

PANDEMİYA DÖVRÜNDƏ ORQANİZMİN SAĞLAMLIĞININ QORUNUB SAXLANILMASINDA KALİSTENKA GİMNASTİKA HƏRƏKƏTLƏRİNİN ROLU

E.Ə. Abdullayev*, E.A. Muxtarlı*, prof. Y.N. Quliyev**

* Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti
Fiziki tərbiyə və çağırışa qədər hazırlığın texnologiyası kafedrası
eldar_muxtarli@mail.ru

** Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Tibbi – bioloji elmlər kafedrası
yusif.guliyev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinin keçirilməsində sağlamlığın və orqanizmin möhkəmləndirilməsi məqsədi ilə təbiətin təbii qüvvələrindən istifadə olunması mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Fiziki tərbiyə və idmanla müntəzəm məşğul olmaq uşaq və yeniyetmələrin orqanizminin harmonik inkişafına yardım göstərir. Keçirilən elmi-pedaqoji təcrübə göstərdi ki 30 – 50 dəqiqə ərzində fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və hərəkəti bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi üzrə tam məşqlər keçirmək olar. Məlum oldu ki, 30 dəqiqə ərzində öz bədən çəkisinin ağırlığından istifadə edərək xüsusi hərəkətlərlə, hər-hərəkətə 15-20 dəfə yanaşma ilə məşq etmək olar. Məsələn: həvəskar idmanla məşğul olan idmançı 16-dəfə dartınırsa deməli 7-dəqiqə 30 saniyə ərzində tam gücü ilə turnikdə 5 yanaşma ilə, 8 dəfə dartına bilər. Yanaşmalar arasında istirahət fasiləsi 30 saniyədən, 1 dəqiqəyə qədər ola bilər.

Bununla belə biz ADPU – nun fiziki tərbiyə və çh texnologiyası kafedrasının müdiri: Eldar Abdullayev və həmin kafedranın müəllimləri Eldar Muxtarlı və Vəliyyədin Müsəllimov pandemiya dövründə açıq hava şəraitində stadionda ümumi fiziki hazırlıqla məşğul olan yeniyetmələr arasında (ara məsafə saxlamaq şərti ilə) təcrübə apararaq müəyyən etdik ki, yeniyetmələr yalnız 2 hərəkəti, həmin hərəkətləri də çətinliklə yerinə yetirirlər. Bu səbəbdən öz çəkisi hesabına yerinə yetirilən kalistenka

gimnastika hərəkətlərinin tətbiqi fiziki hazırlığı inkişaf etdirir.

Açar sözlər: *Kalistenka xüsusi gimnastika hərəkətləri, insanın öz ağırlıq çəkisindən istifadə, Məsələn: turnikdə müxtəlif dartınma hərəkətləri, dayaqda qolların bükülüb açılması və s. Məqsəd pandemiya dövründə məşq, sağlamlıq, gözəl bir qamətin formalaşması.*

Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində, işgörmə qabiliyyətinin artırılmasında və onların fiziki cəhətdən düzgün inkişaf etməsində fiziki tərbiyə və idman hərəkətlərinin rolu çox böyükdür. Fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinin keçirilməsində sağlamlığın və orqanizmin möhkəmləndirilməsi məqsədi ilə təbiətin təbii qüvvələrindən istifadə olunması mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Fiziki tərbiyə və idmanla müntəzəm məşğul olmaq uşaq və yeniyetmələrin orqanizminin harmonik inkişafına yardım göstərir: belə ki, hər gün icra edilən fiziki hərəkətlərin təsiri ilə boy artımı gedir, ağırlıqlar böyüyür və onların həyat tutumu çoxalır, ürək-damar sisteminin işi yaxşılaşır, sümük-əzələ sistemi möhkəmlənir.

