

YENİYETMƏ İDMANÇILARDA DƏQİQ İCRA OLUNAN TEXNİKİ HƏRƏKƏTLƏRİN TƏLİM METODİKASI

M.N. Hüseynli^{1a}, A.F. Novruzov^{1b}, G.İ. Qurbanov^{1c}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5059-057X

^b abdulla.novruzov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7408-7469

^c gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5889-8680

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdmançılarımızın hər dəfə beynəlxalq arenalarda qazandıqları qalibiyyətlər, bayrağımızı ucaltmaları və himnin səsləndirilməsi dövlətimizə şərəf gətirən amillərdir. Yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün hərəkətlərin dəqiq icrasına nail olmaq lazımdır. Hərəkətlərin dəqiq icrası təlim prosesindən, idman növlərinin xüsusiyyətindən, idmançıların fərdiliyindən asılı olur.

Açar sözlər: *dəqiqlik, məşq, yeniyetmə idmançı, koordinasiya, cədlilik.*

İdmançılarımızın hər dəfə beynəlxalq arenalarda qazandıqları qalibiyyətlər, bayrağımızı ucaltmaları və himnin səsləndirilməsi dövlətimizə şərəf gətirən amillərdir. Azərbaycan Respublikası bu gün öz tarixinin çox şərəfli, böyük irəliləyişlər, inkişaf və tərəqqi dövrünü yaşamaqdadır. Ulu öndərin milli maraqlara əsaslanmaqla həyata keçirdiyi çoxşaxəli inkişaf strategiyası bu gün onun layiqli varisi - Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev tərəfindən inamla davam etdirilir. Təbii ki, idmana dövlət başçısı cənab İlham Əliyevin diqqəti idmançıları yeni qələbələrə səsləyir.

Əsas məqsəd gənclərin sağlamlığının qorunması və buna xidmət edən təşviqədiçi və maarifləndirmə tədbirlərinin keçirilməsidir. Unutmayaq ki, sağlam gənclik həm də sağlam gələcək deməkdir.

Bütövlükdə, ölkə rəhbərliyinin qayğısı ilə həyata keçirilən bu tədbirlər bir daha onu deməyə əsas verir ki, ölkəmizdə idmanın inkişafı

gələcək illərdə də yüksək səviyyədə təmin olunacaq.

Yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün hərəkətlərin dəqiq icrasına nail olmaq lazımdır. Hərəkətlərin dəqiq icrası təlim prosesindən, idman növlərinin xüsusiyyətindən, idmançıların fərdiliyindən asılı olur. Məşq və yarışlarda aparılın pedaqoji müşahidələr göstərir ki, hərəkətlərin təlimində öyrətmə prosesi tam yerinə yetirilmir. Yəni yeniyetmələr hərəkətlər haqqında məlumatlanır, bilik alır və bu biliyi bacarığa çevirir. Əfsuslar olsun ki, bacarıq vərdiş çevrilməmiş yeni hərəkət təlim olunur. Bu isə hərəkətlərin yaddan çıxmasına və ya dəqiq icra olunmamasına gətirib çıxarır. Bəzi hallarda isə zədələnmələrə, xəstəliyə, nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüyünədə səbəb olur.

Tədqiqatın məqsədi: Yeniyetmə idmançılarda hərəkətlərin dəqiq icra olunma texnikasının təlim metodikasının təkmilləşdirilməsindən ibarətdir.

