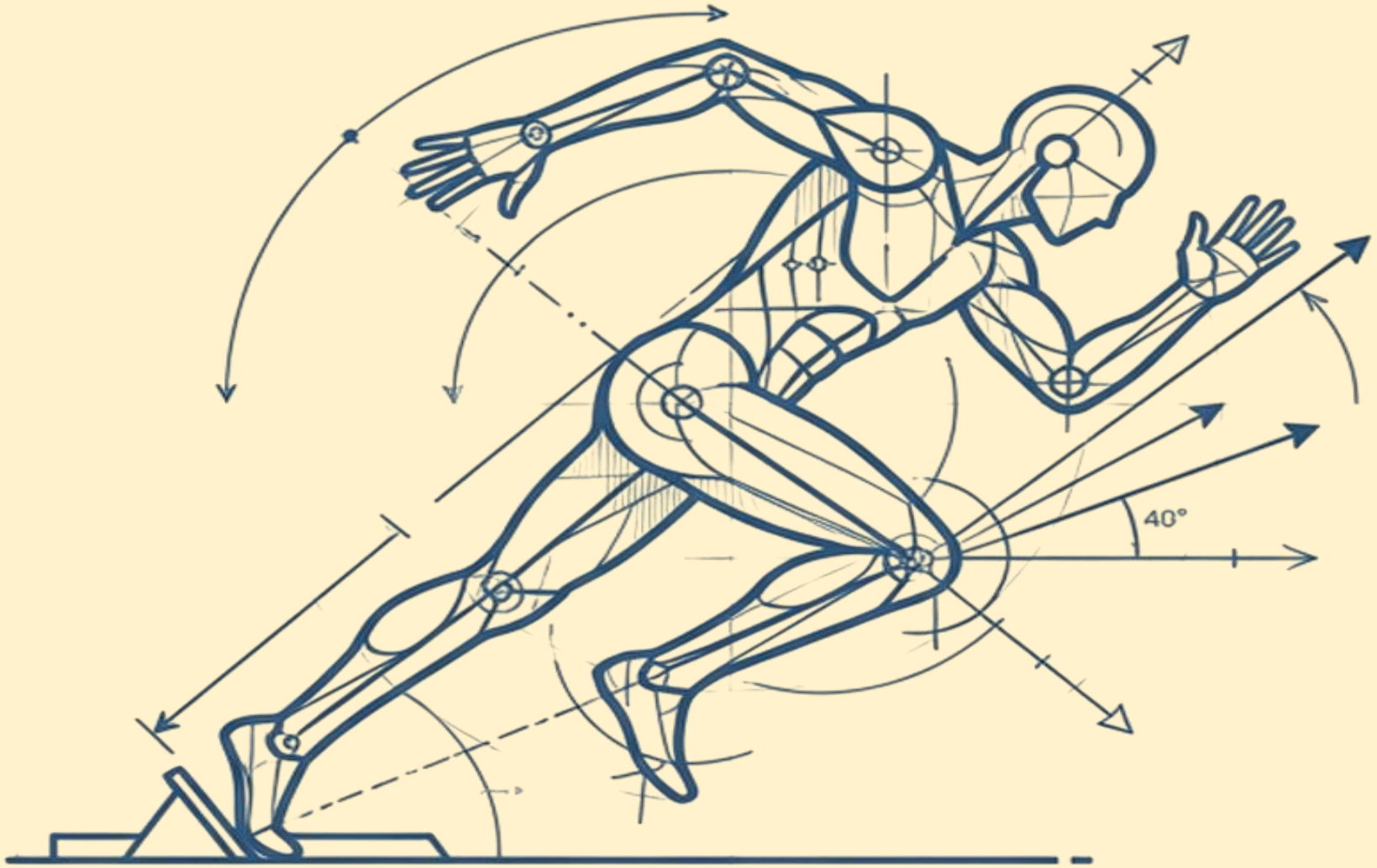
HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR

Rauf Nemətzadə

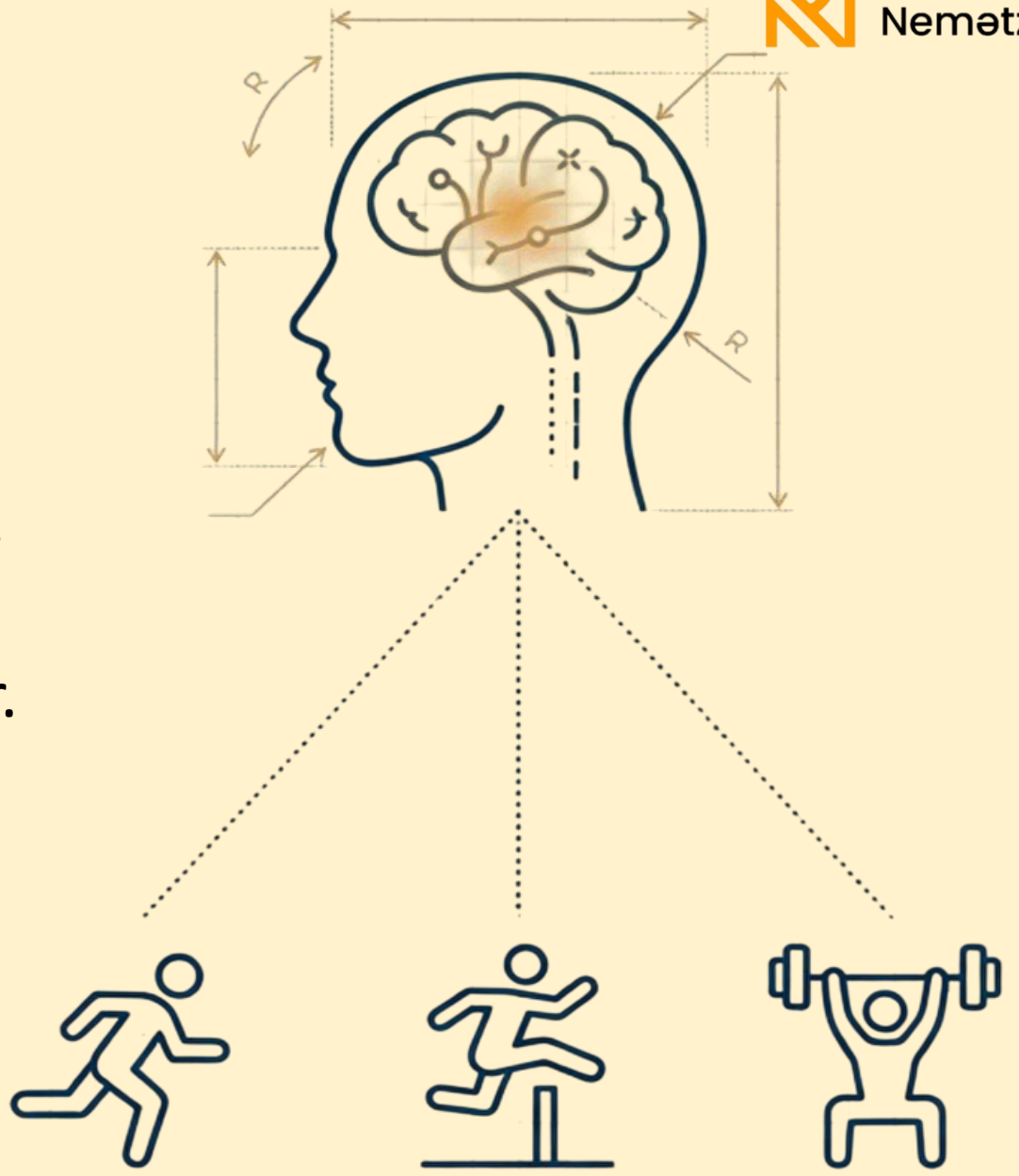


Rauf Nemətzadə

Hərəki qabiliyyət nədir?

Hərəki fəaliyyin icra keyfiyyətini müəyyənləşdirən, insanın anadan gəlmə və ya həyatda qazanılmış motor funksiyasının psixofiziki xüsusiyyətidir.

Başqa sözlə, bu qabiliyyətlər oyun və yarış zamanı öz fəaliyyətlərini daha uğurlu qurmalarına imkan yaradan əsas alətlərdir.



Rauf Nemətzadə

Gündəlik fiziki tələbatı ödəmək üçün qaçırıq, tullanırıq və yük qaldırırıq. Bu zaman hərəkətin xüsusiyyətindən asılı olaraq sürət, qüvvə, çeviklik, əyilgənlik, dözümlülük və sürət-güc kimi hərəki qabiliyyətlər nümayiş etdiririk.

Hərəkət qabiliyyətlər sinif otağından kənarda da həyat fəaliyyəti ilə sıx bağlıdır.



Güclü olmaq
müəyyən bir ağırlığı daşımağı asanlaşdırır.



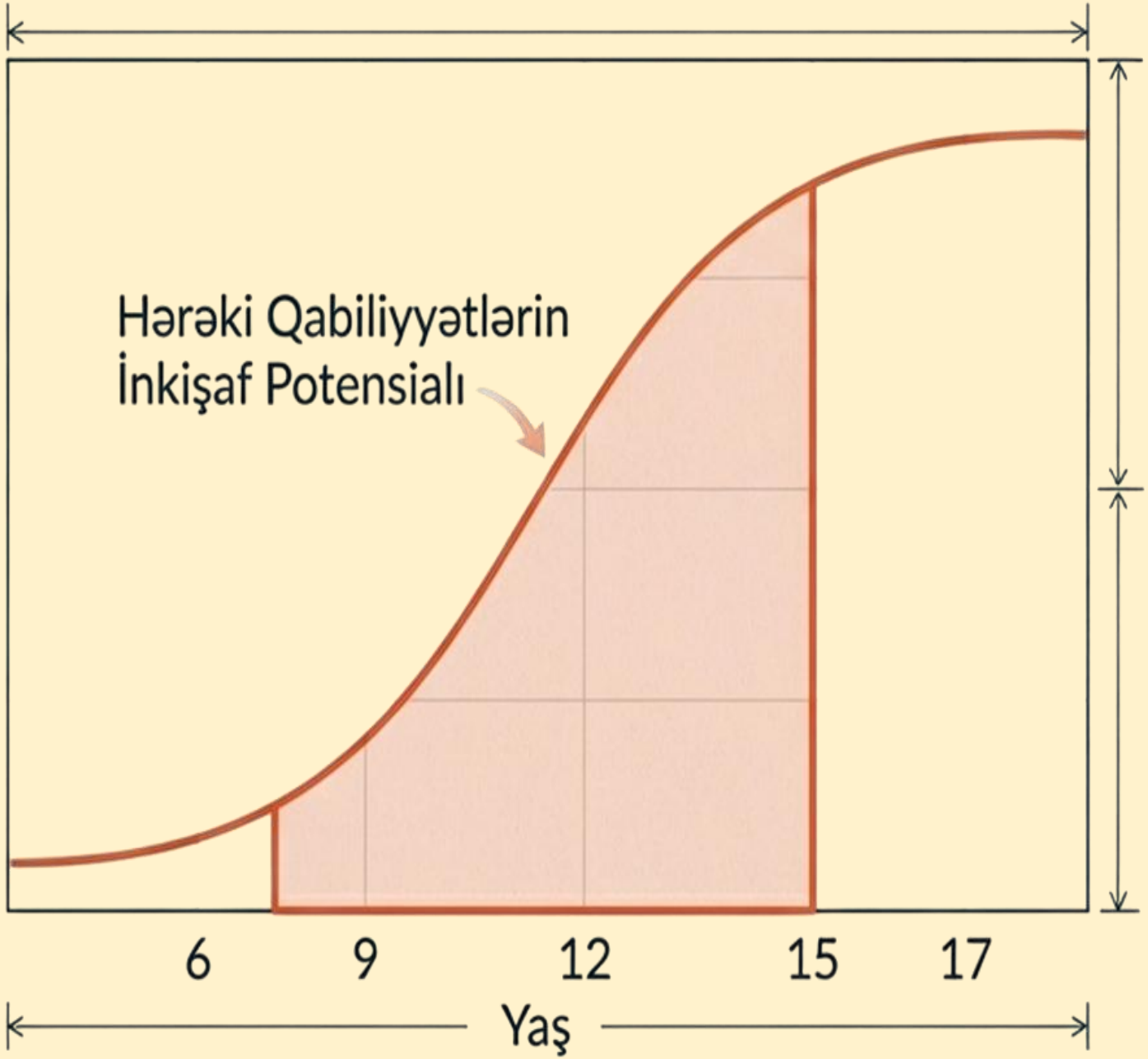
Sürətli olmaq
oyunda rəqiblərdən üstünlük yaradır.



Çevik olmaq
gözlənilmədən yaranmış şəraitdən çıxmaqda kömək edir.



Dözümlü olmaq
daha uzun müddət fəal qalmağa imkan verir.



Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin yaş dövrləri ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərin inkişafı üçün ən əlverişli vaxt hesab olunur.

Bu dövrdə təyinatlı hərəkətlər vasitəsi ilə hər hansı hərəki qabiliyyətin baza hazırlığının təmin olunmaması həmin hərəki qabiliyyətin sonradan inkişaf etdirilməsi imkanlarını məhdudlaşdırır.

Altı hərəki qabiliyyət (tədris vahidi) var.

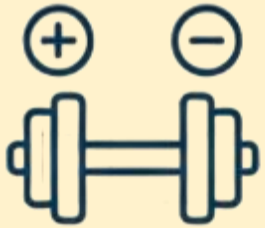
Rauf Nemətzadə



Bu qabiliyyətlərin inkişafı bir-birindən aslıdır.

İnkişafın beş əsas təməli.

Rauf Nemətzadə



Adekvat Fiziki Yük

Yükün şagirdin hazırlıq səviyyəsinə uyğun olması.



Uzunmüddətli Təsir

Yükün orqanizmə təsirinin müvəqqəti deyil, davamlı olmasının təmin edilməsi.



Düzgün Rejim və İntensivlik

Hərəkətlərin icra sürəti, təkrarların sayı və istirahət fasilələrinin düzgün planlaşdırılması.



Müvafiq İcra Şəraiti

Təhlükəsiz və hərəkətin düzgün icrasına imkan verən mühitin yaradılması.



Səmərəli Nəzarət Metodları

İnkişaf dinamikasının mütəmadi izlənilməsi və proqramın buna uyğun tənzimlənməsi.

Rauf Nemətzadə

SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ



Sürət nədir?

Rauf Nemətzadə

Sürət – hərəki fəaliyyətin **mümkün qədər qısa vaxt ərzində** yerinə yetirilməsidir. Bu sadə bir xüsusiyyət deyil, **kompleks** bir hərəki qabiliyyətdir.



Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsində oyun və yarış metodları mühüm rol oynayır. Ümumilikdə sürət qabiliyyəti təkrar, təkrar serialı, nəzarət, yarış və oyun kimi idman metodları ilə inkişaf etdirilir.



Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün ən əlverişli yaş 10-14 yaş aralığı hesab edilir.



Funkisonal sistemlərlə əlaqə: əzələ, dayaq hərəkət aparatı və mərkəzi sinir sistemi ilə sıx əlaqəlidir.



Digər hərəki qabiliyyətlərlə sıx əlaqə: sürət-güc, qüvvə, çeviklik qabiliyyətləri ilə sıx əlaqəlidir.

