

BATUT HAZIRLIĞINDA GİMNASTIN XÜSUSİ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFINDAKI ROLUNUN TƏDQIQI

prof. S.S. Bağırov, N.C. Bəkir

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Kütləvi-sağlamlıq idman növləri kafedrası
soltan.bagirov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annötasiya: Məqalədə məşq prosesində hərəkətlərinin tədrisi problemi ilə bağlı elmi tədqiqatların aktuallığı aşkar edilmişdir. Hərəkətlərinin struktur tərkibi, rolu və təsiri, fəaliyyətin tədrisi probleminin mürəkkəb koordinasiya hərəkatlərinin icrasının optimallaşdırılması, məşq prosesində bacarıq və vərdişlərin məşqlənmə effektivliyinin köçürülməsi araşdırılmışdır.

Ключевые слова: *İdman hərəkətləri, koordinasiya, öyrətmə, texnologiya, hərəkəti bacarıq, vərdişlər, idman hazırlığı.*

Giriş: Gimnastların tədris-məşq prosesində "batut-alət porolon çuxuru" təlim sistemində geniş yayılmışdır ki, bunun köməyi ilə həm akrobatika tullanmaları, həm də alətlərdən sıçrayışların dayaqsız fazasını öyrənmək mümkündür. Təcrübənin nəticələri batutda tullanmağı öyrəndikdə porolon çuxuruna deyil, toruna enməyin daha məqsəduyğun olduğu fikrini təsdiqləyir [6]. Hərəkəti fəaliyyətin tədrisi probleminin təhlilindən də göründüyü kimi, idman təmrini təxmini aşağıdakı struktur tərkibindən ibarətdir: hərəkəti, bioloji, biomexaniki, didaktik, texnoloji, psixoloji və pedaqoji, funksional.

Tədqiqatın məqsədi. Gimnastların batut hazırlığının dayaqlı tullanmalar və turnikdə icra vərdişlərinin təkmilləşdirilməsində istifadə etmək mexanizminin işlənilməsi hazırlanmasıdır.

Tədqiqat metodları. Müşahidə. Pedaqoji sorğu. Pedaqoji sınaq. Pedaqoji eksperiment. Riyazi statistika.

Nəticələrin təhlili. Pedaqoji daha da inkişaf düşüncələr elmi gücləndirməyə davam edir öyrənmə müddətinin müddəaları yalnız aidiyyəti olanların qabiliyyətləri ilə əlaqəli olmalıdır: zehni, fiziki, əqli, funksional.

Bunu A. N. Leontiev in inkişaf təhsili nəzəriyyəsi təsdiqləyir [8] məzmunu araşdırmağı, fiziki, idrak və mənəvi qabiliyyətlərin bütün xarici inkişafına yönəlmiş metod və formalar fərdi inkişaf qanunlarından istifadə ilə məşğul olan və onların potensial imkanları.

Mövcud inkişaf etmiş təlim nəzəriyyəsi professor L.V. Zankov tərəfindən əsaslandırılmışdır [6]. Nəzəriyyə metodoloji rolunu oynadı məzmunundan ayrılma üçün əsas ehtiva edən çətinlik prinsipi təcrübə yolu ilə əldə edilmiş elmi və metodoloji müddəalar və idman hərəkətlərini öyrənmək sadəcə mürəkkəbə doğru getməlidir və tələbənin yaxşı bir motor, texniki və psixoloji bazası varsa - daha da mürəkkəbdən sadəyə qədər "[1].

İdman hərəkətlərinin öyrətməyin əsas vəzifəsi, həyatda lazım olan biliklərlə, hərəkəti bacarıq və vərdişləri ilə zənginləşdirməkdir, ətraf aləmin biliklərinə kömək etmək və əsasən, özlərini və hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı. İdman məşqi haqqında bilik subyektiv obrazdır, onun haqqında bir fikirdir, mahiyyətinin təlim iştirakçılarının şüurunda əks olunmasıdır. Öyrətmə son dərəcə çətin bir prosesdir. İdman hərəkətlərində öyrənmə problemi və hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması üçün metodologiyanın və müasir texnologiyaların təkmilləşdirilməsi Olimpiya idman növlərinin sürətli inkişafı ilə əlaqədar hər zamankindən daha kəskin və aktualdır.

Gimnastika hərəkətləri müxtəlif çətinlikli olur. Onları mənimsədikdə və yarışlarda nümayiş etdirərkən bir idmançı emosional sabitlik göstərməli, hətta bəzi hallarda riskə də get-

məlidir. Hərəkəti və xüsusi texniki hazırlıq, sensorimotor koordinasiya, diqqət, hərəkətlər üçün hərəkəti yaddaş, emosional sabitlik, qətiyyət və cəsarət texniki hazırlığın əsasını təşkil edir [3, 4, 13, 14].