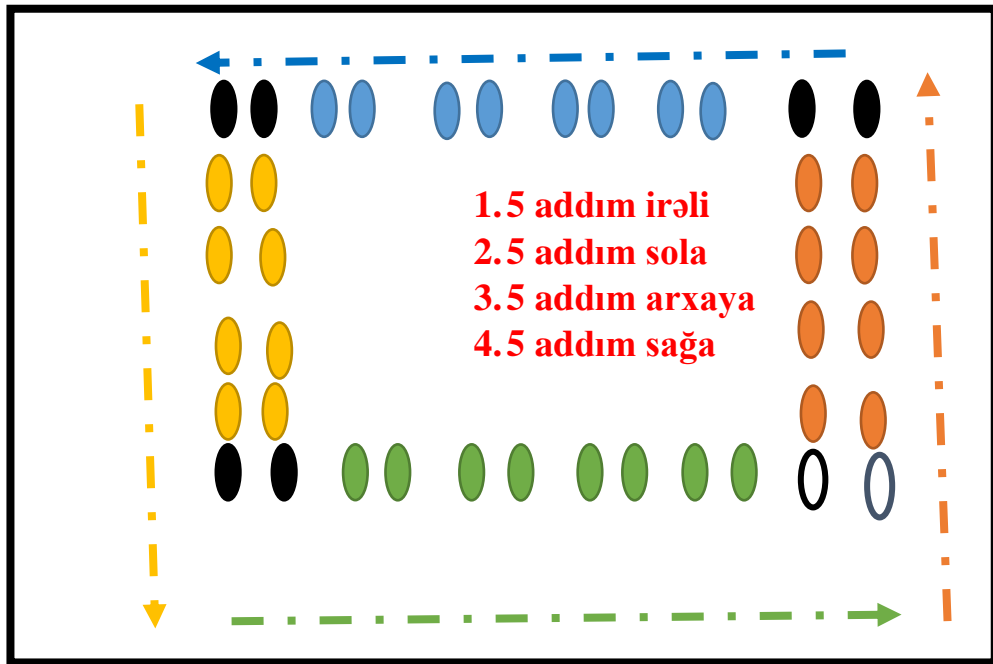
Qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısında aşağıdakı vəzifələr qoyulmuşdu:

- Müasir ədəbiyyatda hərəkətlərin dəqiq icrasının təlim metodikası haqqında məlumat toplamaq;
- Yeniyetmələrə hərəkətlərin dəqiq icrasının təlim metodikasının təkmilləşdirilməsi haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;
- Təcrübədə istifadə olunan hərəkətlərin dəqiq icrasının vasitə və metodlarını təyin etmək;
- Eksperimental hazırlanmış təlim metodikasını təcrübədə yoxlamaq.

Vəzifələr ümumqəbul edilmiş tədqiqat metodları vasitəsilə həll edilmişdir.

Tədqiqatda idmançı şagirdlər iştirak edirdilər. Dərsləri məktəbin fiziki tərbiyə müəllimi aparırdı. Məktəbin kifayət qədər idman avadanlığı və ləvazimatları, idman zalı və məktəbyanı idman meydançaları var idi. Fiziki tərbiyə dərsi təsdiq olunmuş proqram əsasında tədris olunurdu [2, 5]. Yeganə fərq eksperimental qrupun şagirdlərinə dəqiqlik qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlər və mütəhərrik oyunlar əlavə olaraq verildirdi. Pedaqoji eksperimentdə iki qrup nəzərdə tutulmuşdu: nəzarət və eksperimental. Burada 52 şagird iştirak edirdi. Şagirdlərin diaqnostik göstəriciləri bir-birlərindən cüzi fərqlənirdi. Pedaqoji eksperimentin məqsədindən asılı olaraq hər iki qrupdan olan

şagirdlərdən hərəki dəqiqliyi müəyyən etmək üçün 1 sınaq qəbul olunub. Bunun üçün təbəsirlə qeyd olunmuş meydançada şagird əlləri ilə gözlərini örtərək 5 addım irəli, 5 bitişik addımla sola, 5 addım arxaya və 5 bitişik addım sağa hərəkət etmək lazımdır. Əvvəlcə şagirdlərə sınağın icra qaydaları izah edilib və 1-2 dəfə məşq etməyə icazə verilir. Sınağın icra etmə şərtləri: sınağın icrasına 1 cəhd verilir. Şagird bir addım etdikdən sonra ayaqları birləşdirib dayanmaq lazımdır, ancaq sonra ikinci addımı atmaq olar. Hərəkət "Başla" komandasından sonra icra edilir. Şagirdlərin çalışmalıdırlar ki, təbəsirlə qeyd olunmuş yerə (hədəfə) gəlib çıxsınlar. Hədəf ilə çatdıqları məkan arasındakı məsəfə ölçülür və qeyd edilir (şəkil 1).



