

KARATE MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ İBTİDAİ SINIF ŞAĞIRDLƏRİNİN KOORDİNASİYA BACARIQLARININ İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ VƏ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Rüfət Əkbərov,

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası,
Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası kafedrasının baş müəllimi



açar sözlər: koordinasiya bacarıqları, fiziki inkişaf, ibtidai sinif şagirdləri, fiziki tərbiyə, şərqlə bəyaxa döyüş növləri, karate məşğələləri, qodzyu-ryu, metodika, pedaqoji eksperiment, test sınağı;

ключевые слова: координационные способности, физическое развитие, ученики начальных классов, физическое воспитание, восточные единоборства, занятия каратэ, годзю-рю, методика, педагогический эксперимент, тестирование;

key words: coordination abilities, physical development, pupils of primary classes, physical education, martial arts, karate classes, goju-ryu lessons, methods, pedagogical experiment, testing.

Koordinasiya bacarıqlarının təşəkkülü sağlam insanın formalaşdırılması üçün lazım olan mühüm məsələlərdən biridir. Koordinasiya bacarıqları bilavasitə mərkəzi sinir sistemi ilə bağlıdır. Aşağı məktəb yaş dövrü onun formalaşmasının ən mühüm mərhələsi hesab edilir.

Bu mərhələdə koordinasiya bacarıqlarının formalaşması yalnız fiziki hərəkətlər vasitəsilə həyata keçirilir [2, səh.19]. Aşağı məktəb yaş uşaq həyatının 6–7 yaşdan 10–11 yaşadək olan mərhələsidir ki, bu dövrdə o, orta ümumtəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində təhsil alır. [8, səh.17]

Son zamanlar Azərbaycanda şərqlə bəyaxa döyüş növlərinə, xüsusilə karateyə böyük diqqət yetirilir. Ölkəmizdə milli karate federasiyaları, o cümlədən, VKC növləri üzrə Azərbaycan Milli Karate Federasiyasının köməyi ilə karate-donun tarixi, nəzəriyyəsi və praktikasının insanın fiziki inkişafına təsirinin öyrənilməsi üzrə araşdırmalar aparılır.

Hazırda aşağı məktəb yaşlı uşaqlar arasında şərqlə döyüş sənətləri çox məşhurdur. Onlar həvəslə müvafiq idman bölmələrinə gedirlər. Məqalədə 10–11 yaşlı uşaqların karate məşğələlərində koordinasiya bacarıqlarının formalaşması metodları nəzərdən keçiriləcəkdir.

Məqsədimiz ibtidai təhsil mərhələsində şagirdlərin karate məşğələlərində koordinasiya bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi və təkmilləşdirilməsinin tədqiqidir. Araşdırma zamanı aşağıdakı

metodlardan istifadə olunmuşdur: elmi-metodiki mənbələrin təhlili, pedaqoji müşahidə, eksperiment, test sınaqları, tədqiqat nəticələrinin riyazi işlənməsi.

Elmi-metodik ədəbiyyatın təhlili əsasında aşkarlanmışdır ki, aşağıdakılar çeviklik göstəriciləri hesab olunur: mənimsənilən hərəkəti tapşırığın koordinasiya mürəkkəbliyi; onun məkan, zaman, güc, ritmik səciyyələrinin, yeni hərəkətin mənimsənilməsi üçün zəruri olan hərəkəti fəaliyyətin yerinə yetirilməsi; mürəkkəb hərəkəti reaksiyanın müddəti.

Koordinasiya bacarıqlarının tədrisi metodikası, səmərəliliyi ilə əlaqədar pedaqoji eksperiment 10–11 yaşlı uşaqlarla 9 ay müddətində, dörd mərhələdə həyata keçirilmişdir. Bu zaman cütlərlə iş aparılmış, seçim yolu ilə iki qrup təşkil olunmuşdur: eksperimental qrup (15 nəfər), yoxlama qrupu (15 nəfər). Qrupların fiziki hazırlıq səviyyələri eksperimental qrupun lehinə bir qədər fərqli olmuşdur. Təlim dərsləri və dərslərdən məşğələ formalarında aparılırdı. Dərslər məşğələlər, hərəsi 45 dəqiqə olmaqla, həftədə iki dəfə keçirilmişdir. Hər bir məşğələnin baza hissəsində dərslərin ümumi vaxtının (45 dəqiqə) 28%-i karate üzrə kompleks hərəkətlərə, 72%-i isə fiziki tərbiyə üzrə məktəb proqramının yerinə yetirilməsinə ayrılmışdır. Bu da müvafiq olaraq 12,6 və 32,4 dəqiqə təşkil etmişdir.