Sürət qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı təsirləri aşağıda verildiyi kimidir:

Rauf Nemətzadə

- Əzələləri möhkəmləndirir
- Artıq çəkini azaldır
- Beyinə gedən oksigenin miqdarını artırır
- Maddələr mübadiləsini sürətləndirir
- Sümükləri möhkəmləndirir
- Orqanizmin müqavimətini artırır
- Ağciyərlərin fəaliyyətini gücləndirir

Sürət qabiliyyətinin təzahürünü şərtləndirən əsas amillər:

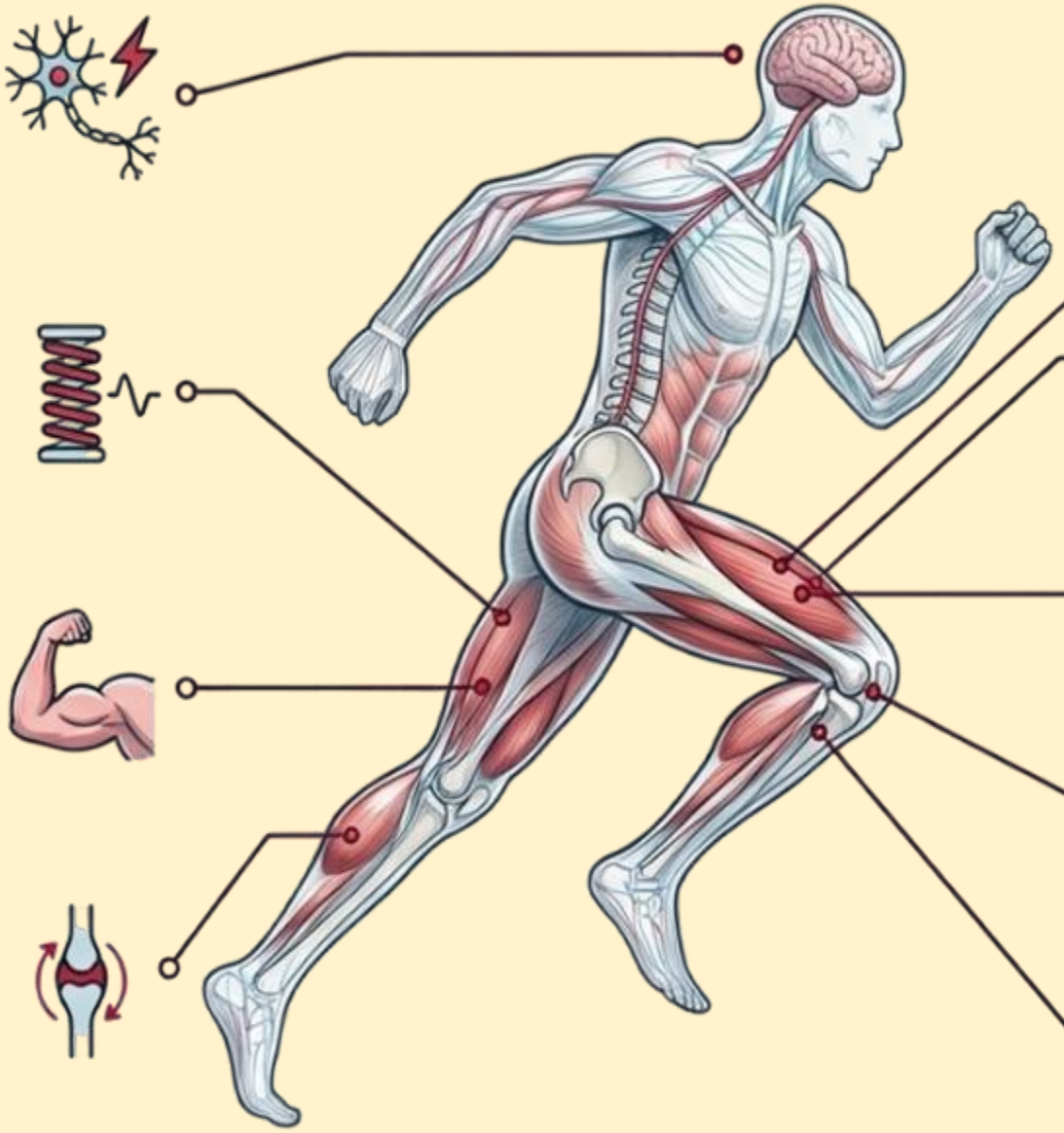
Rauf Nemətzadə

1 Sinir sistemi və sinir-əzələ aparatının vəziyyəti

2 Əzələnin reaktivliyi və elastikliyi

3 Əzələ qüvvəsi

4 Oynaqların mütəhərrikliyi



5 Əzələnin gərginlikdən boşalmaya keçmə bacarığı

6 Hərəkətin icra texnikası

7 Anaerob enerji mənbələri

ATP

8 Əzələ liflərinin xüsusiyyəti (sürətli liflərin miqdarı)

9 Digər fiziki keyfiyyətlərin (çeviklik, güc) inkişaf səviyyəsi

Sürət özündə 3 komponenti birləşdirir. Sürət qabiliyyətinin tərkib elementləri başqa hərəki qabiliyyətlərə, xüsusilə də çeviklik qabiliyyətinə daxildir. Şagirdlərdə sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün qısa məsafələrə qaçışlardan (sprint) istifadə olunur. Sprint qaçışı – qısa məsafələrdə maksimal sürət və tezlikdə yerinə yetirilən hərəkətlər və hərəkət kompleksləri sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün əsas vasitə hesab olunur. 400 metr məsafəyə kimi qaçışlar qısa məsafəyə qaçışlar adlanır və sürət hərəki qabiliyyətini inkişaf etdirir.

Rauf Nemətzadə

SÜRƏT



Hərkətin reaksiya tezliyi.



Hərəkətin icra tezliyi



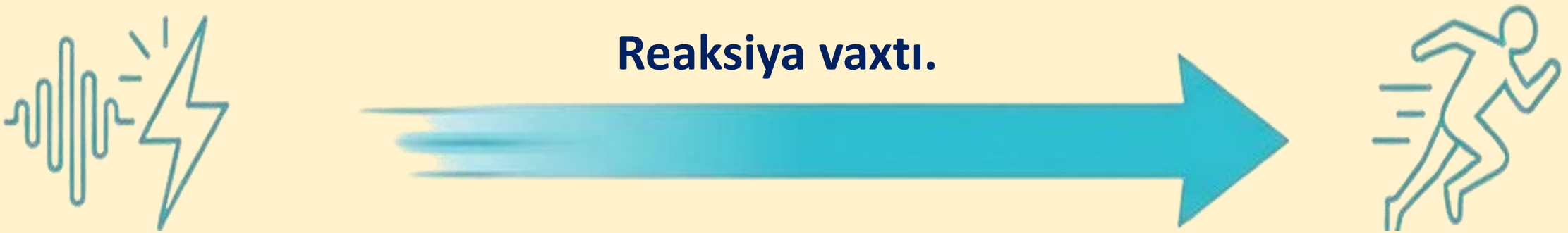
Maksimal qaçış sürət

1 – ci kompanent. Hərəkətin reaksiya tezliyi.

Rauf Nemətzadə

Hərəkətin reaksiya tezliyi – hərəkətə başlamaq üçün verilən siqnaldan hərəkətin icrasına başlanma anına kimi olan vaxt ölçüsü ilə təyin olunur.

Yəni komandanı eşitdikdən nə qədər sonra siz hərəkətə başladınız. Hərəkətə daha tez başlayan şagird daha cəld hesab olunur. Bu, olduqca vacib xüsusiyyətdir. Məhz bu xüsusiyyət hərəkətin reaksiya tezliyi (cəldlik) adlanır.



Rauf Nemətzadə

Hərəkət reaksiyasının tezliyi orqanizmin, hissedici reaksiyasıdır. Bu reaksiya sadə və mürəkkəb ola bilər.

- Sadə reaksiya əvvəlcədən gözlənilən siqnala və ya komandaya müəyyən hərəkətin icrası ilə cavabdır.

- Seçim etməyi və ya hərəkət edən obyektə cavab verməyi tələb edir.

Sadə Reaksiya:

Rauf Nemətzadə

Əvvəlcədən gözlənilən siqnala və ya komandaya müəyyən hərəkətin icrası ilə cavabdır.

Bu reaksiya növü, atletin nə vaxt və necə hərəkət edəcəyini əvvəlcədən bildiyi, yalnız “başla” siqnalını gözlədiyi vəziyyətlərdə təzahür edir. Sprint startları klassik nümunədir.





- Oturaraq dayaqdan startlar.
- Oturmuş vəziyyətdən startlar.
- Uzanmış vəziyyətdən startlar.
- Kürəyi hərəkət istiqamətinə startlar.





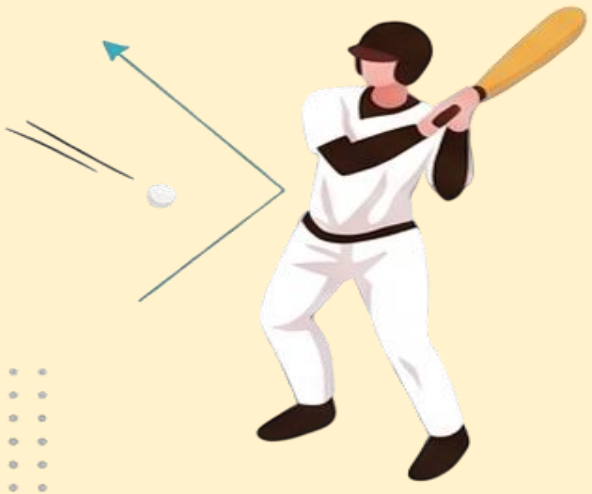
Mürəkkəb Reaksiya:

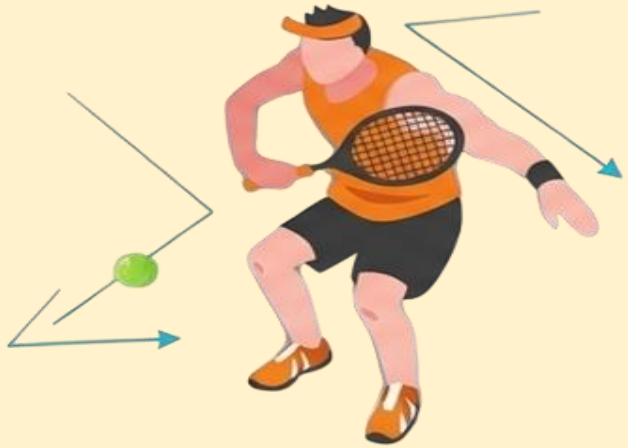
Rauf Nemətzadə

Dəyişən Şəraitdə Qərar Vermə.

Bu reaksiya növü iki hissədən ibarətdir: seçmə reaksiya (hansı hərəkəti etməli) və hərəkət edən obyektə reaksiya (top, rəqib). Bu, əksər komanda idman növlərinin əsasını təşkil edir.

- Topun istiqamətinə görə qapıçının hərəkəti.
- Tennisdə rəqibin zərbəsinə cavab vermək.
- Beyzbolda topa zərbə endirmək.
- Müttərrik oyunlar və yarışlar zamanı istiqaməti dəyişmək.







2 – ci kompanent. Hərəkətin icra tezliyi.

Rauf Nemətzadə

Hərəkətin icra tezliyi – Hər hansı hərəkətin müəyyən məsafə və ya zaman daxilində daha çox təkrarlanmasına hərəkət tezliyi deyilir. Burada yüksək sürətlə icra olunan tək bir hərəkət aktı tək hərəkət sürəti adlanır.

Məsələn; futbol topuna zərbənin sürəti, tennis topunu atarkən qol hərəkətinin sürəti, boksçunun zərbəsinin sürəti və s. Bir sıra idman növlərində, o cümlədən qaçışda hərəkətin yüksək tempi və maksimal tezliyi əhəmiyyətli rol oynayır. “Temp”ə idman yerişində idmançının 1 dəqiqədə 120–140 addım, sprinterin 1 saniyədə 5 addım atmasını misal göstərmək olar. Tək hərəkət sürətinin inkişafı üçün mütəhərrik oyunlar (estafet xarakterli) və bir sıra hərəkət kompleksləri mövcuddur. Onlardan biri də nişanlanmış sahələr də qaçışlardır. Bu zaman nişanlar arasında məsafələr azaldıqca icra tezliyi artır, məsafələr artdıqca isə icra tezliyi azalır.

Rauf Nemətzadə

Hərəkətin icra tezliyini inkişaf etdirmək üçün istifadə olunan hərəkətlər:



Əllər dayaqda yerində qaçış.



Əllər dayaqda olmaqla, müəyyən vaxt ərzində yerində qaçış.



Nişanlanmış yolda tək ayaq üzərində (sağ/sol) hər nişana toxunmaqla qaçış.



Divardan 10–15 sm aralıda duraraq, vaxt vahidi ərzində ayaqların ucu ilə bir nöqtəyə toxunmaq.



Nişanlar arasında məsafəni dəyişməklə qaçışlar (məsafə azaldıqca tezlik artır).



3 – cü kompanent. Maksimal qaçış sürəti.

Rauf Nemətzadə

Bu, adətən qısa məsafələrdə (sprint) təzahür edir. 400 metrə qədər olan qaçışlar bu qabiliyyəti inkişaf etdirir.

Maksimal qaçış sürətinin inkişafı üçün ən əlverişli vasitə mailliyi olan qaçış yolunda sürətlə kiçik məsafələrin qət edilməsi, sürətlənmə, dayanma və yenidən sürətlənmə ilə əlaqəli mütəhərrik oyunlar, estafetlər və rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən start, qaçış hərəkətləridir. Məsafə güzəşti o zaman verilir ki, şagirdlərin fiziki hazırlıqlarında böyük fərq olur, yəni bir şagird digərindən daha sürətlidir.

Maksimal qaçış sürətini inkişaf etdirmək üçün hərəkətlər.

Rauf Nemətzadə



Məsafə güzəştləri ilə startlar – 30 m.



Maili qaçış yolunda sürətlənmələr.



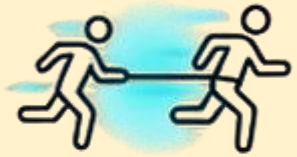
Qısa məsafəli estafetlər.



Məkik qaçışı (2×10, 3×10, 4×10)



20–30 metr məsafəyə maksimal sürətlə qaçışlar.



Daha sürətli yoldaşla qoşquda qaçış.



İstiqaməti dəyişməklə qaçışlar.



Qayçıvari, dizləri yuxarı qaldırmaqla və kürəklə irəli.

Sürət Məşqlərinin Qızıl Qaydaları.

Rauf Nemətzadə

Effektiv nəticə əldə etmək üçün sürət hərəkətlərinin icrası zamanı aşağıdakılar mütləq nəzərə alınmalıdır.

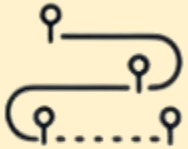
01



Maksimal Tezlik

Hərəkət atletin hazırda malik olduğu maksimal tezlikdə icra olunmalıdır.

