

## FİZİKİ TƏRBİYƏNİN PSIXO-FİZIOLOJİ ƏSASLARI

Prof. Y.M.Babanlı

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[babanli.yusif@bk.ru](mailto:babanli.yusif@bk.ru)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** məqalədə fiziki tərbiyənin psixo-fizioloji əsaslarından bəhs olunur. Fiziki tərbiyə dərslərinin müasir tələblərə uyğun qurulmasında psixo-fizioloji amillərin nəzərə alınmasının vacibliyi göstərilir. Psixo-fizioloji amillər nəzərə alınmaqla, təşkil olunan dərslərin daha da effektiv olması və şagirdlərdə yorğunluğun qarşısının alınması, həmçinin gün ərzində onların zehni fəaliyyətinə müsbət təsiri barədə də məlumatlar məqalədə geniş verilmişdir.

**Açar sözlər:** *fiziki tərbiyə, fiziki inkişaf, fiziki hərəkət, intellektual fəaliyyət, təlim, müəllim, şagird, məşq, yarış, fizioloji vəziyyət, psixoloji durum.*

Psixo-fizioloji faktorların rolunu nəzərə alaraq təşkil olunan fiziki tərbiyə dərsləri şagirdlərin fiziki hazırlığına, inkişafına və sağlamlıq vəziyyətinə müsbət təsir göstərir. Fiziki tərbiyə prosesinin müasir tələblərə uyğun qurulmasında psixo-fizioloji faktorlarının nəzərə alınması şagirdlərdə orqanizmin yorğunluğunun qarşısını almağa, bəzən də yorulmanın tezliklə aradan qaldırılmasını, bərpasını tənzimləməklə yanaşı, gün ərzində onların zehni və fiziki iş qabiliyyətlərini yüksəltməyə, nəhayət tədrisin başlanğıcından etibarən mənimsənilmənin optimallığını təmin etməyə böyük təsir edir.

Məlum məsələdir ki, bədən tərbiyəsi və idmanda fəaliyyət, öz mahiyyəti etibarilə pedaqoji prosesdir. Belə ki, təlim və tərbiyə bir vahid proses kimi, insanın fiziki və ruhi qüvvələrinin inkişafına, onun mövcud cəmiyyətin fəal üzvü kimi formalaşmasına, əmək fəaliyyətinə və vətənin müdafiəsinə hazır olmağa şərait yaradır. Təlim və tərbiyənin vahid-liyi məktəb illərindən başlamaqla, fiziki tərbiyə dərslərində, idman məşğələlərində və eləcə də

idman yarışlarında davam etdirilir. Fiziki tərbiyə təlimi tələbələrin biliklər sistemini mənimsəmələrinə və həmin bilikləri təcrübəyə tətbiq etmək üçün lazım olan vərdiş və bacarıqlara yiyələnmələrinə yönəlmiş məqsədyönlü idrak fəaliyyətidir. Fiziki tərbiyə təlimin xarakteri, bu sahədə müvəffəqiyyətin əldə edilməsi mənimsənilməli olan materialdan, onun məzmunu və sistemindən asılıdır. Ona görə də təlimin məzmununun düzgün seçilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Məzmun düzgün seçilmədikdə, systemsiz və pərakəndə olduqda, öyrənilməsi nəzərdə tutulan məfhumlar lazımi səviyyədə açılmadıqda mənimsəmənin səmərəli gedəcəyinə ümid bəsləmək olmaz. Ona görə də öyrənilən fənnlərin siyahısını və həcmiini dəqiqləşdirmək, dərslər proqramlarının və dərslərlərin həddən artıq yüklənməsini aradan qaldırmaq, bunları lüzumsuz mürəkkəbləşdirilmiş, ikinci dərəcəli materialdan təmizləmək; tədris fənnləri haqqında əsas anlayışları və ümdə ideyaları son dərəcə aydın ifadə etmək, elm və təcrübənin yeni nailiyyətlərinin bunlara da lazımınca əks olunmasını təmin etmək lazımdır.

Adətən, təlimin məzmunu düzgün seçilmədikdə, şagirdlərə dolaşlıq, çətin, ikinci dərəcəli, o qədər də yenilik xarakteri daşımayan materiallar təqdim olunduqda onlarda asanlıqla həmin materiallara qarşı psixoloji doyumluluq yaranır. Təlim prosesindəki fəallıqları aradan qalxır.