Variativ (eksperimental) hissədə Okinava qodzyu-ryu məktəbində əsas götürülən karate-do metodları və öyrənilmə prinsiplərini əks etdirən proqram üzrə material verilir. Qodzyu-ryu karatesində çoxlu əl və ayaq texnikaları mövcuddur. Həm yumşaq, həm sərt texnikalardan, eləcə də dairəvi və xətti hərəkətlərdən istifadə olunur. Bu üslubun əsas ideyası gücə qarşı güc tətbiq etməkdənsə, sərt zərbələrdən müdafiə olunmaq üçün yumşaq blokedici texnikalara üstünlük verilməsidir. Hücüm zamanı «yüngül» hədəfə qarşı sərt və əksinə zərbələr tətbiq edilir. [5, səh.14] Təklif olunan proqramın özünəməxsusluğu burada ənənəvi normativlərin olmamasıdır. Material isə texniki hazırlıq səviyyəsinə uyğun, bloklar üzrə, pillə-pillə verilir.

Konkret olaraq qodzyu-ryu üslubu üzrə karate-do növündə 1–10 *kyu*luq ilkin mərhələdən 1–10 *dan*lıq usta səviyyəsində 20 pillə vardır. Uсталıq artdıqca *kyu* kəmiyyəti azalır, *dan* kəmiyyəti isə artır.

Tədris ili ərzində hər bir blokun mənimsənilməsi hərəkəti fəaliyyətin karate elementli xüsusi hərəkətlərin dəfələrlə təkrarlanmasına yönəlmiş sərbəst məşğələlər hesabına artırılmasını stimullaşdırır ki, bu da fiziki hazırlığı yüksəldir.

Proqram materialı üç bölmədə verilir: biliyin əsasları (nəzəri hissə); karate elementli xüsusi tapşırıqlar (texniki hərəkətlərin adları yapon dilindədir); bacarıq və vərdişlərin, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı.

«Şərq döyüş sənətinin elementləri» bölməsində karateyə aid texniki hərəkətlər öyrədilir: ***duruşlar*** (xaçici-daçi, xveysoku-daçi, musubi-daçi, dzenkutsu-daçi, kiba-daçi, kokutsu-daçi) və ***yerdəyişmələr; bloklar*** – “*Uke Vadza*” (age-uke, gedan-baray, uçi-ude-uke, soto-ude-uke, şuto-uke); ***əllə zərbələr*** – “*Ate Vadza*” (gyaku-dzuki, oy-dzuki, mae-tetsui-uçi, mavaşi dzuki, uraken-uçi); ***ayaqla zərbələr*** – “*Geri vadza*” (mae-geri keage, yeko-geri kekomi, mavaşi-geri); ***kata*** (Taykiyeku şodan, Taykiyeku nidan, Xeyan şodan); ***qoxon-kumite*** (oy dzuki çudan, oy dzuki dzedan).

Bu bölmə öyrədilərkən, əsasən, aşağıdakı metodlar tətbiq edilir: şifahi – izah, nəqlətmə; tətbiqi sahə – əyani, nümayiş, göstərmə; ciddi reqlamentləşdirilmiş təmrinlər-elementlər üzrə və ümumilikdə, dəfələrlə təkrarlamaqla öyrənmə; oyun – cütlüklərdə duruş, bloklar və zərbələrin tətbiqi (bunkay, kumite).

«Bacarıq və vərdişlər, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı» bölməsində karate elementlərindən ibarət fiziki hərəkət kompleksləri, “rendzoki”, “şixo”, “kata”, “kumite” və digər zəruri hərəkətlər verilir ki, bunlar da müəyyən bacarıq, vərdiş və fiziki keyfiyyətlərin inkişafına şərait yaradır. Şagirdlər tərəfindən kompleksləri rəasional avtomatikləşənədək yerinə yetirən bacarıq və vərdişlər əldə edildikcə tapşırıqların həcmi də artırılır.

Yoxlama və eksperimental qruplarda şagirdlərin fiziki tərbiyəsi üzrə təlimin təşkilində oxşar cəhətlərlə yanaşı, fərqli məqamlar da vardır.