02



Qısa Məsafə

Hərəkətlər yorulma yaratmayan qısa məsafələrdə (20–35 metr) icra olunmalıdır.

03



Tam Bərpa

Hərəkətlərin təkrar icrası yalnız orqanizmin tam bərpası fonunda yerinə yetirilməlidir.

04



Düzgün Texnika

Hərəkətin icra üsulunun (texnika) düzgün olmasına daima nəzarət edilməlidir.

Rauf Nemətzadə

SÜRƏT – GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ



Sürət – güc nədir?

Rauf Nemətzadə

Sürət-güc – mümkün qədər **qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə** göstərmək qabiliyyətidir.

Sürət-güc qüvvə və sürət qabiliyyətlərini özündə birləşdirir. Yəni minimal vaxt ərzində daha çox güc göstərmək bacarığıdır ki, bu da “partlayış qüvvəsi” adlanır. Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi üçün vacib keyfiyyətlərdən biri də məhz “partlayış qüvvəsi”dir.



Partlayış qüvvəsi – qısa vaxt ərzində maksimal qüvvə göstərmək.



Sürət – güc 12 – 15 yaş aralığında intensiv inkişaf etdirilir.



Funksional sistemlərlə əlaqə: dayaq hərəkər aparatı və ürək damar sistemi ilə sıx əlaqəlidir.



Sürət-güc qabiliyyəti sürət və qüvvə hərəki qabiliyyətləri ilə sıx əlaqəlidir.



İnkişaf metodları:Dairəvi, təkrar, təkrar seriyalı.

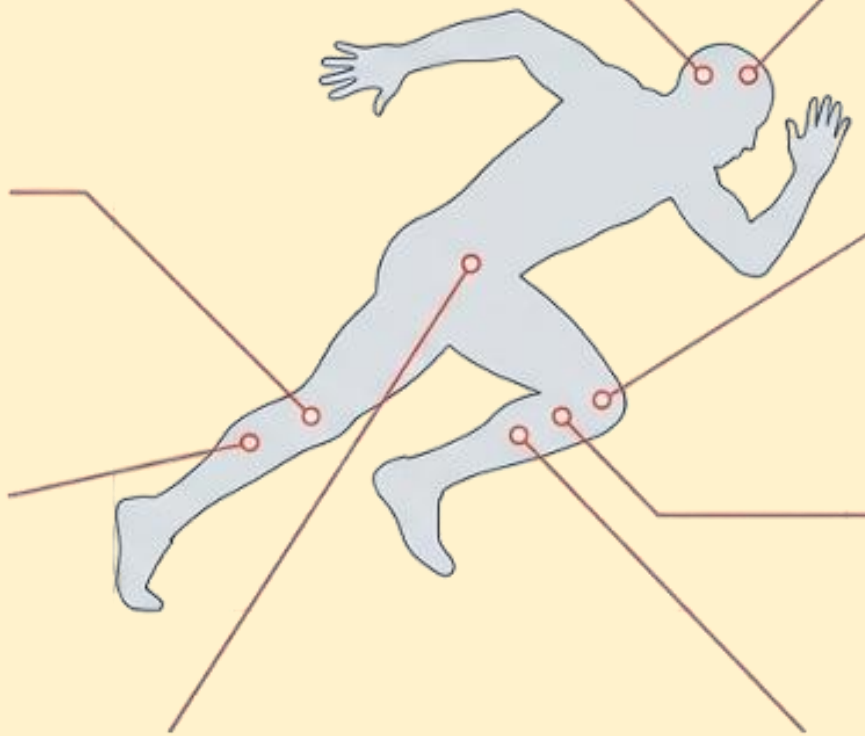
Sürət – gücün təzahürünü şərtləndirən əsas amillər.

Rauf Nemətzadə

Sinir Sistemi
Sinir-əzələ aparatının vəziyyəti.

Oynaq Mütəhərrikliyi
Hərəkət amplitudası.

Texnika
Hərəkətin icra səmərəliliyi.



Əzələ Reaktivliyi
Əzələnin reaktivliyi və elastikliyi.

Enerji Mənbələri
Əzələnin anaerob şəraitdə təqəllüsü.

Əzələ Qüvvəsi
Xam güc potensialı.

Əzələ Lifləri
Sürətli əzələ liflərinin miqdarı.

Gərginlik-Boşalma Bacarığı
Əzələnin gərgin vəziyyətdən boşalmış vəziyyətə keçməsi.

Digər Fiziki Keyfiyyətlər
Sürətlə əlaqəli digər qabiliyyətlərin səviyyəsi.

Sürət-güc hərəki qabiliyyətinin 2 tərkib komponenti var.

Rauf Nemətzadə

SÜRƏTLİ QÜVVƏ

SÜRƏT

Ümumtəhsil məktəblərində yuxarı və aşağı ətrafların sürət gücünün inkişafı olaraq iki yerə bölünür.



Yuxarı ətraf
Atmalar

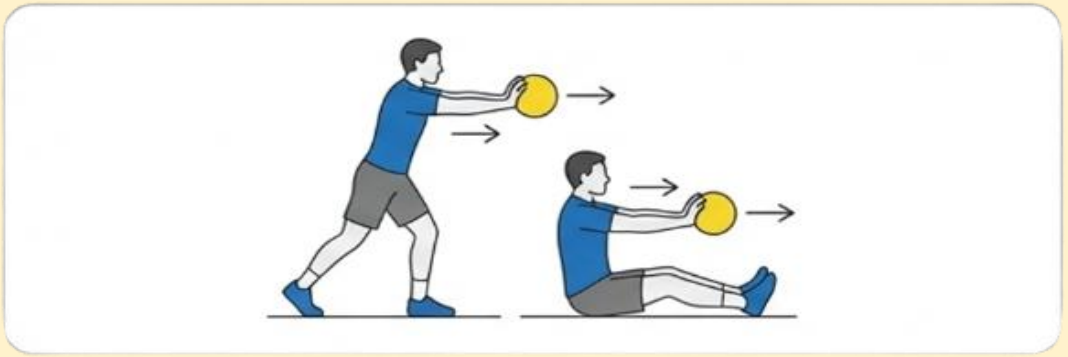


Aşağı ətraf
Tullanmalar

Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Rauf Nemətzadə

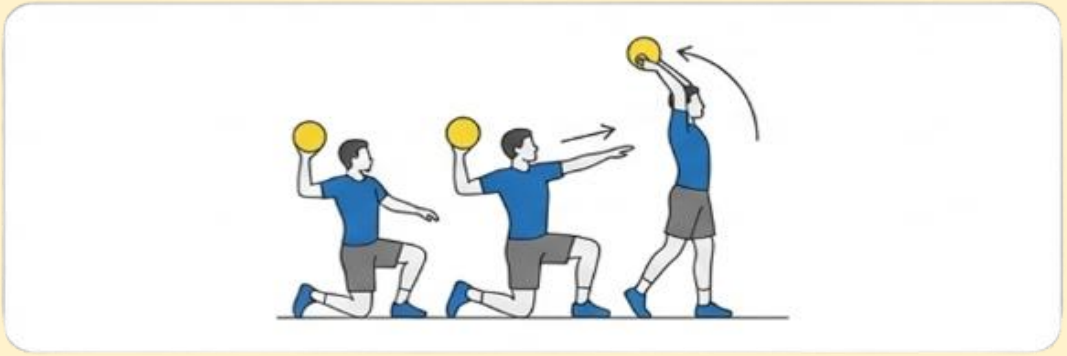
Yuxarı ətraf əzələləri dedikdə, əsasən, bazu və çiyin əzələləri nəzərdə tutulur. Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün müxtəlif çəkili əşyaların atılması, itələnməsi hərəkətlərindən istifadə olunur. Atmalar yerindən və qaçaraq icra edilə bilər.



İki əllə sinədən itələmə (həm ayaqüstə, həm oturaraq)



Baş üzərindən arxaya atma



Diz üstə vəziyyətdən atma



Oturaq vəziyyətdən irəli atma



Rauf Nemətzadə

Tenis topunu atılması

Müxtəlif çəkili topların uzağa atılması.

Topların baş üzərindən arxaya atılması.

Topların itələnməsi, atılması.

Atma elementləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər.

Təkrar icra edilən atma hərəkətləri.

Doldurulmuş topların müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən atılması itələnməsi.

Yüngül topların atılması.
Tibbi topların müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən atılması.

Uzanaraq dayaqda hər iki əlin təkanı ilə dayaqdan ayrılmaq, əlləri bir – birinə vurmaq.

Tullanaraq başla futbol topuna vurmaq.

Qumbaranın atılması.

Topun yerindən və qaçaraq uzağa atılması.

Nizə atma, disk atma, yadro itələmə, çəkic atma.

Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Rauf Nemətzadə

“Bədənin aşağı ətraf əzələləri” dedikdə, əsasən, baldır və bud əzələləri nəzərdə tutulur. Aşağı ətraflarda sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün atletika idman növünün “tullanmalar” bölməsindən istifadə edilir. Tullanmalar üfüqi və şaquli olur.

Üfüqi tullanmalar



Uzunluğa tullanma



Üç təkanla tullanma

Şaquli tullanmalar



Hündürlüyə tullanma



Şüvüllə tullanma





Tək ayaq üzərində (sağ və sol) 15–20m qaçış;

Gimnastika ipi ilə sıçrayış hərəkətləri;

Tək və cüt ayaqla müxtəlif maneələr üzərindən sıçrayışla keçərək müəyyən məsafəni (məs.: 20–25 m) qət etmək;

Hündürdən (məsələn, gimnastika keçisi) tullanıb, dərhal hündürlüyə və uzunluğa tullanmaq;

Müxtəlif istiqamətli çox saylı sıçrayışlar;

Müxtəlif istiqamətlərə dairədən-dairəyə tullanmalar;

Yerindən, kiçik qaçışdan uzunluğa, maneələr üzərindən tulanmalar;

Oturuşdan irəliyə çox saylı tullanmalar;

Hər iki ayağın təkanı ilə sağa sola çox saylı tullanmalar;

Müxtəlif istiqamətli çox saylı sıçrayışlar;

Şagirdlər üz-üzə oturuşdan bir birinin əllərindən tutaraq ayaqların təkanı ilə yuxarya tullanmalar;

Sıçrayışlar, təkrar sıçrayışlar daxil edilmiş oyun və estafetlər;

Şüvüllə tullanma;

Rauf Nemətzadə

ƏYİLGƏNLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ



Əyilgənlik (BƏQ) nədir?

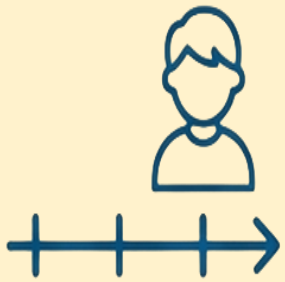
Rauf Nemətzadə

Əyilgənlik – isanın dayaq – hərəkət aparatının morfofunksional xüsusiyyəti olub, hərəkətlərin mümkün olan **geniş amplituda** (hərəkətin son həddi) ilə icrası qabailiyyətidir.

Amplituda – Tarazlıq vəziyyətindən uzaqlaşan nöqtələr arasında olan məsafə, hərəkətin son həddi.



Bədənin əyilmə qabiliyyətinin kifayət qədər olmaması hərəkət koordinasiyasını çətinləşdirir, bədənin yerdəyişməsi sərbəstliyini azaldır.



Bədənin əyilmə qabiliyyəti 6–11 yaş dövründə daha yaxşı inkişaf edir. V – XI siniflərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı məqsədi ilə ayrılmış tədris vaxtı yuxarı siniflərə doğru azaldılmışdır. Aşağı siniflər bədənin əyilmə qabiliyyətinin intensiv inkişafı üçün daha əlverişli yaş dövrü hesab edilir.

Rauf Nemətzadə

Əyilgənlik qabiliyyəti Dözümlülük və Çeviklik qabiliyyətləri ilə sıx əlaqəlidir.

Funksional sistemlərlə əlaqə: Əzələ bağ aparatı, oynaqlar, mərkəzi sinir sistemi ilə sıx əlaqəlidir.

İnkişaf metodları: Təkrar, təkrar seriyalı, fasiləli.

Əyilgənliyin inkişafına təsir edən əsas faktorlar aşağıdakılardır:

Yaş – Bədənin əyilmə qabiliyyəti 6–11 yaş dövründə daha yaxşı inkişaf edir. Kiçik və orta yaşlı məktəblilərdə daha səmərəlidir.

Cins – Qızlarda bədənin əyilmə qabiliyyəti oğlanlara nisbətən 20–30% çoxdur.

Rauf Nemətzadə



Genetika – Dayaq-hərəkət aparatının anadangəlmə xüsusiyyətləri və bağların elastikliyi əyilgənliyə birbaşa təsir edir.



Psixoloji Amillər – Emosiyalar və motivasiyalar BƏQ-ə təsir edən əsas faktorlardandır.



Günün Vaxtı – Adətən, günün səhər vaxtlarında əyilgənlik az, axşam vaxtlarında isə xeyli yüksəkdir.



Temperatur – Əyilgənliyin təzahürü havanın temperaturundan asılıdır. İsti mühit müsbət təsir göstərir. (günəş vannası, duş)



Qızışdırıcı Hərəkətlər – Qızışdırıcı hərəkətlərin kifayət qədər icra olunması əyilgənliyi artırır.

Rauf Nemətzadə

BƏQ-in təzahürü aşağıdakı amillərdən ibarətdir:

1. Əzələnin boşalma qabiliyyəti
2. Qızışdırıcı hərəkətlərin kifayət qədər icra olunması
3. Günün vaxtı (səhər saatlarında BƏQ xeyli aşağı olur)
4. Cinsi mənsubiyyət
5. Dayaq-hərəkət aparatının genetik xüsusiyyəti
6. Bağların elastikliyi və əzələ tonusu
7. Ətraf mühitin hərarəti

Əyilgənlik qabiliyyətinin iki tərkib komponenti var.

Rauf Nemətzadə



Oynaqların mütəhərrikliyi.

Oynaqların hərəkət sərbəstliyi və diapazonu.





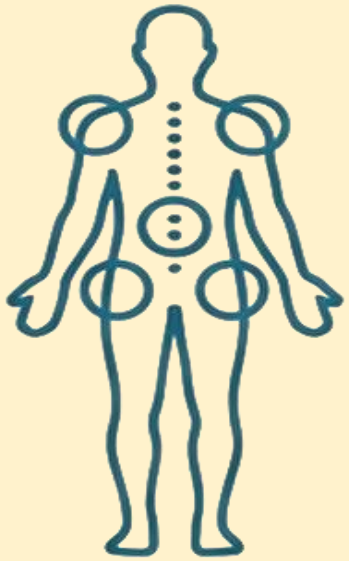
Əzələ bağ aparatının elastikliyi.

Əzələlərin və bağların uzanma və əvvəlki vəziyyətinə qayıtma qabiliyyəti.

Bu göstəricilərin hər hansı birinin tələb olunan səviyyədə olmaması əyilgənlik qabiliyyəti üzrə arzu olunan nəticələrin əldə olunmasına imkan vermir.

Fiziki tərbiyə prosesində ümumi və xüsusi əyilmə qabiliyyəti anlayışları mövcuddur.

