

## İcmal

### Azərbaycan dövlət bədən tərbiyəsi və idman akademiyasının tələbələrində vestibulyar aparatının funksiyalarını tədqiqi və onların təkmilləşmə üsulları

L.N.Sadıqova N.M.Babayev A.F.Nərimanova V.A.Sadıqova <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

#### Nəşr tarixi

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Açar sözlər:** fiziki hazırlıq, koordinasiya qabiliyyəti, vestibulyar aparatı, müvazinət.

Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini müəyyənləşdirən yüksək fiziki hazırlıq fəaliyyətin bütün sahələrində - tədris, əmək, əlbəttəki, idmanda işgörmə qabiliyyətin əsası sayılır.

Hazırda müəyyən edilmişdir ki, hər bir fiziki keyfiyyətlərin quruluşu həddindən artıq mürəkkəb olub, qabiliyyətin bu və ya digər qrupuna daxil olan komponentlər hər bir şəxsə (fərdə) eyni olmur. Belə ki, koordinasiya qabiliyyətinin əsas komponentləri səmtləşməyə, dəqiq qavramaya, məkan fərqliliyinə, hərəkətin ritminə olan hissiyyatın qüvvə və zaman parametrlərinə, hərəkəti fəaliyyətin yenidən quruluşuna, eyni zamanda əzələlərin sərbəst boşalmasına, vestibulyar aparatın dayanıqlığına və müvazinətin saxlama qabiliyyətinə aiddir.

Koordinasiya qabiliyyətinin yüksək səviyyəsi – hərəkəti fəaliyyətin yeni növlərinin qavranması üçün əsas bünövrədir (bazadır). Hərəkəti fəaliyyətin, xüsusən idmanda, qavrama prosesi kifayət qədər müvəffəqiyyətlə gedir, əgər məşğul olanın yüksək inkişaf etmə qabiliyyəti varsa, o, icra etdiyi hərəkətlərlə özünü və bədənini idarə edə bilər [1].

“Gimnastika” bölməsində pedaqoji prosesə olan çoxillik müşahidələr təsdiq edir ki, tələbələr irəli mayallaq aşmaları, yana aşmaları, baş üzərində duruşları və ya dairələri icra edərkən baş

fırlanmaları baş verir, eyni zamanda hərəkəti vərdişlərin öyrətmə prosesi kifayət qədər uzanır. Belə faktlar vestibulyar aparatın funksional fəaliyyətinə baxılma fikrinə gətirib çıxarır.

Vestibulyar aparatı müvazinət orqanıdır. O, daxili qulaqda yerləşir – bu balaca olmasına baxmayaraq kifayət qədər mürəkkəb quruluşlu sistemdir. Bu sistemin son inkişafı 10-12, hətta 15 yaşına qədər davam edir.

Vestibulyar aparatı yerin cazibə qüvvəsi sahəsinə həssaslıq və reaksiya verir. Bu aparat – mürəkkəb mexanizmin bir hissəsi olub müxtəlif üçölçümlü, hətta dayaqsız məkanda, eyni zamanda bədənini müvazinətini saxlamaqda səmtləşməyə imkan yaradır [4].

Beləliklə, vestibulyar aparatı müvazinət orqanıdır. Onun reseptorları irəli əyilmələrlə və ya başın hərəkəti ilə qıcıqlanır, bu zaman mövqeyin saxlanmasına və bədənini düzəlməsinə kömək etməklə əzələlərin yığılma reflektoru yaradır. Vestibulyar aparatı reseptorların köməyi ilə məkanda başın vəziyyətinin qavranması, eyni zamanda bədənini hərəkətinin qavranması baş verir. Vestibulyar aparatı digər müxtəlif orqanlar kimi zərifdir. Onda uğursuz əlamətlər – yırğalanma (təyyarədə, gəmidə, maşında tutma, halı pisləşmə) sindromudur. O, vegetativ sinir sisteminin, mədə-bağırsaq traktı orqanının,

eşitmə orqanının iltihabı xəstəliklərində təzahür olunur. Belə hallarda bu cür əsas xəstəlikləri qabaqcadan müalicə etmək məsləhətdir.

