

## YENİYETMƏLƏRƏ TEXNİKİ FƏALİYYƏTİN TƏLİM METODİKASI

A.F. Novruzov<sup>1a</sup>, M.N. Hüseynli<sup>1b</sup>, G.İ. Qurbanov<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

<sup>a</sup> [abdulla.novruzov2021@sport.edu.az](mailto:abdulla.novruzov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7408-7469](https://orcid.org/0000-0001-7408-7469)

<sup>b</sup> [mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az](mailto:mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5059-057X](https://orcid.org/0000-0001-5059-057X)

<sup>c</sup> [gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az](mailto:gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5889-8680](https://orcid.org/0000-0002-5889-8680)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məşqlərdə və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən edilib ki, idmançılar çox zaman hərəkətləri bir tərəfə çox yaxşı icra edə bilirlər, digər tərəfə isə hərəkətlərin icrası çox zəif alınır və ya tam alınmır. Bu onların asimmetrik olduğundan irəli gəlir. Çox az idmançı hərəkətləri hər iki tərəfə icra etməyi yüksək dərəcədə bacarır. İdman mütəxəssisləri, məşqçilər, müəllimlər hərəkətin hər iki tərəfə öyrədilməsinin tərəfdarı olub, bunun gələcəkdə yüksək nailiyyət göstərmək şanslarının artması ilə əlaqələndirirlər.

**Açar sözlər:** *simmetriya, assimmetriya, metodika, təlim, məşq, yeniyetmə.*

Beynəlxalq miqyaslı idmançıların hazırlığı çox vaxt və əmək tələb edən, məsuliyyətli bir işdir. Onların hərtərəfli hazırlığı vacib cəhətlərdən biridir. İdmançıların texniki hazırlıq əsas yerlərdən birini tutur. Ona görə məşqçilər bu hazırlıq növünün təkmilləşdirilməsinə xüsusi yer verirlər. İdman mütəxəssisləri müxtəlif axtarışlar aparır, məşqçilərə səmərəli təkliflər verirlər. İdmançıların texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi həmişə aktual olub. Yarışlarda idman nailiyyətləri artdıqca idmançının hazırlıq növlərinin təkmilləşdirilməsinə ehtiyac artır.

Məşqlərdə və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən edilib ki, idmançılar çox zaman hərəkətləri bir tərəfə çox yaxşı icra edə bilirlər, digər tərəfə isə hərəkətlərin icrası çox zəif alınır və ya tam alınmır. Bu onların asimmetrik olduğundan

irəli gəlir. Çox az idmançı hərəkətləri hər iki tərəfə icra etməyi yüksək dərəcədə bacarır. İdman mütəxəssisləri, məşqçilər, müəllimlər hərəkətin hər iki tərəfə öyrədilməsinin tərəfdarı olub, bunun gələcəkdə yüksək nailiyyət göstərmək şanslarının artması ilə əlaqələndirirlər.

Bir sıra mütəxəssislər, həkimlər, psixoloqlar və digərləri bildirirlər ki, insanların hərəkət fəaliyyətində asimmetriyanın öyrənilməsi problemi, xüsusən isə idmanda başlıca yer tutur. Buna nəzəri və tətbiqi yer verirlər. Ancaq bu problem hələ indiyə kimi yaxşı öyrənilməyib və müxtəlif elmi mübahisələrə səbəb olub. Buna görə hərəkətlərin hər iki tərəfə məcburən öyrədilməsi idmançının reaksiyasına, əsəb sistemə, hərəkətləri ləng icra etməyə gətirib çıxara bilər. Deməli, burada problem yaranır, yəni bir tərəf deyir ki, (idman mütəxəssisləri) hərəkətlərin icrasını hər iki tərəfə öyrətmək lazımdır, digər tərəf (həkim və psixoloqlar) qeyd edirlər ki, bu işi ehtiyatlı etmək lazımdır, çünki bu əks nəticələrə gətirib çıxara bilər. Yaxşı olar ki, hərəkətləri idmançılar onlara rahat olan tərəfə icra etməyi daha keyfiyyətli öyrənsinlər [1, 4].

