

GİMNASTİKA HƏRƏKƏTLƏRİ VASİTƏSİ İLƏ QÜVVƏ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI

Prof. E.Ə.Nərimanov, A.F.Nərimanova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

"Kütləvi-sağlamlıq idman növləri" kafedrası

narimanovaayka@gmail.com

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: "Gimnastika hərəkətləri vasitəsi ilə qüvvə qabiliyyətinin inkişafı" adlı elmi-məqalənin məqsədi: məktəblərdə, liseylərdə, texniki-peşə məktəblərində, orta-ixtisas məktəblərində şagirdlərin, ali məktəblərdə tələbələrin və müxtəlif idman növlərində idmançıların qüvvə qabiliyyətlərinin inkişafı üçün gimnastika hərəkətləri vasitəsi ilə həyata keçirilməsindən ibarətdir.

Bu məqalədə dərslərin və məşqlərin 5 istiqamətdə keçirilməsi nəzərdə tutulur. Qüvvənin təzahürü hansı amillərdən asılılığı göstərilmişdir. Qüvvənin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlər qruplara bölünüb. Gimnastika divarında, rezinlə hərəkətlər və gimnastika alətlərində qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün müxtəlif hərəkətlər məqalədə öz əksini tapmışdır.

Açar sözlər: *statik qüvvə qabiliyyətləri, dinamik qüvvə qabiliyyətləri, gimnastika divarı, rezin jgutlar, paralel qollar, turnik, dəstəli at.*

Qüvvə qabiliyyəti-əzələnin təqəllüsü hesabına xarici müqaviməti dəf etmək və ona qarşı dayanmaq qabiliyyətidir. Əzələ qüvvəsi olmadan heç bir hərəkətlə yerdəyişmə baş verə bilməz. Bu səbəbdən də qüvvə bütün hərəkəti qabiliyyətlər üçün bazis hesab olunur. Qüvvənin maksimal, nisbi, partlayış, reaktivlik, sürətli və s. təzahür formaları mövcuddur. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərdə daha çox maksimal qüvvə hazırlığının artırılması nəzərdə tutulur. Bu məqsədlə ayrılmış dərslər beş istiqamətdə:

- yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin;

- aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin;

- bədənin ön əzələlərinin;

- bədənin arxa əzələlərinin qüvvə qabiliyyətinin;

- qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşməsi üçün planlaşdırılmışdır.

Qüvvənin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. hərəkəti yerinə yetirən əzələ qruplarını innervasiya edən sinir impulslarının tezliyi və gücündən;
2. əzələnin elastikliyi və reaktivliyindən;
3. mübadilə prosesinin xüsusiyyətindən;
4. aqonist və antoqonist əzələ təqəllüsünün koordinasiyasından;
5. əzələnin fizioloji kəsiyinin qalınlığından;
6. eyni vaxtda hərəkətdə iştirak edən bir neçə əzələ qrupunun koordinasiyasından və s.

Məktəb yaşlı şagirdlərdə qüvvə hazırlığı metodiki cəhətdən əvvəlcə dinamik hərəkətlərdən istifadə etməklə şagirdlərdə əzələlərin en kəsiyini artırmaq, maksimal qüvvənin inkişafına şərait yaratmağa yönəldilməlidir. Bunun üçün hərəkətlərin «imtinaya qədər», «piramida», «dairəvi», «zərbə» metodları ilə icrasına üstünlük verilməlidir. Qeyd olunan metodlar hərəkətlərin çoxsaylı və təkrar icrasının zəruriliyini ortaya qoyur. Hərəkətlərin bir şagird tərəfindən növbəti təkrarı dərslər prosesində yeknəsəqlik yaratdığı üçün hər bir hərəkətin icrası komanda üzvlərinin yarışması formasında yerinə yetirməlidir. Dərsin belə təşkili onun dinamik və maraqlı olması üçün şərait yaradacaqdır. Hər bir komandanın nəticəsi komanda üzvlərinin yerinə yetirdiyi təkrar hərəkətlərin cəmi ilə müəyyən olunacaqdır.

Qüvvənin inkişafı üçün ümumtəhsil

məktəblərində istifadə olunan hərəkətlər aşağıdakı qruplara bölünür:

- öz çəkisi ağırlığında icra olunan hərəkətlər;
- kiçik ağırlıqlar və rezin amartizatorlardan istifadə etməklə icra olunan hərəkətlər;
- yoldaşının bədən çəkisi və müqavimətdən istifadə etməklə icra olunan oyunlar;
- kiçik və orta ağırlıqların daşınması ilə təşkil olunan oyunlar, estafetlər;
- müxtəlif əzələ qruplarının gərginləşdirilməsini təmin edən statik hərəkətlər.

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin şagird orqanizminə davamlı təsirini təmin etmək məqsədi ilə qüvvə istiqamətli hərəkətlərin dərindən icrası ev tapşırıqları formasında hər bir şagirdə fərdi müəyyənləşdirməklə müəllim tərəfindən planlaşdırılmalıdır. Bu zaman qüvvə göstəricilərində dəyişiklik çox tez hiss olunacaqdır.

