

Azərbaycan Respublikası Elm və Təhsil Nazirliyi
Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Fakültə: Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq
Kafedra: Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası

Əlyazması hüququnda

Mirzağa Namik oğlu Hüseynli
“Yeniyetmə idmançılarda dəqiq icra olunan texniki hərəkətlərin
təlim metodikasının tədqiqi”
Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı: 060802 – Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma: Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: dosent əvəzi, Əməkdar Məşqçi Əsgərov M.N.
Elmi məsləhətçi: professor Məcidov N.B.

Bakı - 2023

MÜNDƏRİCAT

	Səh.
Giriş	3
Fəsil I. Ədəbiyyatların xülasəsi	8
1.1. Dəqiqlik anlayışı haqqında ümumi məlumat	8
1.2. Dəqiqlik cəldlik qabiliyyətinin keyfiyyətlərindən biri kimi	9
1.3. Hərəkətlərin təlimi zamanı dəqiqliyi pozan səbəblər və onların aradan qaldırılması	19
1.4. Fiziki hərəkətlərin dəqiq icra texnikasında məkan və zaman xüsusiyyətləri	21
Fəsil II. Tədqiqatın təşkili, keçirilməsi və nəticələri	26
2.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi	26
2.2. Tədqiqatın nəticələrinin müqayisəli təhlili	39
Nəticələr	45
Təkliflər	47
İstifadə olunan ədəbiyyat	48

Giriş

Tədqiqatın aktualığı. İdmançılarımızın hər dəfə beynəlxalq arenalarda qazandıqları qalibiyyətlər, bayrağımızı ucaltmaları və himnin səsləndirilməsi dövlətimizə şərəf gətirən amillərdir. Azərbaycan Respublikası bu gün öz tarixinin çox şərəfli, böyük irəliləyişlər, inkişaf və tərəqqi dövrünü yaşamaqdadır. Ulu öndərin milli maraqlara əsaslanmaqla həyata keçirdiyi çoxşaxəli inkişaf strategiyası bu gün onun layiqli varisi - Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev tərəfindən inamla davam etdirilir. Təbii ki, idmana dövlət başçısı cənab İlham Əliyevin diqqəti idmançılarını yeni qələbələrə səsləyir [5].

Prezidentimizdə qeyd etdiyi kimi, idmanın inkişafı dövlət siyasətidir və bu inkişafı müəyyən edən bütün amillər Azərbaycanda var. Prezident İlham Əliyevin şəxsi səyi sayəsində bölgələrdə gənclərin sağlam şəkildə yetişdirilməsi, ölkəmizin genefondunun-gənclərimizin sağlam ruhda böyüməsi üçün əsaslı addımlar atılır. Digər tərəfdən, hər bir istiqamət kimi idmanın inkişafı da ölkə qanunları çərçivəsində tənzimlənir. “Bədən tərbiyəsi və idman haqqında” Qanun ölkəmizdə idmanın həm yüksək səviyyədə inkişafını, həm də bu inkişafın sistemətikliyinə təmin edir. Qanunda da göstərilir ki, bu istiqamətdə dövlət siyasətinin məqsədi bədən tərbiyəsi və idmanın hüquqi bazasını, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafının təmin etdirilməsini, yüksək dərəcəli idmançılarının hazırlanması üçün bədən tərbiyəsi-idman təşkilatlarını, uşaq idman müəssisələri sistemini yaratmaqdan ibarətdir [2,3].

Əsas məqsəd gənclərin sağlamlığının qorunması və buna xidmət edən təşviqedici və maarifləndirmə tədbirlərinin keçirilməsidir. Unutmayaq ki, sağlam gənclik həm də sağlam gələcək deməkdir.

Bütövlükdə, ölkə rəhbərliyinin qayğısı ilə həyata keçirilən bu tədbirlər bir daha onu deməyə əsas verir ki, ölkəmizdə idmanın inkişafı gələcək illərdə də yüksək səviyyədə təmin olunacaq [12,13].

Tədqiqatın problemi. Yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün hərəkətlərin dəqiq icrasına nail olmaq lazımdır. Hərəkətlərin dəqiq icrası təlim prosesindən, idman

növlərinin xüsusiyyətindən, idmançıların fərdiliyindən asılı olur. Məşq və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr göstərir ki, hərəkətlərin təlimində öyrətmə prosesi tam yerinə yetirilmir. Yəni yeniyetmələr hərəkətlər haqqında məlumatlanır, bilik alır və bu biliyi bacarığa çevirir. Əfsuslar olsun ki, bacarıq vərdişə çevrilməmiş yeni hərəkət təlim olunur. Bu isə hərəkətlərin yaddan çıxmasına və ya dəqiq icra olunmamasına gətirib çıxarır. Bəzi hallarda isə zədələnmələrə, xəstəliyə, nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüyünədə səbəb olur.

Tədqiqatın fərziyyəsi –yeniyetmələrin təlim prosesində hərəkətlərin dəqiq icrası vərdiş formalaşmasına qədər tam icra olunarsa, müasir elmi-nəzəri tələblərə müvafiq məşq prosesi təşkil edilib keçirilərsə, bu yeniyetmə idmançılarda yüksək nəaliyyətlər əldə etməyə yol açar və zədələnmələrin qarşısını alar.

Tədqiqatın məqsədi: Yeniyetmə idmançılarda hərəkətlərin dəqiq icra olunma texnikasının təlim metodikasının təkmilləşdirilməsindən ibarətdir.

Qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısında aşağıdakı **vəzifələr** qoyulmuşdu:

- Müasir ədəbiyyatda hərəkətlərin dəqiq icrasının təlim metodikası haqqında məlumat toplamaq;
- Yeniyetmələrə hərəkətlərin dəqiq icrasının təlim metodikasının təkmilləşdirilməsi haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;
- Təcrübədə istifadə olunan hərəkətlərin dəqiq icrasının vasitə və metodlarını təyin etmək;
- Eksperimental hazırlanmış təlim metodikasını təcrübədə yoxlamaq.

Vəzifələr ümumqəbul edilmiş **tədqiqat metodları** vasitəsilə həll edilmişdir:

1. Ədəbiyyatların təhlili metodu - istənilən elmi-tədqiqat işi faktların yığılması, sistemləşdirilməsi və ümumiləşdirilməsindən başlayır. Elmi faktlar isə tədqiqatçı tərəfindən empirik mühakimələr əsasında yoxlanmış, düşünülmüş və elmi dildə qeyd olunmuş faktlardır. Elmi-tədqiqatın mərhələsində bir-birindən xarakterik fərqlənən məsələlər həll olunur. Birinci mərhələdə faktların əldə olunmasına cəhd edilir. Müxtəlif

yol və üsullardan istifadə etməklə tədqiqatçı faktları toplayır, seçir və bununla işin sonrakı mərhələləri üçün baza yaradır. Nəzəri mərhələdə tədqiqatçı faktların dərin analizi ilə məşğul olur. Növbəti addımda hadisənin və ya prosesin gələcək gedişatı proqnozlaşdırılır və bunun əsasında müxtəlif proses və hadisələrin praktiki idarə edilməsi üçün prinsiplər göstərişlər işlənir.

2. Sorğu və anketləşdirmə metodu - suallar düşünülmüş və birmənalı olmalıdır. Sorğunun müxtəlif variantlarından istifadə etmək olar. Onların hər birinin üstün və çatışmayan cəhətləri vardır. Sorğunun üç əsas növünü qeyd edirlər: şifahi, yazılı və sərbəst sorğu. Şifahi sorğu, adətən, yoxlananın reaksiya və davranışı üzərində müşahidə aparmaq tələb olunduqda həyata keçirilir. Yazılı sorğuya nisbətən şifahi sorğu insan psixologiyasına daha dərindən nüfuz etmək imkanı verir. Belə ki, tədqiqat zamanı yoxlanan adamın reaksiya və davranışından asılı olaraq tədqiqatçı öz suallarını tənzim etmək imkanına malik olur. Lakin sorğunun bu variantının keçirilməsi üçün uzun vaxt və tədqiqatçının xüsusi hazırlığı tələb olunur. Belə ki, cavabların obyektivlik dərəcəsi çox vaxt tədqiqatçının özünün davranış və şəxsi xüsusiyyətlərindən asılı olur. Yazılı sorğu daha çox adamı əhatə etməyə və buna nisbətən az vaxt sərf etməyə imkan verir. Bu cür sorğunun daha geniş yayılmış forması anketlərdir. Lakin yazılı sorğunun qüsuru ondan ibarətdir ki, bu zaman yoxlananın suallara reaksiyasını görmək mümkün deyildir. Sərbəst sorğu bir növ şifahi və yazılı sorğunun müxtəlif variantlarıdır. Lakin bunu fərqləndirən cəhət ondan ibarətdir ki, veriləcək suallar əvvəlcədən müəyyənləşdirilmir. Bu cür sorğu zamanı tədqiqatın taktika və məzmununu asanlıqla dəyişdirmək mümkündür. Bu isə yoxlananlardan müxtəlif məlumatları əldə etməyə imkan verir.

3. Pedaqoji müşahidə metodu – qısamüddətli, uzunmüddətli, dövrü və sistemik ola bilər. Qısamüddətli müşahidə dəqiqələr ərzində insan davranışının təzahürünü izləməklə həyata keçirilir. Uzunmüddətli müşahidəyə bütün dərs və ya bütün rüb ərzində aparılan müşahidələri aid etmək olar. Dövrü müşahidəyə gəldikdə bu müəyyən dövrlərdə, məsələn hər rübün sonunda eyni bir hadisənin təzahürünü

izləməkdən ibarətdir. Dövrü müşahidə hadisənin inkişaf dinamikasını aşkara çıxarmağa imkan verir. Sistemik müşahidə də inkişaf dinamikasını aşkara çıxarmağa xidmət edir. Lakin burada müşahidə arası kəsilmədən uzun müddət məsələn, bütün dərslər ili, müəyyən yaş dövrü ərzində aparılır. Müşahidənin nəticələri qeydə alınır, sonradan təhlil və ümumiləşdirmə əsasında müvafiq nəticələr çıxarılır. Pedaqoji müşahidə ətraf mühitdə baş verən hadisələrin insan tərəfindən araşdırılması və mənasını dərk etmək üçün onların məqsədyönlü mənimsənilməsinə xidmət edir. Müşahidə zamanı araşdırılan obyekt heç bir təsirə malik qalmır. Əsaslı nəticə əldə etmək üçün müşahidə təkrarən aparılır. Birbaşa (vizual) və ya bilavasitə müşahidə (texniki avadanlığın – cihazların köməyi ilə) üsulu fərqləndirilir. Elmin inkişafında çox vaxt elə olub ki, hadisə öncə keyfiyyət formasında baş verib, yalnız bundan sonra onun kəmiyyətlə təsviri mümkün olub. Müasir elmdə keyfiyyət və kəmiyyət təsvirləri vahid tədqiqat prosesinin müxtəlif tərəflərini təmsil edirlər və onlar bir-biri ilə sıx bağlıdırlar. Keyfiyyət təsviri “müşahidə protokolu” adlanan, müxtəlif ölçmə prosedurları zamanı yaranan cədvəl, qrafik və matrisalar şəklində həyata keçirilir.