Tədqiqatda belə bir fərziyyə irəli yürüdü ki, yeniyetmə idmançılara hərəkətlərin icrasını hər iki tərəfə təlim edilərsə, bu onların gələcək yarışlarda əldə etdikləri nailiyyətlərə müsbət təsir göstərər.

Tədqiqatın məqsədi - yeniyetmə idmançılara texnikanın icra etmə bacarığını hər iki tərəfə (saga və sola) təlim etmə metodikasının səmərəliliyinin araşdırılmasından ibarət olmuşdur. Bu məqsədə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısına aşağıdakı vəzifələr qoyulmuşdur:

1. Yeniyetmələrin morfo-funksional və pedaqoji-psixoloji xüsusiyyətlərini öyrənmək

və ədəbiyyatlarda assimetriya haqqında məlumatın araşdırılması;

2. İdman texnikasının təlim metodikası haqqında məlumat əldə etmək;
3. Məşq və ya yarışlarda idmançıların texnikanın icra etmə bacarığının müəyyənləşdirilməsi;
4. Texnikanın təlimi metodikası haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;
5. Texnikanın hər iki tərəfə icra edilmə səmərəliyinin yoxlanılması.

Tədqiqat qarşısına qoyulan vəzifələr ümumi qəbul edilmiş pedaqoji metodların köməyi ilə yerinə yetirilib. Bunlar: ədəbiyyatların təhlili, pedaqoji müşahidələr, sorğu, pedaqoji eksperiment, riyazi hesablaşma metodudur.

Tədqiqatın nəzəri mahiyyəti – tədqiqat nəticəsində əldə olunan tədris materiallarının məzmununda məşqçi kadrların hazırlığında istifadə etmək olar.

Tədqiqatın təcrübi əhəmiyyəti – əldə edilən nəticələri təcrübədə yeniyetmə idmançıların texnikasının təkmilləşdirilməsində tətbiq etmək.

Fiziki hərəkətlərin hər iki tərəfə (sağ və sol) icra edilmə səmərəliliyini yoxlamaq üçün biz cudo güləş növü ilə ixtisaslaşan yeniyetmə (12-13 yaş) idmançıları üzərində pedaqoji eksperiment aparmağı planlaşdırdıq. Bunun üçün biz cudo ilə yeni məşğul olanlardan iki qrup yaratdıq. Hər qrupa 15 cudoçu daxil edilirdi. Qruplardan biri nəzarət, digəri isə eksperimental qrup adlandırıldı.

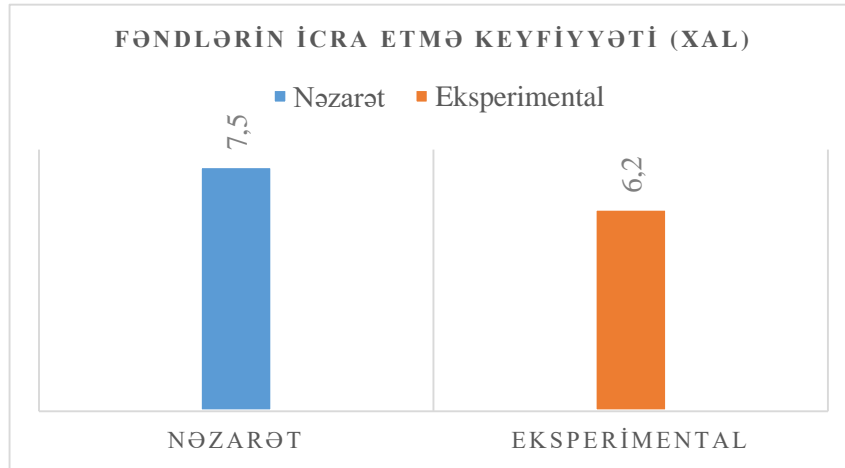
Hər iki qrupa daxil edilən cudoçuların yaşı, fiziki və texniki hazırlığı, məşqlərin sayı və keçirilməsi günləri, eksperimentin keçirdiyi müddət eyni idi. Bu qruplar arasında fərq yeganə onda idi ki, nəzarət qrupunun idmançılarına texniki hərəkətlər təlim edilərkən, bu hərəkətlərin hansı tərəfə icra edilməsi məcbur edilmirdi, yəni idmançı hərəkətləri ona rahat olan tərəfə icra edib öyrənirdi. Eksperimental qrupun idmançılarına isə hərəkətləri təlim edərkən, hərəkətləri hər iki tərəfə icra edib öyrənməyi tapşırırdılar. Pedaqoji eksperiment 2022-ci ilin oktyabrında başlayıb.