Gimnastika divarında qüvvəyə aid hərəkətlər:

1. Gimnastika divarından 50-60 sm. aralı durub çiyin səviyyəsində reykadan tutmaq. Qolları büküb və açmaq.
2. Uzanaraq ayaqları 3-cü reykaya qoymaq. Əlləri döşəmədə qoyub götürməklə gövdəni qaldıraraq əlləri divara çatdırmaq.
3. Arxası divara tərəf olmaqla 50-60 sm. aralı duraraq ayaqları 2-ci reyka üzərinə qoymaq əllər döşəmədə. Ayaqlar reykadan yuxarı qoymaqla döşəmədə əlləri divara tərəf aparmaq.
Əllərlə divara tərəf getməklə və ayaqlarla reykanın yuxarisına qədər getməklə əllərdə duruş vəziyyətini almaq.
4. Ayaqları 5-ci reykaya, əlləri döşəməyə qoymaqla uzanış vəziyyətini almaq. Qolları açmaqla bir ayağı reykadan götürüb yuxarı qaldırmaqla beli açmaq.
5. Əllərdə duruş edib ayaqları divara söykətmək. Gövdəni bükməklə bədəni divara toxundurmaq və qüvvə ilə əllərdə duruşa qayıtmaq.
6. Üzü divara tərəf olmaqla yuxarı reykadan sallanmaq. Qüvvə ilə dartınmaq.

7. Sağ (sol) ayağı reyka üzərinə qoyub çiyin səviyyəsində reykadan tutmaq.
Sol (sağ,) ayaqla döşəmədən təkən verərək əllərlə yuxarı reykada yerdəyişmə etmək (yəni qüvvə tətbiq etməklə daha yuxarı çıxmaq olar).
8. Yanakı uzanış vəziyyətində ayaqları 4-cü reykaya qoyub bir əllə döşəməyə istinad etməklə qolların bükülüb və açılması.
9. Yanakı durub bir əllə aşağı reykadan, digər əllə yuxarı reykadan tutmaqla düz bədənə əvvəlcə bədəni bükmək, sonra qüvvə tətbiq etməklə bədəni açmaq.
10. Çiyin səviyyəsində reykadan tutmaqla döşəmədə durmaq. Ayaqlarla təkən verib əllərə istinad etməklə yuxarı reykadan tutmaq [4].

Jqutla (rezinlə) hərəkətlər:

1. Jqutu qolların bir qolu üzərinə salıb hər iki ucundan tutaraq qolları yanlara açmaq.
 2. Həmin vəziyyətdən bir qolu sağa, digərini arxaya aparmaq.
 3. Həmin vəziyyətdən hər iki qolu arxaya aparmaq.
 4. Jqutu gimnastika divarının axırncı reykasına keçirib döşəmədə uzanmaq. Qolları yanlara aparmaq.
 5. Həmin vəziyyətdən qolları aşağıya (qolları bədənə toxundurmaq) aparmaq.
 6. Həmin vəziyyətdə, lakin arxası üstə uzanmaqla qolları yuxarı qaldırmaq.
 7. Həmin vəziyyətdə qolların ardıcıl hərəkəti ilə jqutu dartmaq.
 8. Jqutu ayaqlar altında saxlamaq. Qolları yanlardan yuxarı qaldırmaq.
 9. Həmin vəziyyətdən qolları irəli və arxaya hərəkətilə yuxarıda çarpazlaşdırmaq.
 10. Jqutu yuxarı reykadan salladıb döşəmədə arxası üstə uzanmaq. Qolları yanlara açmaq [4].
- #### **Paralel qollarda hərəkətlər:**
1. Dirsəklərdə dayaqdan bir yellənmə ilə dayağa qalxmaq.
 2. Qollarda dayaqdan bir yellənmə ilə dayağa qalxmaq.
 3. Ayaqları yelləndirib əllərdə duruş.

4. Əllərdə duruşdan gövdəni sağa və sola göndərməklə bir qol üzərində duruşa keçmək.
5. Qollarda dayaqdan açılmaqla dayağa qalxıb bucaq saxlamaq.
6. Qollarda dayaqdan açılmaqla dayağa qalxıb bucaq saxlamaq.
7. Bucaqla sallanmadan açılmaqla dayağa qalxıb ayaqları arxaya yelləndərək əllərdə duruş.
8. Qollarda dayaqda yellənib irəli yellənmədə dayağa qalxıb və əllərdə duruş.
9. Qollarda dayaqdan arxa yellənmədə dayağa qalxıb əllərdə duruş [1].

