***FİZİKİ TƏRBİYƏNİN TƏDRİSİ METODİKASI***
***METHODS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE***
***МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

*UOT 796*

***Gülbaba Balasoltan oğlu Quliyev***
*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin dosenti,*
*Azərbaycan Respublikasının Əməkdar məşqçisi,*
*Əməkdar Bədən tərbiyəsi və İdman xadimi*
*https://orcid.org/0009-0001-5665-827X*
*E-mail: gulbaba56@mail.ru*
*https://doi.org/10.69682/arti.2025.92(6).258-261*

# ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ ŞAGİRDLƏRİN FİZİKİ TƏRBİYƏ ÜZRƏ EV TAPŞIRIQLARI

***Gülbaba Balasoltan Quliyev***
*Associate Professor at Azerbaijan State Pedagogical University*
*Honored Coach of the Republic of Azerbaijan,*
*Honored Worker of Physical Education and Sports*

# HOMEWORK FOR PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

***Гюльбаба Баласолтан оглы Гулиев***
*Доцент Азербайджанского Государственного Педагогического Университета*
*Заслуженный тренер Азербайджанской Республики,*
*Заслуженный деятель физической культуры и спорта*

# ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

**Xülasə**. Məqalədə ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki tərbiyə sahəsində qarşıda duran vəzifələrin həyata keçirilməsində fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli təşkilinin mühüm əhəmiyyətindən bəhs olunur. Qeyd olunur ki, fiziki tərbiyə dərsləri yüksək səviyyədə keçirilsə də bu sahədə tələb olunan məqsədi tam surətdə yerinə yetirmək olduqca çətindir. Müasir dövrdə yeniyetmə və gənclərin fiziki inkişafını, fiziki hazırlığını və s.- inkişaf etdirmək müəllimlərindən çox ciddi sürətdə tələb edilir. Ən müasir və səmərəli təhsil üçün lazım olan elektron təhsil resursları kompüter vasitəsilə yaradılır. Ən sadə elektron təhsil resursları qrafik mətnlərdir. Bundan başqa, ev tapşırıqlarının verilməsi, yay düşərgələrində istirahət və b. məsələlər də məqalədə öz əksini tapmışdır. Eyni zamanda göstərilir ki, hər şeydən əvvəl müəyyən pedaqoji şərtləri həyata keçirmək yerinə düşərdi.
***Açar sözlər:*** *Fiziki tərbiyə, fiziki hərəkətlər, səmərəli təhsil, ev tapşırıqları, elektron təhsil, fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq, yaş xüsusiyyətləri siniflər üzrə, texnologiya, interaktiv*

**Abstract**. The article emphasizes the importance of the effective organization of physical education classes in the implementation of the tasks facing physical education in secondary schools. It is noted that although physical education classes are conducted at a high level, it is extremely difficult to achieve the desired goal in this area. In the modern era; physical development, physical preparation of adolescents and youth, etc. teachers require development very seriously. The elearning resources needed for the most modern and effective education are created using a computer. The simplest electronics learning resources are graphic texts. In addition, homework, summer camps, etc. are included in this article. At the same time, it is shown that, first of all, certain pedagogical conditions must be observed.
***Key words:*** *Physical education, physical activity, effective education, homework, e-learning, physical development, physical training, age characteristics by classes, technology, interactive*

**Аннотация.** В статье рассматривается важное значение эффективной организации уроков физического воспитания в общеобразовательных школах для реализации задач, стоящих в области физического воспитания учащихся. Отмечается, что, несмотря на высокий уровень проведения уроков физической культуры, полностью достичь поставленных целей в данной сфере достаточно сложно. В современный период от учителей требуется уделять особое внимание развитию физического состояния, физической подготовленности подростков и молодежи. Необходимые для современного и эффективного обучения электронные образовательные ресурсы создаются с помощью компьютеров. Наиболее простыми электронными образовательными ресурсами являются графические тексты. Кроме того, в статье рассматриваются вопросы, связанные с выполнением домашних заданий, организацией отдыха в летних лагерях и другие аспекты. Одновременно подчеркивается, что прежде всего следует реализовывать определённые педагогические условия.

***Ключевые слова:*** *физическое воспитание, физические упражнения, эффективное обучение, домашние задания, электронное образование, физическое развитие, физическая подготовка, возрастные особенности по классам, технология, интерактивность*

Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki tərbiyə sahəsində qarşıda duran vəzifələrin həyata keçirilməsində fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli təşkili mühüm əhəmiyyətə malikdir. Müşahidələr göstərir ki, fiziki tərbiyə dərsləri yüksək səviyyədə keçirilsə də bu sahədə tələb olunan məqsədi tam surətdə yerinə yetirmək olduqca çətindir. İndiki şəraitdə isə yeniyetmə və gənclərin fiziki inkişafını, fiziki hazırlığını, fiziki keyfiyyətlərini və fiziki qabiliyyətlərini (çəldlik, çeviklik, elastiklik, dözümlülük, qüvvə və s.) daha da yüksəltmək fiziki tərbiyə müəllimlərindən çox ciddi sürətdə tələb edilir. Bu mənada şagirdlərin müstəqil məşğul olması üçün fiziki tərbiyə üzrə ev tapşırıqları vermək xüsusən vacibdir. Lakin bu sahədəki tədbirlərin müntəzəm, ardıcıl və sistemlə həyata keçirilməsi çox təəssüf ki, lazımı səviyyədə deyil, narahatlıq doğurur. Belə çatışmazlığa bir tərəfdən məktəbdə, istər ailədə və istərsə də mənzil-istismar idarələrində və bələdiyyələrdə diqqət yetirilməməsi ilə sıx əlaqədardırsa, digər tərəfdən də qabaqcıl təcrübədən lazımınca istifadə edilməməsindədir. Eyni zamanda müstəqil icra olunmalı ev tapşırıqlarına nəzarət və gündəlik tələbatın zəif olmasındadır.

Fiziki tərbiyə üzrə ev tapşırıqlarının şagirdlərin asudə vaxtlarının məzmunlu, faydalı keçməsindəki rolunu fiziki mədəniyyətin insan həyatındakı dəyərini şüurlu olaraq dərk etdiklərin; həmçinin onlar da öz sağlamlıqlarına qayğı ilə yanaşmaq bacarığını tərbiyə etdiyini nəzərə alaraq bu işin sistemlə aparılmasına zəruri nəzarətin və rəhbərliyin olması müasir tələbatdan irəli gəlir.

Ev tapşırıqları müəllim tərəfindən şagirdə (tələbəyə) dərsdən sonra verilən müstəqil şəkildə həll edilməsi üçün tapşırıqdır. Onun məqsədi keçirilən mövzunun yadda daha yaxşı saxlanılmasıdır.

Ev tapşırıqları keçirilmiş materialların mənimsənilməsini möhkəmləndirir. Fiziki hərəkət məşğələləri ilə müntəzəm və ardıcıl olaraq məşğul olmağa vərdiş yaradır. Fiziki tərbiyə üzrə ev tapşırıqları şagirdlərin sağlamlığına, fiziki inkişafına və fiziki hazırlığına müsbət təsir göstərir, hər bir şagirdin fiziki hazırlığı, səhhəti nəzərə alınaraq ev tapşırıqları Vermək lazımdır. Ev tapşırıqları bütün şagirdlər üçün və fərdi şəkildə verilə bilər.

İndiki dövr texnologiya dövrüdür. Elektron təhsil resursları dərs materiallarının elektron cihazlar vasitəsilə təqdim olunmasıdır. ETR deyəndə informasiya, texniki və proqram təminatı və elektron nəşrlər başa düşülür. Digital təhsil resurslarına rəqəmsal şəkillər, videofraqmentlər, statik və; dinamik modellər, interaktiv modelləşdirmə, xəritələr, səs yazmalar, simvolik obyektlər və qrafika, mətn sənədləri və digər zəruri tədris materilları daxildir.

Ən müasir və səmərəli təhsil üçün lazım olan elektron təhsil resursları kompüter vasitəsilə yaradılır. Ən sadə elektron təhsil resursları qrafik mətnlərdir. Onlar adi kitablardan əsasən mətn və illüstrasiyaların təqdimat formasına görə fərqlənir: məlumatlar kağız üzərində deyil, kompüter ekranında təqdim olunur. Lakin ekrandakı görüntünü kağız üzərinə köçürmək, çap etmək çox asandır.

Bu vaxta qədər ev tapşırıqlar məlumatın yadda saxlanmasından və ya əzbərlənməsindən, mətnlərin və düsturların tərtib olumasından ibarət idi. Elektron təhsil resursları dərsin öyrənilməsi üçün daha üstün praktik şərait yaradır,

yəni bu zaman şagird muzeylərə virtual səyahətlər edə bilər, laboratoriya işlərini həll edərək, həmin anda cavabların düzgün olub olmadığını özü yoxlaya bilər. Yəni sərbəst şəkildə öz bilik və bacarıqlarının nə səviyyədə olduğunu müəyyən edə bilər.

Şagirdlərə ev tapşırıqları dərsdə öyrənilənlərin möhkəmləndirilməsi məqsədilə onların bir növ evdə təkrarıdır. Belə tapşırıqlara yeriş, qaçış, tullanmalar, dırmanma, müvazinət saxlama, cisim atma və s. daxildir.

Gün rejimi üzrə ev tapşırıqları əsasən şagirdlərin sağlamlığını möhkəmləndirilməsi, iş qüvvəsinin artırılması ilə əlaqədardır .Bura ümuminkişaf hərəkətləri, habelə qamətin formalaşması, ayaqpəncə əzələlərinin inkişafı üçün müəllim tərəfindən tərtib edilib; şagirdlərə verilən hərəkət kompleksi daxildir.

