

FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNDƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏRİ İNKİŞAF ETDİRƏN ÜMUMİNKİŞAF VƏ XÜSUSİ HƏRƏKƏTLƏRİN TƏTBİQİNİN TƏDQIQI (VII-VIII SİNİFLƏR)

prof. S.S. Bağırov, G.R. Eyvazlı

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Kütləvi-sağlamlıq idman növləri kafedrası
soltan.bagirov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Ümumi orta təhsil mərhələsində hal-hazırkı vaxtda hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı böyük diqqətə malikdir. Dərsin hazırlayıcı hissəsində ümuminkişaf və xüsusi hərəkətlərin məqsədyönlü tətbiqi tədris ilinin sonunda şagirdlərin fiziki hazırlığını və müəllim fəaliyyətinin səviyyəsini müəyyən edir. Dərsin məqsədindən, şagirdin fiziki hazırlıq göstəricilərindən asılı olaraq hərəkətlərdən istifadə taktikası dəyişir. Bununla əlaqədar olaraq hər bir hərəkəti qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi üçün istifadə olunan resursların məzmunu, həcmi və intensivliyi dəyişir və bu da tətbiq olunmaq üçün aktual tədqiqat mövzudur.

Açar sözlər: *Fiziki tərbiyə, hərəkəti qabiliyyətlər, ümuminkişaf hərəkətləri, xüsusi hərəkətlər.*

Giriş. Hazırlayıcı hərəkətlərin dərs prosesində qruplarla icrası dərsin canlı və maraqlı olmasına xeyli təsir göstərir. Bu səbəbdən də hər bir hazırlayıcı hərəkətin icrasının təşkili müəllim tərəfindən əvvəlcədən planlaşdırılmışdır.

Hər bir hərəkət çoxfunksionaldır, seçici imkanlara malikdir, orqanizmin sistemlərinə, müxtəlif orqanların funksiyalarına, hərəkəti və psixi qabiliyyətlərinə nizama salınmış təsir göstərir.

Ümumi hazırlıq hərəkətləri, yarış hərəkətlərinin bütövlükdə və ya ayrı-ayrı hissələrində təkrarlanmadığı hərəkətlərdir. Digər əzələ qrupları işə cəlb olunur. Onların köməyi, orqanizmin sistemlərinin yarış hərəkətlərinin idman nəticələrində artım təmin etməyən funksiyalarını aktivləşdirir. Ümumi hazırlıq hərəkət-

ləri fərdin hərtərəfli inkişafı üçün bir vasitədir, ümumi işgörmə və koordinasiya səviyyəsinin yüksəlməsinə müsbət təsir göstərir. Digər hərəkət növləri ilə eyni vaxtda istifadəsi bərpə proseslərinin gedişatını (aktiv istirahət) təşviq edir.

Xüsusi hazırlıq hərəkətləri və ümumi hazırlıq hərəkətləri, yarış hərəkətlərini bütövlükdə və ya ayrı-ayrı hissələrində təkrarlamaz, lakin oxşar əzələ qrupları onların həyata keçirilməsində iştirak edirlər.

Xüsusi inkişaf hərəkətləri yarış hərəkətlərini ayrı-ayrı hissələrində təkrarlayır. Onların həyata keçirilməsi prosesində eyni əzələ qrupları və ya onların əhəmiyyətli bir hissəsi iştirak edir və oxşar sistemlər və orqanlar işə salınır. Yalnız əzələlərin və orqanizminin digər sistemlərinin iş rejimlərini təkrarlayaraq əsas hərəkətlərini idman nəticələrinin daha da artmasını təmin edir, həm də onları üstələyirlər.

Xüsusi inkişaf hərəkətləri, sanki, müəyyən hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına daha təsirli və seçici təsir göstərmək imkanına sahib olmaqla yanaşı, əsas fəaliyyətinin bütün elementlərini yenidən yaradır. Əldə edilmiş göstəricilərin səviyyəsi əsas hərəkətlərinin daha da icrası prosesində həyata keçirilir.