İkincisi, təlimin xarakteri, bu sahədə müvəffəqiyyət əldə edilməsi öyrədən adamın - müəllimin şəxsi keyfiyyətlərindən, pedaqoji və metodiki ustalıqından, hər bir halda tətbiq etdiyi konkret tədris metodundan, tələbələrin psixologiyasını dərindən bilməsindən və s. asılıdır. Müəllim öz şəxsi keyfiyyətləri ilə şagirdlərə nümunə olmalıdır. Yüksək pedaqoji bacarıq və qabiliyyətlərə malik olmayan müəllim öz vəzifəsinin öhdəsindən lazımınca gələ bilməz. Onda yüksək pedaqoji mərifət, pedaqoji ünsiyyət keyfiyyəti formalaşmalıdır. Müəllim təlim materialını didaktik yolla işlə-

yərək şagirdlərə zəruri məlumatı verməyi, onların fəaliyyətini səfərbər edə bilməyi, şagirdlərin əqli inkişafına təkan verməyi bacarmalıdır. Təlimin müasir metodlarından yerli-yerində istifadə edə bilməyən müəllim öz vəzifəsinin öhdəsindən lazımınca gələ bilməyəcəkdir.

Nəhayət, üçüncüsü, təlim prosesi öyrədilənin-tələbənin xüsusiyyətlərindən, onun fərdi psixi inkişaf xüsusiyyətlərindən (əqli, emosional, iradi), onda təlimə qarşı münasibətin yaranmasından, onun meyl və maraqlarından, tələbat və öyrənməyə qabillik imkanlarından da çox asılıdır. Başqa sözlə, təlim prosesi fərdi-psixoloji və yaş xüsusiyyətləri ilə sıx bağlıdır. Bu cəhətlər nəzərə alınmadan təlim fəaliyyətini təşkil etmək və lazımı müvəffəqiyyətə nail olmaq mümkün deyildir.

Fiziki tərbiyə təlimində hazırkı tələblərə uyğun şəkildə psixoloji-fizoloji faktorlarının nəzərə alınması mühüm əhəmiyyət kəsb edir. İnsan orqanizmi əmək prosesi və hər bir iş zamanı tam vəhdətdə fəaliyyət göstərir. Sinir sistemi isə orqanizmin birləşərək vəhdətdə fəaliyyət göstərməsini təmin edir. Sinir mərkəzlərində oyanmanın ləngimə ilə (tormozlanma) əvəz edilməsi sinir sisteminin başlıca xüsusiyyəti hesab olunur. Müxtəlif növ nəinki mürəkkəb fiziki və yaxud digər hərəkətlərin, həmçinin hər hansı ən sadə hərəkətlərin, əyləncə və oyunların yerinə yetirilməsi dövründə müəyyən sinir mərkəzində oyanma yaradır. Həmin oyanma sinir lifləri vasitəsilə müvafiq əzələlərə nəql olunur və nəticədə bu əzələlər hərəkətə gəlirlər. Buna aid belə bir misal göstərmək olar. Əgər biz qolu bükmək istəyiriksə, onda mütləq qolun bükülməsi üçün qolu bükən əzələləri tənzim edən başqa sinir mərkəzlərində oyanma əmələ gəlir, qolu açan mərkəzlərdə isə oyanma ləngiməni əvəz edir. Burada belə bir fizioloji qanunauyğunluğu da yaddan çıxarmaq olmaz. Bu da ondan ibarətdir ki, hər hansı bir hərəkət nə qədər çətin olarsa, bundan asılı olaraq tək-tək deyil, bir çox sinir mərkəzlərində oyanma ilə ləngimənin bir-biri ilə əvəz olunmasında bir o qədər bir-biri ilə uyğunlaşdırılmalıdır.

İnsan orqanlarının inkişafı və sağlamlığının normal vəziyyətdə qalması əzələ fəaliyyəti ilə bağlıdır. Fiziki fəaliyyətin məhdudlaş-

dırılması nəticəsində hypokinesianın (hərəkətsizliyin) bədənə zərərli - lokomotor sistemi, sinir nəticəsində əqli və fiziki performans müşahidə azalması, qan dövranı, daha çox yorğunluq müqavimət dəyişməsinə morfoloji və funksional iğtişəşlər bir sıra ürək-damar və sinir sistemləri, tənəffüs və həzm sistemi xəstəliklərinin inkişafı ilə nəticələnmə bilər. Təcrübələrdə müəyyənləşdirilmişdir ki, orqanizmin ayrı-ayrı hissələrinin yorğunluğu ilə mübarizədə, yorğunluq prosesində bilavasitə iştirak edən əzələ qruplarını deyil, fiziki işdə iştirak etməyən əzələləri masaj etmək daha məqsədəuyğundur. Gərgin məşqlərdən, yarış və görüşlərdən sonra mərkəzi sinir sisteminin yorulmuş hüceyrələrində induksiya sayəsində mühafizəedici ləngiməni dərinləşdirən yeni oyanma mərkəzləri yaratmaqda və iş qabiliyyətinin bərpasında idman masaj fəndlərinin əhəmiyyəti böyükdür. Göstərilən prosesi Pavlov İ.P. belə səciyyələndirmişdir: Baş beyin qabığına bütün üzvlərin halını əks etdirən bir qrup hüceyrə vardır. Beləliklə, əgər iş prosesində başqa növ fəaliyyətə keçirilirsə, məsələn, başqa hərəkətləri icra etmək (əgər iş fiziki isə), o zaman oyanma mənbələri yeni mərkəzlərdə əmələ gələcəkdir. Bu vaxt əvvəl işləyən mənbələrdə onlara qıcıq gəldiyi üçün fəaliyyət sadəcə olaraq kəsiləcəkdir. Onlarda daha dərin induksiya ləngimə əmələ gələcəkdir. Bu halda bərpa prosesi – istirahət daha tez və yaxşı olur.

