

GƏNC GİMNASTLARIN İLKİN HAZIRLIQ MƏRHƏLƏLƏRİNDƏ KOORDİNASIYA QABİLİYYƏTLƏRİNİN TƏDQIQI

prof. S.S. Bağirov^{1a}, dos. N.İ. Abdinova^{1b}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a soltan.bagirov@sport.edu.az, orcid.org/0009-0008-7836-6113

^b nataliya.abdinova@sport.edu.az, orcid.org/0009-0008-7836-6113

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 29 yanvar 2024

Dərc olunub: 25 mart 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Azərbaycanda dövlət müstəqilliyinin bərpasından sonra təhsil sahəsində ən əlamətdar hadisə ardıcıl və məqsədyönlü islahatların başlanması olmuşdur.

Ümummillə liderimiz Heydər Əliyev uşaq və gənclərlə bağlı çıxışlarında müstəqil Azərbaycanın gələcək inkişafında fəal iştirak etmək üçün bu günkü uşaqların hərtərəfli, harmonik inkişaf etmiş, gələcəkdə əmək fəaliyyətində yüksək nəticələr göstərə biləcək, Vətən torpağını layiqincə qoruya biləcək, sağlam və vətənpərvər vətəndaş olmaqlarını idman nəliyyətləri ilə respublikamızın bayrağını yüksəklərə qaldıraraq, özlərini və respublikamızı layiqli şəkildə nümayiş etdirməklərini bildirdi.

Onun layiqli davamçısı olan Müzəffər Ali Baş Komandan, prezident İlham Əliyev qeyd etdiyi kimi Azərbaycan xalqına 44 günlük Vətən müharibəsində şəhidliyə yüksələrək, qazi olaraq, bizə qalibiyyəti bəxş edən dünənki uşaqlar, bu günkü Ana vətən torpağına bağlı olan vətənpərvər gənclərdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, uşaqların formalaşma inkişaf etməsində, Vətənə layiqli övlad olmasının əsas amillərindən biri də onların sağlamlığı və fiziki hazırlığıdır.

Açar sözlər: *hərəkət qabiliyyətlər, koordinasiya, sürət, qüvvə və sürət-güc qabiliyyətləri, "koordinasiya qabiliyyətləri", çeviklik.*

Giriş: Yeni hərəkət vərdislərinin öyrənilməsinə yönəlmiş pedaqoji prosesi bacarıqla qurmaq üçün sinir mərkəzləri arasında hansı əlaqələrin daha asan mənimsənilməsi və hansı

əlaqələrin öyrənmə prosesini çətinləşdirdiyini müəyyən etmək böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Hər bir insanın öz motor qabiliyyətlərinin inkişafı var. Qabiliyyətlərin müxtəlif inkişafının əsası anatomik və fizioloji xarakterli fitri meyillərin iyerarxiyasındadır: anatomik və morfoloji, sinir sisteminin və beynin xüsusiyyətləri; bioloji; fizioloji; xromosomal, bədən [1, s. 87].

Hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafı psixodinamik meyillərdən asılıdır.

Bədən ölçüləri, onların nisbətləri bədən quruluşunu müəyyənləşdirir və fiziki inkişafın göstəriciləridir. Fiziki inkişafın keyfiyyətinə hipodinamiya, öyrənmə proseslərinin intensivləşməsi, qida çatışmazlığı təsir göstərir [2].

Uşaqların hərəkət qabiliyyətlərinin yaxşılaşdırılması beynin hərəkət mərkəzlərinin inkişafı ilə eyni vaxtda baş verir. Anatomik tədqiqatların göstəriciləri göstərir ki, əgər erkən uşaqlıqda beynin motor sahəsi hələ bütün sinir elementlərini ehtiva etmərsə, 6-7 yaşa qədər müəyyən dərəcədə hərəkət yetkinliyinə nail olur. 13-14 yaşa qədər uşaqlarda hərəkət analizatoru faktiki olaraq tam formalaşır və hərəkət bacarıqları yüksək səviyyəyə çatır. Bu yaş mütləq hərəkət yetkinliyi ilə xarakterizə olunur. Bu, ciddi əzələ gərginliyi ilə əlaqəli olmayan və onların icrası zamanı dözümlülük tələb etməyən hərəkətlərin kifayət qədər tez, asanlıqla mənimsənilməsi və məharətlə yerinə yetirilməsi ilə özünü göstərir. Müəyyən idman növlərində uşaqlar məhz bu dövrdə hərəkətlərdə ustalığa nail olurlar [4, s. 32]. Bu, uşaqlarda hərəkət koordinasiyasının inkişafının məqsədyönlü şəkildə inkişaf etdirilməsi və sürətləndirilməsinin mümkün olduğunu və hərəkət koordinasiyasının öyrədilə biləcəyini göstərir.