4. Riyazi hesablama metodu - tədqiqat obyektinin kəmiyyət göstəricilərinin xüsusi ölçmə vahidlərinin tətbiqi ilə əldə olunmasına xidmət edir. Ölçmədə keyfiyyətin əsas göstəricisi və onun elmi dəyəri tədqiqatçının qabiliyyətindən, həmçinin tətbiq olunan cihazların dəqiqliyindən asılıdır. Müasir təsvir etmə, ölçmə əməliyyatının daxil olduğu riyazi hesabatlarla söykənir [10, 11, 15].

Tədqiqatın obyekti – yeniyetmə idmançılar.

Tədqiqatın predmeti – hərəkətlərin dəqiq icra olunmasının təlim prosesi.

Tədqiqatın mərhələləri. Tədqiqat 3 mərhələdən ibarət olub. I mərhələ sentyabr 2021-ci ildən fevral 2022-ci ili əhatə edib. Bu müddətdə ədəbiyyatlarda hərəkətlərin dəqiq icra olunma təlimi, vasitələri, metodları haqqında məlumat toplanılıb, təhlil edilib.

Tədqiqatın II mərhələsi 2022-ci ilin mart ayından may ayına qədər davam edib.

Bu mərhələdə fiziki tərbiyə müəllimləri, məşqçilər ilə sorğular keçirilib. Sorğuda hərəkətlərin dəqiq icrası haqqında məşqçi və müəllimlərin ümumi anlayışları, bilik və bacarıqları müəyyən edilib.

Tədqiqatın III mərhələsi 2022-ci ilin sentyabr ayından 2023-cü ilin aprel ayına qədər davam edib. Tədqiqatın qarşısına qoyulan məqsəd və vəzifələrin həlli zamanı əldə edilən elmi məlumatlar sistemləşdirilib, müəyyənləşdirilib və eksperimental təlim metodikası hazırlanıb təcrübədə yoxlanılıb.

Tədqiqatın elmi və nəzəri mahiyyəti ondan ibarətdir ki, tədqiqat zamanı əldə edilən elmi məlumatlardan ADBTİA-da məşqçi və fiziki tərbiyə müəlimi hazırlığında mühazirə və seminar məşğələlərində istifadə etmək, yeniyetmə idmançılar və şagirdlər üçün dərs və məşq prosesinin təlim metodikası haqqında metodiki vəsaitlər hazırlamaq olar.

Tədqiqatın təcrübi əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, tədqiqat nəticəsində dərs prosesinin məzmunu, təşkili yolları araşdırılıb, sistemləşdirilib, fiziki hərəkətlərin dəqiqliklə icra olunması üçün verilməsində yeniyetmələrin funksional hazırlığının, yaş xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması təklif olunub.

Tədqiqatın nəticələri ilə bağlı akademiyanın elmi xəbərlər jurnalında 2 məqalə çap edilib.

Fəsil I. Ədəbiyyatların xülasəsi

1.1. Dəqiqlik anlayışı haqqında ümumi məlumat

Dəqiqlik nədir? tam düzgünlük, mükəmməllik, həqiqətə tam uyğunluq.

Tərcümənin dəqiqliyi. Ölçünün dəqiqliyi. Cihazın dəqiqliyi. İfadənin dəqiqliyi.

Ölçü vasitələrinin dəqiqliyi — ölçü cihazının göstəricilərinin ölçülən vahidin ölçülərinə yaxınlığı. Fərqin azlığı ölçmənin dəqiqliyini göstərir. Dəqiqlik tək ölçmənin düzgünlüyünə aiddir. Ölçülüyü əsl və ya qəbul edilən dəyərlə müqayisə edərək dəqiqlik müəyyən edilir. Alimlər tez-tez ölçülmüş bir dəyərin əsl dəyərdən nə qədər fərqli olduğunu ifadə edən ölçmə səhvlərini bildirirlər [1, 4, 9].

Bioloq, həkim, pedaqoq P. Lesqaft deyirdi: uşaq öz hərəkətlərini idarə etməyi bacarmalıdır. Bu zaman hərəkətlərin icrası səmərəli olur. *Hərəkət dəqiqlik əzələ gərginliyini hissələrə bölür. Nə qədər az əzələ hərəkət icrasına cəlb olunarsa, uşaq bir o qədər güc az sərf edir. Buna görə o gec yorular. Hərəkətin icrasından hətta az miqdarda kənara çıxma onun quruluşunu pozur. Hərəkətin dəqiq icrası onun keyfiyyətini təmin edir. İdmanda, yarışlarda hərəkətin dəqiq icrası məqsədə çatmaq, onun nöqsansız icrasına və qüvvənin qənaətlə işlənməsinə səbəb olur.* Texnologiyanın inkişafı ilə elə peşələr yaranır ki, orada hərəkətlərin dəqiq icrasına ehtiyac tələb olunur. Hərəkətin dəqiqi icrası nə ilə müəyyən olunur:

- Hərəkətin dəqiq qavranması və mənimsənilməsi ilə;
- Hərəkətin dəqiq icrası ilə;

D.M. Pravdov və İ.M.Kazlovun apardıqları tədqiqatlardan müəyyən olunub ki, hərəkətin mənimsənilməsi ilə icrası arasında hələ proqramlaşdırma fazasında vardır. Uşaqlarda hərəkət dəqiqlik nə qədər çox inkişaf etmiş olarsa, onun sinir sisteminin hərəkət proqramının formalaşmasına az vaxt sərf edir. Yəni yeniyetmə az fikirləşib və daha tez hərəkətin dəqiq icrasına keçir. Daha böyük əzələləri (gövdə, ayaqlar) işə gətirmək uşaqlar üçün mərkəkb olur nəyin ki, əlləri. Bununla əlaqədar olaraq, böyük əzələlərin

motorikasının inkişafında məşğələlərdə buna xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Rus alimləri (J.K.Xolodov, V.S. Kuznesov, V.P.Lukyanov və başq.) bildirirlər ki, uşaqların hərəkətləri idarə etmək qabiliyyəti nə qədər yüksək olarsa və inkişaf edərsə, onların fiziki hazırlığı və ümumi inkişafı səmərəli olar [32, 39, 40, 41, 42] .

Fiziki tərbiyənin çox saylı problemlərindən biridə məşğul olanlarda hərəkətlərin icrasının dəqiq qiymətləndirilməsi və bunun əsasında hərəkətin məkan və zamanda idarə olunması qabiliyyətidir (A.M.Şmelin, L.P.Matveyev). Hərəkətlərin dəqiq icra olunması insan orqanizminin duyğu üzvləri və ilk növbədə isə hərəkəti qabiliyyətin qavrama qabiliyyətindən asılıdır. Bu zaman məşğul olan öz hərəkətlərinin dəqiq icrasını təsəvvür edir [42, 45].

1.2. Dəqiqlik cəldlik qabiliyyətinin keyfiyyətlərindən biri kimi

Cəldlik – idarə edilən, gözlənilməyən vəziyyətə cavab reaksiyası, sürət, **dəqiqlik**, tarazlıq fəaliyyətidir. 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. Cəldlik və koordinasiya qabiliyyəti arasındakı fərq ondan ibarətdir ki, koordinasiya nizamlanan, idarə edilən, uyğunlaşdırılan fəaliyyətdə özünü göstərir. Cəldlik (çeviklik) - yeni hərəkətin tez mənimsənilməsi və dəyişən şəraitdə insan orqanizminin müxtəlif hissələrinin, biomexaniki strukturunun yenidən qurulması üçün onun mərkəzi və periferik sistemlərinin bir-biri ilə əlaqəsi, nizama salınması, idarə olunması, **dəqiq**, tez, məqsədyönlü və əlverişli icra olunan hərəkət fəaliyyətidir [19, 36, 37].

Cəldliyin əsasını koordinasiya qabiliyyəti təşkil edir. Koordinasiya - latın sözü olub birləşmə, əlaqə, razılıq, nizama salma, idarə etmə mənası verir.

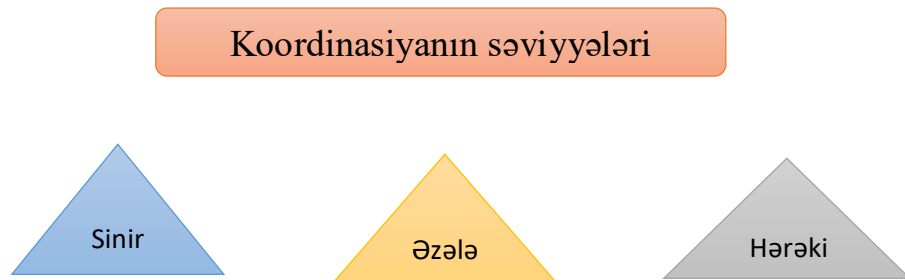
Koordinasiya – orqanizmin dəyişən şəraitə müvafiq sərbəst olan hərəkətlərinin faydalı əlaqələndirilməsi, birləşməsi, uyğunlaşdırılması, idarə edilməsi, tam hərəkət fəaliyyətinin formalaşdırılması qabiliyyətidir [6, 7, 20] .

N.A.Bernşteynə görə hərəkət koordinasiyası orqanizmdə 107 səviyyədə sərbəst hissələrdən ibarət olan hərəkət aparatını idarə edilmə sisteminə çevirmək və lazımsız olan sərbəst hərəkətlərin qarşısını almaqdır [18, 43].

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 bədənin hərəkəti fəaliyyətinin nizamlanması.

İnsanın hərəkət fəaliyyətinin müxtəlifliyi nə qədər çox olarsa, onun koordinasiya bacarığı bir o qədər çox olur [8].

Koordinasiyanın növləri və ona təsir edən amillər. Koordinasiya qabiliyyətinin 2 növü var: ümumi və xüsusi. İnsanın 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 bədənin idarə olunması;
3. Məkanda bədənin hissələri ilə hərəkətlər (döyüş növlərində, qılınç 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. Reaksiya qabiliyyəti – bədənin bütövlükdə və ya ayrı-ayrı hissələri ilə məlum və ya nəməlum siqnallara (işarələrə) kiçik həcmli hərəkətlərlə tez və dəqiq cavab vermək;
2. Hərəkəti fəaliyyətin yenidən qurulma qabiliyyəti-dəyişən şəraitdə bir hərəkətdən digərinə tez keçmək;
3. Uzlaşdırma qabiliyyəti – ayrı-ayrı hərəkətləri bütöv bir kombinasiyada birləşdirir;
4. Müvazinət qabiliyyəti – statik və dinamik hərəkətlərin icrası zamanı bədənin tarazlığının qorunması;
5. Ritm qabiliyyəti – hərəkət fəaliyyətinin icrasına verilmiş ritmin dəqiq yerinə yetirilməsi və ya dəyişən şəraitə müvafiq ritmə uyğunlaşma;
6. Vestibulyar sabitlik – vestibulyar qıcıqlar zamanı hərəkətin dəqiq və stabil icrası (mayallaq aşmalar, güləş növlərində atmalar, dönmələr və s.);
7. Əzələlərin ixtiyarı süstləşdirilməsi (boşalması)-lazım olan anlarda yığılıb açılması [22, 25] (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:

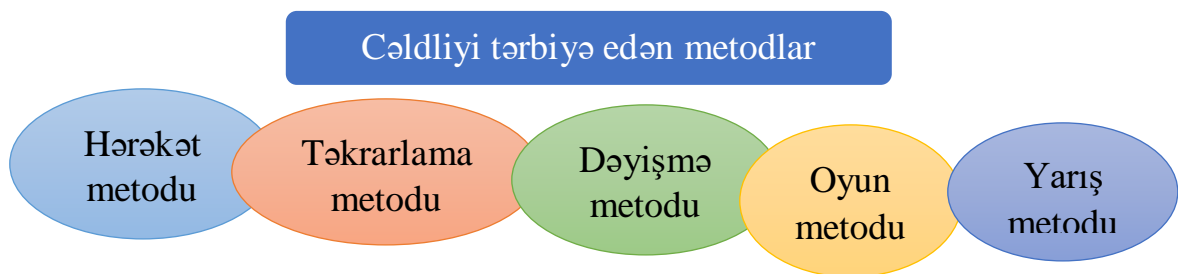
- İdmançının hərəkəti dəqiq təhlil etmə bacarığı
- Analizatorların fəaliyyəti (xüsusi hərəkət reaksiyasının latent dövrünün qısa olması);
- Hərəkəti fəaliyyətin mürəkkəbliyi;
- Digər hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi;
- İdmançının cəsarət və qətiyyəti;
- İdmançının yaşı;
- Məşğul olanın ümumi hazırlıq səviyyəsi.