Fiziki tərbiyə və idmanla müntəzəm məşğul olmaq nəticəsində orqanizmi möhkəmləndirərək yeniyetmə idmançılarda az xəstəlmələrə səbəb olur. Odur ki, onlar az dərəcə buraxır və təhsildə geri qalmırlar. Məşqlər sayəsində fiziki inkişaf və ürəyin işi yaxşılaşır, tənəffüs əzələlərinin gücü artır, nəfəs alma və nəfəs vermə dərinləşir, nəticədə orqanizmə daha çox oksigen daxil olur, oksigen qan damarları ilə baş-beynə yaxşı daşınır. Əgər nəzərə alsaq ki, oksigen sinir hüceyrələrinə lazım olan qida maddəsidir, onda fiziki hərəkətlərin

zehni iş qabiliyyətinə olan müsbət təsiri daha aydın olur [Fikrət Fətullayev, Asif Abbasov, səh – 13. Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik. Bakı – 2018].

İdman məşqi ümumi pedoqoji və fizioloji prinsiplər əsasında qurulmuşdur. İdman məşqində əsasən fəallıq, fərdilik, sistemətlilik, tədricillik prinsipləri mühüm rol oynayır. İdman məşqi fizioloji prinsiplərlə əhəmiyyətli dərəcədə sıx bağlıdır. Ona görə də orqanizmdə idman məşqi, dərin fizioloji dəyişikliklər yaradır. Başlıca olaraq: məşqin effektinin geriyə qayıtması, tsikliklik məşqlər, maksimal fiziki yüklərin təsiri, bərpa prosesinin fazaları və s. Məşq effektinin özünəməxsusluğu prinsipi məşqolunmanın əsasında dayanır: daha çox hərəkətlər məşqdə spesfik olmalıdır yəni, idman növünə xas hərəkətlər məşqlərdə daha çox həcmdə icra edilməlidir. Məşqin effektliyi hərəkəti bacarıqlardan (idman texnikasından) fiziki hərəkətlərin keyfiyyətindən fəal əzələ qruplarının tərkibindən və xarici mühitin təsirindən asılıdır.

Maksimum yüklənmə prinsipi onunla bağlıdır ki, idmançının yarış şəraitində orqanizminin psixoloji, idman texniki və funksiyalarının ehtiyat imkanları maksimum səfərbər olur. Bu artıqlaması ilə, idman məşqinin az-az yüksələrək, son maksimal səviyyəyə çatması üçün kifayət edir. Birdəfəlik ağır məşq yükləri, xroniki yorulmaya və məşqin geriyə dönməsinə səbəb ola bilər.

Fiziki yüklərin qarşılıqlı prinsipi tələb edir ki, məşqlər zamanı idmançılar təkcə öz idman növlərinin spesfik hərəkətləri ilə kifayətlənməməli, müxtəlif idman növlərinin fiziki hərəkətlərini də icra etməlidirlər. İdmançıların texniki və fiziki hazırlığının yüksəlməsi üçün hərəkətləri müəyyən müddət digər xarakterli hərəkətlər əvəz etməlidir. Eyni hərəkətlərin uzunmüddət icrası məqsədə uyğun deyil. Müxtəlif hərəkətlərin icrası, hərəkəti vərdiş və fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsini yüksəldir.

Məşq effektinin geriyə qayıtması bu zaman məşq gərginliyi azalır və tamamilə məşqlər dayandırıldıqda məşq effekti də yox olur. Sonradan yenidən məşq gərginliyini artıraraq və məşq təmləri yüksəldilsə məşqlilik çıxış vəziyyətinə qayıda bilər. İnsanlar siste-

matik fiziki hərəkətlərlə məşğul olmadıqda məşq kəsildikdən iki həftə sonra nəzərə çarpacaq dərəcədə fiziki işgüzarlıq aşağı düşür, 3-8 aydan sonra isə orqanizm tamamilə əvvəlki çıxış vəziyyətinə qayıdır. Məşq effektinin daha çox azalması, məşq kəsildikdən sonra və ya məşq yüklərinin azaldılması zamanı baş verir. Birinci ilk 1-3 ay ərzində funksional göstəricilərdən oksigennəqledici sistemin maksimal fəaliyyəti yarıya qədər enir. Hətta yüksək dərəcəli idmançılar da belə məşqlərə qısa fasilələr verdikdə (zədələndikdə) fiziki işgüzarlıq gözə çarpacaq dərəcədə aşağı düşür. Təkcə məşqin kəsilməsi fiziki işgüzarlığın aşağı düşməsinə təsir etmir. Ən çox bundan əlavə əgər hipokineziyada olsa onda daha tez işgüzarlıq azalacaqdır: nə qədər fiziki aktivlik çox olarsa məşqin geriyə dönməsi bir o qədər az olacaqdır. Sistemətlilik və təkrar məşqlərin nəticəsi ilə məşq effektini yenidən yüksəltmək mümkündür.

