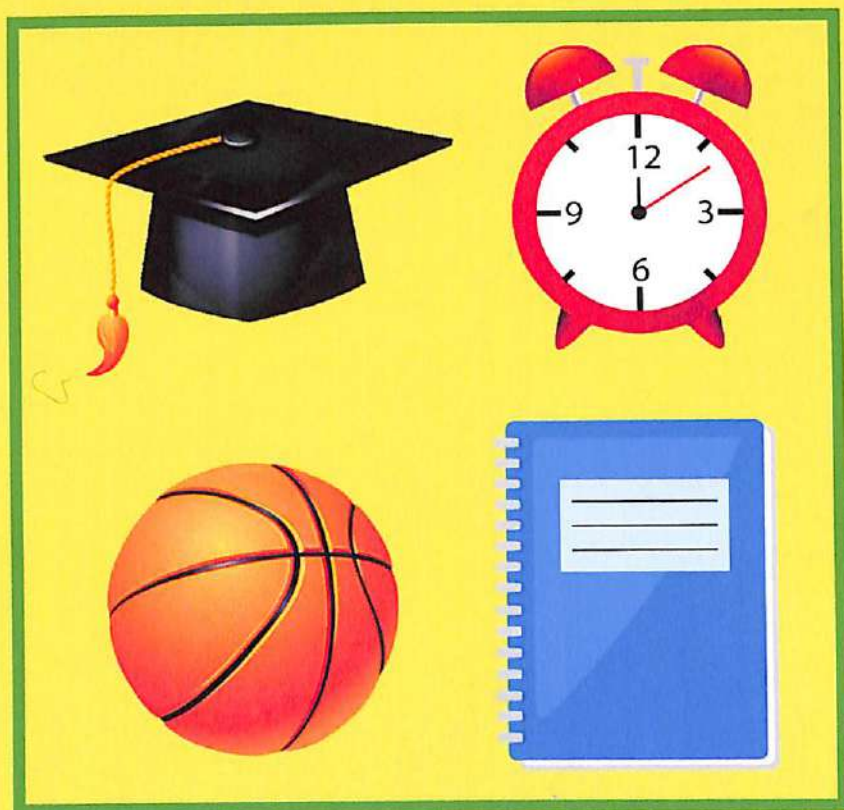


Nazim Məcidov

BƏDƏN TƏRBIYƏSİNİN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI



**Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası**

N.B.Məcidov

BƏDƏN TƏRBİYƏSİNİN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI

(dərslük)

I hissə

BƏDƏN TƏRBİYƏSİ NƏZƏRİYYƏSİNİN ÜMUMİ ƏSASLARI

*ADBTİA-nın Elmi Metodik Şurasının
18.04.2018-ci il tarixli iclasının qərarı
ilə təsdiq edilmişdir (protokol №2).*

**“Müəllim” nəşriyyatı
Bakı – 2018**

Redaktor: Yolçuyev S.B.

Rəyçilər: professor Cəfərov Q.M.

professor Babanlı Y.M.

Azərbaycan Dövlət
Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyası
Kitabxana

83495

**Məcidov N.B. BƏDƏN TƏRBİYƏSİNİN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ
METODİKASI (dərslük). I hissə: Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsinin
ümumi əsasları.** Bakı: "Müəllim" nəşriyyatı, 2018. – 212 s.

Dərslükdə bədən tərbiyəsi ümumi mədəniyyətin bir hissəsi kimi verilmiş və onun əsasları, sistemi, məqsədi, vəzifələri, prinsipləri, forma və funksiyaları, cəmiyyətdə mahiyyəti, təşəkkülü, inkişaf mərhələləri və mənbələri göstərilmişdir. Burada bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi bir elm və tədris fənni kimi açıqlanmışdır. Şəxsiyyətin formalaşmasında bədən tərbiyəsinin rolu, onun digər tərbiyə növləri ilə əlaqəsi qeyd edilmişdir. Dərslükdə fiziki tərbiyənin vasitələri, təlim metodları, fiziki qabiliyyətlərin ümumi səciyyəvi xüsusiyyətləri, inkişaf prinsipləri və vasitələri haqqında ətraflı məlumat verilmişdir.

Dərslükdən ADBTİA-nın və digər təhsil ocaqlarının və idman məktəblərinin bakalavr, magistr, müəllim, məşqçi, təlimatçı, metodist, idmançı və kütləvi oxucu auditoriyası istifadə edə bilər.

Dərslük ADBTİA-nın tədris planı və proqramı əsasında tələblərə müvafiq, sadə dildə, əyani vasitələri nümayiş etdirməklə hazırlanmışdır.

ISBN 978-9952-435-77-8

© N.B.Məcidov, 2018

İZAHAT VƏRƏQİ

“Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası” fənni bakalavr, magistr, müəllim, məşqçi və bədən tərbiyəsi və idmanla maraqlanan insanlar üçün biliklərinin genişlənməsi ondan səmərəli istifadə vasitəsidir. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası əsas 3 bölmədən ibarətdir:

1. Bədən tərbiyəsinin ümumi əsasları;
2. Əhalinin fiziki tərbiyəsi;
3. İdmançının hazırlıq sistemi.

Təqdim olunan dərslik ancaq birinci bölməni əhatə edir. Bu bölmə 3 fəsildən ibarətdir:

- Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi;
- Fiziki tərbiyənin metodikası;
- Fiziki qabiliyyətlərin tərbiyəsi.

Birinci fəsil bədən tərbiyəsinin mahiyyətindən bəhs edir. Burada bədən tərbiyəsi ümumi mədəniyyətin bir hissəsi kimi, bir tədris fənni kimi və bir elm kimi göstərilmişdir. Eyni zamanda bədən tərbiyəsinin digər elmlər və tərbiyə növləri ilə əlaqəsi, cəmiyyətdə mahiyyəti, təşəkkülü, inkişaf mərhələləri, mənbələri açıqlanmışdır. Azərbaycanda bədən tərbiyə sistemi, onun məqsəd və vəzifələri, prinsipləri, forma və funksiyaları izah edilmişdir. Burada həmçinin idmanda bəzi terminlərin izahı, şəxsiyyətin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu göstərilmişdir.

İkinci fəsil təlimin metodları, metodik prinsipləri və mərhələlərinə həsr edilmişdir.

Üçüncü fəsil fiziki qabiliyyətlərin səciyyəvi xüsusiyyətləri, inkişaf prinsipləri və tərbiyə olunmasından bəhs edir.

Dərsləyin yazılışında müəllifin 40 illik ali məktəbdə müəllimlik fəaliyyətindən və məşqçilik təcrübəsindən, bədən

tərbiyəsi və idman sahəsində kadr hazırlığı ilə əlaqədar apardığı elmi tədqiqat işlərinin nəticələrindən, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində yüksək səviyyəli xarici və yerli mütəxəssislərin Aşmarin B.A, Matveyev L.P., Bernşteyn N.O., Çumakov E.M., Platonov B.N., İqumenov V.M., Boqen M.M., Maksimenko A.M., Kuramşin Y.F., Lukyanenko X.Q, Abiyev A.Q., Talibov Y.R., Mehrabov A.O., Həsənov M.H., Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M., Həsənova Z.A. və digərlərinin yazdıqları ədəbiyyatlardan və onların bir sırası ilə aparılan şəxsi müzakirələrdən, söhbətlərdən istifadə edilmişdir.

Dərslik sadə, oxunacaq dildə, kifayət qədər əyani vasitələr nümayiş etdirməklə hazırlanmışdır.

Hazırda bu dərsliyin davamı olan "Əhalinin fiziki tərbiyəsi" və "İdmançının hazırlıq sistemi" dərslikləri üzərində iş gedir.

FƏSİL I. BƏDƏN TƏRBİYƏSİNİN NƏZƏRİYYƏSİ

1.1. BƏDƏN TƏRBİYƏSİNİN MAHİYYƏTİ

1.1.1. Bədən tərbiyəsi mədəniyyətin bir hissəsi kimi

Bədən tərbiyəsi (fiziki mədəniyyət) – ümumi mədəniyyətin bir hissəsi olub, insanların əldə etdiyi mənəvi və maddi nemətlərin vasitəsi ilə orqanizmin sağlamlığına, əmək və müdafiə qabiliyyətini inkişafına, fiziki kamilləşdirilməsinə istiqamətləndirilmiş ictimai prosesdir.

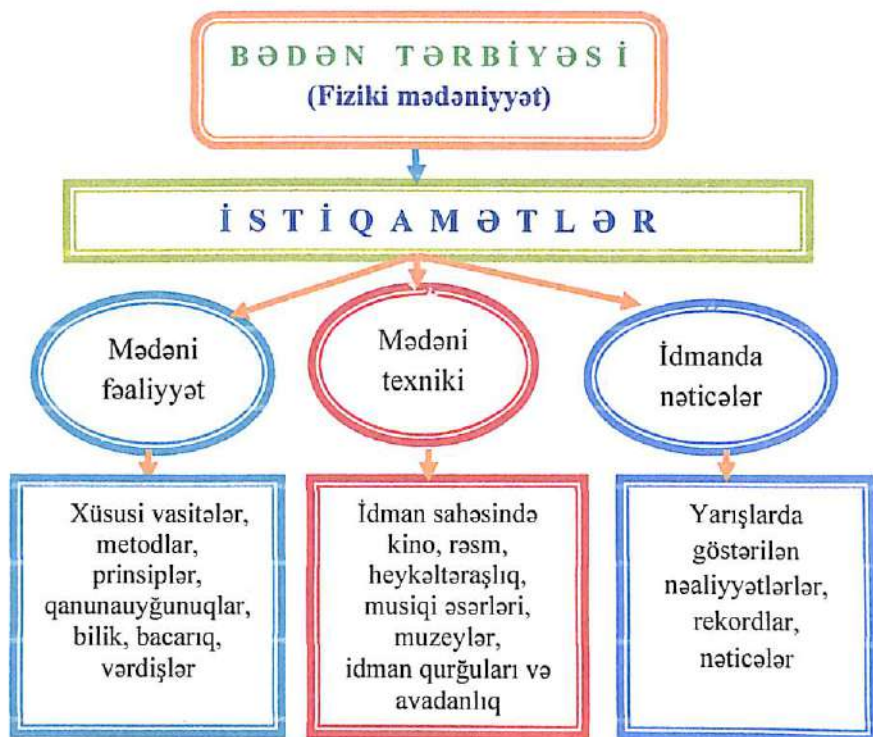
Bədən tərbiyəsi (fiziki mədəniyyət) anlayışına hər bir fərdin *təbii* fiziki fəallığını daxil etmək olmaz. Fiziki fəallıq yalnız o zaman fiziki mədəniyyətin komponentinə çevrilir ki, hərəkət fəaliyyəti məqsədyönlü insanın optimal fiziki hazırlığının inkişafına istiqamətləndirilmiş olsun.

Bədən tərbiyəsi (fiziki mədəniyyət) 3 istiqamətdə həyata keçirilir:

- Mədəni fəaliyyət istiqamətində - bura, şəxsiyyətin ümumi fiziki hazırlıq səviyyəsini optimallaşdırmaq üçün yaradılan xüsusi qanunauyğunluqlar, prinsiplər, planlaşdırma, qiymətləndirmə, metodlar, vasitələr, bilik, bacarıq, vərdislər sistemi aiddir.

- Mədəni texniki istiqamətdə - bura, fiziki mədəniyyətin inkişafı üçün idman sahəsində yaradılmış mənəvi və maddi sərvətlər, kino, heykəl, rəsm, musiqi əsərləri, muzey, sərgi, nişanlar, medallar, vimpeller, idman sarayları, stadionlar, üzgüçülük hovuzları, idman avadanlığı və s. daxildir.

- İdmanda əldə edilən nəticələr istiqamətində - bura, yarışlarda əldə edilən nəticələr, rekordlar, nəticələr daxildir (şəkil 1).



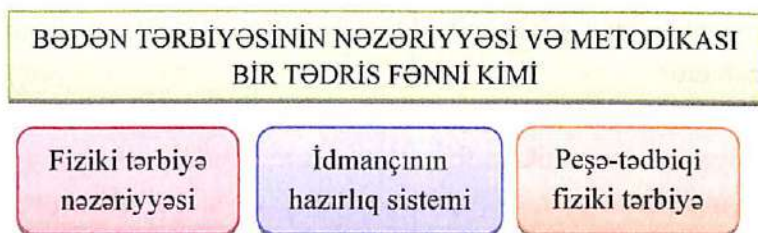
Şəkil 1. Bədən tərbiyəsinin istiqamətləri

“Bədən tərbiyəsi” termininin yaranmasının tarixçəsi var. Buna nəzər yetirməyə dəyər. Zaqafqaziya Mərkəzi İcraiyyə Komitəsinin qərarı ilə 1930-cu il noyabrın 8-də Bakıda M. Maqomayev adına Dövlət Filarmoniyasının indiki binasında Zaqafqaziya Dövlət Cismani Mədəniyyət institutunun rəsmi açılışı oldu və nizamnaməsi təsdiq edildi. Bunu qeyd etməkdə məqsəd ondan ibarət idi ki, rus dilində bu institutun adı «Закавказский Государственный Институт Физической Культуры» adlanırdı. Burada bir söz “**физический**”, “**cismani**” sözü kimi qəbul edilmişdi. Əgər yuxarıda qeyd olunan “**физический**” sözü o zaman “**fiziki**” sözü kimi qəbul edilsə idi, onda 1936-cı ildə institutun

adı dəyişdiriləndə daha “Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutu” yox, “Azərbaycan Dövlət Fiziki Mədəniyyət İnstitutu” adlandırılırdı. Bizdə daha deməzdik ki, bədən tərbiyəsi ümumi mədəniyyətin bir hissəsidir, daha dəqiq söyləyərdik ki, fiziki mədəniyyət ümumi mədəniyyətin bir hissəsidir. Artıq 100 ilə yaxındır ki, biz “Fiziki mədəniyyət” terminini “Bədən tərbiyəsi” termini kimi işlədirik və onu ümumi mədəniyyətin bir hissəsi kimi tanıyırdıq.

1.1.2. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası bir tədris fənni kimi

“Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası” bir fənn kimi əsasən 3 hissədən ibarətdir: fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi, idmançının hazırlıq sistemi və peşə-tədbiqi fiziki tərbiyə (şəkil 2).



Şəkil 2

Bədən tərbiyəsi və idman ali, orta ümumtəhsil və orta ixtisas məktəblərinin tədris planlarında “Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası” fənni profilinə aid olan bir fəndir. Son nəticədə bu fənn mütəxəssisin fundamental bədən tərbiyəsi təhsilini, pedaqoji fəaliyyət istiqamətini, peşəkar səriştəliyini müəyyən edir. “Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası” fənni bədən tərbiyəsi və idman sahəsində hər bir ixtisasın (müəllim, məşqçi, idman hakimi, metodist, təlimatçı, idman psixoloqu, idman həkimi, idman meneceri və s.) əsasını təşkil edir və mütəxəssisin təkmilləşdirilməsi və

peşəkar inkişafı üçün zəmin yaradır. Bu səbəbdən idman məşqinin nəzəriyyəsi və metodikasının səciyyəvi problemləri müzakirə ediləndə və ya hazırlananda bütün idman-pedaqoji və bioloji fənlər bədən tərbiyyəsi nəzəriyyəsinin əsaslarına istinad edirlər.

Bədən tərbiyyəsi nəzəriyyəsi və metodikası bazasında konkret idman sahələri üzrə mütəxəssis hazırlığı aparılır.

Bədən tərbiyyəsi nəzəriyyəsi seçilmiş ixtisas üzrə tədris planında olan peşəyönümlü fənləri birləşdirir. Mütəxəssisin öz ixtisası üzrə nə qədər irəli getməsi onun peşəyönümlü fənlərin mənimsəməsi səviyyəsindən asılıdır. Bədən tərbiyyəsi nəzəriyyəsinin mahiyyəti təkcə mütəxəssisə ehtiyat nəzəri biliklər verməkdən ibarət deyil, eyni zamanda bədən tərbiyyə sahəsində peşə fəaliyyətini dərk etmək üçün fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirir, fərdi hadisələrin ümumi mahiyyətini görür, mürəkkəb əlaqələr və münasibətlərdə düzgün qərar çıxarır. Bədən tərbiyyəsi nəzəriyyəsi dünya görüşünün formalaşmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Bədən tərbiyyəsi nəzəriyyəsi və metodikası əsasında idmanın nəzəriyyəsi və metodikası formalaşır. Burada idmanın mahiyyəti, idmanın hazırlıq növləri, məşq, yarış və bərpa olma prosesi tam əhatə edilir.

İdmanın nəzəriyyəsi və metodikası əsasında isə ayrı-ayrı idman növlərinin nəzəriyyəsi və metodikası təşkil olunur. İdman növlərini təsnifata görə qruplaşdırdıqda 5 hissəyə (Matveyev L.P.) bölmək olar:

1. Fiziki və iradi keyfiyyətləri nümayiş etdirən, fəal hərəkət fəaliyyəti olan idman növləri (gimnastika növləri, atletika, idman oyunları, ağırlıq qaldırma növləri, su idman növləri, təkmübarizlik idman növləri, qış idman növləri və s.);

2. Texniki vasitələri (heyvanları) idarə etməklə xarakterizə olunan idman növləri (moto, avto, yelkənli qayıq idman növləri,

cıdır idman növləri və s.);

3. Hədəfə nişan almaqla hərəkət fəaliyyəti minimuma endirilmiş idman növləri (atıcılıq idman növləri, bilyard, ox atma, darts və s.);

4. Modellər üzərində yarışlar keçirilən idman növləri (avto, avio, qayıq, raket və s. modelizm idman növləri);

5. Abstrakt idrakın köməyi ilə rəqibə qalib gəlməklə xarakterizə edilən idman növləri (şahmat, dama, QO və digər intellektual oyunlar) (şəkil 3).



Şəkil 3

1.1.3. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi bir elm kimi

Bədən tərbiyəsi bir elm kimi – həqiqət haqqında obyektiv biliyin əldə edilməsi və onun nəzəri cəhətdən sistemləşdirilməsini reallaşdıran insanın fəaliyyət sahələrindən biri olub ictimai

şüurun formalarından biridir.

Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi pedaqoji elmlər sırasına aiddir. Fiziki tərbiyə ümumi pedaqogikanın bir sahəsidir. Fiziki tərbiyə elmi ümumi qanunauyğunluqlar sistemində insanın fiziki inkişafını və təhsilini idarə edir. İnsana həyatda vacib olan hərəkəti bacarıq və vərdisləri məqsədyönlü öyrədir.

Bir elm kimi bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsinin məzmununu, quruluşunu, funksiyalarını, prinsiplərini, məqsəd, vəzifə və vasitələrini, terminlərini, anlayışlarını öyrənir. Bədən tərbiyəsi tərbiyənin bütün növləri (mənəvi, əqli, estetik, əmək) və cəmiyyətin müxtəlif sahələrilə əlaqələri açıqlayır.

Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsində digər elmi sahələrdə olduğu kimi iki tip – nəzəri və təcrübi (eksperimental) tədqiqat işləri aparılır. Tədqiqat işlərində ümumi qəbul edilmiş pedaqoji metodlardan – ədəbiyyat mənbələrinin təhlili, pedaqoji müşahidə, sorğu və anketləşdirmə, pedaqoji eksperiment, riyazi hesablama və s. istifadə olunur. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsində digər elmlər ilə qarşılıqlı əlaqəli aparılan elmi tədqiqat işlərində bu elmlərdə istifadə olunan metodlardan da faydalanır.

Tədqiqatın metodu – köhnə biliyin əsasında yeni biliklər qazanmaq və faktiki məlumat əldə etmək üçün istifadə edilən üsuldur.

Ədəbiyyatların xülasəsi – müəyyən bir mövzə ətrafında ədəbiyyatlarda olan məlumatların sistemli təhlilidir. Tədqiqat qarşısına qoyulmuş problemin həlli üçün tədqiqatçı əvvəlcə ona qədər bu problemin həllində görülmüş işləri araşdırmağa başlamalıdır. Yeni, tədqiqat işi ilə əlaqədar ədəbiyyatlar təhlil olunmalı, məlumatlar əldə edilməli, nəticələr çıxarılmalıdır. Ola bilər ki, qarşıya qoyulan vəzifə heç bir problemdə deyil və bu çoxdan həll edilib, cavabları var.

Həmçinin, ədəbiyyatların təhlilindən məlum ola bilər ki,

müasir zamanda qarşıya qoyulan problemin həllinə ehtiyac var və ədəbiyyatlarda olan hazırkı məlumatlar qarşıya qoyulan məsələləri həll etmir. Buna görə bütün tədqiqat işlərində ilk görülməli işlərdən biri ədəbiyyatların təhlili və xülasəsidir.

Pedaqoji müşahidə metodunun köməyi ilə mövcud vəziyyət öyrənilir. Pedaqoji müşahidələr zamanı praktik işə müdaxilə etmək olmaz. Pedaqoji müşahidələri aparmaq üçün əvvəlcədən obyekt müəyyən edilir, xüsusi protokollar, xronometraj, cədvəllər hazırlanır, qeydlər aparılır.

Sorğu metodu tədqiqatda olan problemin həlli ilə əlaqədar mütəxəssislərin rəyini öyrənmək üçün keçirilir.

Şifahi sorğu metodundan istifadə etmək üçün əvvəlcədən suallar hazırlanır və tədqiqatın məsələlərinin həlli ilə əlaqədar mütəxəssislər ilə şifahi sorğu aparılır. Onların cavabları tədqiqatçı tərəfindən qeyd olunur.

Yazılı sorğu metodu **anketləşdirmə** adlanır. Bu zaman tədqiqatçı əvvəlcədən lazım olan sualları yazır və hər sualın altında bir neçə təxmini cavablar da hazırlayıb qeyd edir. Eyni zamanda tədqiqatçı boş sətirlərdə saxlayır ki, lazım gələrsə, mütəxəssis hazır yazılmış cavabları yox, öz rəyini yazsın. Obyektivliyi gözləmək üçün sorğunu anonim aparmaq olar. Anketləşdirmə zamanı sorğu üçün mütəxəssislərə anketlər paylanıb müəyyən müddətdən sonra yığılır.

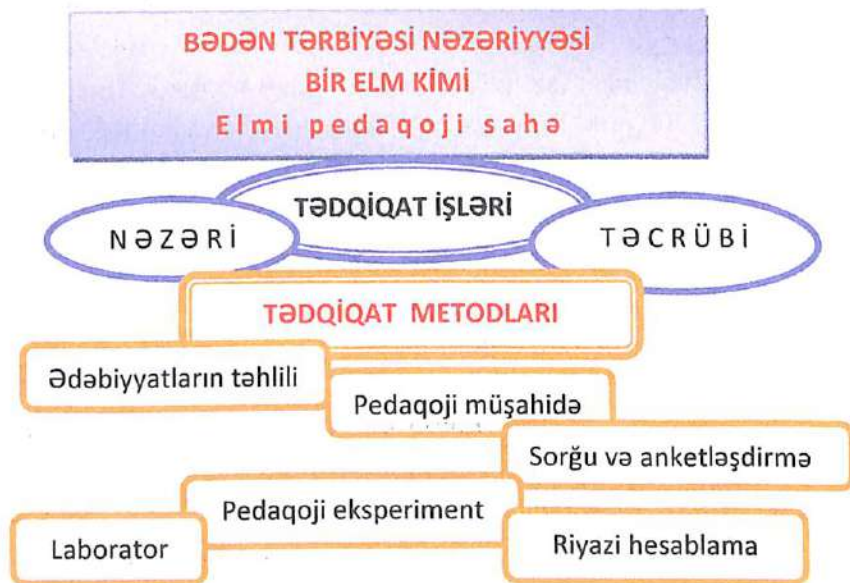
Cavablar əldə edildikdən sonra, təhlil olunur, müqayisələr edilir və nəticələr çıxarılır.

Pedaqoji eksperiment metodu. İki və daha çox qruplar arasında təlim prosesində olan fərqləri (məzmun, metod, vasitə, planlaşdırma, bərpa və s.) bir-birləri ilə müqayisə etmək məqsədilə pedaqoji eksperiment metodundan istifadə edilir. Bu qruplar nəzarət, digəri isə eksperimental qruplar adlanırlar. Ancaq pedaqoji eksperimentin keçirilməsinin şərtlərinə əsasən müqayisə

yişə ediləcək obyektlər bir-birləri ilə eyni səviyyədə olmalıdırlar.

Laborator metodun köməyi ilə bir sıra tədqiqat işlərinin qarşısına qoyulmuş məsələlər laboratoriya şəraitində həll edilir. Burada həm tibbi-bioloji və həm də pedaqoji-psixoloji işləri aparmaq mümkündür. Laborator metodun özünün bir çox instrumental metodikaları mövcuddur.

Riyazi hesablama metodu. Bütün elmlər riyaziyyat elminə istinad edirlər. Tədqiqatlar zamanı aparılan təhlillərin, müqayisələrin, müşahidələrin, rəylərin, yoxlamaların, hesablamaların və s. nəticələri riyaziyyat elminin köməyi ilə həll olunur və öz etibarlılığını tapır. Elmi tədqiqat işi apardıqda nəyi isə sübut etmək, əsaslandırmaq üçün sözləri rəqəmlərə çevirmək lazımdır. Bu səbəbdən riyazi hesablama metodu elmi tədqiqat işində vacib metodlardan biridir (şəkil 4).



Şəkil 4

Bədən tərbiyəsi sistemində dörd istiqamətdə elmi tədqiqat işləri aparılır. Bunlar:

I istiqamət. *Kütləvi bədən tərbiyəsi və idman - tərbiyənin, təhsilin və sağlamlığın əsas faktoru kimi.* Bu istiqamətdə aparılan elmi tədqiqat işləri insanların daha çox bədən tərbiyəsi və idmana cəlb edilməsindən, onları "Sağlam həyat tərz", "Uşaq idmanı", "İdman hamı üçün" "Fiziki imkanları məhdud olan insanların fiziki tərbiyəsi", "İnkişaf naminə idman" "Yaşından, cinsindən, sosial statusundan və sağlamlıq imkanlarından asılı olmayaraq bütün insanlar üçün hər zaman idmanı müvafiq, təhlükəsiz və inklüsiv etmək" və s. problemlər üzrə maarifləndirməsindən, sağlamlaşdırılmasından və digər məsələlərin həllindən ibarətdir.

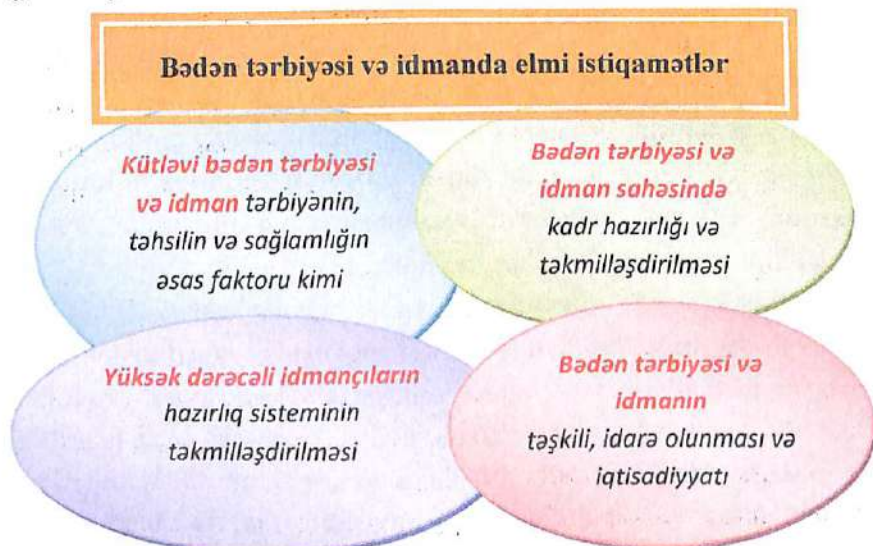
II istiqamət. *Yüksək dərəcəli idmançıların hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi.* Bu istiqamətdə aparılan elmi tədqiqat işlərində müxtəlif idman növləri və yaş qrupları üzrə yığma komandanın beynəlxalq yarışlarda yüksək nəaiyyətlər göstərmək, ölkəni təmsil etmək, bayrağı qaldırmaq və himni səsləndirmək üçün idmançılar ilə məşq prosesinin təşkili, keçirilməsi, məzmunu, planlaşdırılması, metod və vasitələri, bərpa, tibbi-bioloji təminat və hazırlıq prosesinə nəzarət və s. üzərində elmi tədqiqat işləri aparılır. Bura həmçinin idman nəzəriyyəsinin təkmilləşdirilməsinin, istedadlı uşaqların seçilməsinin və idman növlərinə yönəldilməsinin elmi əsasları daxildir.

III istiqamət. *Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində - kadr hazırlığı və təkmilləşdirilməsi.* Bu istiqamətdə təhsil sistemində aparılan islahatları nəzərə alaraq müasir tələblərə cavab verə bilən bədən tərbiyəsi və idman sahəsində yüksək ixtisaslı kadr hazırlığı və onların təkmilləşdirilməsi ilə əlaqədar elmi tədqiqat işləri aparılır. Bura - fiziki tərbiyə müəllimi, idman növləri üzrə məşqçi, idman həkimi və reabilitoloqları, idman psixoloqları, idman jurnalisti, idman meneceri, kütləvi idman tədbirlərinin təşkili üzrə

təlimatçılar, metodistlər, idman hakimləri, fiziki imkanları məhdud olan insanlarla fiziki tərbiyə məşğələləri aparən müəllimlər və s. idman kadrları daxil edilir.

Bu istiqamətlə əlaqədar bədən tərbiyəsi və idman sahəsində kadr hazırlayan ali məktəblərdə tədris planlarının elmi əsaslandırılmış təkmilləşdirilməsi, maddi-texniki bazanın yaradılması, tədrisin səmərəli olması, istehsalata ehtiyacı olan kadrların hazırlanması və s. aiddir.

IV istiqamət. Bədən tərbiyəsi və idmanın - təşkili, idarə olunması və iqtisadiyyatı. Bu istiqamətdə təhsilin, məşq prosesinin, yarışların, müxtəlif bədən tərbiyəsi idman tədbirlərinin, idarələrin, federasiyaların, idman bazalarının və s. elmi əsaslandırılmış idarə etmə, təşkili və maddi təminatı məsələləri üzərində elmi tədqiqat işləri aparılır. Bura eyni zamanda bədən tərbiyəsi və idman sahəsində informasiya təminatı, idman verilişlərinin yayım keyfiyyəti, təbliğatı və təşfiqatı ilə əlaqədar elmi işlər aid edilir (şəkil 5.).



Şəkil 5

1.1.4. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsində olan əsas anlayışları

Anlayışlar, onların izahı və mahiyyəti. Hər bir fənnin tədrisi adətən əvvəl onun əsas anlayışlarının mənasının müəyyən edilməsindən başlayır. Terminlərin izahının böyük elmi, tədris və tərbiyəvi əhəmiyyəti vardır. Hər hansı bir işin müvəffəqiyyətli olması üçün mütəxəssislər (məşqçilər, fiziki tərbiyə müəllimləri, idmançılar, hakimlər və s.) xüsusi peşəkar sahəyə aid olan terminləri və onların mənasını bilməli və sərbəst istifadə etməyi bacarmalıdır. Əks halda onlar bir-birlərini anlamayacaq, elmi tədqiqat aparmayacaq və xüsusi ədəbiyyatdan istifadə edə bilməyəcəklər. Terminləri müxtəlif mənalarda başa düşmək və ya bilməmək, ünsiyyəti çətinləşdirir, tədrisdə problem yaradır, elmin inkişafına mane olur, səviyyənin artımını ləngidir. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsində müxtəlif terminlərdən istifadə olunur. Əsas və yardımçı terminlər üçün ümumi sayılan "Bədən tərbiyəsi" terminidir. Bu termin haqqında yuxarıda məlumat verilmişdi.

Fiziki tərbiyə – ümumi tərbiyənin bir hissəsidir. O, hərəkət vərdişlərinin formalaşmasına və insanların fiziki qabiliyyətlərinin inkişafına yönəldilmiş **pedaqoji prosesdir**. O cəmiyyətlə birgə yaranır və cəmiyyətin qanunları ilə inkişaf edir. Fiziki tərbiyə insanın hərtərəfli inkişafında əsas yerlərdən birini tutur və tərbiyənin başqa növləri ilə sıx əlaqədardır.

Fiziki tərbiyə iki spesifik istiqaməti olan tərbiyə növüdür: hərəkətlərin təlimi və fiziki qabiliyyətlərin tərbiyəsi.

1. *Hərəkətlərin təliminin* - əsasında fiziki təhsil durur. Yeni insan sistemli olaraq öz fiziki fəaliyyəti haqqında bilik, bacarıq və vərdişlər əldə edir. Fiziki hərəkətlərin təlimi az enerji və vaxt sərf etməklə çox iş görmə qabiliyyətinə nail olmaqdır. Burada öyrədən ilə öyrənenin razılığı əsas şərtlərdən biridir. Fiziki təhsil prosesində pedaqogika elminin qanunauyğunluqları, prinsipləri,

metodları, vasitələri vəhdət təşkil edir.

2. *Fiziki qabiliyyətlərin tərbiyəsi və idarə olunmasının* əsasında fiziki yükün optimal verilməsi, təbii amillərdən və həyat şəraitindən düzgün istifadə edilməsi durur.

Fiziki tərbiyənin 3 vasitəsi var: fiziki hərəkətlər (məzmun və forma), təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələri (günəş, su və hava) və gigiyenik amillər (gün rejimi, qidalanma və şəxsi gigiyena) (şəkil 6).



Şəkil 6

Fiziki inkişaf – insan orqanizminin morfo-funksional xüsusiyyətlərinin təbii dəyişməsi və inkişafına yönəldilmiş **təbii prosesdir**. Fiziki inkişafın dəyişməsinin mərhələləri bunlardır:

1	Ana bətnində	9 ay
2	Yeni doğulmuş	6 həftəyə qədər
3	Südəmə körpə	1 yaşa qədər
4	Uşaqılıq dövrü	1-3 yaşa qədər
5	Məktəbə qədər dövr	3-6 yaş
6	Kiçik məktəb yaşlı dövr	6-10 yaş
7	Yeni yetməlik dövrü	10-15 yaş

8	Gənclik dövrü	15-20 yaş
9	I yetkinlik dövrü	20-39 yaş kişilər
		20-34 yaş qadınlar
10	II yetkinlik dövrü	39-60 yaş kişilər
		34-55 yaş qadınlar
11	Yaşlı dövr	60-74 yaş kişilər
		55-74 yaş qadınlar
12	Qocalıq dövrü	74-90 yaş
13	Uzun ömürlük dövrü	90 və daha çox

Ən çox dəyişmə II-VIII mərhələdə olur. Çəki 20-30 dəfə, ağciyərlərin hava tutumu 5-10 dəfə, qüvvə bacarığı 50 dəfə artır. Sonra fiziki inkişafda stabilləşmə baş verir. Daha sonra stabil-ləşmə qocalmağa keçir. Bu həyat mərhələləri nəsildən-nəslə keçir və bəzi dəyişikliklər baş verir. Alimlər belə hesab edirlər ki, insanların bioloji dəyişmə prosesi başa çatıb. Buna baxmayaraq bəzi ölkələrdə müasir yeniyetmələr əvvəlki nəsillərdə olan yeniyetmələrdən öz boylarına görə 10-15 sm., çəkirlərinə görə 5-10 kq artıq gəlirlər. Bu təbii proses olsa da, fiziki tərbiyə fiziki inkişafı idarə edir.

Fiziki inkişaf təkcə təbii yox, eyni zamanda sosioloji prosesdir. İnsanların həyat tərzini, düşdüyü şərait, seçdiyi peşə, ailə vəziyyəti və s. onların fiziki inkişafına təsir göstərir (şəkil 7).



Şəkil 7

İ d m a n – yarış fəaliyyəti olub, ona hazırlıq, müəyyən qaydalar əsasında insanların qabiliyyətlərinin qiymətləndirilməsi və müqayisəsi, yarış nailiyyətlərinin maksimum artırılması, adamlar arasında münasibətlər və rəftar normaları daxildir. İdman insanların sağlamlıqlarının möhkəmlənməsinə, əmək fəaliyyətinin artmasına və vətənin müdafiəsinə hazır olmağa yönəldilən çoxtərəfli ictimai fəaliyyətdir (şəkil 8).

İdman yarış fəaliyyəti kimi: burada insanların müəyyən bacarıq və qabiliyyətlərini obyektiv şəkildə müqayisə etmək və maksimal üzə çıxarmaq mümkün olur. İdmanın yarış fəaliyyətinin aşağıdakı xüsusiyyətləri vardır.

Yarıqların pilləli olması. Yarıqlar elə təşkil olunub keçirilir ki, sonrakı daha yüksək yarıqla çıxmaq üçün ondan əvvəlki yarıqlın tələbləri yerinə yetirilsin. Deməli sonrakı yarıqla iştirak etmək əvvəlki yarıqlın nəticələrindən asılı olur. Misal üçün, Olimpiya oyunlarına lisenziya qazanmaq;



Şəkil 8

Yarışların hamı üçün eyni olması. Yarışların ümumi qaydalar, şərait, qiymətləndirilmə və normalar əsasında keçirilməsi (idman növlərinin yarış qaydaları);

Yarış etikası. Yarış iştirakçılarının humanist əsaslarda rəftar normaları. Yarışlarda ədalətlik prinsipi.

İdmanın mahiyyəti təkcə yüksək nailiyyət əldə etməklə bitmir. Bu, daha geniş mənə kəsb edir. İdman insanlara hərtərəfli təsir edib, onun bir şəxsiyyət kimi formalaşması üçün imkanlar yaradır. Cəmiyyətin mədəni inkişafı prosesində idmanın həm fiziki və həm də mənəvi cəhətdən özünəməxsus yeri var. İdmanın sosial mahiyyəti durmadan artır.

İdman istiqamətlərinə görə 4 qrupa bölünür (şəkil 9).



Şəkil 9

Bunlar:

- *Kütləvi sağlamlaşdırıcı idman.* "Sağlamlıq naminə idman və idman hamı üçün" şüarı ilə yaşıdan, cinsindən, sosial statusundan, sağlamlıq imkanlarından asılı olmayaraq idmanı müvafiq, təhlükəsiz, inklüziv etmək. Daha çox insanları idman

növləri ilə məşğul olmağa cəlb etmək, sadə, qaydaları yüngülləşdirilmiş idman yarışlarında, kütləvi qaçış, velosiped, üzgüçülük, mini futbol, çimərlik futbolu və voleybolu üzrə yarışlarda iştirak etmək. Əyləncəli yarışlar təşkil edib keçirmək.

- *Baza idmanı.* Burada artıq konkret idman növü müəyyən edilib. Onun texnikasının əsasları təlim olunur. İlk idmançı hazırlığı başlanır. Seçilmiş idman növü üzrə ilk yarışlar, nəaliyyətlər və uğursuzluqlar, hazırlığın təkmilləşməsi, ustalığın artması və s.

- *Yüksək nəaliyyətlər idmanı.* Yığma komandanın heyəti, təlim-məşq toplanışları, yüksək idman ustalığı, çıxillik məşq prosesi, beynəlxalq yarışlarda ölkəni təmsil etmək, himnini səsləndirmək, bayrağını yüksəltmək.

- *Peşəkar idman.* İdmanı bir peşə kimi istifadə edib, ondan qazanc mənbəyi kimi yararlanmaq.

M ə ş q - fiziki tərbiyənin formalarından biri olub, idmançı hazırlamaya yönəldilmiş **pedaqoji prosesdir.**

Məşq əsas 3 vəzifəni həl edir (şəkil 10.):

1. İdmançının – ideoloji, əxlaqi, estetik, iradi və mənəvi keyfiyyətlərinin tərbiyəsi. Burada idmançının vətənpərvərliyi, intizamı, düşüncəsi, ətrafa münasibəti və s. qeyd olunur;

2. İdmançının – fiziki hazırlığının inkişafı. Bura idmançının seçilmiş idman növündə fiziki qabiliyyətlərinin (qüvvə, sürət, dözümlük, cəldlik, elastiklik) tərbiyə olunması, hərtərəfli hormonik inkişafı və orqanizminin möhkəmləndirilməsi aid edilir;

3. İdmançının - texniki və taktiki hazırlığı. Bura nailiyyətlər əldə etmək üçün idman növünün texnika və taktikasının təlimi, bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnmə nəzərdə tutulur.



Şəkil 10

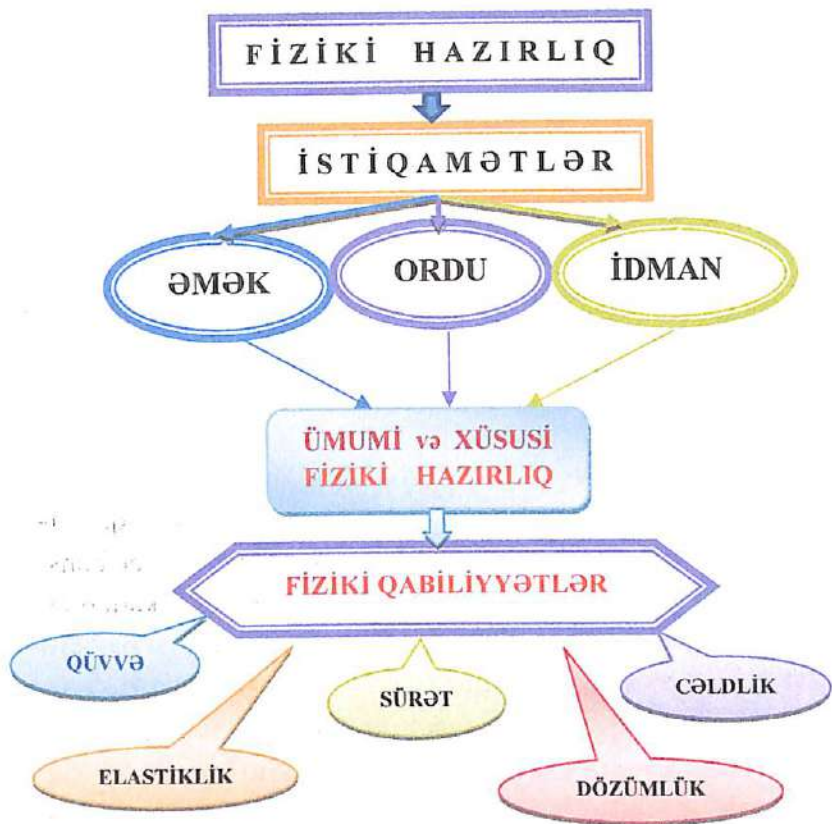
Fiziki hazırlıq - insanların *əməyə, idmana, orduya* istiqamətləndirilmiş fiziki tərbiyəsidir. Fiziki hazırlıq – insanın hər hansı bir fəaliyyət növünə yiyələnmək məqsədilə fiziki hərəkətlərdən bir vasitə kimi istifadə edib fiziki qabiliyyətlərin inkişafına istiqamətləndirilmiş fiziki tərbiyə prosesidir.

Fiziki hazırlıq 2 yerə bölünür: ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq.

İdmançının fiziki hazırlığı onun fiziki qabiliyyətləri ilə müəyyən olunur (şəkil 11).

Fiziki qabiliyyət - bu insanın morfoloji və psixofizioloji potensial imkanlarından kompleks istifadə edərək, əzələ fəaliyyətinin hər hansı tələblərinə cavab verib, fiziki hərəkətin effektiv icrasını təmin edir.

İdmançının fiziki qabiliyyətlərindən əsas bunları qeyd etmək olar: qüvvə, sürət, cəldlik, elastiklik, dözümlük. Qeyd olunanlardan əlavə bir sıra sinonim və ya fərqli qabiliyyətlər də var: güc, çeviklik, qıvrıqlıq, koordinasiya, tezlik, sürət-qüvvə, qüvvə dözümlüyü, davamlıq, əyilgənlik, bədənin əyilmə qabiliyyəti, yaylı hərəkətlər, mütəhərriklik və s.



Şəkil 11

1.1.5. Bədən tərbiyəsinin cəmiyyətdə təşəkkülü, inkişaf mərhələləri və mənbələri

Fiziki hərəkətlərin meydana gəlməsi bir çox alimləri maraqlandırır. Fiziki tərbiyənin yaranması insan cəmiyyətinin ilk yaranmış dövrünə təsadüf edir. Fiziki tərbiyənin elementləri ictimai icma quruluşunda yaranıb (Ponamaryov N.İ. 1970).

Buna müxtəlif münasibətlər var. Bir sıra alimlər belə hesab edirlər ki, insanlar heyvanların hərəkətlərini (ov etmək, müdafiyyə olunmaq, hücuma keçmək və s.) müşahidə edib onları təqliq etməklə fiziki hazırlıqlarını inkişaf etdirib təkmilləşdirmişlər və nəticədə fiziki tərbiyə yaranmışdır.

Digər alimlər belə fikir irəli yürüdürlər ki, fiziki inkişaf təbii prosesdir, irsən nəsildən-nəslə keçir, ictimai proses inkişaf etdikcə, fiziki tərbiyədə yaranır.

Bir qrup alim isə fiziki təbiyənin yaranmasında əsas səbəb kimi əmək fəaliyyətinin olduğunu bildirmişlər. Onlar belə izah edirlər ki, qədim insanların əsas işi qida əldə etmək idi. Burada fiziki tərbiyədən söz ola bilməzdi. İnsanlara lazım olan fiziki keyfiyyətləri əmək fəaliyyəti zamanı inkişaf edirdi.

İnsanlar özlərinə qida əldə edir, heyvan ovlayır, yaşayış məskəni salır və təbii olaraq bu fəaliyyət zamanı onların fiziki qabiliyyətləri qüvvə, dözümlülük, cəldlik və s. təkmilləşirdi. Fiziki proses zamanı insanlar diqqət yetirdilər ki, tayfanın üzvlərindən fəal hərəkət göstərənlər bu və ya digər hərəkətləri dəfələrlə təkrar edən, fiziki müqavimət göstərənlər daha güclü, dözümlü və cəldirlər. Qida əldə etmək üçün insanlar əvvəlcədən hazırlaşmaqla bilik, bacarıq, düşüncə, diqqət əldə etmək lazım gəlirdi. Bu insanlarda şüurlu olaraq məşq etməyə və onu dərk etməyə gətirib çıxardı. Məşqetmənin effektivini anlayandan sonra, insan əmək fəaliyyətində bir iş görməzdən əvvəl həmin hərəkətləri təqliq edirdilər. Misal üçün, qaya üzərində çəkilmiş heyvan rəsminə zərbələr edir və ya nə ilə isə (daş, mizraq, çomaq və s.) atırdılar. Rəsmləri nişangah kimi istifadə edirdilər. Bu zaman onlarda fiziki və iradi keyfiyyətlər, dəqiqlik və sərrastlıq təkmilləşirdi. Əmək fəaliyyətində istifadə olunan hərəkətlər əmək fəaliyyəti prosesindən kənar icra edilirdisə, bu fiziki hərəkətlərə çevrilməsi insanın fiziki təkmilləşməsinə səbəb olurdu. Təkamülün gedişi

inkişafında müəyyən olundu ki, insanların fiziki hazırlığının daha effektiv olması üçün onları uşaq yaşlarından həyata və əməyə hazırlamaq lazımdır (şəkil 12).



Şəkil 12

İnsanların yaşadığı məkandan asılı olaraq onların fiziki hərəkətlərində, bacarıq və vərdislərində müxtəliflik var idi. Məsələn, şimalda yaşayan insanlar öz əmək fəaliyyətində xizəklərdən istifadə edirdilər. Su hövzələrinə yaxın yerlərdə yaşayan insanlar üzgüçülük və qayıqdan istifadə etmək bacarığına yiyələnirdilər.

Təsərrüfat işləri təkmilləşdikcə, əmək alətləri və silahlar da təkmilləşirdi və bunlarla əlaqəli yeni fiziki hərəkətlər meydana gəlirdi (ox atmaq, at çapmaq, qılınc oynatmaq və s.).

Əldə olunan bilik, bacarıq nəsilədən nəsilə keçdikcə, daha da inkişaf edib təkmilləşirdi. Bilik və bacarıqların ötürülməsində oyunların olduqca böyük əhəmiyyəti olmuşdur. Bu oyunlar 3 istiqamətə bölünürdü:

- əkinçi hazırlığına aid olan oyunlar;
- ovçu hazırlığına aid olan oyunlar;

- döyüşçü hazırlığına aid olan oyunlar;

Getdikcə oyunlar yarış xarakterli oyunlara çevrilməyə başlayır. Beləliklə, qaçış, güləş, döyüş, üzgüçülük, tullanmalar, atmalar və s. növlər üzrə yarışlar keçirilirdi.

Hər oyunun özünəməxsus qaydaları olurdu, bu oyunlara hazırlıq prosesi keçirilirdi, müəllimlər rəhbərlik edirdi və s.

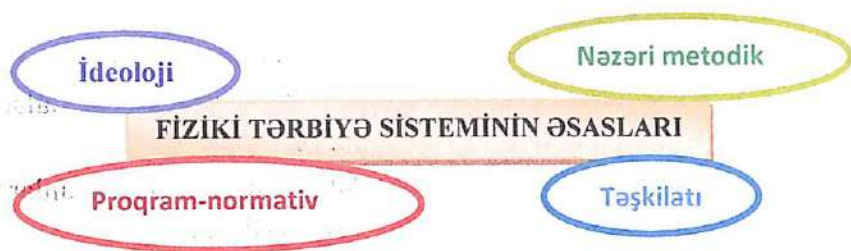
Beləliklə, insan tərəfindən həyatda və əmək fəaliyyətində şüurlu olaraq hərəkətlərin məşq edilməsi ilə nəticələndi və buda fiziki tərbiyənin meydana gəlməsinə səbəb oldu. Qədim Yunanıstanda, Misirdə, Çində və s. ölkələrdə gənclərin hərbi təlimi və idman hərəkətlərinin təşkili və idarə olunması formaları yarandı. "Bədən tərbiyəsi və idmanın" yaranması, inkişafı və mahiyyəti mərhələlərlə davam etmişdi və indi də davam edir.

1.2. AZƏRBAYCAN FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİ, ONUN MƏQSƏDİ, VƏZİFƏLƏRİ VƏ PRİNSİPLƏRİ

1.2.1. Fiziki tərbiyə sistemi və onun əsasları

"Sistem" yunan sözü olub, hissələrdən ibarət olan "bütöv" mənasını verir. Sistem termininə o zaman tələbat yaranır ki, böyük, mürəkkəb, hissələrdən ibarət olan bütöv, vahid, əlaqəli bir prosesi xüsusi olaraq nəzərə çatdırmağa ehtiyac var.

Əhalinin müxtəlif tələbatlarını ödəmək üçün dövlət müvafiq sistemlər yaradır. Təlim və tərbiyə üçün ölkədə təhsil sistemi, insanları müalicə etmək üçün səhiyyə sistemi və s. İnsanların sistematik fiziki hərəkət məşğələlərinə qoşulması, fiziki hazırlığının təkmilləşdirilməsi, fəal hərəkət fəaliyyətinin olması üçün fiziki tərbiyəsi sistemi mövcuddur. Fiziki tərbiyə sistemini onun əsasları səciyyələndirir. Bunlar: ideoloji, nəzəri-metodik, proqram-normativ, təşkilatı əsaslardır (şəkil 1).



Şəkil 1

İdeoloji əsaslar. Şəxsiyyətin hərtərəfli və harmonik inkişafı, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, uzun ömürlük və bunların əsasında insanları cəmiyyətdə peşəkar fəaliyyətə istiqamətləndirilməsidir.

Nəzəri-metodik əsaslar. Bədən tərbiyəsi sistemi bir çox elmlərə istinad edir. Onun nəzəri-metodik əsaslarına təbiət (anatomiya, fiziologiya, biokimya, və s.), ictimai (fəlsəfə, sosiologiya, tarix və s.), pedaqoji (psixologiya, pedaqogika və s.) elmlər xidmət edir, hansı ki, bunların əsasında “Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodkası” fənni fiziki tərbiyənin qanunauyğunluqlarını hazırlayır və əsaslandırır.

Proqram-normativ əsaslar. Fiziki tərbiyə proqramı məcburi dövlət proqramları (bədən tərbiyəsi və idman, “Vətənin Müdafiəsinə Hazırım” və “Vahid İdman Təsnifatı”) əsasında yerinə yetirilir (məktəbə qədər müəssisə, orta ümümtəhsil, peşə və ali məktəb, UGİM və s. üçün proqramlar). Bu proqramların məzmunu özündə fiziki tərbiyənin elmi cəhətcə əsaslandırılmış vəzifə və vasitələrini, hərəkəti bacarıq və vərdişləri, normativ və tələbləri əks etdirir. Proqram-normativ əsaslar fiziki tərbiyə sistemində insanların yaşına, cinsinə, hazırlıq səviyyəsinə, sağlamlığına və əsas peşə fəaliyyət imkanlarına (tədris, istehsalatda fəaliyyət, əsgərlik və s.) uyğunlaşdırılır.

Təşkilatı əsasları. Fiziki tərbiyə sisteminin təşkilatı əsasını

dövlət və ictimai-özfəaliyyət forması təşkil və idarə edir. Dövlət tərəfindən fiziki tərbiyə məşğələləri məktəbəqədər müəssisələrdə, ümumtəhsil, orta ixtisas məktəblərində, orduda, müalicə profilaktik təşkilatlarda məcburi təşkil olunub idarə edilir.

İctimai-özfəaliyyət istiqaməti üzrə fiziki tərbiyə məşğələləri insanların fiziki tərbiyəyə meyindən, bacarığından, vaxtından, imkan və şəraitlərindən könüllü olaraq təşkil olunub idarə edilir.

1.2.2. Fiziki tərbiyə sisteminin məqsəd və vəzifələri

Fiziki tərbiyə sisteminin məqsədi – fiziki cəhətdən hərtərəfli və harmonik inkişaf etmiş, mənəvi və iradi keyfiyyətləri tərbiyə olunmuş, sağlam, yüksək əmək məhsuldarlığına və vətəni qorumağa hazır olan cəmiyyətin fəal qurucularını yetişdirməkdən ibarətdir.

Fiziki tərbiyə sisteminin məqsədinə nail olmaq üçün əsas 3 vəzifəni yerini yetirmək lazımdır. Bunlar: təhsil, sağlamlıq və tərbiyə.

Təhsil vəzifəsinə aşağıdakılar daxildir:

- Hərəkət bacarıq və vərdişləri mənimsəmək, fiziki qabiliyyətləri təkmilləşdirmək, sağlamlığı möhkəmləndirmək və qorumaq, fərdi fiziki hərəkətlər sistemi məşğələləri təşkil etmək üçün biliyə nail olmaq;

- Müxtəlif hərəkət bacarıq və vərdişləri formalaşdırıb optimal təkmilləşdirmə səviyyəsinə çatdırmaq;

İnsanın nə qədər çox hərəkət bacarıq və vərdişləri icra etmək qabiliyyəti varsa, onun digər fiziki hərəkətləri mənimsəmək imkanları bir o qədər çox olacaq. İnsanlarda hərəkət bacarıq və vərdişlərin formalaşması onların əmək, idman, müdafiə və digər peşəkar qabiliyyətlərinin təkmilləşməsinə imkan yaradır. Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində bilik əldə etmək insanın savadını, təhsilini, intellektini artırır, ondan istifadə edir və ömür boyu fiziki özünü-təkmilləşdirmə ilə məşğul olur.

