

ALİ TƏDRİS MÜƏSİSSƏLƏRİNDƏ MÜXTƏLİF İDMAN NÖVLƏRİ ÜZRƏ DƏRSDƏNKƏNAR MƏŞĞƏLƏLƏRİN KEÇİRİLMƏSİDƏ SİSTEMATİKA, TERMINOLOGİYA VƏ SAĞLAMLIQ ANLAYIŞLARININ ROLU

E.A. Muxtarlı^{1a}, E.E. Gülmaliyev^{1b}, A.Ş. Xəlilov^{2c}, A.S. Soltanov^{1d}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

²Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti

^aeldar.muhktarli@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6894-3214

^belkhan.gulmaliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-9252-1302

^carazxelilov69@sport.edu.az

^daqil.soltan.81@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-9706-3192

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Müxtəlif idman növlərinin fəndlərini, müdafiələrini, qaydalarını dəqiq tələffüz etmək və göstərmək üçün terminlərdən istifadə edilir. Ali tədris müəssisələrində dərskənkar müxtəlif idman məşğələləri tələbələr üçün orqanizminin möhkəmləndirilməsi, onların düzgün fiziki inkişafına və iş qabiliyyətinin artırılmasına kömək edir. Sağlamlıq insanın əmək və ictimai fəaliyyətində fəal və məhsuldar iştirakının mühüm şərtidir. Ali tədris müəssisələrində dərskənkar müxtəlif idman məşğələləri inkişafda olan yeni yetmə orqanizmə hərtərəfli və məqsədyönlü təsir etmək üçün şərait yaradır. Dərskənkar müxtəlif idman məşğələlərinin tədrisi prosesində müxtəlif fiziki hərəkətlərdən istifadə xarici amillərə qarşı məsələn: həddən artıq istilik və yaxud soyuma, atmosfer təziqinin dəyişilməsi orqanizmin dözümlülüyünü yüksəldir və bəzi yolxucu xəstəliklərə tutulmasının qarşısını alır. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı yeni yetmə tələbələrdə dayaq hərəkət aparatı möhkəmlənir və düzgün qamət formalaşır.

Dərskənkar məşğələlərin və yarışların təkmilləşdirilməsində tələbələr sistematika və terminologiya haqqında ümumi anlayışlara malik olmalıdırlar. Müxtəlif idman növlərinin inkişafı ilə birlikdə sistematika və terminologiya anlayışında təkmilləşir.

Açar sözlər: *Ali tədris müəssisələrində, idman növlərinin inkişafı ilə birlikdə sistema-*

tika və terminologiya anlayışı, sağlamlığın qorunub saxlanması, fiziki hərəkətlər vasitəsilə sinir sisteminin möhkəmləndirilməsi.

Ali tədris müəssisələrində dərskənkar məşğələlərin və yarışların təkmilləşdirilməsində tələbələr sistematika və terminologiya haqqında ümumi anlayışlara malik olmalıdırlar. Müxtəlif idman növlərinin inkişafı ilə birlikdə sistematika və terminologiya anlayışında təkmilləşir.

Sistematika yunan sözü olub, lüğətcə mənası qaydaya və sistemə salınma deməkdir. Sistematika termini sistem sözündən əmələ gəlmişdir. Sistemlik olmadan təlimin elimliyi mümkün deyildir. Sistemlik verilən tədris materiallarının ardıcıl sürətdə yerləşdirilməsi ilə təmin edilir.

Dərskənkar məşğələlərin və yarışların keçirilməsində sistemlik bilik, bacarıq və vərdişlərin ardıcıl sürətdə inkişafı əvvəlki biliklər arasında müxtəlif əlaqələr yaratmaq üçün keçilmiş materiala arxalanmaqla səciyyəlidir. Müxtəlif idman növləri arasındakı əlaqələr sistematika vasitəsi ilə qaydaya salınır. Sistematika fiziki tərbiyənin prinsip və metodlarını nəzərdə tutan elm sahəsidir. [1.s-9-12].

Sistemləşdirmə müxtəlif idman növlərinin müəyyən qaydalar əsasında fərqlənməsi deməkdir. Bu fərqlənmə müxtəlif idman növlərinin oxşar və fərqli əlamətlərinə görə baş verir.

Termin latın sözü olub mənası sərhəd deməkdir. Terminologiya müxtəlif idman növlərini xüsusi anlayışlarını və fizii tərbiyə proseslərini dəqiq ifadə edən söz birləşməsidir. Hər idman növünün öz terminologiyası var.

Eyni zamanda bütün idman növləri üçün ümumi terminlər də vardır. Müxtəlif idman növlərinin fəndlərini, müdafiələrini, qaydalarını dəqiq tələffüz etmək və göstərmək üçün terminlərdən istifadə edilir.