Məşq prosesi öz tərkib və strukturunu həmişə yüksək məşqlilik səviyyəsində saxlamır. Bunun üçün gərək fasiləsiz, daima dəyişən və tsiklik prinsipini qoruyub saxlamalıdır. Məşqlilik bir tərəfdən tsiklik prinsipini, digər tərəfdən bioloji ritmləri nəzərə almaqla məşqin üsul və metodlarını onlara görə uyğunlaşdırmalıdır. Tsiklik (dövrülük) prinsipi, əsasən idman məşqi dövründə yaranıb. İllik məşqin üç dövrü vardır: hazırlıq, yarış və keçid dövrü. Əsasən illik məşq dövrlərində əsas məqsəd, **“idman forması”** qanunauyğunluqlarına əməl edərək onu inkişaf etdirməkdir. Məşq prosesinin daha səmərəli planlaşdırma və idarə olunması üçün onları bir illik mərhələnin hazırlıq dövründə müxtəlif tipli mezotsikillərə bölünür: ümumi fiziki bazalı, xüsusi fiziki bazalı, hazırlığa nəzarət və s. Mezotsikillərdə (mezosikl yəni orqanizmin funksional imkanlarını artırmağa və əvvəllər mənimsənilməmiş yeni hərəkəti bacarıqlarının formalaşması deməkdir) özlüyündə bölünür mikrotsikillər kimi, bunlarında hərəkətinin öz vəzifəsi vardır. Çoxillik məşq hazırlıq mərhələsi 4 hissəyə bölünür: ilkin hazırlıq, idman ixtisasına ibtidai hazırlıq, ciddi və dərin məşqlər və idmançının təkmilləşdirilməsi. İllik hazırlıq mərhələsi uşaqları 7-8 yaşında ilk məktəb dövrü ilə başlayır. Bu iki – üç il davam edir. Məşq yüklərinin artırılması idman

ixtisasına ibtidai hazırlıq mərhələsində başlanılır ki, bu zamanda idman nəticəsinə tez çatmaq olur. Bu zaman idman yüklərini tədricən artırmaq olar. Bu zaman ciddi və dərinləşdirilmiş məşqlərə başlamaq olar. Bu mərhələ orta yaş dövrünə qədər davam edə bilər. Çünki, idmançılar ən yaxşı nəticələri məhz bu mərhələdə veririlər .Məsələn: qadın gimnastlar əsasən ilk yüksək nəticəni 13-15 yaşında vermişdir. Çünki, ciddi və dərinləşdirilmiş məşqlərə 9-10 həftədə daha erkən yaş dövründə başlamışdır.