Koordinasiya qabiliyyətlərini təkmilləşdirməyə yönəlmiş məşqlər də yeni hərəkət ba-

carıqlarının mənimsənilməsinə faydalı təsir göstərmişdir. Bu fakt onunla izah olunur ki, yeni bacarıqların yaranması müvəqqəti əlaqələr mexanizminə görə əvvəllər formalaşmış bacarıqlarla sıx bağlıdır. Eyni zamanda, əvvəllər hazırlanmış koordinasiya əlaqələri, sanki, ötürülür və yeni koordinasiya əlaqələrinin formalaşmasına kömək edir. Bu vaxta qədər uşağın beyin qabığında hərəkəti stereotipinin bir hissəsinə çevrilmiş şərtli əlaqələr yaranarsa, yeni məşqləri öyrənmək daha asan olur.

Təlimin nəticəsi, bəlkə də, sinir sisteminin plastikliyinin artması, yəni köhnəni bərpa etmək və yeni şərtlənmiş əlaqələri inkişaf etdirmək qabiliyyətidir. Baş beyin qabığının plastik xassələrinə görə mərkəzi sinir sisteminə əvvəllər formalaşmış şərti əlaqələr əsasında dinamik stereotiplər tez qurula bilər.

Elm sübut edir ki, genetik məlumat o zaman reallaşdırıla bilər ki, o, hər bir yaş dövründə müəyyən ətraf mühit şəraiti ilə optimal şəkildə qarşılıqlı əlaqədə, müvafiq yaş dövründə orqanizmin inkişafının morfoloji və funksional xüsusiyyətlərinə uyğun olsun.

Koordinasiya bacarıqlarının inkişafı və təkmilləşdirilməsi prosesini rəşional və səmərəli həyata keçirmək üçün yüksək səviyyəli gimnastlara xas olan əsas xüsusiyyətləri bilmək lazımdır. Ən güclü gimnastın modeli ən əhəmiyyətli göstəriciləri - model xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirir. Ən güclü idmançılar modelinin mühüm hissəsi idman gimnastikada nəticəni müəyyən edən fiziki, psixofizioloji, texniki-taktiki və digər keyfiyyətlərin, o cümlədən koordinasiya qabiliyyətlərinin səviyyəsinə əks etdirən göstəricilərdir.

Tədqiqatın məqsədi gənc gimnastların koordinasiya bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi metodunu hazırlamaq, nəzəri cəhətdən əsaslandırmaq və eksperimental sınaqdan keçirməkdir.

Tədqiqatın obyektı gimnastika ilə məşğul gənc gimnastların koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişafıdır.

Tədqiqatın predmeti gimnastika ilə məşğul olan gənc gimnastların koordinasiya bacarıqlarının inkişafı metodologiyasıdır.

Bu məqsədə nail olmaq üçün aşağıdakı **vəzifələr** müəyyən edilmişdir:

1. Elmi-metodiki ədəbiyyatın təhlili əsasında koordinasiya qabiliyyətlərinin növlərini və onların gimnastika üzrə tərbiyə xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirmək.
2. Gimnastika ilə məşğul olanlarda koordinasiya bacarıqlarının inkişafına yönəlmiş metodikanın işlənilib hazırlanması.
3. Gimnastika ilə məşğul olanların ilkin hazırlıq mərhələsində koordinasiya bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi metodikasını eksperimental olaraq yoxlamaq.

Tədqiqat metodları:

1. Elmi-metodiki ədəbiyyatın təhlili.
2. Sınaq.
3. Pedaqoji eksperiment.
4. Riyazi statistikanın üsulları.

Tədqiqatın təşkili. Tədqiqat İxtisaslaşdırılmış Olimpiya Ehtiyatları Uşaq-Gənclər Gimnastika Məktəbində keçirilmişdir.

Birinci mərhələdə ilkin hazırlıq mərhələsində 7-8 yaşlı uşaqların yaş xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması, konsepsiyanın açıqlanması daxil olmaqla, tədqiqat mövzusu üzrə elmi ədəbiyyatın tədqiqi və təhlili aparılmışdır, "koordinasiya qabiliyyətləri", onların inkişaf etdirilməsi vasitələri və üsulları.

İkinci mərhələdə tədqiqat 2 sentyabr 2023-cü il tarixindən baş tutdu. 21 noyabr 2023-cü il tarixinədək İlkin sınaq 5-6 fevral 2023-cü il, aralıq sınaq 20-21 may 2023-cü il.

