

## İcmal

### Fiziki hərəkətlərin məzmunu

Məcidov R.N.<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:** bədən tərbiyəsi, fiziki hərəkət, faktor, təsnifat.

Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi bu sağlamlıq, insanların əmək və müdafiə qabiliyyətinin inkişafına istiqamətləndirilmiş ictimai prosesdir. Bunları həyata keçirmək üçün təcrübədə yəni, sağlamlıq üçün fiziki hərəkət, əmək qabiliyyətini artırmaq üçün fiziki hərəkət, müdafiə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün fiziki hərəkətlərdən istifadə edilir.

Fiziki tərbiyə prosesində fiziki qabiliyyətlərin inkişafı üçün fiziki hərəkətlər lazımdır, hərəkətlərin təlimi adındanda görünür ki, yenə fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur. İdman dedikdə, bu idman növləri, buradan isə idman növlərinin texnikası, bu isə fiziki hərəkətlərdən ibarətdir. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikasının təcrübi hissəsi fiziki hərəkətlərin üzərində qurulur. Bu səbəbdən fiziki hərəkətləri dərinədən öyrənmək vacib məsələlərdən biridir. Fiziki hərəkətlər fiziki tərbiyənin əsas vasitəsidir (1).

Fiziki hərəkətlərə - fiziki hərəkətlərin təsirini müəyyənləşdirən faktorlar, hərəkətlərin texnikası, təsnifatı, məzmunu, forması, ritmi, icra etmə effekti, intervalı aid edilir. Fiziki hərəkətlər insanın təkcə əzələlərinə təsir etmir. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı məşğul olanın orqanizmində fizioloji, psixoloji, biokimyəvi və digər proseslər baş verir. Bunlar isə öz növbəsində hərəkəti dəyişikliklərə səbəb olur. Fiziki hərəkətlərin müntəzəm tətbiq olunması

orqanizmin bütün orqan və sistemlərinin fəaliyyətini təkmilləşdirir. Bunlardan əlavə fiziki hərəkətlərin müxtəlif xəstəliklərin qarşısını alır. Fiziki hərəkətləri fiziki tərbiyənin qanunauyğunluqları əsasında aparılmasa, bu əks nəticə verə bilər. Fiziki hərəkətlərin təsirini müəyyənləşdirən faktorların düzgün və mütəmadi qeydə alınması müəllim-məşqçilərə məşğələləri metodiki rəssional təşkil etmək və keçirmək, fiziki tərbiyənin vəzifələrini uğurla həll etməyə imkan yaradır (2).

Fiziki hərəkətlər və onların təsirini müəyyənləşdirən faktorlar bunlardır: məşğul olanların fərdi xüsusiyyətləri (yaşı, cinsi, səhhəti və fiziki inkişafı, əqli, mənəvi, fiziki və emosional hazırlıq səviyyəsi, əmək, istirahət, məişət rejimi), fiziki hərəkətlərin özlərinin xüsusiyyətləri (hərəkətin - mürəkkəbliyi, yeniliyi, istiqamətliyi, icra texnikası, yükün həcmi və s.), xarici mühitin xüsusiyyətləri (meteoroloji, avadanlığın keyfiyyəti, məşq yerinin gigiyenik vəziyyəti və s.).

Fiziki hərəkətlərin təsnifatı – müəyyən əlamətlərinə görə onların qruplara bölünməsidir və ən geniş yayılmış təsnifat qrupları bunlardan ibarətdir: istifadəsinə görə məqsədyönlü hərəkətlər, insanın qabiliyyətlərini inkişaf etdirən hərəkətlər, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin təliminə yönəlmiş hərəkətlər, hərəkətlərin strukturuna görə hərəkətlər, ayrı-ayrı əzələ

qruplarının inkişafına yönəlmiş hərəkətlər, əzələlərin iş rejiminə uyğun olaraq qurulan hərəkətlər, əzələ fəaliyyətinin enerji təminatının iş mexanizmlərində iştirak edən hərəkətlər, hərəkətlərin iş intensivliyinə görə qurulan hərəkətlər (3).

### **Ədəbiyyatlar:**

1. Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M., Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, B, 2004, səh. 181.
2. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры, учебник. М, 2007, 463 с.
3. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры, Учебник для ИФК, М, ФиС, 1991, стр.543.