Ali tədris müəssisələrində dərsləndirilməyən müxtəlif idman məşğələləri tələbələrin orqanizminin möhkəmləndirilməsi, onların düzgün fiziki inkişafına və iş qabiliyyətinin artırılmasına kömək edir. Sağlamlıq insanın əmək və ictimai fəaliyyətində fəal və məhsuldar iştirakının mühüm şərtidir. Ali tədris müəssisələrində dərsləndirilməyən müxtəlif idman məşğələləri inkişafda olan yeni yetmə orqanizmə hərtərəfli və məqsədyönlü təsir etmək üçün şərait yaradır. Dərsləndirilməyən müxtəlif idman məşğələlərinin tədrisi prosesində müxtəlif fiziki hərəkətlərdən istifadə xarici amillərə qarşı məsələn : həddən artıq istilik və yaxud soyuma, atmosfer təziqinin dəyişməsi orqanizmin dözümlülüynü yüksəldir və bəzi yolxucu xəstəliklərə tutulmasının qarşısını alır. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı yeni yetmə tələbələrində dayaq hərəkət aparatı möhkəmlənir və düzgün qamət formalaşır [2.s-75-82].

Sinir sisteminin fəaliyyətinin möhkəmləndirilməsinə fiziki hərəkətlərin təsiri xüsusilə vacibdir. Burada sinir mərkəzləri ilə müxtəlif orqanlar arasında sinir təkənlərinin ötürülməsi sürətlənir və sinir proseslərinin gücü, müvazinəti sabitləşir. Dərsləndirilməyən müxtəlif idman məşğələləri inkişafda olan orqanizmə müxtəlif cəhətli təsir göstərir. Bu onunla əlaqədardır ki, əzələlərin yığılması nəticəsində sinir təkənləri refleks mexanizmi üzrə müxtəlif orqan və toxumalara çataraq səfərbəredici, tormozlayıcı və ya trofik təsir edir.

Ali tədris müəssisələrində tələbələrin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi bütün pedaqoji kollektivin qayğısıdır. Bununla belə ali tədris müəssisələrində hər bir müəllim tələbələrin sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün fiziki tərbiyənin imkanlarını bilməli və hərtərəfli istifadə etməlidir.

Ali tədris müəssisələrində dərsləndirilməyən məşğələlərin müxtəlif idman növlərində məsələn : qaçışda, tullanmada, üzgüçülükdə həyat əhəmiyyətli vərdiş və bacarıqların formalaşdırılması fiziki tərbiyənin əsas məqsədidir. [3.s-90-112].

Ali tədris müəssisələrində müxtəlif növlü idman oyunları təlim, tərbiyə və sağlamlıq vəzifələrinin müvəffəqiyyətlə həll olunmasına imkan yaradır və fiziki tərbiyəyə qarşı tələbatın inkişafına yardım göstərir. Yaxşı təşkil edilmiş oyun fəaliyyəti tələbələrə yoldaşlığa qarşılıqlı kömək göstərmə hisləri, əxlaqi-iradi keyfiyyətlərin inkişafına və məsuliyyət hissi aşılamağa kömək edir. Birgə oyun fəaliyyətində iştirak etməklə tələbələr özünün emosional vəziyyətini idarə etməyi, müvəffəqiyyətə və uğursuzluğa düzgün reaksiya verməyi, komanda yoldaşına və rəqib komandanın oyunçusuna nəzakətlə yanaşmağı öyrənirlər. Oyun fəaliyyəti şüurlu intizam, təmkinlik, öz səhvlərini boyununa almaq kimi keyfiyyətlərin aşılmasına kömək edir. Tez dəyişən oyun vəziyyətləri, rəqibin topunun dəyişən hərəkəti və komanda yoldaşlarının yerdəyişmələrinə qarşı reaksiya verməyin vacibliyi psixi proseslərin inkişaf səviyyəsinə qarşı yüksək tələbat qoyur. Müxtəlif idman oyunları cəldliyin, qüvvənin, dözümlülüyn və koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişafı üçün də böyük əhəmiyyət kəsb edir. İdman oyunları üzrə dərsləndirilməyən məşğələlərin təşkili üçün idman zalının təchizi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Məsələn, voleybol dərslərində əsas tora paralel, ondan 3-5 m aralıda əlavə tor qurula bilər. Müxtəlif fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik və oyun vərdişlərini müxtəlif həddə mənimsəmiş tələbələr üçün torları müxtəlif hündürlükdə qurmaq məqsədəuyğundur.

Dərsləndirilməyən müxtəlif idman oyunları məşğələlərində əsas metod bütövlükdə öyrətmə metodudur. Hissələrə bölməklə təlim yalnız mürəkkəb texniki-taktiki səylərin mənimsənilməsi zamanı tətbiq edilir, fəndlərin oyuna yaxın şəraitdə öyrədilməsi mühüm mərhələ sayılır. Sadə, tək-tək hərəkətlərdən mürəkkəb və birləşdirilmiş hərəkət səylərinə keçirlər.

