



Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi Bədən
Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Ad: Həşim

Soyad: Şirinov

Müəllim: Vəfa Məmmədova

Qrup: Q112A1

Fənn: Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası

Mövzu: Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafında fiziki
hərəkətlərin rolu və təsnifatı

Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikasına giriş

Onda bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi aparatının ıas anlayışlarını təşkil edən başlıca kateqoriyalar, anlayışlar onun predmeti və tədqiqat metodları müəyyənləşdirilir. Burada habelə vədən tərbiyəsinin əsas sosial funksiyaları və formalarının sistemli xarakteristikası verilir, onun cəmiyyətdə inkişaf tendensiyaları izlənilir.

Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsinin ümumi əsasları

Bu bölmənin məzmununu əhəmiyyətli dərəcədə ənənəvi olaraq fiziki tərbiyə haqqında yaranmış elm təşkil edir. Burada pedaqoji istiqamətlənmiş proses kimi fiziki tərbiyənin ümumi cizgiləri və qanunları, bədən tərbiyəsindən təhsil-tərbiyə məqsədləri üçün istifadə edilməsi, bu zaman həll edilən əsas məsələlər, vasitə və metodlar və s. nəzərdən keçirilir. Fiziki tərbiyənin sosial təcrübəsinin təşkilinin ali tipi olan təlim və tərbiyənin əsas cəhətlərini müəyyənləşdirən xarakteristikalara xüsusi diqqət yetirilir.

Bədən tərbiyəsindən istifadənin tipik istiqamətləri və formalarının xarakteristikası

Bu bölmədə cəmiyyətdə, insanların həyat tərzinin quruluşunda, xüsusən də əsas həyat əhəmiyyətli fəaliyyət sahələrində bədən tərbiuədinə məqsədyönlü istifadənin müxtəlif istiqamətləri və onlara uyğun formaların xüsusiyyətləri təhlil olunur.

İnsan həyatının müxtəlif mərhələlərində bədən tərbiyəsindən istifadənin elmi-tətbiqi əsasları.

İnsanlığın mərhələlərinin xüsusiyyətlərinə uyğun nəzərdən keçirilir. Beləliklə, bədən tərbiyəsi kursu və bədən tərbiyəsi və idman üzrə mütəxəssislərin ixtisas təhsilinin nəzəri əsasına daxil olan geniş kompleks bilikləri özündə birləşdirir.

Fiziki hərəkətlər haqqında

Bu fəsildə biz fiziki hərəkətlərin həyatımızda oynadığı rolu açıqlayırıq. Onların əsas məqsədi bizim hərəkət qabiliyyətimizi inkişaf etdirmək, hərəkətlərimizi təkmilləşdirməkdir. Hərəkət isə həyat deməkdir.

Bu hərəkətlərin intensivliyindən və düzgünlüyündən bizim sağlamlığımız, iş qabiliyyətimiz yaxşı əhval-ruhiyyəміz çox asılıdır. Hörmətli tələbələr, biz dörd ildən sonra bədən

tərbiyəsi və idman üzrə mütəxəssis diplomu alacağıq və buna görə də fiziki hərəkətlər, onların orqanizmə təsiri haqqında çox bilmək bizə vacibdir. Bundan sonra biz onların müxtəlif növ hərəkətlərindən düzgün istifadə edə bilərik.

Əzələ hərəkətləri haqqında

İnsan hərəkəti yalnız məkanda yerdəyişmə üçün verilməyib. O həm də orqanizmin həyat fəaliyyətinin vacib tənzimləyicisidir. Əzələ fəaliyyəti bizim bütün orqan və sistemləri tənzimləyir. O bizim ciyətlərimizi, ürəyimizi, həzm üzvlərimizi daxili sekresiya vəzifələrimizi xarici mühitin dəyişən şəraitinə uyğunlaşdıran, həddən artıq yüklərə adaptasiya edən, ən çətin şəraitdə belə normal işləyən amildir. Bir sözlə, tam qiymətli əzələ fəaliyyəti bizim orqanların və bədənimizin sağlamlığını təmin edir, xəstəliklərə tabe olmağa qoymur.