Tədqiqatın məqsədi. Hərəkəti qabiliyyətlərin dərsin hazırlayıcı hissəsində məqsədyönlü inkişafı.

Tədqiqatın vəzifələri. Gələcək nailiyyətlər üçün tam bir təməl qoymaq, orqanizmin ümumi ahəngdar inkişafını təmin etmək, funksional imkanlarının ümumi səviyyəsini yüksəltmək, müxtəlif bacarıq və vərdislər fondu yaratmaq.

Tədqiqatın metodları

1. Elmi-metodiki mənbələrin təhlili və sistemləşdirilməsi;

2. Pedaqoji sınaq metodu
3. Riyazi statistika
4. Pedaqoji eksperiment

Nəticələrin təhlili. Dərstdə istifadə olunan resurslar geniş spektra malik olub həlli qarşıya qoyulan vəzifələrdən bilavasitə asılıdır. Bu resurslar iki qrupda təsnif oluna bilər:

- 1) Ümumi resurslar. Buraya bütün dərslərdə istifadə olunan sıra və ümuminkışaf hərəkətləri daxildir.
- 2) Xüsusi resurslar. Buraya dərslərin əsas üçün seçilmiş hazırlayıcı, əsas hərəkətlər, eyni zamanda qiymətləndirmə normativlərinə daxil edilmiş hərəkətlər aiddir. Hazırlayıcı və əsas hərəkətlər struktur cəhətdən bir-birinə yaxın olmalıdırlar. Bu hərəkətlər Fiziki tərbiyə fənninin tədris vahidlərinə müvafiq olaraq altı qrupda təsnif olunur.

Müştərəklik prinsipinə əsasən hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı və texniki bacarıqların artırılması üçün istifadə olunan dərslər vasitələri əsas xüsusiyyətləri ilə üst-üstə düşməli və əsas hərəkətlərə uyğun olmalıdır. Daha sonra onu dinamik uyğunlaşma və həlledici hərəkəti fəaliyyət prinsipi adlandıran digər mütəxəssislər inkişaf etdirməlidir [2]. Yu.V.Menkhin-ə [4] görə müştərəklik prinsipi yalnız yarış hərəkətləri deyil, ümumilikdə bütün xüsusi fəaliyyətlərə də təsir etməlidir.

Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikasında fərqli məşq hərəkətlərində əldə edilmiş bəzi hərəkəti qabiliyyətlərin (qüvvə, sürət, dözümlülük) təsiri məsələlərinin araşdırılmasına həsr olunmuş bir çox əsər var [5, 6]. Müəyyən hərəkəti qabiliyyətlərin müxtəlif komponentlərinin qarşılıqlı təsirləri fiziki tərbiyə dərslərində nəzərə alınır.

Fiziki tərbiyə prosesində xüsusi hazırlıq hərəkətləri və ümumi hazırlıq hərəkətləri, normativ hərəkətlərini bütövlükdə və ya ayrı-ayrı hissələrində təkrarlamaz, lakin oxşar əzələ qrupları onların həyata keçirilməsində iştirak edirlər. Məşq işi, idmanın böyüməsinin əsas hərəkətə bağlı olduğu orqanizmin funksiyaları və sistemlərin aktivləşdirilməsi ilə müşayiət olunur. Əzələlərin iş rejimi və digər sistemlərin fərqli funksiyaları eyni və ya bənzərdir.

Məktəb yaşlı uşaqların üç yaş qrupuna bölünməsi qəbul olunmuşdur. Bu – kiçik yaşlı

(7-11 yaş), şəxsən yeniyetmə (11-15 yaş) və yuxarı sinif şagirdləri (gənclik yaş dövrü, 15-17 yaş).

Yeniyetmə yaş – uşaqların inkişafının daha cavabdeh dövrüdür. Bu zaman uşaqların orqanizminin bütün sistemləri xüsusilə fəal formalaşır, onların bütün funksiyaları təkmilləşir, cinsi yetkinlik baş verir və bütün bunlar daxili orqanların işinə, yeniyetmənin psixikasına, eyni zamanda xarakterinin, onun əxlaqi inamının formalaşmasına təsir göstərir.