Rauf Nemətzadə



ÜMUMİ ƏYİLGƏNLİK

Dayaq-hərəkət aparatının nisbətən iri oynaqlarında hərəkətin maksimal amplitudası ilə müəyyənləşdirilir.



XÜSUSİ ƏYİLGƏNLİK

Hər hansı hərəki fəaliyyətin icra üsulunun müvafiq amplitudada yerinə yetirilməsi ilə təyin olunur.

BƏQ – in inkişaf etdirilməsi üçün istifadə edilən hərəkətlər 4 qrupa bölünür.

Rauf Nemətzadə



Statik hərəkətlər.



Dinamik hərəkətlər.



Fəal hərəkətlər.



Qeyri fəal hərəkətlər.



Statik hərəkətlər – Statik hərəkətlər xüsusi qurğular olmadan hərəkətsiz əzələ gərginliyidir. Statik gimnastika bədəni hərəkətsiz qoysa da, əzələlər ciddi gərginlik yaşayır. Statik – sabit, hərəkətsiz qalmaq deməkdir.



Dinamik hərəkətlər – dinamik hərəkətlər zamanı bədənin müxtəlif hissələri (oynaqlar, əzələ və bağlar) eyni anda hərəkət edir.



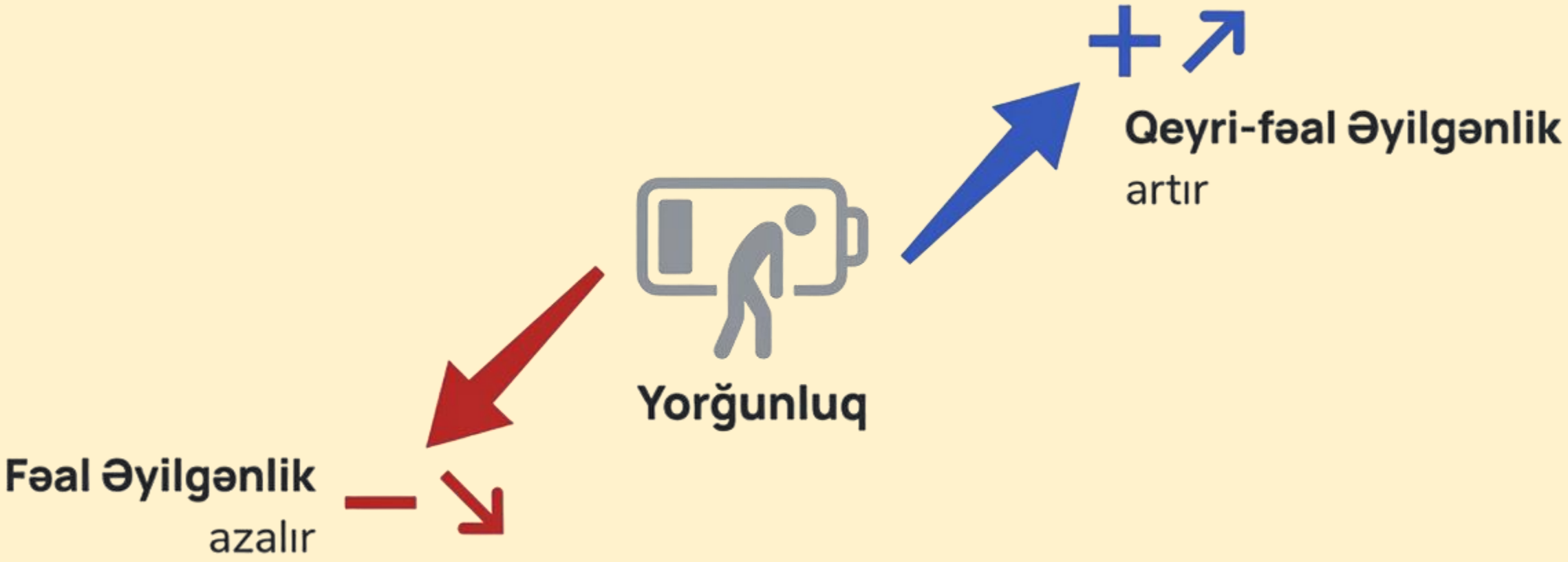
Fəal əyilgənlik – Hər hansı oynağı əhatə edən əzələlərin təqəllüsü hesabına baş verən əyilmədir. kənardan kömək almamaq şərtilə hərəkətin icrasına deyilir.



Qeyri – fəal əyilgənlik – kənar təsirin (qurğu, ağırlıq, yoldaş, yaxud müəllim və s.) köməyi ilə yerinə yetirilən hərəkətlərdir. Bu hərəkətlər, əsasən, oynaqların mütəhərriklik dərəcəsini artırmaq üçün istifadə edilir. Qeyri – fəal əyilmə həmişə fəal əyilmədən böyükdür.

Orqanizmin funksional vəziyyəti də əyilgənliyə təsir göstərir.

Rauf Nemətzadə



Yorulmanın təsiri ilə fəal əyilmə qabiliyyəti azalır qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti isə artır. Yorulma fəal əyilgənliyə mənfi təsir göstərir, lakin qeyri-fəal əyilgənliyin yaxşılaşmasına şərait yaradır.(müsbət)

Rauf
Nemətzadə



Dinamik fəal hərəkətlər – zamanı məşğul olan şəxs sərbəst olaraq bədəni və oynaqları ilə müxtəlif yaylı, fırlanma, yellənmə və s. hərəkətləri maksimal amplituda ilə icra edir.



Dinamik qeyri-fəal – hərəkətlər zamanı məşğul olan şəxs kənar qüvvədən kömək alaraq, ətraf mühitdən, öz ağırlığından və dartma hərəkətlərindən maksimal istifadə edir.



Statik fəal hərəkətlər – zamanı məşğul olan şəxs sərbəst olaraq bədənin və ya oynaqların lazım olan hissəsini maksimal amplitudanın son vəziyyətində 6-10 saniyə müddətin də saxlayır.



Statik qeyri-fəal – hərəkətlər zamanı məşğul olan şəxs kənardan kömək etməklə bədənin və ya oynaqların lazım olan hissəsini maksimal amplitudanın son vəziyyətində 6 – 10 saniyə müddətində saxlayır.

Rauf Nemətzadə

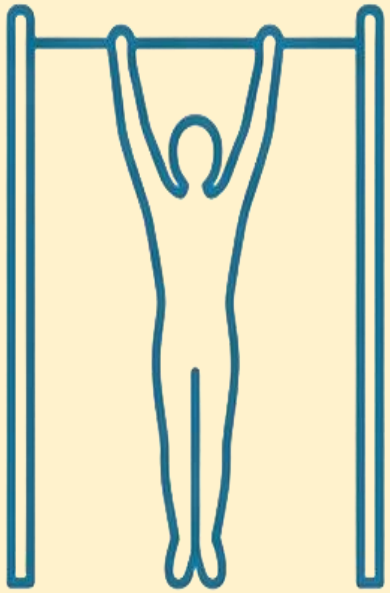


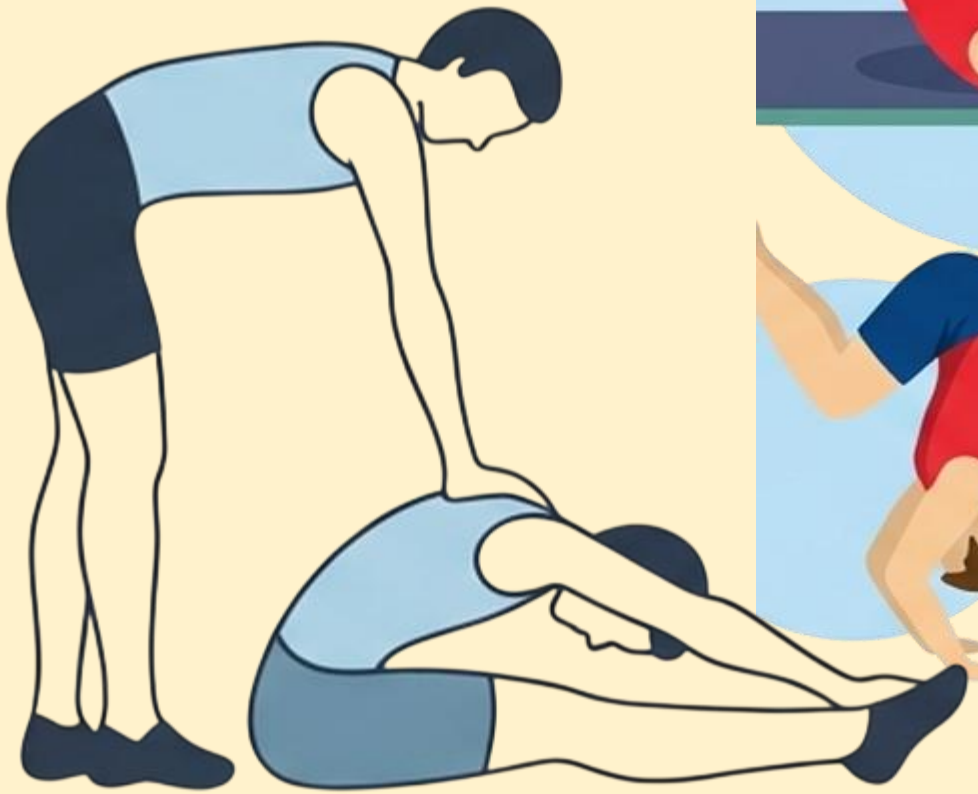
Qarışıq hərəkətlər – zamanı məşğul olan şəxs bir ayağı ilə irəli arxaya 12 dəfə maksimal amplituda ilə yellənmə hərəkəti edir. İrəlidə ayağını müəyyən bir dayaq üzərində maksimal amplitudada 6.10 san. müddətində saxlayır.

Əyilmə qabiliyyətini aşağdakı hərəkətlərlə inkişaf etdirmək olar.

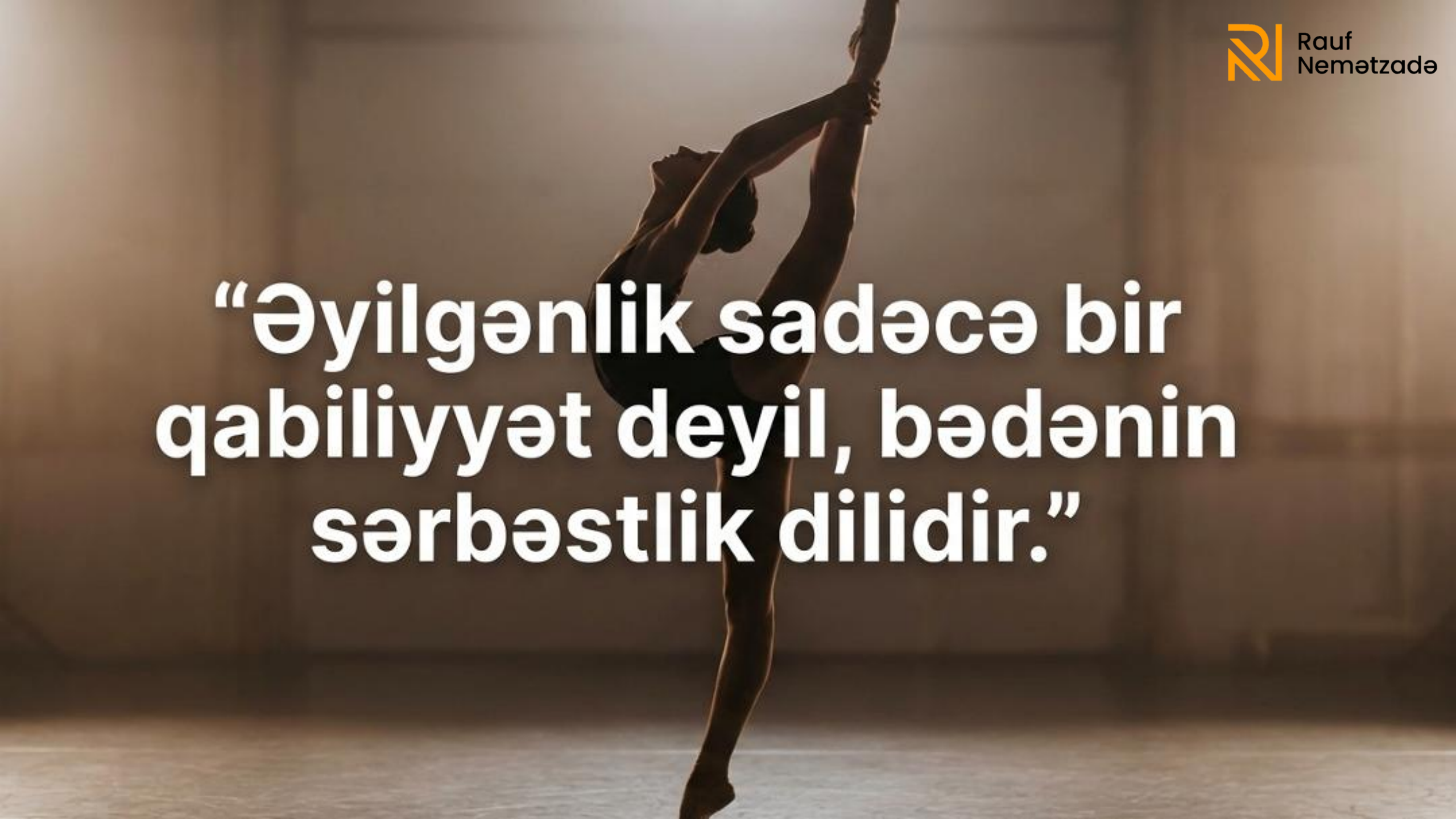
- Fırlanma hərəkətləri.
- Dönmə hərəkətləri.
- Holaylandırma və yellənmə hərəkətləri.
- Ətrafların geniş amplituda yellənmə hərəkətləri.
- Körpü vəziyyəti.
- Qolların dairəvi hərəkəti.
- Kürəyi üstə uzanmış vəziyyətdən ayaqların baş arxasında yerə toxundurulması.
- Kürəyi üstə uzanmış vəziyyətdən qalxaraq əllərin pəncələrə çatdırılması.
- Kürəyi üstə uzanmış vəziyyətdən ayaqların sağa və sola aparılması.
- Əsas duruşdan qolların irəlidə aşağı və yuxarı yelləndirilməsi.

- Köməksiz əyilmələr, dönmələr və burulmalar.
- Geniş amplitudalı yellənmə, holaylandırma, dönmə, burulma, fırlanma hərəkətləri.
- Dartma hərəkətləri.
  Turnikdən sallanmalar, yellənmələr.








Rauf
Nemətzadə
“Əyilgənlik sadəcə bir qabiliyyət deyil, bədənin sərbəstlik dilidir.”