İdman məktəbinin bazasında gimnastika bölməsinə 10 nəfərdən ibarət 7-8 yaşlı uşaqlardan ibarət qrup cəlb olunmuşdur. İdman məktəbinin məşqçisi ilə birlikdə "koordinasiya qabiliyyətlərini" inkişaf etdirmək üçün bir sıra hərəkətlər seçildi. Təlim prosesi həftədə 6 dəfə, 2 saat olmaqla keçirilirdi.

3,5 ay müddətində istifadə olunan məşq prosesinə testlənmə daxil edildikdən sonra aralıq sınaq keçirilib. Bu, yaxşılaşmanın artmasının və ya əksinə, göstəricilərin pisləşməsinin müəyyən edilməsini əhatə edirdi. Testlər aparıldı: statik balans testi "Romberg", məkik 3x10 qaçış, üç irəli mayallaq aşma.

Birinci mərhələdə koordinasiya qabiliyyətinin göstəricilərinin nəzarət-pedaqoji sınağı

aparılıb. Sonra, əldə edilən məlumatlar əsasında koordinasiya bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün bir sıra hərəkətlər kompleksi seçilmişdir.

Təlim prosesinə koordinasiya qabiliyyətinin inkişaf etdirildiyi xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi daxil idi.

Sonra eyni testlərdən istifadə edərək aralıq sınaq aparıldı. Aralıq tədqiqat aparıldıq-

dan sonra nəticələr Student's t-testindən istifadə edərək fərqlərin əhəmiyyətini təyin edərək riyazi statistika metodları ilə işlənmişdir.

Nəticələrin təhlili. 7-8 yaşlı uşaqların aralıq testlərinin emalı ilə əlaqədar olaraq, test mərhələləri arasında göstərici fərqlərinin etibarsız olduğu aşkar edilmişdir.

Cədvəl 1.

(“3x10m Məlik qaçış” sən)

№	x_i	f_i	$x_i \cdot f_i$	$x_i - \mu_x$	$(x_i - \mu_x)^2$	$(x_i - \mu_x) \cdot f_i^2$
1	0	2	0	-1,3	1,69	3,38
2	1	4	4	-0,3	0,09	0,36
3	2	3	6	0,7	0,49	1,47
4	3	1	3	1,7	2,89	2,89
Σ		10	13			8,1

Cədvəl 2.

İlkin və ara nəticənin artım dinamikası “3x10 m “məlik qaçışı” testində sınaq 15,62% təşkil edib.

Statik müvazinət Romberq testi (s)

Mərhələ	Statistik göstəricilər					
	X	σ	m	V	t	P
I	9,8	4,18	1,39	42,65	2,1	≥ 0.05
II	10,45	2,25	3,48	21,53		

İlkin və ara nəticənin artım dinamikası “Romberq” nümunəsində test 6,63% təşkil edib.

İrəli üç mayallaq aşmaq

Cədvəl 3.

Mərhələ	Statistik göstəricilər					
	X	σ	m	V	t	P
I	6,84	1,45	0,48	21,19	2,1	≥ 0.05
II	6,98	1,11	0,37	15,9		

İlkin və ara nəticənin artım dinamikası "İrəli mayallaq aşmaq" testində test 2.04% -dir

70-ci illərdən etibarən "koordinasiya qabiliyyətləri" termini gimnastikada çevikliyi ifadə etmək üçün istifadə edilmişdir.

Berşteynin tərifinə görə çeviklik insanın hərəkəti sisteminin mərkəzi və periferik idarəetmə funksiyaları arasında qarşılıqlı əlaqənin vəhdətidir ki, bu da fəaliyyətin həllinin dəyişən şərtlərinə uyğun olaraq hərəkətlərin bio-

mexaniki strukturunu yenidən təşkil etməyə imkan verir.

Koordinasiya qabiliyyətləri – insanın hərəkəti qabiliyyətlərinin hərəkətini optimal idarə etməyə və tənzimləmə hazırlığını müəyyən edən qabiliyyətlərdir.

Hərəkət fəaliyyətində təzahür edən koordinasiya qabiliyyətləri sürət, qüvvə və sürətgüç qabiliyyətlərindən asılıdır.

Gənc yaşda koordinasiyanın təkmilləşdirilməsinin əsas vəzifəsi geniş əsas (əldə edilmiş hərəkəti bacarıqları və bacarıqlar fondu) və onun əsasında koordinasiya qabiliyyətlərinin şəxələndirilmiş inkişafına nail olmaqdır. Onu uğurla həll etmək üçün, ilk növbədə, geniş hərəkəti qabiliyyətlərin hərəkətlərini öyrədirlər.