Yeniyetmələrdə əzələ sistemi qeyri-bərabər inkişaf edir və sümüklərin artımından geri qalır, bu xüsusilə ətrafların bükülməsinə aiddir. Bu uşaqların qüvvəsinin nisbətən aşağı düşməsi ilə izah olunur, hərəkəti koordinasiyası pozulur, nəticədə yeniyetmələrdə “yöndəmsizlik”, lənglik əmələ gəlir. Baxmayaraq ki, 11-14 yaşdan başlayaraq statiki gərginliklərə qarşı dözümlülükdə kifayət qədər artım müşahidə olunur, lakin uşaqlarda işləyən əzələlərin yorğunluğu böyüklərə nisbətən özünü tez büruzə verir. Yalnız yeniyetmə yaşlarında hərəkəti-dayaq aparatının formalaşması dinamikası dəyişilir: əzələ kütləsinin artım tempinin daha da yüksəlməsi müşahidə olunur, müvafiq olaraq idmançılarda mütləq və nisbi qüvvə çoxalır.

Yeniyetmələrin tənəffüs aparatı yenidən inkişaf etdiyinə görə ağciyərlərin həyat tutumu yaşlılara nisbətən 2 dəfəyədək az olur. Lakin buna baxmayaraq tənəffüs funksiyası yaş artdıqca və idmanla fəal məşğul olmaqla təbii sürətdə təkmilləşir, yeniyetməyə xüsusilə (normal şəraitdə olduğu kimi, fiziki hərəkətləri icra edərkən) düzgün nəfəs alma və verməni öyrətmək vacibdir.

Yalnız 7-8 sinif şagirdlərinin yeniyetmə yaşlarında hərəkəti-dayaq aparatının formalaşması dinamikası dəyişilir: əzələ kütləsinin artım tempinin daha da yüksəlməsi müşahidə olunur, müvafiq olaraq idmançılarda mütləq və nisbi qüvvə çoxalır. Yeniyetmələrdə müxtəlif orqan və sistemlərin formalaşması və inkişafı qeyri-rəvan və müxtəlif vaxtlarda baş verir. “Senzitiv dövrlər”də mövcuddur, yəni yaş dövrünün mərhələlərində, bunun gedişatında xüsusilə cəld və bir qayda olaraq insan orqanizminin morfoloji və funksional xüsusiyyətləri ayrı-ayrılıqda sıçrayışvari inkişaf edir, eyni zamanda xarici qıcığa qarşı daha həssas olur.

Belə ki, çeviklik, koordinasiya və müvazinət kimi hərəkəti qabiliyyətlər, 10-13 yaşdan başlayaraq uşaqlarda hərəkəti fəaliyyət kifayət qədər tezləşir (məsələn, ətrafları zəhmətə salmadan (ağırlaşdırıcı) verilən hərəkətlər) və mühüm dərəcədə yaxşılaşır; 13-15 yaşlarından sürət-güc qabiliyyəti; 15-17 yaşından dözümlülük və qüvvə keyfiyyətləri artır. Görmə, vestibulyar, eşitmə və taktıl analizatorları uşaqlıq illərində olduğu kimi yeniyetməlik dövründə də inkişaf edir. Görmə və vestibulyar analizatorların köməyi ilə əhatə dairəsindən 90%-dək məlumat alır, belə məlumat olmadan təcrübi olaraq bir çox mürəkkəb hərəkətlərin icrası xüsusilə da yaqsız sahədə (fəzada), cəld yerdəyişmələrlə, fırlanmalarla əlaqədar hərəkətlərin icrası qeyri-mümkündür. Qüvvə vurğulu hərəkətin temporitminin təşkili həmçinin eşitmə analizatoruna da təsir edir. 12 yaşından başlayaraq uşaqların incə eşitmə qavraması inkişaf edir [5].