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 tərpənən 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 «janqilyorluq» 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 [14]. 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 təkan vurub tullanmaq və s.);
- Hərəkətin sürətini və tempini dəyişmək (ümuminkişaf etdirici hərəkətləri adi, sürətləndirilmiş və ləng rejimdə icrası, qaçaraq maniyənin üzərindən uzunluğa tullanmaq və s.);
- Hərəkətin ritmini dəyişmək (tullanmalarda, atmalarda qaçış addımları və s.)
- Çıxış vəziyyətini dəyişmək (ümuminkişaf-etdirici 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 mürəkkəbləşdirmək (topu yuxarı atıb - 2 dəfə əl çalıb tutmaq, 360⁰ fırlanıb tutmaq, irəli mayallaq aşıb 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 təkan 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.);

- Hərəkəti fəaliyyəti bir və ya bir neçə əşya ilə jonqlorluq (çiləməklə) etməklə mürəkkəbləşdirib icra etmək (bir və ya iki topu yerdən, divardan, iki nəfər birlərinə atıb tutma; ayaqla bir və ya iki topun çilənməsi; toplar müxtəlif ölçüdə və ağırlıqda və s.);
- Vestibulyar aparatı qıcıqlandırdıqdan sonra hərəkətlərin icrası (mayalaq 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 eynələrdə və ya işıq azaldılmış idman meydançaları və ya zallarında hərəkəti fəaliyyətin icrası – topun ötürülməsi, mütəhərrik oyunlar, ümuminkişafetdirici hərəkətlər və s.);
- Təkbətək mübarizədə əvvəlcədən təyin olunmuş hərəkətin (fəndlərin) icrası (təkmübarizlik və idman oyunlarında əvvəlcədən düşünülmüş fəndləri icra etmək və s.);
- Müxtəlif şəraitli mühitdə hərəkətlərin icrası (taxta döşəmə, qum, qar, idman döşəkləri, batut, trampolin, tir, tərənən 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 [33].

Hər bir idman növündə özünə məxsus əzələ hərəkət hissiyyatı 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 [16, 17, 23].

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 müvəffəqiyyətlə 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 əsaslı 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”, stuldan və s.) yerə və getdikcə hündürlüyü artırmaqla təlim edilir;
5. Müvazinət hərəkətlərinin təlimində müxtəlif oyunlarından və tədris yarışlarından (“qaranquş” düruşunu kimin komandası çox saxlayar və ya kimin komandası yerə tullanandan 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 yükləndən 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);
- tərپənən dayaqda duruşlar;
- müxtəlif istiqamətli iki və daha artıq hərəkətin icrası (irəli mayallaq aşıb sonra hədəfə topla **dəqiq zərbə vurmaq**, topu yuxarı atıb mayallaq aşdıqdan sonra onu tutmaq və s.) [27, 28, 29].

Koordinasiya qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi. Burada bir-neçə suala cavab tapmaq lazımdır.

- Koordinasiya qabiliyyətinin ölçü meyarları nədir?
- Hansı metodun köməyi ilə daha dəqiq koordinasiya qabiliyyəti səviyyəsini müəyyənləşdirmək olar?
- Qiymətləndirməni necə keçirmək olar?

Koordinasiya qabiliyyətinin 4 əlaməti qiymətləndirilir: **dəqiqlik**, sürət, səmərəlik, bacarıqlıq. Bunlar kəmiyyət və keyfiyyətlərinə görə səciyyələnirlər. Koordinasiya qabiliyyətinin qiymətləndirmək 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 bilir. 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. Topun hədəfə atılması (arxası hədəfə duruş vəziyyətindən);
4. Tir üzərində yerləş və dönmələr;
5. Bir ayaq üzərində duruş.

1.3. Hərəkətlərin təlimi zamanı dəqiqliyi pozan səbəblər və aradan qaldırılması

Yeniyyətə 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, **dəqiqliyini**, ritmini pozur. Belə səhvlər təkrarən izah etmə və göstərməklə düzəldilir. Eyni zamanda yeniyyətin 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 yeniyyətin diqqətini səhv etdiyi elementə cəlb etməklə yanaşı, eyni zamanda hərəkəti bir daha izah edib göstərir.
2. *Səhv icra olunmuş elementin seçilməsi.* Müəllim-məşqçi yeniyyətə 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 yeniyyətə 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 yeniyyətə üzərində yerinə yetirmək.* Müəllim-məşqçi yeniyyətin səhv etdiyi hərəkəti göstərir və niyə düzgün olmadığını izah edir. Sonra isə hərəkətin düzgün icrasını izah edib göstərir. Yeniyyətə bu hərəkətlər arasında olan fərqi görüb səhvini düzəldir.
6. *Müəllim-məşqçinin köməyi ilə hərəkətin icrası.* Məşqçi iki üsuldən istifadə edə bilər.

a) yeniyetmənin hərəkətini öz hərəkətləri ilə düzgün istiqamətləndirir;

b) müəllim-məşqçi hərəkətin icrasını öz üzərində icra etməyə imkan verir (müəyyən idman növlərində misal üçün, güləş növləri). Ancaq bu zaman müəllim-məşqçi səhv hərəkətin icrasına imkan verməyib, yeniyetmənin 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. Yeniyetmələrdən biri hərəkəti icra etmək istəyir, digəri isə öz hərəkəti ilə ona maneçilik törədir. Bu zaman hərəkəti icra etmək istəyən yeniyetmə daha çox qüvvə sərf edir və icra olunan hərəkətin icra quruluşunu, dəqiqliyini dəyişir;

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

3. Yeniyetmələrdən 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.



Şəkil 4.

III. yeniyetmələrin *fiziki hazırlığının zəif olması*. Səhvləri aradan qaldırmaq üçün müəllim-məşqçi yeniyetməyə xüsusi fiziki hazırlıq hərəkətlərinin icrasını tapşırır. Bunlardan: qüvvə, sürət, cəldlik, elastiklik, dözümlük inkişaf etdirildikdən sonra, səhv aradan qaldırılır (şəkil 4).

Səhvləri aradan qaldırarkən müəyyən ardıcılığa riayət etmək lazımdır.

Yeniyetmənin hərəkəti icrası zamanı buraxdığı bütün səhvləri eyni vaxtda aradan qaldırmağa dəyməz. Bu, ona gətirib çıxarar ki, məşqçi ancaq bir nəfərin səhvləri üzərində işləyər və digər yeniyetmələrə vaxt qalmaz. Səhvlər bütün yeniyetmələrlə birlikdə və ayrı-ayrı yeniyetmələrdə 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 ustalığından asılıdır.

1.4. Fiziki hərəkətlərin dəqiq icra texnikasında məkan və zaman xüsusiyyətləri

Məkanın səciyyəvi xüsusiyyətlərinə daxildir: bədənin vəziyyəti və hərəkətin traektoriyası. 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 [21, 24, 26].

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 hərəki tapşırığın yerinə yetirilməsinə hazır olduğunu xarakterizə edir.

Misal üçün, 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, müdafiyyə 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 [30, 31].

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. Misal üçün, 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.

Son vəziyyət – 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 bədəninin aldığı vəziyyət).

Bəzi idman hərəkətlərində təqdim olunan proqrama görə yarış nəticələrinin qiymətləndirilməsi hərəkətin dəqiqliyi və ifadəliyi 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.

Hərəkətin formasına 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 təkanla ştanqı qaldırmada ən rasionel trayektoriya qövsvari xətti formada ola bilər [34, 35, 42].

Hərəkəti istiqaməti – hər hansı bir müstəviyə nisbətən (frontal, saqital, şaquli, üfüqi) bədəni və bədən üzvlərinin fəzada yerinin (vəziyyətinin) dəyişilməsidir. 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.

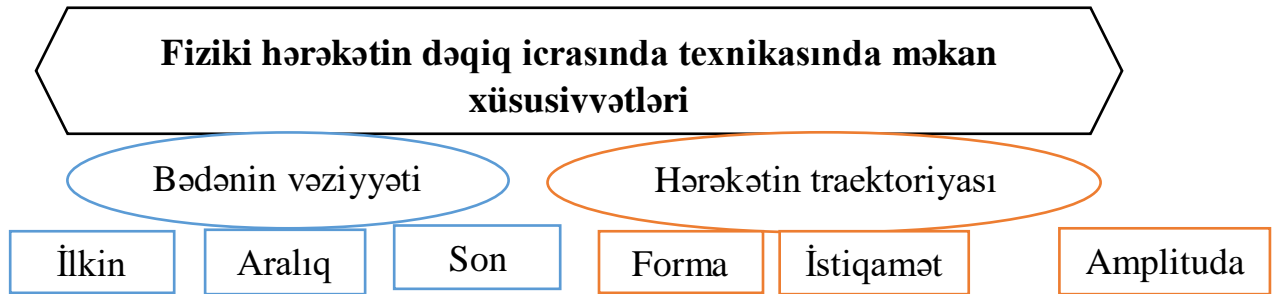
Hərəkətlərin istiqaməti yerinə yetirilən hərəkətlərin yüksək dəqiqliyində, qüvvənin və sərf olunan vaxtın qənaətlə istifadəsində, əzələ qrupunun işə qoşulub və ya qoşulmamasında böyük əhəmiyyət kəsb edir. Hərəkətlərin istiqamətində hətda kiçik bir dəqiqsizlik olarsa, (qılıncoynadanlar, boksçular, basketbolçularda) onlar öz hərəkətləri ilə son məqsədə nail ola bilməzlər. Ümuminkişafetdirici 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.

Hərəkətin amplitudası – 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 isə müəyyən

şerti 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 5.).



Şəkil 5.

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, finişə etmə), fazalar (voleybolda - qulaylanma «замax» və topa zərbə), elementlər, bəndlər, dövrlər, silsilələr və s. arasında olan vaxtdır. Bir çox hallarda müvəffəqiyyət vaxtdan asılı olur. Hər bir fazanın, hissənin, elementin, bəndin və s. icra olunma vaxtını ölçüb onun nəticəyə təsirini müəyyən etmək olar. Hərəkəti fəaliyyət zamanı vaxtın müddətinin dəyişilməsi məşğul olanın orqanizminin orqan və sistemlərinə təsir edə bilər.

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 mütənəsibliklə 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 ritm xüsusiyyətləri, 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 həlledici 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.