Tədqiqatda hər iki qrupun yaşları, məşqlərin keçirildiyi günləri və sayı, idmançıların dərəcəsizliyi, eksperimentin müddəti eyni olsa da, fiziki hazırlıq haqqında da məlumat əldə etmək lazım idi. Çünki məlumdur ki, fiziki hazırlıqlı idmançıların texniki hərəkətləri icra etmək imkanları çox olur. Bunun üçün hər iki qrupda eksperimentdən əvvəl idmançıların fiziki hazırlıqlarını müəyyən etmək üçün bir neçə sadə sınaq normativləri qəbul edilmişdir.

İdmançılarda fiziki hazırlığın yoxlanılması göstərdi ki, hər iki qrupun fiziki hazırlıq səviyyəsi bir-birlərinə orta hesabla təxmini bərabərdir. Bu imkan verdi ki, pedaqoji eksperimentə başlamaq olar [2, 3]. Həftədə 3 dəfə məşq keçirilirdi. Plan əsasında həftənin I günü hər iki qrupun idmançılarına yeni fənd öyrədilirdi. Həftənin III günü öyrədilən fənd və ya hərəkət möhkəmləndirilirdi və həftənin V günü təlim tutuşmaları verilirdi. Yeni həftədən yeni bir fənd öyrədilirdi. 2022-ci ilin oktyabr ayından dekabr ayının sonuna kimi 13 həftə var idi. İdmançılara bu müddətdə 39 məşq keçirilmişdi. Bu müddət ərzində 13 fənd öyrədilmişdi, bunlardan 7 fənd ayaq üstə və 6 fənd parterdə (aşağı vəziyyətdə) öyrədilmişdi. 2022-ci ilin dekabr ayının sonunda hər iki qrupda təlim olan fəndlərin icra olunma keyfiyyəti, sayı və səmərəliliyinin göstəricilərini yoxlamaq üçün I sınaq keçirildi. Fəndlərin keyfiyyətini müəyyən etmək üçün hər iki qrup iştirakçıları öyrəndikləri fəndləri müqavimət göstərməyən rəqib üzərində icra etməli idilər.

Hər bir idmançı öyrəndikləri fəndləri ayaq üstə və parterdə göstərirdilər. Fəndlərin keyfiyyətini məşqçilərdən ibarət qrup qiymətləndirirdi. Burada hər fəndin icrasının qiymətləndirilməsinə maksimum 10 xal verilirdi. Fəndi icra edən zaman idmançıların etdikləri səhvlərə görə xallar çıxılırdı. Sonra isə ümumi orta qiymət müəyyən edilirdi.

