

İcmal

Bədii gimnastika üzrə Azərbaycanın yığma komandası üzvlərinin fiziki hazırlığına nəzarət və qiymətləndirmə metodları

E.Ə.Nərimanov, S.S.Bağırov¹

¹*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

Nəşr tarixi

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Açar sözlər: testləmə, fiziki hazırlıq, inteqral qiymətləndirmə, fiziki hazırlıq profilləri.

XXII Olimpiya Oyunlarının başa çatmasından sonra bədii gimnastika populyarlaşaraq məhz bu idman növünün Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilməsinə dəlalət yaratdı.

Azərbaycanın qızlardan ibarət bədii gimnastların Olimpiya Oyunlarında debütü 2008-ci ilə təsadüf edilir. Azərbaycan iki gimnastla (fərdi) və qrup halında çıxış edən komanda ilə təqdim olunmuşdur.

Aktuallıq Beynəlxalq arenada rəqabət – məşq prosesinin idarəetmə sahəsində və idmançıların fiziki qabiliyyətinə olan əsas müasir tələbat elmi tədqiqatla müəyyənləşdirilir.

Təqdim olunan məqalədə eksperimental tədqiqatlar təqdim olunaraq həmin tədqiqatda bədii gimnastika üzrə Azərbaycan Respublikasının yığma komandası da iştirak etmişdir.

İşin məqsədi. Bədii gimnastların xüsusi fiziki hazırlığına pedaqoji nəzarət.

Tədqiqatın metodları. Elmi-metodiki ədəbiyyatların, proqram materiallarının və yarış qaydalarının ümumiləşdirilməsi və nəzəri təhlili. Anketləşdirmə növü kimi ixtisasçıların sorğusu.

- Pedaqoji nəzarət.
- Testləşdirmə.
- Ekspert qiymətləndirmə.
- Pedaqoji eksperiment

Tədqiqatın nəticələri. Bədii gimnastikada yüksək nəticələr hərəki təzahürlərin müxtəlif tərəfləri arasında olan xüsusi əlaqələrlə müəyyənləşir. Yalnız iki keyfiyyəti – koordinasiya və elastikliyi mümkün qədər maksimal səviyyəyədək inkişaf etdirməyi xüsusilə qeyd etmək olar. [1,2,3]

Əzələ fəaliyyəti zamanı təzahür olunan və bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olan hərəki və ya psixomotor qabiliyyətlərin inkişafı olmadan gimnastika hərəkətlərinin texnikasını müvəffəqiyyətlə qavramaq, onları keyfiyyətlə yerinə yetirmək qeyri-mümkündür.

Nəticə. Gimnastların fiziki hazırlıq profollərinin quruluşu gimnastların fiziki imkanlarının təcili informasiya almasına imkan yaradır, testləmə isə yeni elementlərin öyrənilməsinə hazırlıq yaradır, gimnastların məşq sistemini təkmilləşdirir.

Gimnastların funksional təkmilləşməsinin mühüm prinsipləri aşağıdakılardır:

- mövqe və müvazinətlərin nizama salma mexanizminin təkmilləşməsi;
- elastikliyin inkişafı;
- xüsusi testlər üzrə gimnastların funksional vəziyyətlərinin dinamikası haqqında müntəzəm informasiya.

Ədəbiyyatlar:

1. Аркаев А.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Дис канд.пед.наук, - СПб, 1994. 43 с.
2. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод. рек. Киев, Изд-во КГИФК 1991.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. М.: Терра – Спорт, 2002. – 512 с.