Sağlamlıq vəzifəsinə aşağıdakılar daxildir:

- Fiziki keyfiyyətlərin (qabiliyyətlərin) optimal inkişafı (güc, sürət, elastiklik, cəldlik, dözümlük);

- Bədən quruluşunun hormonik inkişafı və təkmilləşdirilməsi;

- Sağlamlığın saxlanması, qorunması, möhkəmləndirilməsi, zədə və xəstəliklərdən sonra bərpaası;

- Yüksək işgörmə qabiliyyətinin uzun müddət saxlanması.

Fiziki keyfiyyətlərin optimal inkişafı insan üçün çox böyük əhəmiyyət kəsb edir. Onlar insanın hərəkət fəaliyyətinin əsas kompleks faktoru hesab edirlər. Ümumi fiziki hazırlığın səviyyəsi fiziki keyfiyyətlərin inkişafı ilə müəyyən olunur.

Fiziki keyfiyyətlərin istiqamətləndirilmiş inkişafı əsasında bir sıra fərdi vəzifələr həll edilir. Bədən quruluşunun təkmilləşdirilməsi yəni, - əzələ kütləsinin, çəkinin, qamətin nizamlanması, yastıpəncəliyin və digər insan bədəninin məhdudiyətlərinin düzəlməsi. Bədənin formasının təkmilləşməsi eyni zamanda orqanizmin funksional göstəricilərində təsir edir. İnsanın düzgün və hormonik inkişafı ancaq hərtərəfli fiziki hazırlığın təminatı ilə mümkündür. Fiziki inkişafın hormoniyası insan orqanizminin funksiya və orqanlarına müsbət təsir göstərir. Sağlamlaşdırıcı vəzifənin həlli orqanizmin xarici mühitin mənfi təsirlərinə, müxtəlif tipli xəstəliklərə qarşı davamlı olmağa imkan yaradır.

İnsanın fiziki inkişafının uzun müddət optimal səviyyədə saxlanması müxtəlif fəaliyyət sahələrində işgörmə qabiliyyətini, cəmiyyətdə xoş və sağlam həyat tərzini təmin edir.

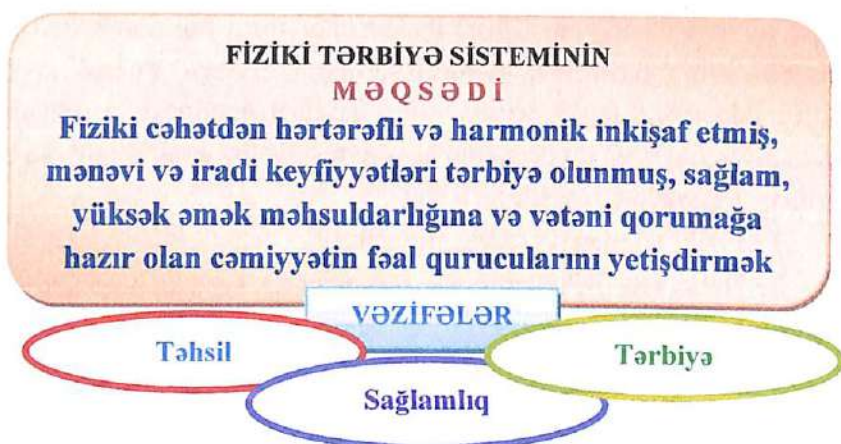
Tərbiyə vəzifəsinə aşağıdakılar daxildir:

- Dünya görünüşü, yaradıcılığa fəal və şüurlu münasibət, inam, motiv və marağın formalaşdırılması;

- Mənəvi, etik, iradi, əxlaqi və digər müsbət keyfiyyətlərin formalaşdırılması.

Qeyd etmək lazımdır ki, insanın bir şəxsiyyət kimi formalaşdırılmasında və inkişafında mənəvi və fiziki tərbiyə vəhdət təşkil edir. Bu səbəbdən bədən tərbiyəsinin müxtəlif təşkilatı formalarında tərbiyəvi iş səmərəli həll olunur.

Yuxarıda qeyd olunan vəzifələr ümumi formada fiziki tərbiyə sisteminə daxildir. Bura eyni zamanda məşğul olanların - yaşı, cinsi, fərdiliyi, sağlamlığı; məşğələlərin - vaxtı, müddəti; planlaşdırmanın - operativliyi, cariliyi, perspektivliyi; fəaliyyət növünün - maarifləndirici, peşə-tədbiqi, idman, bərpa edici, əyləncə kimi vəzifələr daxil edilir (şəkil 2).



Şəkil 2

1.2.3. Bədən tərbiyəsi sisteminin sosial-pedaqoji prinsipləri

Bədən tərbiyəsi sisteminin məqsədi onun sosial-pedaqoji prinsipləri ilə sıx əlaqədədir. Sosial pedaqoji prinsiplər 3 yerə bölünür. Bunlar: şəxsiyyətin hərtərəfli və harmonik inkişaf prinsipi, bədən tərbiyəsinin əmək və müdafiyyə ilə əlaqəsi prinsipi, sağlamlığa istiqamətli prinsip (şəkil 3).



Şəkil 3

Şəxsiyyətin hərtərəfli və harmonik inkişaf prinsipi - ümumi tərbiyənin istiqamətini müəyyənləşdirir və fiziki tərbiyəni digər tərbiyə növləri ilə uyğunlaşdırır. İnsanın hərtərəfli harmonik inkişafı olmasa, yeni müasir həyatın quruluşu mümkün deyil. Yüksək səviyyəli mədəniyyət, təhsil, ictimai şüur, daxili mənəviyyat və müvafiq maddi-texniki baza bu prinsipin əsasını təşkil edir. Praktiki olaraq bu prinsip 2 hissədən ibarətdir:

1. Fiziki və mənəvi tərbiyənin vəhdəti;
2. Hərtərəfli fiziki tərbiyəni, ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın vahidliyini təmin etmək.

Bədən tərbiyəsindən əmək və müdafiə ilə əlaqəsi prinsipi - "Vətənin müdafiəsinə hazırım" normativ kompleksi ilə əlaqəlidir. Burada insanların hərəkət bacarıq və vərdislərinin müxtəlifliyi onların əməkdə və müdafiədə daha effektiv nəticələr göstərməyə imkanlar yaradır. Əhalinin bütün yaş qrupları üçün "VMH kompleksinin normativləri" insanları fiziki inkişaf etdirmək və fiziki hazırlıqlarını lazımı səviyyədə saxlamaq üçün tərtib edilmişdi.

Məktəblilər üçün yaş dərəcələrinə görə VMH normativləri:

- 1-ci pillə 6 - 8 yaş;
- 2-ci pillə 9 -10 yaş;
- 3-cü pillə 11-12 yaş;
- 4-cü pillə 13-15 yaş;

5-ci pillə 16-17 yaş.

Kişilər və qadınlar üçün yaş dərəcələrinə görə VMH normativləri:

6-cı pillə 18-29 yaş;

7-ci pillə 30-39 yaş;

8-ci pillə 40-49 yaş;

9-cu pillə 50-59 yaş;

10-cu pillə 60-69 yaş;

11-ci pillə 70 və yuxarı yaş.

Hər bir yaş pilləsinə və cinslərə görə (oğlan, qız, kişi, qadın) normativ test tələbləri var. VMH kompleks normativlərini yerinə yetirmək istəyən insanlar üçün onların fiziki hazırlıqlarını nəzərə alaraq hərəkətlər asandan çətinə doğru 3 yerə bölünür və bürünc, gümüş, qızıl nişanla, normativ tələbələrini yerinə yetirə bilməsə belə iştirak və cəhd etdiyinə görə təsəlliverici nişanla mükafatlandırılırlar. Hər bir yaş qrupu üçün VMH kompleksi üzrə normativ tələbləri xüsusi kitabda qeyd olunur.

Fiziki tərbiyənin sağlamlıq istiqamətli prinsipi. Bu prinsipin əsas məqsədi orqanizminin möhkəmləndirilməsidir. Yəni, fiziki tərbiyə prosesində hansı xüsusi vəzifələr həll edilirsə edilsin və vəziyyətlər yaranırsa yaransın nəticədə effektiv sağlamlaşdırıcı istiqamət olmalıdır. Fiziki tərbiyə orqanizm üçün təkcə təhlükəsiz olmalı deyil, eyni zamanda o orqanizmi möhkəmləndirməli və təkmilləşdirməlidir.

Bu prinsipin sağlamlaşdırıcı mahiyyəti aşağıdakılardır:

1. Fiziki tərbiyənin vasitələri seçiləndə ilk növbədə onun sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti qiymətləndirilməli;

2. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi üçün funksional yüklərin planlaşdırılması və nizamlanması münasib qanunauyğunluqla aparılmalı;

3. Fiziki tərbiyə prosesində daimi və ardıcıl həkim və pedaqoji nəzarətin vahidliyini təmin etməli.

1.3. BƏDƏN TƏRBİYƏSİNİN FUNKSİYA VƏ FORMALARI

1.3.1. Bədən tərbiyəsinin funksiyaları

“Funksiya” sözü ictimai elmlərdə “işləmək”, “fəaliyyət göstərmək”, “təsir etmək”, “rolunu, əhəmiyyətini göstərmək” mənasını verir. Hər hansı bir hadisəyə baxdıqda onun funksional vəziyyəti müəyyənləşdirilir. Yəni hər bir obyektin (cismin, fənnin, mövzunun, əşyanın və s.) məzmunu və forması vardır.

Bədən tərbiyəsinin funksiyaları – cəmiyyət və şəxsiyyətin müəyyən tələblərinin təmin və inkişaf etdirilməsi və insanlar arasındakı münasibətlərə təsir etmək xüsusiyyətinə malikdir. Şəxsiyyətin formalaşdırılmasında bədən tərbiyəsinin funksiyalarının əhəmiyyətli rolu var.

Bədən tərbiyəsinin funksiyaları 2 yerə bölünür:

1. Xüsusi funksiyalar;
2. Ümumi mədəni funksiyalar.

Bədən tərbiyəsinin xüsusi funksiyalarına ancaq onun özünə məxsus olanları aiddir. Yəni ümumi mədəniyyətin sırf bədən tərbiyəsi və idman sahəsinə aid olan hissəsi. Bədən tərbiyəsinin xüsusi funksiyası insanların təbii olan hərəkət fəalığı tələbatından irəli gəlir. Bunun əsasında həyat üçün vacib olan fiziki vəziyyəti və orqanizmin inkişafını, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və optimallaşdırılmasıdır. İnsan orqanizminin inkişafı üçün hərəkət fəallığının vacib və əhəmiyyətli məsələlərdən biridir. Əgər insanın hərəkət fəaliyyətini müəyyən bir müddətə dayandırsalar, bu sağlamlığa çox mənfi bir təsir göstərə bilər. Hələ min illər bundan əvvəl Aristotel demişdi ki, insan orqanizmini üzülməyə aparan və orqanizmi dağıdan uzun müddətli fiziki fəaliyyətsizlikdir.

Xüsusi funksiyalar aşağıdakılardan ibarətdir:

- *Xüsusi təhsil funksiyası* bədən tərbiyəsi ümumi təhsil siste-

mində həyat üçün əhəmiyyətli olan hərəkət bacarıq, vərdişlər və onlarla bağlı biliklərdə bir faktor kimi özünü daha aydın ifadə edir.

- *Xüsusi tətbiqi funksiya* bədən tərbiyəsini peşə fəaliyyətinə fiziki hazırlıq bir faktor kimi özünü ifadə edir.

- *İdman funksiyasında* bədən tərbiyəsi insan imkanlarında yüksək nailiyyətlər əldə edilməsində bir faktor kimi özünü daha çox ifadə edir.

- *Xüsusi rekreativ sağlamlaşdırıcı funksiya* bədən tərbiyəsi sahəsində istirahətin təşkilində bərpəedici tədbirlər hansı ki bu, yorğunluğu, müsbət emosional zəruriyyətin təminatını, orqanizmin funksional imkanlarının müvəqqəti itirilməsinin bərpasında tədbirlər təşkil edilməsi ilə özünü daha çox ifadə edir.

Yuxarıda qeyd olunan xüsusi funksiyalar insanların nəyinki fiziki hazırlığına eyni zamanda onların psixoloji və fərdi keyfiyyətlərində təsir edir. Bu səbəbdən bədən tərbiyəsini xüsusi funksiyaları onun ümumimədəni funksiyaları ilə sıx əlaqədardır.

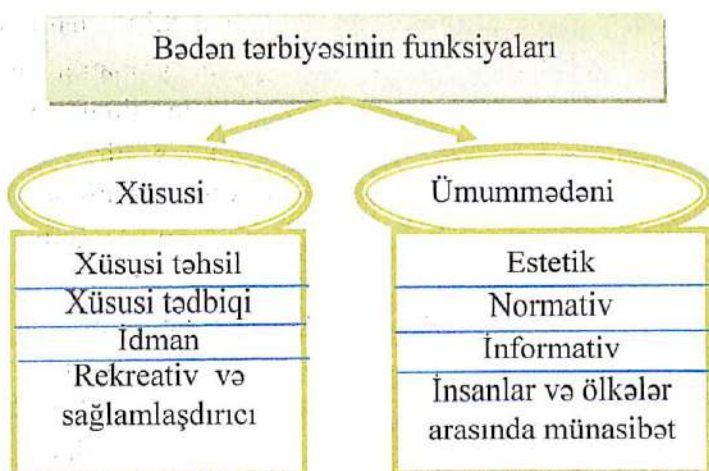
Cəmiyyətdə ümummədəni, ümumtərbiyəvi və digər sosial funksiyalardan bədən tərbiyəsi sahəsində geniş istifadə olunur. Bunlara estetik, normativ və informativ funksiyalar aiddir.

Estetik funksiya. Bədən tərbiyəsi insanları fiziki təkmilləşmiş, sağlam və ümumi hormonik inkişaf tələblərini təmin edir. Burada gözəl bədən quruluşu, qamət, yerləş, fiziki hərəkətlərin icrasını aid etmək olar.

Normativ funksiyası. Bədən tərbiyəsini məzmununda və təşrübədə fiziki hərəkətlərdən, oyunlardan istifadə edilməsinin, mənimsənilməsinin, fiziki yüklərin verilməsinin müəyyən normativ əsasları var. Bu normativlər məşğul olanların yaşına, cinsinə, sağlamlığına və fiziki hazırlığına əsaslanaraq hazırlanıb fiziki inkişafa yönəldilmişdir. Bədən tərbiyəsi normativlərinə "Vətəni müdafiyyəyə hazırım", "Vahid idman təsnifatı", idman növləri

üzrə yarış qaydaları və digər yüzlərlə normativ tələbləri misal gətirmək olar.

İnformasiya funksiyası. Bədən tərbiyəsi sahəsində biliklərin toplanması və nəsildən-nəsilə dəyərli məlumatların ötürülməsində informativ funksiyasının əhəmiyyətli rolu var. Fiziki mədəniyyət sahəsində kütləvi informasiyanın köməyi ilə bədən tərbiyəsi və idmanın təbliğatı, yarışlar haqqında məlumat, onların nümayişi, elmi nailiyyətlərin ötürülməsi və saxlanması daha çox insanın bu sahəyə cəlb olunmasına səbəb olur (şəkil 1).



Şəkil 1

1.3.2. Bədən tərbiyəsinin formaları

(Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M. BTNM, 2004)

Bədən tərbiyəsi cəmiyyətdə istifadə olma sahələrinə görə formalara bölünür. Bunlara aiddir: baza, peşə-tətbiqi, sağlamlaşdırıcı-bərpaedici, “fon” və idman.

Baza bədən tərbiyəsi ümumi fiziki təhsilin əsasını qoymağa yönəlmişdir. Məqsədi baza fiziki hazırlığa nail olmaqdan ibar-

rətdir. Baza bədən tərbiyəsinin əsas forması "Məktəb bədən tərbiyəsi" adlanır. Bu ümumtəhsil məktəblərində və digər təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə fənnidir. Bədən tərbiyəsi dərsi həyat üçün vacib olan hərtərəfli hərəkət bacarıq və vərdiş, onlarla əlaqədar olan bilik sistemi formalaşdırılmasının mahiyyəti, fiziki və psixi keyfiyyətlərin hərtərəfli inkişafını təmin etmək, sağlamlıq səviyyəsini yaxşılaşdırmaq və ümumi işgörmə qabiliyyətini təmin etməkdən ibarətdir.

Məktəb bədən tərbiyəsinin mühüm elementləri aşağıdakılardır:

a) analitik "hərəkət məktəbi" (gimnastika hərəkətləri) sistemi və onları idarəetmə qaydaları. Bunların köməyi ilə ayrı-ayrı hərəkətlərdə differensial idarəetmə bacarığı formalaşır və bu hərəkətləri müxtəlif cür birləşdirdikdə koordinasiya bacarığını inkişaf etdirir (fəzada yerləşməni, öz gücünün rəşional üsulla bölüşdürülməsinə xidmət edən hərəkətlər sistemi), yerişin, qaçışın, üzməyin, idman vasitələrinin köməyi ilə hərəkətdə olmağın, tullanmağın, ağırliq qaldırma və aparmağın əsas üsulları öyrədilir;

b) mürəkkəb formalı şəraitdə hərəkət fəaliyyətinin şəxsiyyətlərarası əlaqələri, müqavimətə təsir göstərmək və qarşılıqlı təkmiləşməlik "məktəbi" daxildir.

Məktəb bədən tərbiyəsi əsas fiziki tərbiyə prosesidir. Baza bədən tərbiyəsi heç də yalnız məktəb forması ilə bitmir. İnsanın yaxşı inkişafı və onun həyat tərzi və ya şəraiti mərhələlərindən asılı olaraq onun konkret istiqaməti, məzmunu və istifadə üsulları da dəyişir. Buna görə də baza bədən tərbiyəsinin "vaxtı uzadılmış" növ müxtəlifliyi ayırd edilir. Əhalinin yaşlı nəslinin baza fiziki tərbiyə hazırlığı səviyyəsini yüksəltməkdə əldə olunmuş fiziki keyfiyyətlərin uzun müddət saxlanılmasında, xüsusən orqanizmdə yaşla əlaqədar involyusiya prosesi yarandıqda

orqanizmin ümumi halını yaxşılaşdırmaqda bu öz təsirini göstərir. Baza bədən tərbiyəsinin komponentləri üçün ümumi fiziki hazırlıq və ümumi kondision hazırlıq üzrə bölmələr və sərbəst məşğələlər sistemində həyata keçirilir. Belə bölmə və məşğələlərdə məktəb bədən tərbiyəsinin çətinləşdirilmiş elementləri, habelə fiziki kamilləşmənin kompleks şəkildə tətbiq olunan digər vasitə və metodları (misal üçün orqanizmin aerob imkanlarını artırmağı yönəldilmiş atletik gimnastika, velosiped sürmək, idman oyunları və i.a.) tətbiq olunur. Baza bədən tərbiyəsinin tərkibinə müəyyən dərəcədə idman da daxildir. Belə ki, idman məşğələləri baza fiziki hazırlığına nail olmağa və ümumi fiziki işgörmə qabiliyyətini yaxşılaşdırmağa yönəldilmişdir. Baza idmanın kütləvi təcrübəsi üçün bu xarakterik cəhətdir.

İdman. Müasir idman növlərinin böyük əksəriyyəti bədən tərbiyəsinin spesifik elementləri kimi formalaşmış və bütövlükdə bədən tərbiyəsinin bir hissəsini təşkil edirlər. Digər komponentlərdən fərqli olaraq fiziki keyfiyyətlərin inkişafını və bununla əlaqədar seçilmiş idman növlərində bacarıqlarını artırmaq üçün idmanın daha çox imkanları vardır.

İdman spesifik xüsusiyyətlərinə görə idmançının müəyyən bacarıq və imkanlarını mümkün qədər təkmiləşdirmək yolu ilə nəticələr əldə etməyə yönəldilir. Bununla əlaqədar olaraq bədən tərbiyəsinin bir sıra ümumi funksiyaları idmanda özünün spesifik ifadəsini tapmış olur. İdmanda təsdiq olunmuş rekordlar və digər nailiyyətlər insanın müəyyən bacarıqlarının maksimal inkişaf etalonu və meyarı hesab olunur. Bu idmanın *spesifik etalon funksiyası* adlanır.

İdman hərəkətinin müxtəlif bölmələrində idmanın spesifik funksiyaları özünü biruzə verir. Misal üçün – idmanda nailiyyətlər (bunu çox vaxt “böyük idman” da adlandırırlar) və baza idmanı (kütləvi idman). Kütləvi idmandan böyük idmana adətən

nisbi olaraq müəyyən miqdarda idmançı keçir və ona görə də "Böyük idman" anlayışı məcazi mənada işlənir. İnsanların heç də hamısı idman istedadına malik deyildir. Lakin hər bir kəs müvafiq şəraitdə kütləvi idman hərəkətində iştirak etməklə faydalana bilər. İdman təcrübəsinin digər sahələrlə müqayisədə idmanda yüksək nailiyyətlərə çatmaq qabaqcıl hərəkət olub mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu növbəti nəticələr əldə etmək üçün yollar axtarmağı, kütləvi qabaqcıl təcrübə qazanma "Böyük idman" tələb edir. Bununla əlaqədar bu əhəmiyyətli dərəcədə kütləvi idman təcrübəsindən asılıdır. Çünki kütləvi idmanın əsasında inkişaf edir, ondan yüksəlib artır.

Peşə-tətbiqi bədən tərbiyəsi iki hissəyə bölünür: İstehsalat-tətbiqi və hərbi tətbiqi. Bədən tərbiyəsinin bu komponentlərinin xüsusiyyətləri onunla müəyyən olunur ki, hər ikisi insanın konkret fəaliyyətinə (təcili hərbi xidmətdən ötrü) xüsusi hazırlıq sisteminə və elə fəaliyyət sahəsinə daxildir ki, bu spesifik şərtlərdən və tələblərdən birbaşa asılıdır.

Beləliklə, peşə-tətbiqi bədən tərbiyəsi hər hansı peşəni müvəffəqiyyətlə mənimsəməkdən ötrü zəmin yaratmağa peşə fəaliyyətini optimallaşdırmağa və bu fəaliyyətin insana təsirinə yönəldilir.

Peşə-tətbiqi fiziki hazırlığın (o cümlədən istehsalat-tətbiqi və hərbi tətbiqi) məqsədi-peşəni mənimsəməyə və vacib peşə bacarığının inkişafına yönəldilmiş xüsusi istiqamətləndirilmiş bədən tərbiyəsi məşğələləri prosesinin plana uyğun təşkilindən ibarətdir. Belə proses xüsusi tədris müəssisələrində (texniki-peşə məktəblərində, texnikumlarda, ali məktəblərdə) təşkil olunur və fiziki tərbiyədə əsas sayılır. Bir çox peşələr var ki, tətbiqi hazırlığın peşə fəaliyyətini nəinki qabaqlamağı, həm də sonralar da bu fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsini (xüsusən hərbi və fiziki keyfiyyətlər tələb edən digər peşələr) tələb edir.

Bununla bərabər istehsalatda əməyin elmi təşkili sistemi nəinki əmək məhsuldarlığını artırmağa, həm də onun insana müsbət təsir göstərməsini nəzərdə tutur və elmi əsaslarla təcrübədə tətbiq edilməsini həyata keçirir.

Sağlamlaşdırıcı-bərpaedici bədən tərbiyəsi. Bir sıra xəstəlikləri müalicə etmək və eləcə də xəstəlikdən, zədələnmədən, həddindən artıq yorğunluqdan və digər səbəblər üzündən orqanizmin itirdiyi və ya pozulduğu funksiyaları bərpa etmək üçün fiziki hərəkətlərdən həmin istiqamətdə istifadə olunur. Tarixi məlumatlara görə bu məqsəd üçün ayrı-ayrı hərəkəti forma və hərəkəti rejimlərdən istifadə olunması hələ qədim təbabətdə məlum imiş və indi bu metod səhiyyə sistemində müalicə bədən tərbiyəsi şəklində möhkəm daxil olmuşdur. Müasir müalicə bədən tərbiyəsinə çox geniş vasitə və metodlar kompleksi (müalicə gimnastikası dozalaşdırılmış yeriyiş, qaçış və digər hərəkətlər) daxildir və bu komplekslər xəstəliklərin, zədələnmələrin və orqanizmin digər funksiyalarının, formalarının pozulması xarakterindən asılı olaraq ixtisaslaşdırılmışdır. (Həddən artıq gərginlik, xroniki yorğunluq, yaşla əlaqədar dəyişikliklər və s). Fiziki yük rejimi də müəyyən olunmuşdur. Bu, "hərəkəti rejim" adlanır. Bunlar da bədən tərbiyəsi üçün xarakterikdir (xüsusən, qoruyucu, tonuslaşdırıcı", "məşqətdirici") və onların tətbiqinə görə tipik təşkilati-metodik formalara malikdir (fərdi prosedur, seanslar, dərs tipli məşğələlər).

Son on ildə idman bərpaedici xarakterli tədbirlər sistemi və sağlamlıq bərpaedici bədən tərbiyəsinin digər elementləri sürətlə işlənib hazırlanır. İdman bərpaedici tədbirləri idmançının hazırlığı sistemində üzvi surətdə daxildir və uzun müddətli gərgin məşqlərdən yarışda qəbul olunan fiziki yükə yaranan gərginliklərdən xüsusən həddindən artıq yorğunluqdan idman zədələnmələri ləğv ediləndən sonra orqanizmin funksional və uyğun-

laşdırıcı imkanlarını bərpa etməkdə çox mühüm əhəmiyyətə malikdir. Sağlamlıq bərpaedici bədən tərbiyəsi tədbirləri əməyin elmi təşkili sisteminə də daxildir və istehsalat bədən tərbiyəsində onunla əlaqəli olan profilaktik tədbirlər kompleksində (iş günü qurtaranda istehsalat yükünün xoşa gəlməz təsirlərini aradan qaldırmağa yönəldilmiş bərpaedici hərəkətlər, istehsalatda profilaktik bərpaedici bədən tərbiyəsi məşğələləri və i.a.) özünə məxsus yer tutur. Müasir həyat şəraitində hipodinamiya və stress amilləri təsirlərini aradan qaldırmaqda da sağlamlıq-bərpaedici bədən tərbiyəsini əhəmiyyəti getdikcə artmaqdadır.

Fon bədən tərbiyəsi. Bu şərti ad altında gündəlik məişətimizə daxil olan gigiyeniki bədən tərbiyəsini əhatə edir. Məsələn üçün səhər gigiyeniki gimnastikası, gəzintilər, gün rejimi ərzində az fiziki yüklü digər fiziki hərəkətlər və fəal istirahət rejimi günündə əyləncəli bədən tərbiyəsi (fəal turizm, ciddi reqlamentləşdirilmiş və bir fiziki yükü çox olmayan ov fəal istirahətin üsullarından biri olan bədən tərbiyəsi-idman əyləncələri və i.a.) “Fon bədən tərbiyəsi” orqanizmin funksional vəziyyətini yaxşılaşdırır və nisbətən normal hala salır, bununla da əsas həyat fəaliyyəti üçün əlverişli funksional fon yaradır. Bədən tərbiyəsini digər amillərindən fərqli olaraq bu növlər fiziki statusa və orqanizmin inkişafına o qədər də dərin təsir göstərmir. Lakin bu o demək deyildir ki, həmin növlərin əhəmiyyətli rolu yoxdur. Bu növlər orqanizmin cari funksional vəziyyətini operativ nizama salmaqda mühüm əhəmiyyətə malikdir. Eyni zamanda həyat fəallığı üçün müəyyən zəmin yaradır, gündəlik əhval-ruhiyyədə emosional təsir göstərir, bədən tərbiyəsini digər növləri ilə birlikdə sağlamlığı və ümumi işgörmə qabiliyyətini qoruyub saxlayır (şəkil 2).

Ümumiyyətlə bu mövzunu “Bədən tərbiyəsi və mədəniyyətin digər sahələrinin birləşmiş komponentləri” də adlandırmaq olar.

Cəmiyyətin ümumi mədəniyyətinin tərkib hissələrindən biri olan bədən tərbiyəsi digər sahələrlə saysız-hesabsız əlaqələr və digər vasitələrlə birləşmişdir. Mədəniyyətin komponentləri əgər bir tərəfdən bədən tərbiyəsi ilə bağlırsa, o biri tərəfdən isə mədəniyyətin başqa müxtəlif sahələri ilə bağlıdır. Belə ki, bədən tərbiyəsilə kütləvi teatrlaşdırılmış tamaşaların qovuşduğu hüdudda bədən tərbiyəsinin teatrlaşdırılmış forması (bədən tərbiyəsi paradları, idman-nümunəvi çıxışları və s.) yaranmışdır.



Şəkil 2

Bədən tərbiyəsi ilə təsviri incəsənət arasındakı əlaqələr əsasında bədən tərbiyəsinə əks etdirən rəngarənglik, qrafika, heykəltəraşlıq əsərləri yaranmışdır.

Bədən tərbiyəsi təcrübəsindəki xüsusi qurğulara olan tələbatı "bədən tərbiyəsi memarlığının" yaranmasına gətirib çıxarmışdır və i.a. Bununla bərabər bədən tərbiyəsi elmin ixtisaslaşdırılmış sahələrində getdikcə daha geniş öz əksini tapır. Öz növbəsində elmdə getdikcə bədən tərbiyəsi təcrübəsinə daha dərinlən nüfuz edir. Bütün bunlar bədən tərbiyəsinə cəmiyyətdəki mədəniyyətdən ümumi halda heç də ayrılmayan çox sahəli hadisə kimi xarakterizə edir.

1.4. ŞƏXSİYYƏTİN FORMALAŞMASINDA FİZİKİ TƏRBIYƏNİN ROLU

1.4.1. Fiziki tərbiyənin müxtəlif tərbiyə növləri ilə əlaqəsi

“Tərbiyə” ərəbcə “Əl-tərbiyə” sözünün “rəbb” kəlməsindən əmələ gəlmiş və üç mənə ifadə edir: “rəba” - doğru yol göstərmək, “rəbi”- bəsləmək, yetişdirmək, böyütmək, “riba” – çoxalmaq. Quranda Allah sözündən sonra ən çox (935 dəfə) işlənən söz “rəbb” kəlməsi olub “Tərbiyə edən”, “Nəmət verən”, “Maddi və mənəvi kamilliyə doğru yönəldən” mənalarını verir.

Tərbiyə - insan şəxsiyyətinin inkişafına, onun müasir mədəni dünyagörüşünün formalaşmasına, müəyyən baxışların yaranmasına yönəlmiş məqsədyönlü professional fəaliyyətdir. Tərbiyə şəxsiyyətin formalaşması və yaranması məqsədilə şüurlu təşkil edilmiş prosesdir. Tərbiyə prosesinin tərkib hissələri: əqli, mənəvi, estetik, əxlaq, əmək və s.

Fiziki tərbiyənin əqli tərbiyə ilə əlaqəsi. Əqli tərbiyə intellektual mədəniyyətin, idrakı səbəblərin, əql gücünün, düşüncəsinin, dünyagörüşünün və şəxsiyyətin intellektual azadlığının formalaşdırılmasıdır.

Fiziki tərbiyə prosesi məşğul olanların əqli inkişafına bilavasitə təsir edir. Məşğələlərdə yeni hərəkətlərin texnikasının mənimsənilməsini, onların təkmilləşməsi, hərəkətlərin dəqiq effektiv icrası biliyin artmasına səbəb olur. Fiziki tərbiyə müəllimi və ya məşqçi məşğələlərdə idrak xarakterli müxtəlif mürəkkəblikdə vəziyyətlər yaradır. Məşğul olanlar isə qarşıya qoyulan vəziyyətləri özləri fəal və yaradıcı yanaşmaqla həll etməlidirlər. Bədən tərbiyəsi sahəsinin yeni müxtəlif biliklərin məşğul olanlar tərəfindən mənimsənilməsi onların əqli və mənəvi qabiliyyətlərini inkişaf etdirir. Bu isə öz növbəsində fiziki tərbiyənin vasitələrinin yanşı fəaliyyətində və həyatda effektiv istifadəsinə şərait yaradır.

Sağlamlığın möhkəmlənməsi, fiziki inkişaf normal əqli inkişaf üçün vacib şərtlərdən biridir. Bunu hələ görkəmli alim P.F.Lesqaft öz "Məktəbyaşlı uşaqların fiziki təhsili" dərsliyində yazırdı: "Əqli və fiziki inkişaf arasında sıx əlaqə var. Əqli inkişaf müvafiq fiziki inkişaf tələb edir".

Fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı tədbirləri görüldə, orqanizmin ümumi həyat fəaliyyəti yüksəlir, bu isə öz növbəsində əhəmiyyətli əqli yaradıcılığın artmasına səbəb olur.

Fiziki tərbiyənin mənəvi tərbiyə ilə əlaqəsi. Mənəvi tərbiyə - insanın harmonik inkişafını təmin edən həyatı dəyərləndirməni şəxsədə formalaşdırır, insanın işlərinə və fikirlərinə ali məqsəd verən əxlaq, qürur, səmimiyyət, məsuliyyət və s. hissləri tərbiyələndirir.

Düzgün təşkil olunmuş fiziki tərbiyə insanın mənəvi simasına müsbət təsir edir. Ağır məşq yükləri, yarışların gərginliyi gənclərdə mənəvi keyfiyyətləri formalaşdırır, iradə möhkəmlənir, mənəvi tərbiyə təcrübəsi artır. Digər tərəfdən məşğul olanın nizam-intizamı, tərbiyəsi, iradəsi və digər mənəvi keyfiyyətlərindən məşğələnin effektivliyi asılı olur. Mənəvi tərbiyə idman əməksevərliyi, çətinlikləri dəfətmə qabiliyyəti, iradəli olmaq və digər şəxsi keyfiyyətlərə əsaslanır.

Fiziki tərbiyənin estetik tərbiyə ilə əlaqəsi. Estetik tərbiyə - insanda duyma, düzgün anlama, həyatda və incəsənətdə gözəlliklər yaratmağa və dəyərləndirməyə istiqamətlənmiş, yaradıcılıqda fəal iştiraka, gözəllik qanunlarına əsasən yaratmağa istiqamətlənmiş müəllim və şagird arasında məqsədyönlü qarşılıqlı təsirdir. Etik tərbiyə - şagirdlərdə yaxşı davranış qaydalarını, davranış mədəniyyətinin və münasibətinin formalaşmasına istiqamətlənmiş müəllim və şagirdlər arasında məqsədyönlü qarşılıqlı münasibətdir.

Fiziki tərbiyə ilə məşğul olmaq estetik tərbiyə üçün əlverişli şərait yaradır. Məşğələ zamanı qamət formalaşır, əzələlər harmo-

nik inkişaf edir, hərəkətlərin gözəlliyi və incəliyinin dərk edilməsi tərbiyə olunur. Bunlar estetik duyuma qabiliyyətinin, müsbət emosiyaların, həyat sevinci yaranmasına səbəb olur.

Fiziki tərbiyənin əmək tərbiyəsi ilə əlaqəsi. Əmək tərbiyəsi - insanlarda əmək, bilik və bacarıqlarının inkişafına, əməyə və əmək məhsullarına məsuliyyətli yanaşmanın psixoloji hazırlığına, şüurlu surətdə gələcək peşə seçiminə yönəlmiş tərbiyəsi və tərbiyə alanların birgə fəaliyyəti prosesidir. Fiziki tərbiyə ilə sistemə məşğul olma məşğul olanlarda inadkarlıq, çətinlikləri dəfətmə, fiziki yüklərə tab gətirmək qabiliyyəti tələb edir. Bu isə nəticədə məşğul olanları əməksevərliyə gətirib çıxarır. Məşqçi və müəllimin tapşırığı ilə idman avadanlıqlarının sadə təmiri, məşq yerinin hazırlanması, idman alətlərinə qulluq etmək, bacarıq və qabiliyyətlərinin formalaşmasına səbəb olur.

Əmək tərbiyəsi zamanı fərdi keyfiyyətlərin formalaşması fiziki tərbiyə prosesinin effektivliyinə müsbət təsir göstərir (şəkil 1).



Şəkil 1

1.4.2. Şəxsiyyətin formalaşmasında istiqamətləndirici faktorlar: müəllimin aparıcı rolu və məşğul olanın fəallığı

Heydər Əliyev müəllim əməyini yüksək qiymətləndirərək bildirir: "Mən yer üzündə müəllimdən yüksək ad tanımıram. Hər birimizdə müəllimin hərərətli qəlbinin bir zərrəciyi vardır. Məhz, müəllim doğma yurdumuzu sevməyi, hamının rifahı naminə

vicdanla işləməyi müdrikliklə və səbirlə bizə öyrətmiş və öyrədir. Hər birimizin öz müəllimi vardır və biz bütün ömrümüz boyu onun xatirəsini hörmətlə, minnətdarlıqla qəlbimizdə yaşadırıq"

Müəllim dedikdə (ərəbcə: **معلم**) — konkret fənn üzrə tədris prosesini keçirən səlahiyyətli şəxs və ya təhsil müəssisəsində hər hansı bir fəndən dərs deyən adam nəzərdə tutulur.

Təhsil prosesinin əsas siması müəllimdir. Müəllimin **peşə qabiliyyətləri** sırasında akademik, didaktik, ünsiyyət, konstruktiv, təşkilatçılıq və iradi-emosional qabiliyyətlər mühüm yer tutur.

Akademik qabiliyyət — geniş və dərin biliyə malik olmaqda, elmin son nailiyyətlərini öyrənməkdə və şagirdlərə çatdırmaqda ifadə olunur.

Didaktik qabiliyyət — bilikləri öyrətmə bacarığında, pedaqoji-metodik ustalığa yiyələnməkdə özünü göstərir.

Ünsiyyət (kommunikativ) qabiliyyəti — uşaqlarla, öz həmkarları və valideynlərlə düzgün ünsiyyət yaratmaqda, demokratik ünsiyyət üslubunda, hər bir uşağa fərdi yanaşma bacarığında ifadə olunur.



Şəkil 2

Konstruktiv qabiliyyət — özünün və uşaqların (kollektivin) fəaliyyətini düzgün planlaşdırmaqda, çətinlikləri əvvəlcədən duyub, onları aradan qaldırmağa hazır olmaqda ifadə olunur.

İradi-emosional qabiliyyət — müəllimin özünü, hisslərini

düzgün idarə etməkdə, mülayimlik və ciddiliyi uzlaşdırmaqda, səbirli olmaqda ifadə olunur (şəkil 2).

Pedaqoji qabiliyyətlər insana hazır verilmir; onları gündəlik fəaliyyətdə, gərgin əməklə qazanmaq olar.

Müəllimlik işinin **xüsusiyyətlərinə** aşağıdakılar daxildir:

a) müəllimlik şərəfli işdir; çünki o, öz həyatını xalqın gələcəyinə həsr edir;

b) müəllimlik məsuliyyətli işdir; çünki o, ən qiymətli kapital olan insanla işləyir, bu işdə isə səhvə yol vermək olmaz;

c) müəllimlik çətin və mürəkkəb işdir; çünki müəllimin fəaliyyət obyektini olan insan özü mürəkkəb və dəyişkən, pedaqoji proses isə çoxcəhətli və çətindir;

ç) müəllimlik yaradıcı işdir; çünki o, hazır göstərişlərlə, reseptlərlə işləyə bilməz. Hər bir konkret halda vəziyyəti düzgün təhlil edib, uğurlu çıxış yolu tapmaq, məsələlərə müstəqil və yaradıcı yanaşmaq, qeyri-standart qərarlar qəbul etmək tələb olunur. Bunun üçün pedaqoji nəzəriyyəyə və qabaqcıl təcrübəyə yiyələnmək vacibdir.

Yaradıcılıq müəllimdən bütöv pedaqoji prosesi müşahidə və təhlil etməyi, onun qanunauyğunluqlarını nəzərə almağı, pedaqoji problemlərin optimal həlli yollarını müəyyən etməyi nəzərdə tutur. Yaradıcılıq müəllimə nikbinlik, sevinc bəxş edir (şəkil 3).



Şəkil 3

Müəllimin başlıca şəxsi keyfiyyətləri sırasında aşağıdakıları qeyd etmək olar:

1) Müəllim yüksək əqida, məslək sahibi, müəllim — Vətəndaş olmalıdır. O, xalqın, Vətənin problemləri ilə yaşamalı, gəncliyi də bu ruhda yetişdirməlidir.

2) Müəllim yüksək mədəniyyətə və mənəviyyətə malik olmalıdır. O, özündə zahiri və daxili mədəniyyəti, nəcib əxlaqi keyfiyyətləri (düzlük, ədalətlik, xeyirxahlıq, humanizm, sadəlik və b.) cəmləşdirməlidir. Müəllim tərbiyə işinə özündən başlamalıdır, çünki özündə olmayan keyfiyyəti başqalarına vermək olmaz.

3) Müəllim dərin biliyə, erudisiyaya malik olmalıdır. Bilik müəllimin əsas silahıdır. Y.A.Komenski biliksiz müəllimi işıqsız lampaya, susuz bulağa bənzədirdi. Belə "müəllim" uşaqlara dərin bilik verə bilməz. Zəif müəllim zəif də şagird, tələbə yetişdirər.

4) Müəllim fənnini, peşəsini və uşaqları sevməlidir. L.N.Tolstoya görə, öz işini sevən müəllim yaxşı müəllimdir, bununla yanaşı uşaqları və fənnini sevən müəllim isə əla müəllimdir. Pedaqogika tarixində uşaqları öz övladı kimi sevən, onlara ürəyini verən müəllimlər az olmamışdır.

5) Müəllim yüksək nüfuz sahibi və uşaqlara nümunə olmalıdır. Dərin bilik, mədənilik, mənəviyyət nümunəsi olan müəllimin nüfuzu da yüksək olur. Nüfuzu qazanmaq çətin, itirmək isə asandır: yersiz hərəkət, ədalətsiz münasibət, ehtiyatsız söz müəllimi nüfuzdan sala bilər. Buna görə də, hər bir müəllim sözlərinə və hərəkətlərinə məsuliyyətlə yanaşmalı, öz nüfuzunun keşiyində durmalıdır.

Müəllim sözü müqəddəs deyil müqəddəs olan müəllimlikdir. Yəni müqəddəs olanlar öz vəzifələrini layiqincə yerinə yetirən insanlardır. Müəllim gənc nəslin formalaşmasında böyük rol oynayır. Uşaq ikən bizə qələm tutub yazmağı öyrədən, hər il

keçdikcə öz bildiklərini bizimlə bölüşən dəyərli varlıqlardır müəllimlər.

İnsanın şəxsiyyət kimi formalaşmasında, onun təhsil və inkişafında müəllimin rolu danılmazdır. Bütün dövrlərdə müəllim peşəsinin əhəmiyyəti, şərəfliliyi, yüksəkliyi barədə müdrik kəlamlar söyləyiblər. Müqəddəs “Qurani-Kərim” biliyə yiyələnməyin ilk yolunu oxuyub yazmaqda, öyrənməkdə görür. Məhəmməd Peyğəmbər buyururdu ki, elm çöldə dostumuz, köməksizlikdə yoldaşımız, xoşbəxtlik yolunu göstərənimiz, dostlar arasında zinətimiz, düşmənlər arasında silahımızdır. Elmi biliklərə yiyələnmək Allahın yanında oruc tutmaqdan, namaz qılmaqdan, Həccə getməkdən də üstündür. Başqa bir hədisində Məhəmməd Peyğəmbər alimləri yer üzünün çırağı, nuru adlandırır, biliyi bilməyənlər arasında yaymağı ən böyük sədəqə hesab edir, bilikli adamın üzünə baxmağı, onunla oturub - durmağı ibadət sayır, bilik öyrədən və bilik öyrənən arasında xoş münasibəti vacib hesab edirdi: “Kimdən bilik öyrənirsinizsə, ona hörmət edin, ona qarşı mehriban olun. Kimə bilik öyrədirsinizsə, ona qarşı da mehriban olun”.

Dünyanın fətehi Makedoniyalı İsgəndər öz müəllimi Aristotel haqqında demişdir: “Validəymlərim mənə göydən yerə endirdi, müəllimim isə yerdən göyə qaldırdı”.

Dahi Nizamiyə görə təhsilin köməyi ilə insanlar təbiətin və insan mənəviyyatının sirlərini öyrənə bilər. Elmin qüdrəti, insanın elmlə üstünlük qazanması, qələbə çalması Nizami dünyagörüşünün əsas məğzini təşkil edir.

Görkəmli alim Nəsrəddin Tusi “Əxlaqi - Nasiri” əsərində müəllim peşəsinə yüksək qiymət verərək yazmışdır: “Varlıqları ən aşağı dərəcədə kainatın ən şərəfli mərtəbəsinə qaldıran sənətdən daha şərəflisi nə ola bilər?”

Xalq arasında belə bir fikir də mövcuddur ki, müəllim

dəyişəndə cəmiyyət də dəyişir. Bu, onunla bağlıdır ki, insanların fikir və düşüncələrinin, həyata baxışlarının formalaşmasında, dəyişməsində müəllim müstəsna rol oynamaqla bütün cəmiyyətin şüurunda dəyişiklik yaratmaq gücünə malikdir. Müxtəlif dövrlərdə yaşamış müdriklərin müəllim haqqında deyimləri göstərir ki, dövründən asılı olmayaraq, həmişə əsl Müəllim milli sərvət kimi qəbul edilmişdir. Cəmiyyətin gələcək inkişaf mərhələlərində hansı dəyərlərin əsas kimi qəbul ediləcəyini, hansı yeni dəyərlərin yaranacağını əvvəlcədən demək çətindir. Lakin bir şey aydındır ki, müəllim və şagirdlər həmişə olub və qətiyyətlə demək olar ki, yeganə dəyərdir ki, zamandan asılı olmayaraq, daim olacaqdır. Çünki insan bilik və təcrübənin yeni nəsillərə ötürülməsi ilə sivilizasiyanın yüksək zirvəsinə çata bilər. Həmin təcrübəni nəsillərə ötürmək missiyası isə müəllimin üzərinə düşür, müəllim gələcəyə yol açır. Müəllim peşəsini digərlərindən fərqləndirən daha bir cəhət ondan ibarətdir ki, bütün insanlar müəllimdən öyrənir. Elə bir insan tapılmaz ki, onun müəllimi olmasın. Dünyanı dəyişən, idarə edən, tarixi yaradan dahi şəxsiyyətləri də müəllim yetişdirib.

Məktəbdə müəyyən müddət işləmiş və təcrübə əldə etmiş müəllimlər qeyd edirlər ki, pedaqoji fəaliyyətin əsasını təşkil edən həlledici amil şagirdləri və öz işini sevməkdir. Kimin ki, ürəyində uşaqlara məhəbbət hissi yoxdur, o, müəllim işləməməlidir. Uşaqlara böyük məhəbbətlə yanaşı, daim yeni biliklər əldə etmək həvəsi, öyrənmək və özünü təkmilləşdirmək səyləri, mənəvi inkişaf müəllimin əsas xüsusiyyətləri olmalıdır. Bu baxımdan rus pedaqoqu Anton Rubinşteynin fikirləri çox maraqlıdır: “Əgər bircə gün öyrənmirəmsə - bunu özüm hiss edirəm, əgər iki gün öyrənmirəmsə, bunu mənə yaxın olanlar hiss edirlər, əgər üç gün öyrənmirəmsə - bunu hamı hiss edir”. Müəllimin əlində digər peşə sahiblərindən heç birində olmayan bir imkan

vardır, həyatın dərk edilməsi və biliklərin əldə olunması yolunda öz şagirdi ilə yanaşı getmək, onunla bərabər öyrənmək və kamilləşmək.

Müəllim unutmamalıdır ki, onun qarşısında ətrafdakı hadisələri öyrənməyə çalışan və bütün bunları öz prizmasından keçirib dərk etmək istəyən, geniş açılmış, alışıb-yanan gözlərini müəllimə dikən balaca bir varlıq dayanmışdır. Onun gələcək həyatı, fəaliyyəti, uğurları, hətta taleyi də birbaşa müəllimdən asılıdır. Məlumdur ki, pedaqoji konsepsiyada bütün dövrlərdə “**kimi öyrətmək?**”, “**nəyi öyrətmək?**” və “**necə öyrətmək?**” suallarına cavab axtarılmışdır və bu gün də axtarılmaktadır. Hər şeydən əvvəl “**kim öyrədir?**” sualına cavab tapmaq lazımdır. Müəllim hansı keyfiyyətlərə malik olmalıdır ki, onun şagirdləri öz ölkəsinə və millətinə layiqli vətəndaşlar kimi yetişsinlər. Zənnimcə, müasir müəllim şagirdin potensial imkanlarını nəzərə almaqla onu istiqamətləndirməyi bacarmalı, yaradıcı olmalıdır. Bu cəhətdən obrazlı şəkildə desək, müəllimlik yaradıcılıqdır, müəllim əməyindəki yaradıcılıq yazıçının, bəstəkarın və rəssamın əməyindəki yaradıcılıqdan heç də az deyil, bəlkə də ondan daha ağır və məsuliyyətlidir. Müəllim insan ruhuna bəstəkar kimi musiqi, rəssam kimi boyalar vasitəsilə deyil, birbaşa müraciət edir. Müəllimin sənət əsəri onun yetişdirdiyi şagirdlər-tələbələrdir. Öz zəhmətinin bəhrəsini görəndə, biləndə ki, biliklər verməklə yanaşı, şagirdlərinin yaradıcılıq potensialını aşkar edib, onlarda özünə inam yaradıb, müəllim iftixar hissi keçirir ki, taleyi ona misilsiz bir hədiyyə edib və o, **MÜƏLLİM** olubdur. Tarixə nəzər yetirdikdə, öz həyatı, fəaliyyəti və nümunəsi ilə insanların qəlbində iz qoymuş müəllimləri yad etdikcə bir daha bu peşə sahiblərinə qibtə edirsən, insanın formalaşmasında, ümumilikdə cəmiyyətin inkişafında müəllimin necə böyük rol oynadığını duyaraq heyrət edirsən.

Şəxsiyyətyönümlü təlim müəllim və şagirdin şəxsi keyfiyyətlərinin maksimum üzə çıxarılması və inkişaf etdirilməsi, bilik və bacarıqlarının möhkəmləndirilməsinə yönəlmiş iş sistemidir. Şəxsiyyətyönümlü təlimdə şagirdlərin hərtərəfli, sərbəst və yaradıcı inkişafı əsas məqsəd kimi qarşıya qoyulur. Müəllim şagirdlərə müəyyən biliklər verməsi ilə bərabər həm də onlara öyrənməyi öyrətmək, əldə etdiyi informasiyalardan istifadə etmək bacarığını aşılamalıdır. Müəllim və şagird bu təlim prosesində bərabərhüquqlu üzvlərdir və müəllim bələdçi rolu ilə şagirdlərdən fərqlənir. Sınıfta hər bir şagird özünü bərabərhüquqlu şəxsiyyət kimi dərk edir, yoldaşlarını şəxsiyyət kimi görür, özünə və onlara hörmət etməyə başlayır. Bu təlimdə şagirdlər hörmət, qarşılıqlı əməkdaşlıq prinsiplərini möhkəmləndirir.

Şəxsiyyətyönümlü təlimdə müəllimin rolu çox böyükdür. Müəllim oyunu, yarışını idarə edir, köməkçi suallar verir, şagirdlərdə tənqidi fikirləri, öz-özünə nəzarəti, özünüqiymətləndirməni, müstəqilliyi və s. keyfiyyətləri üzə çıxarır.

Müəllim əldə olunmuş bilik və bacarıqları praktik fəaliyyətdə effektiv, səmərəli tətbiq edilməsini əldə olunmuş bilik və bacarıqların təkrarlanması ilə formalaşdırır.

Şagirdlərin fəallığına çalışmaq, fiziki hərəkətlərin seçilməsinə üstünlük vermək daha məqsədə uyğundur.

Şagirdlərin tədqiqat aparması müasir dərsin ən böyük üstünlüklərindən biri olsa da, onların axtarıcılıq və tədqiqatçılıq bacarıqlarını inkişaf etdirir. Təfəkkür fəaliyyətinin müstəqilliyi, fərqli fikirlərin müzakirəsi şagirdlərdə müzakirə etmək və düzgün nəticə çıxarmaq qabiliyyətini möhkəmləndirir. Dərsdə “səni öyrədərəm” yox “biz birlikdə öyrənirik” prinsipi müəllim və şagirdlər arasında tərəfdaş, yoldaşlıq, hörmət, məhəbbət hissələrini formalaşdırır. Şəxsiyyətyönümlü təlim şagirdlərin idrak, yaradıcılıq, tədqiqatçılıq qabiliyyətlərini və fənlərə marağını artırır.

Nəticədə təlim-tərbiyə prosesində şagirdlərin fəallığı yüksəlir, psixoloji gərginliyi azalır.

Eyni zamanda şəxsiyyətyönümlü təlimin məqsədi şagirdin şəxsi keyfiyyətlərinin, onun idrakı fəallığının möhkəmlənməsinə səbəb olur. Şüurlu təlimin əsasında şagirdin yaradıcı təxəyyül və təfəkkürə malik olması durur. Bunsuz nə uğurlu təlim, nə də özünütəlim mümkün deyil. Əgər şagird məlum bir şeyi qeyri-məlumdan ayıra bilirsə, müəyyən edilməli olan məsələləri görə bilirsə, bu o deməkdir ki, təlim sərbəstliyinin əsası qoyulub.

Beləliklə, şəxsiyyətin formalaşmasında istiqamətləndirici faktorlar olan müəllimin aparıcı rolu və təlim prosesi ilə məşğul olanın fəallığı, şəxsiyyətyönümlü təlim forması şagird üçün həyat dərsliyinə, şəxsi inkişaf və həyat problemlərinin həlli üçün bir vasitəyə, acara bənzəyəcək.

1.4.3. Bədən tərbiyəsi kollektivinin tərbiyəvi rolu

İnsanlar təcrid olunmuş şəkildə deyil, qruplarda, kollektivdə yaşayır və fəaliyyət göstərir. Ona görə də öz qrupunun hər bir üzvünün tərbiyəsində həmin qrupun, kollektivin rolu böyükdür. Məhz bu mənada bədən tərbiyəsi kollektivinin böyüməkdə olan şəxsiyyətin formalaşmasında rolunu qeyd etməmək olmaz. Bədən tərbiyə kollektivi bir növ uşaq şəxsiyyətinin inkişafı üçün şərait və şərt rolunu oynayır. Bədən tərbiyə kollektivi öz üzvlərinə qarşı tərbiyələndirici funksiyanı yerinə yetirir. Bədən tərbiyə kollektivi öz üzvlərinə təsir edir, onlardan müvafiq davranış tərzinə əməl etməyi tələb edir. Bədən tərbiyə kollektivinin təqdiri və məzəmməti, sağlam tənqidi, işgüzar və ciddi tələbi öz üzvlərində şəxsiyyətin inkişafına təsir edir, qüsurların aradan qaldırılmasına səbəb olur. Məhz buna görə də müəllim və məşqçilər şagird və idmançı şəxsiyyətinin formalaşmasında, o cümlədən onların

əxlaq tərbiyəsində bədən tərbiyə kollektivinin bu cür imkanlarından istifadə etməyə çalışmalıdırlar. Düzgün təşkil olunmuş bədən tərbiyə kollektivi yüksək tərbiyələndirici qüvvəyə malik olur.