İdmançının təkmilləşməsi mərhələsi bu təxminən 16-19 yaş dövrünə təsadüf edir ki, bu zamanda idmançı əsasən daha çox yarışlara hazırlaşır, icra etdiyi fiziki hərəkətlər yarış xarakterli olur. Fiziki yüklərin həcmi, müddəti, şiddəti yüksək olur. Məhz bu dövrdə fiziki keyfiyyətlər daha yaxşı inkişaf olunur. Bu dövrdə idman məşqləri idmançının fərdi xüsusiyyətlərinə görə qurulur və həftəlik mezot-sikillərin sayı 10-15 olur. İnsanın məşq etməsi son dərəcə geniş və mühiti problemdir. Bu problemi yalnız bioloji və fizioloji cəhətdən deyil geniş miqyasda öyrənmək lazımdır. Müəyyən gigiyenik şəraitdə və həkim nəzarəti altında aparılan məşq eyni zamanda pedoqoji proses olub, fiziki tərbiyənin əsas vasitəsidir. Lakin bununla belə məşqin fizioloji qanunauyğunluqlarını öyrənməyin xüsusi əhəmiyyəti vardır. Çünki bu qanunauyğunluqları bilməklə məşqin başqa cəhətlərini də düzgün həll etmək olur. Məşq yükünün icrası bu və ya digər idman növündə iş qabiliyyətini müntəzəm sürətdə artırmaq və ya bu qabiliyyəti yüksək səviyyədə saxlamaq məqsədi ilə fiziki hərəkət planlı və müntəzəm sürətdə istifadə etməyi nəzərdə tutur.

Məşqin fizioloji mahiyyəti bir neçə dəfə icra edilən əzələ işini (yükü tədricən artırmaqla) təsiri altında orqanizmdə baş verən və daha da artmaqda olan funksional quruluş dəyişikliklərindən ibarətdir. Məşq prosesinin öyrənilməsində adətən iki cəhət nəzərə alınmalıdır. Birinci hərəkət vərdişinin inkişafı və ikinci hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi, yəni məşqçiliyin fizioloji əsasları məsələsi tədqiq edilməlidir [Yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığının fizioloji xüsusiyyətləri səh – 43 – 47].

Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və fiziki hərəkətlərdən istifadə ilk növbədə müəyyən nəzəri biliklərə əsaslanmalıdır. Hər bir gəncin hərəkətinin orqanizmin müxtəlif sisteminə təsiri mexanizmi haqqında məlumatı olmalıdır. Yalnız belə halda hərəkətlərdən məqsədli şəkildə istifadə mümkündür. Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri daha çox dayaq-hərəkət və oksigendəyişmə funksiyasını yerinə yetirən tənəffüs sistemində nəzərə çarpır [Fikrət Fətullayev, Asif Abbasov, səh – 21. Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik. Bakı – 2018].

Sağlamlıq – istənilən canlı orqanizmin bədən üzvlərinin hamısının öz funksiyasını tam yerinə yetirdiyi hal, ağrının və xəstəliyin olmadığı vəziyyətdir. Sağlamlıq insanın təkə xəstə olmaması ilə ölçülür, həm də onun psixoloji və sosial rifahının öz qaydasında olması ilə müəyyən olunur.(Firat Hüseynov, Fiziki tərbiyə 5 – ci sin dərslik, səh – 10. Bakı – 2017 ci il).

Fiziki fəaliyyətin olmaması müxtəlif xəstəliklərə səbəb olur. Əhalinin fiziki fəaliyyəti 20-ci əsrin ortalarına nisbətən xeyli azalmışdır. Əvvəllər hərəkətsizlik fiziki əməyin hesabına ödənilirdisə, indi yalnız fiziki və idman hərəkət vasitələri gündəlik həyatda hərəkətsizliyin qarşısını ala bilər.

Tibb elmləri doktoru, professor S.M. Bubnovski, fiziki fəaliyyətin olmamasının həm dayaq hərəkət sistemi, həm də ürək-damar sistemi xəstəliklərinə səbəb olduğunu iddia edir. S.M.Bubnovski hesab edir ki, tam sağlamlığı əldə etmək üçün fiziki hərəkətlərdən istifadə qaçılmazdır. Xarici yükün təsiri ilə fiziki hərəkətlərdən istifadə (trenajorlardan, ağır çəki daşları qantellər) və yaxud öz bədən çəkisindən istifadə etdilər məşqlər əzələ bağları, ürək damar sistemini möhkəmləndirir, bel və oynaqların elastikliyi və hərəkətliyi təmin edir. Aerob fiziki hərəkətlər, ürək-damar sisteminin dözümlülüyünü artırır və maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır.