Koordinasiya bacarıqlarını inkişaf etdirməyin əsas vasitəsi artan koordinasiya mürəkkəbliyi və yenilik elementlərini ehtiva edən fiziki hərəkətlərdir. Fiziki hərəkətlərin mürəkkəbliyi məkan, zaman və dinamik parametrlərin dəyişdirilməsi, eləcə də xarici şərait, alətlərin yerləşmə sırasının, hündürlüyünün dəyişdirilməsi ilə artırıla bilər.

Təbii hərəkətlərin düzgün texnikasını mənimsəmək koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişafına böyük təsir göstərir. Buna misal olaraq göstərmək olar: qaçış, müxtəlif tullanmalar (uzunluğa, hündürlüyə və dayaqlı tullanmaların), dırmanma və s.

Koordinasiya hərəkətləri məşqin əsas hissəsinin birinci yarısı üçün planlaşdırılmalıdır, çünki onlar tez yorğunluğa səbəb olur.

Müxtəlif gimnastika hərəkətlərində akrobatika elementlərindən də istifadə olunur. Bununla belə, bu məşqlər yalnız xüsusi hazırlıq məşqlərini yerinə yetirərkən koordinasiya qabiliyyətlərinin təzahürü üçün zəmin yaradır.

Koordinasiya qabiliyyətlərini inkişaf etdirməyin universal vasitələrindən biri batut üzərində məşqlərdir. Batut üzərində məşqlər edərkən vestibulyar analizator, hərəkəti analizatoru və başqalarının funksiyalarının hərtərəfli inkişafına səbəb olur [2].

Batut və porolon çuxuru ilə birlikdə yerinə yetirilən məşqlər koordinasiya baxımından daha mürəkkəbdir, gənc gimnastların vestibulyar sistemə böyük təsir göstərir və torda yerinə yetirilən məşqlərlə müqayisədə hərəkət koordinasiyasını inkişaf etdirmək üçün daha təsirli vasitədir. Buna görə də, onların istifadə edildiyi gün koordinasiyanı inkişaf etdirmək üçün əlavə tədbirlər həyata keçirilmir.

Gimnastlar batutda tullanarkən müvafiq analizatorlardan istifadə etməklə qəbul edilən

böyük miqdarda cari məlumatları - vizual, eşitmə, kinestetik, toxunma və vestibulyar siqnalı "emal edir".

Nəticə və Təkliflər. Uşaqların t-testinin etibarlılığının müəyyən edilməsi göstərdi ki, hər üç testdə müqayisə edilən dəyərlərdəki fərqlər statik cəhətdən əhəmiyyətli deyil.

Yuxarıdakı testlərdən belə nəticəyə gələ bilirik ki, gimnastika bölməsində mütəmadi olaraq iştirak edən uşaqlar koordinasiya qabiliyyətini təkmilləşdirirlər. Bunu yuxarıdakı məlumatların artımından da görmək olar.

Nəticələrimiz göstərir ki, koordinasiyanı bu yaşda inkişaf etdirmək mümkündür, lakin gimnastın fərdi imkanlarını nəzərə almaq vacibdir. Gənc gimnastlar həddindən artıq yüklənməməlidir, çünki bu, həddindən artıq psixosomiyal və ürək-damar yüklənməsinə səbəb ola bilər.

Ədəbiyyatın təhlili göstərdi ki, gimnastın ilkin hazırlıq mərhələsində fiziki imkanları əhəmiyyətli dərəcədə artır: koordinasiya yaxşılaşır, hərəkətlər getdikcə daha da yaxşı olur. Eyni zamanda, daimi hərəkət ehtiyacı qalır. Hərəkəti bacarıqları fəal şəkildə inkişaf edir, ümumiyyətlə, bu yaşda olan idmançılar daha çevik və daha sürətli olurlar.

Gimnastika hərəkətlərində müxtəlif çətinliklər olur. Onları mənimsədikdə və yarışlarda nümayiş etdirərkən bir idmançı emosional sabitlik göstərməli, hətta bəzi hallarda riskə də getməlidir. Hərəkəti və xüsusi texniki hazırlıq, koordinasiya, diqqət, hərəkətlər üçün hərəkəti yaddaş, emosional sabitlik, qətiyyət və cəsarət texniki hazırlığın və hazırlığın əsasını təşkil edir [3, 4].

Hərəkətlərin koordinasiyası şagirdlərin müxtəlif təcrübələrlə zənginləşdirmək, onlar üçün yeni olan hərəkətləri mənimsəmək, normal və mürəkkəb şəraitdə hərəkətlərin koordinasiyası üçün xüsusi hərəkətlər sistemli şəkildə yerinə yetirməklə inkişaf edir [4].