Xüsusilə yeniyetməlik və ilk gənclik dövründə şagirdlərin tərbiyəsinə bədən tərbiyə kollektivinin həlledici təsiri belə bir psixoloji cəhətlə də bağlıdır. Adətən bu dövrdə yaranan bədən tərbiyə kollektivləri eyni tələbata malik olan, müstəqilliyə can atan həmyaşdırlardan ibarət olur. Ona görə də uşaqlar ən çox yoldaşları ilə qarşılıqlı əlaqədə olur, onları anlayır, onlarla asanlıqla razılığa gəlirlər.

Nəticədə bədən tərbiyə kollektivinin tərbiyələndirici təsir gücü daha real və faydalı olur. Bu cəhəti nəzərə alaraq müəllim və məşqçilər tərbiyəvi tədbirin təşkili zamanı kollektivin həmin imkanlarından lazımi dərəcədə istifadə etməlidir.

Yaxşı təşkil edilmiş bədən tərbiyə kollektivində ictimai həmrəylik, ictimai rəyə hörmət, yoldaşlıq və dostluq, yüksək ideya inamı, humanizm və s. kimi yüksək əxlaqi hisslərin formalaşmasına geniş imkan yaranır. Yüksək ictimai həmrəylik hissəsinin formalaşması şagirdi və ya idmançını kollektivin ümumi işində daha fəal şəkildə iştirak etməyə, kollektiv qarşısında öz məsuliyyətini dərk etməyə yönəldir. Həmin hisslərin olması şagirdləri öz sinfinin, bölməsinin, məktəbinin kollektivinin şərəfi uğrunda mübarizəyə təhrik edir.

Bədən tərbiyə kollektivində xüsusilə yoldaşlıq və dostluq hissəsinin formalaşması üçün geniş imkan yaranır. Burada şagirdlərin bir-birinə qarşı həssaslığı, qayğıkeşliyi xüsusi yer tutur. Kollektivdə yaranan bu cür hisslər şagirdləri, idmançıları bir-birinə qarşı qayğı göstərməyə, lazımi köməklik etməyə yönəldir. Yaxınlıq, yoldaşlıq münasibətləri dostluq hissəsinin formalaşmasına, hər bir gəncin yaxın dostunun meydana gəlməsinə səbəb olur.

Bədən tərbiyə kollektivi möhkəm olduqda onun bütün normaları öz üzvlərinin normalarına çevrilir. O cümlədən kollektiv üzvlərində yüksək ideya inamı yaranmış olur.

Nəhayət bədən tərbiyə kollektivi özü şagirdlərdə kollektivçilik hissinin formalaşmasına da gətirib çıxarır ki, nəhayət həmin şagirdlərdə onları əhatə edən yoldaşlarına qarşı əsl humanist münasibətlərin yaranmasına səbəb olur. Onlarda empatiya (başqa adamların psixi halətlərini başa düşmək və onların dərdinə şərik olmaq qabiliyyəti), identifikasiya, mehribanlıq və s. kimi keyfiyyətlər baş qaldırır.

1.4.4. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikasının digər elmlər ilə əlaqəsi

Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası bütün elm sahələri ilə qarşılıqlı əlaqəlidir. O, öz qarşısında duran vəzifələrin həlli üçün həmin elmlərin materiallarından istifadə edir. Digər tərəfdən bədən tərbiyəsi bütün elm sahələrinin son nəticələrinin böyüyən nəsle öyrətmənin səmərəli yol və vasitələrini, öyrədiləcək məlumatları formalaşdıraraq, bacarıq və vərdişlərin məzmununu tədqiq edir, müəyyənləşdirir. Ona görə də onun bütün elm sahələri ilə əlaqəsi obyektiv zərurətdən, tələbdən doğur. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikasının fəlsəfə, tarix, metrologiya, biokimya, dil, dinamik anatomiya, biomexanika, fiziologiya, gigiyena və s. fənlərin tədrisi məsələləri bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsinin bir qolu olan metodikanın tədqiqat mövzusunı təşkil edir. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası digər elmlərlə birbaşa və ya dolaylı yollarla bağlıdır. Bəzi elmlərdən o, ümumi istiqamət alır, digər elmlərin nəticələrinə istinad edir.

Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası fəlsəfə ilə sıx bağlıdır: fəlsəfə bədən tərbiyəsinin nəzəri-metodoloji əsasını

təşkil edir. Bədən tərbiyəsini təlim nəzəriyyəsi fəlsəfinin idrak nəzəriyyəsinə istinad edir. Məlumdur ki, dialektik və tarixi materializmin təbiət və cəmiyyətin obyektiv inkişaf qanunauyğunluqlarını müəyyən edir. Bu qanunlar bədən tərbiyəsi və idmanın ayrı-ayrı sahələrində də fəaliyyət göstərir. Fiziki tərbiyə prosesində insanların biliklərə yiyələnməsi və inkişafı fəlsəfi qanunlar əsasında baş verir. Təlim və tərbiyə prosesində mövcud olan ziddiyyətlər inkişafın əsasını təşkil edir. Digər tərəfdən elmi dünyagörüşü varlığını obyektiv şəkildə dərk olunması, maddi aləm hadisələrinin qarşılıqlı əlaqə və vahətdə olduğunu qavraması, inkişaf və dəyişmənin zəruriliyinin dərk edilməsi əsasında baş verir. Bu isə bədən tərbiyəsini fəlsəfə ilə qarşılıqlı əlaqəsi sayəsində mümkün olur. Tərbiyə məsələlərinin həllində isə bədən tərbiyəsi fəlsəfinin müxtəlif sahələrinə - etika, estetika, sosiologiya elmlərinə əsaslanır.

Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası etika ilə qarşılıqlı əlaqəlidir. Fəlsəfi elm olan etika, əxlaq tərbiyəsini əsasını təşkil edir. Fiziki tərbiyə prosesində əxlaqın meydana gəlməsi, təşəkkülü haqqında məlumatlar da əhəmiyyətli yer tutur.

Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası sosiologiya ilə qarşılıqlı əlaqəlidir. İnsanlar məhz tərbiyə vasitəsilə sosiallaşır, cəmiyyətin sosial təcrübəsinə qoşulur. İnsanlara formalaşma prosesində məqsədyönlü tərbiyə ilə yanaşı sosial mühit, sosial münasibətlər də təsir edir. Digər tərəfdən tərbiyəvi təsirlər bilavasitə sosial mühitdə reallaşır, həyata tətbiq edilir. Deməli insandan, onun arzu və istəyindən asılı olmayaraq o, sosial mühitlə qarşılıqlı əlaqəyə girir. Fiziki tərbiyə prosesi isə bu qarşılıqlı əlaqəyə nəzarət etməli, sistemli tərbiyəvi təsirlərlə sosioloji təsir arasında məqsədyönlü, səmərəli düzgün münasibət yaratmalıdır.

Bədən tərbiyəsi və idman psixologiya ilə daha çox bağlıdır. Bu əlaqə insan psixikası əsasında yaranır. İnsanların psixi

xüsusiyyətləri daim inkişafda və dəyişmədədir. Fiziki tərbiyə prosesində mütləq bu dəyişmə və inkişaf nəzərə alınmalıdır. Digər tərəfdən müxtəlif yaş dövrlərində tərbiyə olunan insanlar fərdi psixoloji xüsusiyyətlərə malikdirlər. Psixologiya müxtəlif yaş dövrlərində insanın psixi inkişafının qanunauyğunluqlarını müəyyən edir, təlim və tərbiyənin təsiri ilə psixikanın dəyişməsi mexanizmini öyrənir. Bu isə təlim-tərbiyə prosesinin səmərəli təşkili problemlərinin həlli baxımından böyük əhəmiyyətə malikdir. Məsələn, kiçik məktəblilərin diqqətinin həcmi, davamlılığını, hafizə və təfəkkürünün xüsusiyyətlərini nəzərə almadan təlimin səmərəli təşkili məsələlərini həll etmək olmaz.

Təlim-tərbiyə prosesində bu fərdi psixoloji xüsusiyyətlərə istinad edilir, bu xüsusiyyətlərdən fiziki işin səmərəliliyini artırmaq üçün istifadə edilir.

Bədən tərbiyəsi psixoloji elmlərin müxtəlif sahələri ilə, o cümlədən yaş psixologiyası, idman psixologiyası və sosial psixologiya ilə sıx bağlı olub, onların elmi nəticələrindən faydalana bilər. Psixi proseslərin inkişaf qanunlarını bilmədən təlim-tərbiyə işini elmi əsasda qurmaq mümkün deyildir. K.D.Uşinski haqq olaraq, psixologiyamı bilməyən müəllimi təbabətdə ara həkiminə bənzədirdi.

İnsanlarda psixoloji proseslər, onların inkişafı fiziki tərbiyə prosesin müvəffəqiyyətini təmin edir. Yəni maddi aləmin dərk olunmasında hafizə, diqqət, təfəkkür, nitq, qabiliyyət və s. psixoloji proseslər mühüm rol oynayır. Digər tərəfdən psixoloji proseslərin inkişafında fiziki tərbiyə prosesi vasitə rolunu oynayır. Məsələn, idman oyununun təhlilində təfəkkür əsas yer tutursa, eyni zamanda təfəkkür inkişaf edir, aydınlaşır. Ona görə də fiziki fəaliyyət göstərən, insanların formalaşmasında hər bir müəllim-məşqçi həm də psixologiyamı bilməli, insanlarda psixoloji xüsusiyyətlərin inkişafı haqqında əsaslı, elmi məlumatla malik

olmalıdır.

Bədən tərbiyəsi **fiziologiya** ilə də əlaqəlidir. Ali sinir fəaliyyəti haqqında nəzəriyyə təlim prosesinin təbii-elmi əsasını təşkil edir. Şərti reflekslər, müvəqqəti sinir rabitələri, birinci və ikinci signal sistemlərinin qarşılıqlı əlaqəsi, baş beyin qabığının təhlil-tərkib fəaliyyəti və başqa məsələlər bir çox mühüm bədən tərbiyəsi və idman problemlərinin həllinə kömək edir. Ümumi və yaş fiziologiyası insanın müxtəlif yaşlarda fiziki inkişafının təbiəti haqqında zəruri məlumatlarla fiziki tərbiyəni silahlandırır. Digər tərəfdən insan böyüdükcə onun fiziki və fizioloji imkanları da dəyişir. Təlim tərbiyə, formalaşdırma işində bu dəyişmənin spesifikasi cəhətləri nəzərə alınır, pedaqoji proses inkişaf və dəyişməni öz arxasınca aparmaqla onu düzgün istiqamətə yönəldir.

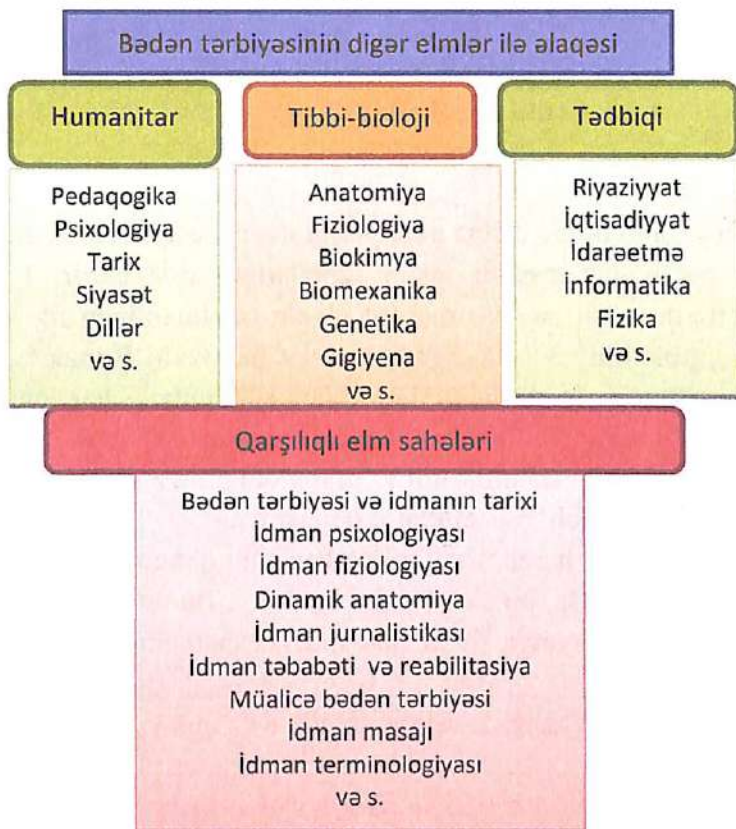
Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası habelə **idarəetmənin** ümumi qanunlarını öyrənən kibernetika elmi ilə də sıx bağlıdır. İnformasiyaların verilməsi və mənimsənilməsi, təlim və tərbiyə işində əks əlaqənin təmin edilməsi, bədən tərbiyəsi sistemi fəaliyyətinin idarə olunması ilə bağlı mühüm məsələlərin həllində kibernetikanın müddəaları bədən tərbiyəsi üçün xüsusilə böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu əsasda bədən tərbiyəsində proqramlaşdırılmış təlim, nəzarət və idarəetmə məsələləri işlənib hazırlanır.

Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası həmçinin tarix, gigiyena, genetika, riyaziyyat, siyasət, tibbi-bioloji, humanitar elmlər və sair ilə də qarşılıqlı əlaqədədir.

Bədən tərbiyəsi digər elmlərin nailiyyətlərinə istinad etdiyi kimi, öz növbəsində, onların inkişafına müəyyən təsir göstərir.

Bədən tərbiyəsinin digər elmlərlə qarşılıqlı əlaqəsi yeni elm sahələrinin yaranmasına imkan verir. Məsələn, belə əlaqə sayəsində idman psixologiyası, dinamik anatomiya, idman fiziologiyası, müalicə bədən tərbiyəsi, kinezologiya, idman etika və

estetikası, idman jurnalistikası, idman menecmenti və s. elm sahələri meydana gəlir (şəkil 4).



Şəkil 4

1.5. FİZİKİ TƏRBİYƏNİN VASİTƏLƏRİ

Fiziki tərbiyənin 3 əsas vasitəsi var: fiziki hərəkətlər, təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələri və gigiyenik amillər.

Fiziki hərəkətlərə - fiziki hərəkətlərin təsirini müəyyənləşdirən amillər, hərəkətlərin texnikası, təsnifatı, məzmunu, forması, ritmi, icra etmə effekti, intervalı aid edilir.

Təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrinə - günəş, su və hava

aidir.

Gigiyenik amillərə - gündəlik rejim, qidalanma, ictimai və şəxsi gigiyena aiddir.

1.5.1. Fiziki hərəkətlər və onların təsirini müəyyənləşdirən amillər

Bir cismin başqa cismə görə yerini dəyişməsi hərəkət adlanır. Fiziki hərəkətlər insanın təkcə əzələlərinə təsir etmir. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı məşğul olanın orqanizmində fizioloji, psixoloji, biokimyəvi və digər proseslər baş verir. Bunlar isə öz növbəsində hərəkət dəyişikliklərinə səbəb olur. Fiziki hərəkətlərin müntəzəm tətbiq olunması orqanizmin bütün orqan və sistemlərinin fəaliyyətini təkmilləşdirir. Bunlardan əlavə fiziki hərəkətlərin tətbiqi müxtəlif xəstəliklərin qarşısını alır.

Ancaq, fiziki hərəkətlər fiziki tərbiyənin qanunauyğunluqları əsasında aparılmasa, bu əks nəticə verə bilər. Bunun üçün, müəlim konkret vəziyyətdə fiziki hərəkətlərin təsir etməsini bilməli və nəzərə almalıdır.

Bundan əlavə aşağıda sayılan amillər də müəyyən əhəmiyyət daşıyır:

- *Məşğul olanların fərdi xüsusiyyətləri* (yaş, cinsi, səhhəti və fiziki inkişafı, əqli, mənəvi, fiziki və emosional hazırlıq səviyyəsi, tədris, əmək, istirahət, məişət rejimi). Fərdi xüsusiyyətlərdən asılı olaraq eyni fiziki hərəkət (qaçış, tullanma, atma və s.) fərqli effekt göstərir. Belə ki, müxtəlif dərəcəli olan idmançıların fiziki hazırlığında (ümumi və xüsusi) fərqlidir, ona görə də idman ustası üçün nəzərdə tutulan orta yük daha kiçik dərəcəli idmançılar üçün maksimaldır.

- *Fiziki hərəkətlərin özlərinin xüsusiyyətləri* buraya hərəkətin - mürəkkəbliyi, yeniliyi, istiqamətliyi, icra texnikası, yükün həcmi və s. aiddir. Həvəssiz, laqeyd yerinə yetirilən hərəkətlər

idmançıya fəal və şüurlu icra edilən hərəkətlərdən daha zəif təsir göstərir.

- *Xarici mühitin xüsusiyyətləri* (meteroloji vəziyyət, avadanlığın keyfiyyəti, məşq yerinin gigiyenik vəziyyəti və s.). Müəllim insanın iş görmə qabiliyyətinin elmi əsaslarını (yükün və istirahətin orqanizmə təsiri) bilməlidir (şəkil 1).



Şəkil 1

Amillərin düzgün qaydada və mütəmadi nəzərə alınması, müəllimlərə məşğələləri metodiki rəşional təşkil etmək və keçirmək, fiziki tərbiyənin vəzifələrini uğurla həll etməyə imkan yaradır.

1.5.2. Fiziki hərəkətlərin təsnifatı

Fiziki hərəkətlərin təsnifatı – müəyyən əlamətlərinə görə onların qruplara (siniflərə) bölünməsidir.

Təsnifat əsasən bu və ya digər fiziki hərəkətin xarakterik xüsusiyyətlərini, təhsil-tərbiyə potensialını təyin etmək və konkret pedaqoji məsələnin həllinə cavab verən, bədən tərbiyəsi fəaliyyətinin fərdi və yaş əlamətlərinə, həmçinin məşqlərin keçirilmə şəraitinə cavab verir.

Hal-hazırda fiziki hərəkətlərin 300-dən çox təsnifatı məlumdur (Natalov Q.Q.).

Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və təcrübəsi fasiləsiz olaraq yeniliklərlə və göstəricilərlə zənginləşdikcə təsnifatlar da dəyişilir.

Bunlardan əlavə, təsnifatlarda fiziki hərəkətlərin yeni formalarının yaranması və proqnozlaşdırılması imkanının nəzərə alınmasıdır. Nəzərə alınmalıdır ki, hər fiziki hərəkət bir yox, bir sıra fiziki xarakterik xüsusiyyətlərə malikdir.

Buna görə bir fiziki hərəkət bir neçə təsnifatda təqdim oluna bilər. Hər bir ayrı hal üçün vahid təsnifat sistemi yaratmaq mümkün deyil. Ən geniş yayılmış təsnifatlara nəzər yetirək (şəkil 2).



Şəkil 2.

➤ **İstifadəsinə görə məqsədyönlü hərəkətlərin təsnifatı.** Bu əlamətə görə hərəkətlər - ümuminkişafetdirici, peşətətbiqi, idman, bərpaedici, əyləncə, müalicəvi, profilaktik və s. bölünürlər.

Öz növbəsində yuxarıda qeyd olunan qruplar fəaliyyətinə görə növbəti digər növlərə bölünə bilər.

Məsələn: idman hərəkətləri yarış, xüsusi hazırlayıcı və ümumi hazırlayıcı növlərə bölünür.

Yarış hərəkətləri, verilmiş idman növünün yarış qaydalarına uyğun olaraq idman növünün texnikası təsnifatına bölünür. Məsələn üçün, cudo güləşinin texnikası 2 yerə bölünür: duruşda icra olunan fəndlər və parterdə icra olunan fəndlər qrupuna. Duruşda icra olunan fəndlər 3 yerə bölünür: qollarla, gövdə ilə və qıçlarla. Parterdə icra olunan fəndlər 4 yerə bölünür: çevirmələr, saxlamalar, ağrıdıcı və boğucu fəndlərə.

Xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər idman növünün texnikasının ayrı-ayrı elementlərindən ibarət olur. Məsələn üçün, əgər cudoda əsas idman hərəkətlərindən biri fəndlərdisə, onda onun elementləri - duruşlar, tutmalar, yerdəyişmələr, dönmələr, tarazlıqdan çıxarmalar və s. ola bilər. Bu elementlərin təkmilləşdirilməsi əsas idman hərəkətlərinin inkişafına təkan verir.

Ümumi hazırlıq hərəkətləri idman məşqinə daxil olan və idmançının ümumi hazırlığını inkişaf etdirən digər fiziki hərəkətlərdən ibarətdir.

➤ **İnsanın qabiliyyətlərini inkişaf etdirən hərəkətlərin təsnifatı.** Bu əlamətə görə sürət, qüvvə, koordinasiya, dözümlülük, elastiklik, cəldlik, intellektual, estetik və iradi və s. qabiliyyətlərə görə hərəkətlər seçilir.

➤ **Müəyyən hərəkəti bacarıq və vərdişlərin təliminə yönəlmiş hərəkətlərin təsnifatı.** Bunları adətən akrobatik, gimnastik, oyun, qaçış, tullanma və s. hərəkətlə ayırırlar.

➤ **Hərəkətlərin strukturuna görə təsnifat qrupu.** Burada hərəkətlər silsiləli, qeyri-silsiləli və qarışıq hərəkətlərə bölünür.

Silsiləli strukturlu hərəkətlərə yeriyiş, qaçış, üzgüçülük, avarçəkme, xizək və velo, konki üzərində qaçış və s. hərəkətlər daxildir. Qanuna uyğun ardıcılıqla təkrarlanması və silsilələr arasındakı əlaqə bu hərəkətlərin xarakterik əlamətidir.

Qeyri silsiləli hərəkətlərə disk atma, yadro itələmə, gimnastik hərəkətlər, ştanqanı qaldırma və s. aid edilir. Burada hər bir hərəkət tamamlanmış əməliyyatdır.

Qarışıq strukturlu hərəkətlərə hər iki silsiləli və qeyri silsiləli təmrinlərdən istifadə olunur. Bura uzunluğa və hündürlüyə tullanma hərəkətləri, idman oyunları və s. aid edilə bilər.

➤ **Ayrı-ayrı əzələ qruplarının inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin təsnifatı.** Bu təsnifat hansı əzələ qrupuna (boyun, bel, qarın, çiyin, bilək, çanaq, bud, baldır və s.) təsir göstərilməsi ilə qurulur. Bu cür təsnifat ilk növbədə bodibilding, atletik, gimnastika, payerlifting və s. idman növlərinin dərs keçilmə prosesində tətbiq olunan güc hərəkətlərinin kompleksi tərtib olunduqda geniş istifadə edilir.

➤ **Əzələlərin iş rejiminə uyğun olaraq qurulan hərəkətlərin təsnifatı.** Bu təsnifatda əgər hər hansı bir hərəkəti yerinə yetirmə prosesində əzələlərin yığılaraq gödəlir və ya uzanırsa dinamik, əgər hərəkəti yerinə yetirdikdə əzələlər dəyişməz qalırsa statik (izometrik), əgər əzələlər dinamik və statik rejimin şərtləri ilə işləyirsə qarışıq iş rejimi adlanır.

➤ **Əzələ fəaliyyətinin enerji təminatının iş mexanizmlərində iştirak edən hərəkətlərin təsnifatı.** Bu halda hərəkətlər oksigenin iştirakı ilə (aerob), oksigensiz mühitdə (anaerob) və ya qarışıq xarakteri aerob-anaerob bölünür.

➤ **Hərəkətlərin iş intensivliyinə görə qurulan təsnifatı.** İntensivliyi təyin etmək üçün müxtəlif üsullar var. Buna görə də

bədən tərbiyəsinin ayrı-ayrı növlərində bu əlamətə görə hərəkətlərin qruplaşmasının və səviyyəsinin təyin edilməsi müxtəlif şəkildə baş verir. Bir qayda olaraq onlar: submaksimal, maksimal, böyük, orta, kiçik və mülayim intensivli hərəkətlərə bölünür.

1.5.3. Fiziki hərəkətlərin məzmunu və forması

Fiziki hərəkətlərin məzmununa məşğul olanların orqanizmində dəyişikliklərə səbəb olan və hərəkətlərin icrasını müşayiət edən proseslərin (psixoloji, bioloji, biokimyəvi, biomexaniki və s.) cəmi aiddir. Bu proseslərin nəticəsi özünü insanın hərəkət fəaliyyətini fiziki və psixoloji keyfiyyətlərində təzahür edir.

Fiziki hərəkətlərin forması daxili və xarici təşkilatçılığı, nizama salınmanı, müvafiqliyini təzahür edir. Fiziki hərəkətlərin formasını hərəkətlərin icra texnikası təşkil edir.

Daxili formaya hərəkətin icrası üçün əsas funksiyaları təmin edən proseslərin əlaqəsi və uyğunluğu aiddir.

Xarici formasına görünən hissə, yəni hərəkətin texnikası, hissələri, elementləri, detalları aid edilir.

Hərəkətin məzmun və forması əlaqəli olub bir-birlərinə təsir edirlər. Hərəkətin məzmunu burada başlıca rol oynayır (misal üçün, müxtəlif məsafələrə qaçışda sürət keyfiyyəti müxtəlif olacaq, addımın uzunluğu, tempi və s.). Fiziki keyfiyyətlərin təzahürünə hərəkət fəaliyyətinin texnikası təsir edir (misal üçün, müxtəlif idman növlərində dözümlük xüsusi olur). Digər tərəfdən səmərəsiz icra edilən texniki hərəkət əlavə enerji sərfiyyatına və fiziki keyfiyyətlərin zəif təzahürünə səbəb olur.

Fiziki hərəkətlərin məzmunu onun formasından daha tez inkişaf etdiyi üçün, "köhnə texnika" inkişafı ləngidir. Bunun pedaqoji tərəfdən nəzərə alınmasının əhəmiyyəti var. Fiziki hərəkətin formasını təhlil edib qiymətləndirəndə müəllim-məşqçi

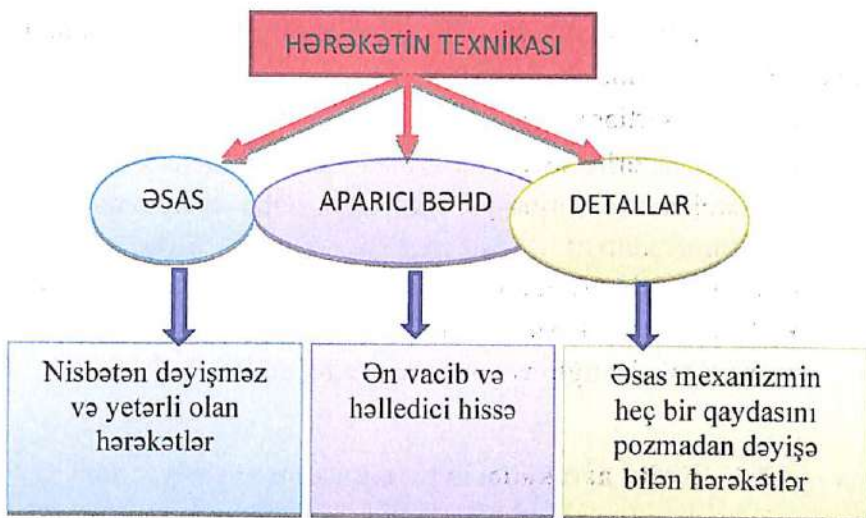
orqanizmin daxili prosesləri haqqında bilavasitə məlumat əldə etmiş olur və bu fiziki hərəkətin icrasına istiqamətlənmiş təsir etməyə imkan yaradır. Fiziki hərəkətlərin məzmun və formasının konkret vəziyyətdə optimal nisbətinin tapılması fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və təcrübəsinin başlıca problemlərindən biridir.

1.5.4. Fiziki hərəkətlərin texnikası haqqında anlayış

Hər hansı bir fiziki hərəkət yerinə yetirildikdə müəyyən hərəkəti vəzifə həll edilir: müəyyən hündürlüyü qət etmək, müəyyən ağırlıqlı ştanqanı qaldırmaq və s. Bəzi hallarda eyni bir vəzifə bir neçə üsulla yerinə yetirilə bilər. Məsələn, futbol topuna zərbəni pəncənin xarici və ya daxili hissəsi, dabanla və ya topuqla yetirmək mümkündür. Bu zaman söhbət **hərəkət texnikasından** gedir. **Hərəkəti vəzifələrin müəyyən üsullarla həll edilməsi – fiziki hərəkətlərin texnikası adlanır.** Hər bir fiziki hərəkətin yerinə yetirilmə üsulunun əsasında bir-biri ilə əlaqəli olan hərəkətlər toplusu durur. Bir-biri ilə ümumi mənalı və istiqamətli olan hərəkətlər kompleks fiziki hərəkətlər adlanır.

Əgər hərəkəti vəzifə mürəkkəbdirsə və onun yerinə yetirilməsi bir sıra kiçik vəzifələrdən ibarətdirsə, onun həll üsulu mürəkkəb struktura malikdir. Bu struktur texnikanın mənimsəmə prosesində hər biri öyrənilmə obyektinə olan əməliyyatlardan ibarətdir. Fiziki hərəkətləri təyin etmək pedaqoji aspekt baxımından onların texnikasının öyrənilməsində əsas şərtlərdən biridir. Bu şərt verilmiş hərəkətləri təşkil edən hərəkəti vəzifənin və əməliyyatların mənasını nəzərə alır. Əməliyyatların yerinə yetirilməsini xarakterizə edən məkan, zaman, sürət, qüvvə və ritm əlamətləri əks etdirir. **Hərəkəti fəaliyyət ayrı-ayrı hərəkətlərdən ibarətdir. Ancaq hərəkətlərin hamısı eyni dərəcədə vacib deyil.**

Bununla əlaqədar texnikanın əsası, aparıcı bəndləri və detalları müəyyən olunur (şəkil 3).



Şəkil 3. Hərəkətin texnikasının hissələri

TEXNİKANIN ƏSASI – hərəkəti vəzifəni həll etmək üçün nəzərdə tutulmuş, nisbətən dəyişməz və yetərli olan hərəkətlər toplusudur. Misal üçün, “Aşma” üsulu ilə hündürlüyə tullanmanın əsasını tədriclə, müəyyən ritmlə sürətləndirici qaçış, təkən, maneədən keçid və enmə təşkil edir.

TEXNİKANIN “APARICI BƏNDİ” – verilmiş vəzifənin yerinə yetirilməsinin ən vacib və həlledici hissəsidir. Texnikanın aparıcı bəndinin yerinə yetirilməsi, nisbətən qısa müddət ərzində və əzələlərin böyük gərginliyi nəticəsində baş verir.

TEXNİKANIN DETALLARI - əsas mexanizmin heç bir qaydasını pozmadan məlum çərçivədə formasını dəyişə bilən hərəkəti xüsusiyyətlərə deyilir. Məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq texnikanın detalları müxtəlif ola bilər.

Hər bir məşğul olanın fərdi xüsusiyyətlərinin düzgün istiqamətləndirilməsi onun fərdi texnikasını xarakterizə edir. Hər bir hərəkətin öyrənilməsi onun əsasında başlayır. Burada diqqət texnikanın aparıcı bəndinə, sonra isə detallarına yönəlir.

Bədən tərbiyəsi və idman təcrübəsində texnika daimi olaraq təkmilləşir və yenilənir.

Bütün bu şərtlər aşağıdakılardan irəli gəlir:

- Fiziki hazırlıq səviyyəsinə olan yüksək tələblər;
- Hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin daha mükəmməl üsullarının axtarışı;
- Bədən tərbiyəsində və idmanda elmin rolunun artırılması;
- Təlim metodikasının təkmilləşdiriləşməsi;
- Yeni avadanlığın və inventarın əldə edilməsi.

1.5.5. Fiziki hərəkətlərin texnikasının xüsusiyyətləri

Fiziki hərəkətlərin texnikasının aşağıdakı səciyyəvi xüsusiyyətləri var: məkan, zaman, qüvvə, sürət, ritm, keyfiyyət (şəkil 4).



Şəkil 4

Fiziki hərəkətlərin icra texnikasında məkan xüsusiyyətləri. Məkanın səciyyəvi xüsusiyyətlərinə daxildir: bədənin vəziyyəti və hərəkətin trayektoriyası.

Bədənin vəziyyəti. İnsan hansı fiziki hərəkət edirsə etsin, məkanda onun bədəni müəyyən vəziyyət alır. Bədənin və onun ayrı-ayrı üzvlərinin hərəkətsiz vəziyyətdə qalmasını əzələlərin

statik gərginliyinin köməyi ilə nail olunur.

Bədənin icradan əvvəl vəziyyətinin seçilmə zəruriyyəti onun fiziki hərəkətlərin texnikasındakı vacibliyindən irəli gəlir. Fiziki hərəkətləri icrası zamanı bədənin ilkin, aralıq (orta) və son vəziyyəti bir birlərindən seçilir.

İlkin vəziyyət – növbəti hərəkətlərin başlanğıcı üçün, ətrafda yaxşı istiqamətlərin müəyyən olunması, sabitliyin qorunması, hərəkətlərin sərbəstliyinin təmin edilməsi və orqanizm sistemlərinə münasib təsirin göstərilməsi üçün alınır. İlkin duruşlar məşğul olanların qarşısındakı hərəkəti tapşırığın yerinə yetirilməsinə hazır olduğunu xarakterizə edir. Məsələn, atletin qısa məsafələrə qaçışda aşağı start vəziyyəti alması ona maksimal sürət toplamağa imkan yaradır; qapıçı və ya voleybolçunun duruşunda gözləmə vəziyyəti alması gözlənilən oyun situasiyasına hazırlıqdır; boksçu və ya güləşçinin duruşları rəqibi izləməyə, sürətli yerdəyişməyə, müdafiə və ya hücum etməyə hazırlıqdır və s. İdmançının bədəninin ilkin aldığı vəziyyət və ya duruşlar məşğul olanların hərəkəti vəzifələrin həllinə hazırlıq kimi xarakterizə olunur. Bütün bunları akademik Uxtomskinin A.A. sözü ilə “operativ sakitliyə” aid etmək olar. İdmançının gözləyici duruşunda xarici hərəkətlər olmasa da, orqanizmin bir anlıq bu cür məqsədyönlü toplanması digər vəziyyətlərin heç birində olmur.

Aralıq vəziyyət - bir çox fiziki hərəkətlərin effektivliyi təkcə hərəkətin ilkin vəziyyətindən yox, həm də hərəkətin yerinə yetirilmə prosesində bədənin və ya bədən üzvünün hansısa bir hissəsinin əlverişli vəziyyət almasından asılıdır. Məsələn, biatlonda güllə atıcılığında sabit duruş vəziyyətinin alınması nəticəyə təsir göstərə bilər. Dağ xizəkçilərinin aşağı duruş vəziyyəti alıb sürüşməsi, üzgüçülərin bədənlərinin üfüqü vəziyyət alması xarici müqaviməti azaldır və sürətin artmasına

səbəb olur.

S o n v ə z i y y ə t – ayrı-ayrı fiziki hərəkətlər üçün çox önəmlidir. Misal üçün, gimnast və ya xizəklə tramlindən tullanmış idmançı yerə enərkən bədənin düzgün vəziyyəti zədələnməmək və tarazlığını saxlaması üçün imkan yaradır. Elə idman növləri var ki, burada bədənin son vəziyyəti nəticəyə heç bir təsir göstərmir (futbolçu topu ötürdükdən sonra onun bədəninə aldığı vəziyyət).

Bəzi idman hərəkətlərində təqdim olunan proqrama görə yarış nəticələrinin qiymətləndirilməsi hərəkətin dəqiqliyi və ifadəliliyi ilə bağlıdır. Bu zaman bədənin ümumi və ayrı-ayrı hissələrinin vəziyyətinə, ilk növbədə estetik xarakterli tələblər qoyulur (idman gimnastikasını, fiqurlu konkisürmə, tramlindən suya tullanma və s.). Burada texnika müstəqil xarakter alır və yarış nəticələrinin qiymətinə çevrilir.

Hərəkətin trayektoriyası (yolu) – bədənin hər hansı bir hissəsinin (nöqtəsinin) fəzada keçdiyi yoldur. Hərəkətin trayektoriyası öz forması, istiqaməti və amplitudası ilə xarakterizə edilir.

H ə r ə k ə t i n f o r m a s ı n a görə trayektoriyalar düzxətli və əyrixətli ola bilər. Düzxətli trayektoriyalara nadir hallarda rast gəlinir.

Buna da əsas səbəb oynaqların mütəhərrik xarakterli olmasından irəli gəlir. Hərəkətin əyrixətli trayektoriyaları insan üçün daha təbiidir. Məsələn: yüksək dərəcəli ağır atletlər birdən və təkənla ştanqı qaldırmada ən rasionallıq trayektoriyaya qövsvari xətti formada ola bilər.

H ə r ə k ə t i n i s t i q a m ə t i – hər hansı bir müstəviyə nisbətən (frontal, sağıtal, şaquli, üfüqi) bədəni və bədən üzvlərinin fəzada yerinin (vəziyyətinin) dəyişməsidir. Əsas hərəkətlər istiqaməti aşağı-yuxarı, irəli-geriyə, sola-sağa aralıq isə irəli-yuxarıya doğru, irəli-aşağıya doğru və s. istiqamətlərə ayrılırlar.

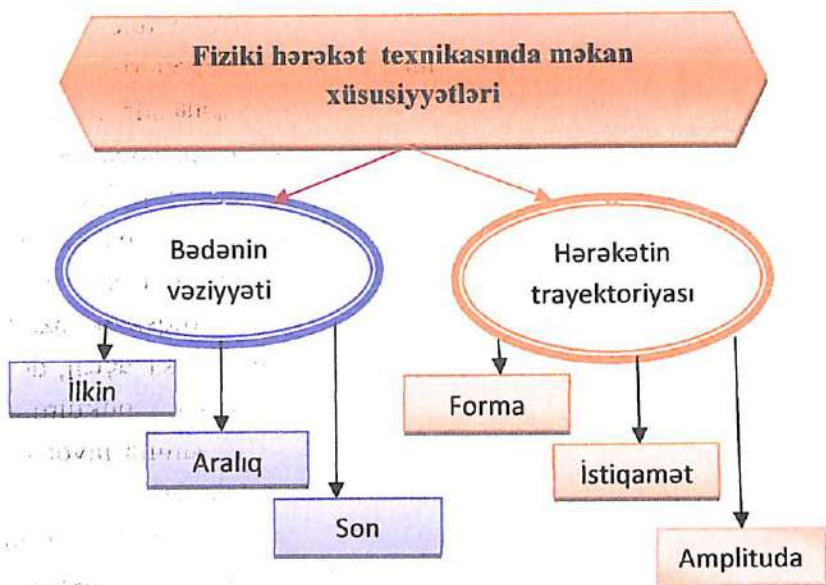
Bu istiqamətlər yüksələn və dairəvi hərəkətlər üçün tətbiq olunur.

Hərəkətlərin istiqaməti yerinə yetirilən hərəkətlərin yüksək dəqiqliyində, qüvvənin və sərf olunan vaxtın qənaətlə istifadəsində, əzələ qrupunun işə qoşulub və ya qoşulmamasında böyük əhəmiyyət kəsb edir. Hərəkətlərin istiqamətində hətda kiçik bir dəqiqsizlik olarsa, (qılıncoynadanlar, boksçular, basketbolçularda) onlar öz hərəkətləri ilə son məqsədə nail ola bilməzlər. Ümuminkışafetdirici hərəkətlərin istiqamətində dəqiqsizlik əzələ aparatına təsir etmənin effektivliyini aşağı salır. Misal üçün, döş əzələlərinin inkişafı üçün qolların döş qarşısında bükülmüş vəziyyətdə aşağı-yanlara doğru yaylı hərəkəti tamamilə faydasız olar, əgər bu hərəkət yuxarı-yanlara doğru hərəkət olmasa.

Hərəkətin istiqamətinə nəzarət etmədə görmə qabiliyyətinin xüsusi əhəmiyyəti var. Ona görə fiziki hərəkətlərin texnikasını öyrəndikdə və təkmilləşdirdikdə xarici oriyentirlərdən istifadə edirlər. Misal üçün, futbol meydançasında kiçik ölçülü kvadrat çəkilir, fütbolçu topu həmin kvadrata ötürməlidir və s.

H ə r ə k ə t i n a m p l i t u d a s ı – bədənin ayrı-ayrı hissələrinin bir-birinə nisbətən keçdiyi yoldur. Hərəkətlərin amplitudası bucaq dərəcəsi ilə və ya xətti ölçülərlə ölçülür. Onu daha çox digər bədən üzvlərinin vəziyyətinə görə və ya hər hansı bir xarici oriyentinə görə təyin edirlər. Bədənin bir neçə üzvünün birlikdə amplitudasını təyin etmək üçün işə müəyyən şərti işarələrdən istifadə olunur (yarım oturuş, tam oturuş). Bədənin ayrı-ayrı bəndlərinin hərəkət amplitudası oynaqların quruluşundan və əzələlərin elastikliyindən asılıdır.

Amplitudanın ölçüləri bədənin hərəkət sürətinə, dəqiqliyinə bilavasitə təsir edir. Müəyyən əzələ qrupu kifayət qədər inkişaf etmədikdə hərəkətin amplitudasını artırmaq cəhdi oynaqların zədələnməsinə gətirib çıxarır (şəkil 6).



Şəkil 6

Fiziki hərəkətlərin icra texnikasında zaman xüsusiyyətləri. Zamanın səciyyəvi xüsusiyyətlərinə hərəkətin icra müddəti və tempi daxil edilir.

Hərəkətin icra müddəti – bu hərəkətin icrasına sərf olunan vaxtdır. Fiziki hərəkətlərin texnikasının icrasında ayrı-ayrı hissələr (üzgüçülükdə - start, məsafəyə üzmək, dönmə, finiş etmə), fazalar (voleybolda - qulaylanma «заман» və topa zərbə), elementlər, bəndlər, dövrlər, silsilələr və s. arasında olan vaxtdır. Bir çox hallarda müvəffəqiyyət vaxdan asılı olur. Hər bir fazanın, hissənin, elementin, bəndin və s. icra olunma vaxtını ölçüb onun nəticəyə təsirini müəyyən etmək olar. Hərəkət fəaliyyət zamanı vaxtın müddətinin dəyişilməsi məşğul olanın orqanizminin orqan və sistemlərinə təsir edə bilər (şəkil 7).



Şəkil 7

Hərəkətin tempi – hər hansı bir hərəkətin təkrarlanma tezliyidir (qaçış addımları, avar çəkmə, velo və s.). Temp müəyyən zaman vahidi (adətən bir dəqiqə) ərzində təkrarlanan hərəkətlərin sayı ilə təyin olunur. Hərəkətin tempi onun müddəti (zaman) ilə tərs mütənasiliklə bağlıdır. Temp artdıqca, zaman (müddət) azalır. Maksimal tezlik insanın fiziki keyfiyyəti olan sürətin bir göstəricisidir. Lakin hərəkətin tempini və “sürəti” bərabərləşdirmək olmaz. Dediklərimizlə yanaşı qeyd etməliyik ki, bir çox hallarda hərəkətin sürəti onun tempindən asılıdır. Məsələn, qaçış zamanı temp artdıqca (addım genişliyi dəyişilmədən) hər bir addımla hərəkətin sürəti də artmış olur, addım genişliyi azalarsa, qaçış sürəti dəyişməz qalır. Bir çox fiziki hərəkətlərin tempi bir tərəfdən sürətin inkişaf səviyyəsini, digər tərəfdən isə texnikanın mənimsəmə dərəcəsini əks etdirir. Yarış şəraitində məşğul olanların hərəkət tempini dəyişmək bacarığı, onların hazırlıq səviyyəsi ilə təyin edilir. Silsiləli hərəkətlərdə optimal tempi tapmaq əsas vəzifələrdən biridir.

Fiziki hərəkətlərin icra texnikasında qüvvə xüsusiyyətləri. Hərəkət qüvvəsi – hərəkət edən bədən və ya bədənin hər hansı bir hissəsinin maddi obyektə fiziki təsir etməsidir. Misal üçün, qaçışda və ya tullanmalarda yerə, atmalarda idman alətinə təsir etmək. Buradan da “Təkan qüvvəsi”, “İtləmə qüv-

vəsi”, “Zərbə qüvvəsi” və s. qüvvə terminlərini nəzərə almaq lazımdır. Hərəkətin qüvvə anlayışı ümumiləşmişdir. İnsanın hərəkət qüvvəsi daxili və xarici qüvvələlərin əlaqəli birləşməsinin nəticəsidir (şəkil 8).

İnsana təsir edən qüvvələri bilməklə fiziki hərəkətlərin texnikasını anlamaq və onların effektiv variantlarını tapmaq olar.

Daxili qüvvələrə aşağıdakılar aiddir:

- Dayaq hərəkəti aparatının fəal qüvvəsi - əzələnin dartma qüvvəsi;
- Dayaq hərəkət aparatının qeyri-fəal qüvvəsi - əzələlərin elastik qüvvəsi, əzələlərin özlülüyü (əzələ liflərinin sıxlığı);
- Reaktiv qüvvə - hərəkət prosesində yaranan bədən və ya üzvlərinin əlaqəsi nəticəsində dəff etmə qüvvəsi və s.



Şəkil 8

Daxili qüvvə, əsasən isə əzələnin dartma qüvvəsi insan bədəninin bəndlərinin qarşılıqlı yerləşməsi istiqamətinin dəyişməsinə və qorunmasını təmin edir. Əzələlərin dartılması vasitəsi ilə insan hərəkətlərini idarə edir. Bu zaman xarici və digər qüvvələrdə istifadə olunur.

Xarici qüvvələr aşağıdakılardan ibarətdir:

- Bədənin ağırlıq qüvvəsi;
- Dayaq reaksiya qüvvəsi;
- Xarici faktorların təsir qüvvəsi (suyun, havanın, qarın və s.) - xarici yük, hərəkətin ətalət qüvvəsi.

Ağırlıq qüvvəsi – bədənə daimi təsir göstərir və şaquli olaraq aşağı istiqamətlənir. Bədənin ağırlıq qüvvəsi enişdə (təpədən düşdükdə) aparıcı qüvvə kimi, yoxuşda isə (təpəyə qalxdıqda) topnozalayıcı (ləngidici) qüvvə kimi təzahür edir.

Dayaq-reaksiya qüvvəsi – bədənin çəkisilə dayağa təsir edən və əks istiqamətə yönəlmiş qüvvəyə bərabərdir. Bu qüvvə bədənin çəkisindən, hərəkətin sürətindən, sürtünmə səviyyəsindən və digər səbəblərdən asılıdır.

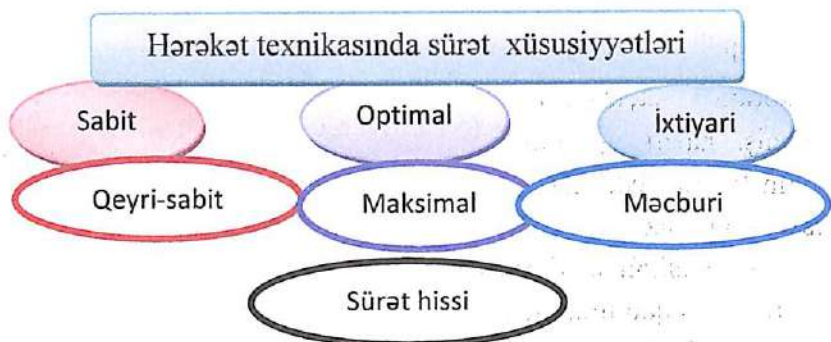
Dayaq-reaksiya qüvvəsi – konkidə, xizəkdə, atmalarda, üzgüçülükdə və bir sıra növlərdə təzahür edir. Fiziki hərəkətləri yerinə yetirdikdə sürtünmə qüvvəsi ikili təsir göstərir. Onlar icra olunan hərəkətdən asılı olaraq həm faydalı və həm də maneə törədicidir. Məsələn üçün, sprinterlər hündür dağ səviyyəsində havanın sıxlığı az olduğuna görə nisbətən yüksək nəticə göstərirlər. Digər tərəfdən eyni şəraitdə olan lövhə və ya nizə atnlarda isə nəticələr nisbətən aşağı düşür. Çünki, havanın sıxlığı və müqaviməti az olsada, yerin cəzb etmə və alətin ağırlıq qüvvəsi onun uçuş qüvvəsini aşağı salır.

Ətalət qüvvəsi – bədənin müəyyən bir hissələri (bəndləri) hesabına sürətlənən təsirin reaksiyasıdır. Bəzi hallarda ətalət qüvvəsi əlverişlidir. Məsələn üçün, atlet bədəninin fırlanma ətalət qüvvəsi hesabına hərəkəti “növəyə” ötürüb itələyir (atletikada). Digər hallarda onlar hərəkətin yerinə yetirilməsinə maneçilik törədir, məsələn üçün, gimnastın “dəstəkli at” alətində bəzi hərəkətlərdə. Hərəkətin yerinə yetirilmə effektivliyi məşq edənlərin mövcud ətalət qüvvəsini düzgün istifadə etməsindən asılıdır.

Fiziki hərəkətlərin icra texnikasında sürət xüsusiyyətləri.

Hərəkətin sürəti – insanın və ya onun bədəninin hər hansı hissəsinin qət etdiyi yolun sərf olunan zamana olduğu nisbətine bərabərdir. İdmanda adətən x ə t t i sürət metr saniyə nisbəti ilə, d ö v r ü sürəti isə radianın (bucaq ölçü vahidi) saniyəyə olan nisbəti ilə ölçülür. Sürət dəyişməzdirsə s a b i t, dəyişəndirsə q e y r i-s a b i t adlanır. Sürətin zamanda dəyişməsi sürətlənmə (təcil) adlanır. Təcil sürətlə bir istiqamətli olarsa sürət artır, əks istiqamətli olarsa sürət azalır. Qeyri-sabit hərəkətlər adətən dəqiq olurlar və səhv yerinə yetirilən və ya tam mənimsənilmiş hərəkətdən xəbər verir. Bundan başqa o p t i m a l, yəni rahat və m a k s i m a l sürətlər də məlumdur. Sürət həmçini ola bilər – i x t i y a r i və m ə c b u r i. Hərəkətin sürəti və hərəkət etmə sürəti anlayışlarını bir-biri ilə bərabərləşdirmək olmaz. Hərəkət etmə sürəti tək ona münasib hərəkətlərin sürətindən yox, həm də bir sıra digər faktorlardan asılıdır. Məsələn, qaçışda addım genişliyindən, havanın (küləyin) müqavimətindən və s. Hərəkətin sürəti yerinə yetirilən hərəkətlərin effektivliyini təmin etməkdə əhəmiyyətli rol oynayır. Bəzi hərəkətlərdə ən yüksək nəticə əldə etmək üçün maksimal sürət yox, optimal sürət daha vacibdir. Yarış şəraitində silsiləli hərəkətləri (qaçış, üzgüçülük, avarçəkme və s.) yerinə yetirdikdə əvvəlcədən planlaşdırılmış sürəti dəqiq saxlamaq böyük əhəmiyyət daşıyır. Bu zaman məsafə ayrı-ayrı hissələri əvvəlcədən tərtib olunmuş qrafikə uyğun qət edilir. Hərəkətlərin sürətini sərbəst idarə etmək bacarığı s ü r ə t h i s s i adlanır.

Hərəkətlərin texnikasını mənimsəyəndə pedaqoq məşq edənlərin hər biri üçün hərəkətin sürətini təyin edir. Bu zaman hərəkətin xüsusiyyətləri - xarici şəraiti, yaşı, cinsi məşğul olanların fiziki hazırlıq səviyyəsini orqanizmin hazırlıq vəziyyətini və s. nəzərə alınmalıdır (şəkil 9):



Şəkil 9

Fiziki hərəkətlərin icra texnikasında ritm xüsusiyyətləri.

Ritm yunan sözü olub “ahəng, uyğunlaşma, müvafiqlik, uzlaşma” mənasını verir. Hərəkətin ritmi hissələr, dövrlər, fazalar, elementlər arasındakı nisbəti əks etdirən, müəyyən zaman çərçivəsində hərəkətlərin təkrarıdır. Hərəkətlərin ritmi həm təkrarlanan silsiləli hərəkətlərdə, həm də bir dəfə icra olunan qeyri silsiləli hərəkətlərə xasdır. Ritm adətən müəyyən fiziki hərəkətin hər hansı bir fazasının müddətini ölçməklə təyin olunur. Hərəkətin ritmi yüksək nəticəyə gətirən səmərəli və düzgün və ya səmərəsiz nəticəni azaldan ola bilər. Belə ki, ştanqanı sinəyə qaldırma 2 taktlı (səmərəli) və ya 1 taktlı (səmərəsiz) ritmlərdə icra etmək olar. Birinci halda startda hərəkət sürətlə başlayır, bundan sonra dizlərin səviyyəsində sürət aşağı düşür və yenidən təkənla hərəkət sürəti artır. İkinci halda starta qədər və sonra ştanqı qaldırmada diqqət heç bir fazaya yönəldilmir.

Bir şəxsin texniki cəhətdən mükəmməl şəkildə yerinə yetirilmiş səmərəli ritmi, digərləri üçün ideal ritm kimi qəbul oluna bilməz. Hər bir məşq edənin hərəkətləri yerinə yetirdikdə fərdi xüsusiyyətlərinə uyğun özünəməxsus ritmi olmalıdır. Bunlardan əlavə daimi (stabil) və dəyişən (variativ) ritmlər məlumdur. Fiziki hərəkətləri yerinə yetirdikdə ritmin dəyişməsinə

ətraf mühit və məşq edənlərin vəziyyəti təsir edir. Silsiləli hərəkətlərdə (qaçışda, üzgüçülükdə, xizəksürmədə və s.) düzgün seçilmiş, hazırkı şəraitdə məqsədyönlü olan ritm vacib olan sürətin təzahür edilməsini və orqanizmin münasib iş bacarığının kifayət qədər uzun müddət saxlanılmasını təmin edir.

Qeyri-silsiləli növlərin (tullanmalarda, atmalarda və s.) ən həll edici məqamında səmərəli ritm qüvvənin bir yerə toplanmasına və hərəkəti imkanlardan maksimal istifadəsinə əlverişli şərait yaradır. Fiziki hərəkətlərin texnikasını mənimsətdikdə hərəkətlərin ritmini musiqi ilə, taktla, saymaqla və ya taqqıltı ilə istifadə etmək olar (şəkil 10).