Texnologiya - tədris və öyrənmə prosesinin yaradılması, tətbiq edilməsi və müəyyənləşdirilməsinin sistemli metodu; psixoloji və pedaqoji münasibətlər məcmusu; pedaqoji prosesin təşkilatı və metodiki vasitələridir. Təhsilin texnologiyalaşdırılması haqqında Y.A. Komenski yazmışdır. O, hədəfi düzgün müəyyən etmək, ona nail olmağın yollarını seçmək və bu vasitələrdən istifadə qaydalarını formalaşdırmaq qabiliyyətini xüsusi olaraq ayırd edirdi. Təlim texnologiyası nəticələrə yönəldilmiş fəaliyyət və əməliyyatlar zənciridir.

Təlim, tələbəyə lazımi biliklərin məqsədyönlü ötürülməsi və onda lazımi bacarıq və vərdişlərin inkişaf etdirilməsi prosesidir [5].

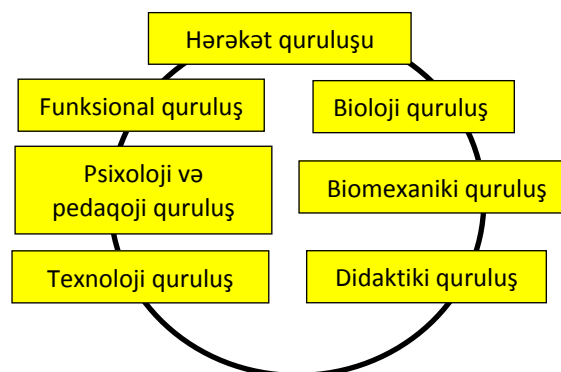
Hərəkət tapşırığı – verbal-hərəkəti göstəriş, göstərişlər sistemi, hərəkəti fəaliyyət vasitəsi ilə mövcud vəziyyətdə nə edəcəyi barədə təlimatdır [3].

Hərəkəti bacarıqlar – hərəkətin şüurlu sürətdə idarəedilməsi, hərəkətlərin icra nəticəsinin qeyri-sabitliyi ilə xarakterizə olunan hərəkəti fəaliyyəti mənimsəmə qabiliyyəti deməkdir.

Hərəkəti vərdişlər - yüksək dəqiqlik və etibarlılıqla hərəkətlərin avtomatlaşdırılması (şüurla müxtəlif dərəcələrdə nəzarətin həyata ke-

çirilməsi) ilə xarakterizə olunan hərəkəti fəaliyyət texnikasına yiyələnmə qabiliyyətidir.

"Texnologiya", "hərəkəti tapşırığı", "hərəkəti bacarıq", "hərəkəti vərdiş" terminləri dünyanı fəaliyyət (hərəkəti), onun daxilində mövcudluğu və dəyişilmə yolu ilə dərk etmə vasitəsidir. Biz uşaqlara ayaqda durmağı və gəzməyi, ayaqqa-bı bağlarını bağlamağı, dişlərini fırçalamağı, oxumağı və yazmağı öyrədir, bədən tərbiyəsi aparmağı, fiziki hazırlığı həyata keçirir, peşə üzrə hərəkəti fəaliyyətin bacarıq və vərdişlərini inkişaf etdirir; bir idmançının uzun illər boyu karyerası ərzində yarış proqramlarının daima yenilənməsini və keyfiyyətli bir şəkildə çətinləşməsini tələb edən idman hərəkətlərini öyrədir; müasir metod, texnika, üsullar, çətinləşən idman hərəkətlərinin tədrisi vasitələrinə artan ehtiyacın olduğunu bildirir; idmanın müxtəlif növlərinin inkişafı və xüsusiyyəti barədə məlumatları birləşdirən metodikalar hazırlayır, mənimsəniləcək hərəkətlərin hərəkəti, texniki, didaktik, funksional, texnoloji quruluşunu təhlil edir; məşğul olanların idman hazırlığının və yarış fəaliyyətlərinin qiymətləndirilməsini aparır, hazırlıq mərhələlərinin məzmununu təkmilləşdirir. İdman hərəkətlərinin struktur quruluşu – ümumi fiziki, xüsusi fiziki, xüsusi texniki, funksional-psixoloji olur zəruri olan məşq tərkibi gimnast və ya başqa sözlə kim ona xüsusi şəkildə təqdim ediləcəkdir tələblər və sahib olması olanlar.