Fəsil II. Tədqiqatın təşkili, keçirilməsi və nəticələri

2.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi

Tədqiqat Astara rayonu idman təmayüllü ümumtəhsil məktəbin 5^a və 5^b siniflərində təşkil olunmuşdu. 5^a sinifi nəzarət və 5^b sinifi eksperimental sinif kimi qəbul olunmuşdu. Dərsləri təcrübəli fiziki tərbiyə müəllimi aparırdı. Məktəbin kifayət qədər idman avadanlığı və ləvazimatları, idman zalı və məktəbyanı idman meydançaları var idi. Qrupların hər ikisi təhsil Nazirliyi tərəfindən təsdiq olunmuş proqram əsasında tədris olunurdu. Yeganə fərq eksperimental qrupun şagirdlərinə dəqiqlik qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlərdən ibarət idi. Pedaqoji eksperiment 2023-cü ilin fevral – marta aylarında keçirilirdi. Pedaqoji eksperimentdə 52 şagird iştirak edirdi. Bunlardan 5^a sinifində 14 oğlan, 11 qız və 5^b sinifində 14 oğlan 13 qız var idi (cədvəl 1).

Pedaqoji eksperimentin təşkili

Cədvəl 1.

Qruplar	Siniflər	Şagirdlərin sayı	Metodika
Nəzarət	5 ^a	14 oğlan 11 qız	Ənənəvi tədris metodikası
Eksperimental	5 ^b	14 oğlan 13 qız	Ənənəvi tədris metodikası və hərəkəti dəqiqliyin tədrisi

Şagirdlərin diaqnostik göstəriciləri bir-birlərindən cüzi fərqlənirdi. Oğlanların çəkilişi orta hesabla nəzarət qrupunda 36,9 kq., boyları 144 sm. və ÜDS isə 74 dəfə olmuşdur. Eyni göstəricilər eksperimental qrupda oğlanlarda 36.4 kq., 144.5 sm. ÜDS 73.6 dəfə olmuşdur. Qızların diaqnostik göstəriciləri nəzarət qrupunda orta hesabla çəkilişi 35 kq., 143 sm., ÜDS 77.4 dəfə, eyni göstəricilər eksperimental qrupda iştirak edən qızlarda isə orta hesabla çəkilişi 35,6 kq., 143.2 sm., ÜDS 77.5 dəfə olmuşdur (cədvəl 2, 3).

Nəzarət qrupunun diaqnostik göstəriciləri

Cədvəl 2.

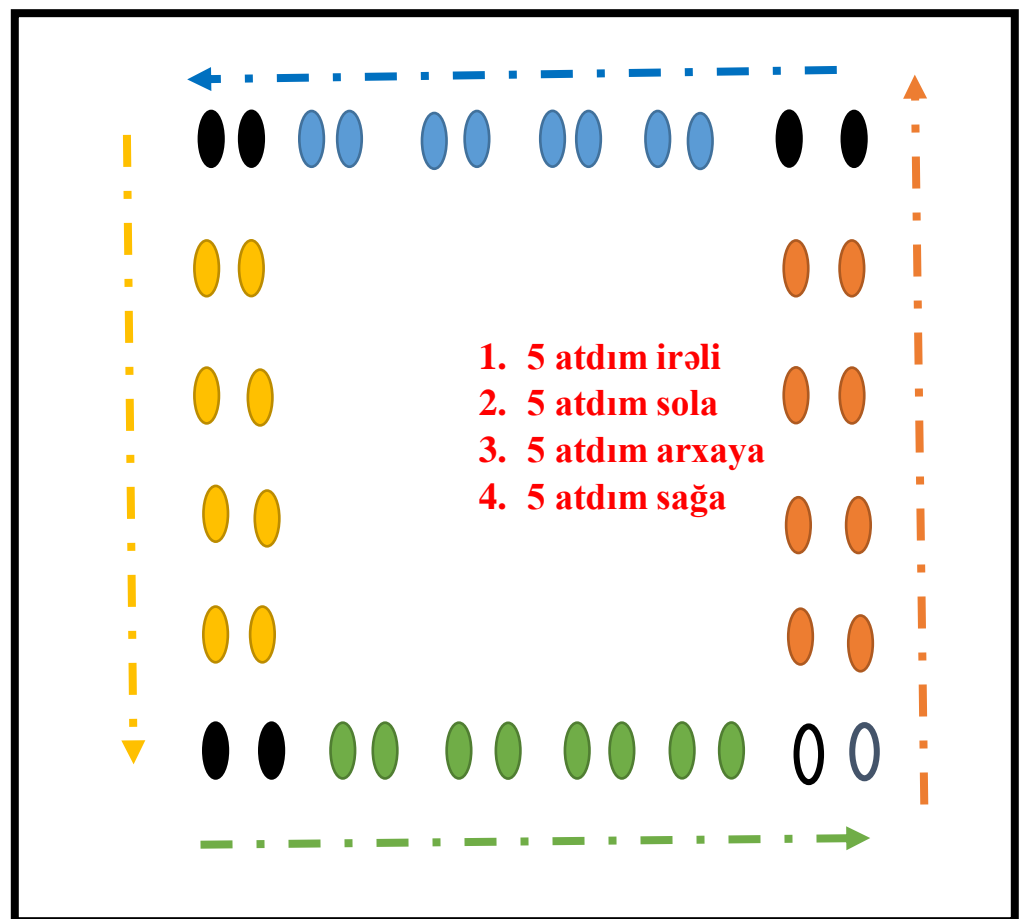
Oğlanlar					Qızlar				
N	s.a.a.	Boy	Çəki	ÜDS	N	s.a.a.	Boy	Çəki	ÜDS
1	B-ev A.Ə	138	31	75	1	C-ova A.Ş	138	32	79
2	H-li M.Z	152	32	74	2	N-eva Y.Q	139	33	77
3	V-ev N.X	151	34	73	3	Ə-zadə R.A	141	35	76
4	Y-ev E.S	150	36	73	4	B-ova B.B	143	37	77
5	H-li T.R	138	38	74	5	Y-eva S.B	145	39	78
6	Z-li A.Z	139	40	75	6	B-lı N.A	147	30	76
7	M-ov V.M	140	42	75	7	Z-ova A.N	149	34	79
8	Ə-ev Z.A	142	33	74	8	M-li A.R	140	36	78
9	A-ov Y.N	144	35	73	9	İ-lı Ə.D.	142	38	77
10	M-lü M.N	141	37	74	10	S-li A.A	144	40	76
11	M-li A.A	143	39	75	11	A-ova Z.A	146	32	79
12	C-ov Ü.Q	145	41	73					
13	B-zadə N.A	146	40	74					
14	Ə-ov T.V	147	39	75					
	Σ	2016	517	1037		Σ	1574	386	852
	M	144	36.9	74		M	143	35	77,4

Eksperimental qrupun diaqnostik g6st6ricil6ri

C6dv6l 3.

N	Oqlanlar				N	Qizlar			
	s.a.a.	Boy	Ç6ki	ÜDS		s.a.a.	Boy	Ç6ki	ÜDS
1	M-zad6 D.A.	138	31	75	1	Ə-va Z.A	138	32	79
2	İ-ov V.B.	143	32	74	2	A-lı Y.N	139	32	78
3	Ə-ev N.M.	150	34	73	3	M-va M.N	141	34	77
4	M-ov N.B	144	37	72	4	M-lü A.A	143	36	76
5	A-ov Z.A	145	40	75	5	C-va Ü.Q	145	38	79
6	B-ev N.A	151	31	72	6	B-va A.Ə	147	40	76
7	Ə-ov R.A	138	33	73	7	H-li M.Z	149	33	77
8	M-li A.R	139	36	74	8	Z-li A.Z	140	35	78
9	B-ov B.B	140	35	74	9	V-va N.X	142	37	79
10	S-li A.A	141	38	75	10	Y-va E.S	144	39	77
11	C-ov A.Ş	142	39	73	11	M-va V.M	146	37	76
12	N-ev Y.Q	152	41	74	12	Ə-va T.V	148	36	78
13	Y-ev S.B	151	42	72	13	H-va T.R	140	35	78
14	Z-ov A.N	150	41	75					
	Σ	2024	510	1031		Σ	1862	464	1008
	M	144,5	36,4	73,6		M	143,2	35,6	77,5

Pedaqoji eksperimentin məqsədindən asılı olaraq hər iki qrupdan olan şagirdlərdən hərəki dəqiqliyi müəyyən etmək üçün 1 sadə sınaq qəbul olunub. Bunun üçün şagird təbaşirlə qeyd olunmuş meydançadan əlləri ilə gözlərini örtərək 5 addım irəli, 5 bitişik addımla sola, 5 addım arxaya və 5 bitişik addım sağa hərəkət etmək lazımdır. Əvvəlcə şagirdlərə 1-2 dəfə məşq etməyə icazə verilir. Sınağın icra etmə şərtləri: Sınağın icrasına 1 cəhd verilir. Şagird bir addım etdikdən sonra ayaqları birləşdirib dayanmaq lazımdır, ancaq sonra ikinci addımı atmaq olar. Hərəkət “Başla” komandasından sonra icra edilir. Şagirdlər çalışmalıdırlar ki, təbaşirlə qeyd olunmuş yerə (hədəfə) gəlib çıxsınlar. Hədəf ilə çatdıqları məkan arasındakı məsafə ölçülür və qeyd edilir (şəkil 5., cədvəl 4 və 5.).



Şəkil 5.

Nəzarət qrupunda sınaq göstəricilər

Cədvəl 4.

N	Oğlanlar s.a.a.	Sınaq göstəriciləri	N	Qızlar s.a.a.	Sınaq göstəriciləri
1	B-ev A.Ə	52	1	C-ova A.Ş	55
2	H-li M.Z	54	2	N-eva Y.Q	56
3	V-ev N.X	57	3	Ə-zadə R.A	57
4	Y-ev E.S	49	4	B-ova B.B	49
5	H-li T.R	50	5	Y-eva S.B	55
6	Z-li A.Z	51	6	B-lı N.A	57
7	M-ov V.M	56	7	Z-ova A.N	59
8	Ə-ev Z.A	57	8	M-li A.R	58
9	A-ov Y.N	57	9	İ-lı Ə.D.	59
10	M-lü M.N	49	10	S-li A.A	59
11	M-li A.A	48	11	A-ova Z.A	55
12	C-ov Ü.Q	45			
13	B-zadə N.A	57			
14	Ə-ov T.V	53			
	Σ	735		Σ	619
	M	52.5		M	56.2