Şəkil 10

Fiziki hərəkətlərin icra texnikasında ümumiləşmiş keyfiyyətlərin xüsusiyyətləri. Hərəkətləri yerinə yetirdikdə keyfiyyət səciyyəli xüsusiyyətlər bir əlaməti deyil, onların kompleksini əks etdirirlər. Bu xüsusiyyətlər hərəkətə müəyyən özünəməxsusluq və daha dəqiq xarici ifadəlik verir.

Hərəkətin xarici formasının bu cür özünəməxsusluğunu yaradan cəhətlər birliyi, onların səciyyəvi xüsusiyyətlərini: rəvanlığı, dalğavarılığını və ya əksinə bucaqşəkilli olmasını, sərtliyini, gərginliyini, yumşaqlığını və yüngüllüyünü və ya kəskinliyini, ağırçəkilibliyini, zirəkliyini və əzginliyini, qənaətcilliyini və israfçılığını, elastikliyini və kövrəkliyini və s. təyin edir.

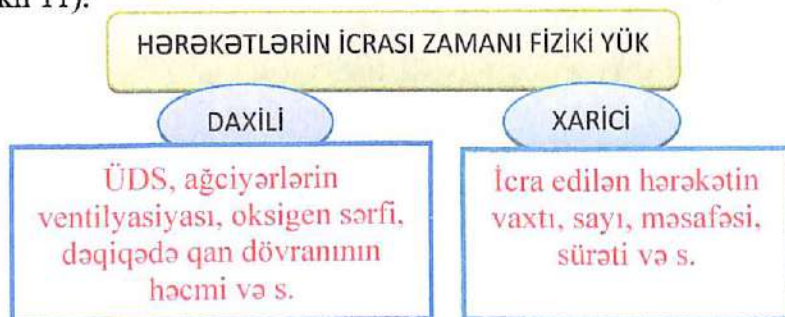
1.5.6. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı fiziki yük

Fiziki yük – çox halda iş, hərəkət və s. terminlərlə eyniləşdirilir. Ancaq bu sözlər eyni deyil. Fiziki yük – bu fiziki hərəkətlər vasitəsilə məşğul olanların orqanizminə təsir etmək və çətinlikləri dəff etmək səviyyəsidir. Fiziki yük orqanizmə verilən hərəkətlərin həcmi bildirir. Bununla əlaqədar olaraq kiçik, orta, böyük, maksimal və submaksimal fiziki yüklər mövcuddur. İnsan orqanizminə hər hansı fiziki yük verildə onun funksional vəziyyəti sakit vəziyyətə nisbətən dəyişir. Fiziki hərəkətlərin effekti verilən fiziki yük ilə əlaqədardır və fiziki yükün təhlilinin, qiymətləndirilməsinin, idarə olunmasının öyrənilməsinə ehtiyac duyulur.

Fiziki yüklər iki yerə bölünür: xarici və daxili. Fiziki yükün göstəriciləri: xarici görülən işin həcmi (icra edilən hərəkətin vaxtı, sayı, məsafəsi, sürəti və s.), daxili: hərəkətlərin təsiri ilə orqanizmdə baş verən dəyişikliklər (ÜDS, ağciyərlərin ventilyasiyası, oksigen sərfi, dəqiqədə qan dövranının həcmi və s.).

Hər iki fiziki yük vacib göstəricilərdir. Xarici fiziki yükün işi artırıqda daxili iş artmış olur və bir-birlərinə mütənəşib işləyirlər.

Fiziki yükün müəyyən müddət çox saylı təkrarı aparılarda daxili yükə getdikcə az reaksiya verməyə başlayır, çünki orqanizmdə verilən bu yükə qarşı uyğunlaşma – adaptasiya baş verir (şəkil 11).



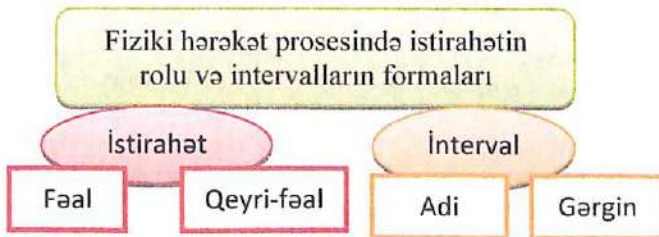
Şəkil 11

1.5.7. Fiziki hərəkət prosesində istirahətin rolu və intervalların formaları

Fiziki tərbiyə prosesində verilən fiziki yükdən sonra istirahətin nizamlayıcı və bərpaedici rolu vardır. İstirahət iki cür olur: fəal və qeyri-fəal. Fəal istirahətə bir işdən başqa fərqli bir iş keçmə, qeyri-fəal istirahətə isə sakitlik, yuxu, qıraət və s. aiddir. Hər iki halda istirahət zamanı fiziki yükün azalması, bərpa olma və bununla əlaqədar isə iş qabiliyyətinin artmasına nail olunur. İstirahətlər arası intervallarının nizamlanması hərəkətin səmərəliliyini artırır. Fəal və qeyri-fəal istirahətləri növbələşdirmək lazımdır. Əgər böyük fiziki yük verilibsə, onda orqanizmi növbəti yükə qədər tam bərpa etmək lazımdır. Yox əgər orta və ya kiçik yüklər verilibsə, qeyri-fəal və fəal istirahətdən istifadə etmək olar (misal, ştanqa yaxınlaşmalar arası yerləş, yüngül qaçış, əzələləri boşaldıcı hərəkətlər vermək, ancaq sonra oturmuş vəziyyətdə istirahət edilir). Əgər qısa müddətli böyük həcmli fiziki yük verilibsə, onda fəal istirahətdən istifadə olunur. Səkkiz saatlıq yuxu insanın qeyri-fəal istirahətə tələbatını ödəyir.

İstirahətin formaları:

Adi interval. Orqanizm fiziki yükdən əvvəlki vəziyyətə qayıdana və ya tam bərpa olana qədər. Onun müddəti bir neçə dəqiqədən bir neçə günə qədər ola bilər. Bu verilən fiziki yükdən sonra iş qabiliyyətinin bərpa olmasından asılıdır.



Şəkil 12

Gərgin interval. Bunun müddəti azdır. Növbəti yük funksional sistemlərin əvvəlki yükdən qalıq qalmış hissəsi ilə üst-üstə düşür. Nəticədə fiziki yük bir qədər də artmış olur, hərəkətin icrası çətinləşir. Bu öz növbəsində orqanizmin ehtiyat enerjisini səfərbər olunmağa gətirib çıxarır və dözümlüyün inkişafına səbəb olur (şəkil 12).

1.5.8. Təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələri (günəş, su, hava)

Sağlamlığı möhkəmləndirmək, iş qabiliyyətini artırmaq, bərpa prosesini sürətləndirmək üçün fiziki tərbiyədə bir vasitə kimi təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrindən (günəş, su, hava) istifadə olunur. Bunlardan: fiziki tərbiyə məşğələlərinin günəş işığında, su hövzələrində və havada açıq meydançalarda təşkili və keçirilməsi nəzərdə tutulur. Təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrindən əsas 2 cəhətdən, birinci fiziki tərbiyə məşğələlərinin səmərəli və effektiv təşkili, ikinci isə orqanizmin möhkəmləndirilməsi kimi istifadə edilir (şəkil 13).



Şəkil 13

Təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrinin fiziki hərəkətlərin müsbət təsirini təmin edir, fiziki yükün orqanizmi tərəfindən qəbulunu asanlaşdırır, səmərəli istirahət üçün şərait təşkil edir, məşğul olanlarda müsbət emosiyalar və həyata sevinc yaradır.

Qeyd etmək lazımdır ki, yüksək dağlıq rayonlarda fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq orqanizmə daha çox imkanlar açır. İnsanın funksional imkanlarını artırır. Adi məşq şəraitinə keçdikdən sonra idmançılar bir müddət yüksək intensivli və həcmli fiziki yükləri yerinə yetirə bilib yarışlarda yüksək nəticələr göstərirlər.

Təbii amillər vasitəsilə orqanizmin möhkəmləndirilməsi soyuğa, istiyə, günəş radiasiyasına müqaviməti artırır. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi isə sağlamlığı qoruyur və işgörmə qabiliyyətini artırır. Ona görə orqanizmin möhkəmləndirilməsi ilə ən kiçik yaşlarından başlamaq və hərtərəfli istifadə etmək lazımdır.

Günəşin sağlamlaşdırıcı xüsusiyyətləri. Qədim zamanlardan həyatda günəşin rolu və əhəmiyyəti insanların diqqətini cəlb edib və onlar möcüzəvi xüsusiyyətlərinə görə günəşi ilahiləşdiriblər. Əsrlər keçdikcə bu pərəstiş tədricən obyektiv elmi araşdırmalara yol açıb. Atmosferdə və yerin səthində baş verən bütün təbii proseslər günəşdən yerə gələn şüaların enerjisinin təsiri altında baş verir. Günəş yer kürəsini enerji ilə təchiz edir və yerin günəşə çevrilmiş tərəfini daim işıqlandırır.

Hava və günəş vannalarının sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti böyükdür, halbuki bunların qəbulu zamanı müəyyən dərəcədə ehtiyatlı olmaq lazımdır. Düz düşən günəş şüalarının uzun müddətli təsirindən dəridə törənən yanq özünü dərhal bildirmir, bəzən şüaların təsiri kəsildikdən bir neçə saat sonra təzahür edir. Odur ki, günəş vannası qəbul edərkən hissə qapılmaq olmaz. Günəş vannalarına çimməkdən çox əvvəl başlamaq olar. Sakit, günəşli havada 10-12° temperaturda bu, mümkündür, orqanizmi möhkəmlənmiş şəxslər isə havanın daha aşağı temperaturunda başlaya bilərlər. Lakin temperatur yüksək olmadıqda da günəş yanq törədə bilər. Odur ki, günəş vannası qəbul edərkən 2-3

dəqiqədən başlamaq lazımdır. Günəş vannası qəbul edərkən daim səhətə və nəbzın tezliyinə nəzarət edilməlidir. Bədənin həddən artıq qızmasının zəiflik və nəbzın tezləşməsi kimi əlamətləri müşahidə edilərkən dərhal günəş vannasını dayandırıb kölgəyə keçmək lazımdır. Günəş vannası qəbul etdikdə uzanmaqdan daha dayanmaq daha yaxşıdır, lakin ən yaxşısı hərəkətdə olmaqdır: bu vaxt yerimək, qaçmaq, fiziki məşqlərin və hərəkət oyunlarının bütün növləri yarar. Bununla əzələ enerjisinin itkisi artırılmaqla bərabər, həm də bədən səthi günəş şüalarının təsirinə bərabər surətdə məruz qalır. Baş (hər hansı açıq rəngli və yüngül baş örtüyü, suda isladılmış dəsmal və s.) və xüsusən gözləri günəş şüalarından qorumaq lazımdır. Günəş vannası qəbul etmək üçün ən münasib vaxt — günün birinci yarısı, təxminən saat 9-11 arasındadır. Bu vaxt hava təmiz, tərkibində su buxarları az olur ki, bunlar da atmosferi çirkləndirən maddələr, xüsusən toz hissəcikləri kimi bədənin ümumi möhkəmlənməsini və günün təsirindən yaxşı yanıb qaralmasını təmin edən ultrabənövşəyi şüaları qismən tutub saxlayır. Çimərlikdə olarkən günəş vannalarının (kölgədə olmaqla hava vannası) və çimməyin növbələşməsi, bütün bunların sahildə müxtəlif fiziki məşqlərlə birgə edilməsi bədənin möhkəmləndirilməsinin əsas prinsiplərindən birinə — onun kompleks yerinə yetirilməsinə imkan verir. Bu, bədəni möhkəmləndirən üç təbii amilin hamısından (havadan, sudan və günəş şüalarından) eyni zamanda istifadə edilməsini nəzərdə tutur. Lakin dəniz kənarında istirahət edərkən bədəni möhkəmləndirməyin digər prinsiplərini də (fasiləsizlik və ya müntəzəmlik, təcricilik, fərdi yanaşma) unutmamaq olmaz.

Suyun sağlamlaşdırıcı xüsusiyyətləri. Su periferik sinir uclarını qıcıqlandıraraq reflektor yolla orqanizmdə gedən bütün fizioloji və bioloji proseslərə təsir edir. Prosedurların sağlam orqanizmə təsiri suyun hərərətindən çox asılı olur: sərin (21-33°) və

indifferent (34-35°) prosedurlar sinir sistemini tonusunu artırır, ürəyin işini asanlaşdırır; isti, (36-39°) sakitləşdirir və qan dövrənini gücləndirir; qaynar duş (40° və yuxarı) – qıcıqlandırır, ürəyin işini kəskin gücləndirir, yorur və ona görə də bərpa prosesində istifadə olunmur.

Dənizdə çimmək, gümüş vannası qəbulu, hərəkət oyunları sağlamlığı ən çox möhkəmləndirən və yorğunluğu aradan qaldıran formalardandır. Bir çox illər ərzində dənizdə çimmək və ya bədəni möhkəmləndirən su prosedurlarının müntəzəm qəbulu nəticəsində orqanizmini müəyyən dərəcədə möhkəmləndirmiş şəxslər dəniz suyunun temperaturu 16-17°-yə çatdıqda və hava 18°-dək qızdıqda çimməyə başlaya bilərlər. İmkan daxilində müntəzəm dənizin ləpələnməsi mane olursa, bütün mövsüm ərzində çimmək lazımdır. Unutmaq olmaz ki, bu yalnız xoş hissiyyət mənbəyi deyil, həm də yüksək effektiv sağlamlaşdırıcı amildir.

Hələ qədimdə yunanlar hesab edirdilər ki, «su orqanizmdə baş verən bütün narahatçılıq, iztirabları, təşvişi sanki yuyub aparır». Su nəinki bədənin istiliyinə, eyni zamanda orqanizmin dəri toxumalarına mexaniki təsir göstərir, xüsusən üzdukdə, duş qəbul etdikdə bu təsir daha da çox olur.

Adətən su prosedurları səhər idmanından sonra qəbul edilir. Su prosedurları sanki orqanizmi oyadır, gümrəhlıq əhvali-ruhiyyəsi yaradır. Yuxudan qabaq isti duş qəbul etmək məsləhətdir, bu yuxunu yaxşılaşdırır, dərinləşdirir. Çimmək orqanizm üçün daha intensiv sağlamlaşdırıcı, möhkəmləndirici prosedur sayılır.

Duş vasitəsi ilə bərpa olma zamanı su bir və ya çoxlu miqdarda su şırnağı şəklində orqanizmə təsir göstərir. Duşun əsas təsiredici faktoru hərərət və mexaniki qıcıqlandırıcı təsirdir. Mexaniki təsirin intensivliyinə görə duş aşağıdakı tiplərə bölünür:

a) Tozvari - kiçik su damlları (su tozu), bədənə sakitləşdirici əhəmiyyəti: suyun temperaturu və havadır;

b) Yağışvari – burada suyun hərərətindən başqa həm də onun intensivliyidir;

v) İynəvari – (sirkulyar) bu, çox nazik olan intensiv su axınıdır, onun intensiv təsiri yağışvaridən daha çoxdur;

q) Şırnaq – müxtəlif istiqamətlərdən su axını (yuxarı-aşağı, sağdan-soldan, irəlidən-arıxadan);

d) Duş Şarko – bir xortumdan (şlanq) çıxan qalın su axını;

e) Şotland duşu – iki xortumdan istifadə edilir, birindən isti su, digərindən soyuq su olur, suyun təzyiqi 2-4 atmosfer ola bilər, 30-40 saniyədən bir əvvəlcə isti, sonra soyuq su növbələşmə ilə verilir və 4-6 dəfə təkrarlanır;

j) Sualtı duş masajı – adətən hovuzlarda və ya cakuzilərdə istifadə etmək olar.

Vannalar vasitəsi ilə bədənə suyun hərərəti, kimyəvi tərkibi və mexaniki təsiri olur. Vannalar aşağıdakı tiplərə bölünür:

1. İsti vanna (+37 və ya 38°) sakitləşdirici və əzələləri boşaldıcı təsir göstərir;

2. Kontrast vannalar orqanizmə tonuslandırıcı təsir göstərir. Vannanın biri isti, o biri soyuq su ilə doldurulur, vannalardakı su fərqi 5-10 dərəcə olur;

3. Aromatik vannalar – ən çox iynə yarpaqlı, az hallarda nanəçöhər, çobansyastığı əlavə olunur. Aromatik əlavələr dəri reseptorlarına təsir edərək mərkəzi sinir sistemini sakitləşdirir və bununla bərpa prosesini tezləşdirir.

4. Qazlı vannalara mirvari və karbohidrat vannalar aiddir;

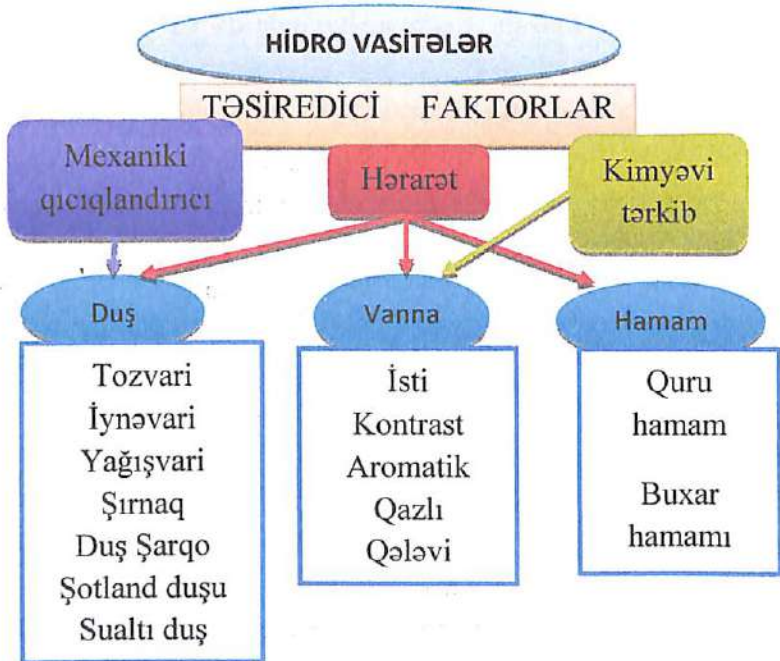
4.1. Karbohidrat vannası (kimyəvi qıcıqlandırıcı karbohidrat turşusu) məşqdən sonra təyin edilir, sinir sisteminin tonusunu artırır, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır;

4.2. Mirvari vannası. Su hava ilə doyuzdurulur, tezliklə çoxlu

miqdarda qaynayan hava qabaqcıqları ilə dolur ki, bu da orqanizmi tonuslaşdırır, mərkəzi sinir sistemini normalaşdırır.

5. Qələvi vannası – 200 litr suya 200-300 qram çay sodası əlavə olunur. Əzələlərin boşalmasına səbəb olur.

Buxar və quru hava hamamı. İş qabiliyyətinin artırılması və fiziki gərginlikdən sonra bərpa prosesinin tezləşdirilməsi üçün effektiv vasitə kimi tətbiq edilir. Saunanın təsirindən əzələ gərginliyi nəticəsində yaranan süd turşusu tezliklə xaric olur. Saunadan sonra 45-60 dəq. istirahət vacibdir. İdmançının iş qabiliyyətinin bərpa olunması üçün saunadan istifadə olunmasının effektivliyi onun kontrast prosedurlarla və sonradan masajla əvəz edilməsilə artır (şəkil 14).



Şəkil 14

Havanın sağlamaşdırıcı xüsusiyyətləri. Yerin hava (atmosfer) qatı geoloji inkişaf mərhələlərində təqribən 4,5–5 milyard il əvvəl Yer səthini təşkil edən bazalt qatının əmələ gəlməsi ilə bir vaxtda yaranmışdır. Hazırkı geoloji dövrdə Atmosferin alt 90-100 km-lik təbəqəsi aşağıdakı mexaniki qarışıqlardan ibarətdir. Azot 78,8 %; oksigen 20,94 %; arqon 0,93 %; karbon 0,03 %; təsirsiz qaz olan neon 0,03 %. Atmosfer təzyiqi insan sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Ən optimal atmosfer təzyiqi 750 mm/civə sütunu hesab olunur.

Nəfəs aldıqda ciyərlərimizə daxil olan oksigen dərhal həll olaraq qana qarışır. Qandakı hemoqlobin həll olmuş oksigen molekullarını hüceyrələrə daşıyır. Hüceyrələrdə isə xüsusi fermentlər sayəsində oksigendən istifadə olunaraq ATF adlanan karbon birləşmələri yandırılır və enerji əldə edilir.

Aeroterapiya təmiz havanın insan orqanizminə dozalanmış təsiri deməkdir. Ağciyər, ürək, qan, hüceyrələr və ümumiyyətlə bütün orqanların ehtiyac duyduğu **oksigeni**, insan yalnız havadan alır. Xüsusən dəniz havası çox xeyirli sayılır, onun həm yüksək ionlaşdırılmış, həmçinin duz və ozonla zəngin olmasıdır.

Mənfi emosiya yaratmayan bu sadə prosedur insan orqanizminin möhkəmlənməsini təmin edir. Bu prosedur xüsusən çox xəstələnməyə meyilli olan insanlar üçün xeyirli sayılır.

Hava vannaları - bədənin tam və ya müəyyən hissəsinə təsir edən dozalanmış havadır. Bu kimi vannaların sistematik və düzgün qəbulu, sinir sisteminin tonusunu qaldırır, insanın xəstəliyə qarşı mübarizəsini artırır. Bu müalicəvi praktika xüsusən uşaqlar üçün olan kurortlarda geniş istifadə olunur.

Hava vannaları - orqanizmdə maddələr mübadiləsini, qan dövranı və böyrəyin funksiyasını yaxşılaşdırır, həzm orqanlarına və həmçinin sinir sisteminə çox yaxşı təsir edir. Yuxu, iştah, əhval ruhiyyə yaxşılaşır, insan özünü gümraş hiss edir, baş

ağrıları və gərginlik azalır. Hava vannaları, çətir altında, bir başa günəş şüalarından qorunan eyvanlarda və ağac kölgələrində keçirilir.

Hava vannasını qəbul edən zaman, orqanizmə seyrək ultrabənövşəyi şüaların təsiri baş verir. Məhz bu səbəbdən, bu vannaları, duz, qum və dəniz vannalarından öncə hazırlıq olaraq təyin edirlər.

Hava vannalarını qəbul edənlərin nəzərinə:

- vanna yüngül səhər yeməyində sonra və ya nahardan 1-2 saat sonra qəbul olunur;
- bədənin çox soyumasına imkan verməyin;
- vanna qəbulu zamanı çox tərləmə olduqda (bu əsasən yüksək temperaturdan olur) proseduru dayandırmaq lazımdır;
- vannaların qəbulunu gəzmək, qaçış, gimnastik hərəkətlər və idman oyunları ilə birləşdirmək olar.

1.5.9. Gigiyenik amillər

(gündəlik rejim, qidalanma, ictimai və şəxsi gigiyena)

Gigiyena – ətraf mühitlə insan orqanizmi arasında qarşılıqlı əlaqələrin bütün sahələrini əhatə edir. Gigiyena insanların həyat və əmək fəaliyyəti üçün optimal gigiyenik şəraitin və sanitariya vəziyyətinin təmin olunması yolu ilə sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsinə, xəstəliklərin profilaktikasına yönəldilmişdir. Gigiyenik amillərə gündəlik rejim, qidalanma, ictimai və şəxsi gigiyena aid edilir.

Gündəlik rejim düzgün planlaşdırılan gündəlik rejim vaxtın dəqiq bölünməsinə, fiziki yükün rahat qəbulunu, tez və keyfiyyətli bərpanı, intizamlı olmağı təmin edir. Gündəlik rejim hazırlananda təhsilə, işə, məşqə vaxt ayrıldığı kimi, istirahətə, bərpa olmağa, fərdi tələbatların ödənilməsinə, yuxuya da vaxt ayırmaq lazımdır.

G ̈un rejimi	
F̈ealiyÿet n̈ov̈u	Saat
S̈aḧer yataqdan qalxmaq	6.00
S̈aḧer gimnastikasi	06.10-06.40
Ş̈axsi gigiyena	06.40-07.00
S̈aḧer yem̈oyi	07.00-07.30
T̈ahsil	08.00-14.00
Nahar	14.00-14.30
Azad vaxt	14.30-16.30
M̈aşq	17.00-19.00
Azad vaxt	19.00-20.30
Ş̈am yem̈oyi	20.30-21.00
Axşam g̈ezintisi	21.00-22.00
Ş̈axsi gigiyena	22.00-22.15
Yuxu	22.15-6.00

İnsanların bioritmınə görə iş qabiliyyətinin gün ərzində azalib çoxalması məlumdur. Alimlər müəyyən ediblər ki, insanların ən yüksək fiziki iş görmə qabiliyyətinin səviyyəsi saat 16.00-19.00 arasında olur. Bu səbəbdən də məşq vaxtının bu vaxta salınması daha məqsədəuyğundur. Hər bir məşğul olanın həyat fəaliyyətindən asılı olaraq gündəlik rejimi fərqlidir. Yuxarıda qeyd olunan cədvəldə nümunəvi gündəlik rejim təklif olunur.

Qidalanma - əsas enerji toplama və bərpaolma vasitələrindən biridir. Bu səbəbdən nə ilə və necə qidalanmaq haqqında məlumat əldə etmək lazımdır.

Zülallar - orqanizmdə yeni hüceyrələrin yaranmasını təşkil edir. Zülallar əsasən ətə, süddə, kəsmikdə, pendirdə, ciyərdə, balıqda, yumurtada olur. Bir qədər az miqdarda çörəkdə, dənli və paxlalı bitkilərdə rast gəlir. İdmançı üçün həm heyvan və həm də bitki mənşəli zülalları qəbul etmək məqsədəuyğundur. Zülalın gündəlik qəbul etmə norması 110-160 qramdır. İdmançının bir kilo-

qram çəkisinə düşən zülalın miqdarı 1,5-2 qramdan hesablanır.

Yağlar orqanizmin əsas enerji mənbəyidir. Gündəlik qidalanmada heyvan və bitki yağlarını qəbul etmək lazımdır. İdmançının çəkisinin hər kiloqramına 1,5-2 qram yağ qəbul etmək məsləhətdir. Burada kərə yağı, xama, qaymağa daha çox üstünlük verilir.

Karbohidratlar enerji mənbəyidir. Müxtəlif qidaların tərkibində var. İdmançıların qidasında karbohidratların 1/3 hissəsini adi şəkər (qənd, bal, qlükoza), 2/3 hissəsini isə kraxmal (çörək, karkof, tərəvəz, meyvə) təşkil edir.

Orqanizmdə *vitamin və mineralların* rolu olduqca çoxdur. İntensiv əzələ fəaliyyəti zamanı vitaminlərə tələbat artır. Vitamin A kərə yağında, süddə, yumurtanın sarısında, ətə, balıqda, kökdə; vitamin B çörəkdə, kələmdə, dənli və paxlalı bitkilərdə; vitamin S tərəvəzlərdə, meyvələrdə vardır. Çalışmaq lazımdır ki, qida məhsullarının tərkibinə təbii vitaminlər daxil edilsin.

Qidalanma məşqdən 2-3 saat əvvəl və 30-40 dəqiqə sonra olmalıdır. Orqanizmə mayenin qəbulu normada olmalıdır. Suyun az və ya çox qəbulu işgörmə qabiliyyətini aşağı salır. Su əsasən qidanın tərkibində qəbul olunur. Gündəlik suyun qəbulu 2-2,5 litr təşkil edir.

Yuxu - gecələr bədəndə ifraz edilən melatonin hormonu insanı yuxuya hazırlayır. Bu hormon insanın fiziki hərəkətlərini azaldan, onu yuxulu və yorğun edən, ruhən dincəldən təbii sakitləşdiricidir. Yuxu zamanı ürək döyüntüsünün və tənəffüsün ritmi yavaşır, qan təzyiqi aşağı düşür. Səhər olanda isə bu hormonun emalı dayanır və bədənə oyanmaq üçün xəbərdarlıq edilir.

Yuxu bədəndəki əzələlərin və başqa toxumaların bərpasına, qocalan və ya ölən hüceyrələrin təzələnməsinə imkan verir. Yuxu zamanı enerji tələbatı azaldığı üçün bütün gecə boyunca bədəndəki enerji ehtiyata yığılır. Bundan əlavə immunitet sistemi üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edən bəzi mühüm kimyəvi və inkişaf

hormonları da yuxu vaxtı ifraz edilir. Buna görə insan kifayət qədər yatmadıqda immunitet sistemi bu vəziyyətdən dərhal təsirlənir və bədən xəstəliklər qarşısında müdafiəsiz qalır. İnsan iki gün yatmasa, onun diqqətini cəmləşdirməsi çətinləşir, o, başqa vaxtlara nisbətən daha çox səhv edir. İnsan üç gün yatmasa onda hallüsinasiyalar (qarabasmalar) başlayır və o, məntiqlə fikirləşə bilmək qabiliyyətini itirir.

Gündüz vaxtı görülən işlər gecə yavaşlayır, istirahət başlanır. Sağlam yuxunun olması üçün yatmadan əvvəl havaya uyğun geyinib, bir saat müddətində axşam gəzintisinə çıxmaq lazımdır. Bu əsəb sistemini sakitləşdirir və insanın dərin yuxuya getməsinə kömək edir.

Şəxsi gigiyena qaydalarının bünövrəsi kiçik yaşlarda valideynlərimiz tərəfindən qoyulur. Gündəlik həyatda fərqi nə edilən gigiyenik səhvlər sonradan insan sağlamlığında müxtəlif problemlərə yol açır. Bu baxımdan şəxsi gigiyena qaydalarında ev təmizliyi ilə yanaşı hər şey nəzərə alınmalıdır. Buna əməl olunarsa orqanizmə təsir edən bioloji, fiziki, kimyəvi təsirlər neytrallaşır, insan sağlamlığı qorunur. Bədəne qulluq bir neçə komponentdən ibarətdir. Orqanizmi çoxlu xəstəliklərdən müdafiə etmək üçün bizə kiçik yaşlarda yeməkdən əvvəl əl yumağı öyrətdilər. Əvvəllər həftədə bir dəfə duş qəbul etmək normal sayılırdısa, hazırda daha intensiv, demək olar ki, hər gün duş qəbul olunur. Hər səhər saçları daramaq təkcə saçları sağlam etmir, həm də başdakı qan dövranını da yaxşılaşdırır. Dişlərin təmizlənməsi yemək qalıqlarını təmizləməklə yanaşı, tərəvəzli nəfəsi də təmin etmiş olur. Bu proses insanın bədəninin mikroblarla çirklənmədən qorumaq, təmizləmək deməkdir. Bu işə yuyunma ilə əldə edilir. İslamda profilaktik təbabətin xüsusiyyətlərindən biri ondan ibarətdir ki, o gigiyenani pərəstiş dərəcələrinə və müsəlmanları işə insanlar arasında ən təmiz təbəqə səviyyəsinə qaldırır.

FƏSİL II. FİZİKİ TƏRBİYƏNİN METODİKASI

2.1. FİZİKİ TƏRBİYƏNİN METODLARI

2.1.1. Anlayışlar: metod, metodik fənd, metodika, metodik yanaşma, metodik istiqamət

Təlim-tərbiyə prosesində müəllim-məşqçi qarşısında belə bir vəzifə olur ki, nədən istifadə edilsin ki, tədris, fiziki tərbiyə, məşq daha effektiv nəticələr versin. Bu axtarış hərəkətlərinin təlimi, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı, şəxsiyyətin formalaşması üçün effektiv yol, üsul, metoddan gedir. Onda belə bir sual meydana çıxır: metod deyəndə nə başa düşülür?

İlk növbədə **metod** pedaqoji məqsədə nail olmaq üçün **yoldur**. Hər bir metod müəyyən obyektə təsir etmək üçündür. Metodun effektivliyi üçün obyekt haqqında məlumat əldə etmək lazımdır. Fiziki tərbiyədə adətən obyekt məktəbli, idmançı və ya hər hansı bir insanın emosiyası, əqli, bədən quruluşu, fiziki keyfiyyətləri və s. ola bilər. **Fiziki tərbiyədə metod fiziki hərəkətlərdən istifadə edilmə üsuludur.**

Hər bir metod məqsədə nail olmaq üçün planlı, ardıcıl, sistemli və müəyyən qaydalar əsasında olmalıdır. Metod bəzən bir vəzifəni yox bir-neçə vəzifəni həll edir. **Üsul metodun texnoloji tərəfidir.** Əgər yuxarıda qeyd olunanları ümumiləşdirsək onda metoda ümumi formada belə tərif vermək olar:

METOD – məşğul olanların (şagird, tələbə, idmançı və s.) nəzəri və təcrübi fəaliyyətinə, fiziki keyfiyyətlərin (qabiliyyətlərin) inkişafına, hərəkət fəaliyyətinin mənimsənilməsinə və şəxsiyyətin formalaşmasına məqsədyönlü şərait yaradan müəllim-məşqçi tərəfindən pedaqoji qanunauyğunluqları nəzərə almaqla hazırlanan və tətbiq edilən fəaliyyət sistemidir.

METODİKA bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsində 2 mənada işlədilir.

1. Hərəkətlərin (qaçış, üzmə, tullanma və s.) müvəffəqiyyətli mənimsənilməsi üçün istifadə edilən müxtəlif metodların cəmi;

2. Təkcə metodlar, metodik fəndlər deyil, eyni zamanda məşğələlərin təşkili forması (məktəbə qədər müəssisələrdə fiziki tərbiyə metodikası, ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə metodikası, ali məktəblərində fiziki tərbiyə metodikası və s.).

METODİK FƏND – bu və ya digər metodun konkret pedaqoji şəraitdə istifadəsi. Hər bir metodda bir neçə müxtəlif metodik fəndlərdən istifadə olunur. Elə bu səbəbdən bəzən metod müxtəlif fəndlərin cəmi və əlaqələndirilməsi adlandırılır.

METODİK YANAŞMA - müəllimin məşğul olana elmi nəzəriyyəyə, məntiqi təfəkkürə, təşkilatçılıq, təlim, tərbiyə və inkişaf prosesinin yerinə yetirilməsinə əsaslanaraq üsulların cəmi ilə təsir etməsidir. Məsəl üçün, hərəkətləri təlim edərkən ənənəvi və ya qeyri-ənənəvi metodik yanaşmadan istifadə etmək olar.

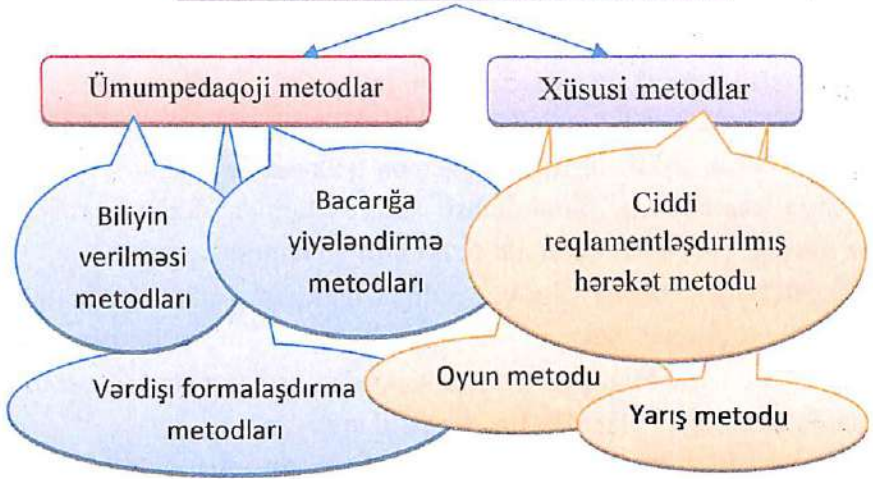
METODİK İSTİQAMƏT – fiziki tərbiyədə hərəkətlərin təlimi və fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün istifadə olunan bircinsli, birtipli tapşırıqlar, metodlar, metodiki fəndlərdir, hansı ki, bu əsas amilə təsir etmək vəzifəsini həll edir. Məsəl üçün, qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün hərəkətlərin maksimal ağırlaşdırılması, təkrarlanması, sürətli icrası kimi metodiki istiqamətlərdən istifadə etmək olar.

Fiziki tərbiyənin metodları 2 qrupa bölünür: ümumpedaqoji və xüsusi metodlara.

Fiziki tərbiyənin ümumpedaqoji metodları - biliyin verilməsi, bacarığa yiyələndirilməsi və vərdişin formalaşmasından ibarətdir.

Fiziki tərbiyənin xüsusi metodları - ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodu, oyun metodu və yarış metodundan ibarətdir (şəkil 1).

FİZİKİ TƏRBİYƏNİN METODLARI



Şəkil 1

2.1.2. Ümumpedaqoji metodlar

Məşğul olanların şəxsiyyətinin formalaşdırılması prosesində təlim, tərbiyə və inkişafı üçün ümumpedaqoji metodların seçilməndə müəyyən şərtlər və amillər nəzərə alınmalıdır. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Məşğul olanları təlim, tərbiyə və inkişaf etdirmənin məqsəd və vəzifələrinə görə;
2. Tədris materiallarının məzmun və vasitələrinə görə;
3. Məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərinə (yaşı, cinsi, sağlamlığı, hazırlığı, fiziki və əqli inkişafı və s.) görə;
4. Hərəkəti vərdişlərin və fiziki qabiliyyətlərin qanunauyğunluqların nəzərə alınmasına görə;
5. Müəlim-məşğşinin imkanlarına (təşrübəsi, fərdi keyfiyyətləri, iş üslubu, nəzəri və təcrübi hazırlığı və s.) görə;

6. Müəllim-məşqçiyə verilən vaxt müddətinə görə;

7. Təlim mərhələsinə (hazırlıq, təkmilləşmə, stabilləşmə, inkişaf etdirmə, bərpa və s.) görə;

8. Məşğələnin ayrı-ayrı hissələrinə, fazalarına, ardıcılığına, sistemliliyinə və s. görə;

9. Xarici mühümün şəratinə (havanın temperaturu, rütubət, işıqlandırma, avadanlığın vəziyyəti və s.) görə.

Hərəkətlərin təlimi pedaqoji proses olub, məşğul olanların bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnməsinə istiqamətləndirilir. Bu, onların fiziki, əqli və mənəvi keyfiyyətlərini də təkmilləşdirir. Hərəkətlərin təlimi tərbiyəvi xarakter daşıyır. Öyrətmə prosesinə müəllim-məşqçinin fəaliyyəti ilə yanaşı məşğul olanın fəaliyyəti də daxildir. Təlimdə və tərbiyədə rəhbər rol müəllim-məşqçiye məxsusdur. Məqsəddən asılı olaraq təlimin vaxtı, məşğul olanların heyəti, məşğələnin məzmununu, forma və metodunu müəllim-məşqçi müəyyən edir.

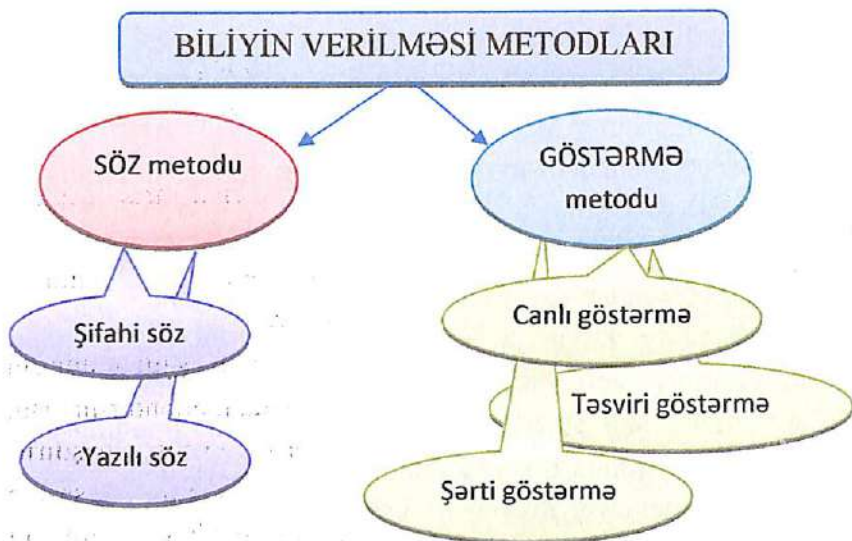
Müəllim-məşqçinin *məqsədi* öyrətməkdən ibarətdir. Məqsədə nail olmaq üçün müəllim-məşqçi 3 vəzifələri həll etməlidir: O, öyrənənlərə bilik verməli, onlarda bacarıq aşılmalı və vərdişi formalaşdırılmalıdır.

Bu vəzifələr təlimin metodları ilə həyata keçirilir. Müəllim-məşqçi öyrətmə prosesində məşğul olanlardan şüurlu intizam tələb etməlidir. Onlarda idman rejimi, gigiyena vərdisləri yaratmalıdır.

B i l i k v e r m ə k üçün iki metoddan istifadə olunur: **s ö z** və **g ö s t ə r m ə**.

Söz metodu iki metodik fəndən ibarətdir: şifahi söz və yazılı söz.

Şifahi sözə aşağıdakı vasitələr aiddir: mühazirə, seminar, izah etmək, nəql etmək, söhbət, sorğu, müzakirə, təhlil və s.



Şəkil 2

Eyni zamanda bura texniki vasitələrdən – radio, audio kasetlər, telefon və s. aid edilə bilər.

Yazılı sözə aşağıdakı vasitələr aiddir: kitab, qəzet, jurnal, referat, kurs və diplom işləri, avtoreferat, dissertasiya, elan və s.

Göstərmə metodu üç metodik fəndən ibarətdir: canlı göstərmə, təsviri göstərmə və şərti göstərmə.

Canlı göstərməyə məşqçi və ya müəllim tərəfindən hərəkətlərin icrası, yarış və ya məşqləri canlı müşahidə etmək, fəal şagird və ya idmançı tərəfindən hərəkətin göstərilməsi və s. aid edilir.

Təsviri göstərməyə – foto şəkillər, afişalar, rəsmlər, televizor, video disk və kasetlər və s. aid edilir.

Şərti göstərməyə aiddir: cədvəllər, qrafiklər, histoqrammalar, simvollar, sxemlər, maketlər və s. (şəkil 2).

B a c a r ı ğ a yiyələnmək üçün iki metoddan istifadə edilir: b ü t ö v l ü k d ə v ə h i s s ə – h i s s ə metodları. Öyrədilən hərəkət sadədirsə, onu bütövlükdə, əgər mürəkkəbdirsə, onu hissə-

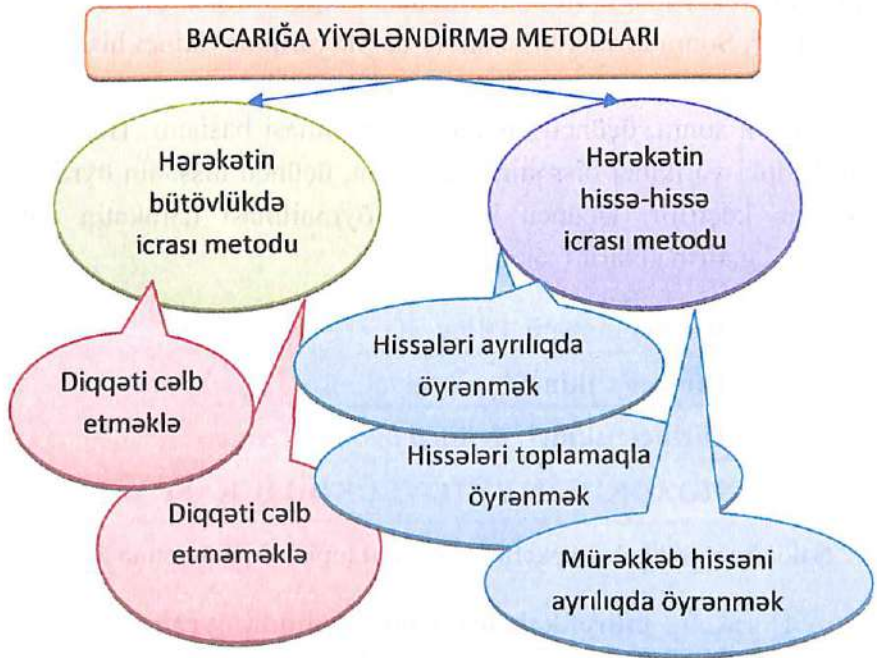
hissə öyrətmə metodu ilə təlim edirlər. Bütövlükdə öyrətmə metodu iki metodik fəndə bölünür:

1. *Diqqəti cəlb etməklə;*
2. *Diqqəti cəlb etməməklə.*

Müəllim öyrətdiyi hərəkətdə lazım bildikdə məşğul olanların diqqətini hərəkətin müəyyən elementinə cəlb edir. Məsələn üçün, müəllim komanda verir: qollar yanlara, ovucular yuxarı. Bu zaman müəllim ovucuların yuxarı olmasına diqqəti cəlb edir və s.

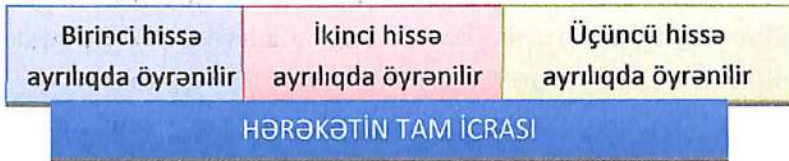
Hissə-hissə öyrətmə metodu üç metodik fəndə bölünür:

1. Hissələri ayrı-ayrılıqda öyrətmək;
2. Hissələri toplamaqla öyrətmək;
3. Mürəkkəb hissəni ayrı-ayrılıqda öyrətmək (şəkil 3).



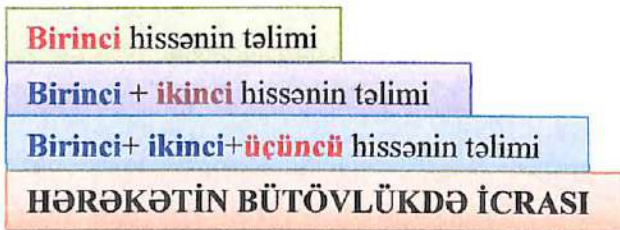
Şəkil 3

Mürəkkəb hərəkətin hissələrini **ayrı-ayrılıqda öyrətmə** üsulunda hərəkət iki, üç və ya daha çox hissələrə bölünür. Hər hissə ayrılıqda öyrənildikdən sonra, o biri hissə öyrənilməyə başlayır. Bütün hissələr ayrı-ayrı öyrənildikdən sonra onların birgə icrası yerinə yetirilir (şəkil 4).



Şəkil 4. Hissələri ayrı-ayrılıqda öyrətmə üsulu

Mürəkkəb hərəkətin hissələrini **toplamaqla öyrətmə** üsulunda hərəkət hissələrə bölündükdən sonra, əvvəlcə birinci hissə öyrənilir. Sonra birinci hissənin icrası ilə birlikdə, ikinci hissə öyrənilməyə başlanır. Birinci və ikinci hissənin öyrənilməsi başa çatdıqdan sonra, üçüncü hissənin öyrənilməsi başlanır. Bu şərtlə ki, birinci və ikinci hissənin icrasından, üçüncü hissənin öyrənilməsinə keçirilir. Üçüncü hissənin öyrənilməsi hərəkətin tam icrasına gətirib çıxarır (şəkil 5).

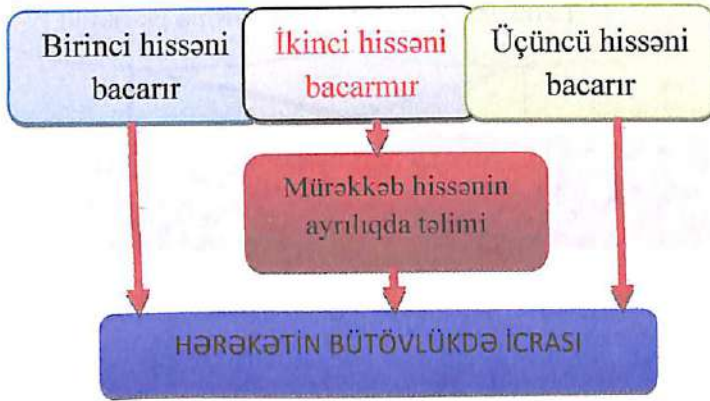


Şəkil 5. Mürəkkəb hərəkətin hissələrini toplamaqla öyrətmə üsulu

Hərəkətin **mürəkkəb hissəsini ayrılıqda öyrətmə** üsulundan müəllim-məşqçi o zaman istifadə edir ki, məşğul olanlar hərəkətin hansısa bir hissəni icra edərkən səhvə yol verirlər. Bu zaman müəllim mürəkkəb hissəni müəyyən edir. Bu hissəni

ayrılıqda öyrədir. Sonra hərəkət bütövlükdə icra edilir (şəkil 6).

Hərəkətlərin təlimi zamanı müəllim elə yer tutmalıdır ki, məşğul olanların hamısını görsün. Əgər ayrı-ayrı şagirdlər səhvlərə yol verirlərsə, müəllim ancaq onlara yaxınlaşıb, hərəkətin düzgün icrası haqqında məlumat verir. Məşğul olanların yarısından çoxu hərəkəti səhv icra edirlərsə, müəllim qrupun hərəkəti icra etməsini dayandırır və yenidən hərəkəti izah edib göstərir.



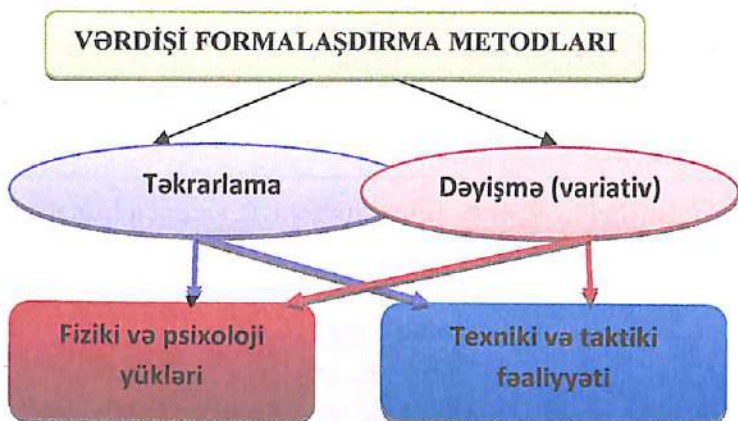
Şəkil 6. Mürəkkəb hissənin ayrılıqda təlimi

V ə r d i ş i formalaşdırmaq üçün iki metoddan istifadə edilir: t ə k r a r l a m a və d ə y i ş m ə metodları.

Öyrətmə o zaman tam olur ki, öyrənilən hərəkət vərdişə çevrilsin. Bunun üçün təkrarlama metodundan istifadə edilir. Fiziki və psixoloji yükü, texniki və taktiki hərəkətləri təkralamaqla, getdikcə vərdişə çevirmək olar. Ancaq yuxarıda qeyd olunan metod azlıq edir. Vərdişi tam formalaşdırmaq üçün öyrənilən hərəkətlərin icrası şəraitini dəyişmək lazımdır. Burada isə dəyişmə metodundan istifadə olunur (şəkil 7).

Fiziki və psixoloji yükü azaldıb-çoxaltmaqla hərəkətlərin icrasını müxtəlif variantlarda və şəraitdə: müxtəlif rəqiblərlə

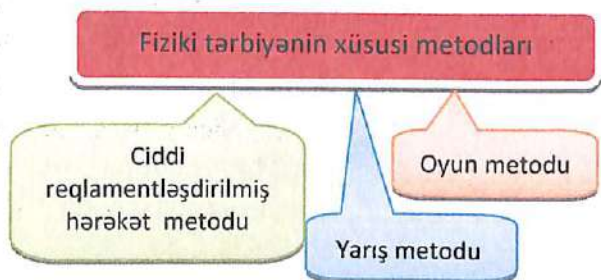
(boyu, çəkisi və s.), müxtəlif duruşlarda, tutmalarda (gülüş və döyüş, hücum və müdafiə zamanı, yorulmuş vəziyyətdə, məğlub və qalib olduqda, yorğunluq zamanı, meydançanın kənarında, müxtəlif relyefi olan yerdə və s. dəyişməklə icra edilir.



Şəkil 7

2.1.3. Xüsusi metodlar

Fiziki tərbiyənin xüsusi metodları 3 yerə bölünür. Bunlar: ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodu, oyun və yarış metodları (şəkil 8).



Şəkil 8

Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodunda məşğul olanlara fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyə olunmasında istirahət və fiziki yük müxtəlif kombinasiyalarda tətbiq olunur. Fiziki yük – bu fiziki hərəkətlər vasitəsilə məşğul olanların orqanizminə təsir etmək və çətinlikləri dəff etmək səviyyəsidir.

Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodu məşğul olanların orqanizminin fiziki yükə uyğunlaşmasına və möhkəmlənməsinə istiqamətlənmişdir. Bununla əlaqədar ciddi reqlamentləşdirilmiş metod aşağıdakı imkanlara məxsusdur:

- Fiziki hərəkətlərin təlimi proqramda yazılmış ardıcılıqla aparılır;
- Fiziki hərəkətlərin icrasında təkrarlamaların sayı tənzim olunur;
- İstirahətin müddəti və intervalı tənzim edilir;
- Fiziki yükün həcmi və intensivliyi əvvəlcədən hazırlanmış plan əsasında aparılır (şəkil 9).



Şəkil 9

Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodunun mahiyyəti hərəkəti bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsində optimallığın

təmin olunmasından ibarətdir. Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodu 2 metodik fəndə bölünür: (şəkil 10).



Şəkil 10

1. Standart hərəkət metodu – bu orqanizmin möhkəmlənməsi və inkişafına istiqamətlənmiş fasiləsiz və fasiləli (interval) hərəkətlərdən ibarətdir.

➤ *Fasiləsiz standart hərəkət* - bu intensivliyi dəyişmədən fasiləsiz hərəkət fəaliyyətdir. Bunun müxtəlif səciyyəvi xüsusiyyətləri var:

a) dövrü (eyni bərabərlikdə) olan hərəkətlər (uzun müddətli eyni tempdə qaçış, üzgüçülük, avar çəkmə, velosiped sürmə və s. dövrü hərəkətlər);

b) standart arası kəsilməz hərəkətlər (kompleks elementar çox saylı gimnastik hərəkətlər)

➤ *Fasiləli (interval) standart hərəkətlər* - bu çox saylı eyni fiziki yükün fasilələrlə təkrarlanmasıdır. Fasilələr arası müxtəlif intervallar seçilə bilər. Eyni kompleks hərəkətlər bir neçə bölümdən ibarət olur (şəkil 11).



Şəkil 11

2. Dəyişən hərəkət metodu. Bu orqanizmdə adaptiv dəyişikliklərə nail olmaq məqsədilə fiziki yüklərin dəyişilməsinə yönəlmişdir. Bunun müxtəlif səciyyəvi xüsusiyyətləri var:

Dəyişən hərəkət metodunun xüsusiyyətlərinə - dəyişən fasiləsiz hərəkət, dəyişən fasiləli (interval) və dairəvi hərəkət üsulları aiddir (şəkil 12).