Tədqiqat məqsədinin həyata keçirilməsi üçün 7-8-ci sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsinin monitorinqi aparılmışdır. Dərsin hazırlayıcı hissəsində şagirdlərə tövsiyə olunan ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı, “sensitiv dövrlər”də mövcud ümuminkişaf və xüsusi hərəkətlərin səmərəliliyinin tərtib edilməsi və keçirilməsi müəyyən edilmişdir.

Komplekslərin tərtib edilməsində məşğələlərin keçirilmə yerinin və vaxtının, habelə yaş, cins, idmançıların fiziki və texniki hazırlıq dərəcələrinin nəzərə alınması zəruridir [1].

Ümuminkişaf hərəkətləri kompleksində olan hərəkətləri düzgün icra etməklə orqanizmin hərtərəfli inkişafının təməlini qoyur, bu isə düzgün inkişaf edən orqanizmi daha da təkmilləşdirir və möhkəmlədir, məişətdə və ictimai həyatda lazım olan təbii hərəkətlərin və formasına, qavranmasına kömək edir.

İnsanın qüvvəsi ona göstərilən müqaviməti və ya qarşıdurmanı əzələ gərginliyi hesabına dəfətmə qabiliyyətidir. Fərqliliyi: şəxsi qüvvə qabiliyyəti (statiki rejimdə və rəvan, asta icra olunan hərəkətlər) və sürət-güc qabiliyyəti (cəld icra olunan hərəkətlərdə dinamik qüvvə) ayırılır. Bu qabiliyyətləri fiziki tərbiyə dərslərində inkişaf etdirmək olar. Metoddan biri dinamik qüvvəni inkişaf etdirir – bu son dərəcəyə yaxın və son dərəcə ilə icra olunan işin təkrarlanmasıdır. Təqdim olunan

ümuminkişaf hərəkətlər kompleksinin məhz bu metodla qavranması təklif olunur. lakin yadda saxlamaq lazımdır: əgər komplekslər dərsin hazırlayıcı hissəsində keçirilirsə, dərsin əsas hissəsində təkrarlama miqdarını 10-15 dəfəyədək çoxaltmaq olar. Uzunmüddətli maksimal gərginliyə yol verilməməlidir! Qüvvəyə aid hərəkətləri icra etməzdən əvvəl dərindən maksimal nəfəs almayın. Nəfəsi saxlamaqla orqanizmdə xoşagəlməz hallar baş verə bilər. Yaxşı olar ki, məşğul olanlar icra edilən qüvvə hərəkətinin ortasında nəfəsi alıb və versinlər. Statiki hərəkətləri əsas etibarilə qüvvənin tərbiyələnməsinin əlavə vasitəsi kimi tətbiq etmək olar. Onlar maksimal gərginlik kimi 5-6 san ərzində icra olunmalıdır.

Əyilgənlik – hərəkəti böyük amplituda ilə icra etmə qabiliyyətidir. Aktiv və passiv əyilgənlik mövcuddur. Əyilgənliyin inkişafı üçün aşağıdakılardan istifadə olunmalıdır: antoqonist əzələlərin açılması məqsədilə böyük amplituda hərəkəti təmin etməklə aktiv hərəkəti metoddan (10-15 dəfə təkrar olunan hərəkət); passiv hərəkəti fəaliyyət (hərəkət partnyorunun köməyi ilə, trenajorlarda və ya çətinliyə (yük altına salma) salmaqla icra olunur, 10-12 dəfə təkrarlama); statiki vəziyyətlər metodu (hər hansı bir statiki vəziyyəti 10-15 san.). Hərəkətlər əzələlərdə yüngül ağırlıq hiss olunana qədər təkrar edilməlidir.

Ümuminkişaf hərəkətləri əşya ilə və əşyasız icra oluna bilər. Əşyalardan müxtəlif məqsədlərlə istifadə olunur: yük altına salmaq kimi, hərəkətin dəqiq tərbiyələnməsi kimi, məşğələlərə marağı yüksəltmək kimi. Məsələn üçün, gimnastika ağacından istifadə etməklə hərəkəti məhdudlaşdırır, istiqaməti və amplitudanı dəqiqləşdirir. O, qamətin düzgün formalaşması üçün daha effektivdir. Çox da böyük olmayan zəhmətə salma (qantellər, içərisi doldurulmuş toplar) hərəkətləri qüvvənin inkişafı və oynaq və bağların möhkəmlənməsi üçün tətbiq olunur. Gimnastika ipi hoppanmaların keyfiyyətini inkişaf etdirir, aşağı ətraf əzələlərini möhkəmləndirir, dözümlülüyü məşq etdirir.