Təyyarədə, qatarda, maşında, xüsusilə su nəqliyyatında gedərkən xoşagəlməz hissiyyatlar, başın fırlanma hərəki fəaliyyətin icrası zamanı sağlam adamlarda da başgicəllənmə halları baş verə bilər. Bu cür hallara izahat çox sadədir. Məşq etməmiş insanlarda, az hərəkətli həyat tərzi sürən insanlarda həyatının müəyyən anında kəskin surətdə halı pisləşir, orqanizmin vestibulyar aparatını disfunksiyaya uğradır.

Bilmək lazımdır ki, fiziki tərbiyə və idmanla fəal surətdə məşğul olmaqla nəinki müəyyən əzələ qruplarını inkişaf etdirir, hətta əlverişli surətdə bütün orqanizmə, xüsusilə vestibulyar aparatına əlverişli təsir göstərərək möhkəmləndirmək olar [1, 3].

Tədqiqatın obyektı – vestibulyar aparatın vəziyyətidir.

Tədqiqatın predmeti – vestibulyar dayanıqlıqdır. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 200 nəfər tələbələri I-II kurs) üzərində aparılan tədqiqatda seçim keçirilmişdir. Bunun üçün Bondarevskinin testlərindən istifadə edilmişdir: bir ayaq üzərində durub, digər ayağı dizdən büküb dayaq ayağının dizinə yandan toxundurmaq, bükülü dizi xaricə çevirmək, yəni bükülü ayağın pəncə-dabanı dayaq ayağın dizinə toxunmalıdır., əllər bəldə, gözləri bağlamaq [2, 3]. Göstəricilər saniyələrlə fiksə olunur. Qiymətləndirmə cədvəlinə görə 20,4 saniyə nəticəsi 18 yaşdan yuxarı şəxslərdə normal hesab olunur [3,5].

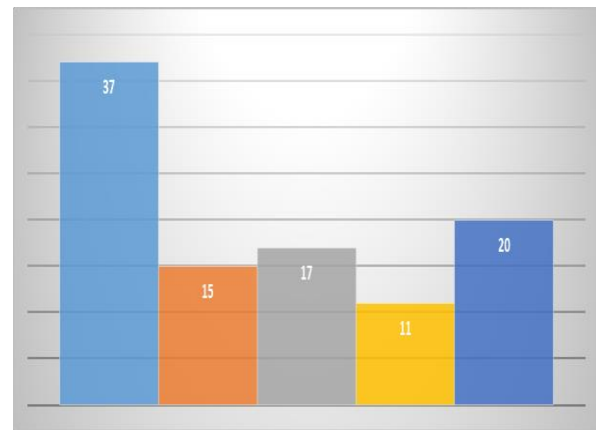
Testləşdirmə nəticələri 1 sayılı cədvəldə öz əksini tapmışdır.

Cədvəl 1.

Tələbələrin vestibulyar aparatının funksional vəziyyətinin qiymətləndirilməsi

Cəmi	Sınananların miqdarı				
	Testləşmə nəticələrinin göstəricisi				
	Həddindən artıq aşağı 4-5 san	Aşağı 6-8 san	Orta 10-12 san	Norma 20,4 san	Normadan yuxarı 22 və daha çox san
200	74	31	33	22	40
% münasibəti	37%	15%	17%	11%	20%

Funksional qiymətləndirmə faizlə%  
Tədqiqatdan əvvəl



Tədqiqatın nəticəsinə görə sınananlardan: tələbələrin mühüm dərəcədə müvazinət hissiyyatının inkişaf səviyyəsi həddindən artıq aşağıdır (4-5 san) 74 sınananlarda – bu 37%; aşağı səviyyəli (6-8 san) göstərici 31 tələbə – 15%; orta göstərici (10-12 san) 33 sınananlarda – 17%; norma göstərici (20,4 san) 22 sınananlarda – 11% və yüksək göstərici (20,4

və daha çox) kifayət qədər normadan üstün göstərici 40 tələbə göstərmişdir – 20%.