Rauf Nemətzadə

QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ

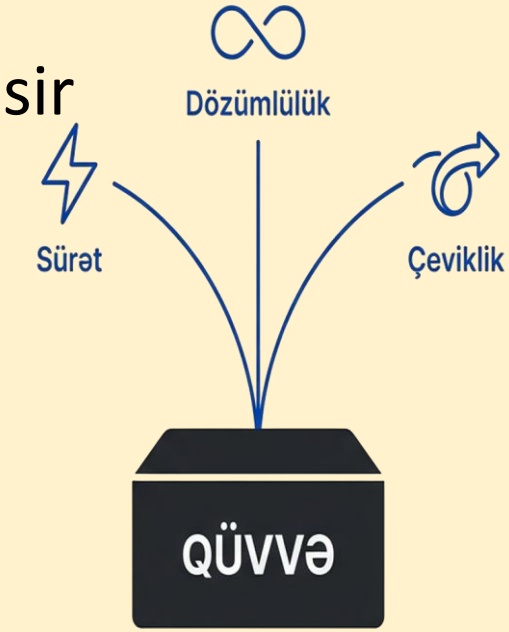


Qüvvə qabiliyyəti nədir?

Rauf Nemətzadə

Qüvvə qabiliyyəti – əzələnin yığılması hesabına **xarici müqaviməti dəf etmək** və ona qarşı dayanmaq qabiliyyətidir.

Qüvvə, demək olar ki, bütün hərəki qabiliyyətlərin inkişafına təsir edən əsas qabiliyyətdir. Baza hərəki qabiliyyət hesab olunur.

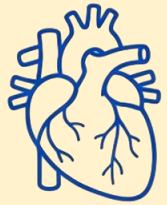




Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün 12-18 yaş aralığı əlverişli yaş dövrü hesab edilir.



Qüvvə qabiliyyəti sürət güc hərəki qabiliyyəti ilə sıx əlaqəlidir.



Funksional sistemlərlə əlaqə: Ürək damar sistemi, dayaq hərəkət aparatı, əzələ sistemi ilə sıx əlaqəlidir.



İnkişaf metodları: İmtinaya qədər , piramida , dairəvi , zərbə.

Qüvvənin bir çox növləri mövcuddur:

Rauf Nemətzadə



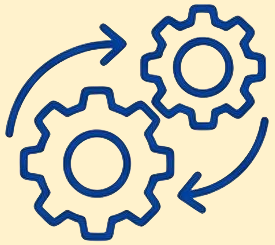
Partlayış qüvvəsi:
Qısa vaxt ərzində maksimal qüvvə göstərmək;



Təkan qüvvəsi:
Maksimal qüvvə sərf edərək möhkəm itələmə və itələnmə;



Zərbə qüvvəsi:
Maksimal qüvvə sərf edərək kəskin zərbə endirmək;



Ləng qüvvə:
Nisbətən yavaş hərəkətlərdə qüvvə sərf etmək;

Qüvvə dözümlülüyü – uzun müddətli əzələ gərginliyi tələb edən qüvvə formasıdır.

Qüvvə dözümlülüyü statik və dinamik olur:

Rauf Nemətzadə

Dinamik qüvvə dözümlüyü:

Ağır hərəkətlərin aşağı tempdə davamlı icrasıdır.

Buraya qüvvə ilə kəndirə dırmanma uzanaraq dayaqdan qolların bükülüb açılması turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma və s aid edilir.





Statik qüvvə dözümlüyü:

Çıxış vəziyyətini dəyişmədən əzələnin gərgin saxlanılmasıdır.

Buraya turnikdə, paralel qollarda, döşəmədə bucaq saxlamaq, turnikdə bükülü qollarla sallanmaq, halqalarda xaç fiqurunda durmaq, və s aid edilir.





İdmanda təzahür formasından asılı olaraq qüvvə növləri maksimal, nisbi, partlayış, reaktivlik, sürətli və s. var. Lakin fiziki hazırlıq nöqteyi nəzərindən ümumi (mütləq) və nisbi qüvvə anlayışları mövcuddur.

Rauf Nemətzadə

Ümumi (mütləq) qüvvə:

Öz bədəninin çəkisindən asılı olmayaraq, şagirdin dəf edə bildiyi xarici müqavimətin maksimal çəkisidir.



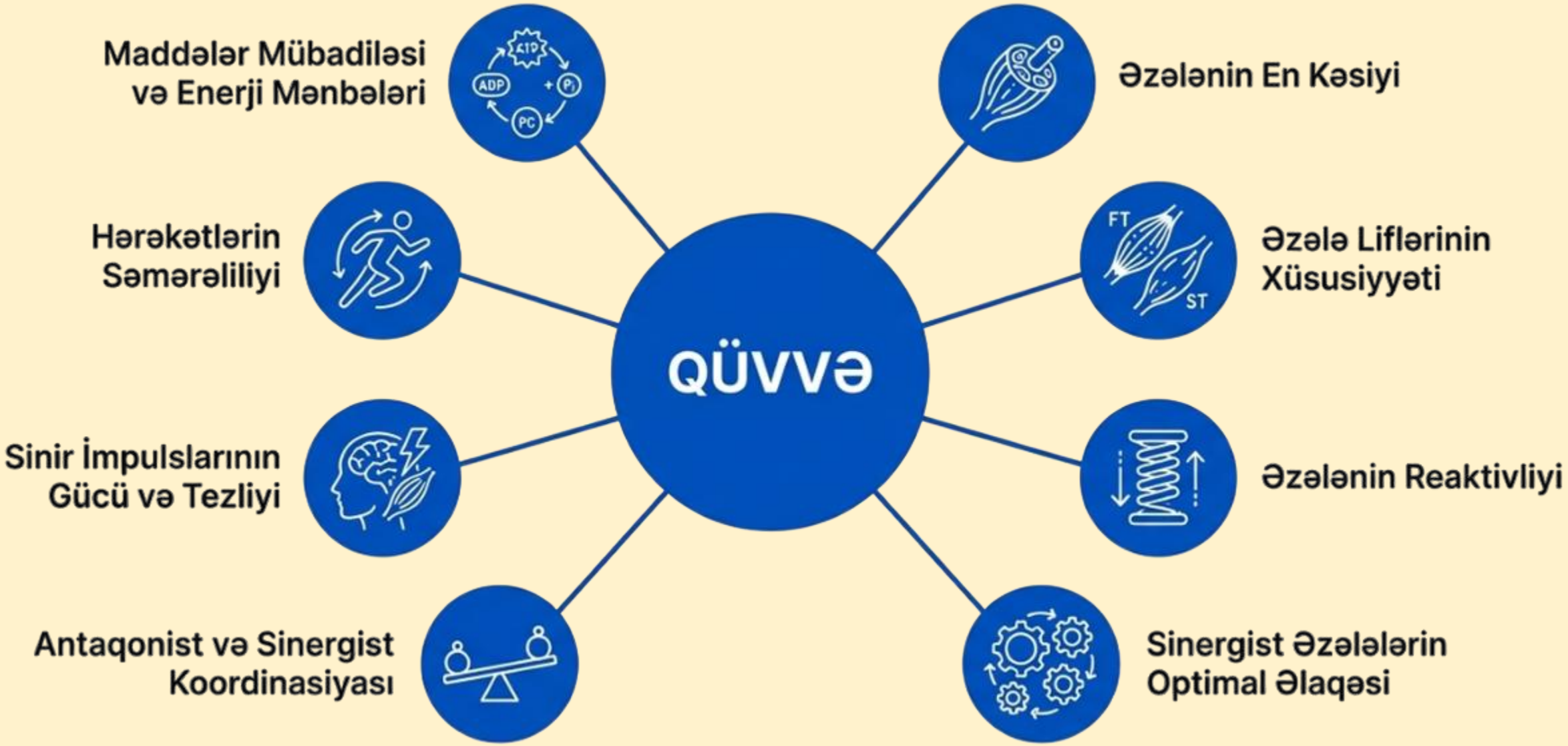
Nisbi qüvvə:

Şagirdin dəf etdiyi xarici müqavimət göstəricisinin onun bədən çəkisinə nisbətidir. Yəni dəf olunan göstəricinin şagirdin hər bir kiloqram bədən çəkisinə düşən miqdarıdır.



Rauf Nemətzadə

Qüvvənin inkişafını və təzahürünü şərtləndirən əsas amillər aşağıdakılardır:

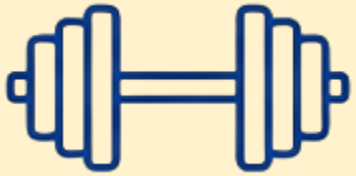


Qüvvənin inkişafı üçün ümumtəhsil məktəblərində istifadə olunan hərəkətlər aşağıdakı qruplara bölünür:

Rauf Nemətzadə



Öz çəkisini icra etməklə icra olunan hərəkətlər;
Buraya turnikdə dartınma, uzanaraq dayaqda qolların bükülüb – açılması, tək və ya cüt ayaq üzərində oturub – durma, sıçrayış, paralel qollarda qüvvə hərəkətləri, gimnastika divarında qüvvə hərəkətləri və s daxildir.



Xarici müqavimətli və yoldaşının bədən çəkisindən istifadə etməklə icra olunan hərəkətlər.



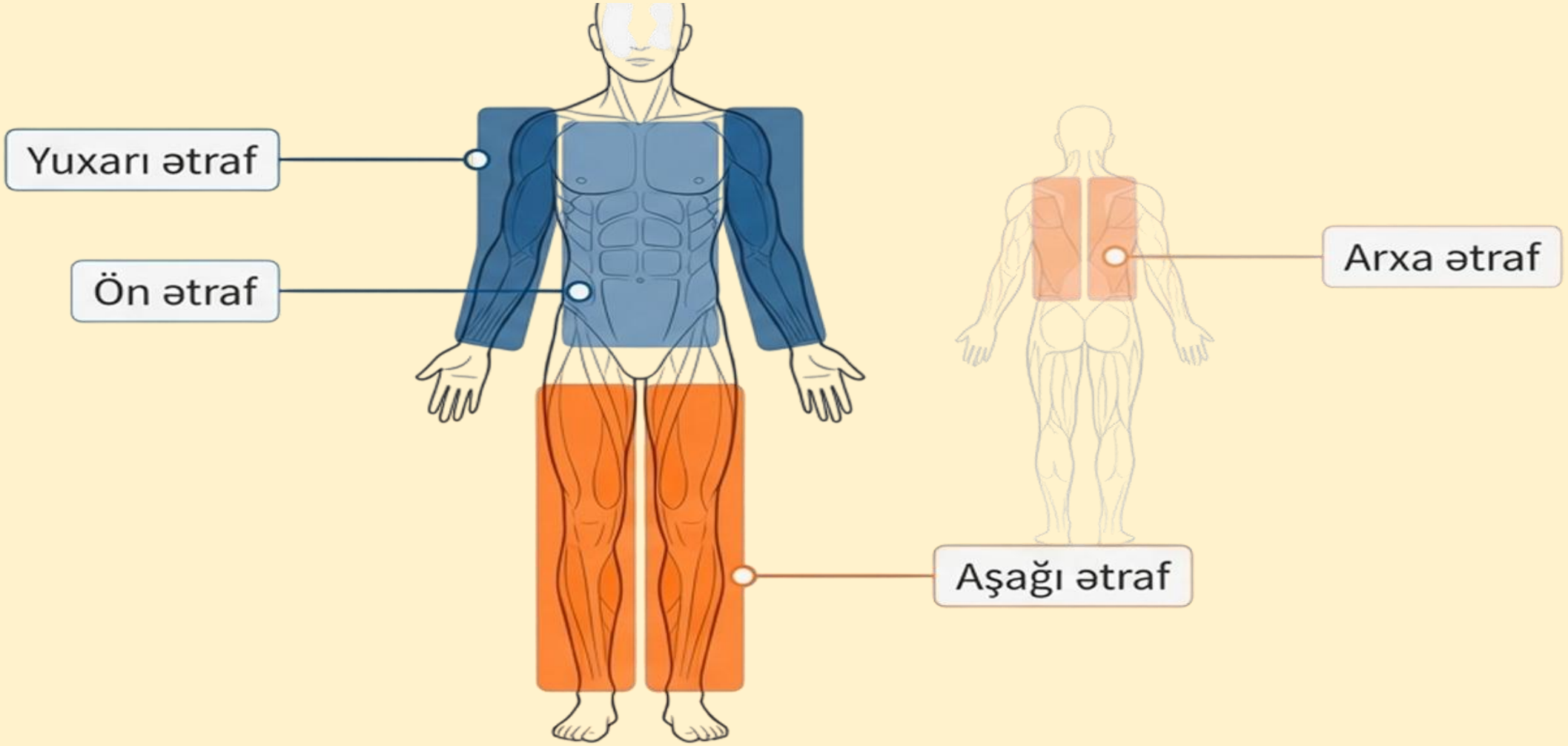
İzometrik hərəkətlər (statik):
Buraya turnikdə, paralel qollarda, döşəmədə bucaq saxlamaq, turnikdə bükülü qollarla sallanmaq, halqalarda xaç fiqurunda durmaq, arxadan üfüqi sallanma, halqalarda öndən sallanmalar aid edilir.

Qüvvə qabiliyyətinin 2 tərkib komponenti var

ÜMUMİ QÜVVƏ VƏ QÜVVƏ DÖZÜMLÜLÜYÜ

Rauf Nemətzadə

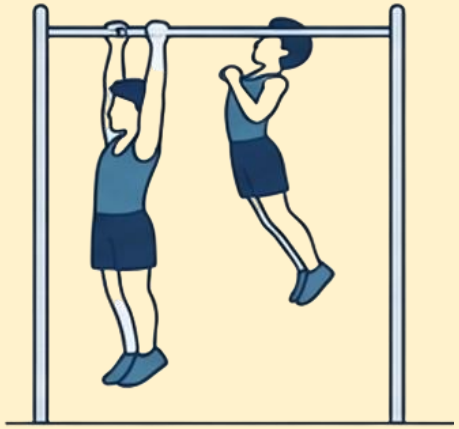
Qüvvə qabiliyyəti 4 istiqamət üzrə inkişaf etdirilir.



Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi:

Rauf Nemətzadə

Hündür turnikdə sallanmadan dartınma (oğlanlar);



Alçaq turnikdə sallanmada, uzanmış vəziyyətdən dartınma (qızlar).

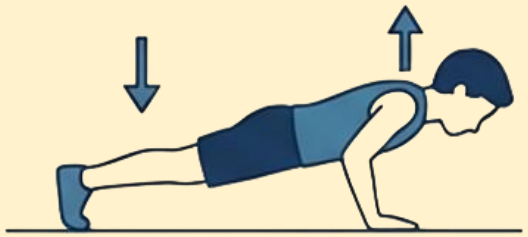


Paralel qollarda dayaqdan qolların bükülüb açılması.

Uzanaraq dayaqda qolların bükülüb açılması. (oğlanlar).

Uzanaraq gimnastika skamyasına dayaqda qolların bükülüb açılması. (qızlar).





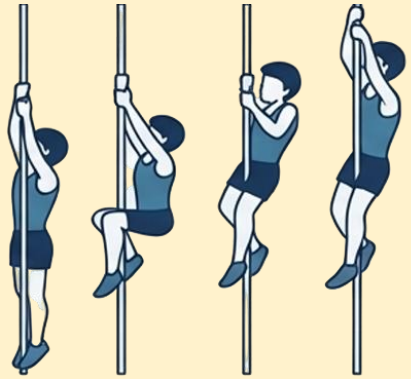
Uzanaraq dayaqda dairəvi hərəkət.

Qolları arxa dayaqda büküb-açmaq.