Fizioloji tədqiqat əsərlərində göstərilirdiyi kimi, hərəkətlərin qədərini həddindən artıq təyin etdikdə yeni qüvvəli qıcıqlar – sinir mərkəzlərini, bütün üzv və sistemlərin uyğunlaşmış fəaliyyətini azaldaraq, insanın işə olan marağını aşağı salır. Təbiidir ki, bu daha yüksək iş qabiliyyətinə və əmək məhsuldarlığına mənfi təsir göstərir. Bundan əlavə, deyilənlər sinir mərkəzlərinə mənfi təsir etməklə, yorğunluğun yaranmasına gətirib çıxarır. Beləliklə, əzələ və bütün üzvlərdən mərkəzi sinir sistemə daimi impuls gəlir, ürək, qan-damar, tənəffüs sistemində, əzələlərdə dəyişiklik əmələ gəlir. Həmin dəyişikliklər hissi sinirlərin uc-larını qıcıqlandırır, mərkəzi sinir sistemə yeni impuls daxil olur. Bütün bunlar da oksigenlə hüceyrələrin təchiz edilməsi, maddələr mübadiləsi qalıqlarının vaxtında xaric edil-

məsi, əzələlərin qan təmininin tənzimi üçün sinir mərkəzlərinin qarşısında yeni-yeni tələblər qoyulur. Dəyişikliklər çox olduqca, sinir mərkəzləri üçün də bir o qədər çətinlik yaradır. Sinir mərkəzləri isə öz növbəsində işləyən əzələlərə kifayət qədər impulslar verə bilmir. Göstərməliyik ki, yorğunluq nəticəsində pozulmuş qan dövranının tezliklə bərpa olunmasında fəal istirahət mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Üzv və sistemlərdə qeyri-normal hal yarananda və ya onlardan hər hansı biri funksional fəaliyyətini tarazlaya bilməyəndə həmin xəstəliyə münasib – yəni bu çatışmazlığın aradan qaldırılmasına kömək edə biləcək xüsusi fiziki hərəkətlər və oyunlar tətbiq edilməlidir. Yorğunluq zamanı baş vermiş qan dövranının pozulmasının aradan qaldırılması prosesinə boşalma hərəkətləri münasibdir. Tənəffüs, yüngül və sadə hərəkətlərdən və oyunlardan ibarət olan boşalma hərəkətləri qan damarlarını nisbətən genişləndirir, qan dövranını yaxşılaşdırır və əzələlərin gərginliyini aşağı salaraq, onun boşalmasına şərait yaradır. Həmin hərəkət yığımına kompleks səhər gimnastikası, fiziki tərbiyə dəqiqələri, böyük tənəffüslərdə tətbiq olunan hərəkətlər, təbiətə yaxın yerlərə, meşə, su və çay kənarlarına, çəmənliklərə edilən gəzinti və yürüşlər və s. daxildir.

Bütün bunlardan belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, şagirdlərin fiziki tərbiyəsi üzrə aparılan bu və ya digər tədbirlər orqanizmin yorğunluğunun qarşısını alır, bəzən də yorulmanın tezliklə aradan qaldırılmasını, bərpasını tənzimləməklə yanaşı, tədris gün ərzində onların zehni və fiziki iş qabiliyyətlərini yük-

səldir, tədrisin ilk başlanğıcından etibarən mənimlənməsinin optimallığını təmin edir. Bütün bunlar üçün də müəyyən şərait yaradılmalı, fiziki təlimin pedaqoji-psixoloji imkanları aşkara çıxarılmalı, xüsusən təlim-tərbiyənin prinsipləri, üsulları, priyomları və vasitələri optimallaşdırılmalı, bu yol ilə şagirdlərin fiziki hazırlığına və inkişafına, sağlamlıq vəziyyətinə müsbət təsir göstərməlidir. Əlbəttə bütün bunlar təlim alanın psixofizoloji durumu ilə sıx bağlıdır P.F. Lesqaft haqlı olaraq yazırdı: “Bizim hərəkət və təsirlərimiz cavan bədənə yalnız o zaman şüurlu və düşüncəli ola bilər ki, biz bədənə olan dəyişikliyi bilək, onu başa düşək. Yalnız bundan sonra uşaqların fiziki və əqli inkişafına şüurlu və ciddi təsir edə bilərik. Əks halda bizim təsirlərimiz etibarsız, bəzən də zərərli ola bilər”.