Əzələlərin iştirakı olmadan heç bir, hətta ən sadə belə hərəkət icra olunmur. Heç bir böyük kəşf edilmir. İdmançılara <<əzələ hissiyatı>> ifadəsi çox tanışdır. Əzələlərin heyvətəmiz xüsusiyyətləri çox rəngarəngdir və bəzən gözlənilməzdir ki, bu da idman rekordları ilə bir daha təsdiq olunur.

Əzələlərin Fizioloji Mexanizmləri və Funksiyaları

Əzələ hərəkətləri, çox mürəkkəb biokimyəvi və nevrəvi proseslərin nəticəsində yaranır. Bu hərəkətlər sinir sistemindən gələn impulsların əzələ liflərinə ötürülməsi ilə başlayır. Əzələ hüceyrələrindəki aktin və miozin filamentləri arasında baş verən sürtünmə, zülalların kəsişməsi nəticəsində əzələlərin qısalmasına – kontraksiyasına səbəb olur. Bu qısalma hərəkət yaradır, eyni zamanda bədənə müxtəlif funksiyalarını tənzimləyir.

Əzələ Növləri və Onların Xüsusiyyətləri

İnsan orqanizmində üç əsas əzələ növü var: skelet əzələləri, ürək əzələsi və hamar əzələlər. Skelet əzələləri könüllü hərəkətləri təmin edir və onlarla bağlı olaraq “əzələ hissiyatı” ifadəsi yaranır. Ürək əzələsi isə avtomatik və ritmik şəkildə ürəyin döyüntüsünü təmin edir, hamar əzələlər isə daxili orqanların divarlarında yerləşərək müxtəlif funksiyaları həyata keçirir.

Motor Birliklər və Koordinasiya

Hər bir skelet əzələsi, motor vahidlərdən ibarətdir – bir motor neyron və onun tənzimlədiyi əzələ lifləri. Fərqli motor vahidlərin eyni anda işə düşməsi,

hərəkətlərin incə koordinasiyasını təmin edir. Bu proses zamanı beynin müxtəlif sahələri, xüsusilə motor korteks, bazal ganglia və serebellum aktiv rol oynayır. Onlar əzələlərin gücünü və hərəkət istiqamətini dəqiq tənzimləyərək, hamar və məqsədyönlü hərəkətlər təmin edirlər.

Əzələ Gücünün Artırılması və İdman Rekordları

İdman təlimində əzələlərin gücünü və dözümlülüyünü artırmaq üçün müxtəlif metodlar istifadə edilir. Məşq dövrləri, yüklərin artımı və müxtəlif hərəkət texnikaları əzələ liflərinin adaptasiyasına səbəb olur. Bu adaptasiya prosesində əzələ hipertrofiyası (həcmi artması), motor vahidlərin təkrar aktivləşdirilməsi və nevroplastik dəyişikliklər baş verir. Nəticədə, idmançılar daha sürətli, güclü və koordinasiyalı hərəkətlər edə bilirlər ki, bu da rekordların qırılmasına gətirib çıxarır.

Əzələlərin Qorum və Reabilitasiya Prosesi

Əzələ hərəkətləri zamanı yarana biləcək zədələrin qarşısını almaq və mövcud zədələrdən sağalma prosesini sürətləndirmək məqsədilə reabilitasiya metodları böyük önəm daşıyır. Doğru isinmə məşqləri, elastiklik təlimləri və soyuq-istilik

terapiyası əzələlərin elastikliyini qoruyur və zədələnmə riskini azaldır. Eyni zamanda, yaralanmış əzələlərin gücünü bərpa üçün xüsusi fiziki terapiya proqramları hazırlanır.