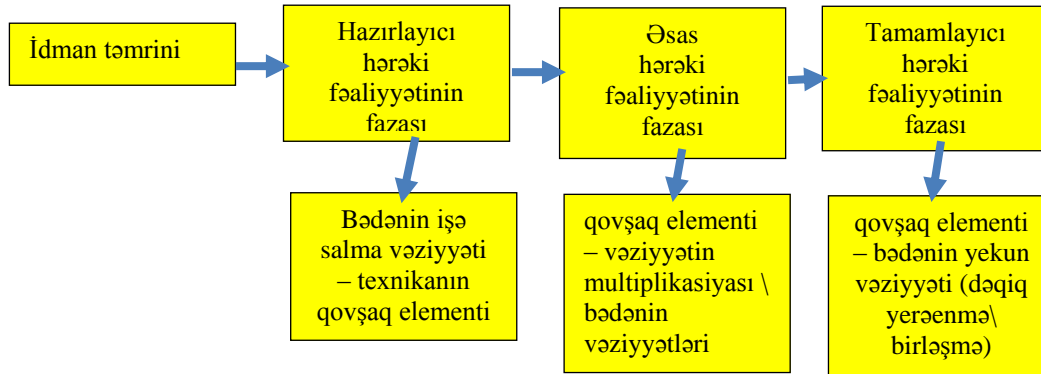
Şəkil 1 - İdman məşqinin təxmini struktur tərkibi.

Yekun nəticələr Məşqçinin və idmançının hərəkəti vərdişlərinin təkmilləşdirilməsi prosesini məşqlərin əsas və spesifik hədəfləri, vəzifələri və yarış fəaliyyəti planları əsasında qururlar.

Təlimin fəza quruluşunda idman texnikasının əsas elementlərinin öyrədilməsi texnologiyası hərəkətlərin istinad nöqtələri metodu ilə həyata keçirilir [2, 9, 11]. Bu metod, hərəkətin idman texnikasının biomexaniki

təhlili, öncəki və növbəti bədən duruşlarının, faza quruluşunda idman texnikasının əsas elementlərinin müəyyənəndirilməsi ilə bədən

vəziyyəti göstəricilərinin qiymətləndirilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur (şəkil 2).



Şəkil 2 – İdman hərəkətin fazalı quruluşunda texnikanın qovşaq elementləri

Təlim-məşq prosesində idman hərəkətlərinin təliminin aktual texnologiyaları və mürəkkəb koordinasiya quruluşlu idman növlərində onların istifadə xüsusiyyətləri öyrənilmişdir. Yarış şəraitində nümayiş etdiriləcək hərəkətləri effektiv təlimi üçün, eləcə də yeni hərəkətlərin qurulması və mürəkkəbləşdirilməsi üçün effektiv təlimin təşkil edilməsi məqsədi ilə bir idman hərəkətinin quruluş tərkibi haqqında məlumatlar əldə edilmişdir.

Problemi təhlil etməyin vacibliyi hərəkətlərin çətinliyinin aktiv inkişafı və hərəkətlərin mürəkkəb koordinasiya quruluşu ilə idman növlərində yarış proqramlarının icra etmə ustalığı səviyyəsinin artması ilə əlaqələndirilir.

Bioloji əks-əlaqə funksional pedaqoji tənliklə, eləcə də transfer texnologiya, tədris materialının xətti budaqlı proqramlaşdırılması və şagirdlərin idman hazırlığının fərdi göstəricilərinə əsaslanaraq, uzunmüddətli proqramlar tərkibində əsas, çətin və çox böyük çətinlikli hərəkətlərin öyrədilməsində bilik, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin effektiv formalaşmasına imkan verir.

Dayaqlı tullanmada əsas, çətin, böyük çətinliklə icra edilən hərəkətlərin öyrədilməsində uzunmüddətli təlim proqramlarının təlim-məşq prosesində ixisaslaşdırılmış bazalı hazırlıq mərhələsində yaşa, təlim müddətinə uyğun həyata keçirilən hazırlıq, təqlid məşqlərindən ibarət bölmələrdən ibarətdir.