Şəkil 12

➤ *Dəyişən fasiləsiz hərəkət üsulu* özələ fəaliyyətinin dəyişən intensivlik rejimi ilə səciyyələnilir. Bu 2 hissədən ibarətdir:

- Silsiləli hərəkətlərdə fiziki yükün dəyişilməsi (misal: dəyişən sürətli - qaçış "fartrek", üzgüçülük, avar çəkmə və s. hərəkətlər);

- Arasıkəsilməz dəyişən hərəkətlər (misal: gimnastikada **müxtəlif intensivli kompleks hərəkətlər**);

➤ *Dəyişən fasiləli (interval) hərəkət üsulu*. Burada fiziki yüklər arasında fasilələr verilir və onun aşağıdakı xüsusiyyətləri var:

- *Fiziki yükün artmasına səbəb olan fiziki hərəkətlər*.

Bu orqanizmin funksional imkanlarının artırılması məqsədi daşayır. Misal: ağırlıq qaldırmada 60 kq.-70 kq.- 80 kq.- 90 kq. Hər yaxınlaşmadan sonra eyni müddətli fasilə;

- *Fiziki yükün dalğavariliyinə səbəb olan fiziki hərəkətlər*. Misal: ağırlıq qaldırmada 60 kq.-50 kq.-70 kq.-60 kq.-80 kq.-70kq. və s.

- Fiziki yükün (intensivlik) azalmasına səbəb olan fiziki hərəkətlər. Fiziki yükün azaldılması ilə dəyişən fasiləli hərəkətlərin icrası. Misal: qaçış 800m. - 600m. -400m. - 200m. – 100m. və qaçışlar arası fasilələr vermək.

➤ *Dairəvi hərəkət üsulu* bu özələ qruplarına və ya funksional sistemlərə fasiləli və fasiləsiz təsir etmək üçün xüsusi seçilmiş fiziki hərəkətlərdən istifadə etməkdir. Hər bir hərəkət üçün yer "dayanacaq" ayrılır. Adətən dairədə 6-8 dayanacaq olur. Hər "dayanacaqda" bir hərəkət icra edilir (dayaqlı uzanışda qolların bükülüb-açılması, 1 dəq. iplə tullanmaq, kəndirə qalxıb-düşmə, və s.). bu metod ilə fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək və təkmilləşdirmək mümkündür.

Oyun metodu. Qədim zamanlardan oyundan istirahət, əyləncə, mənəvi və fiziki inkişaf məqsədilə istifadə olunur. Fiziki

tərbiyə sistemində oyundan tərbiyəvi, sağlamlaşdırıcı və təlim etmə vəzifələrini həll olunması üçün istifadə edilir. Oyunun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, şagirdlərin hərəkət fəaliyyəti məzmun, şərait və qaydalar əsasında təşkil olunur. Oyun metodu aşağıdakı cizgilərlə səciyyələnir:

- Məzmun əsasında fəaliyyətin təşkili;
- Məzmunla əlaqədar olaraq sürətlə dəyişən oyun şəraitində müxtəlif və rəngarəng üsullarla, yaxud kompleks fəaliyyətlə məqsədə çatmaq;
- Oyunda iştirak edənlərin müstəqilliyi, təşəbbüsü, yaradıcılığı, cəldliyi;
- Oyunda iştirak edənlərin qarşılıqlı əlaqəsi: bir oyunçunun, yaxud kollektivin nəticəsi komanda yoldaşının, yaxud rəqibin fəaliyyətindən asılıdır;
- Yüksək mənəvi-iradi keyfiyyətləri aşkara çıxaran böyük emosionalar;
- Məhdud imkan daxilində gərginliyin miqdarını müəyyənləşdirmək, ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək məqsədilə əzələlərə və əzələ qruplarına təsir göstərmək.

Oyun metodu cəldliyi, dözümlüyu və sürəti, həmçinin kollektivçiliyi, yoldaşlara qarşılıqlı kömək göstərmək, şüurlu intizam, oyun qaydalarına düzgün riayət etmək hisslərini və s. inkişaf etdirmək üçün böyük imkanlar açır.

Oyun metodunun çatışmayan cəhətlərinə yeni hərəkət təliminin və fiziki yükün dozalaşdırılmış orqanizmə verilməsi məhdudiyətliyi var.

Yarış metodu. Fiziki tərbiyə sistemində yarış metodundan geniş istifadə olunur. Hərəkətin yarış formasında icrası yarış metodudur. Yarış metodunun mahiyyəti məşğul olanın hazırlıq səviyyəsinin artırılmasında yarışdan bir vasitə kimi istifadə etməkdir. Yarış metodunun vacib şərti ondan ibarətdir ki, məşğul

olanın icra ediləcək hərəkətlərdə hazırlıqlı olmasıdır.

Fiziki tərbiyə təcrübəsində yarış metodu özünü aşağıdakı formada təzahür edir:

1. Müxtəlif səviyyəli rəsmi yarışlar formasında (Olimpiya oyunları, müxtəlif idman növləri üzrə dünya çempionatları, ölkə, şəhər birincilikləri və s.);

2. Fiziki tərbiyə dərsinin və ya məşqin əsas elementi kimi yarış metodu aşağıdakıların üzə çıxmasına imkan verir:

- Fiziki qabiliyyətlərin maksimal üzə çıxmasına təkan verir və onların inkişaf səviyyəsini müəyyən edir;

- Hərəkəti fəaliyyətin icra keyfiyyətini müəyyən edib qiymətləndirir;

- Maksimal fiziki yüklə təmin edir;

- İradi keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına zəmin yaradır.

Məşğul olanın yarış şəraitinə, çətin mübarizəyə alışması, psixoloji gərginliyi keçirməklə, düşünülmüş plan əsasında fəaliyyət göstərməkdə və mübarizənin davam etdiyi şəraitdə öz xeyrinə istifadə etməkdə ona kömək edir. Yarışın gedişində şagirdlərin müstəqil olması onda təşəbbüskarlığı inkişaf etdirir.

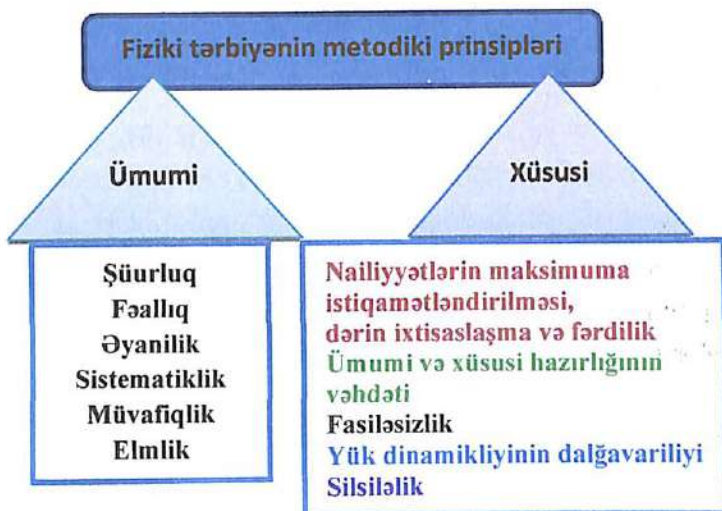
2.2. FİZİKİ TƏRBIYƏNİN METODİKİ PRİNSİPLƏRİ

Prinsip (lat. *principium*) — nəzəri fəlsəfədə faktların fikirlərdə bir sistemlə birləşməsidir.

Azərbaycan dilinin izahlı lüğətində “prinsip” sözü belə izah olunur: müəyyən nəzəriyyənin, təlimin, əqidənin, elmin və s.-nin əsas müddəası, çıxış nöqtəsi. Müəyyən işdə rəhbər ideya, əsas istiqamət, gözlənilməli şərt.

Təlim prinsipləri təlimin qanunauyğunluqlarını əks etdirən, təlim prosesinin səmərəli qurulmasına imkan verən ilkin ideyalar, fəaliyyət normaları, başlıca tələblərdir. Təcrübə göstərir ki,

didaktik prinsiplərə əsaslanan təlim prosesi, bir qayda olaraq, müsbət nəticə verir. Əksinə, həmin prinsiplərə istinad etmədikdə təlimdə uğur qazanmaq mümkün deyildir. Fiziki tərbiyənin ümumi və xüsusi metodik prinsipləri var (şəkil 1).



Şəkil 1

2.2.1. Fiziki tərbiyənin ümumi metodik prinsipləri

Fiziki tərbiyənin ümumi *prinsiplərinə* şüurluq, fəallıq, müvafiqlik, sistemativlik, əyanilik, elmlilik və s. prinsipləri aiddir.

Şüurluq prinsipi. Bu prinsipin məqsədi ondan ibarətdir ki, müəllim nə öyrədirsə, bunun əhəmiyyətini izah etməli, öyrədilən hərəkətin nəyə görə olduğunu başa salmalıdır. Yəni məşğul olan bilməlidir ki, bu nə üçün ona lazımdır (misal üçün, müəllim kəndirə dırmanma hərəkətini təlim edərsə, məşğul olanlara izah edir ki, bu hərəkətin icrası onlarda yuxarı ətraf əzələlərinin qüvvəsinin inkişafına səbəb olur).

Əgər məşğul olan idmanla nə üçün məşğul olduğunu başa

düşürsə, bunun cəmiyyət və özü üçün faydalı olduğuna inanırsa, o zaman onun təlim və tərbiyəyə münasibəti daha məsuliyyətli olur.

Fəallıq prinsipi. Bu prinsipin məqsədi məşğul olanların diqqətini məşğələyə cəlb etmək, onlarda maraq oyatmaqdan ibarətdir. Bunun üçün müəllim hər məşğələyə ələ hazırlaşmalıdır ki, məşğul olanlar dərstdə darıxmasınlar və fəal olsunlar. Fiziki tərbiyə dərsi və ya məşq maraqlı keçməlidir. Müəllim məşğul olanların diqqətini dərse cəlb etməyi bacarmalıdır. Təlim prosesində fəal iştirak etmədən yüksək məhsuldarlığa – fiziki hərəkətlərin, bilik və bacarıqların daha tez mənimsənilməsinə nail olmaq mümkün deyil.

Məşğul olanları fəallığına təsir edən amillərə:

- Ailə üzvlərinin bədən tərbiyəsi və idmana olan münasibətləri. Əgər ailə üzvləri fəal idmanla məşğul olurlarsa, sağlam həyat tərzini təbliğ edirlərsə, onda yeniyetmədə idman, fiziki tərbiyə məşğələlərində fəal olacaq;

- Motiv olma, məqsədyönlülük. İdeala oxşamaq, Olimpiya oyunlarının çempionu olmaq, hərtərəfli inkişaf etmiş harmonik bədən quruluşuna malik olmaq, bədənə çəkisini azaltmaq və s.;

- Orqanizmin fiziki hərəkətlərə olan təbii tələbatı.

- Fəal hərəkət fəaliyyətinə keçmək, aktiv həyat təzi.

Müvafiqlik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi öyrədilən mövzunun şagirdlərin və ya idmançıların fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almağa (yaşı, cinsi, hazırlığı, ustalığı, stajı və s.) və bunlara uyğun hərəkətlərin öyrənilməsindən ibarətdir. Yeni hərəkətlər öyrədilən zaman məşğul olanların cütlərdə boyları və çəkiliəri də nəzərə alınmalıdır.

Sistematiklik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi öyrədilən mövzuların bir-biri ilə əlaqəli olmasıdır. Yəni bu dərstdə keçirilən mövzu keçən dərsin sonu, sonra gələn dərsin isə əvvəli olmalıdır.

Əyanilik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi öyrədilən mövzunu, hərəkəti müxtəlif vasitələrlə hiss etdirmək lazımdır. Burada təkcə göz deyil, digər duyğu üzvlərinin iştirakı qavrama qabiliyyətini daha da artırır. Bəzən fiziki tərbiyə prosesində ələ məsələlər var ki, onları gözlə görmək olmur, onları əzələlər ilə hiss etmək lazımdır (misal üçün, cüdoda “ağrıdıcı tutma” və yaxud bərk, tez, ləng, yumuşaq, zəif və s.).

Göstərməni əsasən, üç üsul ilə etmək olar: canlı, təsviri, şərti. Hərəkəti göstərəndə beyində bu hərəkət haqqında daha tam təsəvvür yaranır. Xüsusən, yeniyetmələrə daha çox əyani vasitələrlə məşğələlər keçmək və düzgün göstərmək lazımdır.

Elmlik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi ondan ibarətdir ki, Müəllim öz bilik və bacarığını həmişə artırmalıdır. Bunun üçün o lazımı ədəbiyyatları təhlil etməli, müşahidələr aparmalı, bilmədiklərini soruşmalı və öyrənməlidir. Bildiklərini və bacarıqlarını isə dəfələrlə təkrarlayıb vərdişə çevirməlidir.

Fiziki tərbiyənin digər metodiki prinsipləri də mövcuddur. Sonrakı fəsillərdə təlim prosesində yeri gəldikcə onlar haqqında məlumatlar veriləcək.

2.2.2. Fiziki tərbiyənin xüsusi metodik prinsipləri

Fiziki tərbiyənin xüsusi metodik prinsiplərinə məşqin xüsusi prinsipləri aiddir. Bunlar: nailiyyətlərin maksimuma istiqamətləndirilməsi, dərin ixtisaslaşma və fərdilik prinsipi; idmançının ümumi və xüsusi hazırlığının vəhdəti prinsipi; məşqin fasiləsizlik prinsipi; məşqin dalğavarilik prinsipi; məşqin silsiləlik prinsipi; məşqin maksimal yük tendesiyası və təcricilik prinsipi aiddir (şəkil 1).

Nailiyyətlərin maksimuma istiqamətləndirilməsi, dərin ixtisaslaşma və fərdilik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi ilk gündən

idmançını bu idman növündə olan ən yüksək nailiyyətlərə yönəltməkdən, bu nailiyyətə çatmaq üçün seçilmiş idman növünü ən xırda detallarına qədər öyrətmək və bunun üçün isə hər bir idmançının fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqdan ibarətdir.

Ümumi və xüsusi hazırlığın vahdəti prinsipi. Bu prinsipin məqsədi idmançının ümumi hazırlığı əsasında xüsusi hazırlığını qurmaqdan ibarətdir. İdmançının fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, nəzəri, inteqral və intellektual hazırlıq növləri hər biri özlüyündə ümumi və xüsusi hazırlığa bölünürlər.

Fasiləsizlik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi məşqləri ardıcıl, müntəzəm, çoxillik məşq planı əsasında aparmaqdan ibarətdir. Hər bir məşq idmançının orqanizmində iz buraxır, növbəti məşq bu izin üzərində keçirilir. Bu ardıcıl və müntəzəm proses məşqdən-məşqə davam edir. Əgər idmançı məşqlərdə planlaşdırılmamış fasilələr edirsə, bu zamana qədər görülən işlər öz əhəmiyyətini itirir.

Yük dinamikliyinin dalğavarilik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi – məşq yükünü dalğavari verməkdən ibarətdir. Yəni, biz təbiətin bir hissəsi olduğumuz üçün məşq prosesində onun qanunlarına zidd gedə bilmərik. Təbiət dalğavari inkişaf edir – yaz, yay, payız, qış və ya gecə, gündüz və s. Bu, bir məşqdən tutmuş, çoxillik məşqə qədər nəzərə alınmalıdır. Yəni, ümumi götürsək, misal üçün, bir məşq - hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı hissələrdən və ya illik məşq - hazırlıq, yarış və keçid mərhələlərindən ibarətdir. Bu hissələrin və ya mərhələlərin yerini dəyişmək və ya birini planlaşdırıb, o birini yaddan çıxarmaq olmaz. Gündəlik və ya illik məşq yükü dalğavari hərəkət edir. Əvvəl məşq yükü tədricən müəyyən planlaşdırılmış bir nöqtəyə qalxır sonra isə bərpa prosesi yəni, keçid mərhələsi başlayır.

Silsiləlik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi məşq prosesini dövrlərə bölməkdən ibarətdir. Məşq kiçik (mikro), orta (mezo),

böyük (makro) silsilələrə bölünür. Hər silsilənin öz məqsədi, vəzifələri, müddəti, məzmunu olur. Adətən məşq prosesi hazırlayıcı, yarış və keçid dövrlərindən ibarətdir. Məşq prosesinin məzmunu qarşıya qoyulan məqsəd və vəzifələrdən ibarətdir.

2.3. HƏRƏKƏTLƏRİN TƏLİMİ

Təlim - pedaqoji prosesdir. Təlim müəllim və şagirdlərin qarşılıqlı əlaqəsi nəticəsində baş verir. Müəllimin fəaliyyəti – öyrətmək, şagirdin fəaliyyəti isə öyrənmək adlanır. Müəllimin funksiyası bilik vermək, bacarıq aşılamaq, verdiyi formalaşdırmaq, məşğul olanın tərbiyəsinə, inkişafına, mənimsəmə prosesinə rəhbərlik etməkdir. Şagirdin funksiyası bacarıqlara yiyələnmək, dərk etmək, biliyi qavramaq hərəki təcrübə toplamaqdan ibarətdir.

Fiziki tərbiyənin xüsusiyyəti və əsas mövzusu müxtəlif formalı hərəkət fəaliyyətidir. Bunlara yiyələnmə zamanı lazım olan bilik, hərəki bacarıq və verdişlər insan fəaliyyətini formalaşdırır.

İnsanın bilik, bacarıq və verdişə yiyələnmə qabiliyyəti öyrənmə adlanır. Hər bir insanın özünəməxsus öyrənmə qabiliyyəti var. Bəziləri tez, digərləri gec öyrənə bilir.

Öyrənmə qabiliyyətinin məzmunu aşağıdakı qeyd olunan amillərin mənimsəməsi ilə xarakterizə olunur:

- Öyrənilən hərəkətin mürəkkəbliyi;
- Fərdi hərəkət qabiliyyəti;
- Hərəki təcrübənin olması;
- Yaş və cinsi xüsusiyyətlər;
- Təlim metodların səmərəliliyi və məşğul olanların fəallığı;
- Fiziki hərəkətlərlə məşğul olma qaydaları, təhlükəsizlik, mühafizə, zədələnmələrin qarşısının alınması haqqında;

- Yarış qaydaları və hakimlik, avadanlığı onlara xidmət və məşq yerinin hazırlanması haqqında;
- Sərbəst məşğələnin təşkili və metodikası və s. haqqında.

2.3.1. Hərəkəti bacarıq və vərdislər təlimin nəticəsi kimi

Hərəkəti fəaliyyət mənimsəniləndə onun icra texnikası və variantları haqqında bilik formalaşmağa başlayır. Təlim prosesində məşğul olanlar müxtəlif biliklərə yiyələnirlər. Onlara aşağıdakıları aid etmək olar:

- Fiziki tərbiyə və idmanın sosial mahiyyəti haqqında;
- İnsanın orqanizmi və fiziki hərəkətlərin ona təsiri;
- Fiziki hərəkətlərlə məşğul olduqda gün rejimi, istirahət, qidalanma, yuxu və gigiyena haqqında;
- Müxtəlif idman növlərinin texnikası və taktikası haqqında;
- Fiziki tərbiyə, məşq, reabilitasiya sahəsində bilik əsas idraki və təcrübi vasitədir.

Biliyin genişlənməsi və keyfiyyətinin artması verilən tapşırıqların icrası üçün təlimə şüurlu yanaşma, fəallıq və yaradıcı münasibət ilə reallaşdırılır. Adətən bir-birlərinə yaxın biliyin 2 növünü qeyd edirlər:

1. Əyani bilik. O müxtəlif formalarda özünü göstərir (duyğu üzvləri vasitəsilə). Onların köməyi ilə öyrənilən fəaliyyət haqqında təsəvvür yaranır. Bu biliyin sadə səviyyəsidir. Məsələn, Misal üçün alçaq startdan qaçış – bədənin vəziyyət, təkən, istiqamət, amplituda, məsafə, temp, ritm haqqında təsəvvür yaradır.

2. Məntiqi bilik. Bu anlayışlar, qanunauyğunluqlar, nəzəri məlumat və digər xüsusiyyətlərlə təzahür edilir. Qeyd edilənlər üçün daha yüksək səviyyəli biliklər tələb olunur.

Biliyə yiyələnmə prosesi tədris materialının mənimsənilməsi, dərk edilməsi, yaddaşda möhkəmlənməsi və təcrübədə istifadəsindən ibarətdir. Bu mərhələlər arasında dialektik əlaqə var.

**Bilik = məlumatın qəbulu + onun
dərək edilməsi + yadda saxlanması +
təcrübədə tətbiq edilməsi**

Bədənin hər bir hərəkəti fəal (daxili və xarici) qüvvə nəticəsində məkan və zamanda yerini dəyişir.

V.P.Bespalkoya görə mənimsənilmənin 4 səviyyəli təsnifatı var. Bunlar aşağıdakılardan ibarətdir:

I səviyyə - şagird ilkin bilik əldə etməklə obyektin xüsusiyyətlərini tanıyır, müəyyən edir;

II səviyyə - şagird izah etməyi və göstərməyi bacarır;

III səviyyə - şagird əldə etdiyi bilik və bacarıqdan təcrübədə istifadə edir.

IV səviyyə - əldə etdiyi bilik və bacarıqdan yeni bir işdə istifadə edir və yaradır.

Hər hansı bir fəaliyyət (əmək, hərbi, idman və s.) o zaman səmərəli ola bilər ki, təkcə bilik yox, eyni zamanda bacarıq və vərdislərə də yiyələnmiş olsun.

Pedaqoji cəhətdən hərəki bacarıq və vərdislər hərəki fəaliyyətin icrasını mənimsədikdə baş verir. Bu aşağıdakı hallarda baş verir:

- Fiziki hərəkətlərin icra texnikasının üsulları haqqında bilik, yeni icra fəaliyyətinin modeli haqqında təsəvvür olduqda;

- Məşğul olanlarda müəyyən hərəki təcrübə və fiziki hazırlıq səviyyəsinin mövcudluğu;

- Öyrənilən fəaliyyətin çoxsaylı təkrarı;

Bacarıq fəaliyyəti - bu hərəki fəaliyyətin elə mənimsənilmə səviyyəsidir ki, hərəkətlərin idarə olunmasında fəal təfəkkürdən istifadə olunur. Hərəki bacarığın səciyyəvi əlamətləri aşağıdakılardır:

- Hərəkətlərin idarə olunması qeyri-avtomatik qaydada yerinə yetirilir;

- Məşğul olanın diqqəti hər bir hərəkətin icrasına nəzarət edir;
- Hərəkətin ləng icrası;
- Hərəkətin icrası zamanı əlavə hərəkətlərə yol verilir ki, bu da tez yorğunluğa səbəb olur;
- Hərəkətlərin nisbətən dağınıq olması;
- Fəaliyyətin sabit olmaması;
- İcra fəaliyyətinin davamsızlığı, yeni yaddaşın sabitsizliyi;
- Hərəkəti fəaliyyətə yiyələnmə prosesinin vərdişə çevrilməsi;

Hərəkəti vərdiş – bu hərəkətlərin idarə olunmasında verilən tapşırıqların icrasının avtomatlaşdırılmasıdır, yəni, onlara diqqət yetirməyə ehtiyac yoxdur.

Vərdişin səciyyəvi əlamətləri:

- Hərəkətin avtomatik icrası, şüurun hər bir fəaliyyətin idarə olunması zamanı nəzarətdən azad edir. Ancaq, bu o demək deyil ki, hərəkətin icrası şüursuz idarə olunur. Şagirdin şüuru hərəkət fəaliyyətinin əsas hissələrinə yönəldilir, yəni hərəkətin icrasını müxtəlif şəraitdə icra etmək, ona yaradıcı yanaşmaq və s.;

- Hərəkətin tam səlist icrası;
- Hərəkətlərin icrası zamanı artıq gərginləşmə, lazımsız hərəkətlərin olmaması, onların yüksək sürət, yüngüllük, dəqiqlik, qənaətçiliklə icrası;

- Fəaliyyətin yüksək sabitliyi. Bu imkan verir ki, hərəkətin icrasına maneə törədən amillər olan şəraitdə (yorğunluq, şərait, azarkeş, provakasiya və s.) hərəkəti fəaliyyət müvəffəqiyyətlə icra edilsin;

- Fəaliyyətin yaddaşda möhkəm həkk olunması.

Vərdiş yaxşı formalaşıbsa, o hətta uzun fasilələrdən sonrada itmir (velo sürmək, üzmək və s. hərəkət fəaliyyətləri vərdiş halına keçdikdən sonra itmir). Hərəkəti vərdişin müxtəlif şəraitlərdə icra

olunması onun təcrübi əhəmiyyətli olmasını bildirir.

Hərəkəti fəaliyyətə yiyələnməni sxematik olaraq belə təsəvvür etmək olar:

- Məqsəd – hərəkəti fəaliyyətin təlimi;
- Vəzifələr – biliyin, bacarığın, vərdişin formalaşması;
- Nəticə - xüsusi biliklərin əldə edilməsi.

Adət etməni vərdişdən ayırmaq lazımdır. Adət – bu müəyyən tələbatların ödənilməsi üçün mənimsənilən hərəkət fəaliyyətidir. Adət və vərdiş arasında fərq ondan ibarətdir ki, **verdiş hərəkətlərin formalaşması üçün xüsusi təşkil olunan prosesdirsə, adət isə təbii tələbat nəticəsində formalaşır.** Adətlər müsbət və mənfi ola bilər. Hərəkəti adətlər təlimlə məqsədyönlü əlaqəsi olmayan, şüursuz avtomatik icra edilən hərəkətlərdir.

2.3.2. Hərəkəti vərdişlərin qarşılıqlı (köçürülməsi) əlaqəsi

Bir hərəkəti vərdişi formalaşdırdıqda, digər vərdişə yiyələnməsinə təsir göstərə bilər. Buna hərəkəti vərdişlərin köçürülməsi deyilir.

Hərəkəti vərdişlərin köçürülməsinin bir neçə forması var. Bunlardan müsbət və mənfi köçürülmələri qeyd etmək lazımdır. Müsbət köçürülmələrdə əvvəlki əldə edilən hərəkəti vərdişi yeni formalaşan hərəkəti vərdişin təlimini yüngülləşdirir. Misal üçün, tennis topunun atılması vərdişi, nizə atma vərdişinin formalaşması işini yüngülləşdirir.

Mənfi köçürülmələrdə isə əvvəlki, yaranan vərdişlər sonradan formalaşan hərəkəti vərdişlərə maneələr yaradır.

Hərəkəti vərdişlərin köçürülməsinin səciyyəvi xüsusiyyətləri müxtəlifdir. Bunlar aşağıdakılardır:

- **Birtərəfli köçürülmə** bir hərəkəti vərdişin yaranmasına kömək edir. Əks təsir müşahidə olunur;
- **Qarşılıqlı köçürülmə.** Bu hərəkəti fəaliyyətin bir-birinə

göstərdiyi qarşılıqlı təsirdəndir. Köçürülmə digərinə və əksinə baş verir;

- **Birbaşa köçürülmə.** Bir hərəkəti vərdişin yaranması, digər hərəkəti vərdişin də yaranmasına səbəb olur;

- **Qismən köçürülmə.** Bir hərəkəti vərdişin formalaşması digər hərəkəti vərdişin yaranmasına qismən təsir göstərir. Məsələn üçün ÜFH vasitələri xüsusi hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşmasına qismən təsir edir;

- **Natamam köçürülmə.** Formalaşan hərəkəti vərdişlə sonradan yaranan hərəkəti vərdiş arasında çox oxşarlıq olur. Belə halda çox az köçürülmə baş verir. Məsələn üçün badminton və ya tenisdə zərbə hərəkəti vərdişi ilə, qumbara və nizə atma hərəkəti vərdişləri;

- **Ümumiləşdirilmiş köçürülmə.** Əvvəl formalaşdırılmış hərəkəti vərdişin təyinatı sonradan yaranmış hərəkəti vərdişə oxşaması (quruluşu olmasa da müsbət təsir etməsi (köçürülməsi). Məsələn üçün, velosiped sürmək, konkidə qaçma texnikasında oxşar hərəkətlər olmasa da hər ikisi idmançıda tarazlığı qorumaq vərdişləri biri birinə köçürülür.

- **Çarpaz köçürülmə.** Bu hərəkəti vərdişin bədənin simmetrik hissələrində olan köçürülməsidir. Məsələn üçün, əgər sağ ayaq və ya qol üçün yaradılan hərəkəti vərdiş, xüsusi hazırlıq keçmədən sol ayaq və qol tərəfindən icra edilə bilər (şəkil 2).



Şəkil 2

Köçürülmə qanunauyğunluqlarının öyrənilməsi fiziki tərbiyə və idman nəzəriyyəsi üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır.

2.3.3. Təlim prosesinin mərhələləri

Hərəkəti fəaliyyətlərin təlimi prosesində hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşması idarə etmənin nəzəriyyəsinin qanunauyğunluqları və didaktik prinsiplərinin tələbləri ilə uzlaşır. Təlim prosesi müəyyən mərhələlərdən ibarətdir:

I Təlimin ilkin mərhələsi. Fiziki hərəkət, onun strukturu, icra edilməsi texnikası, istifadə edilmə yeri, zamanı və s. haqqında izahat verilir. Bu zaman məşğul olanlarda hərəkət haqqında zahiri təsəvvür yaranır və ilk tanışlıq baş verir. Məşğul olan əvvəl mənimsədiyi fiziki hərəkətləri (hissələrdən, elementlərdən, detallardan), yeni hərəkətin icrasında istifadə etməyə çalışır. İkincisi, yeni hərəkətin əsas elementlərinə yiyələnir, üçüncüsü isə yeni hərəkəti tam, bütövlükdə icra edir. Təlimin ilkin mərhələsində məşğələlər arasında böyük fasilələr vermək məsləhət görülmür. Bu mərhələdə hərəkətlərin düzgün icrasına xüsusi diqqət yetirmək lazımdır.

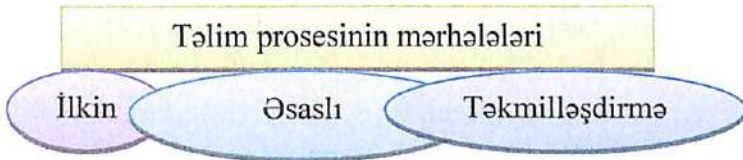
II. Əsaslı təlim mərhələsi. Burada təlim olunan hərəkət tam, sərbəst icra olunur. Hərəkətin bəzi elementləri möhkəmləndirilir və avtomatlaşdırılır. Müəllim tərəfindən hərəkət fəaliyyətinin bir sıra elementləri təhlil olunur, məşğul olanın diqqəti buna cəlb edilir, onun icra texnikasının biomexaniki qanunauyğunluqları izah edilir.

Hərəkəti fəaliyyətin tamlıqda icrası getdikcə səmərəli ritmin əmələ gəlməsinə səbəb olur. Bu mərhələdə hərəkətlərin bütöv icrasında təkrarlamaların sayının artırılması daha məqsədəuyğundur.

III. Təlimin təkmilləşdirmə mərhələsi. Bu mərhələdə təlim

zamanı hərəkətin real, praktik icrasına nail olmaqdır. Bunun üçün hərəkətin çox sayda təkrarlamaları və əldə olunan avtomatlaşmadan sonra, şəraiti dəyişməklə yenə eyni hərəkətin təkrarlamaları ilə icrası fərdiləşməyə doğru getməsidir, yəni məşğul olan fiziki imkanları və antropometrik bədən quruluşunu nəzərə almaqla müəllim buna diqqət yetirməlidir.

Əgər birinci iki mərhələdə hərəkətlərin təlimində fasiləsizlik prinsipi vacib şərt idisə, üçüncü mərhələdə qısa müddətli fasilələr vermək məqsəduyğundur (şəkil 3).



Şəkil 3

2.3.4. Hərəkətlərin təlimi zamanı baş verən səhvlər, onları törədən səbəblər və aradan qaldırılması

Şagird (idmançı) fiziki hərəkətləri icra edərkən müəllim-məşqçi onları müşahidə etməlidir. Səhvləri tez düzəltmək üçün onu törədən səbəbləri müəyyən etmək lazımdır. Adətən səhvlər aşağıdakı səbəblər nəticəsində baş verir:

I. *Hərəkəti izah edib göstərən zaman məşğul olanlarda hərəkəti fəaliyyət haqqında düzgün təsəvvür yaranmır.* Bu isə öz növbəsində hərəkətin quruluşunu, ardıcılığını, ritmini pozur. Belə səhvlər təkrarən izah etmə və göstərməklə düzəldilir. Eyni zamanda şagirdin (idmançının) diqqəti hərəkətin əsasını təşkil edən və daha çox səhvlər baş verən elementlərə cəlb edilir.

Bunun üçün aşağıdakı üsullardan istifadə edilir:

1. *Diqqəti cəlb etmək.* Müəllim-məşqçi şagirdin (idmançının) diqqətini səhv etdiyi elementə cəlb etməklə yanaşı, eyni zamanda hərəkəti bir daha izah edib göstərir.

2. *Səhv icra olunmuş elementin seçilməsi.* Müəllim-məşqçi şagirdə (idmançıya) ancaq səhv yerinə yetirdiyi elementi izah edib göstərir və yenidən icra etməyi tapşırır. Səhv düzəldəndən sonra hərəkət bütövlükdə icra edilir.

3. *Səmti qeyd etmək.* Müəllim-məşqçi şagirdə (idmançıya) səmti göstərir ki, o öz hərəkətini və qüvvəsini düzgün istiqamətləndirsin.

4. *Hərəkəti düzgün icra etməmək.* Müəllim-məşqçi şagirdə (idmançıya) hərəkətin düzgün quruluşundan kənara çıxmağı tapşırır. Bu dəyişiklik nəticəsində hərəkətin icrasında baş verən səhv aradan qaldırılır.

5. *Səhvi şagird (idmançı) üzərində yerinə yetirmək.* Müəllim-məşqçi şagirdin (idmançının) səhv etdiyi hərəkəti göstərir və niyə düzgün olmadığını izah edir. Sonra isə hərəkətin düzgün icrasını izah edib göstərir. İdmançı bu hərəkətlər arasında olan fərqi görüb səhvini düzəldir.

6. *Müəllim-məşqçinin köməyi ilə hərəkətin icrası.* Məşqçi iki üsuldan istifadə edə bilər.

a) şagirdin (idmançının) hərəkətini öz hərəkətləri ilə düzgün istiqamətləndirir;

b) müəllim-məşqçi hərəkətin icrasını öz üzərində icra etməyə imkan verir (güləş növlərində). Ancaq bu zaman müəllim-məşqçi səhv hərəkətin icrasına imkan verməyib, şagirdin (idmançının) hərəkətlərini düzgün istiqamətləndirir.

II. *Hərəkətin icra şəraiti mürəkkəbləşdiriləndə.* Adətən icra şəraitində səhvlərin baş verməsinə səbəb cütlərin bir-birlərinə müvafiq olmaması (çəkisi, boyu, hazırlığı, cinsi və s.) nəticəsində baş verir. Təlim prosesində cütlərin düzgün bölünməsinin mühüm

əhəmiyyəti var. Cütləri düzgün bölmədikdə isə aşağıdakı səhvlər baş verir:

1. Şagirdlərdən (idmançılardan) biri hərəkəti icra etmək istəyir, digəri isə öz hərəkəti ilə ona maneçilik törədir. Bu zaman hərəkəti icra etmək istəyən şagird (idmançı) daha çox qüvvə sərf edir və icra olunan hərəkətin icra quruluşunu dəyişir;

2. Biri hərəkəti çox, digəri isə az icra edir və ya yığılmaqdan qorxur;

3. Şagirdlərdən (idmançılardan) biri digərinə hərəkətin icrasında «kömək» etmək istəyir. Elə hərəkətlər edir ki, bu hərəkətin düzgün icrasına maneçilik törədir. Belə səhvləri cütlərin nəzərinə çatdırmaq və bunun təsiri olmadıqda onları bir-birlərindən ayırmaq lazımdır.

III. *Şagirdin (idmançının) fiziki hazırlığının zəif olması.* Səhvləri aradan qaldırmaq üçün müəllim-məşqçi şagirdə (idmançıya) xüsusi fiziki hazırlıq hərəkətlərinin icrasını tapşırır. Bunlardan: qüvvə, sürət, cəldlik, elastiklik, dözümlük inkişaf etdirdirdikdən sonar, səhv aradan qaldırılır (şəkil 4).

Səhvləri aradan qaldırarkən müəyyən ardıcılığa rəəyət etmək lazımdır.

İdmançının hərəkətin icrası zamanı buraxdığı bütün səhvləri eyni vaxtda aradan qaldırmağa dəyməz. Bu, ona gətirib çıxarar ki, məşqçi ancaq bir nəfərin səhvləri üzərində işləyər və digər idmançılara vaxt qalmaz. Səhvlər bütün idmançılarla birlikdə və ayrı-ayrı idmançılarda ayrılıqda düzəlir. Əvvəlcə kobud səhvləri düzəltmək lazımdır. Çünki onların təkrarı zədələnmələrə gətirib çıxarır. Sonra hərəkətlərin strukturunu pozan səhvlər aradan qaldırılır. Cüzi səhvlər isə daha sonra və ya növbəti məşqlərdə düzəldilə bilər. Səhvləri görmək, onları törədən səbəbləri müəyyən etmək və aradan qaldırmaq üçün vasitə və metodlardan istifadə etmək bacarığı məşqçinin ustalıqından asılıdır.



Şəkil 4

FƏSİL III. FİZİKİ QABİLİYYƏTLƏRİN TƏRBİYƏSİ

3.1. FİZİKİ QABİLİYYƏT ANLAYIŞI VƏ TƏZAHÜR FORMALARI

Şəxsin fiziki mədəniyyəti formalaşdırılan prosesdə təkcə hərəkəti bilik və bacarığa yiyələnmə baş vermir, eyni zamanda məşğul olanların fiziki qabiliyyətləri də inkişaf etdirilir. Hazırda insanların hərəkəti imkanlarını səciyyələndirmək üçün, “fiziki qabiliyyət” və fiziki keyfiyyət” terminlərindən istifadə olunur. Bu anlayışlar müəyyən qədər oxşar olsalar da onları eyniləşdirmək olmaz.

Ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, qeyd olunan anlayışların izahında ziddiyyətli və əlaqəli mövqələr var. Bir halda, fiziki qabiliyyətləri orqanizmin funksional sistemlərinin iş bacarığının təzahür forması və hərəkəti fəaliyyətdə iştirakı kimi izah edilir (Q.Q.Natalov, 1976), digər halda həyatda istifadə etmək üçün insana xas olan imkanlar, xüsusən o hərəkəti fəaliyyətlər ki, onların əsasını fiziki keyfiyyətlər təşkil edir (L.P.Matveev, 1991), üçüncü halda qabiliyyətləri anadangəlmə, hansı ki, orqanizmin psixofizioloji və morfoloji xüsusiyyətlərinə əsaslanır (E.P.İlin, B.V.Evstafyev, 1987). Qeyd olunanlar fiziki qabiliyyətlər haqqında ifadə olunan son və tam mövqələr deyil.

Fiziki qabiliyyəti dərk etmək üçün bir neçə misala müraciət edək. Bir 9 yaşlı şagird yerindən uzunluğa 110 sm. tullanır, digər eyni yaşda olan şagird 170 sm. Bu yaşda olan bir şagird turnikdə 2 dəfə dartır, digəri isə 5 dəfə. 6 dəqiqəlik qaçış zamanı bir şagird 900 m., digəri isə 1100 m. qaçır. Təcrübədə adətən müqayisə apardıqda deyilir ki, “bu şagirdin sürət-qüvvə səciyyəli hərəkəti dözümlüyyəinə görə; qüvvə səciyyəli hərəkəti koordinasiyasına görə daha qabiliyyətlidir.

Şagirdlərdə müşahidə olunan müxtəlif fərdi hərəkəti fəaliyyət onların orqanizminin üzv və sistemlərinin imkanları ilə (əzələ, sinir, ürək-qan damar, tənəffüs və s.) izah olunur. Bu və ya digər fiziki qabiliyyətlərin xarakteri və inkişaf dərəcəsi hər bir funksional sistemlərin səviyyəsindən asılı olacaq.

FİZİKİ QABİLİYYƏT – *bu insanın morfoloji və psixofizioloji potensial imkanlarından kompleks istifadə edərək, əzələ fəaliyyətinin hər hansı bir tələbinə cavab verib, fiziki hərəkətin effektiv icrasını təmin edir.* İnsanların hərəkəti imkanlarının müxtəlif tərəflərini qeyd etmək üçün uzun müddət “fiziki keyfiyyət” terminindən istifadə ediblər. Hal-hazırda bu iki terminin oxşar və fərqli cəhətlərinin araşdırılmasına ehtiyac var. “Keyfiyyət” sözünün mənası hər hansı bir əşya və ya fəaliyyət növünə müqayisəli xarakteristiksidir. Məsələn üçün, qidanın, həyatın, şəxsiyyətin, biliyin keyfiyyəti və s. Fiziki tərbiyədə də bu mənadan keyfiyyətə münasibət bildirmək lazımdır. Deməli insanın fiziki keyfiyyətləri onun icra edilmiş fiziki qabiliyyətlərin səviyyəsini bildirir. İnsan bir-birindən fərqlənən müxtəlif qabiliyyətlərə malikdir. Məişətdə və təcrübədə insanın fiziki keyfiyyətləri öz əksini “qüvvətli”, “sürətli”, “dözümlü”, “cəld”, “elastik” kimi ifadələrdə tapmışdı.

Məsələn üçün, insanın xüsusi qüvvə qabiliyyəti - yüksək əzələ gərginliyinin aşağı tezlikdə yığılması ilə qüvvə hərəkətlərinin icrasındadır. Xüsusi qüvvə qabiliyyətini statik qüvvə, tədricən sıxma (jim) qüvvəsi keyfiyyətləri səciyyələndirir. Sürət-qüvvə qabiliyyətini isə əhəmiyyətli əzələ gərginliyinin yüksək sürətlə yığılması hərəkətləri ilə səciyyələyir. Sürət-qüvvə qabiliyyətinin təzahür etməsi “partlayış qüvvəsində” bir keyfiyyət kimi öz əksini tapır.

Yuxarıda qeyd olunan qüvvə keyfiyyətləri (partlayış qüvvəsi, statik qüvvə, tədricən sıxma qüvvəsi) imkan verir ki, insanın

qüvvə qabiliyyətləri ümumilikdə müəyyən edilsin və fərqlənsin. Eyni ilə digər fiziki qabiliyyətlərin keyfiyyət fərqlərini anlamaq olar. Fiziki keyfiyyət və fiziki qabiliyyət arasında çoxmənalı əlaqə var. Bir fiziki qabiliyyət bir neçə fiziki keyfiyyətlərdə ifadə oluna bilər. Müxtəlif fiziki qabiliyyətlər də bir fiziki keyfiyyətdə özünü göstərə bilər. Məsələn üçün, cəldlik fiziki keyfiyyətində müxtəlif fiziki qabiliyyətlər sürət, koordinasiya, dəqiqlik, tarazlıq və s. fiziki qabiliyyətlər təzahür olunur. Sürət-qüvvə qabiliyyəti isə özünü nəinki sürət, eyni zamanda qüvvə keyfiyyətində də göstərir.

Deməli, fiziki keyfiyyətlər insanın fiziki qabiliyyətləri ilə əlaqədar olub, müxtəlif hərəkətlərdə onun xüsusiyyətlərinin müəyyələşdirilməsini təzahür edir. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafına bir tərəfdən mühit amilləri (sosial-məişət şəraiti, iqlim və ərazi şəraiti, məşq yerinin maddi təchizatı, təlim metodikası və s.), digər tərəfdən irsi amillər ("hərəkət" istedad) təsir edir. İnsan orqanizminin fiziki qabiliyyətlərinin irsi keyfiyyətləri anatomik, fizioloji və psixoloji xüsusiyyətlərdə özünü əks etdirir.

Qeyd etmək lazımdır ki, "hərəkət istedad" çox funksiyalıdır və əzələ fəaliyyətindən asılıdır. O, müxtəlif istiqamətlərdə təkmilləşə bilər və fiziki qabiliyyətlərin inkişafı formasını təmin edir. Professor Y.V.Verxoşanskiyın fikrinə görə, bu formaların sayı çox ola bilər. Bu hərəkət fəaliyyətin növlərindən asılıdır, hansı ki, hər birinin özünə məxsus spesifik strukturu və hərəkətin məqsədyönlü istiqaməti, əzələ koordinasiyası, orqanizmin işgörmə rejimi və enerji təminatı olur. Hərəkət fəaliyyəti ilə əlaqədar olaraq insan orqanizmində morfofunksional dəyişikliklər baş verir. Ancaq ilk növbədə bu dəyişikliklər fiziki yükə məruz qalan əzələ qruplarında və onların işgörmə qabiliyyətini təmin edən fizioloji sistemdə baş verir.

3.2. FİZİKİ QABİLİYYƏTLƏRİN İNKİŞAFININ ƏSAS QANUNAUYGUNLUQLARI

Fiziki qabiliyyətlərin özünə məxsus qanunauyğunluqları var.
Bunlar:

1. Hərəkət – fiziki qabiliyyətlərin inkişafında aparıcı amildir;
2. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafının hərəki fəaliyyət rejimindən asılılığı;
3. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafının mərhələliyi;
4. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafının qeyri-müntəzəmliyi və heteroxronluğu (fərqli zamanlıq);
5. Fiziki qabiliyyətlərin inkişaf göstəricilərinin ilkin vəziyyətə qayıdışı;
6. Fiziki qabiliyyətlərin köçürülməsi;
7. Hərəki bacarıq və fiziki qabiliyyətlərin birliyi və əlaqəsi (şəkil 1).



Şəkil 1

3.2.1. Hərəkət – fiziki qabiliyyətlərin inkişafında aparıcı amildir

Fiziki qabiliyyətlərin formalaşmasında irsi və mühit amilləri böyük əhəmiyyət daşıyır. Lakin eyni şəraitdə olduqda, insanın psixofizioloji təbiətinin təkmilləşməsinə yönəlmiş fiziki qabiliyyətlərin inkişafında, hərəkət fəallıq həlledici rol oynayır. Buna görə fiziki hərəkətlərlə məşğul olanların müxtəlif orqan və sistemlərinin morfoloji və funksional göstəriciləri, həmçinin hərəkət hazırlıq digərlərdən daha yüksəkdir.

Orqanizmin mükəmməlliyində hərəkət fəaliyyətinin zəruriliyini ilk dəfə Jak Lomark göstərmişdi. O, birinci qanunu- “Hərəkət qanunu” qısa izah etdikdə, yazırdı: “Hər hansı bir orqanın istifadəsi, həmin orqanı getdikcə möhkəmləndirir, inkişaf etdirir və gücünü artırır. Həmin orqanın istifadəsizliyi və ya passiv istifadəsi isə onun zəifləməsinə və nəhayət, tam itirilməsinə gətirib çıxarır”. (J.B.Lomark əsərlərin toplusu, I Tom, - M., L., 1935.-səh.185). Bununla Jan Lomark canlı təbiətin inkişafının ümumi qanunlarından birini əks etdirdi.

Bu qanunun daha geniş öyrənilməsində Lesqaff P.F, Uxtomski A.A, Pavlov İ.P, Folbort Q.F, Yakovlev N.N və digərlərinin fikirləri və xidmətləri danılmazdır.

3.2.2. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafının hərəkət fəaliyyət rejimindən asılılığı

Fiziki qabiliyyətlərin inkişafı təkcə hərəkət fəaliyyət prosesində təzahür etmir, eyni zamanda onların müəyyən rejimində yerinə yetirilməsini tələb edir. Bu rejim hər hansı fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi zamanı və bir məşq və ya məşq sistemi əsnasında istirahət intervallarının işlə və işin istirahətlə

əvəz edilmə qaydasına riayət edilməsinin üzərində qurulur.

Fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilmə prosesində, orqanizmin enerji və funksional imkanlarının istifadəsi ilə iş qabiliyyəti tədricən azalır. İstirahət vaxtı iş qabiliyyəti bərpa olunur. Bərpa prosesindən, onun müddətindən, insanların fiziki hazırlığından asılı olaraq orqanizmdə müxtəlif dəyişikliklər baş verir və bərpa olma 3 fazaya bölünür:

I faza – tam bərpa olunmayıb və az işgörmə qabiliyyəti;

II faza - tam bərpa olunub və normal işgörmə qabiliyyəti;

III faza - tam bərpa olunub və yüksək işgörmə qabiliyyəti.

Hər bir faza yerinə yetirilmiş işin xarakteri, intensivliyi və müddətindən asılı olur. Hansı istirahət fazasından sonra, növbəti hərəkətlərin verilməsi fiziki qabiliyyətlərin inkişafına müxtəlif təsir göstərir. Bununla əlaqədar hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün üç əsas hərəkəti fəaliyyət rejimi var:

1-ci rejim: İş qabiliyyətinin tam bərpa olunmamış, fazasında məşq zamanı hər bir yeni hərəkət qısa istirahət intervalı ilə təkrarlanır. Bu halda iş qabiliyyətinin bütün göstəricilərinin sistematik azalması baş verir. İşin istirahətlə əvəz edilmə rejimi dözümlülüğün inkişafı üçün əlverişli və münasibdir.

2-ci rejim: Hər növbəti hərəkət orqanizmin funksional göstəricilərinin işdən əvvəlki səviyyəyə qaytarılmasını təmin edən, yeni tam bərpa olma fazasına çatdıran istirahət intervalı ilə təkrarlanır. Bu cür rejim sürət-güc və koordinasiya imkanlarını artıran məşqlərdə tətbiq olunur.

3-ci rejim: Hər növbəti hərəkət yüksək iş qabiliyyəti fazası ilə üzləşən daha uzun müddətli istirahət intervalı ilə təkrarlanır. Bu zaman təkrarlanmadan təkrarlanmaya hərəkəti imkanların fərqli istiqamətlərdə olan inkişafı izlənilir, əzələ qüvvəsi və cəldlik, sürət arta, dözümlülük isə azala bilər (şəkil 2).



Şəkil 2

3.2.3. Fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etmə mərhələliyi və keçiriliyi

Eyni yüklər uzun müddət təkrarlanaraq yerinə yetirildikdə, fiziki qabiliyyətlərin inkişafının dinamikasında şərti olaraq üç müstəqil mərhələ göstərilir:

I mərhələ fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsinin artması: fiziki yüklənmə nəticəsində orqanizmdə hərtərəfli uyğunlaşma baş verir və bu dəyişikliklər funksional imkanların mütəmadi genişlənməsinə və fiziki qabiliyyətlərin inkişafına səbəb olur.

II mərhələ fiziki qabiliyyətlərin inkişafında maksimal nailiyyətlərə çatma: verilən standart fiziki yükə orqanizmə uyğunlaşır və onu rahatlıqla qəbul edir. Bunun nəticəsində fiziki qabiliyyətlərin maksimal təzahür etməsinə şərait yaranır.

III mərhələ fiziki qabiliyyətlərin inkişaf göstəricilərinin azalması: orqanizmin funksional imkanlarının artması səbəbindən, verilmiş standart fiziki yük qabiliyyətlərin dəyişməsinə təsir etmir. İnkişaf effekti ya azalır, ya da tamam itir (şəkil 3).



Şəkil 3

3.2.4. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafının qeyri-müntəzəmliyi və heteroxronluğu (fərqli zamanlıq)

İnkişafın qeyri-müntəzəmliyi onu göstərir ki, eyni mərhələdə bir fiziki qabiliyyət göstəricisinin artım dərəcəsi, digərindən daha əhəmiyyətli ola bilər. Bu həm qısamüddətli (bir neçə həftəlik, aylıq), həm də uzunmüddətli (bir neçə il) məşqlər üçün doğru ola bilər. Bir qayda olaraq fiziki qabiliyyətlərin ən böyük artımı fiziki hərəkət məşqlərinin ilkin mərhələsinə təsadüf edir.





















































Hər hansı fiziki qabiliyyətin inkişaf səviyyəsi artdıqca onun tempi azalır. Bir halda ki, hər növbəti mərhələdə temp azalır, müvafiq artımı əldə etmək üçün daha çox vaxt tələb olunur.
























Fiziki qabiliyyətlərin inkişaf göstəricilərinin dinamikasında heteroxronluq izlənilir. Xüsusi tədqiqatlar və təcrübə göstərir ki, insanın müəyyən yaş dövründə qabiliyyətlərin inkişafına təsir

etmək üçün əlverişli imkanlar yaranır. Bu dövrlər sensitiv (həssas) və ya böhran adlanır və orqanizmin inkişafında xüsusi rol oynayır (cədvəl 1).

Cədvəl 1

Yeniyyətmələrdə (7-17 yaş) sensitiv (həssas) yaş mərhələsində fiziki qabiliyyətlərin inkişafı (L.P.Matveyevə görə)

FİZİKİ QABİLİYYƏTLƏR		Y A Ş									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Qüvvə	Xüsusi qüvvə										
	Sürət-qüvvə										
Sürət	Hərəkət tezliyi										
	Tək hərəkət sürəti										
	Hərəkət reaksiyasının vaxtı										
Düzümlük	Statik rejim										
	Dinamik rejim										
	Maksimal intensivlik zonası										
	Submaksimal intensivlik zonası										
	Böyük intensivlik zonası										
	Kiçik intensivlik zonası										

FİZİKİ QABİLİYYƏTLƏR		Y A Ş									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Cəldlik	Sadə koordinasiya										
	Mürəkkəb koordinasiya										
	Tarazlıq										
	Hərəkətlərin dəqiqliyi										
Mütəhərriklik											

Tədqiqatlar göstərir ki, ayrı-ayrı qabiliyyətlərin fiziki tərbiyəsində ən yüksək effektə, onların coşqun təbii inkişaf dövründə nail olunur. Digər yaş dövründə, həmin qabiliyyətə pedaqoji təsirin effektivliyi ya neytral ya da mənfi ola bilər. Bunları nəzərə alaraq qeyd edək ki, konkret fiziki qabiliyyətlərin təkmilləşməsi zamanı, ən vacibi əlverişli yaş dövrünün düzgün təyin olunmasıdır.