Ritmik və yavaş hərəkətlər qeyri ritmik və yarış sürətilə yerinə yetirilən hərəkətlərlə əvəz olunur. Oyuna rəqibin əks səy elementləri daxil edilir, atmaların və ötürmələrin dəqiqliyinə və uzaqlığına xüsusi fikir verilir. Bacarıq və vərdişlərin mənimsənilmə və möhkəmlənməsinin yekun mərhələsi tədris oyunlarının keçirilməsidir. Texniki təfəkkürün inkişaf etdirilməsi üçün dərsləndirilməyən xüsusi seçilmiş mütəhərrik

oyunlardan istifadə etmək məqsədəuyğundur. Onların məzmunu da əvvəllər mənimsənilmiş bacarıq və vərdişlərin möhkəmlənməsini təmin etməlidir [4. s-111-124].

Gənc tələbələrə keçirilən məşqlər fiziki tərbiyənin ümumi qanunauyğunluqlarını təşkil edir. Dərslərdən məşğələlərin effektiv olması müəyyən dərəcədə səmərəli təşkilindən, məqin sıxlığının təyin edilməsindən, verilən yüklərdən, məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.

ƏDƏBİYYAT

1. Babanlı Y.M. *Tələbə gənclərin fiziki tərbiyəsi dərslər vəsaiti*. Bakı, 2016.
2. Əliyev E.A. *Sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyə (maqistr üçün dərslər vəsaiti)*. Bakı 2018 ci il.
3. Əliyev İ.M. *Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası*. Dərslər vəsaiti. Bakı, 2018 ci il.
4. Əliyev Q.Ş. *Orqanizmin hərəkət aktivliyi və fiziki iş qabiliyyətinin fizioloji əsasları*. Bakı, 2014 ci il.

РОЛЬ ПОНЯТИЙ СИСТЕМАТИКИ, ТЕРМИНОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЯ В ПРОВЕДЕНИИ ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА ВУЗАХ

Э.А. Мухтарлы^{1а}, Э.Э. Гулмалиев^{1б}, А.Ш. Халилов^{2с}, А.С. Солтанов^{1д}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

²Азербайджанский Государственный Педагогический Университет

^аeldar.muhktarli@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6894-3214

^бelkhan.gulmaliev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-9252-1302

^сaraxelilov69@sport.edu.az

^дaqil.soltan.81@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-9706-3192

Аннотация. Термины используются для точного проговаривания и иллюстрации приемов, защит, правил различных видов спорта. В высших учебных заведениях различные спортивные занятия способствуют укреплению организма студентов, их правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Здоровье является важным условием активного и продуктивного участия человека в трудовой и общественной деятельности. В высших учебных заведениях различные внеучебные занятия спортом создают условия для комплексного и целенаправленного воздействия на развивающийся организм подростка. В процессе обучения различным внеклассным видам спорта использование различных физических движений на фоне внешних факторов, например: чрезмерного на-

гревания или охлаждения, изменения атмосферного давления, повышает выносливость организма и предотвращает заражение некоторыми инфекционными заболеваниями. При выполнении физических движений у учащихся укрепляется опорно-двигательный аппарат и формируется правильная фигура.

При совершенствовании внеклассных мероприятий и конкурсов учащиеся должны иметь общее представление о систематике и терминологии. Вместе с развитием различных видов спорта улучшается понимание систематики и терминологии.

Ключевые слова: Понимание систематики, терминологии высших учебных заведения развитие спорта, сохранение здоровья, укрепление нервной системы посредством физических движений.

CARRYING OUT EXTRA-EDUCATIONAL CLASSES IN VARIOUS KINDS OF SPORTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE CONCEPTS OF SYSTEMATICS, TERMINOLOGY AND THE ROLE OF HEALTH

E.A. Muxtarli^{1a}, E.E. Gulmaliev^{1b}, A.Sh. Khalilov^{2c}, A.S. Soltanov^{1d}

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

²Azerbaijan State Pedagogical University

^aeldar.muhktarli@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6894-3214

^belkhan.gulmaliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-9252-1302

^carazxelilov69@sport.edu.az

^daqil.soltan.81@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-9706-3192

Annotation. Terms are used for precise pronunciation and illustration of techniques, defenses, rules of various sports. In higher educational institutions, various sports activities help to strengthen the body of students, their proper physical development and increase their efficiency. Health is an important condition for the active and productive participation of a person in labor and social activities. In higher educational institutions, various extracurricular sports create conditions for a comprehensive and targeted impact on the developing body of a teenager. In the process of teaching various extra-curricular sports, the use of various physical movements against the background of external factors, for example: excessive heating or cooling, changes in atmo-

spheric pressure, increases the endurance of the body and prevents infection with certain infectious diseases. When performing physical movements, students strengthen the musculo-skeletal system and form the correct figure.

When improving extra-curricular activities and competitions, students should have a general understanding of the systematics and terminology. Along with the development of various sports, the understanding of taxonomy and terminology is improving.

Keywords: *Understanding the systematics and terminology in higher education institutions along with the development of sports, maintaining health, strengthening the nervous system through physical movements.*