

FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏRİ KOMPLEKS ŞƏKİLDƏ İNKİŞAF ETDİRMƏK ÜÇÜN İSTİFADƏ EDİLƏN MÜTƏHƏRRİK OYUNLARIN ÜMUMİ XARAKTERİSTİKASI

Pərviz Quliyev,
Azərbaycan DBTİA-nın baş müəllimi
E-mail: pervizquliyev82@mail.ru

Rəyçilər: dos. NM. İbrahimova
prof. R.K. Bağirov

Açar sözlər: mütəhərrik oyunlar, fiziki tərbiyə, sürətlik və fəallik, fiziki hazırlıq

Key words: outdoor games, Physical education, Physical fitness

Ключевые слова: подвижные игры, физическое воспитание, осознанность и активность, физическая подготовка

Yetişməkdə olan gənc nəslin hərtərəfli və hormonik inkişafının təmin edilməsi üçün ən səmərəli vasitələrdən biridə mütəhərrik oyunlar hesab olunur. Məlum olduğu kimi mütəhərrik oyunlardan fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsində geniş istifadə olunur.

Müxtəlif idman növlərində fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi və hərəkəti vərdişlərin formalaşdırılması üçün mütəhərrik oyunlardan geniş istifadə edilir. Mütəhərrik oyunların əsas xarakterik xüsusiyyətləri fiziki keyfiyyətlərin inkişafına göstərdikləri təsirə kompleks xarakter daşmasıdır. Hal-hazırda tədqiqatların və praktiki təcrübələrin nəticələri göstərir ki, fiziki keyfiyyətlərin kompleks şəkildə inkişaf etdirilməsi daha məqsədə uyğundur. Yəni məşğələlərdə tətbiq edilən mütəhərrik oyunlar eyni zamanda bütün fiziki keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olur. Mütəxəssislərin fikrinə mütəhərrik oyunların vasitəsi ilə ayrıca fiziki keyfiyyətin inkişaf etdirilməsi məşğul olanların hərəkəti diapazonlarını aşağı salmaqla onların kordinasiya qabiliyyətlərini inkişafını zəiflədir. Ona görə də mütəxəssislər fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi ilə bağlı oyun seçərkən bu məsələləri nəzərə almalıdırlar.

Hər bir mütəhərrik oyun növündə bir keyfiyyətin məhdud şəkildə tərbiyə edilməsi nəzərdə tutulmur. Bir qayda olaraq qüvvə hərəkətləri ilə zəngin olan mütəhərrik oyunlar eyni zamanda çeviklik və dözümlüydə müsbət təsir göstərir. Bunlar olmadan fərdi və kollektiv mübarizənin aparılması mümkün deyildir. Məsələn "Topla atışma" oyununda cəldlik, çeviklik, dözümlük qabiliyyətləri kompleks şəkildə inkişaf edir. Bu oyun prosesində eyni zamanda məşğul olanlarda qələbə əzmində yaranır.

Mütəhərrik oyunların məzmunu əsasən ümumi fiziki hazırlıq istiqamətinə yönəlir. Burada xüsusi fiziki hazırlıq qismən həyata keçirilir. Xüsusi fiziki hazırlıq məqsədi ilə tətbiq edilən mütəhərrik oyunlar konkret idman növünün xüsusiyyətlərinə uyğun olmalıdır.

Təcrübə göstərir ki cəldliyin inkişaf etdirilməsi ilə əlaqədar istifadə olunan mütəhərrik oyunlar digər fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi üçün əlverişli şərait yaratmaqla məşğul olanların hər tərəfli fiziki hazırlığını təmin edir. Bir çox mütəhərrik oyunlarda cəldliyin elementləri olan siqnalara cavab reaksiyası, əzələ gərilməsinin tezliyi, vahid zamanda yerinə yetirilən hərəkətlərin say, bədənin və ya onun ayrı-ayrı hissələrinin fəzadakı sürəti kimi qabiliyyətlər kifayət qədər yüksək səviyyədə inkişaf edir. Bunu hətta ən sadə estafet oyunlarında da müşahidə etmək olar.