Sonradan bunu etmək daha mürəkkəb və çətin ola bilər. Cədvəl 1-də uşaqların ayrı-ayrı fiziki qabiliyyətlərinin intensiv (həssaz) inkişaf dövrləri göstərilib. Hər yaş həddinin öz sensitiv dövrü var. Oğlanlar və qızlar üçün bu dövrlərin yaş həddi fərqlənir. Adətən fiziki qabiliyyətlərin intensiv inkişafının əvvəlində qızlar oğlanları 1-2 il geridə qoyur. Bu və ya digər qabiliyyətlərin sensitiv inkişaf dövrü, müxtəlif müəlliflər tərəfindən elmi-metodik ədəbiyyatlarda fərqli göstərilir. Bu fərqlər bir sıra səbəblərdən irəli gəlir:

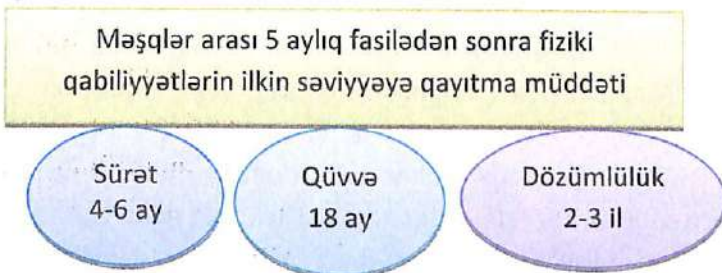
1. Hər hansı bir qabiliyyətin təyin olunmasında fərqli testlərin tətbiqi;

2. Fiziki qabiliyyətlərin artma göstəricilərinin təyin edilməsi üçün müxtəlif yanaşma və meyarların tətbiqi;

3. Sınaqdan keçmək üçün seçilənlərin bir cinsli olmaması yəni, fərqli say, fiziki inkişaf səviyyələri, hazırlıqları, ümumi fəaliyyət rejimi və s.

3.2.5. Fiziki qabiliyyətlərin inkişaf göstəricilərinin ilkin vəziyyətə qayıdışı

Müntəzəm məşqlər nəticəsində əldə edilən funksional və struktur dəyişiklikləri əks vəziyyətə qayıda bilirlər. Məşqlər arası kiçik bir fasilə verdikdə belə, funksional imkanların səviyyəsi aşağı enir. Struktur əlamətlərinin geriyyə dönüşü baş verir və nəticədə fiziki qabiliyyətlərin inkişaf göstəriciləri azalır. İlk növbədə sürət, ardınca qüvvə və nəhayət dözümlülük qabiliyyətləri azalır. İdmançıların üzərində aparılan müşahidələr bir daha təstiq etdi ki, məşqlər arası verilən 5 aylıq fasilədən sonra, hərəkətin maksimal tempi ilkin səviyyəsinə qayıtması üçün 4-6 ay, əzələ qüvvəsi üçün 18 ay, dözümlülük üçün isə 2-3 il tələb olunur (şəkil 4).



Şəkil 4

3.2.6. Fiziki qabiliyyətlərin köçürülməsi

Müxtəlif fiziki qabiliyyətlər bir-biri ilə sıx əlaqədə olaraq inkişaf edir. Bir qabiliyyətin müəyyən səviyyə, istiqamətində dəyişməsi digərinin müəyyən səviyyəli dəyişməsinə səbəb olarsa, həmin vəziyyət fiziki qabiliyyətlərin köçürülməsi adlandırılır.

Köçürülmələr həm müsbət, həm də mənfi ola bilər.

Müsbət köçürülmə zamanı bir qabiliyyətin inkişafı digərinin təkmilləşməsinə səbəb olur. Məsələn, "partlayış qüvvəsinin" artması hərəkətin sürətlənməsinə səbəb ola bilər.

Mənfi köçürmə zamanı bir qabiliyyətin inkişafı digərinin azalmasına və yaxud dayanmasına səbəb olur. Məsələn, qüvvənin inkişafı oynaqların mütəhərrikliliyinin ləngiməsinə səbəb olur.

Köçürülmələr **oxşar və müxtəlif formalı** ola bilər.

Oxşar formalı köçürmə baş verdikdə, eyni qabiliyyətin tətbiq olunan və tətbiq olunmayan hərəkətlərdə artımı müşahidə olunur. Məsələn, turnikdə dərindən qüvvə dözümlülüyünün səviyyəsinin artması, dayaqlı uzanışda qolların açılıb-bükülməsində eyni qabiliyyətin artmasına səbəb olur.

Müxtəlif formalı köçürmə zamanı isə eyni qabiliyyətin inkişafına yönəlmiş məşq, həm nəzərdə tutulmuş, həm də digər fiziki qabiliyyətlərin səviyyəsinin artmasına gətirib çıxarır. Məsələn, qolların izometrik qüvvəsinin artırılması, qüvvə dözümlülüyünün artmasına səbəb olur.

Köçürmə **əlaqəli və birtərəfli** ola bilər.

Əlaqəli köçürmədə məsələn üçün, qüvvə qabiliyyətinin inkişafı zamanı sürət qabiliyyəti, sürət qabiliyyəti inkişaf etdikdə isə qüvvə qabiliyyəti artır.

Birtərəfli köçürmə zamanı hərəkət tezliyini inkişaf etdikdə reaksiya müddəti təkmilləşdirilir, ancaq reaksiya vaxtının yaxşılaşdırılmasına istiqamətləndirilmiş hərəkət, hərəkət tezliyinin

inkişafına heç bir təsir etmir.

Köçürmələr birbaşa və vasitəli köçürmələri ola bilər.

Birbaşa köçürmələr zamanı bir qabiliyyətin inkişaf səviyyəsinin artması, bilavasitə digərinin inkişafına təsir göstərir. Məsəl üçün, sprinterin aşağı ətraflarının əzələlərinin sürət-qüvvə səviyyəsinin artması, sürətin artmasına səbəb olur.

Vasitəli köçürmələr zamanı hər hansı qabiliyyətin təkmilləşməsinə yalnız müəyyən cəhd göstərilir. Məsəl üçün, sprinterin ayaqlarının maksimal gücü, qaçış sürəti nəticəsi ilə birbaşa əhəmiyyətli əlaqəli deyil. Lakin tullanma hərəkətləri, yəni sürətli qaçışla sıx əlaqəlidir. Buna görə ayaqların maksimal gücünün inkişafına istiqamətləndirilmiş məşğələlər, sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafına istiqamətlənmiş funksional bazanın yaranmasına təkan verir (şəkil 5).



Şəkil 5

Sadələnən bütün köçürmələrin effekti bir çox idman növlərinin xüsusi və ümumi fiziki hazırlığında bir sıra vəzifələrin həllində tətbiq olunur.

Bir qabiliyyətin digərinə təsirinin xarakteri və ölçüləri aşağıdakılardan asılıdır.

1. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafına pedaqoji təsirin üstün

istiqlamətləndirmə və növbələşməsi (misal üçün, güc, sürət və dözümlük qabiliyyəti tələb edən hərəkətlərdən ibarət məşğələlər onların hər birini daha da inkişaf etdirir. Bu üsul, bir növə aid məşqlərdə yükün ikiqat artırılmasından daha səmərəlidir);

2. Məşq edənlərin fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılılığı (fiziki hazırlıq səviyyəsi aşağı olduqda əvvəlcə fiziki qabiliyyətlərdən birinin inkişafı digər qabiliyyətlərin inkişafına səbəb olur, ancaq sonra isə belə paralel inkişaf dayanır).

Fiziki qabiliyyətlərin köçürülməsi pedaqoji tərəfdən çox əhəmiyyətlidir. Nisbətən az sayda fiziki hərəkətlər kompleksi ilə məşğul olmaqla, hərəkət fəaliyyətinin istənilən növü üçün əlverişli baza yaratmaq olar. Fiziki tərbiyə təcrübəsində bu imkandan istifadə olunub insanları əmək, hərbi və idman fəaliyyətinə hazırlanır.

Fəaliyyət zamanı fiziki qabiliyyətlər hərəkəti bacarıq və vərdişlər ilə əlaqəli olub, birlik təşkil edir. İnsanların hərəkəti bacarıq və vərdişləri nə səviyyədə icra etməsi birbaşa fiziki qabiliyyətlərin inkişafından asılı olur.

3.3. FİZİKİ QABİLİYYƏTLƏRİN İNKİŞAF PRİNSİPLƏRİ

3.3.1. Fiziki qabiliyyətlərin inkişaf prinsipləri haqqında anlayış

Fiziki hərəkətləri yerinə yetirən insan yeganə təsir obyektinə olmasına baxmayaraq hərəkətlərin təlimi və fiziki qabiliyyətlərin inkişafı prosesi müxtəlif qanunauyğunluqlar əsasında olur. Fiziki qabiliyyətlərin inkişaf qanunauyğunluqlarının spesifikliyi münaşib pedaqoji (metodik) təsirin təzahürünü tələb edir. Bir halda hərəkətlərin mənimsənilməsi üçün, digər halda isə fiziki qabiliyyətlərin inkişafı üçün. Bu, hərəkəti fəaliyyətin mənimsənilməsində

pedaqoji prosesin xarakterik xüsusiyyətlərindən biridir. Bədən tərbiyəsi sahəsində pedaqoji fəaliyyət göstərən mütəxəssis, onu təlim-tərbiyə və fiziki qabiliyyətlərin inkişafı əsasında qurur. Bu zaman nəzərə alınmalıyıq ki, fiziki hərəkətləri öyrətmə prinsipləri eynidir: istənilən pedaqoji proses şüurluq, fəallıq, sistemətiklik, əyanilik, müvafıqlıq və s. prinsiplərin üzərində qurulur. Lakin bu prinsiplərin konkret olaraq həyata keçirilməsi, qarşıya qoyulan vəzifələrə (təlim və fiziki qabiliyyətlərin inkişafı) müvafıq olmalıdır.

Fərz edək ki, hərəkəti fəaliyyətin təlimi zamanı təcricilik prinsipi hazırlayıcı, köməkçi, sadə hərəkətlər sistemi ilə, fiziki qabiliyyətlərin inkişafı isə fiziki yüklərin kiçikdən böyüyə artma vasitəsi ilə həyata keçirilir.

Beləliklə, fiziki qabiliyyətlərin inkişafının istənilən metodikasını zamanı, didaktik prinsiplərin spesifikliyi nəzərə alınmalıdır. Bir haldakı hərəkətlərin təlimi fiziki yükün təsiri ilə əlaqədardır, bu zaman orqanizmin fiziki yükə olan reaksiya qanunauyğunluqları da nəzərə alınmalıdır. Bu səbəbdən də insanın vəziyyəti ilə fiziki yükün əlaqəsi qanunauyğunluqlarında fiziki qabiliyyətlərin inkişaf prinsipləri mövcuddur. Bunlar aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında müntəzəmlik prinsipi;
2. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında fiziki yükü təcricən maksimuma istiqamətləndirmə prinsipi;
3. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında müxtəlif səciyyəli fiziki yüklərə səmərəli uyğunlaşma prinsipi;
4. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında davamlı uyğunlaşma prinsipi;
5. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında yaşa uyğunlaşma prinsipi;
6. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında qabaqlama prinsipi;
7. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında əlaqəlilik prinsipi (şək. 1).



Şəkil 1

3.3.2. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında müntəzəmlik prinsipi

Bu prinsip insanın fiziki qabiliyyətlərinin inkişafı üçün müntəzəm fiziki məşğələlərin vacibliyini nəzərə alır. İnsanın fiziki inkişafı və təkmilləşməsi ilk növbədə fiziki qabiliyyətlərin təzahür edilməsi ilə bağlı fəaliyyətdə əks olunur. Bu prinsipin əsasında hərəkətlərin və fəaliyyətin insan orqanizminə təkrar təsirini xarakterizə edən qanunauyğunluqlar dayanır. Bundan əlavə iş qabiliyyətinin müxtəlif bərpa fazalarının sayəsində işlə istirahətin növbələşməsinə, həmçinin qabiliyyətlərin inkişafının yenilənməsində bu prinsipə əsaslanır.

Fiziki qabiliyyətlərin inkişafı zamanı təsirlərin müntəzəmliyi, ayrıca məşğələ çərçivəsində bu və ya digər hərəkətlərin müəyyən qaydada yerinə yetirilməsi ilə təmin olunur. Bundan əlavə məşğələlər arasındakı istirahət intervalları nəzərə alınmalıdır. Hərəkət fəaliyyətin bir məşğələdə təkrarlanması və məşğələlərin dəfələrlə keçirilməsi, insan orqanizmində funksional dəyişmələrə səbəb olub münasib effekt verir. Hər bir hərəkəti yerinə yetirdikdən və ya məşğələ başa çatdıqdan dərhal sonra, orqanizmdə baş verən dəyişikliklər **təcili** və ya **yaxın məşq effekti** adlandırılır. Bu

effekt o saat itmir və bir neçə müddət qalır. Bütün orqanizmdə baş verən dəyişikliklər sonuncu məşğələ qurtardıqdan və növbəti məşğələnin başlama müddəti arasında baş verir. Bu **transformatik effekt** adlanır. Məşğələlər arasındakı fasilələr uzun müddətdirsə, fiziki qabiliyyətlərin inkişafına heç bir təsir göstərmədən bu effekt itir. Məşğələlərin müsbət effektini, həmçinin fiziki qabiliyyətlərin progressiv dəyişikliklərini qorumaq və əldə edilənləri həmin səviyyədə saxlamaq üçün heç bir fasiləyə yol verilməməlidir.

Müəllim dərsi elə qurmalıdır ki, hər bir məşqin “izi” (effekt) ardınca gələn dərsin effektinin üzərinə toplansın. Bu cür toplama nəticəsində **kumulyativ** (toplanan) effekt əmələ gəlir. Bu effekt orqanizmdə böyük adaptiv dəyişikliklərə üzv və sistemlərin keyfiyyət baxımından yeni funksional səviyyəyə keçməsinə imkan yaradır.

Deməli, müntəzəmlik prinsipi təcrübi baxımdan həyata keçirildikdə fiziki qabiliyyətlərin inkişafının bioloji əsası olan funksional və struktur xarakterli adaptiv dəyişikliklərin *davamlılığı* (mütəmadiyi və daimiliyi) təmin olunmalıdır. Bunun üçün ilk növbədə hər bir fiziki qabiliyyətin optimallaşmasına səbəb olan hərəkəti fəallıq rejiminə ciddi riayət edilməsi tələb olunur.

3.3.3. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında fiziki yükü tədricən maksimuma istiqamətləndirmə prinsipi

Bu prinsip fiziki qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi üçün tədricilik və fiziki yük həddini özündə birləşdirir. Yüklərin artırılmasının tədriciliyi insan orqanizminin yüklərə uyğunlaşmasını asanlaşdırır. Bununla adaptiv dəyişikliklərin dərinləşməsi və uyğunlaşması asanlaşır və daha yüksək səviyyəli yüklərlə məşq etməyə imkan yaradır. Üzv və sistemlərə vaxtından əvvəl və yüksəlmiş

tələblərin verilməsi onların fiziki imkanlarına cavab vermir. Bu zaman fiziki qabiliyyətlərin sürətli artması nəinki baş vermir, hətta sağlamlığa da zərər verir.

Nəzərə almaq lazımdır ki, müxtəlif üzvlər, sistemlər və funksiyaların morfoloji mükəmməlliliyi fərqli (bərabər olmayan) imkanlara malikdir.

Buradan məlum olur ki, məşq prosesində müəyyən istiqamətli hərəkətlərin tətbiq edilməsi ilə, yüklərin artırılması hər bir halda müntəzəmlik tələb edir.

Məsələn, "şpaqat" hərəkətini yerinə yetirdikdə oynaqlarda mütəhərrikiyin artırılmasına nail olmaq üçün 3 ay məşq tələb olunur. Eyni zamanda ürək-damar və nəfəs sisteminin ciddi yaxşılaşması üçün isə 10-12 ay müntəzəm olaraq məşqlərin aparılması tələb olunur.

Fiziki qabiliyyətlərdən danışdıqda qeyd etməliyik ki, *oynaqların mütəhərrikiyi gündən-günə, güc həftədən həftəyə, sürət aydan-aya, dözümlülük isə ildən-ilə dəyişir.*

Tədrisçilik, fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsinin əhəmiyyətli progressiv dəyişikliklərə səbəb olan maksimal yüklərin tətbiqini istisna etmir. **Maksimal yük, insan orqanizminin bütün funksional rezervlərini (imkanlarını) tam mobilizə edən lakin adaptiv imkanların həddini aşmayan yükə deyilir.** Bu yük orqanizmin normal funksiyalarına heç bir təsir etmədən, onun artıq dərəcədə gərginləşməsinə də yol vermir. Maksimal yük anlayışı nisbi xarakter daşıyır, bu zaman bir səviyyə üçün normal olduqda, digəri üçün bu yük əhəmiyyətsizdir.

Beləliklə, maksimal yükün faktiki göstəricilərini yalnız insanın konkret fiziki səviyyəsinə görə təyin etmək olar.

Aydındır ki, fiziki qabiliyyətlərin inkişaf dövründə maksimal yüklər məşğul olanların müvafiq hazırlıq səviyyəsi olduqda, onların fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla və mütləq pedaqoji prinsiplərə riayət edərək tətbiq oluna bilər.

Fiziki yükün ölçüsü onun həcmi və intensivliyi ilə xarakterizə edilir. Bununla əlaqədar olaraq yükün artırılması iş həcminin artırılması və ya işin yerinə yetirilmə intensivliyi hesabına, bəzən isə hər iki göstəricinin dəyişməsi hesabına həyata keçirilir. Təcrübədə yüklərin tədricən artırılmasının müxtəlif formaları var. Bunlar: düzxətli, pilləvari, dalğavari və sıçrayış şəkili formalardan istifadə edilir (şəkil 2).



Şəkil 2

3.3.4. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında müxtəlif səciyyəli fiziki yüklərə səmərəli uyğunlaşma prinsipi

Bu prinsip bir qrup məşqlər və ya ayrıca məşq çərçivəsində müxtəlif həcmli və istiqamətli fiziki yüklərin əsaslandırılmış əlaqəsini tələb edir. Onun həyata keçirilməsi üçün fiziki qabiliyyətlərin "köçürülməsi" qanunauyğunluqları ilə iş və istirahətin növbələşməsinin nəzərə alınması böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Fiziki qabiliyyətlərin inkişaf prosesində seçmə və ya kompleks fiziki yüklərdən istifadə olunur (maksimal, böyük, orta, kiçik). Ayrıca bir məşqdə və ya məşqlər seriyasında hər hansı bir qabiliyyətin inkişafı üçün bir istiqamətli yüklərin tətbiq olunması insan orqanizminə daha dərin və məqsədyönlü (yerli, lokal) təsir göstərir. Məsələn, orta yük həcmində müxtəlif rejimli metodlardan istifadə edilməsi.

Kompleks istiqamətli yüklər isə insan orqanizminə daha geniş təsir edir. Müxtəlif fiziki qabiliyyətlərin inkişafında kompleks istiqamətli fiziki yüklərdən istifadə etdikdə ilk növbədə - müxtəlif qabiliyyətlərin inkişafına təsir edən fiziki yüklərin məşğələlərə daxil olunmasının səmərəli ardıcılığını təyin etmək və fiziki yüklərin həcmi və intensivliyinin səmərəli nisbətini seçmək lazımdır.

Sübut olunub ki, sürət xarakterli yüklər əsasən dözümlülük tələb edən yüklər üçün əlverişli fizioloji fon (mühit) yaradır. Bu mühit bir neçə saat əhəmiyyətli dərəcədə artaraq saxlanarsa, sürət hərəkətlərinin yerinə yetirilməsinə maneçilik törədə bilər. Sürət səciyyəli fiziki yüklər qüvvə ilə və qüvvə səciyyəli fiziki yüklər isə sürət ilə yaxşı uzlaşır.

Kompleks məşqlər daxilində yüklərin optimal ardıcılığını seçdikcə onların üstünlük təşkil edən istiqamətinə görə aşağıdakı ardıcılığa riayət edilməlidir:

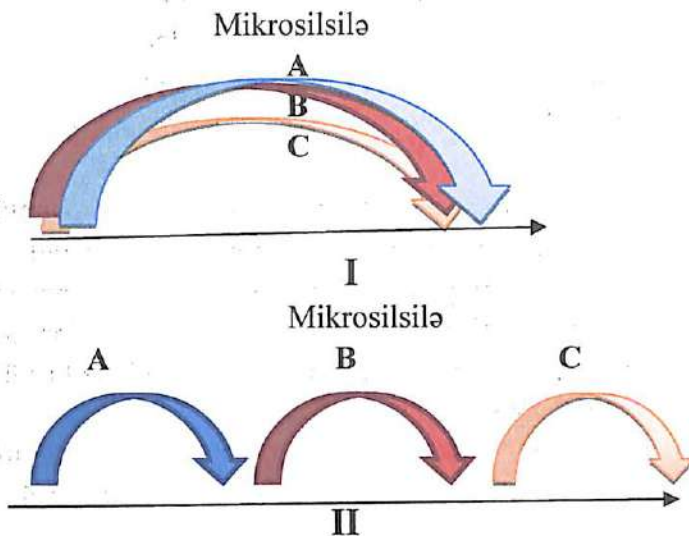
QÜVVƏ → SÜRƏT → DÖZÜMLÜK

SÜRƏT → QÜVVƏ → DÖZÜMLÜK

Bu ardıcılıq həftəlik və ya müddəti ona yaxın olan silsilə məşqlər ardıcılığına, həmçinin bir məşq daxilində yerinə yetirilən hərəkətlər üçün də məsləhətlidir. Fiziki yüklərin həcmi ilə intensivliyinin nisbəti məsələsi hər bir konkret halda məşq edənlərin funksional vəziyyəti, fərdi xüsusiyyətləri, tətbiq edilmiş istiqaməti və ardıcılığı nəzərə alınmaqla həllini tapa bilər.

Kompleks fiziki yüklərin həcminə və intensivliyinə görə verilməsi paralel və ya ardıcıl ola bilər. Kompleks fiziki yüklər verilən zaman işin intensivliyi və həcmi artsa da məşq monoton və yorucu olur. Orqanizmin yükün komponentlərinə olan adaptasiyası zəif gedir. Nəticədə inkişafda olan fiziki yükün effekti tezliklə itir, fiziki qabiliyyətlər inkişaf səviyyəsi stabilləşir və hətda azalır. Bir sözlə, məşq gərək monoton olmasın. Bu və ya digər birləşmə və ya yerləşmə variantlarının seçilməsi qarşıya

qoyulan məsələdən hazırlıq səviyyəsindən və məşqlərin mərhələlərindən asılıdır (şəkil 3).



Şəkil 3. Məşq yüklərinin kompleks paralel (I) və ardıcıl (II) təşkili formaları. A, B, C müxtəlif istiqamətli fiziki yüklər

Misal üçün, kompleks paralel məşq yükləri dedikdə, hər məşqin məzmununda SÜRƏT → QÜVVƏ → DÖZÜMLÜK istiqamətli, kompleks ardıcıl məşq yükləri olduqda isə, bir məşqin məzmununda SÜRƏT, digərində QÜVVƏ, o birində isə DÖZÜMLÜK istiqamətli fiziki yüklər verilir.

3.3.5. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında davamlı uyğunlaşma prinsipi

Fiziki qabiliyyətlərin formalaşmasının və təkmilləşməsinin əsasında insan orqanizminin hərəkəti fəaliyyət şəraitində olan davamlı adaptasiya mexanizmləri durur. Verilən fiziki yüklərin orqanizmin fiziki qabiliyyət imkanlarına uyğun olması üzv və

sistemlərin adaptasiyasını xeyli asanlaşdırır. Yüklərin təsiri altında insan orqanizmində müəyyən biokimyəvi, morfoloji, fizioloji və psixoloji dəyişikliklər baş verir ki, buda inkişafetdirici effektdə səbəb olur. Fiziki tərbiyə prosesində orqanizmin ardıcıl, çoxsaylı effektlərin toplanması nəticəsində fiziki qabiliyyətlərin tədricən və arası kəsilmədən artımı olur. Lakin qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsinin bu cür artması məşqlərin məqsədyönlüliyü və müvafiqliyi təmin olunduqda baş verə bilər. Buna uyğun olaraq fiziki qabiliyyətlərin inkişafı zamanı fiziki fəallığın optimal məşq rejimi seçiləndə ilk növbədə fiziki yükün istiqamətini, həcmi, intensivliyini təmin etmək vacibdir. Bundan əlavə bir məşqdə və ya məşqlər seriyasında qüvvə, sürət, koordinasiya xarakterli yüklərlə istirahətin optimal növbələşməsi üçün şərait yaratmaq və həm də müəyyən müddət ərzində yüklərin artırılma formaları həmçinin onların dəyişmə (valiasiya) qaydasını nəzərə almaq lazımdır.

3.3.6. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında yaşa uyğunlaşma prinsipi

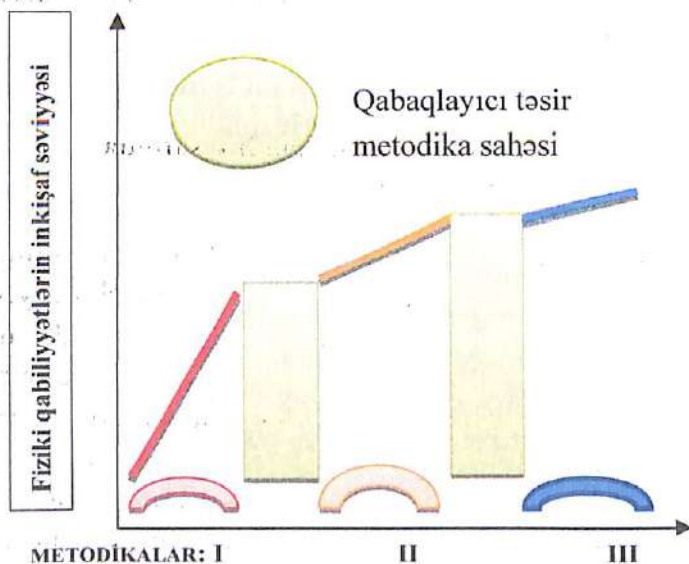
Bu prinsip məşğul olanlarda fiziki qabiliyyətlərin formalaşması zamanı yaş tendensiyasına, yəni ontogenezin təbii dəyişilən dövrlərinə münasib olaraq həyata keçirməyi nəzərdə tutur. Əlbəttə, bu orqanizmin müxtəlif üzv və sistemlərində yaşla bağlı olan dəyişiklərə tabe olmağa məcbur etmir. Burada söhbət həmin dəyişiklikləri nəzərə alaraq çoxillik məşqlər nəticəsində münasib psixofizioloji funksiyalara vaxtında və seçimli təsirin təmin edilməsindən gedir. Orqanizmin yaş yetkinliyi illərində bu və ya digər qabiliyyətin formalaşmasındakı böhran (kritik) dövrləri nəzərə almaq və fiziki qabiliyyətlərin səviyyəsinin inkişafına istiqamətli və effektiv yönəltmək lazımdır.

Ahıl və yaşlı insanlar üçün orqanizmində involyusion

dəyişmələr daha xarakterikdir. Bu yaş dövründə fiziki hazırlığın artımına yox, fiziki qabiliyyətlərin geriləməsinə qarşı tədbir görmək vacibdir.

3.3.7. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında qabaqlama prinsipi

Bu prinsipin mənası tətbiq olunan pedaqoji təsirlərin (vasitələr, metodlar və formalar), fərdin fiziki qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin dərəcəsinə münasib olmasıdır. Lakin bu münasiblik mütləq olmamalıdır. Fiziki qabiliyyətlərin daimi inkişafı üçün xarici təsirlər konkret qabiliyyətin daxili inkişafını qabaqlamalıdır. Əgər bu şərt yerinə yetirilməsə, qabiliyyətlərin inkişafında müəyyən durğunluq yaranır. Durğunluq fiziki qabiliyyətlərin inkişafında şablon metodikanın nəticəsi, qabaqlayıcı münasib prinsiplərin pozulması kimi başa düşülür (şəkil 4).



Şəkil 4. Fiziki qabiliyyətlərin daimi inkişafı üçün qabaqlayıcı metodikadan istifadə sxemi

3.3.8. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafında əlaqəlik prinsipi

Bu prinsip fiziki qabiliyyətlərin inkişaf prosesi ilə hərəkəti vərdişlərin formalaşmasının əlaqəsini və onların tənzimlənmə imkanlarına əsaslanır. Burada məşq zamanı nəinki fiziki qabiliyyətlərin inkişafı eyni zamanda hər hansı bir hərəkətin icra quruluşunda onlardan istifadə etmək bacarığıdır. Bunlar xüsusi hərəkətlərin seçimi ilə baş tutur, hansı ki, qüvvənin, dözümlülyün və digər qabiliyyətlərin inkişafına, ayrı-ayrı elementlərin və hərəkəti vərdişlərin təkmilləşməsinə istiqamətləndirilmişdir.

3.4. QÜVVƏ QABİLİYYƏTİNİN TƏRBİYƏ OLUNMASI

3.4.1. Qüvvə və güc anlayışları

Q ü v v ə - fiziki kəmiyyətdir. Fizika elmində bir cismin başqa cismə təsir etməsinə **qüvvə** deyilir. Qüvvə vahidi kimi olaraq 1 kq. olan cismin sürətini 1m./san. qədər dəyişən qüvvə götürülür və bu 1 **Nyuton (N)** adlanır. Yəni, 1 nyuton 102 q. kütləsi olan cismə təsir edən ağırlıq qüvvəsinə bərabərdir.

G ü c - işin görüldüyü vaxta olan nisbətidir. Gücü hesablamaq üçün işi, həmin işin görülməsinə sərf olunan zamana bölmək lazımdır.

Cism qüvvənin təsiri altında hərəkət etdikdə bu **mexaniki iş** adlanır.

Qüvvə ilə əlaqədar aşağıdakı terminlərə rast gəlmək olur: əzələ qüvvəsi, cazibə qüvvəsi, ağırlıq qüvvəsi, elastik qüvvə (deformasiya), dartma qüvvəsi, sürtünmə qüvvəsi, itələmə qüvvəsi, təzyiqli qüvvəsi, sürət qüvvəsi, mütləq qüvvə, nisbi qüvvə, dinamik qüvvə, statik (izometrik) qüvvə, qüvvə dözümlülyü, partlayış qüvvəsi və s.

Bədənin tərbiyəsi və idmanda **qüvvə** - *əzələlərin təqəllüsü ilə*

xarici müqaviməti dəf etmək və ya ona qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyəti kimi qəbul olunmuşdur.

Əzələlərin işləmə rejimi ilə **əzələ qüvvəsi** müəyyənləşir (şək.1):



Şəkil 1

1. Dəfədici rejim (əzələlərin yığılması miometrik rejim, misal üçün, ştanq ilə "jim" etmək);
2. Güzəştedici rejim (əzələlərin açılması polimetrik rejim, misal üçün, ştanqı çiyinlərdə oturmaq);
3. İzometrik rejim (əzələlərin uzunluğunun dəyişməməsi, misal üçün, irəli uzadılmış qollarda qantellərin saxlanılması);
4. Qarışıq rejim (əzələlərin uzunluğunun və gərginliyinin dəyişməsi, misal üçün, gimnastik halqalara qüvvə ilə qalxıb dayaq etmək və "xaç" vəziyyətinə keçib saxlamaq).

Qüvvə qabiliyyətinin aşağıdakı növləri var: məxsusi qüvvə, qüvvə dözümlüyü, sürət qüvvəsi, elastiklik qüvvəsi (şəkil 2).



Şəkil 2

1. Məxsusi qüvvə qabiliyyəti. Bu qüvvənin inkişaf səviyyəsini qiymətləndirmək üçün onu mütləq və nisbi qüvvəyə ayırırlar. Mütləq qüvvə insan kütləsinin ağırlığı nəzərə alınmadan əzələnin maksimal gərginliyi ilə müəyyən olunur. Nisbi qüvvə isə mütləq qüvvə səviyyəsinin kütləyə olan nisbəti ilə müəyyən olunur. Eyni məşqçilik səviyyəsi olan idmançılarda kütləsi ağır olan idmançının mütləq qüvvəsi də çox olur. Mütləq və nisbi qüvvənin müəyyənləşmənin təcrübi əhəmiyyəti böyükdür. Ağır çəkili güləşçilərdə, döyüşçülərdə, ağırlıq qaldırınlarda, idman alətləri atanlarda və s. mütləq qüvvənin, daha çox məkanda hərəkət fəaliyyətində olan gimnastlar, yüngül çəkili güləşçilər, döyüşçülər və digər idmançılarda isə nisbi qüvvə əhəmiyyətli dərəcədə rolu var.

2. Sürət qüvvəsi. Bu hərəkət fəaliyyəti zamanı əzələ qüvvə ilə yanaşı kifayət qədər sürətli hərəkətlərin icrasını da tələb edir (uzunluğa tullanma, sprint qaçışında startdan çıxmaq, alətlərin atılması və s.). Sürət qüvvəsinin başqa forması "partlayış qüvvəsi" adlanır və bu əzələ qüvvəsinin böyük həcmnin qısa müddətdə təzahür etməsidir. Partlayış qüvvəsi sürət qüvvə indeksi ilə təyin olunur: $J = F_{\max}$. Burada: J – sürət qüvvə indeksi, F_{\max} – maksimal qüvvə təzahürü müddəti.

3. Qüvvə dözümlüyü. Uzun müddəti və nisbi əzələ gərginliyi tələb edən qüvvə qabiliyyətidir. Qüvvə dözümlüyü özü 2 yerə bölünür:

1. Dinamik qüvvə dözümlüyü - nisbətən ağır hərəkətlərin aşağı tempə davamlı icrası;

2. Statik qüvvə dözümlüyü - çıxış vəziyyətini dəyişmədən əzələnin davamlı gərgin saxlanması.

4. Elastiklik qüvvəsi. Cismin deformasiyası zamanı yaranan və onu əvvəlki vəziyyətinə qaytarmağa çalışan qüvvə elastiklik qüvvəsidir. Elastiklik qüvvəsinin yaranmasına səbəb olan deformasiya cismi təşkil edən atom və molekullar arasında məsafənin dəyişməsidir.

3.4.2. Əzələ qüvvəsinin təzahürünü təmin edən mexanizmlər

Əzələ qüvvəsinin inkişafına və təzahürünə səbəb olan faktorlar aşağıdakılardır:

1. Əzələ daxili mexanizmlər. Əzələ qüvvəsinə əzələnin reaktivliyi və elastiklik xüsusiyyəti, əzələnin en kəsiyi, əzələ liflərinin xüsusiyyəti təsir edir. Əzələ qüvvəsi sürətli və ləng əzələ liflərindən ibarətdir. Bədənin müxtəlif hissələrində sürətli və ləng əzələ lifləri eyni deyil və bu müxtəlif insanlarda fərqlidir. Bu onu izah edir ki, irsi olaraq insanların qüvvə imkanları müxtəlifdir. Həmçinin əzələ qüvvəsi əzələlərin anatomik quruluşundan və kimyəvi tərkibindən asılıdır;

2. Mərkəzi sinir sisteminin nizamlanma xüsusiyyətləri. Əzələ qüvvəsinin nizamlanmasında mərkəzi sinir sisteminin optimal oyanıcılıq səviyyəsinin əhəmiyyətli dərəcədə rolu var. Əzələ qüvvəsi onurğa beynindən əzələyə göndərilən və onun fəaliyyətini nizamlayan motoneyron impulslarının gücü və tezliyindən, ayrı-ayrı hərəkət vahidlərinin sinxron təqəllüsündən, hərəkət vahidlərinin işə qoşulma sayından və ardıcılığından asılıdır;

3. Psixofizioloji mexanizmlər. Əzələ qüvvəsinin artması həmçinin funksional vəziyyətin dəyişməsindən (yorğunluq, yuxusuzluq, gümrəhlik və s.), emosiyalardan və motivasiyalardan asılı ola bilər.

4. Qüvvə ilə icra olunan hərəkətlərin və icra rejiminin səmərəlilik xüsusiyyətləri. Bura çıxış vəziyyəti, ətrafların uzunluğu və bökmə bucağı və s. aiddir.

5. Məşğul olanların yaşı və cinsi. Əlverişli yaş dövrü oğlanlarda 13-14 yaşından 17-18 yaşa qədər, qızlarda 11-12 yaşlarından 15-16 yaşa qədər. Burada insanın yaşı artdıqca əzələ kütləsinin ümumi çəkisinə olan nisbəti nəzərə alınır. Məsəl üçün, 10-

11 yaşlarında əzələ kütləsi 23%, 14-15 yaşlarında 33%, 17-18 yaşlarında 45% təşkil edir. Qüvvə qabiliyyətinin ən yüksək inkişaf etmə dövrü 25-30 yaşlarına təsadüf edir.

6. Qüvvə qabiliyyətinin gün rejimindən asılılığı. Gün ərzində qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirmə müddətləri nəzərə alınır. Müəyyən olunub ki, saat 15-16 yaşlarında qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirmək daha effektivdir. Həmçinin məlumdur ki, yanvar, fevral aylarında əzələ qüvvəsi sentyabr və oktyabr aylarına nisbətən daha zəif inkişaf edir. Bu payızda vitaminlərin daha çox qəbulu və ultrabənövşəyi şüaların təsiri ilə əlaqələndirilir. Müəyyən olunub ki, qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün əlverişli temperatur +20 C-dir (şəkil 3).



Şəkil 3

3.4.3. Qüvvə qabiliyyətini tərbiyə edən vasitələr

Qüvvəni inkişaf etdirmək üçün müqavimət xarakterli fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur. Onlar üç qrupa bölünürlər:

1. Xarici müqavimətli fiziki hərəkətlər;
2. Öz çəkisini dəf etməklə icra olunan fiziki hərəkətlər;
3. İzometrik hərəkətlər.

Xarici müqavimətli fiziki hərəkətlər aşağıdakılar aid edilir:

- Ağırliqla icra olunan hərəkətlər (ştanq, qantel, ağır daşlar,

trenajorlar, ağır toplar, partnyorla hərəkətlər;

- Yaylı əşyaların müqavimətini dəf etməklə fiziki hərəkətlər (rezin amortizatorlar, jqutlar, müxtəlif espenderlər və s.);
- Xarici mühitin müqaviməti ilə əlaqədar fiziki hərəkətlər (yoxuşda, qumda, qarda, suda, küləyə qarşı və s. qaçış);

Xarici müqaviməti dəf etməklə istifadə olunan fiziki hərəkətlər qüvvənin inkişafı üçün səmərəlidir. Hərəkətlərin düzgün seçimi və fiziki yükün müvafiq miqdarda verilməsi nəticəsində bütün əzələ qruplarını inkişaf etdirmək olar. Hərəkətlərin seçimi zamanı bilmək lazımdır ki, əzələnin səmərəli inkişafı əzələ işinin rejimi ilə əlaqədardır. Əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün ən effektiv vasitə güzəştli və üstün olmaq rejimlərilə nail olmaq olar.

Öz çəkisini dəf etməklə fiziki hərəkətlərə aşağıdakıları aid etmək olar:

- Qüvvə tələb edən gimnastik hərəkətlər (dayaqlı uzanışda qolların bükülüb-açılması, turnikdə dartınma, kəndirə dırmanma, paralel qollarda qolların-bükülüb açılması, turnikdə qıçların qaldırılması və s.).
- Tullanma hərəkətləri (bir və cüt ayaqlarla çox saylı tullanmalar, maneələrin üstündən tullanmalar və s.)
- Maneələri dəf etməklə hərəkətlər;

İzometrik hərəkətlər. Bu hərəkətlər eyni zamanda maksimal sayda əzələ qrupların gərginləşməsinə səbəb olur. Bunlara aşağıdakılar aiddir:

- Qeyri-fəal əzələ gərginliyi ilə icra olunan hərəkətlər (müəyyən yükün qollarda, çiyində beldə və s. saxlanması)
- Fəal əzələ gərginliyi ilə müəyyən vaxt ərzində icra olunan izometrik hərəkətlər (ağır yükün "ştanqın" yerdən qaldırılması, 1-4 sayda turnikdə dartınma və 1-4 sayda sallanma, turnikdə ayaqların bucaq saxlanması və s.). İzometrik hərəkətlərin icrası az vaxt və sadə avadanlıq tələb edir (şək.4).

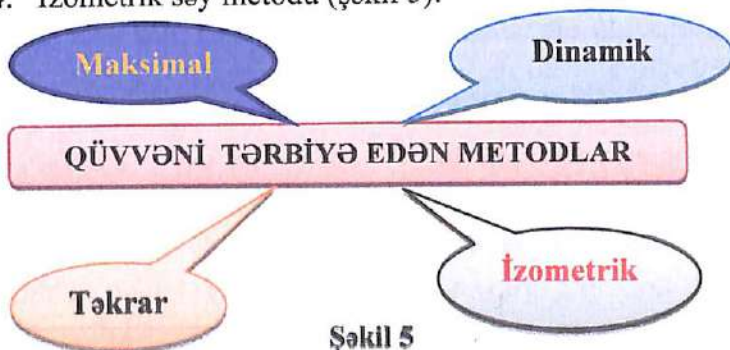


Şəkil 4

3.4.4. Qüvvə qabiliyyətini tərbiyə edən metodlar

Qüvvəni tərbiyə etmək üçün əsas dörd metoddan istifadə edilir:

1. Maksimal say metodu;
2. Dinamik say metodu;
3. Təkrar say metodu;
4. İzometrik say metodu (şəkil 5).



Şəkil 5

Maksimal say metodu ilə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün rekord nəticəninin 90-95 % ilə, hərəkəti 1-2 dəfə, 4-5 yanaşma etməklə icra edilir. Bu zaman mütləq qüvvə inkişaf etdirilir. Misal üçün, idmançı üçün ştanqanı iki əli ilə baş üzərinə qaldırmanın rekord nəticəsi 60 kq.-dir. Onda bu idmançı təxminən 55 kq çəki ilə hərəkəti 1-2 dəfə icra etməklə 4-5 yanaşma yerinə yetirir. Müəyyən bir zamandan sonra idmançı hərəkəti 1-2 dəfədən çox icra etməni bacarırsa, onda ştanqın çəkisi artırılır. Bu isə idmançının *mütləq qüvvəsinin* artmasını göstərir.

Dinamik say metodu ilə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün məşğul olan rekord nəticənin 20-30 % ilə hərəkəti maksimal sürətlə 10-12 dəfə icra etməklə, 3-4 yanaşma yerinə yetirilir. Bu zaman sürət-qüvvəsi inkişaf etdirilir. Əgər yuxarıda qeyd olunan misalda olduğu kimi rekord nəticə 60 kq olsa onda güləşçi 14-18 kq çəki ilə hərəkəti maksimal sürətlə 10-12 dəfə ştanqı baş üzərinə qaldırmaqla, 3-4 yanaşma yerinə yetirir. Müəyyən bir zamandan sonra, idmançı tempi saxlamaqla hərəkəti 10-12 dəfədən çox icra etməyi bacarırsa, onda ştanqın çəkisi artırılır. Bu isə idmançının *sürət-qüvvəsinin* artmasını göstərir.

Təkrar say metodunun köməyə ilə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün məşğul olan rekord nəticəninin 40-50 % ilə hərəkəti yorulana qədər icra etməklə, 3-4 yaxınlaşma yerinə yetirilir. Bu zaman qüvvə-dözümlüyü inkişaf etdirilir. Əgər yuxarıda qeyd olunan misalda olduğu kimi rekord nəticə 60 kq. olsa, onda idmançı 24-30 kq çəki ilə yorulana qədər ştanqı baş üzərinə qaldırmaqla, 3-4 yanaşma yerinə yetirir. Müəyyən bir zamandan sonra məşğul olanda hərəkətlərin sayı artırsa, bu *qüvvə-dözümlüyünün* artmasını göstərir.

İzometrik say metodunun köməyə ilə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün bir qrup əzələni 10-12 saniyə müddətində gərginləşdirməklə, 4-5 yanaşma etmək lazımdır. Bu

zaman statik-qüvvə inkişaf etdirilir. Misal üçün, idmançı turnik-dən sallanmış vəziyyətdə qıçlarını 90° bucaq saxlamaqla qarın əzələlərini 10-12 saniyə müddətində gərginləşdirir. Müəyyən bir zamandan sonra, idmançı qeyd olunan statik vəziyyəti 10-12 saniyədən çox gərginləşmiş vəziyyətdə saxlamayı bacarırsa bu statik-qüvvənin artmasını göstərir.

Məşq prosesində qüvvəni inkişaf etdirmək üçün əsas iki metodikadan istifadə edilir:

Birinci metodika ilə hər məşqin sonunda idmançılar təxminən 15-20 dəqiqə müddətində qüvvəni inkişaf etdirən fiziki hərəkətləri icra edir.

İkinci metodika ilə həftənin bir günü bütöy bir məşqi (90 dəq.) idmançılar qüvvəni inkişaf etdirən fiziki hərəkətlərə sərf edir. Yuxarıda qeyd olunan metodikalardan əlavə eksperimental metodika da var.

Hər həftənin birinci günü məşqin sonunda 15-20 dəqiqə müddətində idmançı ancaq yuxarı ətraf əzələlərinin, həftənin üçüncü günü 15-20 dəqiqə müddətində ancaq qarın və bel əzələsinin, həftənin beşinci günü 15-20 dəqiqə müddətində ancaq aşağı ətraf əzələlərinin qüvvəsini inkişaf etdirir (cədvəl I.).

Cədvəl 1

Qüvvəni inkişaf etdirən eksperimental metodika

Həftənin günləri	Məşqin sonunda		
	Yuxarı ətraf əzələləri	Qarın və bel əzələləri	Aşağı ətraf əzələləri
I	15-20 dəq.		
III		15-20 dəq.	
V			15-20 dəq.

Aparılan tədqiqat zamanı (magistr dissertasiyasının nəticələri) müəyyən olmuşdur ki, hər üç metodika ilə əzələ qüvvəsi artmışdır.

Ancaq eksperimental metodikanı digər iki metodikanın nəticələri ilə müqayisə etdikdə, burada əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi digər metodikalara görə 1,5 dəfə çox artmışdır.

3.5. SÜRƏT QABİLİYYƏTİNİN TƏRBİYƏ OLUNMASI

3.5.1. Sürət anlayışı və onun formaları

Sürət qabiliyyəti - hərəkəti fəaliyyəti qısa vaxt ərzində yerinə yetirməsi kimi səciyyələnir. Sürət qabiliyyətinin iki forması var: sadə və kompleks (şəkil 1).



Şəkil 1. Sürət qabiliyyətinin formaları

Sadə sürət qabiliyyətinin formasına bunlar aiddir:

- hərəkət reaksiyasının sürəti;
- tək hərəkət sürəti;
- hərəkət tezliyi.

Kompleks sürət qabiliyyətinə aiddir:

- tez bir zamanda maksimal sürət yığmaq;
- məsafə boyu maksimal sürəti saxlamaq;
- tez bir zamanda bir fəaliyyətdən digərinə keçmək.

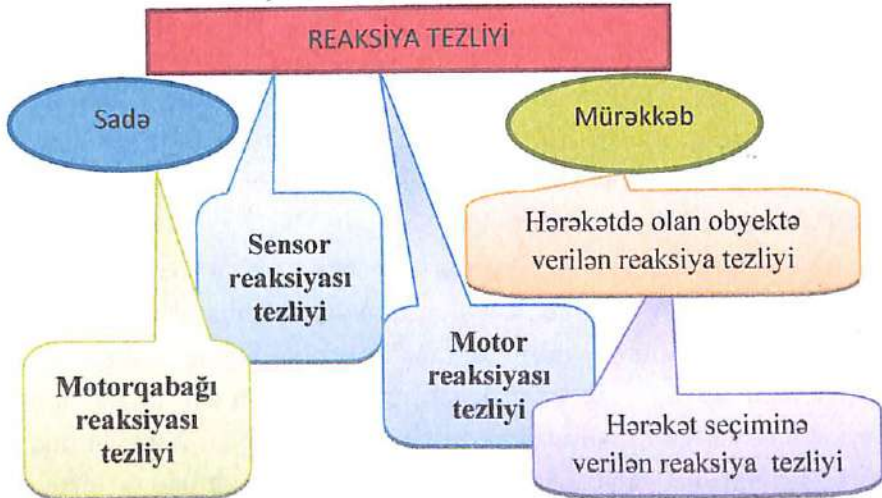
Hərəkət reaksiyası sadə və mürəkkəb olur. Sadə reaksiya - əvvəlcədən icrası gözlənilən hərəkətə (siqnala) ani verilən cavabdır. Sadə reaksiyanın 3 fazası var:

- Sensor hərəkət reaksiyası tezliyi - işarənin (siqnalın) əmələ gəlmə anından əzələnin fəalliyyətinə kimi;
- Motorqabağı hərəkət reaksiyası tezliyi - əzələ fəalliğindən hərəkətin əvvəlinə kimi;
- Motor hərəkət reaksiyası tezliyi - hərəkətin əvvəlindən onun son icrasına kimi.

Sensor və motorqabağı faza gizli (latend), motor faza isə hərəkətli, müşahidə edilən olur.

Mürəkkəb reaksiya 2 yerə bölünür:

1. Hərəkətdə olan obyektə (hədəfə) verilən reaksiya tezliyi;
2. Hərəkət seçiminə verilən reaksiya tezliyi (şəkil 2).



Şəkil 2. Hərəkət reaksiya tezliyi

Adətən bu reaksiya tiplərinə idman oyunlarında və təkmübarizlik növlərində rast gəlmək olar.

Hərəkətdə olan obyektə (hədəfə) verilən reaksiya tezliyi 4 mərhələdən ibarətdir. Bunlar:

- Hərəkət edən obyektə (əşyanı, rəqibi) görmək;
- Onun istiqamətini və sürətini müəyyən etmək;
- Hərəkəti fəaliyyət planını seçmək;
- Planın icrası.

Bu işə sərf olunan vaxtın 80% hədəfin görüb qavranılmasına gedir. Hərəkətdə olan obyektə (hədəfə) verilən reaksiyanı məşq etdirmək üçün aşağıdakıları nəzərə almaq lazımdır:

1. Obyektin hərəkət sürətini tədricən artırmaq;
2. Obyekt və idmançı arasında olan məsafəni azaltmaq;
3. Obyektin ölçüsünü kiçiltmək.

Bir vasitə kimi kiçik həcmli toplar ilə futbol, basketbol, həndbol oynamaq. İdmanda insanın qabaqcadan obyektə duymaq bacarığı (intuisiya) çox böyük əhəmiyyətə malikdir.

Hərəkət seçiminə olan reaksiya tezliyi çox saylı hərəkəti fəaliyyətdən lazım olanını seçməkdir. Burada hərəkət reaksiyası məşqlər nəticəsində mənimsənilən və ehtiyatda olan taktiki fəaliyyət, texniki fəndlər və onların ən əlverişlisinin seçimindən asılıdır. Hərəkət seçiminə olan reaksiyanı inkişaf etdirmək üçün aşağıdakıları nəzərə almaq lazımdır:

- Tədricən cavab fəaliyyətləri və seçim imkanlarını mürəkkəbləşdirmək. Misal üçün, əvvəlcə idmançıya müəyyən zərbəyə qarşı müdafiə olunma təlim olunur. Ancaq idmançı bilmir ki, zərbə hara və nə vaxt endiriləcək. Məşğul olan bir gözlənilən zərbəyə müdafiəni mənimsədikdən sonra, idmançıya 2 gözlənilən zərbədən birinə, daha sonra 3 və s. gözlənilən zərbədən birinə cavab (reaksiya) vermək təlim keçirilir.

• Rəqibin hərəkəti fəaliyyətini qabaqcadan duymaq qabiliyyətini inkişaf etdirmək. Yəni, hücum fəaliyyətini qabaqlamaq. Bunun üçün, rəqibin əsas hərəkətlərinə yox, onun az cəlb edici və hiss olunan elementlərə, detallara diqqət yetirmək (tənəffüsü, duruşu, mimikası, emosional vəziyyəti və s.) lazımdır.

Tək hərəkət sürəti. Yüksək sürət ilə icra olunan tək (ayrı) bir hərəkət aktı, tək hərəkət sürəti adlanır. Misal üçün, futbol topuna vurulan zərbənin sürəti, nizə atmada qol hərəkətinin sürəti, boksçunun zərbəsinin sürəti və s. Xarici müqavimət nə qədər az olarsa, tək hərəkət sürəti bir o qədər çox olar. Xarici müqavimət çox olduqda sürət gücün hesabına arta bilər. Bəzən bu partlayış qüvvəsi adlanır. Tək hərəkət sürətini hərəkətləri ağırlaşdırma metodu ilə inkişaf etdirirlər.

Bir sıra idman növlərində hərəkətin yüksək tempi və maksimal tezliyi əhəmiyyətli rol oynayır (qaçış, üzgüçülük, avar çəkmə və s.). Temp dedikdə misal üçün, idman yerində 1 dəqiqədə 120-140 addım, sprinter 1 saniyədə 5 addım edir, avar çəkmədə 1 dəqiqədə 30-40 avar və s. göstərmək olar. Yüksək tempin saxlanması əzələlərin tez gərginləşib-boşalmasından asılıdır. Bu qabiliyyəti inkişaf etdirmək üçün hərəkəti yüksək tezlikdə və artıq gərginlik olmadan icra etmək lazımdır. Hərəkət tezliyinin icra müddəti tempi saxlama müddətindən asılı olur. Temp aşağı düşdükdə hərəkətin icrası dayandırılır.

3.5.2. Sürət qabiliyyətinin inkişafını və təzahürünü təmin edən amillər

Sürət qabiliyyətinin inkişafını və təzahürünü təmin edən aşağıdakı amillər vardır:

- Mərkəzi sinir və əzələ sisteminin latend (gizli) fazaları:
- Sinyalın reseptorlar tərəfindən qəbul olunmasından oyan-

manın əmələ gəlməsi;

- Oyanmanın mərkəzi sinir sistemində ötürülməsi;

- Məlumatın mərkəzi sinir sistemində təhlili və cavab siqnalın hazırlığı;

- Mərkəzi sinir sisteminin siqnalının əzələyə ötürülməsi;

- Əzələlərin qıcıqlanması və onda fəal mexanizmin yaranması;

- Əzələ liflərinin morfoloji xüsusiyyətləri - sürətli və ləng əzələ liflərinin nisbəti, elastikliyi;
- Əzələ qüvvəsi;
- Əzələlərin gərgin vəziyyətdən boşalmış vəziyyətə tez keçməsi və əksinə;
- Əzələlərin enerji ehtiyatı – ATF (adinozintrifosfat turşusu) və KTF (kreatintrifosfat turşusu) turşularının parçalanma və bərpası;
- Oynaqların mütəhərrikliliyi;
- İrədi qabiliyyətlərin səviyyəsi;
- Sürətli iş zamanı koordinasiya qabiliyyəti;
- Hərəkət texnikasının mükəmməlliyi;
- Orqanizmin həyat fəaliyyətinin bioloji ritmi – müsbət, mənfi və keçid günlər;
- Yaş - sürətin inkişafı üçün 7-11 ən əlverişli yaş dövrü sayılır, 15 yaşa qədər hərəkət reaksiyasının sürəti və maksimal hərəkət tezliyi stabilləşir, 25 yaşa qədər nəticələr arta bilər;
- İrsi əlamətlər - sadə reaksiya sürəti 60-88% irsiyyət ilə əlaqədardır;
- Cins - 12-13 yaşlarında cinsi əlamətlərin sürətə təsiri cüzdür, 14 yaşından oğlanların sürət qabiliyyəti artır;
- Temperatur - ən yüksək hərəkət sürəti 20-22 dərəcədə müşahidə olunur.