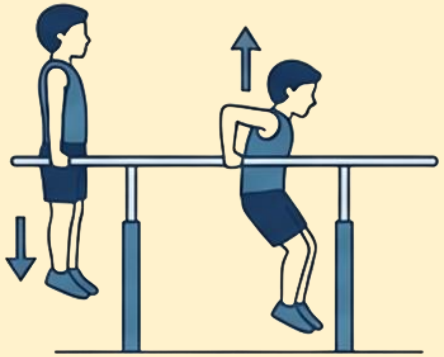


Şaquli kanat və şüvülə ayaqların köməyi ilə və ayaqların köməyi olmadan dırmaşmaq.

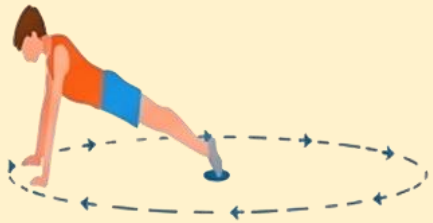
Paralel qollarda irəliləmə.

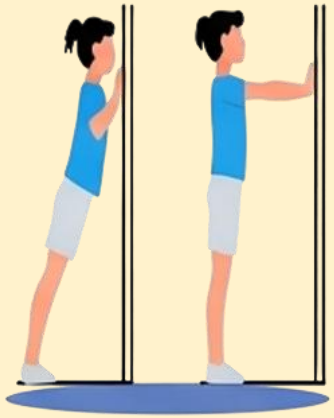


Divarda əllərlə dayaqda qolların bükülüb açılması.



Dayaqda irəliləmə.





Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi:

Rauf Nemətzadə

Pəncənin ön hissəsi üzərinə qalxmaq və yayvari yellənmək.

Əsas duruşdan dizlərin üzərinə enmək və əllərin köməyi olmadan çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.



Oturuşda (qurbağavari) hoppanaraq irəliləmək

Əsas duruşdan oturub qalxmaq.

Çiyinlərdə ştanqla oturub-durmaq.

Bir əli gimnastika divarına dayayaraq oturub qalxmaq.



Yarım oturuşda (qaz yerişi) irəliləmək.

Oturuşda əllər boyun ardında olmaqla irəliləmək.

Gimnastika skamyası üzərindən sağa və sola yerindən tullanmalar.

Oturuşda (qurbağavari) hoppanaraq irəliləmək.

Üfüqi skamyada üzüaşağı uzanmaq, pəncələrinə ağırlıqlar bərkidilmiş ayağı diz oynağından büküb-açmaq.



Yarım oturuşda (qaz yerişi) irəliləmək

Sol tərəfi üstə uzanaraq pəncəsinə ağırlıq bağlanmış sağ ayağı qaldırıb endirmək.

Bədənin ön və arxa ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi:

Rauf Nemətzadə

Ön ətraf.

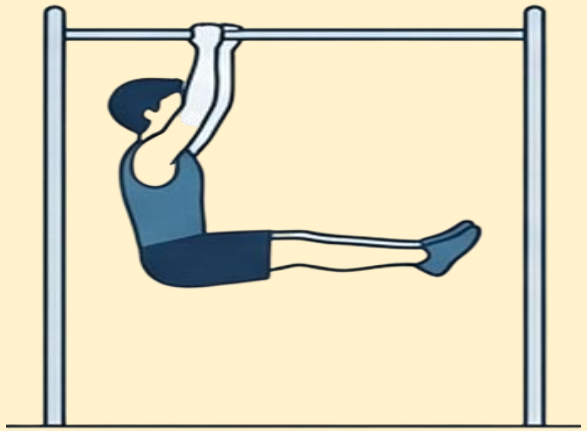
Turnikdə sallanmadan ayaqları qaldıraraq turnikə vurmaq.

Gövdənin bükülüb açılması.

Üfüqi skamya üzərində uzanmaq, düz ayaqları yuxarıya qaldırıb endirmək.









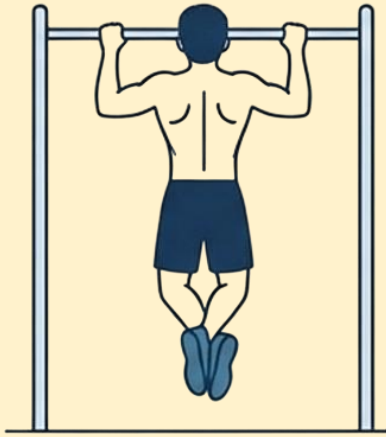
Arxa ətraf.

Turnikdə geniş tutmaqla dartınmaq;

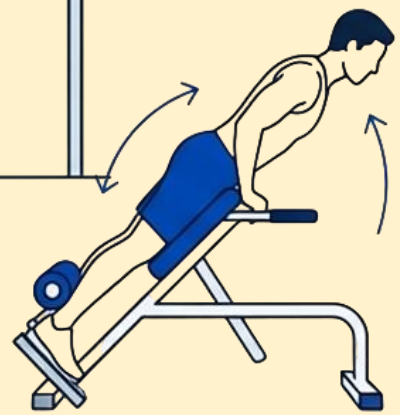
Duruş, bir əl beldə digərində ağırlıq gövdənin yanlara əyilmələri.

Gimnastika skamyasında üzü üstə uzanmaq, əllər baş arxasında, gövdəni yuxarı qaldırıb-endirmək;

Duruş, əldə hantellər, qolları yanlardan üfüqi vəziyyətə qaldırmaq;









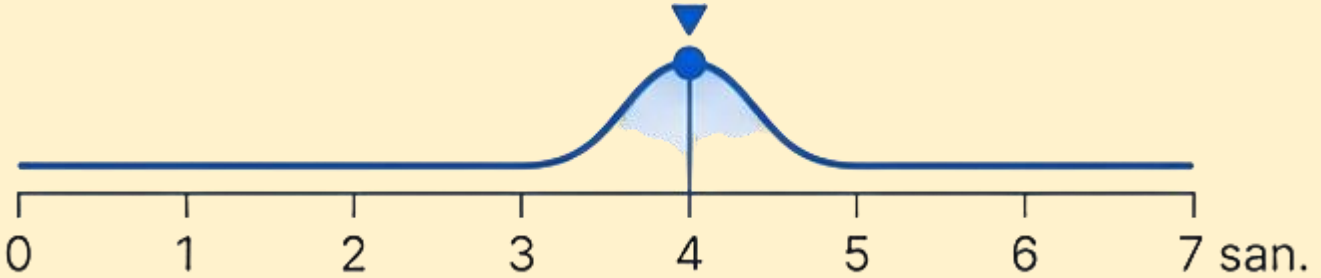
İzometrik hərəkətlər (statik)

İzometrik hərəkətlər (statik) – çıxış vəziyyətini dəyişmədən əzələnin gərgin saxlanılmasıdır.





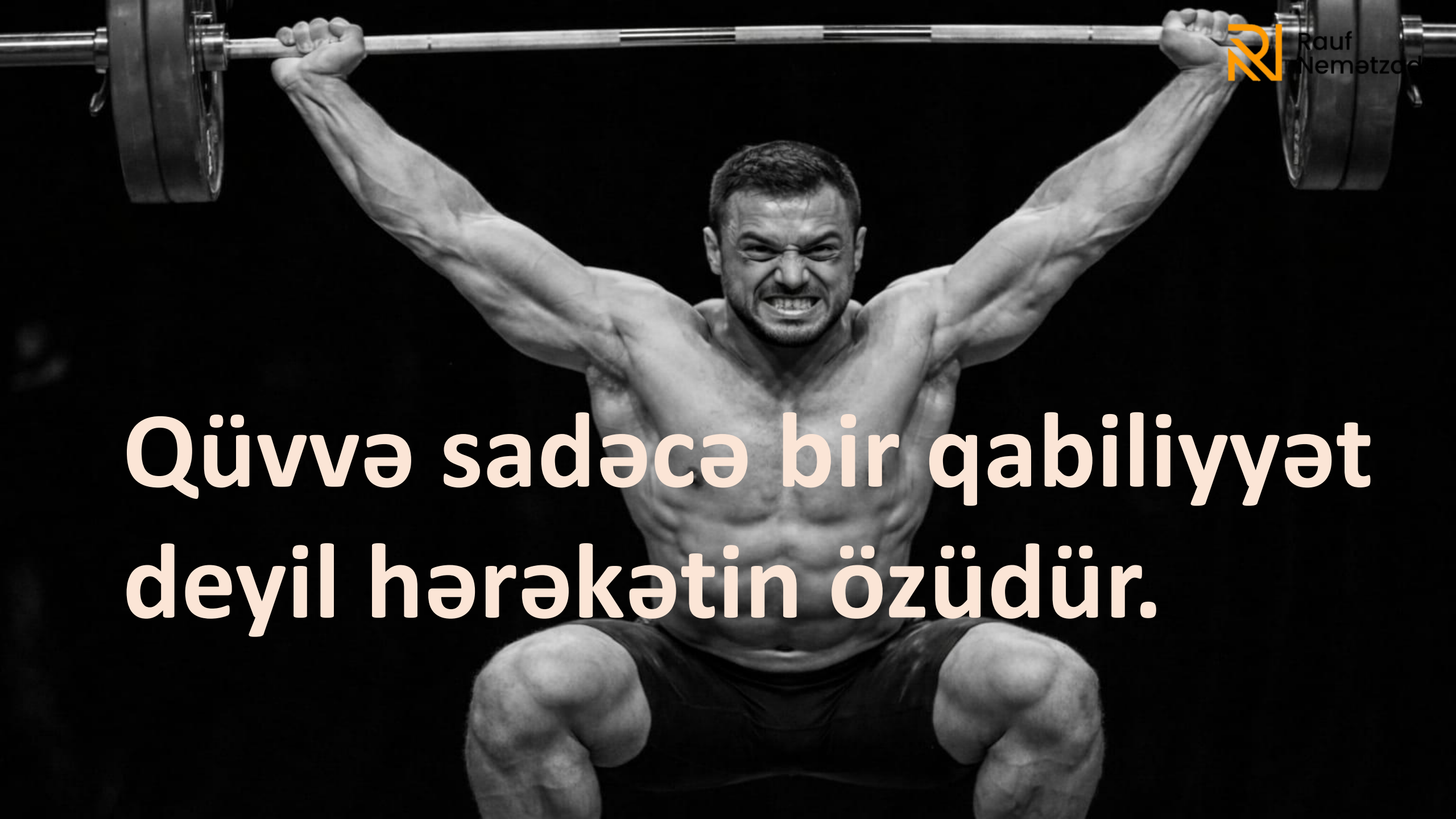
Hər bir izometrik hərəkəti 6–7 saniyə ərzində yerinə yetirmək məqsədəuyğundur.



Hər bir hərəkətin icrası dördüncü saniyədə özünün maksimal gərginliyinə çatır.



Hər bir hərəkətdən əvvəl və sonra tənəffüs hərəkətləri icra olunur.


Rauf
Nemətzad
Qüvvə sadəcə bir qabiliyyət
deyil hərəkətin özüdür.

Rauf
Nemətzadə

ÇEVİKLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ



Çeviklik qabiliyyəti nədir?

Rauf Nemətzadə

Çeviklik – mürəkkəb hərəki fəaliyyəti optimal idarə etmək və tənzimləmək qabiliyyətidir. Başqa sözlə yeni **hərəkəti tez və asan mənimsəmək** hərəkəti şüurlu icra etmək dəyişən icra şəraitinə müvafiq hərəki fəaliyətini yenidən qurmaq və **optimal qərar qəbul etmək** bacarığıdır.



Çevikli hərəki qabiliyyəti -7-9 , 9-13 yaş aralığında daha sürətli (intensiv) inkişaf edir.



Çeviklik qabiliyyəti – Sürət, sürət-güc, əyilgənlik qabiliyyətləri ilə sıx əlaqəlidir.



Funksional sistemlərlə əlaqə: Mərkəzi sinir sistemi, əzələ sistemi ilə əlaqəsi var.



İnkişaf metodları: Təkrar, təkrar seriyalı, oyun, yarış, dəyişkən metodları ilə inkişaf etdirilir.

Çevikliyin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

Rauf Nemətzadə



Analitik Bacarıq: Hərəkəti təhlil etmək və dərk etmək qabiliyyəti.



Hərəki Analizatorlar: Hərəki analizatorların fəaliyyət səviyyəsi.



Koordinasiya Çətinliyi: İcra edilən hərəkətin mürəkkəblik dərəcəsi.



Digər Qabiliyyətlər: Sürət kimi digər hərəki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi.



Psixoloji Hazırlıq: Şagirdin cəsarəti və qətiyyətliliyi.



Təcrübə: İdmançının ümumi hazırlıq səviyyəsi və təcrübəsi.

Çevikik qabiliyyətinin 3 tərkib kompanenti var.

Rauf Nemətzadə

Çevikliyin hərəki qabiliyyət kimi formalaşdırılması və möhkəmləndirilməsi onun tərkib komponentlərinin ayrı-ayrılıqda, yaxud qarşılıqlı inkişafı əsasında həyata keçirilir



Hərəkətin koordinasiya çətinliyi

Bədənə nəzarət sabitliyin qorunması.



Hərəkətin icra dəqiqliyi

Hərəkətin düzgün və qaydalar çərçivəsində yerinə yetirilməsi.



Hərəkətin icrasına sərf olunan vaxt

Hərəkətin effektiv zaman çərçivəsində tamamlanması.

Bu qabiliyyətin dəyərləndirilməsi üçün müxtəlif meyarlar seçilir. Məsələn, gözlənilməyən vəziyyətə cavab reaksiyası, sürət, dəqiqlik, tarazlıq. Lakin bütün hallarda hərəkətin koordinasiya çətinliyi, hərəkətin icra dəqiqliyi, hərəkətin icrasına sərf olunan vaxt meyar kimi qəbul olunur.

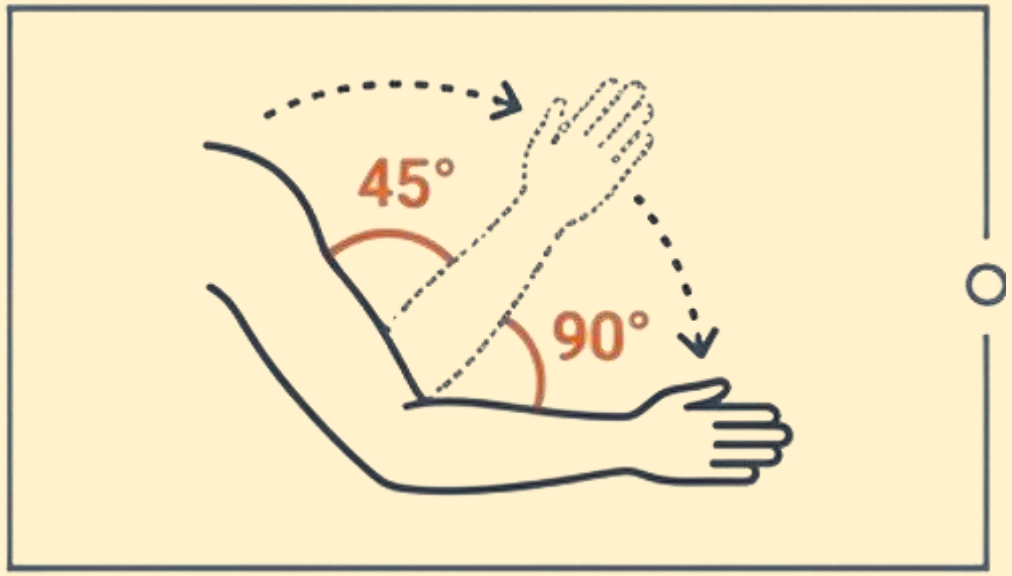
Rauf Nemətzadə

Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi.