S.M. Bubnovskinin dediyinə görə müntəzəm şəkildə dartınmalar, uzanmış vəziyyətdə qolların bükülüb açılması (məkik) hərəkəti və s. sağlamaşdırıcı təsirə malik olaraq oynaq, onurğa və ürək-damar sistemi xəstəliklərinin qarşısını alır. Beləliklə sistemli şəkildə öz bə-

dən çəkisi ağırlığı ilə yerinə yetirilən fiziki hərəkətlərdən istifadə, sağlamlığın yaxşılaşdırılmasına və dayaq hərəkət sistemini möhkəmləndirir. Ötən əsrin 80 – cı illərində həkim kardioloq, tibbi elmlər doktoru N.M.Amosovun müalicəvi gimnastika hərəkətlərdən yaratdığı “1000 fiziki hərəkət” sistemi yüksək intensivlik və maksimum amplitudada çox saylı gimnastika hərəkətlərin yerinə yetirilməsindən ibarət idi.

N.M.Amosov inandırıcı şəkildə sübut etdi ki, hər yaşda aktiv fiziki məşqlər orqanizmin həyat tonusunu artırır və xəstəliklərə qarşı mübarizə aparır. Bundan əlavə mütəmadi olaraq yüksək intensivlikdə yerinə - yetirilən idman hərəkətləri orqanizmin cavanlaşmasına səbəb olur. Sistemli şəkildə fiziki tərbiyə ilə məşğul olan yaşlı insanların xəstələnmə ehtimalı 2-3 dəfə azdır və fiziki hazırlıq, sağlamlıq baxımından özlərindən 10 – 15 yaş kiçiklərə bərabərdirlər.

Karate idmançısı, döyüş sənətlərinin təbliğində fəal iştirak edən S.N.Badyuk öz elmi kitabları və məqalələrində qeydiyyata apararkən yazmışdır ki, sağlamlıq praktikası hər cür fiziki yükləmələrdən ibarət olmuşdur:

Birincisi - orqanizmdə qanın düzgün dövriyyəsi üçün əyilmə və elastiklik tələb edən hərəkətlərdən istifadə etmək lazımdır:

İkincisi- atletik hərəkətlərlə məşğul olmaq əzələlərin yüklənməsinə gətirib çıxarır.

Üçüncü - isə düzgün nəfəs almaqdır. Bununla belə təkcə vitaminli qidalanma əhəmiyyət kəsb etmir, yaxşı məşq etmiş sağlam orqanizmdə sağlam ruh olmalıdır.

S.N. Badyuk təsdiq edir ki, sağlamlıq məşqləri ilə gündə 24 saat məşğul olmaq lazımdır. Onun fikrincə sağlamlıq təcrübəsi özünü və dünyaya yeni bir baxışdır. Bununla belə ehtimal etmək olar ki, öz çəkisi ağırlığı ilə xüsusi fiziki hərəkətlərdən istifadə əsasında orqanizmin şəxsi sağlamlığını qurmaq olar.

Tədqiqat metodu və araşdırma. Elmi tədqiqatların aparılması zamanı elmi ədəbiyyat təhlilindən, sorğu metodundan, pedaqoji müşahidədən və təcrübədən istifadə olunmuşdur.

Keçirilən elmi pedaqoji təcrübə göstərdi ki 30 – 50 dəqiqə ərzində fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və hərəkəti bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi üzrə tam məşqlər keçirmək olar. Məlum oldu ki, 30 dəqiqə ərzində öz bədən çəkisinin ağırlığından istifadə edərək xüsusi hərəkətlərlə, hər hərəkətə 15-20 dəfə yanaşma ilə məşq etmək olar. Məsələn: həvəskar idmanla məşğul olan idmançı 16 dəfə dartınırsa deməli 7 dəqiqə 30 saniyə ərzində tam gücü ilə turnikdə 5 yanaşma ilə 8 dəfə dartına bilər. Yanaşmalar arasında istirahət fasiləsi 30 saniyədən, 1 dəqiqəyə qədər ola bilər.