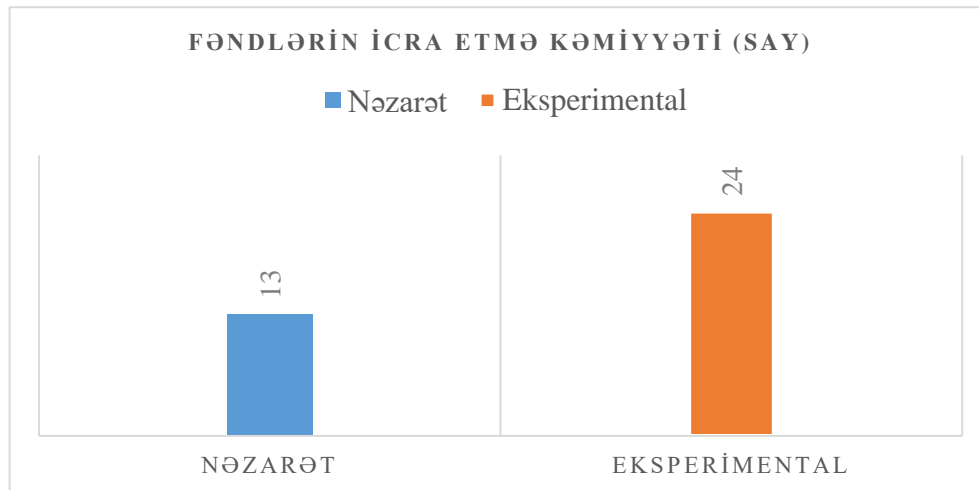
Nəzarət qrupunda fəndlərin icra etmə keyfiyyəti orta hesabla 7.5 xal ilə, eksperimental qrupda isə 6.2 xal ilə qiymətləndirilmişdi (şəkil 1).



**Şəkil 1.**

Sonra məşğul olanlara tapşırıldı ki, hər biri bacardığı qədər bir - birindən fərqlənən fəndləri icra etsinlər. Nəzarət qrupunda məşğul olan idmançıların hər biri öyrəndikləri 13 fənd

icra etdilər. Eksperimental qrupda isə məşğul olan idmançıların hər biri orta hesabla 24 fənd icra edə bildilər. (şəkil 2).