Demək olar ki, 31% sınınmış tələbələrdə vestibulyar aparatı inkişaf etmiş, digər tələbələrin göstəricisi 69%-dir, bu isə o deməkdir ki, onların hərəki və funksional hazırlıqları zəifdir, deməli, gənclərin fiziki tərbiyəsində əlverişsiz təhlükə faktorları mövcud olduğunu sübut edir.

Çatışmazlığı aşkar etməklə nəzərə almaq lazımdır ki, biz tərəfdən tələbələr üçün təcrübə məsləhətlər işləyib hazırlanmışdır, xüsusilə [1,6]:

1. Hər bir dərslərin hazırlayıcı hissəsində aşağıda göstərilən hərəkətlər icra olunmalıdır:

- başı irəli, sağa, sola, arxaya əymək, başı sağa, sola çevirmək, başın bir tərəfdən digər tərəfə dairəvi hərəkəti (ümuminkişaf hərəkətlər kompleksinə daxil etmək);- qaçış, qaçış istiqamətini dəyişmək (dairə üzrə, keçidlə qaçış), qaçışın istiqamətini kəskin dəyişməklə, geriye dönməklə, 180° dönməklə qaçış, sürəti dəyişməklə qaçış, sürətləndirməklə qaçış (hər bir tədris dərslərinə daxil etmək).

2. Dərslərin əsas hissəsinin məzmununda axın və ya dairəvi məşq metodundan istifadə

etməklə aşağıdakı hərəkətləri daxil etmək olar:

- gimnastika tirində pəncə üzərində irəliləmək;
- çevrilmiş gimnastika ckamiasının reykası üzərində yüngül qaçış;
- müxtəlif hündürlüklü qolların aşağı qoluna dayağa qalxmaq, irəli aşaraq döşəmədə duraraq dayağa keçmək (4-5 dəfə təkrar etmək);
- halqalarda arxadan duraraq sallanmadan – ayaqlarla təkən verib bükülü sallanmadan keçərək ayaqları arxadan aşağı salmaqla sallanaraq oturuşa keçmək (4-5 dəfə təkrar etmək);

- qruplaşaraq 3-4 dəfə irəli mayallaq aşmaq;

- qruplaşaraq 3-4 dəfə arxaya mayallaq aşmaq;

- halqalarda duraraq sallanmadan 4-5 dəfə 360° bir tərəfə dönmək – ayaqları bükərək əks tərəfə dönmək;

- ikilikdə: arxası bir-birinə tərəf olmaqla yarım addım məsafədə durmaq – partnyorlardan biri əlində içərisi doldurulmuş top olmaqla sına səviyyəsində tutur (topun çəkisi 1,5 kq) . Topla sağa dönərək (topuz partnyor isə sola dönür) topu partnyora ötürür. Topu alan partnyor sağa dönüb topu partnyora ötürür (bu zaman birinci topu ötürən partnyor sola dönür) və s. 30 san saat əqrəbi istiqamətində, 30 san saat əqrəbinin əks istiqamətində ötürürlər.

3. Kompleksi hər dərstdə 2-3 yanaşma ilə icra etmək.

Təkrar testləmə 3 aydan sonra təqdim olunan hərəki tapşırıqları tədris prosesində keçirildi. Göstəricilər 2-ci cədvəldə öz əksini tapmışdır.