Eksperimental qrupda sınaq göstəriciləri

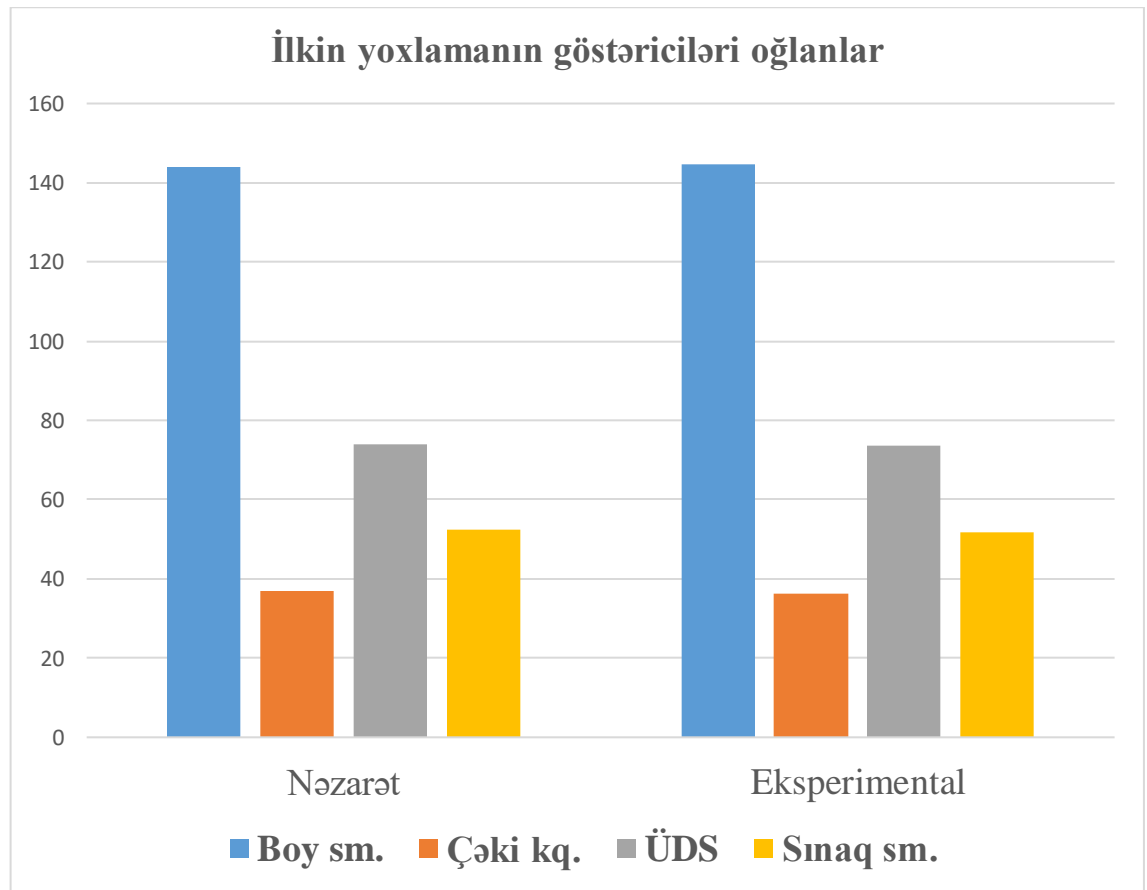
Cədvəl 5.

N	Oğlanlar s.a.a.	Sınaq göstəriciləri	N	Qızlar s.a.a.	Sınaq göstəriciləri
1	M-zadə D.A.	52	1	Ə-va Z.A	54
2	İ-ov V.B.	52	2	A-lı Y.N	54
3	Ə-ev N.M.	57	3	M-va M.N	59
4	M-ov N.B	47	4	M-lü A.A	49
5	A-ov Z.A	50	5	C-va Ü.Q	52
6	B-ev N.A	49	6	B-va A.Ə	55
7	Ə-ov R.A	56	7	H-li M.Z	54
8	M-li A.R	55	8	Z-li A.Z	57
9	B-ov B.B	57	9	V-va N.X	59
10	S-li A.A	47	10	Y-va E.S	49
11	C-ov A.Ş	49	11	M-va V.M	51
12	N-ev Y.Q	44	12	Ə-va T.V	54
13	Y-ev S.B	58	13	H-va T.R	59
14	Z-ov A.N	52			
	Σ	725		Σ	706
	M	51.8		M	54.3

Oğlanlarla aparılan ilkin yoxlamann müqayisəli nəticələri

Cədvəl 6.

Qruplar	Oğlanlar (M)			
	Boy sm.	Çəki kq.	ÜDS say	Sınaq sm.
Nəzarət	144	36.9	74	52.5
Eksperimental	144,5	36,4	73,6	51.8
Fərq	0.5	0.4	0.4	0.7

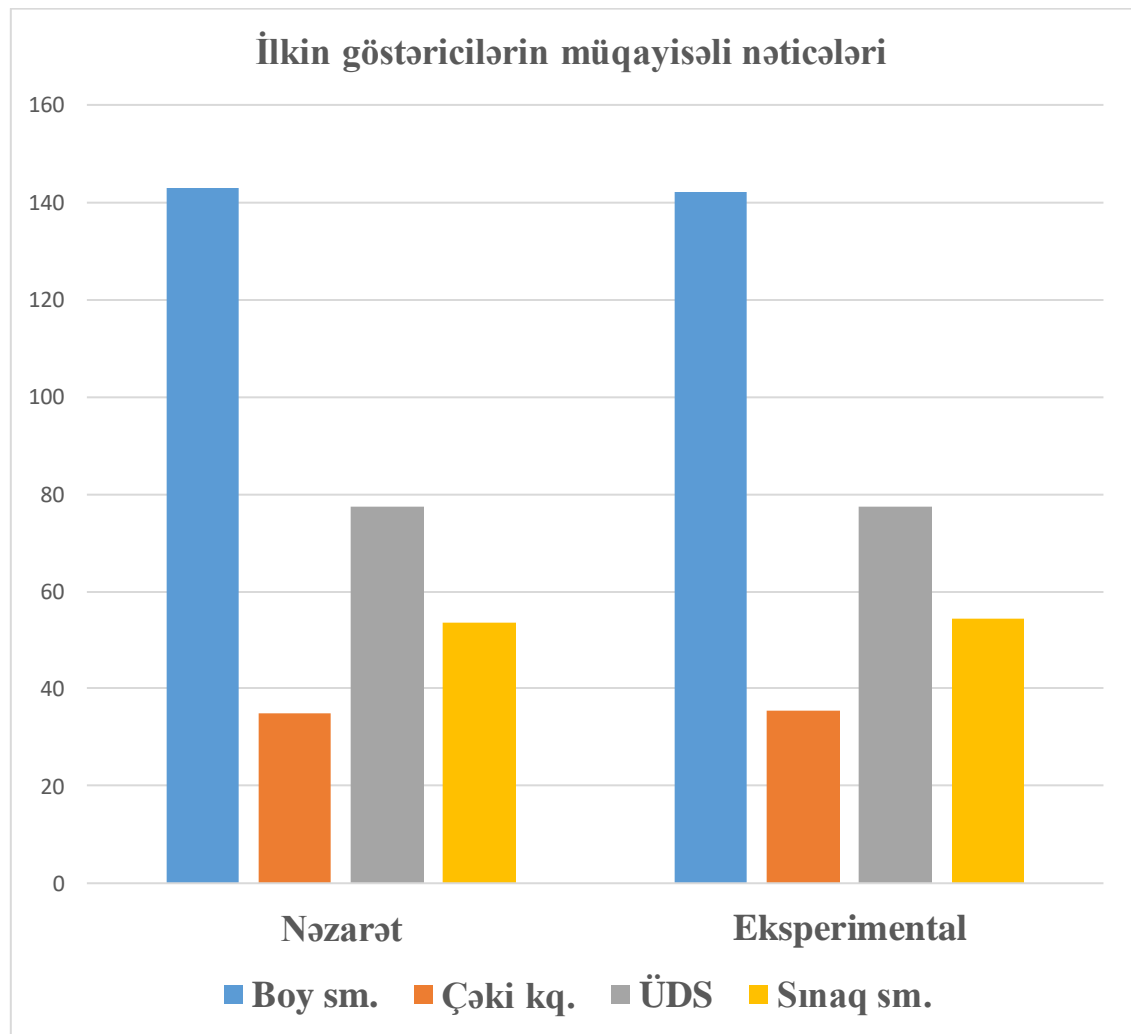


Şəkil 6.

Qızlarla aparılan ilkin yoxlamanın müqayisəli nəticələri

Cədvəl 7.

Qruplar	Qızlar (M)			
	Boy sm.	Çəki kq.	ÜDS say	Sınaq sm.
Nəzarət	143	35	77,4	56.2
Eksperimental	143,2	35,6	77,5	54.3
Fərq	0.8	0.4	0.1	1.9



Şəkil 7.

İlkin diaqnostik və sınaq göstəriciləri arasındakı fərq orta hesabla oğlanlarda boylarında 0.5 sm., çəkələrində 0.4 kq., ÜDS 0.4 say və sınaqda 0.7 sm. olmuşdu (cədvəl 6.). Qızlarda isə eyni göstəricilər boylarında 0.8 sm., çəkələrində 0.4 kq., ÜDS 0.1 say və sınaqda 1.9 sm. olmuşdu (cədvəl 7, şəkil 7). İlkin nəticələri müəyyən etdikdən sonra, məlum oldu ki, fərq cüzdür. Bu imkan verirdi ki, pedaqoji eksperimenti keçirmək olar.

Oyun bir metod və hərəkət kimi idmançının hazırlığı rejimində mühüm yerlərdən birini tutur. Dərsin qarşısına qoyulan məqsəddən asılı olaraq oyunlar seçilir. Oyunu seçməklə müəllim /məşqçi/ məşğul olanların sayını, şəraiti, fiziki hazırlıqlarını, onların inkişaf səviyyəsini, yaş xüsusiyyətlərini nəzərə almalıdır. Oyunun seçilməsi, bundan başqa onun keçiriləcəyi yerdən də müvafiq olaraq asılıdır. Açıq havada oyunları keçirərkən mütləq həm hava şəratini və həm də havanın hərərətini nəzərə almaq vacibdir. Əgər havanın hərərəti aşağıdırsa, elə oyunlar seçilməlidir ki, oyunçular həmişə hərəkətdə olsunlar, yəni uzun müddət sakit dayanmasın, növbə gözləməsin. Yayda isti havada az mütəhərrikli oyunlardan istifadə olunmalıdır. Belə oyunda idmançılar oyun tapşırıqlarını növbə ilə yerinə yetirirlər.

Oyunların seçilməsi mövcud olan vəsait və inventarlardan asılıdır. Müvafiq inventarların olmaması və onların əlverişsiz əvəz edilməsi oyunun gedişatına mənfi təsir edir. Müəllim /məşqçi/ müvafiq olaraq vəsaitdə olan oyunlardan istifadə etməlidir. Oyunları seçərkən nəzərə almaq vacibdir ki, məşğul olanlara oyunun təsiri ilk növbədə onun məzmunundan /süjeti, hərəki fəaliyyəti, qaydası/, ikinci növbədə onun metodiki fəndlərindən, üçüncü - onun üsullarından və onların təşkilindən asılıdır. Oyunun seçilməsi, təşkili və keçirilməsi zamanı tərbiyələndirici, maarifləndirici və sağlamlaşdırıcı nəticələrin əldə edilməsinə yönələn planlaşdırılmış, elmi və ideyalı oyunlardan istifadə edilməsi nəzərə alınmalıdır.

Oyunun keçirilməsi prosesində məşğul olanların tərbiyəsi ilə və oyunların təşkili ilə müəllim /məşqçi/ məşğul olur. Oyunun keçirilməsi prosesində müəllimin /məşqçinin/ əsas vəzifələri bunlardır:

1. Məşğul olanların sağlamlığını möhkəmlətmək;
2. Orqanizmin formalaşması və düzgün fiziki inkişafına kömək etmək;
3. Lazımi həyati hərəkəti bacarıq, vərdişləri qavramaq və onların təkmilləşməsinə yardım etmək;
4. Uşaqlarda müsbət mənəvi-iradi və fiziki keyfiyyətlər tərbiyələndirmək;
5. Məşğul olanlarda təşkilati vərdişi və sərbəst olaraq oyunlarla müntəzəm məşğul olmaq adətini aşılamaq.