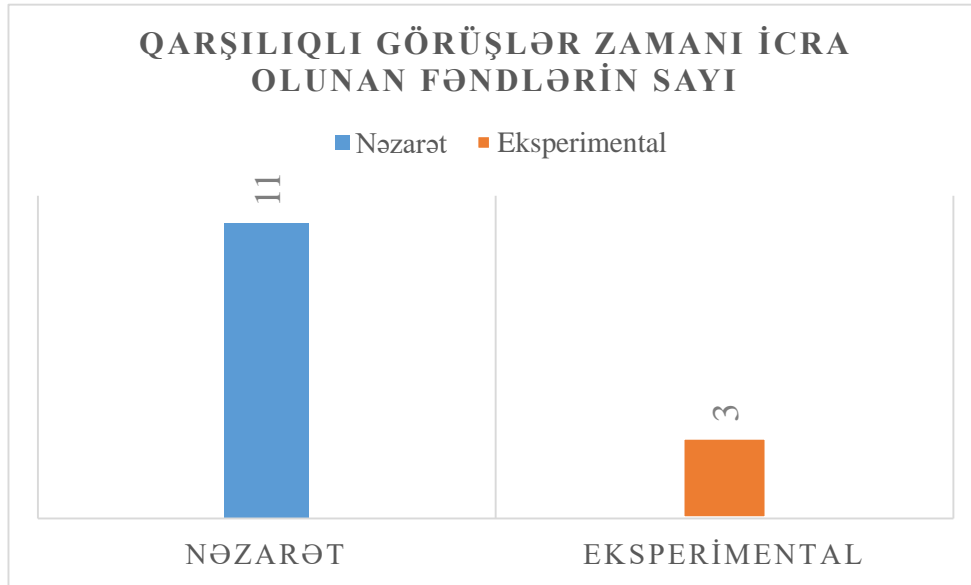


**Şəkil 2.**

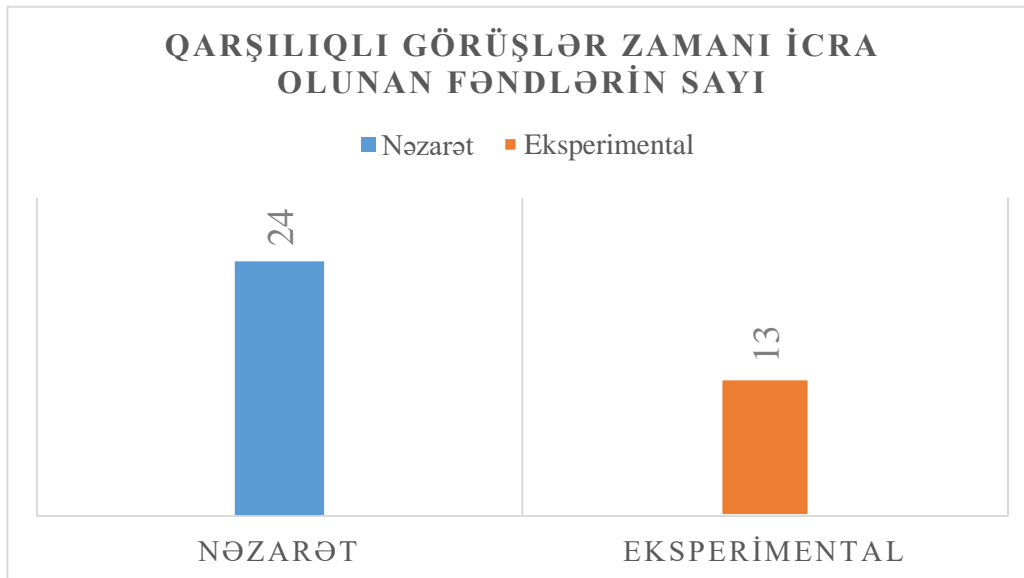
I sınaqda təlim olunan fəndlərin səmərəliliyini yoxlamaq üçün, biz pedaqoji eksperimentdə iştirak edən qruplar arasında onların çəkələrini nəzərə almaqla bir dövrdən ibarət təlim tutuşmaları keçirdik.

Beləliklə, hər bir idmançı öz çəkisində olan rəqiblə 1 dəfə tutuşma keçirildi. Cəmi 15

tutuşma olmuşdur. Tutuşmalarda nəzarət qrupu 11, eksperimental qrup isə 4 dəfə qalib gəlib. Bu tutuşmalarda nəzarət qrupu 24 dəfə, eksperimental qrup isə 13 dəfə fəndlər icra etmişlər. Fəndlərin tutuşmalarda icra edilməsi onların səmərəliliyini göstərir (şəkil 3, 4).



*Şəkil 3.*



*Şəkil 4.*

Beləliklə, tədqiqat zamanı I sınaqdan məlum oldu ki, hərəkətlərin təlimini yeniyyət-mələrə rahat olan tərəfə təlim olunması daha səmərəli nəticə verir.

Apardığımız tədqiqat işindən sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Ədəbiyyatların təhlilindən müəyyən olunmuşdur ki, idmançıların motorikasının asimmetriyası hələ tam öyrənilməyib və müxtəlif tədqiqat işləri davam edir;
2. Məşq və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələrin nəticəsi göstərdi ki, idmançıların 83% hərəkətləri sağ tərəfə icra edir-

lər, 14% sol tərəfə və ancaq 3% hər iki tərəfə hərəkətləri eyni səviyyədə icra etməyi bacarırlar;

3. Məşqçilərlə aparılan sorğudan məlum oldu ki, onların 57% hərəkətlərin hər iki tərəfə “orta səviyyəli” icra etməyi üstün sayırlar;
4. Pedaqoji eksperimentin nəticələri göstərdi ki, I sınaq göstəricilərindən sonra, nəzarət qrupun iştirakçıları hərəkətin icra etmə keyfiyyəti və səmərəliliyində eksperimental qrupa nisbətən hərəkətlərin icra keyfiyyət 7,9 xal:6,2 xal, hərəkətlərin icra

kəmiyyəti 13 fənd:24 fənd; qruplar arasındakı görüşlərin nəticəsi 11:4, görüşlər zamanı icra olunan fəndlərin sayı 24:13 üstün idi;

5. Apardığımız tədqiqat nəticəsində məlum oldu ki, hərəkətlərin koordinasiyası mü-rəkkəbləşdikcə, onların asimmetrikliliyinin koordinasiyası möhkəmlənir.