Cəldliyin mütəhərrik oyunların köməyi ilə inkişaf etdirilməsi təxminən on yaşından başlanır. Hər bir oyuna başlamazdan əvvəl bədəni qızıqdırmaq üçün xüsusi hərəkətlərdən istifadə edilməsi zəruridir. Bu zaman yüklə istirahət optimal şəkildə növbələşdirilməlidir ki, yeniyetmələrin orqanizmi vaxtından əvvəl yorulmasın. Mütəhərrik oyunlar qüvvə qabiliyyətlərinin formalaşmasına kifayət qədər güclü təsir göstərir. Qüvvəni inkişaf etdirərkən məşğul olanların fiziki imkanları və seçdikləri idman növünün spesifik xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. İdman növünün xüsusiyyətlərindən asılı olaraq qüvvə

Pərviz Quliyev

müxtəlif fiziki keyfiyyətlərlə ümumi vəhdət təşkil edə bilər. Məsələn kros qaçışında əsas keyfiyyət dözümlük olduğu halda sprinterlər üçün sürət-qüvvə qabiliyyəti daha vacibdir.

Adətən qüvvəni inkişaf etdirən mütəhərrik oyunlarda şəxsi çəkini dəf edilməsi rəqibin müqaviməti və dartınma hərəkətləri üstünlük təşkil edirlər.

Son zamanlar bəzi mütəxəssislər qüvvə hazırlığını həyata keçirmək üçün mütəhərrik oyunlardan test kimidə istifadə edirlər. Bu əsasən dartınma, qolları yerə dayamaqla bükülmə açılması və doldurulmuş topları atmaqla istifadə edilən estafetlərlə yerinə yetirilir. Adətən, bu tipli hərəkətlər müsbət emosiyalarla zəngin olduğu görə uşaqlar bu işə həvəslə yanaşırlar ki, buda onların hərtərəfli hormonik inkişafı üçün əlverişli imkan yaradır.

Mütəhərrik oyunların əsas üstün cəhəti dinamiqlidir. Çünki tam uşaqların formalaşmayan dayaq-hərəkət aparatı izometrik hərəkətlər nəticəsində defarmasiyaya uğraya bilər. Nəticədə onların qamətlərində ciddi qüsurlar yaranır. Dinamik xarakterli əyləncəli oyunlar isə lazımsız əzələ gərginliyini aradan qaldırmaqla yaranan bələk problemlərin həll olunması üçün əlverişli imkan yaradır. Yəni bu o deməkdir ki mütəhərrik oyunlar müəyyən korreksiya vəzifələrində həll edə bilərlər.

Oyunları seçərkən məşğul olanların yaş və fiziki hazırlıq səviyyələri nəzərə alınmalıdır. Qüvvəni tərbiyə edərək elə hərəkətlər seçilməlidir ki, əzələlər hər üç rejimdə təqəllüs etməklə qüvvə təzahür edə bilsinlər. Qüvvənin bir tərəfli şəkildə tərbiyə edilməsi məqsədə uyğun deyil. Ümumiyyətlə mütəhərrik oyunlar vasitəsi ilə əsasən ümumi qüvvə inkişaf etdirilir. Bu xüsusi qüvvə hazırlığı üçün baza yaratmaqla yanaşı həm də müəyyən qədər sağlamlaşdırıcı vəzifələri həll edir.

Qüvvə hazırlığı zamanı tərəf müqabilində böyük rol vardır. Çünki elə oyunlar var ki, orda həyata keçirilən hərəkət fəaliyyətləri bilavasitə tərəf müqabilinin fəallığından və şəraitindən asılıdır.

Praktikada ümumi dözümlüyi inkişaf etdirmək üçün ən səmərəli vasitələrdən biri də mütəhərrik oyunlardır. Oyunlar vasitəsi ilə əsasən qeyri-silsiləvi fəaliyyətlər tələb olunan dözümlük tərbiyə etdirilir. Bildiyimiz kimi dözümlük uzun müddət hər hansı bir hərəkəti fəaliyyətin intensivlik aşağı düşmədən yerinə yetirmək qabiliyyətidir. Oyunlar zamanı dözümlük statik və dinamik rejimlərdə təzahür olunur. Bu zaman əzələlərin gərilmə və süstləşməsi optimal şəkildə süstləşdirilməlidir. Adətən dözümlüyn inkişaf etdirilməsi intensivliyi artırmaqla həyata keçirilir. Bu, oyunçuların sayını azaltmaq və qaydaları bir qədər mürəkkəbləşdirməklə aparılır.

Mütəhərrik oyunlar vasitəsi ilə səmərəli tərbiyə olunan fiziki keyfiyyətlərdən biri də kordinasiya qabiliyyətidir. Bu qabiliyyətin əsasını hərəkətləri hiss etməyin təkmilləşdirilməsi təşkil edir. Kordinasiya qabiliyyəti qeyri-silsiləvi idman növlərində inkişaf etdirilməsi daha məqsədə uyğundur. Çünki bu tipli idman növlərində yerinə yetirilən hərəkətlər əsasən qeyri standart olur. Mütəhərrik oyunların mahiyyətində məhz bu əlamətlərlə səciyyələnir. Buna görə də mütəhərrik oyunların böyük əksəriyyəti bilavasitə kordinasiya qabiliyyətlərinin təzahür etdirilməsi ilə bağlıdır.