Məşğələlərdə oyunları keçirməklə məşğul olanlarda kollektivçilik, vətənpərvərlik, dostluq, nizam-intizam tərbiyələndirilir. Bununla əlaqədar müəyyən hərəkəti fəaliyyətin öyrənilməsi, təkmilləşməsi üçün oyunları fiziki tərbiyə proqramı ilə əlaqədar düzgün seçilməsi vacibdir. Lakin heç də həmişə düzgün seçilmiş oyunlarla müsbət tərbiyəvi effekt əldə etmək olmaz. Prosesin təşkilində və oyunların keçirilməsindən çox asılıdır. Oyunlarla keçirilən məşğələlər - mürəkkəb pedaqoji prosesdir.

Mütəhərrik oyunlar məşğələsi xarakterinə görə tərbiyələndirici olmalıdır. Oyunun məzmunundan istifadə edərək süjet, hərəkəti fəaliyyət, qayda, məşqçi, müəllim əsas etibarilə oyunçuların davranışını təşkil etməlidir. Bunun üçün o, kollektivi yaxşı tanımalı, oyunun məzmununu diqqətlə öyrənməli və oyuna rəhbərlik etməklə yüksək pedaqoji ustalığa malik olmalıdır. Bununla əlaqədar bədən tərbiyə proqramına müvafiq müəyyən hərəkəti fəaliyyətin öyrədilməsi, təkmilləşməsi üçün oyunları düzgün seçmək vacibdir.

Çox vaxt düzgün seçilmiş oyunlarla belə müsbət tərbiyəvi effekt almaq olmaz. Çox şey oyunun təşkili və keçirilməsi prosesindən asılı olur. Oyunlarla keçirilən məşğələlər - mürəkkəb prosesdir.

Oyunun məzmunundan istifadə etməklə müəllim - məşqçi oyunçuların davranışını təşkil edir. Bunun üçün o, oyunçular oyunun məzmununu öyrənməli, oyunun idarə olunmasında yüksək pedaqoji ustalığa malik olsun. Bu və ya digər oyunların keçirilməsi zamanı müəllim /məşqçi/ məşğul olanların qarşısına müvafiq olaraq tez və asan həll olunan konkret vəzifələr qoyulur.

Öyrətmədə şüurluluq və fəallıq prinsipi yerlərdən birini tutur. Uşaqlar şüurlu və fəal oynamaq üçün onlarda oyun haqqında düzgün təsəvvür yaratmaq vacibdir. Müəllim /məşqçi/ oyunu obrazlı, dəqiq başa salmalıdır ki, oyunçuların şüurunda lazımi obraz və rollar yaransın. Oyun süjetinin izahında obrazlılıq xüsusilə kiçik məktəb yaşlı uşaqlar üçün daha əlverişlidir.

Məlum sərbəstlik oyunçulara öz qabiliyyətindən istifadə etməsinə imkan verir. Ardıcıl olaraq toplanmış bilik və bacarıqları nəzərə alaraq oyunun keçirilmə ardıcılığına nəzarət zəruridir. Tanış oyunlardan naməlum oyunlara tədricən keçməklə oyunun məzmununu və qaydasını bir qədər mürəkkəbləşdirmək öz qüvvəsinə uyğunlaşdırmaq olar. Bununla belə oyunun əlverişliliyinə fikir verilməlidir ki, öz qüvvəsinə inamlılığın tərbiyəsi üçün böyük əhəmiyyəti vardır.

Məşğul olanların imkanına və qüvvəsinə müvafiq oyunda rolların bölüşdürülməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Bunun üçün hər bir oyunçunu yaxşı tanımalı və hər birinə fərdi yanaşmalıdır. Mütəhərrik oyunların keçirilməsi üçün bayraqcıqlar, rəngli sarıqlar, ağac, top, toppuz, keqli və s. lazımdır. Yaxşı olar ki, inventarlar rəngli, oyunda gözə çarpan olsun. İntentarların miqdarını qabaqcadan müəyyənləşdirmək lazımdır. İntentarlar çəkisinə və ölçüsünə görə məşğul olanların qüvvəsinə uyğun olmalıdır. İntentarlari iştirakçılari paylanması və ya müəyyən olunmuş yerlərə qoyulur.

Çox da mürəkkəb olmayan nişanlamalı oyunun məzmununun izahı ilə eyni vaxtda və ya bir qədər əvvəl verilir, izahat zamanı isə yalnız qeyd olunan sərhəddə göstərilir.

Sərhədd xətləri aydın, parlaq olmalıdır ki, oyuna başı qarışmış uşaqlar şərti sərhəddə riayət etsinlər. Mütəhərrik oyunlar və estafetlər yoxlama testlər növü kimi gənc idmançıların idman təkmilləşməsi prosesində tətbiq edilir. Onlar özünəməxsus halda oyunun spesifik şəraitində tətbiq edilir və lazım olan vərdişləri formalaşdırır, ayrı-ayrı keyfiyyətlərin inkişaf dərəcəsi haqqında mühakimə yürüdür. Belə bir şərait məşqçinin gördüyü işini yüngülləşdirir və bununla belə təcili məlumat vasitəsi kimi çıxış edir.

Dəqiqlik cəldlik qabiliyyətinin keyfiyyətlərindən biridir və oyunlarda xüsusilə yaxşı inkişaf edir. Əzələ yığıcı tezliyi, hərəkətin miqdarı, bədənini yerdəyişmə sürəti və ya onun

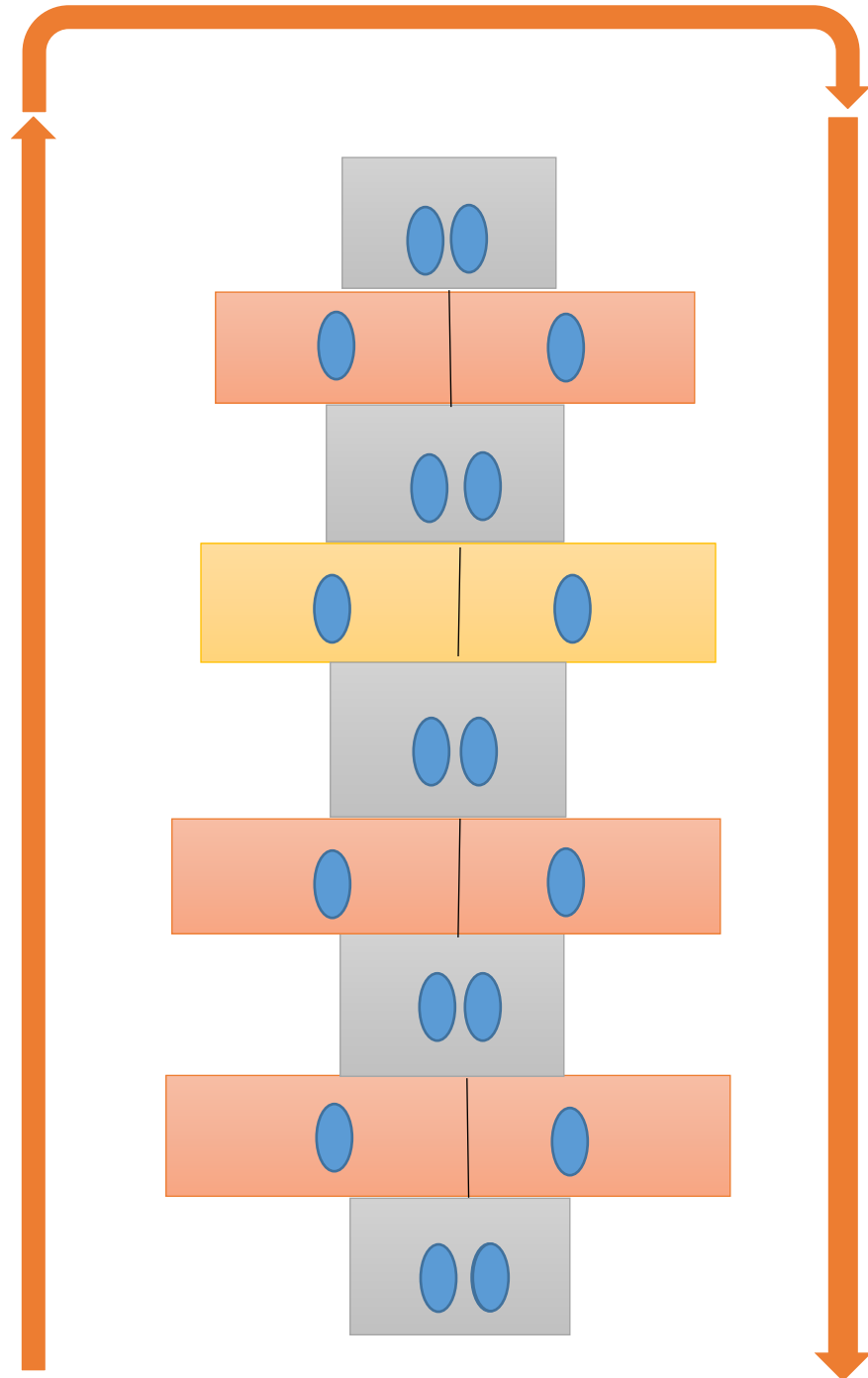
ayrı-ayrı hissələrinin fəzada yerdəyişməsi hər hansı bir siqnala cavab reaksiyası tezliyinin əsas göstəriciləri müqayisə olunur. Buna çox da mürəkkəb olmayan estafetlərdə görmək olar.

Dəqiqliyin inkişafı üçün hərəkətlər statik və cəld tempdə icra olunur, onlara xarakterik olan ikitərəfli fəal yarış tipli oyunlar müvafiqdir. Onlardan «ovçular və ördəklər» və s. mühüm yerlərdən birini tutan hərəkət edən obyektə reaksiya vermək tərbiyələndirmək üçün oyunçuları müvəffəqiyyətlə tətbiq edirlər.

Cəldliyin tərbiyələnməsi üçün koordinasiya birləşmələri əsas hərəkətlərdir. Koordinasiyanın, müvazinətin, fəailiyyətin dəqiq yerinə yetirməklə rəngarəng mütəhərrik oyunlar seçilmiş idman növündə müəyyən nailiyyətin, xüsusi cəldliyin tərbiyələnməsi üçün yaxşı əsas yaradır. Oyunlarda "əzələ gərginliyi hissiyatı", "fəzanı hiss etmə", "vaxtın hesaba alma hissiyatı" və s. belə oyunlar prosesində gənc idmançılarda müxtəlif analizatorların funksiyası təkmilləşir, belə ki, hərəkətin eyni vaxtda və əyani olaraq icra etməsi asılıdır (şəkil 8).