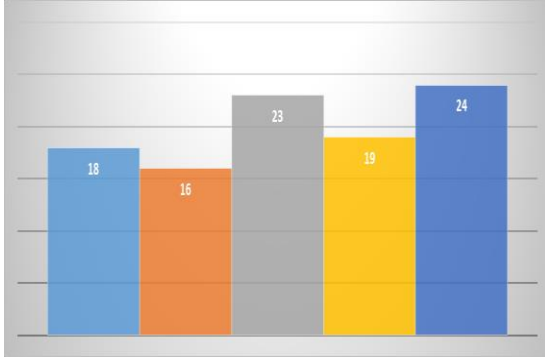
Cədvəl 2.

### Tələbələrin vestibulyar aparatın vəziyyətinin funksional qiymətləndirilməsi

Cəmi	S i n a n a n l a r ı n m i q d a r ı				
	Testləmə nəticələrinin göstəricisi				
	Həddindən artıq aşağı 5-6 san	Aşağı 7-8 san	Orta 10-12 san	Norma 20,4 san	Normadan yuxarı 20 və daha çox san
200	36	33	46	37	48
% münasibəti	18%	16%	23 %	19%	24%

### Funksional qiymətləndirmə faizlə%

Tədqiqatdan sonra



Müsbət nəticəni uzun müddət gözləməli olmadıq: həddindən artıq aşağı səviyyə 36 sınıqanda bu – 18%-in 37%-ə (1-ci testləşməyə nisbətə). Aşağı nəticə 33 tələbə göstərib – 16% 1-ci testləşmədə 15%-ə qarşı. İlk baxışda elə görünür ki, nəticələr pisləşib, lakin bu belə deyil, həddindən artıq aşağı qrupdan olan 38 nəfər aşağı nəticə qrupuna keçib, hətta orta göstəricilər qrupuna da keçmişlər. Orta göstərici qrupunda 46 nəfərdən yəni 23%-dən 17%-ə keçmişlər. Norma qrupunda olan nəticə - 37 tələbə, yəni 19%-dən 11%-ə keçmişlər. Ən yüksək nəticə - 48 tələbə göstərmişdir, bu isə 24%-in 20%-ə qarşı nisbətidir.

Vestibulyar aparatı inkişaf etmiş sınıqan tələbələrə nəticələri 31%-dən 43%-ə yüksəlmişdir bu, əlbəttə, yaxşı nəticədir.

Aparılan tədqiqatlara əsasən belə bir fikrə gəlmək olar ki, düzgün tətbiq edilən gimnastika hərəkətləri vestibulyar aparatın funksiyalarına, eyni zamanda müvazinət və dayanıqlığın inkişafına əlverişli təsir göstərə bilər, bu isə öz növbəsində ümumi əhvalı yaxşılaşdırır və bütövlükdə orqanizmə müsbət təsir göstərir.

#### Məsləhətlər:

1. Özünün fiziki hazırlıq səviyyəsinə nəzarət etməyi öyrənmək.
2. Sərbəst məşğələlər təşkil edib özünə idman hərəkətlərini planlaşdırmaq.

3. Tətbiq olunan hərəkətlərin motivasiyasını dəqiq bilmək.

4. Özünün fiziki inkişaf və təkmilləşmə prosesində şüurluluğu, düşüncəliyl, anlaqlığı yüksəltmək.

#### Ədəbiyyatlar:

1. Abdinova N.İ, Mustafayeva Z.A, Abdinov E.V. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında 2011-2015-ci illərdə aparılan elmi-tədqiqat işlərinə həsr olunmuş elmi-praktik Konfransın materialları (3-5 fevral 2016-cı il) Bakı-2016
2. Бондаревский Е.Я. АИФ. Семейный совет. 03.01.2006
3. Бондаревский Е.Я. Журнал ЖЖ. 2012
4. Портал о медицине: medicinform.net
5. Решетников Г. Тесты Бондаревского: Проверь свое равновесие. ФИС 2001
6. Sadıqova L.N. Akrobatika hərəkətlərinin texnikası və öyrətmə metodikası. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının mətbəəsində çap olunmuşdur. Bakı-2016