Yay tətili üçün verilən tapşırıqlar isə yay düşərgəsində, ailədə və ailə ilə birgə qısa və uzunmüddətli səyahət, turist gəzintiləri və ekskursiyalarda yerinə yetiriləcək fiziki tapşırıqlardır. Bura təbii amillərlə (hava, su, günəş) bədəni möhkəmləndirmək, təbiətə aid müşahidələr aparıb müşahidə gündəliyinə qeyd etmək, öz fiziki hazırlıq göstəriciləri haqqında məlumat yazmaq (toplamaq) və s. aiddir.

Dərsin tamamlayıcı hissəsində verilən tapşırıqlar şagirdlərin yaşına, ev şəraitinə, sağlamlığına, fiziki hazırlığına müvafiq olmalı, onlara sadə və emosionallıqla çatdırılmalıdır. Ev tapşırıqlarını verməklə kifayətlənməməli, onun necə icra olunması vaxtaşarı yoxlanıb qiymətləndirilməli, şagirdlərin gündəliklərinə yazılmaqla valideynlərim nəzərinə çatdırılmalıdır. Ev tapşırıqları verildikdən sonra, lazımı izahat işləri aparıldıqdan, sadə hərəkət və oyunlar icra olunduqdan sonra müəllim şagirdləri sıra ilə soyunub-geyinmə otağına aparmalı, sonra sakitcə sinfə qədər ötürməlidir.

Burada hər şeydən əvvəl aşağıdakı pedaqoji şərtləri həyata keçirmək yerinə düşərdi.

Şagirdlərə verilən gündəlik ev tapşırıqlarında aşağıdakılar nəzərə alınmalıdır:

1) Fiziki tərbiyə üzrə tədris proqramı, tədris materialları əsasında tədris ilinin əvvəlində planlaşdırılması;

2) Ev tapşırıqları dərs üzrə plan əsasında verilməsi;

3) Ev tapşırıqlarının nəticəsi fiziki hazırlığa və fiziki inkişafa görə yoxlanılması və qiymətlərndirilməsi;

4) Ev tapşırıqları zamanı şagirdlərin fərdi və psixoloji xüsusiyyətlərin nəzərə alınması;

5) Cinsi və yaş xüsusiyyətlərin, şagirdlərin maraq səviyyələrinin nəzərə alınması;

6) Ev tapşırıqlarının hər bir sinif üzrə müəyyənləşdirilməsi və normativlər əsasında verilməsi;

7) Nəhayət, şagirdlərin fiziki hazırlığı və fiziki inkişafına görə:

a) güclülər b) orta səviyyəlilər c) i zəiflər qrupuna bölünməsi tələbatının nəzərə alınması.

Bu qruplar üzrə yoxlamalar və' qiymətləndirmə aparılması. Şagirdlərin ev tapşırıqları müəyyən edilərkən ilk olaraq onların hərəki və elastiklik qabiliyyətlərinin, yuxan və ətraf əzələlərinin inkişafı, eyni zamanda hər dəfə düzgün seçmək, tullanmaq, hoppanmaq davamlılıq məqsədini daşımalıdır.

Ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsini mütləq tələb etməli, yoxlamalı və qiymətləndirilməlidir.

Beləliklə ev tapşırıqları veriləndə daim şagirdlər nəzərə alınmalıdır.

**Problemin elmi yeniliyi.** Məqalənin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki tərbiyə sahəsində qarşıya qoyulan vəzifələrin yerinə yetirilməsində **fiziki tərbiyə üzrə ev tapşırıqlarının sistemli və məqsədyönlü tətbiqi** elmi-pedaqoji əsaslarla təhlil olunur və bu istiqamətdə yeni yanaşmalar irəli sürülür.

**Problemin aktuallığı.** Müasir dövrdə gənclərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması, fiziki inkişafının və hazırlığının yüksəldilməsi təhsil sisteminin qarşısında duran əsas vəzifələrdən biridir. Cəmiyyətin inkişafı, texnologiyanın sürətli tərəqqisi, şagirdlərin hərəkətsiz həyat tərzinə meyillənməsi fiziki tərbiyənin keyfiyyətinin artırılmasını zəruri edir. Bu baxımdan, fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli təşkili, eləcə də **ev tapşırıqları vasitəsilə şagirdlərin müstəqil fiziki fəaliyyətə cəlb olunması** məsələsi olduqca aktualdır.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Məqalənin praktik əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, təqdim olunan təkliflər ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyini artırmaq və şagirdlərin müstəqil fiziki fəaliyyət vərdişlərini formalaşdırmaq üçün praktik əsas yaradır.

**Ədəbiyyat**

1. Quliyev, G.B. Çağırışaqədər dövrdə gənclərin güləş üzrə məşğələlərin təşkili / G.B. Quliyev. –Bakı: 2005. – 56 s.
2. Quliyev, B.S. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları / B.S. Quliyev. – Bakı: 2009. – 128 s.
3. Quliyev, B.S. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin aktual problemləri / B.S. Quliyev. – Bakı: "Elm", –2013. – 164 s.
4. Quliyev, B.S. Mütəhərrik və əyləncəli oyunlar / B.S. Quliyev. – Bakı: ADPU, –2011. – 92 s.

**Redaksiyaya daxil olub:** 03.11.2025