Misal üçün, şəkil 8-də təsvir olunan oyunda şagird çıxış vəziyyəti əsas duruşdan 1 sayda cüt ayaqlarla tullanaraq çalışır ki, yerdə ilk təsvir olunmuş ləpirlərin üstünə düşsün, 2 sayda tullanaraq ayaqlar aralı növbəti ləpirlərin üzərinə düşür, 3 sayda cüt ayaqlarla tullanaraq çalışır ki, növbəti təsvir olunmuş ləpirlərin üstünə düşsün, 4 sayda tullanaraq ayaqlar aralı növbəti ləpirlərin üzərinə düşür, 5 sayda cüt ayaqlarla tullanaraq çalışır ki, növbəti təsvir olunmuş ləpirlərin üstünə düşsün, 6 sayda tullanaraq ayaqlar aralı növbəti ləpirlərin üzərinə düşür, 7 sayda cüt ayaqlarla tullanaraq çalışır ki, növbəti təsvir olunmuş ləpirlərin üstünə düşsün, 8 sayda tullanaraq ayaqlar aralı növbəti ləpirlərin üzərinə düşür, 9 sayda cüt ayaqlarla tullanaraq çalışır ki, növbəti təsvir olunmuş ləpirlərin üstünə düşsün, 10 sayda tullanaraq ayaqlar bir yerdə fəzada 180° dönərək eyni ləpirlərin üzərinə düşür. Sonra eyni qayda ilə geri qayıdır. Bu oyunda əsas məqsəd ondan ibarətdir ki, şagirdlərdə hərəkətləri dəqiq icra etmək qabiliyyəti, fəzada bədənlərinə idarə etmək bacarığı və s.

aşıl原因lar. Qeyd olunan oyun bir neçə dəfə təkrar olunandan sonra, onu gözü bağlı yerinə yetirmək lazımdır.



Şəkil 8.

Misal üçün, şəkil 8-də təsvir olunan oyunda şagird çıxış vəziyyəti əsas duruşdan 1 sayda cüt ayaqlarla tullanaraq çalışır ki, yerdə ilk təsvir olunmuş ləpirlərin üstünə düşsün, 2 sayda tullanaraq ayaqlar aralı növbəti ləpirlərin üzərinə düşür, 3 sayda cüt ayaqlarla tullanaraq çalışır ki, növbəti təsvir olunmuş ləpirlərin üstünə düşsün, 4 sayda tullanaraq ayaqlar aralı növbəti ləpirlərin üzərinə düşür, 5 sayda cüt ayaqlarla tullanaraq çalışır ki, növbəti təsvir olunmuş ləpirlərin üstünə düşsün, 6 sayda tullanaraq ayaqlar aralı növbəti ləpirlərin üzərinə düşür, 7 sayda cüt ayaqlarla tullanaraq çalışır ki, növbəti təsvir olunmuş ləpirlərin üstünə düşsün, 8 sayda tullanaraq ayaqlar aralı növbəti ləpirlərin üzərinə düşür, 9 sayda cüt ayaqlarla tullanaraq çalışır ki, növbəti təsvir olunmuş ləpirlərin üstünə düşsün, 10 sayda tullanaraq ayaqlar bir yerdə fəzada 180^0 dönərək eyni ləpirlərin üzərinə düşür. Sonra eyni qayda ilə geri qaydır. Bu oyunda əsas məqsəd ondan ibarətdir ki, şagirdlərdə hərəkətləri dəqiq icra etmək qabiliyyəti, fəzada bədənlərinə idarə etmək bacarığı və s. aşılınsınlar. Qeyd olunan oyun bir neçə dəfə təkrar olunandan sonra, onu gözü bağlı yerinə yetirmək lazımdır.

2.2. Tədqiqatın nəticələrinin müqayisəli təhlili

Pedaqoji eksperiment keçirildikdən sonra, biz bir daha eyni sınaq üsulu ilə şagirdlərin hərəkəti dəqiqliyini yoxladıq. Sınaq nəticələrindən məlum oldu ki, eksperimental qrupda iştirak edən oğlanların hərəkəti dəqiqliyində müsbət dəyişikliklər olmuşdur. Əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 51,8 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 28 sm. olmuşdu. 23,8 sm. müsbət fərq olmuşdur. Nəzarət qrupunda bu göstəricilər əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 52,5 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 52.4 sm. olmuşdu. 01 sm. müsbət fərq olmuşdur. Qeyd olunan göstəricilər yeniyetmə qızlarda eksperimental qrupda əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 54,3 sm. məsafə

olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 29,7 sm. olmuşdu. 24,6 sm. müsbət fərq olmuşdur. Nəzarət qrupunda bu göstəricilər əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 56,2 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 53.7 sm. olmuşdu. 2,5 sm. müsbət fərq olmuşdur. Tədqiqatın nəticələri oğlanların qızlara nisbətən daha dəqiqi olunmağı müşahidə edilmişdi (cədvəl 8, 9, şəkil 9).

Nəzarət qrupunda sınaq göstəricilər

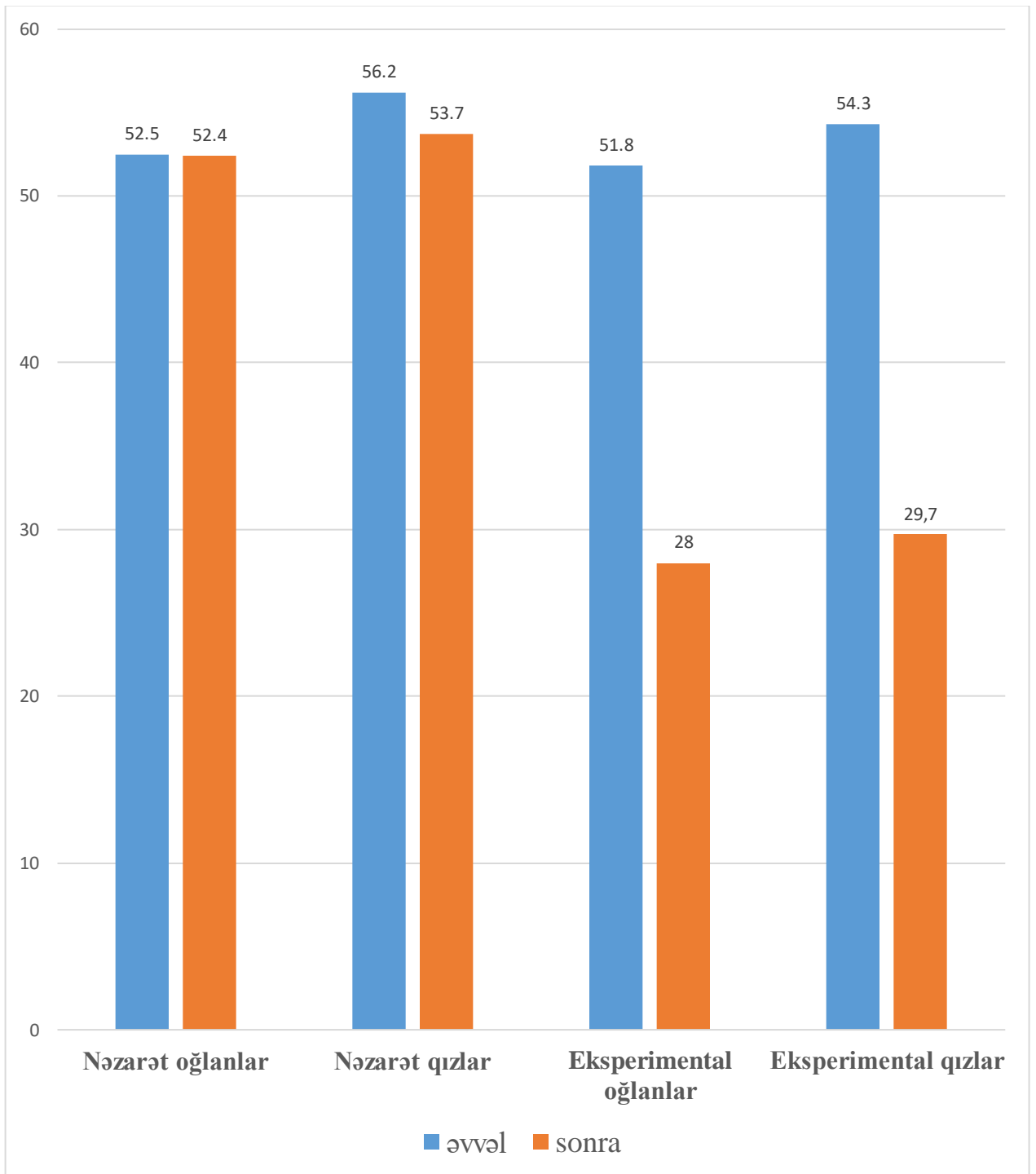
Cədvəl 8.

N	Oğlanlar s.a.a.	Sınaq göstəriciləri	N	Qızlar s.a.a.	Sınaq göstəriciləri
1	B-ev A.Ə	50	1	C-ova A.Ş	52
2	H-li M.Z	52	2	N-eva Y.Q	56
3	V-ev N.X	58	3	Ə-zadə R.A	57
4	Y-ev E.S	45	4	B-ova B.B	51
5	H-li T.R	50	5	Y-eva S.B	50
6	Z-li A.Z	49	6	B-lı N.A	53
7	M-ov V.M	57	7	Z-ova A.N	56
8	Ə-ev Z.A	59	8	M-li A.R	59
9	A-ov Y.N	56	9	İ-lı Ə.D.	57
10	M-lü M.N	49	10	S-li A.A	51
11	M-li A.A	49	11	A-ova Z.A	49
12	C-ov Ü.Q	48			
13	B-zadə N.A	58			
14	Ə-ov T.V	54			
	Σ	734		Σ	591
	M	52.4		M	53.7

Eksperimental qrupda sınaq göstəriciləri

Cədvəl 9.

N	Oğlanlar s.a.a.	Sınaq göstəriciləri	N	Qızlar s.a.a.	Sınaq göstəriciləri
1	M-zadə D.A.	40	1	Ə-va Z.A	31
2	İ-ov V.B.	31	2	A-lı Y.N	35
3	Ə-ov N.M.	43	3	M-va M.N	36
4	M-ov N.B	15	4	M-lü A.A	30
5	A-ov Z.A	26	5	C-va Ü.Q	20
6	B-ov N.A	30	6	B-va A.Ə	21
7	Ə-ov R.A	42	7	H-li M.Z	34
8	M-li A.R	23	8	Z-li A.Z	27
9	B-ov B.B	23	9	V-va N.X	35
10	S-li A.A	15	10	Y-va E.S	30
11	C-ov A.Ş	25	11	M-va V.M	27
12	N-ov Y.Q	15	12	Ə-va T.V	29
13	Y-ov S.B	34	13	H-va T.R	31
14	Z-ov A.N	30			
	Σ	392		Σ	386
	M	28		M	29.7