Əgər biz bununla tədqiqatımızı bitirsəy-dik, yuxarıda qeyd olunan nəzəriyyə təsdiq olunardı. Bu səbəbdən biz ekspedaqoji eks-perimenti davam etdiririk və növbəti məqalə-lərimizdə tədqiqatın nəticələri haqqında ətraflı məlumat verəcəyik

## ƏDƏBİYYAT

1. Məcidov N.B., *Bədən tərbiyəsinin nəzə-riyyəsi və metodikası*. Dərslük, III hissə, Bakı, 2022, 196 s.
2. Məcidov N.B. *Magistr dissertasiyası: ümumi müddəalar, dissertasiyanın yazılış metodikası, tərtibatı və müdafiə qayda-ları*. Bakı, 2011. 43 səh.
3. Əliyev R. *Elmi işlərin yerinə yetirilməsi*, Dərs vəsaiti, Bakı, 2016, 150 s.
4. Коренберг В.Б. *Основы спортивной кинезологии*. М., 2015, 232 с.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ПОДРОСТКОВ

А.Ф. Новрузов<sup>1a</sup>, М.Н. Гусейнли<sup>1b</sup>, Г.И. Гурбанов<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

<sup>a</sup> [abdulla.novruzov2021@sport.edu.az](mailto:abdulla.novruzov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7408-7469](https://orcid.org/0000-0001-7408-7469)

<sup>b</sup> [mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az](mailto:mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5059-057X](https://orcid.org/0000-0001-5059-057X)

<sup>c</sup> [gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az](mailto:gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5889-8680](https://orcid.org/0000-0002-5889-8680)

**Аннотация.** В ходе педагогических наблюдений, проводимых на тренировках и соревнованиях, было установлено, что спортсмены часто могут очень хорошо выполнять движения в одну стороны, а в другой стороны исполнение движений очень слабое или неполное. Это потому, что они асимметричны. Очень немногие спортсмены хорошо умеют выполнять движения в

обе стороны. Спортивные эксперты, тренеры и преподаватели выступают за обучение движению обе стороны, связывая это с увеличением шансов на высокие достижения в будущем.

**Ключевые слова:** симметрия, асимметрия, тренировка, подросток, методика, обучение.

## METHOD OF TEACHING TECHNICAL ACTIVITIES OF ADOLESCENTS

A.F. Novruzov<sup>1a</sup>, M.N. Huseynli<sup>1b</sup>, G.I. Gurbanov<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

<sup>a</sup> [abdulla.novruzov2021@sport.edu.az](mailto:abdulla.novruzov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7408-7469](https://orcid.org/0000-0001-7408-7469)

<sup>b</sup> [mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az](mailto:mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5059-057X](https://orcid.org/0000-0001-5059-057X)

<sup>c</sup> [gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az](mailto:gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5889-8680](https://orcid.org/0000-0002-5889-8680)

**Annotation.** During a pedagogical observations carried out in training and competitions, it was found that athletes often perform movements very well on the one hand. On the other hand, the execution of movements is very weak or incomplete. The reason is that they are asymmetrical. Very few athletes are good

at performing movements in both directions. Sports experts, coaches and instructors are in favor of teaching the movement of both parties, associating this with an increase in the chances of high achievements in the future.

**Keywords:** symmetry, asymmetry, method, instruction, training, adolescent.