Halqalarda hərəkətlər:

1. Əllərdə duruşdan çiyinləri qollar üzərinə qoyub irəli mayallaq aşmaq.
2. Halqalarda qüvvə ilə dayağa qalxmaq.
3. İrəlidən üfüqi vəziyyət saxlamaq
4. Arxadan üfüqi vəziyyəti saxlamaq.
5. Arxa yellənmədə dayağa qalxmaq.
6. İrəli yellənmədə dayağa qığılşmaq.
7. Arxa sallanmadan qüvvə ilə bükülü sallanmaya keçib dayağa qalxmaq.
8. Beli açıq sallanmadan bükülü salanmaya keçib kəskin hərəkətlə beli açıq sallanmaya keçmək.
9. Dayaqda bucaq statiki vəziyyəti saxlamaq.
10. Sallanmadan: cəld dartınıb, yavaş-yavaş qolları açmaq; dartınıb dayağa qalxmaq, irəli əyilib bükülü sallanmaya keçmək; dayaqda bucaq vəziyyətindən ayaqları qüvvə ilə arxaya aparıb açıq bədənə dayaq.
11. Sallanmadan bükülü sallanmaya keçərək aşıb dayağa qalxmaq [2].

Turnikdə hərəkətlər

1. Turnikdə sallanaraq ayaqları qüvvə ilə qaldırıb dizləri turnikə toxundurmaq.

2. Hoppanaraq bucaqla yellənib bükülü açılmaqla dayağa qalxmaq.
3. Dayaqda arxaya yatmaqla bükülü sallanıb açılmaqla dayağa qalxmaq.
4. Dayaqda ayaqları sağdan (soldan) keçirməklə arxaya dayağa keçmək.
5. Dayağda ayaqları arxaya yellətməklə qollar arasından keçirib arxadan dayağa keçmək [3,5].

Dəstəli atda hərəkətlər:

1. Dəstələrdən tutmaqla arxadan dayaq, ayaqları qaldıraraq 135 qradus bucaq saxlamaq.
2. Ayaqlarla kəfkirvari və dairəvi hərəkətlər.
3. Hərəkət zamanı əllərlə dayağın yerlərini dəyişmək.
4. 40–50 saniyəyədək ayaqlarla dairəvi hərəkətləri icra etmək.
5. Gövdənin və ayaqların dayaqda, a\a dayaqda, arxadan dayaqda yellənmə hərəkətləri.
6. Dayaqda əlləri götürüb qoymaqla atın gövdəsi ətrafında dairə vurmaq [3,5].

Ədəbiyyat

1. **Алекперов С.А.** *Упражнения на брусьях.* Москва, 1976.
2. **Радионенко А.Ф., Сичилин Н.Г.** *Упражнения на кольцах.* Москва, 1978.
3. **Солодяников В.А.** *Технологии в подготовке специалистов и обучении двигательным действиям.* Монография-СПб. Петрополис, 2001.
4. **Bagirov S.S., Məmmədyarov İ.O.** *İdman gimnastikası.* Bakı, 2006.
5. **Abdinova N.İ., Bagirov S.S., Abdinov E.V.** *Ümuminkişaf hərəkətləri.* Bakı, 2017.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Проф. Э.А. Нариманов, А.Ф. Нариманова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Массово-оздоровительных видов спорта»*

Аннотация: целью статьи «Развитие силовых способностей средствами гимнастических упражнений», является осуществление развития силовых способностей за счет гимнастических упражнений учеников школ, лицей, училищ, средне-специальных школ, студентов высших учебных заведений и спортсменов разных видов спорта.

В этой статье предназначено проведение уроков и тренировок по 5 направлениям. Показан от каких критериев зависит проявление силы. Упражнения исполь-

зованные для развития силы распределены по группам. В статье нашли свое отражение разные упражнения, развивающие силовые способности на гимнастической стене, движения резиной и на гимнастических снарядах.

Ключевые слова: *Статические силовые способности, динамические силовые способности, гимнастическая стенка, резиновые жгуты, брусья, кольца, перекладина, конь-махи.*

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES BY MEANS OF GYMNASTIC EXERCISES

Prof. E .A. Narimanov, A.F. Narimanova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Mass Recreational Sports*

Annotation: In the article “Development of strength abilities by means of gymnastic exercises” we talk about the use of gymnastics for the development of strength in general educational exercises, as well as in the training process. We have recommended les-

sons and trainings in five (5) areas. The proposed exercises are divided into groups.

Keywords: *static force capabilities, dynamics force capabilities, gymnastics wall, rubber bands, parallel arms, rings, horizontal bar, pommel horse.*

BOKSÇULARIN RASİONAL QİDALANMASININ SPESİFİK XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Dos. Q.Ş. Əbiyev, V.M. Vəliyev, C.Ş. Əbiyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“İdmanın təkmübarizlik növləri” kafedrası
galib.abiyev@sport.edu.az*

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: məşq və yarış fəaliyyəti zamanı boksçuların qidalanması aktual problem-

lərdən biridir. Qəbul edilən qıdanın miqdarı, idmançının sərf etdiyi enerji ilə müəyyən olunmalıdır. Boksçuların rasional qidalanması zamanı, qıdanın kaloriliyi ilə yanaşı, onun zülal, karbohidrat, yağ, mineral duz, vitamin tərkibi də nəzarətdə saxlanılmalıdır. Yarış öncəsi çəkinin azaldılması zamanı qidalanma ilə yanaşı,