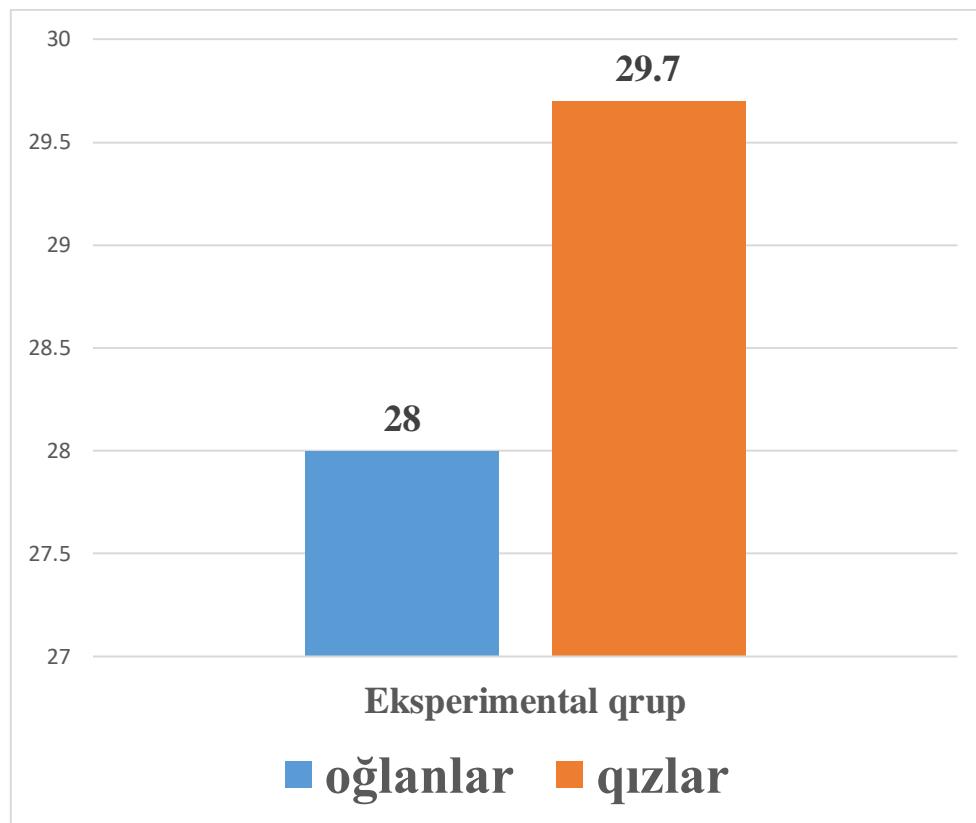
Şəkil 9. Hərəkəti dəqiqliyin pedaqoji eksperimentdən əvvəl və sonrakı histoqramı.

İlkin sınaq göstəriciləri arasındakı fərq orta hesabla oğlanlarda sınaqda 0.7 sm. olmuşdu. Qızlarda isə eyni göstəricilər sınaqda 1.9 sm. olmuşdu (cədvəl 10, şəkil 10).

Hərəkəti dəqiqliyin pədaqoji eksperimentdən
əvvəl və sonrakı göstəriciləri

Cədvəl 10.

Qruplar	Oğlanlar (M)			Qızlar (M)		
	əvvəl	sonra	fərq sonra	əvvəl	sonra	fərq sonra
Nəzarət	52.5 sm.	52.4 sm.	0.1 sm.	56.2 sm.	53.7 sm.	2.5 sm.
Eksperimental	51.8 sm.	28 sm.	23.8 sm.	54.3 sm.	29.7 sm.	24.6 sm.
Fərq	0.7 sm.	24.4 sm.		1.9 sm.	24 sm.	



Şəkil 10. Eksperimental qrupda pədaqoji eksperimentdən sonrakı hərəkəti dəqiqliyin histoqramı.

Beləliklə, tədqiqatlar nəticəsində eksperimental metodun yüksək effektivliyini təsdiq edən hərəkətlərin məkan dəqiqliyində aydın ifadə edilmiş irələyişlər əldə edilmişdir

Nəticələr

Aparılan tədqiqatdan sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Ədəbiyyatların təhlili göstərdi ki, hərəkətin dəqiq icrası onun keyfiyyətini təmin edir. İdmanda, yarışlarda hərəkətin dəqiq icrası məqsədə çatmaq, onun nöqsansız icrasına və qüvvənin qənaətlə işlənməsinə səbəb olur.
2. Yeniyetmə idmançılarla aparılan ilkin sınaq göstəricilərinin nəticələri zamanı aşkarlandı ki, digər fiziki keyfiyyətlərdən fərqli olaraq dəqiqlik keyfiyyəti aşağı səviyyədədir.
3. Fiziki tərbiyə dərslərində və idman məşğələlərində aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı məlum oldu ki, məşqçi və müəllimlər tərəfindən dəqiqliklə əlaqədar hərəkətlərin təliminə az vaxt ayrılır və fiziki hərəkətlər məşğələnin məzmununa daxil edilmir.
4. Aparılan tədqiqat zamanı təyin olundu ki, dəqiqsizliyə əsas səbəb hərəkətlərin izahı və nümayişi zamanı yeniyetmə idmançıların diqqətsizliyidir.
5. Tədqiqat zamanı müəyyən olundu ki, dəqiqliyə nail olmaq üçün hərəkətlərin çox saylı təkrar olunmasıdır. Bu zaman sinir sistemi əzələ aparatını avtomatik idarə edir. Əgər əvvəl hərəkətin icra olunmasına nisbətən çox vaxt sərf olunurdusa, vərdiş halına keçəndən sonra hərəkətin dəqiq icrası avtomatik yerinə yetirir.
6. Pedaqoji eksperiment nəticələrindən məlum oldu ki, eksperimental qrupda iştirak edən oğlanların hərəki dəqiqliyində müsbət dəyişikliklər olmuşdur. Əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 51,8 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 28 sm. olmuşdu. 23,8 sm. müsbət fərq olmuşdur.
7. Pedaqoji eksperiment nəticələrindən məlum oldu ki, eksperimental qrupda iştirak edən qızların hərəki dəqiqliyində müsbət dəyişikliklər olmuşdur. Qeyd olunan göstəricilər yeniyetmə qızlarda eksperimental qrupda əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 54,3 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 29,7 sm. olmuşdu. 24,6 sm. müsbət fərq olmuşdur.

8. Tədqiqatın nəticələrində oğlanların qızlara nisbətən daha dəqiq olunmağı müşahidə edilmişdi.

Təkliflər

Aparılan tədqiqat işindən sonra aşağıdakı təklifləri vermək olar:

1. Hər bir hərəkətin dəqiq icrası təxminən 300 dəfə təkrarladıqdan sonra vərdiş halına keçir və əzələ yaddaşı əmələ gəlir;
2. Yeniyetmələrdə dəqiqlik keyfiyyətinin inkişaf etdirmək üçün xüsusi mütəhərrik oyunlarından (hərəkətlərin gözü bağlı icrası) istifadə etmək məsləhət görülür;
3. Tədqiqat zamanı alınan nəticələrdən təcrübədə istifadə etməklə fiziki tərbiyə məşğələlərində dəqiqlik keyfiyyətini təkmilləşdirmək olar.

İSTİFADƏ OLUNAN ƏDƏBİYYATLAR

1. Qarayev G.Q., Futbol təlim, məşq və oyun nəzəriyyəsi., dərs vəsaiti., B., 2005., səh. 388.
2. Qurbanov H.H., Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası., Bakı., 1992., səh. 129.
3. Qurbanov H.H., Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası., Bakı., 2001., səh. 226.
4. Zülfüqarov X.Q., Nəsrullayev M.Ə., İdman nəzəriyyəsinin əsasları., tədris vəs., Bakı. 1999., səh.79.
5. Quliyev B.S. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları. Bakı, «ADPU» nəşriyyatı, 2010.
6. Məcidov N.B., İdman nəzəriyyəsi., ADBTİA tələbələri üçün dərslik., Bakı., 2009., səh. 48-51.
7. Məcidov N.B., Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, I hissə, Bakı, 2018, 202 səh.
8. Məcidov N.B., Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, II hissə, Bakı, 2020, 222 səh.
9. Məcidov N.B., Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, III hissə, Bakı, 2022, 196 səh.
10. Məcidov N.B., Magistr dissertasiyası: ümumi müddəalar, dissertasiyanın yazılış metodikası, tərtibatı və müdafiə qaydaları., B, 2011. 43 səh.
11. Məcidov N.B., Fiziki tərbiyə sahəsində elmi tədqiqat işləri, B., 2016., səh. 43.
12. Məcidov N.B., Azərbaycanda idman elminin inkişaf dinamikası haqqında., Elmi-praktik konfransın materialları., B., 2009., səh. 1-4.
13. Məcidov N.B., ADBTİA-da ETİ-nin tarixinə baxış və inkişaf perspektivləri, Beynəlxalq elmi praktik konfransın materialları, Bakı., 2010., səh. 3-14.
14. Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M., Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası., B., 2004, 318 səh.
15. Əliyev R., Elmi işlərin yerinə yetirilməsi, dərs vəsaiti, Bakı, 2016, 150 səh.

16. Ашмарина Б.А., Теория и методика физического воспитания, М.: Просвещение, 2010.
17. Барчуков И.С., Нестерев А.А., Физическая культура и спорт., метадология, теория и спорт., М., изд. Академия., 2016., 526 стр.
18. Бернштейн Н.А. Ловкость и ее развитие. – М.: ФиС, 2021. – 288 с.
19. Бишаев А.Л. Внимание точности движений рук, //Физическая культура в школе, 2016, -3,-5стр.
20. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей // Физическая культура в школе, 2011. – 6. – с. 46.
21. Григорьев Г.Н. Для формирования пространственных и временных представлений. //Физическая культура в школе. – 2018. – 4. – 22с.
22. Голубев В.П., Основы спортивной тренировки., уч.пос., М., 2012, 343 стр.
23. Долин А.А., Попов Г.В., Кемпо-традиция воинских искусств., М., Наука., 2010., 430 стр.
24. Коренберг В.Б., Основы спортивной кинезологии., М., 2015., 232 стр.
25. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры., учебник., М., 2017., 463 стр.
26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 2020, 45с.
27. Матвеев Л.П., Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов., уч.пос., Киев., Олимпийская лит., 2009, 317 стр.
28. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, М, 2010, 340 стр.
29. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки, М, ФиС, 2017, 280 стр.
30. Мартовский А.Н., Сагалаков Л.Н. Зависимость между уровнем развития мышечной силы и пространственной точности движений. М.: 2012, 165с.

31. Место и значение точности двигательного- координационного качества // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2011. – 2.- с. 30-36.
32. Лукьяненко В.П., Физическая культура: основы знаний., учеб.пос., М., 2007., 227 стр.
33. Никола С.Т., Попов Н.С. Вестибулярная устойчивость в условиях длительного стимулирования физическими упражнениями. //Теория и практика физической культуры. – 2010. – 5. – 75-76с.
34. Никитин В.И. Для оценки двигательной подготовленности школьников. //Физическая культура в школе. – 2012. – 7. – 19с.
35. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2018.
36. Рунцов Б.С. Для развития быстроты реакции. //Физическая культура в школе. – 2019. – 6. – 14с.
37. Рунцов Б.С., Самый точный, Физическая культура в школе. – 2011. – 4. – 21 с.
38. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 2018.
39. Пенцик Б.Н. развивать двигательные качества у детей. //Физическая культура в школе. – 2011. – 12. – 57с.
40. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. – 2012.- 1. – с. 18-20.
41. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников. //Физическая культура в школе. – 2012. – 12. – 12с.
42. Филипович В.И., Колтаков Л.С., Матвеев Л.П. Об особенностях и взаимодействиях некоторых проявлений способностей, овладения новыми двигательными действиями в школьном возрасте. //Теория и методика физической культуры. – 2015. – 2.

43. Филиппов В.К. Ловкие и сильные // Физическая культура в школе. –2017. – 3.- 49с.
44. Холодков Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта., М., 2018., 479 стр.
45. Шлемин А.М. Формирование у детей двигательной функции. //Физическая культура в школе. – 2013. – 1. – 13с.