3.5.3. Sürət qabiliyyətini tərbiyə edən vasitə və metodlar

Sürəti inkişaf etdirən vasitələr istifadə olunan metodun seçimindən asılıdır. Əsasən sürəti inkişaf etdirmək üçün 4 qrup vasitələrdən istifadə olunur. Bunlar:

1. Məşğul olanın çəkisini yüngülləşdirmə və ya ağırlaşdırma vasitələri;
2. Müqaviməti azaltma və ya çoxaltma vasitələri;
3. Xarici amillərlə təsir edilən vasitələr;
4. Dozalaşdırılmış texniki vasitələr.

Sürəti inkişaf etdirmək üçün əsas aşağıdakı metodlardan istifadə edilir:

Təkrar say metodunda təlim olunan texniki hərəkət mənimsənildikdən və vərdiş kimi formalaşdıqdan sonra müəyyən dərəcədə sürətin inkişafına nail olmaq mümkündür.

Oyun və yarış metodları sürət qabiliyyətinin artırılmasında mühüm rol oynayıb əlavə stimulyar yaradır. Burada məşğul olanların birinci olmaq marağı, motivasiyası, emosional yüksəlişi, mübarizə aparmaq ruhu sürət qabiliyyətinin inkişaf etməsinə təsir edir.

Hərəkəti yüngülləşdirmə metodunda adından göründüyü kimi, icra edilmək üçün seçilən hərəkət asanlıqla yerinə yetirilir. Misal üçün, idmançının çəkisini azaltmaq (gimnastikada) xüsusi kəmərlər, trenajorlar vasitəsi, özündən yüngül çəkisi olan idmançı ilə hərəkətlərin icrası (güləş növlərində) və s. göstərmək olar. Qeyd olunan üsuldan və vasitələrdən istifadə etdikdə idmançının texnikasında müsbət dəyişikliklər olur ki, bu da sürətin artmasına gətirib çıxarır.

Hərəkəti ağırlaşdırma metodundan istifadə etmək üçün idmançıya verilən hərəkətlərin icrasında müqavimət artırılır. Misal üçün, dozalaşdırılmış xarici amillərdən istifadə etmək, "ağır ayaqqabı", "ağır əlcək", xüsusi yük qoymaq üçün cibləri

olan jilet, ağır çəkisi olan partnyor və s. (idman növlərini nəzərə almaqla). Ancaq bu vasitələrdən o zaman istifadə olunur ki, texnika tam mənimsənilmiş olsun. Həmçinin qeyd etmək lazımdır ki, hərəkətlər maksimal sürətlə icra olunsun. Bunun hesabına sürər-qüvvəsi inkişaf etdirilir.

Kontrast metodu. Effektiv metodlardan biridə kontrast metodudur. Burada hərəkətlərin icrası ağırlaşdırılmış, normal və yüngülləşdirilmiş şəraitdə yerinə yetirilir.

3.6. DÖZÜMLÜK QABİLİYYƏTİNİN TƏRBIYƏ OLUNMASI

3.6.1. Dözümlük anlayışı və onu müəyyən edən göstəricilər

Dözümlük – hər hansı hərəkəti fəaliyyət zamanı yorulmaya qarşı dayanmaq bacarığına deyilir. Dözümlük orqanizmin funksional imkanlarının artması ilə təmin olunur. Dözümlü o idmançıdır ki, *gec yorulub, tez bərpa olsun*. Dözümlük qabiliyyətinin inkişafını 2 əsas göstərici ilə müəyyən etmək olar. Bunlar xarici və daxili (funksional) göstəricilərdir.

Dözümlüyn xarici göstəricilərinə bunlar aiddir:

- Müəyyən zaman ərzində daha çox qətt edilmiş məsafə, misal üçün, 12 dəqiqəlik Kuper testi;

- Təyin edilmiş məsafəni (qaçışda 3000 m., üzgüçülükdə 1500 m. və s.) minimal vaxt ərzində qətt etmək;

- Təyin edilmiş sürəti saxlamaqla (6,0 m/san.) çox məsafə qətt etmək;

- Müəyyən qüvvə hərəkətinin çox saylı təkrarı (turnikdə dartınma, dayaqlı uzanış vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və s.)

- Bədənin müəyyən vəziyyətdə saxlanması (misal üçün, sallanmış vəziyyətdə ayaqları bucaq saxlamaq);

- Müəyyən qüvvə hərəkətini az vaxt ərzində icra etmək (5 m. uzunluğu olan kəndirə sürətlə qalxmaq, 6 dəfə dartınmaya az vaxt

sərf etmək və s.);

- Müəyyən vaxt ərzində çox sayda hərəkət etmək (10 san. maksimal oturub-qalxmaq).

Məşğul olanları müşahidə etdikdə verilən hərəkətin əvvəli, ortası və axırında icra biomexanikasında dəyişikliklər baş verməyə başlayır. Hərəkətlərin icrası zamanı dəyişiklər nə qədər az olarsa, dözümlük göstəricisi bir o qədər çox olur.

Dözümlüyün daxili (funksional) göstəricilərinə mərkəzi sinir sistemi, ürək qan-damar sistemi, tənəffüs sistemi və s. aid edilir. Bura – məşğul olanlarda nəfəs almanın, ürək döyüntülərinin ritmi, sayı, dərinin rənginin, hissiyyatının dəyişməsi və s. misal gətirmək olar.

Dözümlüyün inkişafı digər fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır və 2 yerə bölünür:

1. Mütləq dözümlük – burada sürət, qüvvə, koordinasiya qabiliyyətləri nəzərə alınmır. Misal üçün, məşğul olanların müəyyən məsafəni (3 km., 5 km. və s.) qət etmək. Burada ancaq mütləq dözümlük müəyyən olunur.

2. Nisbi dözümlük - sürət, qüvvə, koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişafını nəzərə almaqla müəyyən olunur. Bunlara, sürət dözümlüyü (yüksək tempi uzun müddət saxlamaq), qüvvə dözümlüyü (hərəkətlərin çox saylı təkrarı), koordinasiya dözümlüyü (misal, uzun müddət topun ayaqla çilənməsi) müəyyən olunur (şəkil 1).



Şəkil 1

Elmi tədqiqatlar göstərir ki, dözümlük enerji mübadiləsindən asılı olur. İdmançının dözümlüyyəinə aşağıdakı amillər təsir edir:

1. Orqanizmin aerob imkanları;
2. İdmançının yaşı;
3. Hərəkət zamanı oksigen sərfinin həcmi;
4. İdmançının enerji ehtiyatı;
5. İdmançının texniki ustalıq səviyyəsi;
6. Səmərəlilik amilləri (anebrob mübadilə həddi);
7. İdmançının güc və sürət imkanları;
8. Əzələ işini yerinə yetirərkən və yorulma zamanı fizioloji funksiyaların dayanıqlığı;
9. Bərpa proseslərinin sürəti.

3.6.2. Yorğunluq və onun növləri

Yorğunluq – bu orqanizmin fiziki, əqli və psixoloji yük nəticəsində bir müddət səmərəli sürətdə işləyə bilməyəcək hala gəlməsi, gücdən düşməsi və təqətsizlik hissidir. Yorğunluq orqanizmin müdafiə qabiliyyəti olub onu üzülmədən qoruyur. Yorğunluq insana xəbər verir ki, dayanmaq və istirahət etmək vaxtıdır. İlk növbədə yorğunluqdan baş beyin əziyyət çəkir və işləməkdən imtina edir. Əgər yorğunluq aradan götürülməzsə, o toplanıb xəstəliyə, hətdən artıq məşqə səbəb ola bilər.

Yorğunluq iki formada özünü göstərir:

1. Verilmiş fiziki yük zamanı ilk yorğunluq əlamətlərinin əmələ gəlməsi;

2. Yorğunluq zamanı işgörmə sürətinin aşağı düşməsi.

Yorğunluğun növləri:

- Xoşagələn yorğunluq. Görülən fiziki iş və ya güclü məşq-dən sonra əmələ gəlir. Bu yorğunluq tam istirahət və yuxudan sonra keçir.

- Xəstəliklə əlaqədar yorğunluq. Ola bilər ki, xəstəliyin əla-mətləri biruzə verilməsin, ancaq yorğunluğun tez əmələ gəlməsi

orqanizmdə xəstəliyin olmasını göstərir. İştahanın olmaması, süstlük, fəaliyyətsizlik, həvəssizlik əlamətlərinin olması həkimə müraciət etməyə səbəb ola bilər.

- Yorğunluq özünü streslərə verilən reaksiya kimi göstərə bilər, hansı ki, bu onu uzun müddətli ruh düşgünlüyünə (depressiyaya) aparır. Belə hallar baş verdikdə həyat ritmini, insanlara və hadisələrə münasibəti dəyişmək lazımdır.

Yorğunluğu aradan götürmək üçün aşağıdakılar məsləhət görülür:

- Yuxu. 8 saatlıq yuxu orqanizmin istirahətinə və qüvvənin bərpa olunmasına səbəb olur;

- Qida. Düzgün qidalanma yorğunluğu aradan qaldırır. Təbii, təzə məhsullar orqanizmi bərpa edir;

- Vitaminlər. Tez yorulma vitamin çatışmamaqlığı nəticəsində ola bilər. Xronik yorğunluqla mübarizədə qidaların tərkibində A, B, C, D vitaminləri və yod, dəmir, sink qəbul etmək lazımdır;

- Təmiz hava. Oksigen çatışmamazlığı (hipoksiya) tez yorulmaya səbəb olur. Bunun üçün təmiz havada müntəzəm gəzintilər və tənəffüs gimnastikası (tam tənəffüs) yorğunluğu aradan qaldırır.

- Fəal istirahət. Səhər gimnastikası, şəhərdən kənar təbiətdə gəzintilər, üzgüçülük, mütəhərrik oyunlar və s. yorğunluğu aradan qaldırmağa səbəb olur.

3.6.3. Dözümlüyn növləri

Dözümlüyn ümumi və xüsusi növləri var. Hər hansı fiziki yükə davamlı (uzun müddətli) tab gətirmək (aerob-oksigenin iştirakı ilə) qabiliyyəti ümumi dözümlük adlanır. Konkret fiziki yükə davamlı (uzun müddətli) tab gətirmək qabiliyyəti xüsusi dözümlük adlanır. Xüsusi dözümlük 4 yerə bölünür:

1. Sürət dözümlüyü (anerob-oksigeniz). Davamlı yorulmadan və texnikanı pozmadan hərəkətlərin sürətli icrası;

2. Sürət-qüvvə dözümlüyü. Davamlı yorulmadan qüvvə tələb edən hərəkətlərin sürətli icrası;

3. Koordinasiya dözümlüyü. Davamlı yorulmadan mürəkkəb texniki və taktiki hərəkətlərin sürətli icrası;

4. Qüvvə dözümlüyü. Davamlı yorulmadan və texniki dəyişiklik etmədən qüvvə tələb edən hərəkətlərin icrası.

Qüvvə dözümlüyü özü 2 yerə bölünür:

- Dinamik qüvvə dözümlüyü - nisbətən ağır hərəkətlərin aşağı tempə davamlı icrası;

- Statik qüvvə dözümlüyü - çıxış vəziyyətini dəyişmədən əzələnin davamlı gərgin saxlanması (şəkil 2).



Şəkil 2

Sürət dözümlüyü adətən silsiləli idman növlərində (qaçış, üzgüçülük, avarçəkmə və s.) daha çox özünü biruzə verir. Daha çox müddətdə sürət tempini saxlamaq qabiliyyətinə malik olan idmançının sürət dözümlüyü daha keyfiyyətli hesab edilir. Hərəkətin icrası

zamanı sürət intensivliyi çox olduqca onun saxlamaq müddəti az olacaq və ya əksinə. Məsəl üçün, 100 m. qaçış yüksək intensivli iş olduğu üçün bu sürəti uzun müddət saxlamaq mümkün deyil. Əgər idmançı uzaq məsafəni qət edirsə, onda qaçış intensivliyini aşağı salır. V.S.Farelə görə sürətin intensivlik şiddəti 4 zonadan ibarətdir: maksimal, submaksimal, böyük və kiçik. Hər bir şiddət zonasının özünə məxsus məsafələri var: qısa, orta, uzaq və hətdən artıq uzaq.

Sürət dözümlüyünü **təkrar səy metodu** ilə inkişaf etdirmək olar. Bunun üçün idmançı maksimal sürətinin 95-100% intensivlik nəticəsi ilə 3-8 saniyə müddətində, arada 2-3 dəqiqəlik istirahət etməklə 3-5 dəfə təkralamalar edir.

Sürət dözümlüyünü **interval metod** ilə inkişaf etdirdikdə misal üçün, 95-100% maksimal sürətlə 10 saniyə sürətli qaçış, sonra 10-15 saniyə kiçik intensivli qaçış. 3-5 belə bölmələrdən ibarət qaçışlardan sonra 5-8 dəqiqəlik istirahət və 3-5 dəfə təkrarlama.

Qüvvə dözümlüyü işdə iştirak edən əzələ kütləsi qruplarına görə bir-birindən fərqlənirlər:

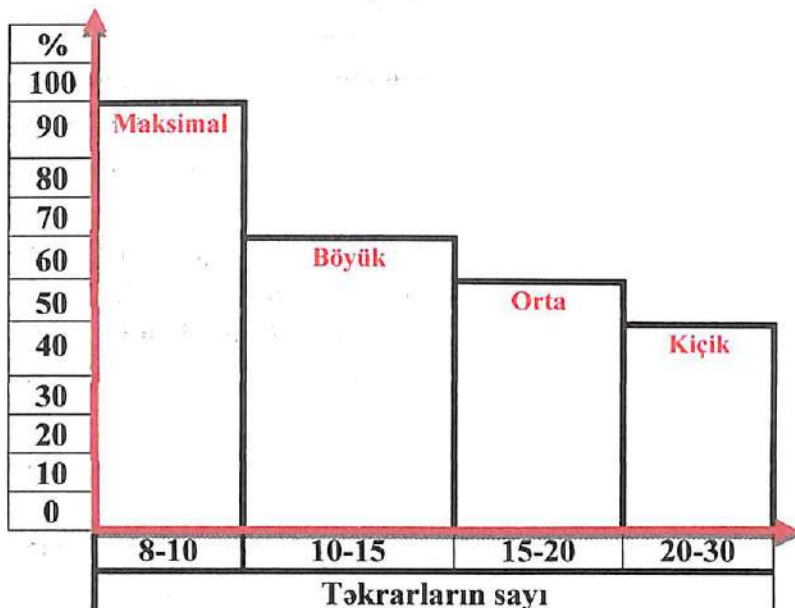
- Lokal qüvvə dözümlüyü (əzələ kütləsinin 1/3 hissəsinə qədər iştirak edir, misal üçün biləklərlə icra olunan hərəkətlər;
- Regional qüvvə dözümlüyü (əzələ kütləsinin 1/3-dən 2/3 hissəsinə qədər iştirak edir, misal üçün turnikdə dartınma hərəkətləri);
- Qlobal qüvvə dözümlüyü (əzələ kütləsinin 2/3 hissəsindən çox iştirak edir, misal üçün, üzgüçülük) (şəkil 3).



Şəkil 3. Qüvvə dözümlüyü işində iştirak edən əzələ kütləsi qrupları

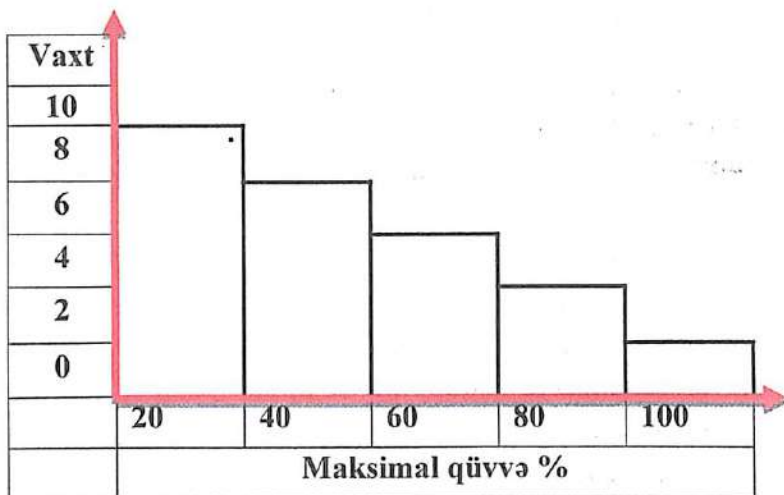
Qüvvə dözümlüyü əzələnin gərginlik rejiminə görə 2 hissəyə bölünür: dinamik və statik qüvvə dözümlüyü.

Dinamik qüvvə dözümlüyündə rekord nəticə faizi yüksək olduqca, təkrar icra olunan hərəkətlərin sayı azalır (şəkil 4).



Şəkil 4. Müqavimət göstərmə intensivliyi ilə təkrarların sayından asılılığı

Statik qüvvə dözümlüyü bədənin əzələ kütləsini müəyyən vəziyyətdə (pozada) son hədd, son həddə qədər və orta gərgin saxlama müddəti ilə təyin olunur. Rekord nəticənin əzələ gərginliyi nə qədər az olarsa, statik qüvvə dözümlüyü bir o qədər çox olar (şəkil 5).



Şəkil 5. Statik qüvvənin əzələ gərginliyindən asılılığı

Statik vəziyyətlər (pozalar) monotonlu, tez yorucu, psixoloji gərginlik tələb edən işdir. Statik vəziyyətlər (pozalar) 12-20 saniyədən az icra olunmur. Statik vəziyyətlərin (pozalar) icrası zamanı aşağıdakı metodik göstərişlərə əməl etmək lazımdır:

1. Statik dözümlük o zaman sürətlənir ki, bədənin hər bir vəziyyətindən (pozadan) sonra, qan dövranını sürətləndirmək üçün dinamik hərəkətlər verilsin (yaylı və ya dartma hərəkətləri və s.);

2. Məşğələlərdə çox ağır çəkilərdən istifadə məsləhət görülmür;

3. Statik gərginlik çox olduqda istirahət müddəti də çox olmalıdır;

4. Statik qüvvə dözümlüyünün inkişafını məşğələnin əsas hissəsinin sonunda etmək lazımdır, ancaq bu şərtlə ki, tamamlayıcı hissənin müddəti bir qədər çox və dinamik olsun.

3.6.4. Düzümlüyü tərbiyə edən metodlar

Düzümlüyü inkişaf etdirən metodlar fasiləli və fasiləsiz hissələrə bölünür. Bunlar: bərabər fasiləsiz, dəyişən fasiləsiz, təkrar, interval və dairəvi metodlardır. Təkrar metod haqqında yuxarıda məlumat verildi.

Bərabər fasiləsiz metod vasitəsi ilə aerob qabiliyyət inkişaf etdirilir. Burada orta və ya kiçik intensivli fiziki yük 15-30 dəqiqə müddətindən 1-3 saata kimi verilə bilər.

Dəyişən fasiləsiz metodda görülən işin müəyyən mərhələlərində intensivlik dəyişdirilir. Orqanizm aerob-anerob yəni, qarışıq rejimdə işləyir. Bu metod ilə həm ümumi və həm də xüsusi düzümlüyü inkişaf etdirmək mümkündür. Orqanizmin aerob imkanlarını artırır, iradi keyfiyyətləri tərbiyə edir, fiziki yükü fasiləsiz artırıb-azaltmaqla idmançıları çətinliyə "dözməyi" öyrədir.

Interval metodu. Bu metoddan istifadə etdikdə görüləcək işi hissələrə bölmək lazımdır. Bölünən hissələr arasında fasilələr verilir. Getdikcə fasilələrin vaxtı azaldılır və sifra endirilir. Görüləcək iş bütövlükdə yerinə yetirilir. Misal üçün, cudo güləşində yarış qaydalarına görə tutuşmanın vaxtı 4 dəqiqədir. Yəni görüləcək iş 4 dəqiqədir. Məşq zamanı idmançı 4 ayrı-ayrı dəqiqələrdə maksimal tempdə tutuşma keçirir və hər dəqiqə arası bir dəqiqə fasilə edir. Məşqdən-məşqə keçdikcə fasilələrin müddəti 10 saniyə azaldılır və getdikcə fasilə sifra çatır. İdmançı 4 dəqiqəlik tutuşmanı tamliqda yüksək tempdə keçirir.

Dairəvi metod. Bu metoddan adətən xüsusi düzümlüyü inkişaf etdirməkdə istifadə edilir. Metodun məzmunu ondan ibarətdir ki, 5-6 müxtəlif istiqamətli, həcmli, müddətli hərəkətlərin ardıcıl, fasiləsiz bir neçə dəfə təkrarlanması ilə yerinə yetirilir. Misal üçün, güləş növlərində bu metoddan aşağıdakı kimi istifadə edirlər.

Əvvəlcə xüsusi hərəkətlər seçilir, bunlar daim *təkrarlanan* və *dəyişən* hərəkətlərə bölünür. Təkrarlanan hərəkətlər – 6 yaxınlaşmaqla icra edilir. Hər yaxınlaşmanın arasında bir dəyişkən hərəkətlər icra edilir. Hərəkətlərin *ümumi vaxtı* qeyd edilir. Bu kompleks hərəkətlərin məzmununu dəyişməmək şərti ilə 2 həftədə bir dəfə icra etmək olar. Hərəkətin tam icra olunma müddətinin azalması idmançının xüsusi dözümlüyünün artmasının göstəricisidir (cədvəl 1).

Cədvəl 1

Güləş növlərində dairəvi metod ilə xüsusi dözümlüyün inkişaf etdirilməsi üçün kompleks hərəkətlər

№	Daimi və dəyişən hərəkətlər	Say
1.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	Kəndirə qıçların kömiəyi olmadan qalxıb-düşmək	1 dəfə
2.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	İdmançının öz çəkisi ağırlığında yüklə oturub-qalxmaq	20 dəfə
3.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	«Körpü» vəziyyətində baş ətrafına adımlamaq (hər iki tərəfə)	5 dəfə
4.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	«Gimnastik iplə» hoppanmaq	1 dəq.
5.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	«Körpü» vəziyyətindən irəli-arxaya tullanmalar	5 dəfə
6.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	Dayaqlı uzanış vəziyyətindən qolların bükülüb-açılması	30 dəfə

Qeyd: Müqəvvanın çəkisi güləşçinin çəkisinin təxminən 30% qədər olmalıdır.

3.6.5. Dözümlüyün inkişaf mərhələləri

Dözümlüyü inkişaf etdirərkən müəyyən ardıcılığa əməl etmək lazımdır. **İlk mərhələdə** aerob imkanlara diqqəti yönəltmək, ürək qan-damar və tənəffüs sistemlərini təkmilləşdirmək, dayaq aparatını möhkəmləndirmək, ümumi dözümlüyü inkişaf etdirmək vacibdir.

İkinci mərhələdə aerob-anerob qarışıq rejimdə yüklərin miqdarını artırmaq lazımdır.

Üçüncü mərhələdə fiziki yükün miqdarını artırmaqla bərabər interval, təkrar metodlardan istifadə edərək qarışıq aerob-anerob rejimdə intensivliyi yüksəldərək xüsusi dözümlüyü inkişaf etdirmək olar.

Dözümlüyün inkişafı hərtərəfli hazırlığın əsas hissəsidir. Yeniyetməlik ümumi dözümlüyün inkişafı üçün əlverişli dövrüdür. Bu dövrdə sonrakı məşqlər üçün böyük həcmli və yüksək intensivli yüklərin təməli qoyulur.

Sürət dözümlüyünü artırmaq üçün 200 metrədən - 800 metrə qədər, estafetlər, manialəri dəf etmək, yoxuşa qaçış, idman oyunları və s. istifadə olunur.

Dözümlük üçün seçilən fiziki hərəkətlər aşağıdakı tələblərə cavab verməlidir:

1. Böyük intensivli iş (ÜDS 160-180);
2. Müddəti 30 san.-2 dəqiqəyə qədər;
3. Təkrarlar arasında istirahət intervallarını 3-5 dəqiqədən 1 dəqiqəyə qədər azalmaqla, bölmələr arasında passiv istirahət 10 dəqiqəyə kimi;
4. Təkrarların sayı 3-5 dəfə, bölmələrin sayı 1-3 dəfə.

Dözümlüyü inkişaf etdirən hərəkətləri məşqin əsas hissənin ikinci yarısında vermək daha məqsədəuyğundur. Ümumi dözümlüyün inkişafı üçün kros, idman oyunları, uzaq məsafələrə mono-

ton qaçışlar, hansı ki, bunları 20-30 dəqiqədən, 1 saata qədər tədricən artırmaq olar.

Dözümlüyün tərbiyə edilməsində hərəkətlərin icra edilməsinin 5 komponenti nəzərə alınmalıdır:

1. Hərəkətin icra edilmə intensivliyi;
2. Hərəkətin icra edilmə müddəti;
3. İstirahətin müddəti;
4. İstirahətin xüsusiyyəti;
5. Hərəkətin icra olunma təkrarlarının sayı.

Ümumi dözümlük inkişaf etdikcə xüsusi dözümlüyə diqqət yetirmək lazımdır. Xüsusi dözümlüyün inkişafı seçilmiş idman növünün xüsusiyyətlərindən asılıdır.

3.7. CƏLDLİK QABİLİYYƏTİNİN TƏRBİYƏ OLUNMASI

3.7.1. Cəldlik və koordinasiya anlayışları

Son zamanlar bədən tərbiyəsi və idman nəzəriyyəsində cəldlik termini koordinasiya termini ilə əvəz olunmağa başlanıb. Bu terminlər mənəcan yaxın olsalar da, onların məzmunlarını eyniləşdirmək olmaz. Məsələn, döşəmədə gəzmək cəldlik tələb etmir, ancaq müəyyən koordinasiya qabiliyyəti tələb edir. Kəndir üstündə gəzmək cəldlik tələb edir. Cəldlik və koordinasiya qabiliyyəti arasındakı fərq ondan ibarətdir ki, koordinasiya nizamlanan, idarə edilən, uyğunlaşdırılan fəaliyyətdə özünü göstərir, cəldlik isə təkcə idarə edilən yox, eyni zamanda gözlənilməyən vəziyyətə cavab reaksiyası, sürət, dəqiqlik, tarazlıq fəaliyyətidir.

Cəldlik (çeviklik) - yeni hərəkətin tez mənimsənilməsi və dəyişən şəraitdə insan orqanizminin müxtəlif hissələrinin, biome-xaniki strukturunun yenidən qurulması üçün onun mərkəzi və perefirik sistemlərinin bir-biri ilə əlaqəsi, nizama salınması, idarə olunması, dəqiq, tez, məqsədyönlü və əlverişli icra olunan hərə-

kət fəaliyyətidir.

Cəldliyin əsasını koordinasiya qabiliyyəti təşkil edir.

Koordinasiya – latın sözü olub birləşmə, əlaqə, razılıq, nizama salma, idarə etmə mənası verir.

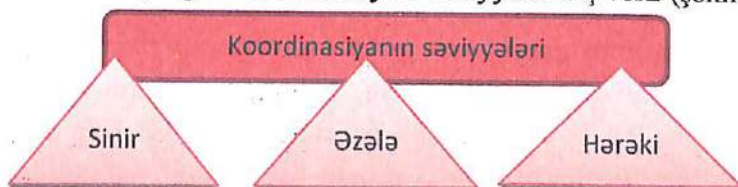
Koordinasiya – orqanizmin dəyişən şəraitə müvafiq sərbəst olan hərəkətlərinin faydalı əlaqələndirilməsi, birləşməsi, uyğunlaşdırılması, idarə edilməsi, tam hərəkət fəaliyyətinin formalaşdırılması qabiliyyətidir.

N.A.Bernşteynə və O.Fişerə görə hərəkət koordinasiyası orqanizmdə 107 səviyyədə sərbəst hissələrdən ibarət olan hərəkət aparatını idarə edilmə sisteminə çevirmək və lazımsız olan sərbəst hərəkətlərin qarşısını almaqdır.

Hərəkət aparatının idarə olunmasında əsas çətinliklərə aşağıdakılar aiddir:

1. Bədənin müxtəlif hissələri və oynaqlardakı hərəkətlərə diqqətin paylanma vacibliyi;
2. İnsan bədənində xas olan çox saylı azad hərəkətləri dəf etmək;
3. Əzələlərin gərginliyinin dəf edilməsi.

D.D.Donskoya görə koordinasiya 3 səviyyədə baş verir (şəkil 1):



Şəkil 1

1. Sinir koordinasiyası. Əzələ gərginliyi ilə əlaqədar hərəkətlərin idarə olunmasında olan sinir proseslərinin nizamlanması;
2. Əzələ koordinasiyası. Əzələ gərginliyinin nizamlanmasının bədənin digər hissələrinə ötürülməsi;

3. Hərəkəti koordinasiya. Zaman və məkanda bədənənin hərəkəti fəaliyyətinənin nizamlanması.

İnsanənin hərəkət fəaliyyətinənin müxtəlifliyi nə qədər çox olarsa, onun koordinasiya bacarığı bir o qədər çox olar.

3.7.2. Koordinasiyanın növləri və ona təsir edən amillər

Koordinasiya qabiliyyətinənin 2 növü var: ümumi və xüsusi. İnsanənin müxtəlif məzmunlu hərəkəti fəaliyyəti optimal idarə və icra etmək bacarığına ümumi koordinasiya qabiliyyəti deyilir. Ümumi koordinasiya qabiliyyətinə aşağıdakılar aid edilir:

1. Silsiləli və qeyri-silsiləli hərəkət fəaliyyəti;
2. Fəzada bədənənin idarə olunması;
3. Məkanda bədənənin hissələri ilə hərəkətlər (döyüş növlərində, qılnc oynatmada zərbələr və s.);
4. Məkanda alətlərin yerini dəyişmək (ağırlıq qaldırma və s.);
5. Alətləri atmalar (top, nizə, lövhə, çəkic və s.);
6. Dəqiqlik hərəkətləri (tennis, topun çilənməsi, janqlorluq və s.);
7. Müdafiə və hücum fəaliyyəti (təkmübarizlik idman növlərində);
8. Müdafiə və hücum fəaliyyəti (mütəhərrik və idman oyunlarında).

Xüsusi koordinasiya qabiliyyətinə aşağıdakılar aid edilir:

1. Səmtləşdirmə qabiliyyəti – bədənənin vəziyyətini dəqiq və zamanında döndərüb lazımı istiqamətə yönəltmək;
2. İmkanların paylanması qabiliyyəti – fərdin məkən və zaman daxilində yüksək dəqiqliklə hərəkəti fəaliyyətdən səmərəli istifadə olunma qabiliyyəti;
3. Reaksiya qabiliyyəti – bədənənin bütövlükdə və ya ayrı-ayrı

hissələri ilə məlum və ya nəməlum siqnallara (işarələrə) kiçik həcmli hərəkətlərlə tez və dəqiq cavab vermək;

4. Hərəkəti fəaliyyətin yenidən qurulma qabiliyyəti – dəyişən şəraitdə bir hərəkətdən digərinə tez keçmək;

5. Uzlaşdırma qabiliyyəti – ayrı-ayrı hərəkətləri bütöv bir kombinasiyada birləşdirir;

6. Müvazinət qabiliyyəti – statik və dinamik hərəkətlərin icrası zamanı bədən tarazlığının qorunması;

7. Ritm qabiliyyəti – hərəkət fəaliyyətinin icrasına verilmiş ritmin dəqiq yerinə yetirilməsi və ya dəyişən şəraitə müvafiq ritmə uyğunlaşma;

8. Vestibulyar sabitlik – vestibulyar qıcıqlar zamanı hərəkətin dəqiq və stabil icrası (mayallaq aşmalar, gülüş növlərində atmalar, dönmələr və s.);

9. Əzələlərin ixtiyarı sütləşdirilməsi (boşalması) – lazım olan anlarda yığılıb-açılması (şəkil 2).



Şəkil 2

Yuxarıda qeyd olunan qabiliyyətlər idman növlərindən asılı olaraq təzahür edir. Koordinasiya qabiliyyətləri **sadə** və **mürəkkəb** olur. Hərəkətlərin məkanda dəqiq icrası **sadə**, dəyişən şəraitdə yenidən tez idarə olunub nizamlanması ilə icrası **mürəkkəb** koordinasiya qabiliyyəti adlanır.

Koordinasiya qabiliyyətinə təsir edən **amillər** aşağıdakılardır:

- İdmançının hərəkəti dəqiq təhlil etmə bacarığı;
- Analizatorların fəaliyyəti (xüsusi hərəkət reaksiyasının latent dövrünün qısa olması);
- Hərəkəti fəaliyyətin mürəkkəbliyi;
- Digər hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi;
- İdmançının cəsəət və qətiyyəti;
- İdmançının yaşı;
- Məşğul olanın ümumi hazırlıq səviyyəsi.

3.7.3. Koordinasiya qabiliyyətini tərbiyə edən vasitələr və metodlar

Cəldliyi inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı **vasitələrdən** istifadə etmək olar:

1. İşığı azaldılmış yerdə hərəkətlərin icrası;
2. Döşəməsi yumşaq olan yerdə (gimnastik döşəklər, qum) hərəkətlərin icrası;
3. Döşəməsi tərənənən yerdə (batut, xüsusi idman zalları) hərəkətlərin icrası;
4. Fəzada hərəkətlərin icrası;
5. Suda (üzgüçülük hovuzunda, dənizdə və s.) hərəkətlərin icrası;
6. Gimnastika tiri üzərində hərəkətlərin icrası;
7. Kiçik əşyalar ilə «janqlyorluq» etmək (atıb-tutmaq,

çiləmək);

8. Cəldliyi inkişaf etdirən idman növləri (təkmübarizlik idman növləri, idman oyunları, akrobatik hərəkətlər, tennis və s.);

9. Koordinasiya hərəkətləri.

Cəldliyi inkişaf etdirmək üçün müxtəlif metodlardan istifadə olunur. Bunlardan da ən birincisi ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodudur. Bu metodu qısa olaraq çox zaman “**Hərəkət metodu**” adlandırırlar və müxtəlif variantlarda istifadə olunur. Metodların seçilməsi təlim olunan hərəkətin hansı koordinasiya qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsindən asılıdır. Hərəkət metodundan əlavə **təkrar**, **dəyişmə (variasiya)**, **oyun və yarış** metodlarından geniş istifadə edilir. Təkrar metodundan əsasən mürəkkəb və yeni hərəkətlərin təlimində, standart vəziyyətlərdə hərəkətlərin çox saylı təkrarlamaları zamanı tətbiq olunur. Dəyişmə metodu isə koordinasiya qabiliyyətini inkişaf etdirən əsas metod kimi qəbul edilir (şəkil 3).



Şəkil 3

Bura aşağıdakı **metodik fəndləri** daxil etmək olar:

- Hərəkətin istiqamətini dəyişmək (qaçışda, topla hərəkət etdikdə və s.);

- Qüvvə vasitələrini dəyişmək (atmalar zamanı alətin çəkisini, məsafəni və hədəfi; yerindən tullanmalar zamanı var qüvvə ilə, yarım qüvvə ilə təkən vurub tullanmaq və s.);

- Hərəkətin sürətini və tempini dəyişmək (ümuminkişaf etdirici hərəkətləri adi, sürərləndirilmiş və ləng rejimdə icrası, qaçaraq maniyənin üzərindən uzunluğa tullanmaq və s.);

- Hərəkətin ritmini dəyişmək (tullanmalarda, atmalarda qaçış addımları və s.)

- Çıxış vəziyyətini dəyişmək (ümuminkişafetdirici hərəkətləri ayaq üstə, oturuş və uzanmış vəziyyətdən icrası, sağ çiyin, sol çiyin, arxası irəli; ayaq üstə, oturuş və uzanmış vəziyyətdən qaçışlar və yerişlər; arxası, sağ və sol çiyin irəli dərinliyə tullanmalar və s.);

- Son vəziyyəti dəyişmək (ayaq üstə topu yuxarı atıb oturuş vəziyyətində tutmaq və s.);

- Məkan sərhədlərini dəyişmək (kiçik miqyaslı meydançada mütəhərrik və ya idman oyunları; lövhənin atılması; müvazinətin saxlanması və s.);

- Hərəkətin icra etmə fəaliyyətini (texnikasını) dəyişmək (topun ötürülməsi, güləşdə fəndin icrası və s.);

- Hərəkət fəaliyyətini əlavə vasitələrlə mürəkləşdirmək (topu yuxarı atıb - 2 dəfə əl çalıb tutmaq, 360° fırlanıb tutmaq, irəli mayallaq aşılıb tutmaq və s.);

- Hərəkət fəaliyyətinin kombinasiyalaşdırılması, ayrı-ayrı hərəkət fəaliyyətinin yeni kombinasiyada birləşdirilməsi (təkmübarizlik idman növlərində, idman oyunlarında, gimnastika növlərində və s.);

- Hərəkətlərin rahat olmayan ətraflar ilə (sağ və ya sol əl və ayaq) icrası (topun ötürülməsi, zərbələrin icrası, tullanmalarda təkən ayağının yerinin dəyişməsi və s.);

- Verilən işarədən (siqnaldan - səs, görmə və s.) asılı olaraq hərəkət fəaliyyətini dəyişmək (istiqaməti, ritmi, qüvvəni, sürəti, hücumdan müdafiyyəyə keçmək və s.);

- Hərəkət fəaliyyəti bir və ya bir neçə əşya ilə jəngqorluq

(çiləməklə) etməklə mürəkkəbləşdirib icra etmək (bir və ya iki topu yerdən, divardan, iki nəfər bir-birlərinə atıb tutma; ayaqla bir və ya iki topun çilənməsi; toplar müxtəlif ölçüdə və ağırlıqda və s.);

- Vestibulyar aparatı qıcıqlandırdıqdan sonra hərəkətlərin icrası (məyalaq aşdıqdan, öz oxu ətrafına fırlandıqdan və s. sonra topun səbətə atılması basketbolda, fəndin icra edilməsi güləşdə, topa zərbə vurmaq futbolda və s.);

- Yorulmuş vəziyyətdə və ya müəyyən fiziki yük aldıqdan sonra hərəkət fəaliyyəti texnikasının təkmilləşdirilməsi (intensiv basketbol oyunundan sonra güləş növlərində fəndlərin təkmilləşdirilməsi və s.);

- Görmə qabiliyyətini məhdudlaşdırma şəraitində fiziki hərəkətlərin icrası (tünd rəngli eynəklərdə və ya işığı azaldılmış idman meydançaları və ya zallarında hərəkət fəaliyyətinin icrası – topun ötürülməsi, mütəhərrik oyunlar, ümuminkişafetdirici hərəkətlər və s.);

- Təkbətək mübarizədə əvvəlcədən təyin olunmuş hərəkətin (fəndlərin) icrası (təkmübrizlik və idman oyunlarında əvvəlcədən düşünülmüş fəndləri icra etmək və s.);

- Müxtəlif şəraitli mühitdə hərəkətlərin icrası (taxta döşəmə, qum, qar, idman döşəkləri, batut, trampolin, tir, tərpenən döşəmə üzərində, meşədə, suda və s. müxtəlif hərəkətlərin, sadə mütəhərrik və təkmübarizlik oyunlarının icrası);

- Təlim oyunlarında təyin olunmuş hərəkətlərin icrası;

- Təlim yarışlarında təyin olunmuş hərəkətlərin icrası.

Hər bir idman növündə özünə məxsus əzələ hərəkət hissiyatı ilə səciyyələnir. Ən çox məlum olan hissiyatlar: qılınc oynadanalarda və boksçularda - məsafə; qaçışda, üzgüçülükdə, xizək və konkidə - zaman; güləşçilərdə - xalça; konkidə - buz; xizəkdə - qar; futbol, voleybol, baskekbol və həndbolda - top,

üzgüçülükdə - su və s. Koordinasiya qabiliyyətləri psixoloji və fiziki qabiliyyətlər ilə sıx əlaqədardır.

3.7.4. Müvazinətin saxlanması qabiliyyəti

Müvazinətin saxlanması həyat üçün vacib olan qabiliyyətlərdən biridir. Müvazinətin saxlanması statik və dinamik vəziyyətdə olur. Bunlardan əlavə müvazinətin bir formasıda var ki, bu əşyaların müvazinətini saxlamaq və əşya üzərində (xizək, konki, velosiped, gimnastik alətlər və s.) müvazinət saxlamaqdan ibarətdir. Müvazinətin saxlanması bütün hərəkətlərin əsasını təşkil edir. Müvazinətin saxlanması qabiliyyətini müvəfəqiyyətlə mənimsəmək üçün E.Y.Bandarevskiy tərəfindən eksperimental tərtib olunmuş metodiki fəndlərdən istifadə etmək olar.

1. Müvazinəti saxlanması qabiliyyətini düzgün çıxış vəziyyətindən başlamaq lazımdır. Tir üzərində yeriyəndə 1-1,5 m. irəlini nəzərdə saxlayıb görmək, bu məşğul olanda arxayınlıq yaradır;

2. Məşğul olma yerinin və alətin əsası hazırlığından əlavə, məşğul olanlara özünü mühafizə hərəkətlərini də öyrətmək lazımdır. Onlar tarazlıqlarını itirən zaman dərhal yerə tullanmamalı, dizlərini bükməli, tirin üzərinə oturmalı, ondan sallanmalıdırlar. Bu vərdişlərə yiyələnəndə məşğul olanlarda arxayınçılıq yaranır, təlim asanlaşır və zədələnmələrin sayı azalır;

3. Yıxılmadan qorxmanın qarşısını almaq üçün fərdi söhbət, əyani vasitələrdən istifadə, video filmlərə baxmaq, mühafizə və özünü mühafizənin təlimi;

4. Hərəkətlər müəyyən hündürlükdə təlim olunduqda onlara yerə tullanmalarında öyrətmək lazımdır. Tullanmalar yumuşaq, 2 pəncə üzərində, dizlər bir qədər bükülmüş vəziyyətdə olmalıdır. Tullanmaları hündürlükdən aşağı (oturacaqdan "skameyka", stul-

dan və s.) yerə və getdikcə hündürlüyü artırmaqla təlim edilir;

5. Müvazinət hərəkətlərinin təlimində müxtəlif oyunlarından və tədris yarışlarından (“qaranquş” dürüşünü kimin komandası çox saxlayar və ya kimin komandası yerə tullanan zaman daha yumuşaq enmə edər və s.) istifadə olunmalıdır;

6. Şagirdlərdən dəqiq, tamamlanmış və yaxşı amplitudalı hərəkətlərin icra olunması tələb edilməlidir;

7. Müvazinət hərəkətlərini möhkəmləndirmək üçün onları məşğələnin sonunda, müəyyən fiziki yükdən sonra, oyunlar və estafetlər və s. zamanı vermək lazımdır.

Kinetik sabitlik koordinasiya qabiliyyətinin xüsusi hissələrindən biridir. Bu vestibulyar qıcıqlar zamanı hərəkətin dəqiq və sabit icrasıdır. Kinetik sabitliyi icra etmək üçün aşağıdakı koordinasiya hərəkətlərini icra etmək olar:

- yeriş, qaçış və tullanmalar zamanı başın irəli, arxaya, yanlara hərəkəti; dairəvi hərəkəti;

- akrobatik hərəkətlər: müxtəlif mayallaq aşmalar, çevrilmələr (açıq və bağlı gözlər ilə);

- tərənənə dayaqda duruşlar;

- müxtəlif istiqamətli iki və daha artıq hərəkətin icrası (irəli mayallaq aşıb sonra hədəfə topla dəqiq zərbə vurmaq, topu yuxarı atıb mayllaq aşdıqdan sonra onu tutmaq və s.).

Koordinasiya qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi. Burada bir neçə suala cavab tapmaq lazımdır.

- Koordinasiya qabiliyyətinin ölçü meyarları nədir?

- Hansı metodun köməyi ilə daha dəqiqi koordinasiya qabiliyyəti səviyyəsini müəyyənləşdirmək olar?

- Qiymətləndirməni necə keçirmək olar?

Koordinasiya qabiliyyətinin 4 əlaməti qiymətləndirilir: dəqiqlik, sürət, səmərəlilik, bacarıqlıq. Bunlar kəmiyyət və keyfiyyətlərinə görə seçiyənlənirlər. Koordinasiya qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi

mətləndirmək üçün bu metodlardan istifadə olunur: müşahidə, cihaz metodu və testlər (hərəkəti normativlər).

Müşahidə metodu qədim qiymətləndirmə metodlarından biridir. Müəllim-məşqçi (ekspert) məşğul olanın hərəkətini nə qədər dəqiq, tez və səmərəli qavrama və ya icra etmə qabiliyyətini müşahidə yolu ilə təyin edə bilər. Bu metodun çatışmayan cəhəti kəmiyyət ölçülərinin olmaması və nisbi xarakter daşmasıdır.

Cihazlarla qiymətləndirilmə metodundan ayrı-ayrı koordinasiya qabiliyyətləri haqqında fizioloji, biomexaniki məlumatlar əldə etmək mümkündür.

Hərəkəti normativlərlə (testlərlə) qiymətləndirmə metodunda qiymətləndirmə normativləri xüsusi tələblərə cavab verməlidir:

- bütün yaş qruplarına müvafiq olmalıdır;
- mürəkəb hərəkəti qabiliyyətə malik olmamalıdır ki, onun təliminə ehtiyac duyulmasın;
- mürəkkəb avadanlığa ehtiyac olmamalıdır;
- koordinasiya qabiliyyətləri haqqında dolğun məlumat verməlidir.

Testlərin qiymətləndirilməsinə verilən metodik göstərişlər:

- testin icra motivasiyasını təmin etmək (məüyyən mərhələyə, növbəti qrupa keçmək, yeni təlim pilləsinə addımlamaq və s.);
- təsadüfləri və maneələri aradan qaldırmaq üçün testin icrasına 2-3 cəhd vermək;
- yoxlama normativlərini hazırlayıcı hissədə ümuminkişaf hərəkətlərinin icrasından sonra, məşğələnin əsas hissəsində keçirmək;
- yoxlamaları ildə 2 dəfə keçirmək. Ayrı-ayrı testləri təlimin əvvəlində və axırında keçirmək olar;
- testlərin yarış formasında keçirilməsi daha məqsədəuyğundur.

Təcrübədə əsasən aşağıdakı testlərdən istifadə olunur:

1. 3x10 m məkik qaçış;
2. İrəli 3 dəfə mayallaq aşmaq (ayaqlar bir yerdə tarazlığı qorumaq; düz xətt üzrə 3 m. addımlamaq);
3. Topunun hədəfə atılması (arxası hədəfə duruş vəziyyətindən);
4. Tir üzərində yerləş və dönmələr;
5. Bir ayaq üzərində düş.

3.8. ELASTİKLİK QABİLİYYƏTİNİN TƏRBİYƏ OLUNMASI

3.8.1. Elastiklik və oynaqların mütəhərriklik anlayışları

Elastiklik qabiliyyətinə hələ 1949-cu ildə N.Q.Ozolin tərif verərək demişdir: “Elastiklik hərəkətin maksimal amplituda ilə icrasıdır”. Elastiklik qabiliyyətinə bir qədər diqqət yetirsək, aydın olur ki, bu, əsasən **yaylı hərəkətlərdir**.

Elastiklik digər fiziki qabiliyyətlərdən fərqli olaraq, hərəkətin əsas xassəsi olmayıb, hərəkət aparatının morfoloji və fizioloji xassələrindən daha çox asılıdır. Elastiklik dayaq-hərəkət aparatının mütəhərriklik dərəcəsini göstərən xüsusiyyətdir.

1977-ci ildə L.P.Matveev elastikliyi bu cür adlandırır: “Elastiklik dayaq hərəkət aparatının morfofunksional xüsusiyyətləri olub, onun hissələrinin biri-birinə olan asılılıq dərəcəsidir”.

Əgər bu iki alimin elastiklik haqqında dediklərini təhlil edib nəzərə alsaq onda, “Elastiklik - dayaq hərəkət aparatının morfofunksional xüsusiyyətləri olub, hərəkətin maksimal amplituda ilə icrası və bu amplitudanın son vəziyyətə qədər saxlanılma qabiliyyətidir”.

Canlılarda elastiklik qabiliyyəti oynaqların mütəhərrikliyi ilə təyin edilir. Elastiklik terminin işlənməsi o vaxt düzgün olur ki,

orqanizmin bütün oynaqları nəzərdə tutulsun. Ancaq ayrı-ayrı oynaqların hərəkəti onların mütəhərriqliyindən xəbər verir. Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsində “Oynaqların mütəhərriqliyi” termini fiziki tərbiyə prosesini daha çox təmin edir.

Oynaqların mütəhərriqliyinin idmançının texniki fəaliyyətinin icra keyfiyyətinə böyük təsiri vardır.

İdmanda hərəkətin amplitudası təkcə dinamik yox, həm də statik vəziyyətdə mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Deməli, elastiklik zahirən oynaqların quruluş xasiyyətinə müvafiq olaraq (imkan verəcək dərəcədə) *bükülmə, açılma, burulma və digər hərəkətlərin* amplitudası ilə səciyyələnir. Elastikliyin göstəricisi onun maksimal amplitudasıdır. Elastikliyi səciyyələndirən xüsusiyyətlər aşağıdakılardır:

1. Fəal elastiklik;
2. Qeyri-fəal elastiklik;
3. Dinamik elastiklik;
4. Statik elastiklik;
5. Ümumi elastiklik;
6. Xüsusi elastiklik.

Fəal elastiklik - kənardan kömək olmamaq şərti ilə hərəkətin icrasına deyilir. Bu elastikliklə hər gün, gündə 3-5 dəfə, 10-15 dəqiqə müddətində məşğul olurlar.

Qeyri-fəal elastiklik - kənardan kömək etmək vasitəsi ilə icra edilməsinə deyilir. Bu cür elastiklik ilə 7-10 gündə bir dəfə 10-15 dəqiqə müddətində məşğul olurlar.

Bu iki elastiklik arasında olan fərq “*Fəal defisit elastikliyi*” adlanır.

Cismin deformasiyası zamanı yaranan və onu əvvəlki vəziyyətinə qaytarmağa çalışan qüvvə **elastiklik qüvvəsidir**. Elastiklik qüvvəsinin yaranmasına səbəb olan deformasiya cismi təşkil edən atom və molekullar arasında məsafənin dəyişməsidir.

Cismin formasının dəyişməsi **deformasiya** adlanır. **Elastik deformasiya** xarici qüvvənin təsiri kəsildəndən sonra cismin əvvəlki formasını almasıdır.

Dinamik elastiklik - hərəkətin maksimal amplituda ilə icrası.

Statik elastiklik - hərəkətin maksimal amplitudasının son vəziyyətində saxlanması.

Ümumi elastiklik - bədənin bütün oynaqlarında hərəkətlərin maksimal amplituda ilə icrası.

Xüsusi elastiklik - ayrı-ayrı oynaqlarda müəyyən hərəkət fəaliyyətinə müvafiq hərəkətin maksimal amplituda ilə icrası (şəkil 1).



Şəkil 1

3.8.2. Elastikliyə təsir edən amillər

Elastikliyin inkişafına təsir edən bir neçə amillər vardır. Bunları bilmək məşğələnin məzmununun səmərəli hazırlanmasına, təşkilinə və keçirilməsinə müsbət təsir edə bilər. Elastikliyin inkişafına təsir edən əsas faktorlar aşağıdakılardır:

1. Anatomik amillər - sümüklərin forması, oynaq qığırdəqlərinin qalınlığı, əzələ, vətər və bağların elastikliyi, əzələ qüvvəsi, oynaqların hərəkət istiqaməti (bükülməsi, açılması, fırlanması, daxilə və xaricə burulması);

2. Mərkəzi sinir sistemi - əzələlərin nizamlanması, idarə olunmasını təmin edir (gərginləşmə və boşalma);

3. Psixoloji amillər - emosiyalar və motivlər;
4. Xarici amillər - temperatur (vanna, duş, hava, sauna),
ümuminkişafetdirici hərəkətlər, masaj;

5. Yaş amili – 9-10 yaşlarında qeyri-fəal elastikliyin və 10-14 yaşlarında isə fəal elastikliyin daha çox inkişafı müşahidə olunur. Elastikliyin təbii inkişafı qızlarda 14-17 yaşlarında, oğlanlarda isə 9-10, 13-16 yaşlarına təsadüf edilir. 13-15 yaşlarında oynaqların mütəhərriqliyinin inkişafı üçün ən əlverişli zaman hesab edilir. Kiçik və orta yaşlı məktəblilərdə elastikliyin inkişaf etdirilməsi, yuxarı məktəb yaşlı şagirdlərdən 2 dəfə səmərəlidir. 18-20 yaşlarından sonra hərəkətin amplitudası yaşın artması ilə əlaqədar olaraq azalır;

6. Cinsi amillər – qızların elastikliyi oğlanlara nisbətən 20%-30% çox olur (B.V.Sermeevanın tədqiqatlarına görə);

7. Günün bioritmik amillər. Gün ərzində elastikliklə məşğul olmağın ən əlverişli vaxtı saat 12-17 arasında hesab olunur (şəkil 2).

8. Fiziki yük amillər. Fiziki yükdən sonra və ya yorğunluq zamanı fəal elastiklik azalır, ancaq qeyri-fəal elastiklik artır (Vasilyev Y.P. tədqiqatlarına görə).



Şəkil 2

3.8.3. Elastikliyi inkişaf etdirən vasitələr

Elastikliyə təsir etmək üçün, müəllim-məşqçi aşağıdakı vəzifələri həll etməlidir:

1. Elastikliyin hərtərəfli inkişafını təmin etmək;
2. Tələb olunan konkret fəaliyyətdə (peşə-tədbiqi, idman və s.) elastikliyin inkişaf səviyyəsini yüksəltmək;
3. İnsanların müxtəlif yaş dövrlərində elastikliyin optimal səviyyəsini qorumaq;
4. Zədələnmələr, xəstəliklər və digər səbəblərdən itirilmiş elastikliyin bərpasını təmin etmək.

Elastikliyi inkişaf etdirmək üçün yaylı hərəkətlərdən istifadə edib hərəkətin amplitudasını artırmaq lazımdır.

Elastikliyi inkişaf etdirmək üçün istifadə olunan vasitələri 3 qrupa bölmək olar: dinamik, statik və qarışıq. Bu qrupun hər birində fəal və qeyri-fəal hərəkətlər ola bilər (şəkil 3).



Şəkil 3

Dinamik fəal hərəkətlər – məşğul olan özü sərbəst olaraq bədəni və oynaqları ilə müxtəlif yaylı, fırlanma, yellənmə və s. hərəkətləri maksimal amplituda ilə icra edir;

Dinamik qeyri-fəal hərəkətlər – məşğul olan özü sərbəst olaraq ətraf mühütdən, öz ağırlığından və dartma hərəkətlərindən maksimal istifadə edir;

Statik fəal hərəkətlər - məşğul olan özü sərbəst olaraq bədənin və ya oynaqların lazım olan hissəsini maksimal amplitudanın son vəziyyətində 6-10 saniyə müddətində saxlayır;

Statik qeyri-fəal hərəkətlər - məşğul olan kənardan kömək etməklə bədənin və ya oynaqların lazım olan hissəsini maksimal amplitudanın son vəziyyətində 6-10 saniyə müddətində saxlayır.