Bununla belə biz ADPU – nun fiziki tərbiyə və çh texnologiyası kafedrasının müdiri: Eldar Abdullayev və həmin kafedranın müəllimləri Eldar Muxtarli, Vəliyyədin Musəllimov pandemiya dövründə açıq hava şəraitində stadionda ümumi fiziki hazırlıqla məşğul olan yeniyetmələr arasında (ara məsafə saxlamaq şərti ilə) təcrübə apararaq müəyyən etdik ki, yeniyetmələr yalnız 2 hərəkəti, həmin hərəkətləri də çətinliklə yerinə-yetirirlər məsələn: turnikdə dartınma 3-5 dəfə və yerdə uzanaraq qolların bükülmə açılması (məkik) hərəkətlərini. Başqa bir hərəkət edə bilmirlər.

Elmi təcrübə araşdırmalar belə məlum oldu ki, 2 həftə açıq havada keçirilən məşqlərin nəticəsində yeni təlim metodikasının işlənilməsi biz ADPU-nun təcrübə apararı müəllimlərinin fikrincə fiziki keyfiyyətləri artırmaq və sağlamlığı gücləndirmək üçün əlverişli vasitədir. Hazırlanmış yeni (kalistinka gimnastika) metodikanı biz -ADPU-nun təcrübə apararı müəllimləri açıq havada həvəskar idmanla məşğul olan yeniyetmələr arasında (məsafə saxlamaq şərti ilə) tətbiq etdik.

Nəticələrin araşdırılması və müzakirəsi: Kalistenka insanın öz ağırlıq çəkisindən istifadə edilən (xüsusi gimnastika hərəkətlərindən ibarət) məşq sistemidir. Məsələn: turnikdə müxtəlif dartınma hərəkətləri, dayaqda qolların bükülmə açılması və s. Keçirilən məşqlərin məqsədi pandemiya dövründə elastiklik və qüvvə qabiliyyətlərini inkişaf etdirərək sağlam, gözəl bir qamətin formalaşmasına malik olmaqdır.

Məşq üçün resurslar: turniklər (hündür və alçaq), paralel qollar, dayaqlı nərdivan, şved nərdivanı və s. istifadə olunur.

Kalistenka məşqləri açıq hava şəraitində təbiətin təbii qüvvələrindən məsələn: günəşdən, havadan, sudan və s. istifadə etməyə imkan verir ki, bu da öz növbəsində orqanizmin möhkəmlənməsinə ürək damar sistemi, ağ ciyər, nəfəs borularının fəaliyyətinə və qan dövranının yaxşılaşması ilə əlaqədar immun sisteminin güclənməsinə təsir göstərir. Artıq demək olar ki, Azərbaycanda bu məşq sistemi “Parkur və Vorkaut” gimnastikası adı ilə tanınır.

Kalistenka metodikası üzərə təlim məşqləri həftədə 5 dəfə olmalıdır. Kifayət qədər vaxt olmadıqda təlim məşqləri həftədə 3 dəfə həyata keçirilə bilər. ADPU – nun fiziki tərbiyə kafedrasının təcrübə aparan müəllimləri yenicə kalistenka və vorkaut təlim məşqlərinə başlayan yeniyetmələr üçün bir məşqə 3 hərəkət kompleksi, uzun müddət məşğul olanlar üçün isə 4 hərəkət kompleksi təklif etdik. Hər hərəkət 5 yanaşmadan ibarət olaraq bir təlim məşq müddətinə minimum 20 yanaşmadan ibarət hərəkətlər təşkil edirdi. Yeni məşğul olanlara 3 hərəkət, 4 yanaşma şərti ilə, bir məşqə 12 yanaşma hərəkəti təşkil edirdi. Bizim hazırladığımız təlim məşq metodikasına bir həftə müddətində 3 saat, 20 dəqiqə vaxt sərf olunur. Əgər nəzərə alsaq ki, bir həftə 168-saatdan ibarətdirsə onda şəxsi vaxt itkisi azalaraq cəmi 5% - i sərf olunur. Təkrar sayılı hərəkətlərin hesabına fiziki yük artır. Məşq zamanı orqanizmin çəkisindən əlavə çəki əldə etmək üçün, məşqlərdə fiziki yükün və yanaşmaların sayını artırmaq üçün hərəkət seçimlərini dəyişmək məsləhətdir məsələn: dayaqda qolların bükülüb açılması hərəkətini yerinə yetirərkən ayaqları hündür bir yerə dirəmək, bir ayağı üzərində oturub qalxmaq, turnikdə boyun arxası istiqamətinə dartınmaq və s. Bir məşq prosesi 40-45 dəqiqə davam edərək hazırlıq, əsas və tamamlayıcı hissələrdən ibarət olur.