Koordinasiya – düşündüyün hərəkətin uğurla həyata keçirilməsinə yönəldilmiş bədən əzələlərinin fəaliyyətinin əlaqələndirilməsi prosesidir.

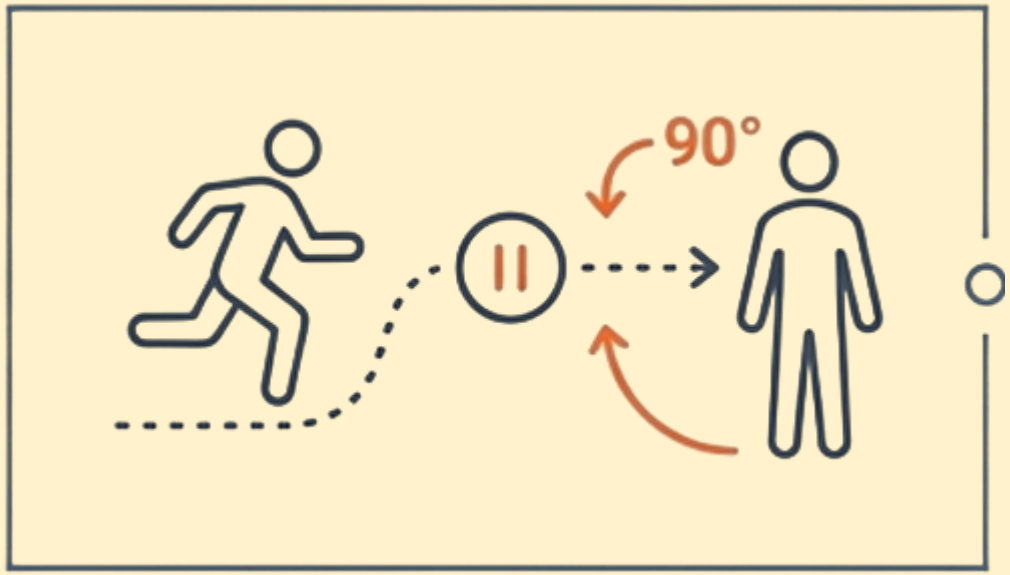
Koordinasiya bacarığı şagirdlərdə gövdə və ətrafların fəzada yerləşməsi vəziyyətinə nəzarətin həyata keçirilməsi ilə formalaşdırılır. Fəza hissi şagirdlərdə 7-12 yaş arasında sürətlə inkişaf edir. Bu hissiyat bir neçə mərhələdə inkişaf etdirilir.

Birinci mərhələ.



Sadə hərəkətlərin köməyi ilə uşaqlarda öz bədəninin fəzada yerləşmə vəziyyətini qiymətləndirmək bacarığı inkişaf etdirilir. Məsələn, qolu, qıçı, gövdəni 45, 90 dərəcə əymək, saxlamaq.

İkinci mərhələ.



İkinci mərhələdə hərəkətin icrası bir xeyli çətinləşdirilir. Məsələn, düzxətli hərəkət zamanı əvvəlcədən müəyyən olunmuş yerdə dayanaraq dönmə, fırlanma hərəkətləri icra edilir və yenidən düz xətli hərəkət davam etdirilir və s.

Üçüncü mərhələ



Üçüncü mərhələdə hər hansı hərəki fəaliyyətin icrası zamanı gözləri bağlayırlar. Bu şəraitdə şagird bədənin müəyyən vəziyyətini almalı və ya səsə görə yeri müəyyən etməlidir və s. Fəza oriyentasiyası hissinin yaradılması üçün hərəkətin icra çətinliyi getdikcə artırılmalıdır.

Koordinasiyanın ayrılmaz hissəsi müvazinət.

Rauf Nemətzadə

Müvazinət - əsasən hər hansı bir hərəkətin icrası zamanı sabitliyin və tarazlığın qorunmasıdı. Müvazinət koordinasiyanın ayrılmaz hissəsidir.

Məsələn; pilləkənləri tələsik düşərkən koordinasiya və müvazinət tələb olunur.

Müvazinət statik və dinamik formada təzahür edir.

Statik müvazinət.



Statik müvazinət – bədənin hər hansı bir vəziyyətinin uzun müddət saxlanılması ilə əlaqədar olaraq meydana çıxır. Bu müvazinət forması hərəkətin çətinləşdirilməsi və şagirdlərin psixofunksional vəziyyətlərinin dəyişdirilməsi (məsələn, hərəkətin mütəhərrik dayaqda və ya gözü bağlı icrası) ilə inkişaf etdirilir.

Rauf Nemətzadə

Dinamik müvazinət.



Dinamik müvazinət – daim dəyişən şəraitdə insanın yerdəyişməsi istiqamətinin (məsələn, yerişdə, qaçışda və s.) saxlanması zamanı təzahür edir. Müvazinət hissi aşağı məktəb yaşı dövründə sürətlə inkişaf edir. Statik müvazinət bacarığı hərəki fəaliyyətin koordinasiya çətinliyinin tədricən dəyişdirilməsi yolu ilə formalaşdırılır. Dinamik müvazinət hərəki fəaliyyət zamanı bədənin fəzada yerləşmə vəziyyətinin saxlanması ilə xarakterizə olunur.

Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi.

Rauf Nemətzadə

Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi - Dəqiq icra hərəkətin düzgün və qaydalar çərçivəsində yerinə yetirilməsidir. İctimai həyatda olduğu kimi, idmanda da, xüsusən idman oyunlarında dəqiqlik tələb olunur. Məsələn: basketbolda topun düzgün ötürülməsi və yaxud səbətə düzgün atılması üçün hədəf dəqiqliyi tələb olunur.

Hərəkətin dəqiqliyi insanın fərdi xüsusiyyətlərindən aslıdır.



Fiziki hazırlıq – insqanın fərdi fiziki hazırlıq səviyyəsi.



Hədəf təyinetmə – hədəfi dəqiq müəyyənləşdirmək bacarığı.



Emosional vəziyyət – məqsədə çatmaq üçün inam, əzm, cəsarət, qətiyyət və iradə kimi pisxoloji amillər.

Rauf Nemətzadə

Dəqiq icranın komponentləri:

Hədəf dəqiqliyi



Hədəfi dəqiq vurmaq. Məsələn basketbol topulunu səbətə dəqiq atmaq.

Ölçmə dəqiqliyi

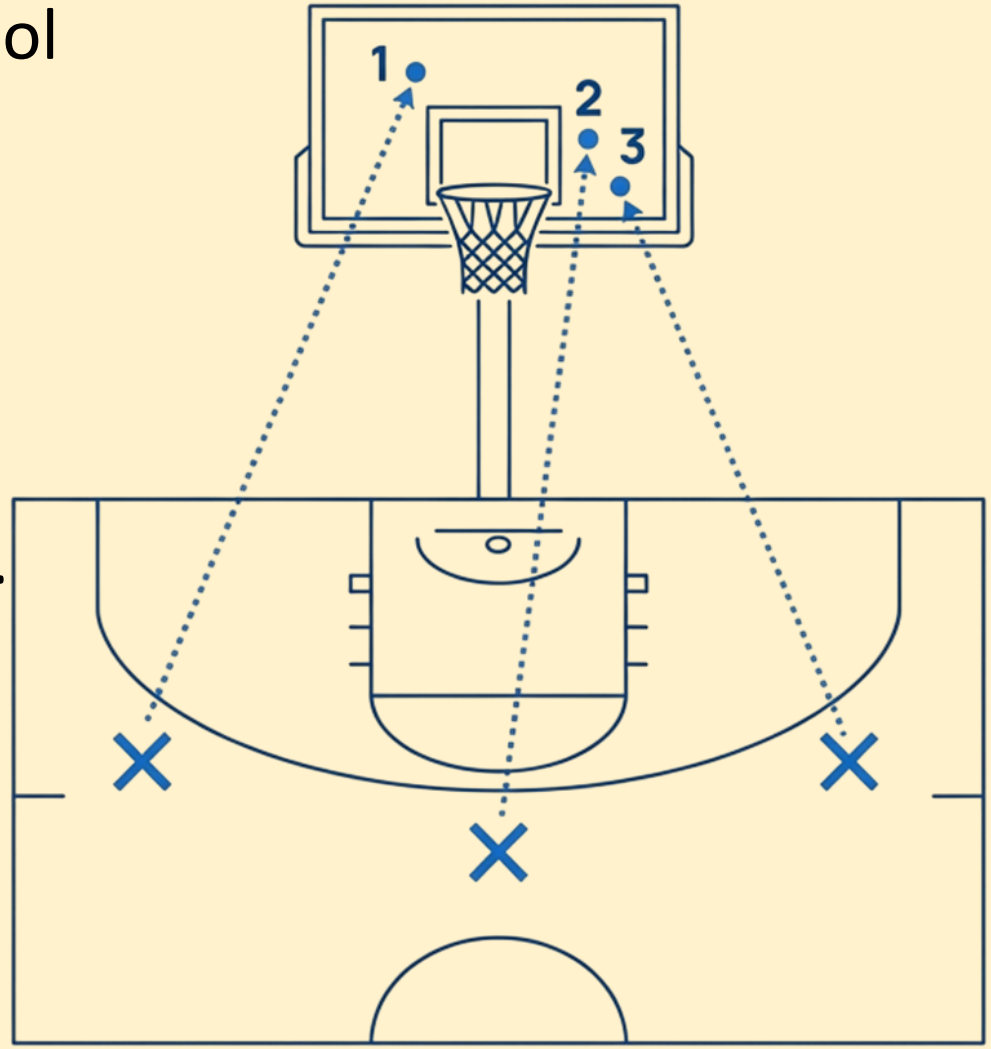


Bu, əsasən insanın hissetmə və intuisiyasına əsaslanır. Lakin bununla yanaşı, hədəfi görmək də çox önəmlidir.

Şəraitə görə fərqləndirmədə



Əsasən səmt və məsafə fərqi əsas götürülür. Məsələn basketbol lövhəsinə fərqli mövqeylərdən düzgün atış etmək lazımdır.



Çeviklik ümumi və xüsusi olmaqla iki yerə bölünür.

Rauf Nemətzadə

Ümumi çeviklik



Ümumi çeviklik – insanın müxtəlif hərəki fəaliyyətin idarə olunması və tənzimlənməsinə hazırlığı kimi dəyərləndirilir. Ümumi çeviklik məktəbdə fiziki tərbiyə dərslərində istifadəsi nəzərdə tutulan hərəkətlərin köməyi ilə inkişaf etdirilə bilər.

Xüsusi çeviklik



Xüsusi çeviklik – hər hansı ixtisas sahəsində (məsələn, basketbolçunun, cüdoçunun, sprintin çevikliyi) hərəki fəaliyyətin idarə olunması və tənzimlənməsi qabiliyyətidir. Xüsusi çeviklik idman bölmələrində və şagirdin məşğul olduğu idman növünə aid hərəkətlərin köməyi ilə inkişaf etdirilir.

Aşağıdakı hərəkətlər kompleksi çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün tövsiyə olunur:

Rauf Nemətzadə

Topla yerdəyişmələr, estafetlər, oyunlar;

İstiqaməti dəyişməklə qaçışlar;

Sürəti və istiqaməti dəyişməklə, süni və təbii maneələri keçməklə qaçış;

Topla və topsuz məkik qaçışları;

Müxtəlif çəkili topların hədəfə atılması;

Hərəkət reaksiyası və sürət üçün hərəkətlər;

Nişanlanmış sahələrdə istiqaməti dəyişməklə sıçrayışlar, qaçışlar;

Topla icra olunan, müxtəlif hərəkətlər;

Oyun hərəkətləri iki hücumçu bir müdafiəçiyə qarşı, üç hücumçu bir müdafiəçiyə qarşı, iki hücumçu iki müdafiəçiyə qarşı və s.;

Mayallaq aşmaq, fırlanmaq, dönmələrlə icra olunan gimnastika hərəkətləri;

Gimnastika körpüsündən tullanaraq icra olunan müxtəlif hərəkətlər;

Gimnastik hərəkətlərdən ibarət estafetlər, oyunlar;

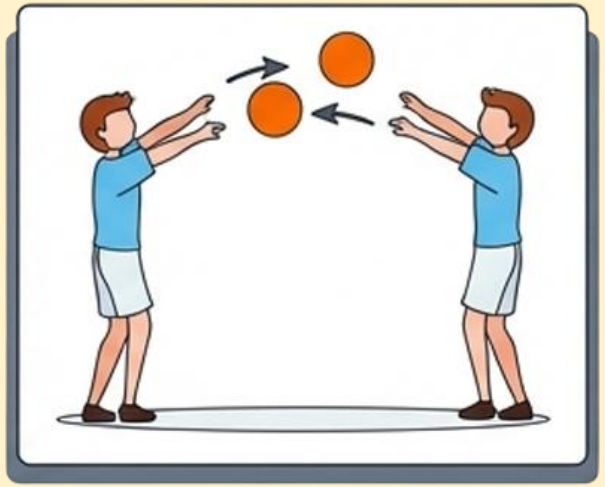
Akrobatik hərəkətlər;

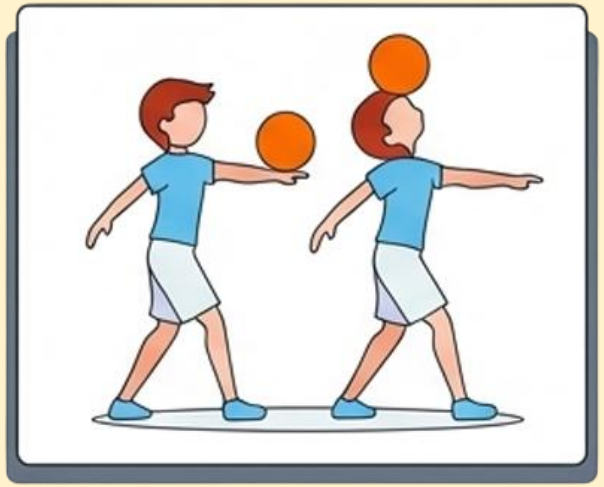
Maneələr və sədləri sıçramaqla qaçış;

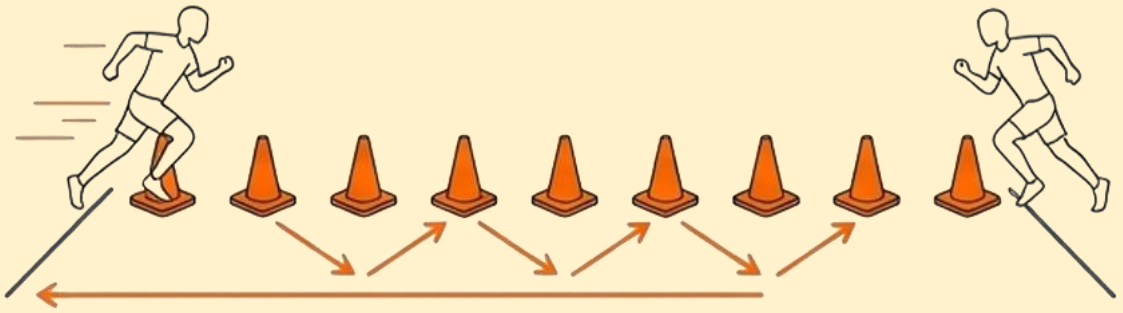
Məkik qaçışları;

Müxtəlif müvazinət hərəkətləri. Gimnastika tiri üzərində yeriş və s.