Oxşar məqamlar:

1. Eksperimental və yoxlama qruplarının şagirdləri yaş, orqanizmin ilkin fiziki və funksional səviyyəsi baxımından, əsasən, bir-birinə yaxın idi.

2. Məşğələlərin isinmə və yekun hissələri, eləcə də əsas hissədə karateyə aid xüsusi hərəkətlər istisna olmaqla, digər tapşırıqlar hər iki qrupda eyni idi.

3. Hər iki qrupda əsas hissəyə eyni müddət ayrılır, eyni vəsait və metodlardan istifadə olunurdu.

Fərqli məqamlar:

1. Eksperimental qrupda dərslərin hazırlıq, əsas və yekun hissələrində xüsusi karate hərəkətlərindən istifadə edilirdi ki, bunlar da, fiziki keyfiyyətlərin inkişafından asılı olaraq, fərdi ölçü ilə verilirdi. Yoxlama qrupunda isə, ümumən qəbul edilmiş metodikaya əsasən, bütün şagirdlər üçün müxtəlif intensivlikli yük nisbəti eyni idi.

2. Pedaqoji yanaşma aşağıdakı ardıcılıqla qurulurdu:

- tədris prosesinin ciddi, sərt idarə olunması;
- karate elementlərinin tətbiqi;
- çevik, uyumlu idarə (konkret hərəkətlərin yerinə yetirilməsi tələbi deyil, fiziki təmrinlərlə məşğul olmağa yönəldilmiş məqsəd və motivin yaradılması tələbi);
- özünüidarə vərdislərinin inkişaf etdirilməsi;
- şəxsi özünüidarə (qarşıya məqsəd qoyulmasında şagirdin sərbəstliyi, özünənəzarəti, səriştəliliyi);
- şagirdin daxili gücünə və imkanlarına istinad etməsi;
- birgə idarə (fiziki hazırlıq planının, proqramın tərtib olunması, qarşıya məqsədin qoyulması, nəzarət, qiymətləndirmə və dəyərləndirmə meyarlarının işlənilməsi).

Yük intensivliyinə nəzarət saniyəölçən vasitəsilə, ÜDT göstəriciləri üzrə həyata keçirilmişdir.

Karate bölməsində dərskənkar formatda məşğələlər iki akademik saat (90 dəq.) olmaqla, idman zalında həftədə bir dəfə aparılır. Təlim məşğələlərində də eyni vəzifələr və onların həlli metodları əksini tapır. Dərs formatında və bölmə təlimlərində məşğələlərin strukturu, adi qaydada olduğu kimi, üç hissədən ibarət idi. Dərslərin hər bir hissəsində sağlamlaşdırıcı, tərbiyəedici və tərisedici vəzifələr öz həllini tapırdı.

Hazırlıq hissəsində (20–25 dəq.) qrup düzülür və dərstdə qarşıya qoyulan vəzifələr, onların həlli vasitələri açıqlanır. Özünənəzarət məqsədilə nəbz yoxlanılır. Bu hissədə karate elementli fiziki hərəkətlərlə məşğul olanlar tədricən məşğələdə nail olunması qarşıya məqsəd qoyulan yüklənmələrə çatdırılır, yəni fəal isinmə hərəkətləri yerinə yetirirlər. Optimal psixoloji qıcıqlanmaya yönəlmiş hərəkəti köklənmə həyata keçirilir, dərslərin əsas hissəsinə hazırlıq üçün diqqət toplanır. Bu məqsədlə qısa məsafəyə qaçışdan, ümuminkişafetdirici gimnastika və xüsusi hərəkətlərdən istifadə edilir.

Dərslərin **əsas hissəsi** (50–60 dəq.) karate elementlərinin öyrədilməsinə həsr olunur. Bu bölmədə bir neçə vəzifə yerinə yetirilir: Keçilmiş materialın təkrarlanması (kixone mövqeyində, yeriyərək və müxtəlif duruşlarda zərbələr və bloklar), karate hərəkətlərinə dair yeni texnikanın öyrədilməsi həyata keçirilir. Bu zaman əvvəlcə mürəkkəb texnika öyrədilir (zərbə və blok kompozisiyaları elementlərə ayrılır, hər biri dəfələrlə təkrarlanır, sonra hərəkəti elementlər vahid kompozisiyada birləşdirilir və avtomatik icra vəziyyətinə qədər işlənir). Daha sonra qüvvə, sürət, çeviklik, müvazinət və dözümlülük kimi fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi, təkmilləşdirilməsi üçün kompleks hərəkətlər yerinə yetirilir. Əsas hissənin sonlarına yaxın kumite və cüt-lüklərlə iş həyata keçirilir. Bu hissənin əvvəlində və sonunda diz üstə oturma mərasimi, 2–3 də-

qişəlik meditasiya, zalı, müəllimi və bir-birini salamlama ritualları icra olunur.