Koordinasiya bacarıqlarının inkişafının ilkin səviyyəsindəki vəzifələr:

- 1) Sağlamlığın gücləndirilməsi və iştirak edən bütün orqan və sistemlərin ahəngdar inkişafı.
- 2) Qamətin düzgün və hərəkətlərin gimnastika üslubunun (məktəbinin) formalaşması.
- 3) Çox yönlü ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq (hərəkəti qabiliyyətlərin ilkin inkişafı).
- 4) Sadə xoreografiya hərəkətlərindən istifadə edərək əsas bacarıqların mənimsənilməsi.
- 5) Hazırlıq, yaxınlaşdırılmış və ən sadə baza elementlərin mənimsənilməsi.
- 6) Gimnastika hərəkətlərinin texnikasının əsaslarına yiyələnmək; zaman, məkanda hərəkətləri idarə etmək, həmçinin əzələ səylərinin dərəcəsini tənzimləmək bacarığına yiyələnmək.

Uşaqların fiziki inkişaf səviyyəsi ilə onların koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsi arasında heç bir əlaqə yoxdur və buna görə də istisnasız olaraq bütün şagirdlərlə hə-

rəkət koordinasiyasını inkişaf etdirməyə yönəlməmiş məşqlərlə məşğul olmaq lazımdır.

ƏDƏBİYYAT

1. *Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası*. 13.01.2009.
2. **Абзалов Р.А.** *Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие*. / Р.А. Абзалов Н.И. Абзалов. Казань: Изд-во «Вестфалика», 2013, 202 с.
3. **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.
4. **Сучилин Н.** *Техническая структура гимнастических упражнений*. Н. Сучилин // Наука в олимп. спорте, 2012, № 1, с. 84–89.

ИЗУЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

проф. С.С Багиров^{1а}, доц. Н.И Абдинова^{1б}

¹ *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

^а soltan.bagirov@sport.edu.az, orcid.org/0009-0008-7836-6113

^б nataliya.abdinova@sport.edu.az, orcid.org/0009-0008-7836-6113

Аннотация. После восстановления государственной независимости в Азербайджане самым значительным событием в сфере образования стало начало последовательных и целенаправленных реформ.

Наш общенациональный лидер Гейдар Алиев в своих выступлениях о детях и молодежи, чтобы активно участвовать в будущем развитии независимого Азербайджана, сегодняшние дети всесторонне, гармонично развиты, способны в будущем показать высокие результаты в трудовой деятельности, способны достойно защищать Родину, здоровых и патриотичных граждан. Он велел им достойно показать

себя и нашу республику, подняв флаг нашей республики своими спортивными достижениями.

Как отметил Верховный Главнокомандующий, Президент Ильхам Алиев, вчерашние дети, ставшие шехидами в 44-дневной Отечественной войне и принесшие нам победу как ветераны, – это сегодняшняя патриотичная молодежь.

Следует отметить, что одним из основных факторов развития детей, становления их достойными детьми Родины является их здоровье и физическая подготовленность.

Ключевые слова: *двигательные способности, координация, скорость, силовые и скоростно-силовые способности, «координационные способности», ловкость.*

STUDY OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG GYMNASTS IN THE PRIMARY PREPARATION STAGE

prof. S.S. Bagirov^{1a}, aas.prof. N.I Abdinova^{1b}

¹ *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^a soltan.bagirov@sport.edu.az, orcid.org/0009-0008-7836-6113

^b nataliya.abdinova@sport.edu.az, orcid.org/0009-0008-7836-6113

Annotation. After the restoration of state independence in Azerbaijan, the most significant event in the field of education was the initiation of consistent and purposeful reforms.

Our national leader, Heydar Aliyev, in his speeches about children and youths, in order to actively participate in the future development of independent Azerbaijan, today's children should be comprehensively, harmoniously developed, able to show high results in labor activities in the future, be able to properly protect the Motherland, be healthy and patriotic citizens, raise the flag of our republic with sports achievements by raising it, saying that they should show themselves and our republic in a decent way.

As his worthy successor, Commander-in-Chief Muzaffar, President Ilham Aliyev noted, yesterday's children, who became martyrs in the 44-day Patriotic War and gave us victory as veterans, are today's patriotic young people who are attached to the motherland.

It should be noted that one of the main factors in the formation and development of children and their becoming worthy children of the Motherland is their health and physical fitness.

Keywords: *motor abilities, coordination, speed, power and speed-power abilities, "coordination abilities", flexibility.*