Şəkil 1.

İlkin nəticələri müəyyən etdikdən sonra, məlum oldu ki, fərq cüzidir. Bu imkan verirdi ki, pedaqoji eksperimenti keçirmək olar [1, 4, 6].

Dəqiqlik cəldlik qabiliyyətinin keyfiyyətlərindən biridir və oyunlarda xüsusilə yaxşı inkişaf edir. Dəqiqliyin inkişafı üçün hərəkətlər statik və cəld tempdə icra olunur, onlara xarakterik olan ikitərəfli fəal yarış tipli oyunlar müvafiqdir.

Koordinasiyanın, müvazinətin, fəaiyyətin dəqiq yerinə yetirməklə rəngarəng mütəhərrik oyunlar seçilmiş və eksperimentdə istifadə olunmuşdu. Oyunlarda "əzələ gərginliyi hissiyatı", "fəzanı hiss etmə", "vaxtın hesaba alma hissiyatı" və s. belə oyunlar prosesində yeniyetmə idmançılarda müxtəlif analizatorların funksiyası təkmilləşir, belə ki, hərəkətin eyni vaxtda və əyani olaraq icra etməsindən asılı olur [1, 3].

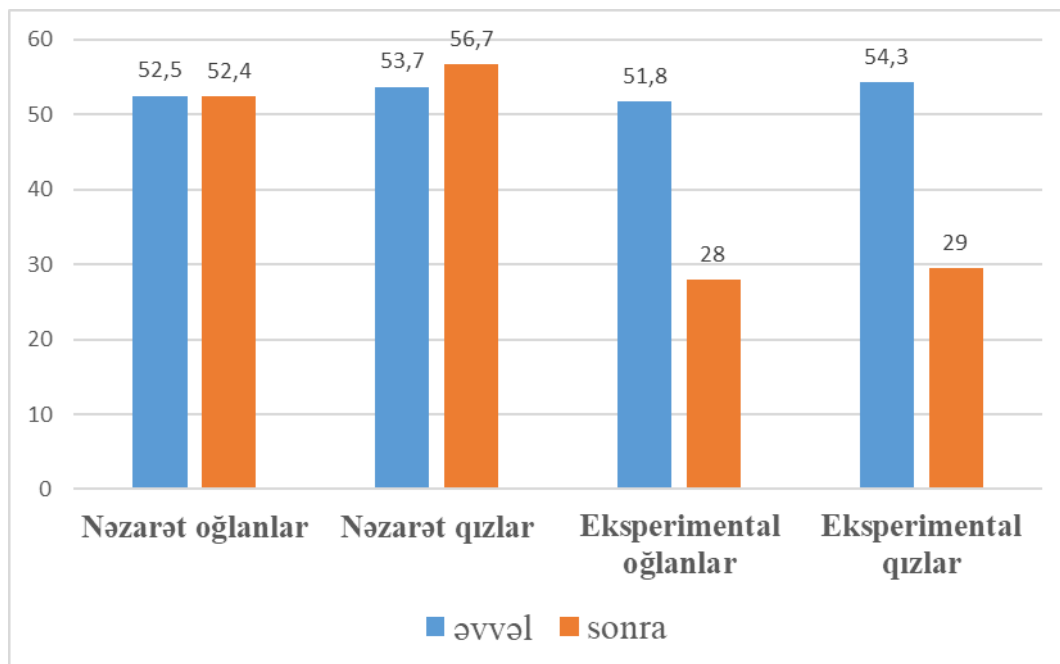
Pedaqoji eksperiment keçirildikdən sonra, biz bir daha eyni sınaq üsulu ilə şagirdlərin hərəkəti dəqiqliyini yoxladıq. Sınaq nəticələrindən məlum oldu ki, eksperimental qrupda iştirak edən oğlanların hərəkəti dəqiqliyində müsbət dəyişikliklər olmuşdur. Əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 51,8 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 28 sm. olmuşdu. 23,8 sm. müsbət fərq olmuşdur. Nəzarət qrupunda bu göstəricilər əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 52,5 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 52,4 sm.