Yekun hissədə (5–10 dəq.) orqanizm normal, işdən əvvəlki vəziyyətə gətirilir. Artıq gərginlik götürülür, orqanizmə rahatlıq, bir növ boşalma verilir. Tədrisən yük azaldılır, tənəffüs təmrinləri, rahatlama, bərpa hərəkətləri yerinə yetirilir. Nəbz yoxlanılır, dərslərin nəticələri yekunlaşdırılır, şagirdlərin diqqəti növbəti dərsə yönəldilir.

İmtahan proqramına əsasən, şərq əlbəyaxa döyüş növlərinə aid taktiki-texniki hərəkət proqramı ardıcılıqla öyrədilir. Hər dərsdə karateyə aid bir-iki xüsusi hərəkət verilir və onlar həm elementlərə ayrılaraq, həm də bütöv şəkildə öyrədilir, tətbiqi əhəmiyyəti, yerinə yetirilmə strukturu izah edilir.

Hazırlanmış metodikanın səmərəliliyi pedaqoji eksperiment nəticəsində sübuta yetirilmişdir. Eksperiment keçirmək üçün 3 yoxlama normativini əhatə edən test sınaqları həyata keçirilmişdir: 1) irəliyə üç dəfə mayallaq aşmaq; 2) gimnastika skamyasında dörd dəfə dönmək; 3) gözləri yumaraq bir ayaq üzərində dayanmaq.

Birinci cədvəldə eksperimental və yoxlama qruplarının test nəticələri göstərilir. Eksperimentin başlanğıcında əldə edilmiş orta qrup məlumatları və dərs ilinin sonunda artım göstəriciləri bu qruplarda tətbiq olunmuş metodikanın səmərəliliyini dəyərləndirməyə imkan verir.

cədvəl 1

koordinasiya bacarıqlarının inkişafının müqayisəli təhlili

göstəricilər	$x \pm \delta$				artım %-i	
	ilkin məlumatlar		son məlumatlar		e.q.	y.q.
	eks.qrup	yoxl.qrupu	eks. qrup	yoxl.qrupu		
irəli üç dəfə mayallaq aşmaq	5,01±0,10	5,91±0,32	4,55±0,10	5,59±0,32	9	5
gimnastika skamyasında dörd dəfə dönmək	15,7±0,30	16,6±0,18	14,8±0,30	16,3±0,18	5,7	1,8
bir ayaq üstə durmaq	34,2±4,45	31,2±4,41	47,1±3,82	36,2±4,33	37	16
qruplarda orta artım %-i					17	7

Test nəticələrinə əsasən, *irəli üç dəfə mayallaq aşma* testində orta vaxt sentyabr ayında 5,01±0,107 saniyə, may ayında isə artıq 4,55±0,108 saniyə təşkil etmişdir. Bu göstərici üzrə faktiki nəticə qrup üzrə 9% artmış, lakin nəticələr qeyri-bərabər olmuşdur.

Gimnastika skamyasında dörd dəfə dönmə testində də zaman kəmiyyəti azalmış, 15,7±0,303 saniyədən 14,8±0,305 saniyəyə enmişdir. Faktiki vaxt orta hesabla 0,9 san., yaxud 5,7% azalmışdır.

Bir ayaq üstə durma testində hesablamalar göstərmişdir ki, sentyabr ayında orta zaman kəmiyyəti 34,2±4,453 saniyə idisə, artıq may ayında 47,1±3,653 saniyə olmuşdur. Bu testdə qrup üzrə nəticə 37% yaxşılaşmışdır.

Pedagoji eksperimentdən sonra qruplardakı yoxlama ölçmələrində orta nəticə əhəmiyyətli dərəcədə fərqli olmuşdur ($P < 0,05$). Bu göstəricilər aşağı məktəb yaşlı uşaqlarla aparılan təlimləndirici eksperimentin müsbət nəticələndiyini göstərir. Karate məşğələlərində 10–11 yaşlı uşaqlarda koordinasiya bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi məqsədilə həyata keçirilən təlimləndirici eksperimentə cəlb olunmuş qruplarda onun səviyyəsinin artmasına dair müsbət nəticələr alınmışdır.