Ümuminkişaf hərəkətlər kompleksi ayrı-ayrılıqda, axın və keçid üsulları ilə keçirilir.

Yekun nəticələr. Yeniyetmələrin marağı dəyişkəndir, buna görə müəllim özlüyün-

də aydınlaşdırılmalıdır ki, həqiqətən yeniyetmə fiziki tərbiyə dərsinə marağ göstərəcək, məşğələlərdə kifayət qədər dayanıqlı və mütəmadi iştirak edəcək, təşkil etdiyi dərsə marağ göstərəcəyinə əmin olmalıdır. Müəllim - iradəsini, işgüzarlığını, yaradıcılığını, mənəviyyatını, kommunikativliyini və s. keyfiyyətləri cəmləşdirir.

Ümumtəhsil məktəblərinin 7 və 8-ci sinif şagirdlərində hərəkəti qabiliyyətlərin dinamik inkişafını təmin etmək üçün səmərəli ümuminkişaf və xüsusi hərəkətlərin kompleksli şəkildə seçilməsi mümkündür. Belə hərəkət kombinasiyasının müəyyən edilməsi və tətbiqi şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsində dinamik inkişafını təmin edə bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Hüseynov F.A.** *Ümumtəhsil məktəblərin 7-ci sinif üçün "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərslik.* Bakı, "XXI" YNE, 2016, 136 s.
2. **Буцинская П.П.** *Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст].* П. П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. М. : Просвещение, 1991. 176с.

3. **Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М.** *Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст].* М.: Советский спорт, 2005, 420 с. ISBN 5-9718-0013-2.
4. **Менхин Ю.В.** *Принцип сопряженности в тренировке гимнастов.* Теория и практика физ. культуры. 1985, № 9, с.5–7.
5. **Зациорский В.М.** *Вопросы переноса тренированности с двигательных действий.* Координация двигательных и вегетативных функций при мышечной деятельности человека. 1965, М.: Физкультура и спорт. с.117–135.
6. **Зациорский В.М.** *Физические качества спортсмена.* М.: Физкультура и спорт», 1970, 200 с.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, РАЗВИВАЮЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (7-8 КЛАССЫ)

проф. С.С. Багиров, Г.Р. Эйвазлы

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта
soltan.bagirov@sport.edu.az

Аннотация: На современном этапе общего среднего образования большое значение приобретает развитие двигательных способностей. Целенаправленное применение общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной части урока определяет уровень физической подготовленности учащихся и уровень активности учителя в конце учебного года. Тактика применения упражнений изменяется в зави-

симости от цели занятия и физической подготовки учащегося. В связи с этим развитие каждой двигательной способности изменяет содержание, объем и интенсивность используемых ресурсов и является актуальной темой исследования.

Ключевые слова: *Физическое воспитание, двигательные способности, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения.*

**RESEARCH ON THE APPLICATION OF EDUCATIONAL AND SPECIAL
EXERCISES DEVELOPING MOTOR ABILITY IN THE LESSONS
OF PHYSICAL EDUCATION (GRADES 7-8)****prof. S.S. Bagirov, G.R. Eyvazli**

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Mass Recreation Sports
soltan.bagirov@sport.edu.az

Annotation: At the present stage of general secondary education, the development of motor skills is of great importance. The purposeful use of general developmental and special exercises in the preparatory part of the lesson determines the level of physical fitness of students and the level of teacher activity at the end of the school year. The tactics of using exercises varies depending on the purpose of

the lesson and the physical fitness of the student. In this regard, the development of each motor ability changes the content, volume and intensity of the resources used and is an urgent topic of research.

Keywords: *Physical education, motor abilities, general developmental exercises, special exercises.*