Qarışıq hərəkətlər – məşğul olan misal üçün, bir ayağı ilə irəli-arıya 1-2 dəfə maksimal amplituda ilə yellənmə hərəkəti edib, irəlidə ayağını müəyyən bir dayaq üzərində maksimal amplitudada 6-10 san. müddətində saxlayır.

Elastikliyi inkişaf etdirən hərəkətləri aşağı tempdə, amplitudanı getdikcə artırmaq şərti ilə, yaylı və yellənmə hərəkətlərindən istifadə etməklə icra etmək məsləhətdir.

3.8.4. Elastikliyi inkişaf etdirən metodlar

Elastikliyin inkişafı üçün bir neçə metoddan istifadə edilir. Bunlardan ənənəvi metodlardan - təkrar səy metodu, oyun metodu, yarış metodu, son həddə qədər, amplitudanı tədricən artırmaq, statik metod "streçinq", qeyri-ənənəvi metodlardan - əzələnin biomexaniki, elektro, vibro (titrətmə) stimulyasiyası.

Təkrar səy metodunda dartma hərəkətləri bir neçə seriyalarla icra edib, aralarında iş qabiliyyətinin bərpa olması üçün intervallar vermək. Burada məşğul olanın yaşı, cinsi, fiziki hazırlığı, oynaqların quruluşu nəzərə alınıb, hərəkətlərin verilmə sayı, vaxtı müxtəlif variantlarda ola bilər. Bu metod öz növbəsində iki yerə bölünür: dinamik və statik təkrar səy metodları. Hər iki metodda fəal və qeyri-fəal əzələ gərginliyi ola bilər. Statik təkrar səy metodu ilə elastikliyin inkişaf etdirilməsi "Streçinq" adı almışdır.

Əzələnin biomexaniki stimulyasiyası metodu. Bu metod

V.T. Nazarov tərəfindən hazırlanmışdır. Elektromexaniki vibrator bu və ya digər əzələ qruplarına təsir etmək üçün idarə olunan dalğa tezliyini (5-50 Hs və çox) göndərmək imkanına malikdir. Bu cihazın köməyi ilə əzələ məcburi qaydada lazım olan tezlikdə dartılır. Bu metodun köməyi ilə elastiklik 10 və daha çox dəfə inkişaf edir. Mütəhərrikiyin həm fəal və həm də qeyri-fəal göstəriciləri artır. Əldə olunan elastikliyin saxlanılma müddəti ənənəvi metodlarla müqayisədə çoxdur.

Elastikliyi inkişaf etdirmə metodikası. Burada hərəkətləri təkrarlamaqla və icra amplitudasını tədricən maksimuma çatdırmaqla yerinə yetirmək olar. Hərəkətləri ən azı 10-12 dəfə təkrar etmək lazımdır. Əgər hərəkətlər qeyd olunan saydan az olarsa əzələ-oynaq aparatının dartılmasına təsir zəif olacaq. Bununla da məşğələnin səmərəsi də qənaətbəxş olmayacaq. Təkrarlamaların son həddi, hərəkət edən oynaqların yorulma hissini (ağrıların) kəskinləşməsi ilə müəyyən olunur.

Dartılma ilə səciyyələnən statik hərəkətlərin icrası zamanı statik vəziyyətin saxlanma müddətini tədricən artırmaq məsləhət görülür (bir neçə saniyədən dəqiqələrə kimi). Bu müddətin müəyyən edilməsi konkret vəzifələrdən, istifadə edilən hərəkət xarakterindən, idmançının məşqçilik dərəcəsindən, onun fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olur. Dartılma xarakterli hərəkətlərin yüksək səmərəliyi o vaxt mümkündür ki, belə hərəkətlər ardıcıl olaraq hər gün, gündə 2-3 dəfə yerinə yetirilsin. Bu zaman qısa bir vaxt ərzində elastikliyi (2-3 ay ərzində) müəyyən səviyyəyə qədər inkişaf etdirmək mümkündür. Yadda saxlamaq lazımdır ki, elastikliyi optimal dərəcədə inkişaf etdirdikdən sonra, istifadə edilən xüsusi hərəkətlər məhz həmin səviyyənin qorunub saxlanılma vəzifəsini yerinə yetirməlidir. Ona görə bundan sonra həmin hərəkətlərin həcmi bir qədər azaltmaq mümkündür. Ancaq elastiklik hərəkətləri ilə məşğul olmadıqda 2-3 aydan sonra gös-

təricilər ilkin vəziyyətə qayıdacaq. Elastiklik hərəkətlərinin icrası zamanı yüngül çəkili qantellərdən istifadə etmək olar. Uşaqlara verilən dinamik hərəkətlərin nisbəti statik hərəkətlərdən daha çox olmalıdır.

Elastikliyin ölçü vahidləri. Elastikliyi bucaq dərəcəsi (qoniometr) və ya uzunluq vahidi ilə ölçürlər. Elastikliyi müəyyən etmək üçün aşağıdakı vasitə və hərəkətlərdən istifadə olunur:

1. Xüsusi ölçülü taxta çubuqla qolların arxaya gətirilməsi ölçülür. Burada biləklər arasında olan minimal məsafə qeyd olunur. Bunun üçün qolları düz, dirsəklərdən bükməmək şərti ilə arxaya aparmaq lazım gəlir. Bu zaman elastiklik santimetrlə ölçülür;

2. Gövdənin irəli əyilməsi ilə onurğa sütununun elastikliyinə müəyyən edilməsi (N.Q.Ozolin). Bunun üçün idmançı hündür bir əşyanın (stul) üstündə dayanıb irəli əyilərək dizləri bükməmək şərti ilə barmaqları bacardığı qədər aşağı uzadır. Bu zaman elastiklik santimetrlə ölçülür;

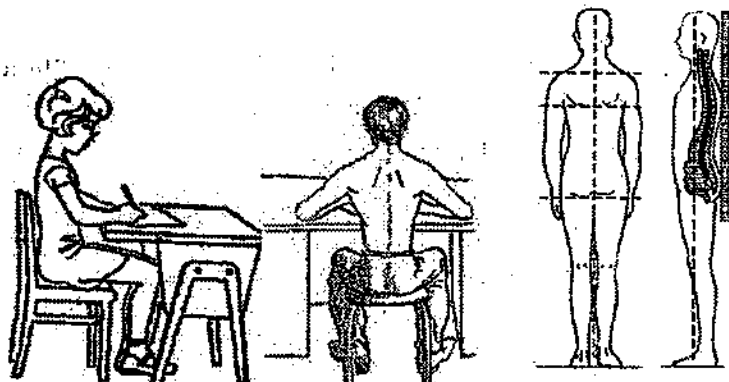
3. Gövdənin arxaya əyilməsi ilə onurğa sütunu bucaqla ölçülür. Bu zaman elektro-qoniometr adlanan cihazdan istifadə olunur (B.V.Sermeyev və S.N.Formazov);

Elastiklik insanları *s a ğ l a m* və *c a v a n* saxlayan ən vacib fiziki qabiliyyətlərdən biridir.

3.9. QAMƏTİN TƏRBİYƏ OLUNMASI

3.9.1. Qamət haqqında ümumi məlumat

İnsana düz baxdıqda qamət – kürək sümüklərinin paralel və simmetrik yerləşməsi, düz ayaqlar və normal pəncələr ilə, yandan baxdıqda fəqərə sütununun təbii əyrilikləri, döş qəfəsinin bir qədər yuxarı vəziyyəti, qarının nisbətən irəli çəkilmiş forması ilə düzgün qamət səciyyələndir. Qamət bədənin oturuşda, duruşda və yerişdə olduğu düzgün vəziyyətidir (şəkil 1).



Şəkil 1

Gözəl qamət insanın xarici görünüşündə böyük rol oynayır. Düzgün qamətli insanlar öz qəşəngliyi, həmahəngliyi ilə fərqlənirlər. Onlar başlarını düz saxlayır, qamrları içəri dartılmış, hərəkətləri dəqiq, səlist, inamlı olur. Düz qamət insanın yaxşı fiziki hazırlığı haqqında məlumat verir.

Gözəl, düzgün qamət insanın sağlamlığında olduqca mühüm rol oynayır. İnsanın qaməti düzgün olanda, bütün daxili orqanlar öz fizioloji yerlərində yerləşir, əyilmir, sıxılmaz, heç yerdə durğunluq yaranmır və nəticədə bütün orqanizm tam normal fəaliyyət göstərir.

Düzgün qamət orqanizmin qan dövranının normal dövr etməsində böyük rol oynayır. Qan orqanizmdə normal dövr edirsə, bütün orqanlar kifayət qədər oksigen və qidalı maddələri alır.

Dayaq-hərəkət aparatının möhkəmləndirilməsi insanda düzgün qamətin formalaşdırılmasına səbəb olur. İnsanın qaməti – yəni bədənin adət etmiş oturmuş, duruş vəziyyəti və yerışı uşaq yaşlarından formalaşır. Normal və ya düzgün qamət odur ki, hərəkət aparatının və bütün bədənin daha əlverişli inkişafını təmin etmiş olsun.

İnsanın qaməti çox tez vərdiş halına keçir. Uşaq yaşlarından

başlayaraq qamət peşə, məişət vərdişləri və patoloji proseslərlə əlaqədar olaraq dəyişilə bilər. Uşağın fiziki tərbiyəsinin həttə masa arxasında düzgün oturuş vərdişlərinin pozulması ilə bağlı olaraq bu yaşlarda qamətin pozulmasına daha çox rast gəlinir.

Skletin müəyyən hissələrinin deformasiyası, əzələlərin kifayət qədər inkişaf etməməsi və ya qeyri-bərabər inkişaf etməsi, əzələ tonusunun aşağı olması qamətin pozulmasına səbəb ola bilər. Qamət düzgün olmayanda o daxili orqanların funksiyalarına mənfi təsir göstərir: ürəyin, ağciyərlərin, həzım sisteminin işi çətinləşir, ağciyərlərin həyat tutumu azalır, baş ağrıları olur, yorğunluq artır, iştaha azalır, insan süst olur, fəal hərəkətlər etməkdən imtina edir və s.

Qamət sağıtal və frontal səthlərdə daha çox pozulur. Sağıtal səthdə qamət fəqərə sütununun fizioloji ayrılıqlərinin artıb azalması kimi üzə çıxır (kifoz və lordoz).

Qamət pozğunluğunun müalicəsi fiziki tərbiyə və müalicə bədən tərbiyəsinin fizioloji təsir mexanizminə əsasən aparılmalıdır. Fiziki məşğələlər uşağın ümumi həyat tonusunu artırmağa, bədən üzvlərinin və sinir sisteminin fəaliyyətini yaxşılaşdırmağa, orqanizmin ümumi müqavimətini gücləndirməyə, qamətin pozulmuş sereotiplərini aradan götürməyə və digər normalaşdırıcı xüsusiyyətlərə doğru yönəldilməlidir. Məşğələlər hazırlıq və əsas dövrlərdə aparılır.

Hazırlıq dövründə xəstə uşaqda normal qamət haqqında düzgün təsəvvür yaradılmalıdır.

Əsas dövrdə isə düzgün qamətin möhkəmlənməsi üçün vərdişlər möhkəmləndirilməlidir.

Qamət pozğunluğunun müalicəsi zamanı xüsusi fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur. Dinamik hərəkətlər statik gərginləşdirmə hərəkətləri ilə ardıcıl aparılmalıdır. Əzələlərin möhkəmlənməsinə yönəldilən hərəkətlər qamətin düzəlməsi üçün yerilən

hərəkətlərlə növbələşdirilməklə aparılmalıdır.

Qamətin assimetriyasında simmetrik hərəkətlər müsbət effekt verir. Onurğa sütununu pozulmuş tərəfindəki əzələlər zəif olduğundan simmetrik hərəkətlərin daha böyük yüklə aparılmalı olur. Buna görə də onların gücü sağlam tərəfin əzələlərinə nisbətən daha çox artır və hər iki tərəfdə əzələlərin qüvvəsi bərabərləşir. Beləliklədə əzələlərin asimmetrik tonusu aradan götürülür. Çanağın meyillik bucağı artdıqda budun ön qrup əzələlərinin, arxanın üzün əzələlərinin, belin kvadrat əzələsinin, oma-bel əzələsinin uzunluğunu artıran qarın və bud əzələlərinin möhkəmliyini artıran hərəkətlər verilir.

Qanadvari kürək (əzələlərin) sümüklərinin qüsurlu trapesvari və rombvari əzələlərə verilən dinamik və statik yüklə, eləcə də döş əzələlərini gərginləşdirib uzadan hərəkətlərlə düzəltmək olar.

3.9.2. Qamətin növləri

Qamət əsasən onurğa sütununun əyriliyi ilə müəyyən edilir. Qamətin növləri bunlardır: normal qamət, yastı bel, kifoz və lardoz.

1. **Normal qamət.** Bu vaxt bədən vertikal vəziyyətdə onurğa sütununun təbii və fizioloji əyriliyi, baş düz saxlanılır, qarın və bel nahiyəsi bir-birinə taraz vəziyyətdə və ayaqlar düz olur. Normal qamətə malik olan insanlar oturuş və yerləş zamanında qaməti saxlamaq qabiliyyətinə malikdirlər, onların hərəkəti təbii və qəşəng görünür (şəkil 2 a).

Normadan artıq onurğa sütununun irəli və arxaya əyilməsi və ya hətdən artıq düz olması qeyri-normal qamət olduğunu bildirir.

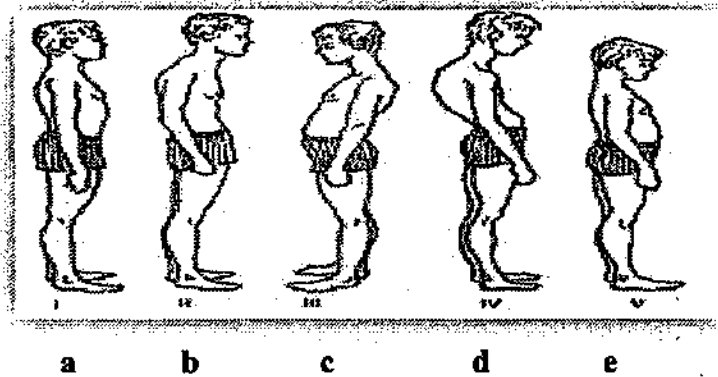
2. **Yastı bel.** Onurğa sütununun fizioloji əyriliyi olduqca azdır və ya demək olar ki, tam düzdür. Döş qəfəsinin tutumu və

qabırğaların mütəhərrikliyi aşağı səviyyədədir. Belə adamlar kənardan ləng, yöndəmsiz, yaraşıqsız görünürlər. Ancaq belə qamətli insanlara çox az rast gəlmək olur (şəkil 2 e).

3. Kifotik (şəkil 3):

a) **Beli bükük.** Boyun və döş fəqərələrinin ayrılığı çoxdur, baş aşağı sallanmış, çiyin oynaqının şaquli nöqtəsindən qabağa çox əyilmiş vəziyyətdə olur, ayaqlar diz oynaqından bir qədər bükülmüş, qollar yanlarda taqətsiz salanmış vəziyyətdə olur. Uzaqdan belə insanlar taqətdən düşmüş qocaya bənzəyirlər (şəkil 2 b).

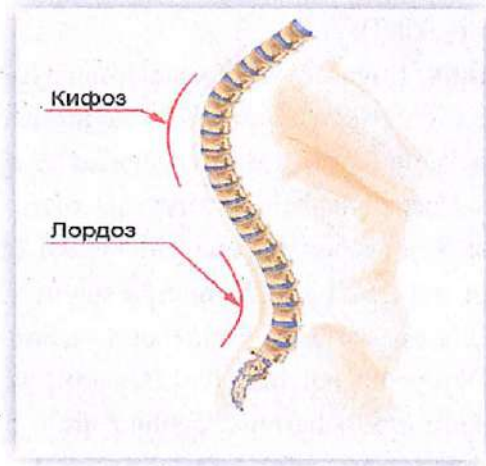
b) **Dəyirmi bel** (şəkil 3). Bu onurğa sütununun forması döş kifozunun böyüməsi və bel lordozunun azalması ilə özünü göstərir. Bu vəziyyətdə bel bükülür. Baş irəli yönəlmiş, kürək sümükləri aralanır və qabarmış, çiyinlər irəli çıxır və qollar sallanmış vəziyyətdə olur (şəkil 2 d).



Şəkil 2

4. **Lordotik** (şəkil 3). Arxaya əyilmiş qamət onurğa sütununun bel fəqərələri önə ayrılığı qabarıq formada olur. Qarın irəli çıxır və bu əzələlər zəif inkişaf edir. Bu çox zaman kiçik məktəb-yaşlı uşaqlarda təsadüf edilir. Əgər vaxtında bunun qarşısı alınmazsa, bu vərdiş halına keçə bilər. Elə təsəvvür yaranır ki, insan

gövdəsinin yuxarı hissəsini arxaya əyib, qarnını isə qabağa verib (şəkil 2 c,d).



Şəkil 3

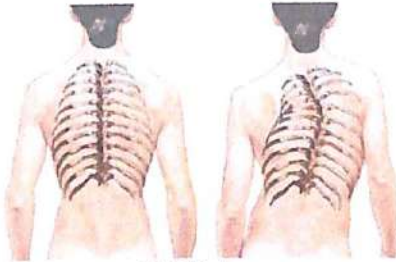
3.9.3. Skolioz

Skolioz – yunan sözü –“scolios”əyri, əyilmiş sözündən yaranmışdır. Bu onurğa sütununun çox ağır formalı mütərəqqi artan xəstəliyidir. Skolioz fəqərə sütununu frontal səthdə qövsvari əyilməsi və sütunun vertikal oxu ətrafında fəqərələrin bükülməsi ilə xarakterizə olunur. Xəstəliyin gedişində əvvəlcə qabırğaların qabarması və sonra qabırğa donqarı (gibbus) yaranır.

Skolioz zamanı müxtəlif üzv və sistemlərin funksiyası pozulduğundan ümumi patoloji proseslər skolioz xəstəliyi də adlanır. Skoliozun etiologiyasında həm anadan gəlmə, həm də həyatda qazanılan amillər vardır. Skoliozun bəzi növlərində fəqərələrin inkişafında displastik pozğunluqlar fəqərə arası disklərin qeyri normal formalaşması nəticəsində fəqərə dimdikvari forma alır və

fəqərə sütunu inkişaf etdikcə qövs şəklini alır.

Skoliozun idiopatik yəni səbəbi məlum olmayan formaları da vardır. Xəstəliyin müalicəsi çox mürəkkəbdir. Fiziki hərəkətlər orqanizmin möhkəmliyini artırır, mübadilə prosesini yaxşılaşdırır, əzələlərin qüvvəsini və tonusunu artırır. Veqetativ üzvlərin fəaliyyətini nizama salır və s. Bütün bunların cəmi isə fəqərə sütununun müəyyən qədər fizioloji forma almasına kömək edir (şəkil 4, 5, 6).



Şəkil 4



Şəkil 5



Şəkil 6

5-6 yaşlarında onurğa sütununun bütün fizioloji əyrilikləri artıq əmələ gəlir və insanın qaməti formalaşmış olur. Həkimlər qeyd etdiyinə görə, hal-hazırda 50-80% uşaqlarda qamətin bu və ya digər əyrilikləri müşahidə olunur. 5-9% uşaqlarda isə onurğa sütununun ən ağır formalı deformasiyalarından hesab edilən və

son nəticədə hətta əlilliyə də səbəb ola bilən skolioz xəstəliyi aşkar edilir.

Onurğanın ağır formalı əyrilikləri uşağı fiziki cəhətdən eybəcərləşdirir, onurğa sütununun donqarına və əlilliyə də gətirib çıxara bilər. Bundan başqa, onurğanın ağır formalı əyrilikləri bir çox orqan və sistemlərin (tənəffüs sistemi orqanları, ürək, böyrəklərin) fəaliyyətinə də mənfi təsir göstərir. Məhz buna görə ortoped həkimlər əksər hallarda boş yerə - **“sağlam onurğa - sağlam insan deməkdir”** ifadəsini işlətmirlər. Profilaktik olaraq uşağı ildə 1 dəfə həkim-ortopedə göstərmək lazımdır.

Müayinə zamanı uşağınızın onurğa sütununda hər hansı bir patoloji əyrilik aşkar edilərsə, onu tezliklə müalicə etmək məsləhət görülür.

Onurğa sütununun əyriliyi müxtəlif səbəblər nəticəsində baş verə bilər.

- Erkən yaşlarda keçirilmiş raxit xəstəliyi onurğa sütunu əyriliklərinin ən çox təsadüf edilən səbəblərindən biri hesab edilir. Körpələrdə raxitin profilaktikası - düzgün (yaxşı olar ki, təbii) qidalanma, günəş vannaları, müalicəvi idman və masajdan ibarətdir.

Raxit xəstəliyinin əsas əlamətləri – tərlemə (uşaqda əsasən baş hissə çox tərleyir), uşaqda olan narahatlıq hissi və s. Bu əlamətlər olduğu halda, müayinə və müalicə təyin edilməsi məqsədi ilə mütləq pediatria müraciət etmək lazımdır. Raxitin müalicəsi vaxtında başlanarsa, sümük və əzələlərdə struktur dəyişiklikləri baş verməyəcək.

Kiçik yaşlı uşaqlarla onurğa sütununun sağa və sola əyilməsi digər hallarda da baş verə bilər. Məsələn, uşağı həmişə qucağınızda eyni tərəfdə gəzdirirsinizsə, uşaq hələ sərbəst oturmağı bacarmadığı zaman onu yadıqlara söykədirib otuzdurursunuzsa, uşağı erkən olaraq ayaq üstə dayandıraraq onu gəzdir-

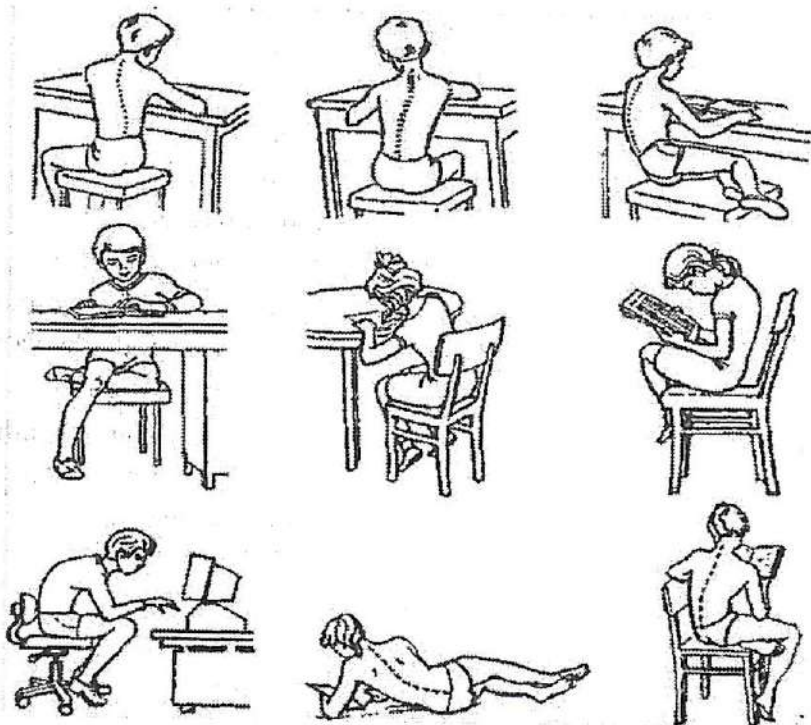
məyə çalışsınızsa, gəzinti zamanı hər dəfə onun eyni əlindən tutursunuzsa, yumşaq yataqda yatızdırırsınızsa və s. hallarda.

Xüsusilə zəifləmiş (vaxtından qabaq doğulmuş, tez-tez və uzun müddət xəstələnən) uşaqlarda göstərilən hallarda onurğa sütunu daha asanlıqla əyilir. Təəssüf ki, müasir uşaqların əksəriyyəti, demək olar ki, iməkləmir, oturaq vəziyyətdən birbaşa addımlamağa keçirlər. Lakin məhz iməkləmə bel əzələlərini çox yaxşı möhkəmləndirərək iri yaşlarda onurğa sütununun əyilməsinə qarşı profilaktik tələbat hesab edilir. Buna görə də valideynlər hər vasitə ilə uşağı iməkləməyə meylləndirməlidirlər.

Məktəb yaşlı uşaqlarda düzgün oturma bacarığı olmadığından, onların onurğa sütunu bir çox hallarda deformasiyalara məruz qalır. Əksər hallarda onlar çiyinlərini sallayaraq, ayağını sağrısının altına qoyaraq çanağın bir tərəfini qaldıraraq, bəziləri əllərini stulun arxasına keçirərək, bədənini yana çevirərək və s. düzgün hesab edilməyən vəziyyətlərdə oturlar. Bütün bunlar qeyri-düzgün oturaq vəziyyətləri hesab edilərək onurğa sütununun əyriliyinə gətirib çıxara bilər.

Uşağın qeyri-düzgün vəziyyətdə oturmasına səbəb, məsələn, keyli meylli şəkildə sağa və ya sola qoyulmuş dəftər ola bilər. Ona görə də dəftərin düzgün istiqamətdə qoyulmasına da fikir verin. Yazı yazarkən qollar dirsəyə qədər stolun üstündə olmalıdır (şəkil 7).

Bəzən uşağın ev tapşırığı yazarkən stol arxasında düzgün oturmamasına səbəb mebelin onun boyuna uyğun gəlməməsi də ola bilər. Boyu 130-139 sm olan məktəbli üçün stolun hündürlüyü 62 sm, stulun hündürlüyü isə 38 sm. olmalıdır. Məktəblinin boyu 140-149 sm. olarsa, stolun hündürlüyü 68 sm, stulun hündürlüyü isə 41 sm. olmalıdır. Əgər stol uşağa görə çox hündürdürsə, stulun üstünə qalın taxta parçası, ayaqlarının altına isə kiçik taburet qoyulmalıdır.



Şəkil 7

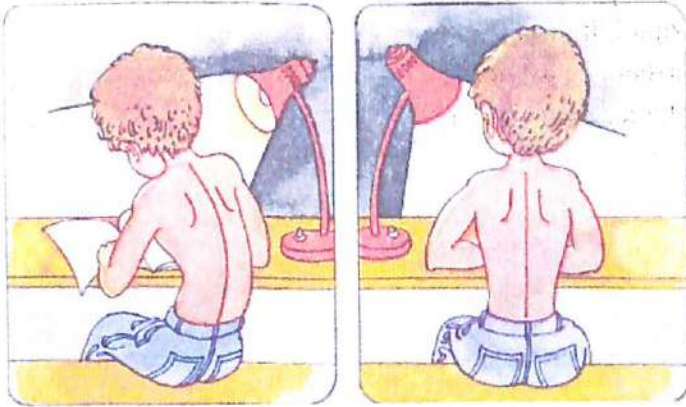
Uşaq yazarkən və ya oxuyarkən onun stol arxasında düz oturmasına da nəzarət etmək lazımdır. Düzgün vəziyyətdə döş və qarın hissələr sıxılmamalı, ayaqlar düzbucaq altında bükülməli, pəncələr döşəməyə və ya kiçik taburetə, uşağın düz vəziyyətdə saxlanmış bədəni isə stulun söykənəcəyinə dayadılmalıdır. Stul da stola yaxın olmalıdır.



Şəkil 8

Uşağın qolları dirsəyə qədər onun üzərində rahatlıqla yerləşə bilməsi üçün, stol kifayət qədər geniş olmalıdır (şəkil 8).

Yazı yazarkən otağın kifayət qədər işıqlı olmaması səbəbindən də uşaq dəftər üzərinə daha çox əyilə bilər. Uşağın rahatlığı üçün ona 40-50 vat gücündə stolüstü lampa almaq daha yaxşı olar. Işığın soldan düşməsinə də şərait yaratmaq lazımdır (şəkil 9).



Şəkil 9

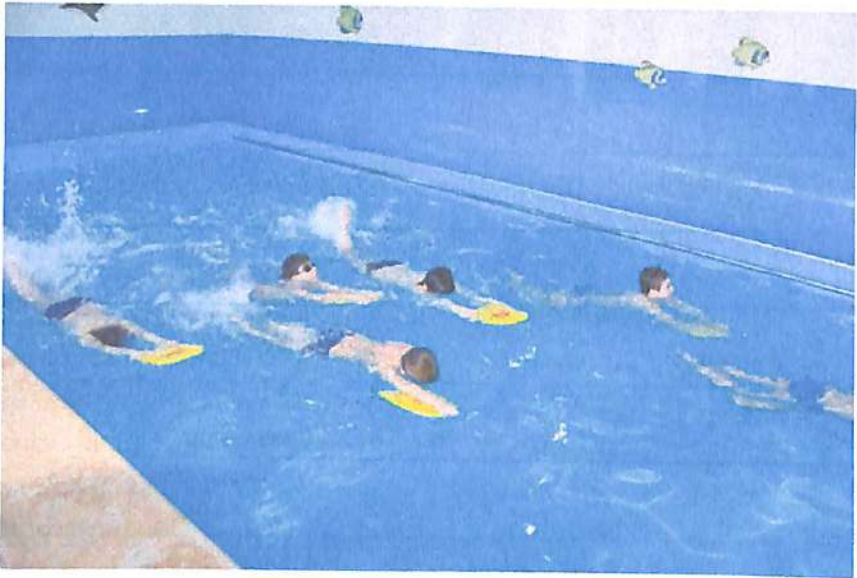
Stol və stulun ölçülərinin uşağın boyuna uyğun olması və işıqlanmanın da normal şəkildə verilməsinə baxmayaraq, uşaq oxuyarkən və ya yazı yazarkən yenə də qabağa xeyli əyilsə, mütləq göz həkiminə göstərməlidir. Həkim uşaqda görmə qabiliyyətini müayinə edərək, yazı yazarkən və ya oxuyarkən qabağa əyilmənin səbəbinin yaxıngörmə - miopiya olub-olmamasını yoxlaya bilər. Görmə qabiliyyəti çatışmazlıqlarının vaxtında aradan qaldırılması gələcəkdə bel donqarı baş verməsinin qarşısını almış olar.

Uşağın onurğa sütunu və döş qəfəsi formalarının dəyişilməməsi, deformasiya olunmaması üçün onun düzgün duruşuna diqqət yetirmək lazımdır. Bəzi uşaqlar bir ayağını kənara çəkib dizini qatlayaraq o biri ayağının üzərində durur, bəziləri isə qarnını irəli verməklə onurğasını əyir. Qızlar isə bir çox hallarda

çiyinlərini qabağa verib bədənlərini önə doğru əyirlər.

Uşağın düzgün fiziki inkişafı - onurğa sütunu ayrılıyının gözəl profilaktikasıdır. Bunun üçün uşaq təmiz havada çox olmalı, qaçmalı, mütəhərrik oyunlarda, gəzintilərdə iştirak etməlidir. Hər bir uşaq hər gün səhər idmanı etməlidir. Bu, bədənin müxtəlif əzələ qruplarının kifayət qədər möhkəmlənməsinə və qamətin düz olmasına kömək edir.

Üzgüçülükə məşğul olmaq bütün bədən əzələlərini, tənəffüs və ürək-damar sistemini möhkəmləndirir, bədənin müqavimətini artırır, habelə bəzi hallarda onurğa sütununda olan problemləri də aradan qaldırır (şəkil 10).



Şəkil 10

Ürək-damar və tənəffüs sistemi xəstəlikləri olan uşaqların valideynləri onları həddən artıq dərəcədə qoruyaraq, qaçmağı, tullanmağı, idmanla məşğul olmağı da onlara qadağan edirlər. Lakin bu, uşağın ümumi fiziki inkişafına və o cümlədən, onur-

ğanın vəziyyətinə də mənfi təsir göstərir. Bu məqsədlə xəstə uşağın valideynləri ona hansı idman hərəkətləri etməyin xeyirli ola biləcəyi barədə mütəxəssisdən məsləhət almalıdırlar.

Uşaqda normal qamətdən kiçik kənarçıxmalar olarsa, başlanğıcda onları sadə fiziki idman hərəkətləri ilə aradan qaldırmaq olar. Bu haqda təcrübəli həkim-ortopedlər və ya masajistlər dəyərli məsləhətlər verə bilər. Müalicəvi masaj, həmçinin uşağın onurğa sütununun düzgün formada qalmasına köməklik edən xüsusi korsetlərin geyilməsi də yaxşı effekt verir.

Bədən tərbiyəsindən başqa, məktəb yaşlı uşaqlarda onurğa sütunu əyriliklərinin qarşısını almaq üçün onlara **düzgün tədris və istirahət rejimi** yaratmaq lazımdır. Əgər uşaq uzun müddət hərəkətsiz vəziyyətdə qalırsa, bu, onurğa sütununa da mənfi təsir göstərir. Şifahi və yazı tapşırıqlarını növbələşdirmək lazımdır. Məktəb məşğələləri ilə ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi arasında da kifayət qədər vaxt keçməlidir. Belə ki, birinci növbə oxuyan uşaqlar məktəbdən qayıtdıqdan sonra nahar etməli, 2-2,5 saat təmiz havada gəzməli, oynamaq və yalnız bundan sonra ev tapşırıqlarını yerinə yetirməyə başlamalıdır. Yerinə yetirilən tapşırıqlar arasında uşağa müəyyən fasilələr vermək də xeyirli hesab edilir. Məsələn, dərslin hər hansı bir hissəsini yerinə yetirdikdən sonra, uşaq bir qədər oynamaq sonra yenə də hazırlığını davam etdirməlidir.

Uşağın yatağı da rahat olmalıdır. Bu zaman yataq çox yumşaq deyil, bir qədər bərk olmalıdır. Bu baxımdan müasir ortopedik döşəklərə üstünlük verilir. Uşağın yastığı həddən artıq hündür və yumşaq olmamalıdır. Onun yastığının nazik və düzbucaq şəklində olması daha məsləhətlidir.

Bütün bu qüsurlar çox hallarda zəif adamlarda və xüsusilə ən çox uşaqlarda baş verir.

Qamətin tərbiyəsi kiçik yaşlarda məktəbəqədər yaş dövrülə

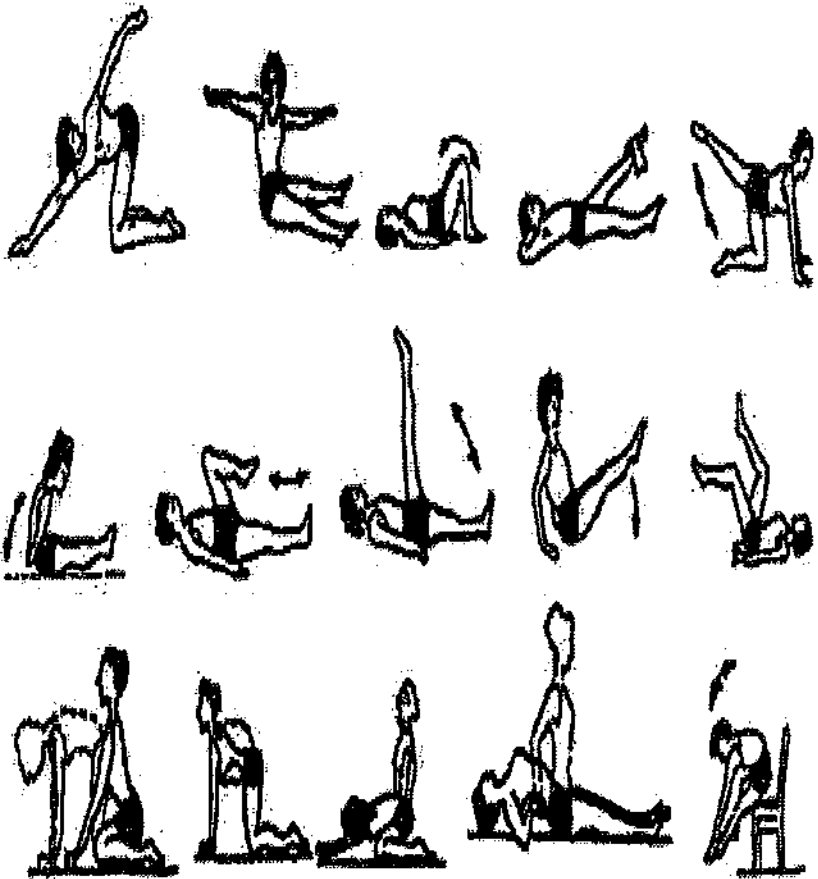
qurtarmır. Bu proses insanın bütün yaş dövrü ərzində davam edir. Qamətin pozulmasının əsas səbəbləri uşaqların kiçik vaxtından bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaması, duruş, oturuş, yeriş zamanı aldıkları düzgün olmayan qamət, bu işdə ailənin müşahidə və nəzarətinin olmamasıdır.

Qamətin düzgün inkişafı üçün birinci növbədə dartılma, statik, dinamik və geniş amplitudalı hərəkətlərdən istifadə edilməlidir. Bunun üçün gimnastikanın bütün növlərindən və korreksiya gimnastik hərəkətlərdən istifadə edilməlidir. Zəifləmiş əzələlərin möhkəmlənməsinə və müvazinətin saxlanmasına xüsusi diqqət verilməlidir. Məşğələlərin rəngarəng təşkili, daha maraqlı, emosional keçməsi, məşğul olanlarda məkan və xüsusi dərs forması zamanı hiss etmək, hərəkətləri duymaq, onların məqsədini və icrasını aşılamağa müsbət təsir göstərir. Hərəkətlərin məzmunu qamət ayrılığını düzəltməyə, yığılmış gərgin əzələləri boşaltmağa, buna əks olan əzələlərin qüvvəsini bərpa etməyə yönəldilməlidir.

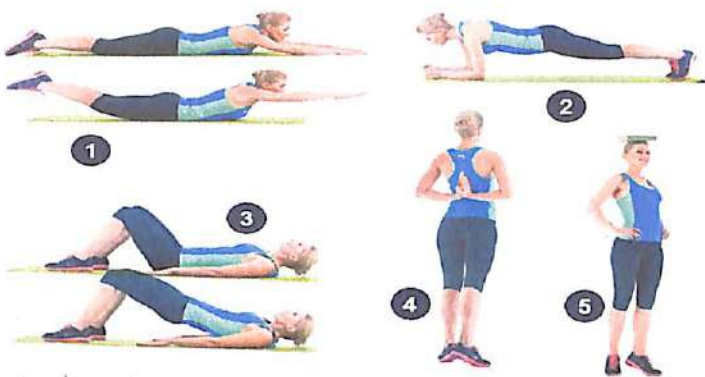
Məşğələlər ardıcıl aparılmalı və bütün məşğələ formalarından istifadə edilməlidir: səhər gimnastikası, bədən tərbiyəsi dəqiqəsi, xüsusi dərs forması, müalicə bədən tərbiyəsi və s.

3.9.4. Qamətin tərbiyəsi üçün xüsusi fiziki hərəkətlər

Qamətin tərbiyə olunması üçün fiziki tərbiyənin vasitələrindən geniş istifadə olunur. Bunlar fiziki hərəkətlər, təbii və gigiyenik amillərdir. Bunlar haqqında dərsliyin 1.5.8-ci bölməsində geniş məlumat verilmişdir. Aşağıdakı şəkillərdə normal qamətin pozulmaması və onurğa sütununun normal inkişafı üçün bir sıra gimnastik hərəkətlərdən nümunələr verilmişdir (şəkil 11, 12, 13, 14, 15).



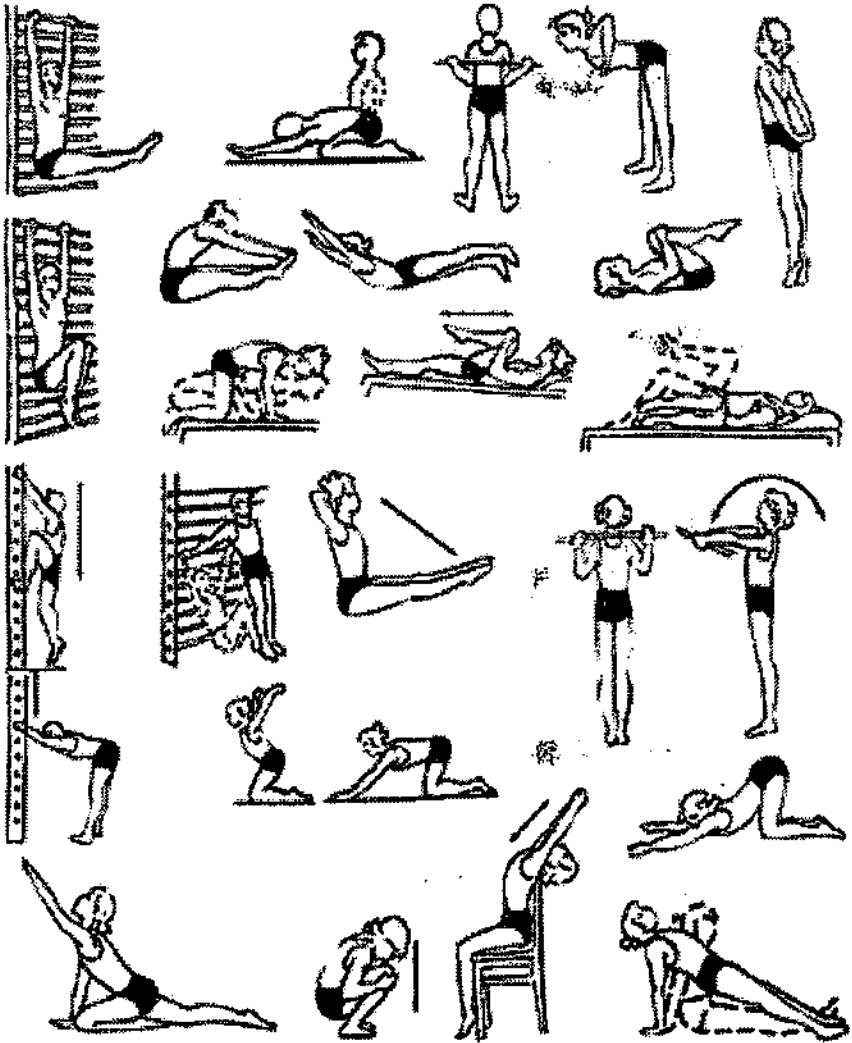
Şekil 11



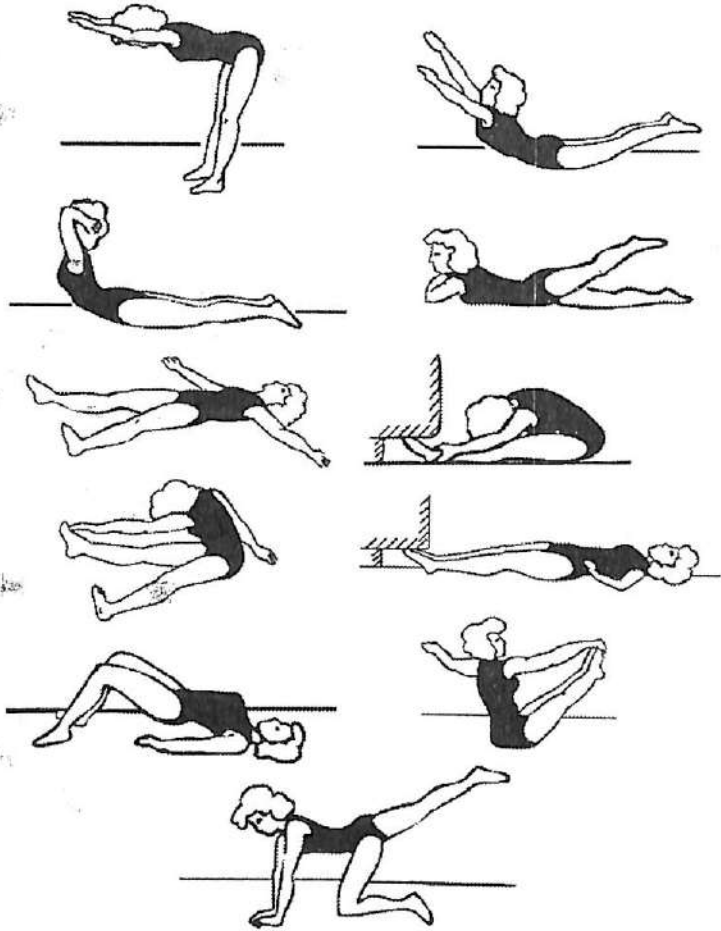
Şekil 12



Şekil 13



Şekil 14



Şakil 15

İSTİFADƏ OLUNAN ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Quliyev B., Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərin əsasları, dərs vəsaiti, B. 2010, səh. 665.
2. Qurbanov H.H. və həmmüəlliflər, Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, Bakı, 2006, səh. 318.
3. Mehrabov A., Azərbaycan təhsilinin müasir problemləri, B, 2007, səh.447.
4. Məcidov N.B., İdman nəzəriyyəsi, dərslik, B, 2009, səh.148.
5. Məcidov N.B., Fiziki tərbiyə sahəsində elmi tədqiqat işləri, magistrantlar üçün metodik vəsait, B, 2016, səh.43.
6. Məcidov N.B., Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, bakalavrlar üçün tədris proqramı, B, 2016, səh. 29.
7. Nəsrullayev M. və həmmüəlliflər, Bədən tərbiyəsi və nəzəriyyəsi, dərs vəsaiti, B, 2012, səh.371.
8. Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M., Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, B, 2004, səh. 181.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
10. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 228 с.
11. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 193 с.
12. Барчуков И.С., Физическая культура и спорт, методология, теория, практика, М, 2006, стр. 526.
13. Белинович В.В., Обучение физическим упражнениям, М, ФиС, 1949, стр. 183.
14. Дубинин Н.П., Что такое человек, М, 1983, стр.333.
15. Добров Г.М., Наука о науке, Киев, 1989, стр. 301.
16. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры, учебник. М, 2007, 463 с.
17. Иваницкий М.Ф., Движение человеческого тела, М, ФиС, 1938, стр. 263.
18. Матвеев Л.П., А.Д.Новиков, Теория и методика физического

- воспитания, Том I, Общие основы ТМФВ, Учебник для ИФК, М, ФиС, 1976, стр.303.
19. Матвеев Л.П., А.Д.Новиков, Теория и методика физического воспитания, Том II, специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания, Учебник для ИФК, М, ФиС, 1976, стр.255.
 20. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры, Учебник для ИФК, М, ФиС, 1991, стр.543.
 21. Матвеев Л.П., Введение в теорию физической культуры, Учебное пособие для ИФК, М, ФиС, 1983, стр.128.
 22. Мак-кензи Р.Т., Физическое упражнение как средство развития и воспитания, М, 1930, стр.224.
 23. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2007. 227 с.
 24. Шевченко А.А., Основы физического воспитания, Киев, 1984, стр. 182.
 25. Şukina Q.İ. və həmmüəlliflər, dərslik, Məktəb pedaqogikasi, B, 1982, səh. 403.
 26. Харабуги Г.Д., Теория и методика физического воспитания, М, ФиС, 1974, стр.320.
 27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 480 с.
 28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 480 с.

M Ü N D Ə R İ C A T

İzahat vərəqi	3
Fəsil I. BƏDƏN TƏRBIYƏSİNİN NƏZƏRİYYƏSİ	
1.1. Bədən tərbiyəsinin mahiyyəti	5
1.1.1. Bədən tərbiyəsi mədəniyyətin bir hissəsi kimi	5
1.1.2. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası bir tədris fənni kimi	7
1.1.3. Bədən tərbiyəsi bir elm kimi	9
1.1.4. Bədən tərbiyəsinin əsas anlayışları	15
1.1.5. Bədən tərbiyəsinin cəmiyyətdə təşəkkülü, inkişaf mərhələləri və mənbələri	22
1.2. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi sistemi, onun məqsədi, vəzifələri və prinsipləri	25
1.2.1. Bədən tərbiyəsi sistemi və onun əsasları	25
1.2.2. Bədən tərbiyəsi sisteminin məqsəd və vəzifələri	27
1.2.3. Bədən tərbiyəsi sisteminin sosial və pedaqoji prinsipləri	29
1.3. Bədən tərbiyəsinin funksiya və formaları	32
1.3.1. Bədən tərbiyəsinin funksiyaları	32
1.3.2. Bədən tərbiyəsinin formaları	34
1.4. Şəxsiyyətin formalaşdırılmasında fiziki tərbiyənin rolu	41
1.4.1. Fiziki tərbiyənin müxtəlif tərbiyə növləri ilə əlaqəsi	41
1.4.2. Şəxsiyyətin formalaşdırılmasında istiqamətləndirici faktorlar: müəllimin aparıcı rolu və məşğul olmanın fəallığı	43
1.4.3. Bədən tərbiyəsi kollektivinin tərbiyəvi rolu	51
1.4.4. Bədən tərbiyəsinin digər elmlər ilə əlaqəsi	53
1.5. Fiziki tərbiyə vasitələri	57
1.5.1. Fiziki hərəkət və onların təsirini müəyyənləşdirən faktorlar	58
1.5.2. Fiziki hərəkətlərin təsnifatı	59

1.5.3. Fiziki hərəkətlərin məzmunu və forması	63
1.5.4. Fiziki hərəkətlərin texnikası haqqında anlayış	64
1.5.5. Fiziki hərəkətlərin texnikasının xüsusiyyətləri	66
1.5.6. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı fiziki yük	77
1.5.7. Fiziki hərəkətlərin prosesində istirahətin rolu və intervalların forması	78
1.5.8. Təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələri	79
1.5.9. Gigiyenik faktorlar	86

Fəsil II. Fiziki tərbiyənin metodikası

2.1. Fiziki tərbiyənin metodları	90
2.1.1. Anlayışlar: metod, metodiki fənd, metodika, metodik yanaşma, metodik istiqamət	90
2.1.2. Ümumi pedaqoji metodlar	92
2.1.3. Xüsusi pedaqoji metodlar	98
2.2. Fiziki tərbiyənin metodik prinsipləri	104
2.2.1. Fiziki tərbiyənin ümumi metodik prinsipləri	105
2.2.2. Fiziki tərbiyənin xüsusi metodik prinsipləri	107
2.3. Hərəkətlərin təlimi	109
2.3.1. Hərəkəti bacarıq və vərdişlər təlimin nəticəsi kimi	110
2.3.2. Hərəkəti vərdişlərin qarşılıqlı əlaqəsi	113
2.3.3. Fiziki proseslərin mərhələləri	114
2.3.4. Hərəkətlərin təlimi zamanı baş verən səhvlər, onları törədən səhvlər və aradan qaldırılması ...	116

Fəsil III. Fiziki qabiliyyətlərin tərbiyəsi

3.1. Fiziki qabiliyyətin anlayışı və təzahür formaları	120
3.2. Fiziki qabiliyyətin inkişafının əsas qanunauyğunluqları	123
3.2.1. Hərəkət fiziki qabiliyyətin inkişafında aparıcı amildir	124
3.2.2. Fiziki qabiliyyətin inkişafının hərəkəti fəaliyyətin rejimindən asılılığı	124

3.2.3. Fiziki qabiliyyətin inkişafına mərhələliyi, keçiriciliyi	126
3.2.4. Fiziki qabiliyyətin inkişafının qeyri-müntəzəmliyi və geteroxronluğu (fərqli zamanlıq)	127
3.2.5. Fiziki qabiliyyətin inkişaf göstəricilərinin ilkin vəziyyətə qayıdışı	130
3.2.6. Fiziki qabiliyyətin köçürülməsi	131
3.3. Fiziki qabiliyyətin inkişaf prinsipləri	133
3.3.1. Fiziki qabiliyyətin inkişaf prinsipləri haqqında anlayış	133
3.3.2. Fiziki qabiliyyətin inkişafında müntəzəmlik prinsipi	135
3.3.3. Fiziki qabiliyyətin inkişafında fiziki yükün tədricən maksimuma isitiqamətləndirmə prinsipi	136
3.3.4. Fiziki qabiliyyətin inkişafında müxtəlif səciyyəli fiziki yüklərə səmərəli uyğunlaşma prinsipi	138
3.3.5. Fiziki qabiliyyətin inkişafında məqsədə uyğunlaşma prinsipi	140
3.3.6. Fiziki qabiliyyətin inkişafında yaşa uyğunlaşma prinsipi	141
3.3.7. Fiziki qabiliyyətin inkişafında qabaqlama prinsipi	142
3.3.8. Fiziki qabiliyyətin inkişafında əlaqəlik prinsipi	143
3.4. Qüvvə qabiliyyətinin tərbiyə olunması	143
3.4.1. Qüvvə və güc anlayışları	143
3.4.2. Əzələ qüvvəsinin təzahürünü təmin edən mexanizmlər	146
3.4.3. Qüvvə qabiliyyətini tərbiyə edən vasitələr	147
3.4.4. Qüvvə qabiliyyətini tərbiyə edən metodlar	149
3.5. Sürət qabiliyyətinin tərbiyə olunması	152
3.5.1. Sürət anlayışı və onun formaları	152

3.5.2. Sürət qabiliyyətinin inkişafını və təzahürünü təmin edən faktorlar	155
3.5.3. Sürət qabiliyyətini tərbiyə edən vasitə və metodlar	157
3.6. Dözümlük qabiliyyətinin tərbiyə olunması ...	158
3.6.1. Dözümlük anlayışı və onu müəyyən edən göstəricilər	158
3.6.2. Yorgunluq və onun növləri	160
3.6.3. Dözümlüyn növləri	161
3.6.4. Dözümlüyü təbiyə edən metodlar	166
3.6.5. Dözümlüyn inkişaf mərhələləri	168
3.7. Cəldlik qabiliyyətinin tərbiyə olunması	169
3.7.1. Cəldlik və koordinasiya anlayışları	169
3.7.2. Koordinasiyanın növləri və ona təsir edən faktorlar	171
3.7.3. Koordinasiya qabiliyyətini tərbiyə edən vasitələr və metodlar	173
3.7.4. Müvazinətin saxlanılması qabiliyyəti	177
3.8. Elastiklik qabiliyyətinin tərbiyə olunması	180
3.8.1. Elastiklik və oynaqların mütəhərriklik anlayışları	180
3.8.2. Elastikliyə təsir edən faktorlar	182
3.8.3. Elastikliyi inkişaf etdirən vasitələr	184
3.8.4. Elastikliyi inkişaf etdirən metodlar	185
3.9. Qamətin tərbiyə olunması	187
3.9.1. Qamət haqqında ümumi anlayış	187
3.9.2. Qamətin növləri	190
3.9.3. Skolioz	192
3.9.4. Qamətin tərbiyəsi üçün xüsusi fiziki hərəkətlər	200
İstifadə olunan ədəbiyyat siyahısı	205

N.B.Məcidov

**BƏDƏN TƏRBİYƏSİNİN
NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI**

(dərslük)

I hissə

BƏDƏN TƏRBİYƏSİ NƏZƏRİYYƏSİNİN ÜMUMİ ƏSASLARI

Bakı – “Müəllim” nəşriyyatı – 2018

“Mütəllim” nəşriyyatında çap olunmuşdur.

**Çapa imzalanmışdır: 08.10.2018. Sifariş № 146.
Kağız formatı 60×84^{1/16}. 13,25 ç.v. Sayı 100.**

ASAPES LIBRARY



0012141