Mütəhərrik oyunlar oynaqların mütəhərrikliyi və əzələ-bağ aparatlarının elastikliyi təmin edilməsi üçün ən yaxşı təsir vasitələrindən biridir. Onların köməyi ilə əzələ və bağların elastikliyi inkişaf etdirilməsi üçün ən yaxşı təsir vasitələrindən biridir. Onların köməyi ilə əzələ və bağların elastikliyi inkişaf etdirilməsi üçün kifayət qədər geniş imkanlar vardır. Əzələ və bağların elastik olması hərəkətləri yüksək amplituda ilə yerinə yetirmək üçün əlverişli imkan yaradır. Bu keyfiyyətləri formalaşdırma üçün əsasən əyilmə və dartılma hərəkətlərindən istifadə olunur. Lakin hərəkəti yüksək amplituda ilə yerinə yetirmək üçün təkcə əzələ və bağların elastikliyi kifayət etmir. Bunun üçün əsas şərtlərdən biridə oynaqların mütəhərrik olmasıdır. Bu xüsusiyyətin irsi xarakter daşmasına baxmayaraq, xüsusi hərəkətlərin köməyi ilə müəyyən qədər də olsa onu inkişaf etdirmək olur. Bu keyfiyyətlərin digər keyfiyyətlərlə paralel inkişaf etdirilməsi daha məqsədə uyğundur. Bu keyfiyyəti tərbiyə edərək ən vacib məsələlərdən biridə bədənin qızıqdırılması olur. Bu hərəkəti daha effektiv yerinə yetirmək zədələnmə hallarının qarşısını almaq üçün həyata keçirilir.

Amplitudada tələb edilən hərəkətlərin əsası müxtəlif dartınmalar hesab olunur. Buna görə də mütəhərrik oyunları seçərkən bu amil nəzərə alınmalıdır. Dartınma hərəkətləri şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsinə və hərəkəti təcrübəsinə uyğun olmalıdır.

Problemin yeniliyi: Mütəhərrik oyunlar vasitəsi ilə fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün müxtəlif metodlardan istifadə oluna bilər. Rəhbər fiziki keyfiyyətlərin inkişafı zamanı hər fiziki keyfiyyətə uyğun olan mütəhərrik oyunu seçməklə fiziki keyfiyyətlərin inkişafını daha səmərəli etməklə yüksək nəticə əldə edə bilər. Burada öz növbəsində məşğul olanların hərtərəfli fiziki inkişafında mühüm rol oynayır.

Problemin praktiki əhəmiyyəti: Son zamanlar mütəxəssislər fiziki hazırlığın inkişafında mütəhərrik oyunlardan test kimi istifadə etməklə uşaqların fiziki keyfiyyətlərin inkişafını müsbət emosiyalarla zənginləşdirmiş, uşaqların bu işə həvəsini artırmış və burada öz növbəsində onların hərtərəfli harmonik inkişafı üçün əlverişli imkan yaratmışdır. Mütəsir dövrimizdə fiziki keyfiyyətlərin inkişafı öndə gələn problemlərdən biridir.

ƏDƏBİYYAT

1. И.С.Барников. Физическая культура и спорт.
2. А.А.Лукин. Уроки физической культуры.
3. И.У.Ələkbərov, Ə.Н.Намазова, Е.Р.Қулыев, Ç.İ.Салманов. Мütəhərrik oyunlar. Bakı-2006.

П.КУЛИЕВ.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РЕЗЮМЕ

В статье подчеркивается, что подвижные игры, будучи средством физического и морального здоровья подрастающего поколения в процессе их гармоничного роста, являются также источником радости, красоты и вкуса. Использование подвижных игр, богатых положительными эмоциями, соответствует целям физического воспитания подростков и молодежи. Так как растущий организм более чувствителен к эмоциональным движениям.

P.KULIEV.

GENERAL CHARACTERISTICS OF THE MOBILE GAME USED FOR INTEGRATED DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES SUMMARY

The article highlights that mobile games, as a means of physical and moral health of the younger generation in their smart growth, are also a source of joy, beauty and taste. The use of mobile gaming, rich with positive emotions, consistent with the objectives of physical education of adolescents and young people. Since growing bodies are more sensitive to emotional movements.

Redaksiyaya daxil olub: 06.06.2016