#### ƏDƏBİYYAT

1. **Babanlı Y.M.** *Tələbə gənclərin fiziki tərbiyəsi (Magistr pilləsi üçün dərs vəsaiti).* “OL” MMC, Bakı-2016, 112 səh.
2. **Məcidov N.B.** *İdman nəzəriyyəsi.* Nərgiz nəşriyyatı. Bakı-2009, 148 səh.
3. **Nəsrullayev M., Hüseynov E., Əliyev İ., Nuriyev Y.** *Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası.* dərs vəsaiti, “Araz”, Bakı-2012, 372 səh.
4. **Губа, В.П.** *Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. Пособие для студентов вузов.* – М., Советский спорт, 2008. – 204 с. ч.3. N2 (1)
5. <http://psylist.net/sport>

#### ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

проф. Ю. Бабанлы

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

[babanli.yusif@bk.ru](mailto:babanli.yusif@bk.ru)

**Аннотация:** в статье рассмотрены психо-физиологические основы обучения физического воспитания. Указано важность учета психо-физиологических факторов в построении занятий по физическому воспитанию в соответствии с современными требованиями. В статье также, широко нашло

свое отражение информация о более эффективном проведении занятий и предотвращении усталости учеников, а также положительное влияние на их умственную работоспособность в течении дня с учетом психо-физиологических факторов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое развитие, физическое движение, интеллектуальной деятельности, обучение, преподаватель, ученик, тренировка, соревнование, физиологическое состояние, психологическое состояние.

## PSYCHO-PHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION

prof. Y. Babanlı

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

[babanli.yusif@bk.ru](mailto:babanli.yusif@bk.ru)

**Annotation:** The article discusses the psycho-physiological basis of physical education. It is important to take into account psycho-physiological factors in the organization of physical education classes in accordance with modern requirements. The article also discusses the effectiveness of lessons organized taking into account psycho-physio-

logical factors and the prevention of fatigue in students, as well as the positive impact on their mental activity during the day.

**Keywords:** *physical education, physical development, physical movement, mental activity, training, teacher, pupil, race, physiological condition, psychological state.*

## YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ FUTBOLÇULARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Dos. İ.S. Əliyev, dos. G.Q. Qarayev, dos. A.M. İbrahimli

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

“İdmanın oyun növləri” kafedrası

[igar.aliyev@sport.edu.az](mailto:igar.aliyev@sport.edu.az), [geray.qarayev@sport.edu.az](mailto:geray.qarayev@sport.edu.az), [arif.ibrahimli@sport.edu.az](mailto:arif.ibrahimli@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** müasir futbolun inkişaf səviyyəsi futbolçuların fiziki hazırlığına yüksək tələblər irəli sürür. Oyun müddətində futbolçuların ən çox ehtiyac hiss etdikləri və rəqiblə mübarizədə qalib olmaları üçün lazım olan hərəkəti bacarıqlardan, xüsusi dözümlülük və sürət-gücdür [1,2]. Futbolda, eləcə də başqa idman növlərində sürət-qüvvə bacarığının tərbiyə metodikasının təkmilləşdirilməsinə ehtiyac vardır. Belə ki, aparılmış bir çox tədqiqatlar göstərmişdir ki, futbolçular sürət-güc hazırlığı səviyyəsinə görə başqa idman növlərindən geri qalır [3,4]. Odur ki, yüksək dərəcəli futbolçularda fərdi xüsusiyyətləri nəzərə

alın, məşq prosesinin səmərəsini artırmaqla, fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsini həyata keçirmək olar [5,6]. Belə ki, futbolçularda hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı üzrə, differensiallaşdırılmış metodikasının işlənilməsi, idman məşqinin və fiziki tərbiyə metodikasının nəzəriyyəsinə ən aktual bir elmi istiqamət hesab olunur [7,8,9,10].

**Açar sözlər:** *sürət, qüvvə, sürət-güc, oyun texnikası, fərdi texnikasının sürətli icrası dinamik, texnika.*

**Giriş:** Yüksək dərəcəli futbolçularda sürət-güc hazırlığının təkmilləşdirilməsi metodikasının elmi-metodik nəzəriyyəsinin əsaslandırılması apardığımız tədqiqat işinin əsas məqsədi olmuşdur. Bu işin elmi yeniliyi isə yüksək dərəcəli futbolçularda sürət-qüvvə hazırlığının topla və topsuz hərəkətlər nisbətində