İdman oyun növlərinə: futbol, basketbol, voleybol, həndbol, badmintona aid hərəkətlər;





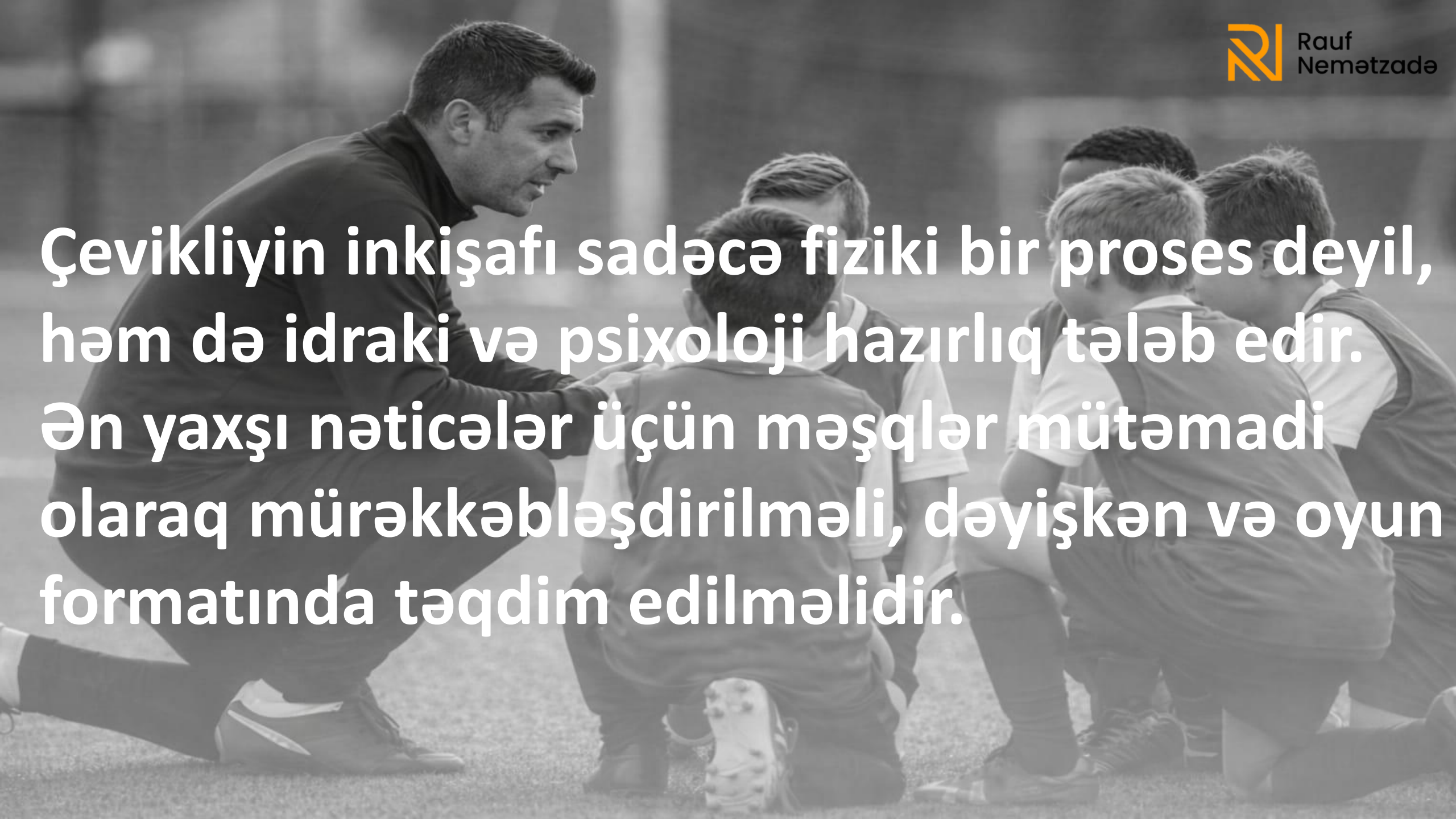











Rauf
Nemətzadə
Çevikliyin inkişafı sadəcə fiziki bir proses deyil, həm də idraki və psixoloji hazırlıq tələb edir. Ən yaxşı nəticələr üçün məşqlər mütəmadi olaraq mürəkkəbləşdirilməli, dəyişkən və oyun formatında təqdim edilməlidir.

Rauf Nemətzadə

DÖZÜMLÜLÜK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ.

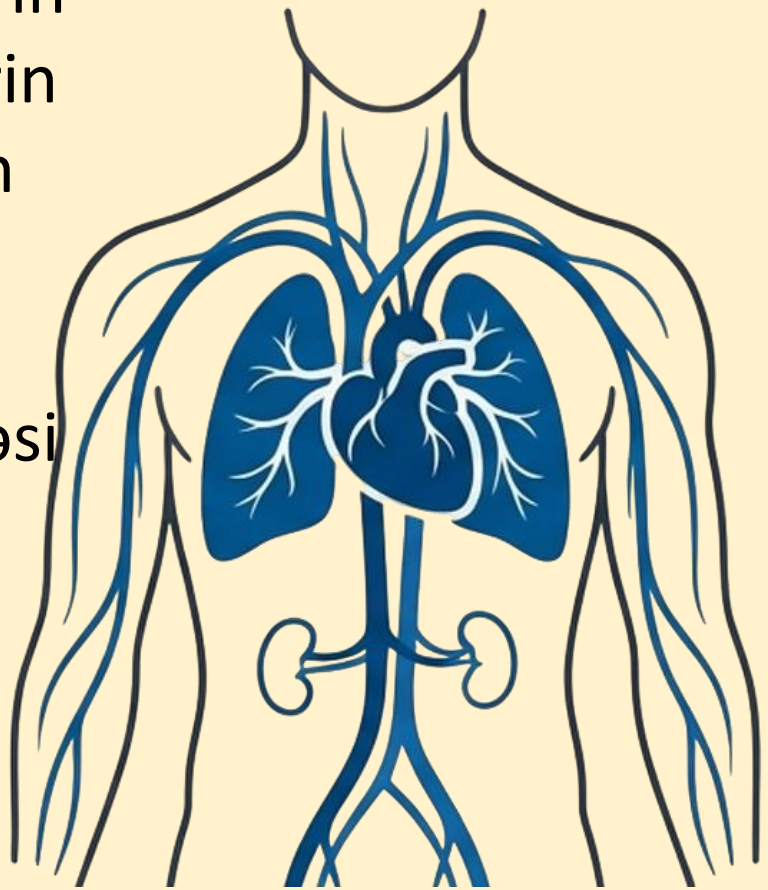


Dözümlülük qabiliyyəti nədir?

Rauf Nemətzadə

Dözümlülük – icra səmərəliliyini azaltmadan müxtəlif intensivlikli yükün **uzun müddətdə yerinə yetirilməsi** qabiliyyətidir. Başqa sözlə desək, bu qabiliyyət daha çox **yorulmaya qarşı dayanmaq** xüsusiyyətidir.

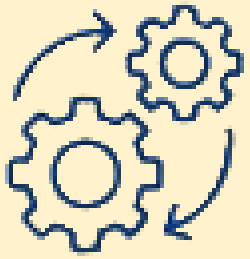
Bu qabiliyyət orqanizmin ürək – damar və tənəffüs, onların funksional vəziyyətindən birbaşa asılıdır. Fiziki hərəkətlərin hər hansı intensivlikdə davamlı icrası orqanizmdə oksigen sərfini artırır, qan dövranı sürətlənir. Sistemli olaraq hərəkətlərin (yeriş, qaçış, üzgüçülük, veloidman, turizm, idman oyunları və s.) qeyd olunan tərzdə yerinə yetirilməsi tənəffüs və ürək damar sisteminə daxil olan üzv və orqanların işinin yaxşılaşmasına gətirib çıxarır. Dözümlü insan uzun müddətli fiziki yüklənmədən sonra qısa vaxt ərzində istirahət etməklə yenidən yüklənməyə hazır olur.



Rauf Nemətzadə



Dözümlülük qabiliyyəti 11 və daha yuxarı yaş dövründə daha intensiv inkişaf edir.



Dözümlülük – Əyilgənlik və Sürət – güc qabiliyyəti ilə sıx əlaqəlidir.



Funksional sistemlərlə əlaqə: Dayaq hərəkət aparatı,ürək damar sistemi və tənəffüs sistemi ilə sıx əlaqəlidir.



Dözümlülük – Rəvan, dəyişkən, təkrar, interval metodların köməyi ilə inkişaf etdirilir.

Dözümlülük qabiliyyətinin inkişafını 2 əsas göstərici ilə müəyyən etmək olar. Bunlar **xarici və daxili** (funksional) göstəricilərdir.

Rauf Nemətzadə

Xarici göstəricilər



Təyin edilmiş məsafəni minimal vaxt ərzində qət etmək;



Bədənin müəyyən vəziyyətdə saxlanması (misal üçün, sallanmış vəziyyətdə ayaqları bucaq saxlamaq);



Müəyyən qüvvə hərəkətini az vaxt ərzində icra etmək (5m uzunluğu olan kəndirə sürət lə qalxmaq, 6 dəfə dartınmaya az vaxt sərf etmək və s.);

Daxili (funksional) göstəricilər



Mərkəzi sinir sisteminin vəziyyəti. Ürək döyüntülərinin ritmi və sayı. Nəfəsalmamın ritmi.



Dərinin rənginin, hissiyatının dəyişməsi.

Rauf Nemətzadə

Dözümlülüyün təzahürü aşağıdakı amillərlə şərtlənir:



Dözümlülük qabiliyyətinin 2 tərkib komponeneti var:

Ümumi dözümlülük, Sürət dözümlülüyü.

Ümumtəhsil məktəblərinin şagirdləri üçün tətbtiqi əhəmiyyət kəsb edən **ümumi və xüsusi** dözümlülükdür.

Ümumi dözümlülük(aerob-oksigenli)



Xüsusi dözümlülük(anerob-oksigensiz)



Ümumi dözümlülük (aerob – oksigenli) – aşağı intensivlikli işin insanın bütün əzələ aparatının iştirakı ilə uzunmüddətli icrası zamanı təzahür edir.

Rauf Nemətzadə

Ümumi dözümlülük ilk növbədə insanın ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin funksional vəziyyətindən asılıdır.

Ümumi dözümlülüyün inkişafı üçün ən sadə və əlverişli vasitə qaçışdır. Bu məqsədlə 3-4 dəqiqəlik yüngül qaçış hər gün getdikcə artırılır və 1,5-2 aya, 20-25 dəqiqə olmaqla gündəlik normaya çatdırılır. Belə qaçış səhər gimnastika kompleksinin icrasından sonra hər gün yerinə yetirilir. Lakin gün rejimindən asılı olaraq günün digər əlverişli vaxtlarında da icra oluna bilər.





Xüsusi dözümlülük (anerob – oksigensiz) – hər hansı hərəki fəaliyyətin xüsusiyyətinə müvafiq təzahür etdirilən dözümlülük növüdür.

Rauf Nemətzadə

Məsələn, sprint qaçışında sürət dözümlülüyü, tullanma və atmalarda sürət-güc dözümlülüyü, ağırlıqlarla icra olunan hərəkətlərdə qüvvə dözümlülüyü və s.

Xüsusi dözümlülük sinir-əzələ aparatının imkanlarından, enerji resurslarının sərf olunması tezliyindən, hərəkətin icra texnikasının effektliliyindən və hərəki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır.





Xüsusi dözümlülüyün növləri:

Rauf Nemətzadə



Sürət dözümlülüyü – yorulmadan uzun məsafə sürətin saxlanılması.



Sürət-güc dözümlüyü – yorulmadan qüvvə tələb edən hərəkətlərin sürətli icrası (məs; iplə tulanma).



Qüvvə dözümlülüyü – yorulmadan qüvvə tələb edən hərəkətlərin davamlı icrası.



Koordinasiya dözümlülüyü – çətin texniki hərəkətlərin dəfələrlə və sürətlə təkrarlanmasıdır.



Dinamik dözümlülük – ağır əzələ hərəkətlərinin nisbətən sakit tempdə, lakin uzun müddət icrasıdır.



Statik dözümlülük – əzələ gərginliyini uzun müddət eyni vəziyyətdə saxlamaq.

Dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsində istifadə olunan hərəkətlər.

Rauf Nemətzadə



Orta və uzaq məsafələrə qaçışlar;



Çoxmərhələləri estafetlər;



İdman oyunları. (Futbol, voleybol, basketbol və s.);



Enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışları;



Üzgüçülük;



Süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçışlar;

Üzunmüddətli icra olunan hərəkətlər və s;


Rauf
Nemətzadə
“Bu qabiliyyət orqanizmin uzunmüddətli fiziki yüklənmələrə qarşı müqavimətini və funksional davamlılığını xarakterizə edir.”

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏRİN ÜMUMİ XƏRİTƏSİ.

Rauf Nemətzadə

Qabiliyyət	Əlverişli Yaş Dövrü	Digər Qabiliyyətlərlə Əlaqəsi	Funksional Sistemlərlə Əlaqəsi	İnkişaf Metodları
Sürət	10-14 yaş	Sürət-güc, çeviklik, qüvvə	Əzələ sistemi, dayaq hərəkət aparatı, mərkəzi sinir sistemi	Təkrar, təkrar seriyalı, yarış, nəzarət
Sürət-güc	12-15 yaş	Qüvvə, sürət	Dayaq hərəkət aparatı, ürək-qan damar sistemi	Dairəvi, təkrar, təkrar seriyalı
Əyilgənlik	6-11 yaş	Dözümlülük, Çeviklik	Əzələ bağ aparatı, oynaqlar, mərkəzi sinir sistemi	Təkrar, təkrar seriyalı, fasiləli
Qüvvə	12-18 yaş	Sürət-güc	Ürək damar sistemi, dayaq hərəkət aparatı, əzələ sistemi	İmtinaya qədər, piramida, dairəvi, zərbə
Çeviklik	7-9 & 9-13 yaş	Sürət, sürət-güc, əyilgənlik	Mərkəzi sinir sistemi, əzələ sistemi	Təkrar, təkrar seriyalı, oyun, yarış, dəyişkən
Dözümlülük	11 yaş və daha yuxarı	Əyilgənlik, Sürət-güc	Dayaq hərəkət aparatı, ürək damar sistemi, tənəffüs sistemi	Rəvan, dəyişkən, təkrar, interval