• Çevikliyin inkişaf vasitə və metodları yeni hərəkətlərin müntəzəm şəkildə öyrədilməsindən və hərəkəti fəaliyyət anında yenidən qurmağa yönələn fiziki hərəkətlərin (idman oyunları və s.) tətbiqindən ibarətdir.

• Çeviklik təmrinlərini 15 dəqiqədən artıq olmayan mərhələlərlə təlim-məşq dərslərinin ilk üçdə bir hissəsinə daxil etmək daha məqsədəuyğundur.

Hərəki koordinasiyanı (çevikliyi) artıran çoxsaylı müxtəlif metodik yollardan aşağıdakılar tövsiyə olunur:

* qeyri-adi ilkin vəziyyətlərin tətbiqi (qaçış);

* müxtəlif mövqelərin sürətlə dəyişdirilməsi (oturmaq, uzanmaq, qalxmaq);

* hərəkət sürətinin dəyişdirilməsi;

* tapşırıqların yerinə yetirilməsi metodlarının əvəzlənməsi: yuxarıdan, aşağıdan, yandan atma;

* bir və ya ikiayaqla, dönməklə tullanma;

* müxtəlif formalı, çəkili, həcmli əşyalardan istifadə;

* şagird iştirakçıları ilə uzlaşdırılmış hərəkətlərin yerinə yetirilməsi (ikilikdə əl-ələ tutmaqla oturub-qalxmalar, əyilmələr, tullanmalar);

* müntəzəm və məqsədyönlü şəkildə mütəhərrik oyunların tətbiqi, oyun şərtlərinin çətinləşdirilməsi.

Əldə olunmuş məlumatlar belə bir nəticəyə gəlməyə imkan verir ki, ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə sistemində şərq əlbəyaxa döyüş növü olan karatedən istifadə onların koordinasiya bacarıqlarının müsbət istiqamətdə dəyişməsinə təmin edir. İlk göstəricilərlə müqayisədə 17% artım müşahidə olunmuşdur ($P < 0,05$).

Məktəblilərin fiziki tərbiyəsində karatenin tətbiqi eksperimental qrupda koordinasiya bacarıqları göstəricilərinin statik artımının dəqiq göstəricilərini əldə etməyə imkan vermiş, yoxlama qrupuna nisbətən yekun nəticələr orta hesabla 10% artıq olmuşdur.

ədəbiyyat

1. Həsənova Z.A., Cəfərov Q.M. İdmançı hazırlığının əsas cəhətləri və idman məşqinin xüsusi prinsipləri. Bakı, 1992.

2. Salahov T.O., Əkbərov R.A. Karate idman növündə təlim-tədris məşqinin keçirilmə xüsusiyyətləri // Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri. № 4/2016. Bakı: "Mütərcim", 2016.

3. Барковский В.Е., Смирнов Н.В. Практическое каратэ. Донецк: «Л.-Смарт», 1990.

4. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 1999.

5. Вихман В.Д. Школа каратэ-до. (издание 2-е). Москва, 1988.

6. Гилби Д.Ф. Секреты боевых искусств. Москва, 1991.

7. Гогунув Е.Н., Мартъянов Б.Н. Психология физического воспитания и спорта. Москва: «Физкультура и спорт», 2000.

8. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-рю. Харьков: «СПДФЛ», 2006.

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЕ

резюме

В статье рассказывается о развитии и совершенствовании координационных способностей у детей младшего школьного возраста на занятиях каратэ. Актуальность выбранной темы заключается в том, что формирование координационных способностей является важным элементом формирования здорового человека, т. к. координационные способности напрямую связаны с работой центральной нервной системы. Важным периодом формирования координационных способностей является младший школьный возраст. Формирование координационных способностей может осуществляться только при занятиях физическими упражнениями.

DEVELOPMENT AND IMPROEMENT OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE IN KARATE CLASSES

summary

The article describes the development and improvement of coordination abilities in children of primary school age in karate classes. The relevance of the chosen topic is that the formation of coordination abilities is an important element in the formation of a healthy person, since the coordination abilities are directly related to the work of the central nervous system. An important period in the formation of coordination abilities is the junior school age. Formation of coordination abilities can be carried out only during physical exercises.