Bununla belə kalistenka təlim məşqlərində:

- bədənin yuxarı ətraf əzələlərinin inkişafı üçün hərəkətlər;
- bədənin ön əzələlərinin inkişafı üçün hərəkətlər;
- bədənin arxa əzələlərinin inkişafı üçün hərəkətlər;

- bədənin aşağı ətraf əzələlərinin inkişafı üçün hərəkətlər planlaşdırılır.

Təlim məşqlərinin aşağıdakı məzmunu təklif olunur:

1. Bədənin yuxarı ətraf əzələlərinin inkişafı üçün hərəkətlər;
Hazırlıq hissəsi: 10 dəqiqə qaçış və ümuminkişaf hərəkətləri.
2. Əsas hissə: 20 dəqiqə çiyin əzələləri üçün kompleks hərəkətlər.
3. Tamamlayıcı hissə: 5 dəqiqə tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Onuda qeyd etmək lazımdır ki, dəqiq və düzgün texnika ilə həyata keçirilməlidir. Məşq zamanı hərəkətlərin təkrar üsul metodundan və yaxud dairəvi metoddan istifadə olunur. Hərəkətlərarası fasilə 30-40 saniyədən, 1 dəqiqəyə qədər olmalıdır.

Tamamlayıcı hissədə 5 dəqiqə ərzində tənəffüs hərəkətləri yerinə yetirilməlidir (ürək vurğularının və oynaqların bərpası üçün).

Kalistenka təlim məşqlərinə qaçışlar, yerləşlər və idman oyunlarını da əlavə etmək olar. Təklif olunan metodika üzərə məşğul olanlar texniki cəhətdən düzgün tapşırıqları yerinə yetirməyi, özünə nəzarəti bacarmalı, fiziki yükləmənin tənzimlənməsi qaydalarını bilməli, təlim məşq vaxtı əhval ruhiyyənin, hərəkətlərə yanaşmaların, hərəkətlərin təkrar sayını yazmaq üçün gündəliyi tərtib etməlidirlər. Kalistenka məşqləri zamanı sağlamlaşdırma təcrübəsini həyata keçirərkən fiziki tərbiyə və idman məşqlərinin əsas prinsiplərinə riayət etmək lazımdır.

Hesab edirik ki, məşq zamanı əsasən gimnastika hərəkətlərinin yerinə-yetirilməsi asan olmalıdır. Məşqlərin 50% - i fiziki yüklə həyata keçirilir. Hər fiziki hərəkət 5 yanaşma ilə yerinə yetirilərkən bir məşq cəmi 20 yanaşmadan ibarət olur. Aparılan statistik hesablamalar nəticəsində hazırlanmış təlim məşq metodikası açıq hava şəraitində məşğul olan yeniyetmələrin fiziki hazırlığına müsbət təsirini müəyyən etməyə imkan vermişdir. Bu səbəbdən öz çəkisi hesabına yerinə yetirilən kalistenka gimnastika hərəkətlərinin tətbiqi fiziki hazırlığı inkişaf etdirir.