Yurçenko tipli dayaqlı tullanmaların öyrədilməsində aşağıdakı bölüm materiallarından istifadə olunur: ümumi və xüsusi fiziki (hərə-

ki) hazırlıq, akrobatika və batut hazırlığı, bazalı texniki hazırlıq, xüsusi texniki hazırlıq və əsas komponentlərdən biri kimi profilli hazırlıq məşqləri, məşq proqramı hərəkəti bacarıqlarının və hərəkəti bacarıqlarının formalaşması üçün və idman texnikasının əsas elementlərini yerinə yetirmək üçün hərəkəti vərdişlər bacarığı: dayaqlı tullanmaların faza quruluşunda bədən duruşları, bədən duruşunun / duruşlarının animasiyası, son bədən duruşu (məhkəm eniş); test; yarışlarda iştirak etmək. Müəlliflər müxtəlif hündürlüklü qollar üzərində, gimnastika tirində hərəkətlər və sərbəst hərəkətlərin öyrədilməsinin makrometodikasının effektiv tətbiqi ilə bağlı eksperimental məlumatlar təqdim edirlər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Болобан В.Н.** *Принцип трудности*. В.Н. Болобан // *Обучение в спорт. Акробатике*. К.: Здоровья, 1986, с. 30–37.
2. **Болобан В.** *Биомеханическая характеристика узловых элементов спортивной техники упражнений на снарядах женского гимнастического многоборья*. В.Болобан, В. Потоп. *Наука в олимп. Спорте*. 2014, № 1., с. 44–49.
3. **Болобан В.** *Основы макрометодики обучения спортивным упражнениям (на материале женских видов спортивной гимнастики)*. В. Болобан, В. Потоп // *Наука в олимп. спорте*. 2015, № 4, с. 55–66.

4. Гавердовский Ю.К. *Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т.* Ю.К. Гавердовский. М.: Сов. спорт, 2014, т. 1, 368 с. Ю.К. Гавердовский, В. М. Смоленский. М.: Сов. спорт, 2014, т. 2, 231 с.
5. Гавердовский Ю.К. *Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика.* Ю.К. Гавердовский. М.: Физкультура и спорт, 2007, 912с.
6. Занков Л.В. *Дидактика и жизнь.* Л.В. Занков. М.: Просвещение, 1968, 176 с.
7. Коренберг В.Б. *Двигательный навык, двигательная задача.* В.Б. Коренберг. Гимнастика [сб.]. М.: Физкультура и спорт, 1986. Вып. 1, с. 41-44.
8. Леонтьев А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность.* А.Н. Леонтьев. М.: Политиздат, 1977, 303 с.
9. Литвиненко Ю.В. *Оценка кинематической структуры показателей узловых элементов спортивной техники упражнений методом поздних ориентиров движений.* Ю.В. Литвиненко, Т.Нижниковски, В. Н. Болобан. Физ. воспитание студентов. 2014, № 6, с.29–36.
10. Мазниченко В. Д. *Двигательные навыки в гимнастике.* В.Д. Мазниченко. М.: Физкультура и спорт, 1959, 136 с.
11. Нижниковски Т. *Управление узловыми элементами фазовой структуры спортивных упражнений (на материале соскока двойное сальто назад согнувшись с параллельных брусьев).* Т. Нижниковски, Е. Садовски, В. Болобан, Э. Добровольский [и др.]. Наука в олимп. спорте. 2014, № 3, с. 69-75.
12. Платонов В.Н. *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение.* В.Н. Платонов. К.: Олимп. лит., 2013, 624 с.
13. Радионенко А. *Базовая подготовка гимнастов на коне: техника выполнения скрещений и кругов плечевым поясом.* А. Радионенко, В. Гавердовский. Наука в олимп. спорте, 2012, № 1, с. 93–97.
14. Сучилин Н. *Техническая структура гимнастических упражнений.* Н. Сучилин. Наука в олимп. спорте, 2012, № 1, с.84–89.

ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ БАТУТНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

проф. С.С. Багиров, Н.Д. Бекир

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта
soltan.bagirov@sport.edu.az

Аннотации: В статье раскрывается актуальность научных исследований по проблеме обучения двигательным действиям в тренировочном процессе. Изучены структура упражнений, роль и влияние их действий на проблемы в учебной деятельности, оптимизация выполнения сложных

координационных действий, перенос умений и навыков в тренировочном процессе.

Açar sözlər: *спортивное упражнение, координация, технология обучения, двигательные навыки и умения, подготовка, перенос тренированности.*

**RESEARCH OF THE ROLE OF TRAMPOLINE PREPARATION
OF GYMNASTS IN THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES****prof. S.S. Bagirov, N.C. Bekir**

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Mass Recreation Sports
soltan.bagirov@sport.edu.az

Annotation: The article reveals the relevance of scientific research on the problem of teaching motor actions in the training process. The structure of exercises, the role and influence of their actions on problems in learning activity, optimization of complex coor-

dination actions, transfer of skills and abilities in the training process have been studied.

Keywords: *sports exercise, coordination, teaching technology, motor skills and abilities, preparation, training transfer.*