olmuşdu. 01 sm. müsbət fərq olmuşdur. Qeyd olunan göstəricilər yeniyetmə qızlarda eksperimental qrupda əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 54,3 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 29,7 sm. olmuşdu. 27 sm. müsbət fərq olmuşdur. Nəzarət qrupunda bu göstəricilər əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 53,7 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 56,2 sm. olmuşdu. 1,5 sm. müsbət fərq olmuşdur. Tədqiqatın nəticələri oğlanların qızlara nisbətən daha dəqiqi olunmağı müşahidə edilmişdi (cədvəl 1, şəkil 2).

Hərəkəti dəqiqliyinin pedaqoji eksperimentdən əvvəl və sonrakı göstəriciləri

Cədvəl 1.

Qruplar	Oğlanlar			Qızlar		
	Əvvəl	Sonra	Fərq sonra	Əvvəl	Sonra	Fərq sonra
Nəzarət	52.5 sm.	52.4 sm.	0.1 sm.	53.7 sm.	56.2 sm.	1.5 sm.
Eksperimental	51.8 sm.	28 sm.	23.8 sm.	54.3 sm.	29.7 sm.	27 sm.
Fərq	0.7 sm.	24.4 sm.		0.6 sm.	26.5 sm.	



Şəkil 2. Hərəkəti dəqiqliyinin pedaqoji eksperimentdən əvvəl və sonrakı histoqramı.

Tədqiqatın nəticəsində eksperimental metodun yüksək effektivliyini təsdiq edən hərəkətlərin məkan dəqiqliyində aydın ifadə edilmiş irələyişlər əldə edilmişdir.

rəkətlərin məkan dəqiqliyində aydın ifadə edilmiş irələyişlər əldə edilmişdir.

Aparılan tədqiqatdan sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Ədəbiyyatların təhlili göstərdi ki, hərəkəti dəqiqlik əzələ gərginliyini hissələrə bölür. Nə qədər az əzələ hərəkət icrasına cəlb olunarsa, yeniyetmə bir o qədər güc az sərf edir. Buna görə o gec yorular. Hərəkətin icrasından hətta az miqdarda kənara çıxma onun quruluşunu pozur. Hərəkətin dəqiq icrası onun keyfiyyətini təmin edir. İdmanda, yarışlarda hərəkətin dəqiq icrası məqsədə çatmaq, onun nöqsansız icrasına və qüvvənin qənaətlə işlənməsinə səbəb olur.
2. Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili zamanı müəyyən oldu ki, yeniyetmə idmançıların hərtərəfli fiziki inkişaf etməsi üçün kifayət qədər səmərəli tədris vəsaitləri mövcuddur.
3. Yeniyetmə idmançıların aparılan ilkin sınaq göstəricilərinin nəticələri zamanı aşkarlandı ki, digər fiziki keyfiyyətlərdən fərqli olaraq dəqiqlik keyfiyyəti aşağı səviyyədədir.
4. Fiziki tərbiyə dərslərində və idman məşğələlərində aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı məlum oldu ki, məşqçi və müəllimlər tərəfindən dəqiqliklə əlaqədar hərəkətlərin təliminə az vaxt ayrılır və fiziki hərəkətlər məşğələnin məzmununa daxil edilmir.
5. Aparılan tədqiqat zamanı təyin olundu ki, dəqiqsizliyə əsas səbəb hərəkətlərin izahı və nümayişi zamanı yeniyetmə idmançıların diqqətsizliyidir.
6. Tədqiqat zamanı müəyyən olundu ki, dəqiqliyə nail olmaq üçün hərəkətlərin çox saylı təkrar olunmasıdır. Bu zaman sinir sistemi əzələ aparatını avtomatik idarə edir. Əgər əvvəl hərəkətin icra olunmasına nisbətən çox vaxt sərf olunurdusa, vərdiş halına keçəndən sonra hərəkətin dəqiq icrası avtomatik yerinə yetirir.
7. Pedaqoji eksperiment nəticələrindən məlum oldu ki, eksperimental qrupda iştirak edən oğlanların hərəkəti dəqiqliyində müsbət dəyişikliklər olmuşdur. Əgər əvvəl

kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 51,8 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 28 sm. olmuşdu. 23,8 sm. müsbət fərq olmuşdur. Nəzarət qrupunda bu göstəricilər əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 52,5 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 52,4 sm. olmuşdu. 0,1 sm. müsbət fərq olmuşdur.

8. Pedaqoji eksperiment nəticələrindən məlum oldu ki, eksperimental qrupda iştirak edən qızların hərəkəti dəqiqliyində müsbət dəyişikliklər olmuşdur. Qeyd olunan göstəricilər yeniyetmə qızlarda eksperimental qrupda əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 54,3 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 29,7 sm. olmuşdu. 27 sm. müsbət fərq olmuşdur. Nəzarət qrupunda bu göstəricilər əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 53,7 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 56,2 sm. olmuşdu. 1,5 sm. müsbət fərq olmuşdur.
9. Tədqiqatın nəticələrində oğlanların qızlara nisbətən daha dəqiqi olunması müşahidə edilmişdi.

ƏDƏBİYYAT

1. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*. Dərslük, I hissə, Bakı, 2018, 202 s.
2. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*. Dərslük, II hissə, Bakı, 2020, 222 s.
3. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*. Dərslük, III hissə, Bakı, 2022, 196 s.
4. **Məcidov N.B.** *Fiziki tərbiyə sahəsində elmi tədqiqat işləri*. B., 2016., s. 43.
5. **Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M.** *Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası*. B., 2004, 318 s.
6. **Əliyev R.** *Elmi işlərin yerinə yetirilməsi*. Dərs vəsaiti, Bakı, 2016, 150 s.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСКОВОГО ВОЗРАСТА К ТЕХНИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ, ВЫПОЛНЯЕМЫМ НА ТОЧНОСТЬ

М.Н. Гусейнли^{1a}, А.Ф. Новрузов^{1b}, Г.И. Гурбанов^{1c}

¹ *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

^a mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5059-057X

^b abdulla.novruzov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7408-7469

^c gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5889-8680

Аннотация. Победы наших спортсменов на международных аренах, поднятие нашего флага и исполнение государственного гимна – это факторы, прославляющие наше государство. Для достижения высоких достижений на соревнованиях необходимо добиться точного выполнения движения. Точное выполнение движений зависит

от тренировочного процесса, особенностей вида спорта и индивидуальности спортсменов.

Ключевые слова: *точность, тренировка, спортсмен подросток, координация, ловкость.*

METHOD OF TEACHING PRECISE TECHNICAL MOVEMENTS OF ADOLESCENT ATHLETES

M.N. Huseynli^{1a}, A.F. Novruzov^{1b}, G.I. Gurbanov^{1c}

¹ *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^a mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5059-057X

^b abdulla.novruzov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7408-7469

^c gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5889-8680

Annotation. The victories of our athletes in international arenas, the raising of our flag and the performance of the national anthem are factors that bring honor to our state. To achieve high achievements, it is necessary to achieve accurate performance of actions.

The exact execution of movements depends on the training process, the nature of the sport and the individuality of the athletes.

Keywords: *accuracy, training, adolescent athlete, coordination, speed.*