Kalistenka hərəkətlərinə bənzər fiziki idman hərəkətlər kompleksləri kineziterapiyada,

хəstələrin reabilitasiyasında, travmadan sonra bərpasında tətbiq edilir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Fətullayev F., Abbasov A.** *Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik*. Bakı 2018, s.13.
2. **Əbiyev Q.Ş.** *Yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığının fizioloji xüsusiyyətləri*. Magistr təhsil səviyyəsi üçün (Dərslik). Bakı 2018, s. 43-47.
3. *100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия. 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье*. Автор: Сергей Бубновский доктор медицинских наук профессор. «Издательство «Эксмо», 2015
4. *Активное долголетие, или Как вернуть молодость вашему телу*. Автор: Сергей Бубновский доктор медицинских наук профессор. «Издательство «Эксмо», 2015.
5. *Атлас здоровья позвоночника и суставов*. Автор: Сергей Бубновский доктор медицинских наук профессор. «Издательство «Эксмо», 2018.

РОЛЬ КАЛИСТЕНСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Э.А. Абдуллаев*, Э.А. Мухтарлы*, проф. Ю.Н. Гулиев**

* *Азербайджанский Государственный Педагогический Университет*
Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта
eldar_muxtarli@mail.ru

** *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*
Кафедра Медико-биологические науки
yusif.guliyev@sport.edu.az

Аннотация: В статье подчеркивается важность использования сил природы для укрепления здоровья и тела на занятиях физической культурой и спортом. Регулярные физические нагрузки и занятия спортом способствуют гармоничному развитию организма детей и подростков. Научно-педагогический опыт показал, что за 30-50 минут можно проводить полноценные упражнения на развитие физических качеств и улучшение моторики. Оказалось, что за 30 минут можно тренироваться со специальными весами, по 15-20 подходов к каждому движению, используя собственный вес. Например, если спортсмен-любитель тянет 16 раз, то он может тянуть турник в полную силу 7 минут 30 секунд с 5 подходами 8 раз. Интервал отдыха между подходами может составлять от 30 секунд до 1 минуты.

Однако мы обнаружили, что учителя АГПУ Эльдар Абдуллаев, Эльдар Мухтарлы и Валиядин Мусаллимов проводили эксперименты (при условии соблюдения дистанции) среди подростков, которые занимались общефизической подготовкой на открытом воздухе во время пандемии. По этой причине применение калистенки гимнастических упражнений, выполняемых за счет собственного веса, развивает физическую форму.

Ключевые слова: *Калистенка - это особое гимнастическое движение, использование собственного веса человека, например: различные упражнения на растяжку на турнике, сгибание и раскрытие рук на опоре и т. д. Цель - тренировка, здоровье, формирование красивой фигуры во время пандемии.*

THE ROLE OF KALISTENKA GYMNASTICS IN MAINTAINING THE HEALTH OF THE BODY DURING A PANDEMIC

E.A. Abdullayev*, E.A. Mukhtarli*, ass. prof. Y.N. Guliyev**

* *Azerbaijan State Pedagogical University*
Department of Physical Education and Technology of Pre-Service Training
eldar_muxtarli@mail.ru

***Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
Department of Medical biological sciences
yusif.guliyev@sport.edu.az

Annotation: The article emphasizes the importance of using the forces of nature in order to strengthen health and the body in the conduct of physical education and sports. Regular physical activity and sports contribute to the harmonious development of the body of children and adolescents. Scientific and pedagogical experience has shown that it is possible to conduct full exercises on the development of physical qualities and improvement of motor skills in 30-50 minutes. It turned out that for 30 minutes you can train using special weights, 15-20 approaches to each movement, using your own weight. For example, if an amateur athlete pulls 16 times, then he can pull on a horizontal bar at full strength for 7 minutes and 30 seconds with 8 approaches, 8 times. The rest interval between approaches can be from 30 seconds to 1 minute.

However, we found that ADPU teachers Eldar Abdullayev, Eldar Mukhtarli, and Valiyadin Musallimov conducted experiments (provided they kept a distance) among teenagers who were engaged in general physical training in the open air during the pandemic. For this reason, the application of kalistenka gymnastic exercises performed at the expense of their own weight develops physical fitness.

Keywords: *Kalistenka is a special gymnastic movement, the use of a person's own weight, for example: various stretching exercises on a horizontal bar, bending and opening arms on a support, etc. The goal is training, health, the formation of a beautiful figure during a pandemic.*