

UOT 37.0

*Nilufər Bəkir qızı Cəfər*  
*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

## **BATUT HAZIRLIĞINDA GİMNASTIN XÜSUSİ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFINDAKI ROLUNUN TƏDQIQI**

*Нулуфер Бакир гызы Джафар*  
*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ В РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОВ В БАТУТНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

*Nulufer Bakir Jafar*  
*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

## **STUDY OF THE ROLE OF A GYMNAST IN TRAMPOLINE TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF SPECIAL MOTOR ABILITIES**

**Xülasə.** Məqalədə elmi tədqiqatların aktuallığını çətinliklər inkişaf etdikcə hərəkəti bacarıqlarının tədrisi problemləri ilə əlaqəsi açılır.

Motor tədrisinin müasir öyrətmə texnologiyaları biomexanik, psixoloji və pedaqoji parametrləri idmana hazırlığın fərdi göstəriciləri əsasında həyata keçirilir.

**Açar sözlər:** *idman hərəkətləri, koordinasiya, öyrətmə, texnologiya, hərəkəti bacarıq, vərdişlər, idman hazırlığı.*

**Резюме.** В статье раскрыта актуальность научных исследований проблемы обучения двигательным действиям, исходя из прогресса развития трудности упражнений в видах спорта, сложных по координации. Современные технологии обучения двигательным действиям реализуются на основе биомеханических, психолого-педагогических параметров и индивидуальных показателей спортивной подготовленности занимающихся.

**Ключевые слова:** *спортивное упражнение, координация, обучение, технология, двигательные умения, навыки, спортивная подготовленность*

**Summary.** The article shows the relevance of scientific research into the problem of teaching motor actions on the basis of the progress of increasing difficulty of exercises in complex coordination sports.

Algorithms for using biological feedback as a modern approach to self-assessment and self-regulation are examined, as well as a technology for methodological and practical assistance to a trainer, a scientist, and an athlete in the process of teaching a sports exercise.

**Keywords:** *sport exercise, coordination, teaching, technology, motor skills, abilities, athletic preparedness.*

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 etməyin daha məqsədəuyğun olduğu fikrini təsdiqləyir [13].

Hazırlıq mərhələsinin məqsədi - bədənin təbii müdafiəsini zərərsizləşdirməkdir, hərəkətli

dayaq şəraitində mürəkkəb koordinasiya hərəkətlərinin həyata keçirilməsi ilə əlaqəli və ətalət qüvvələrinin kəskin şəkildə ifadə olunan fəaliyyətdir.

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

### **Tədqiqatın metodları.**

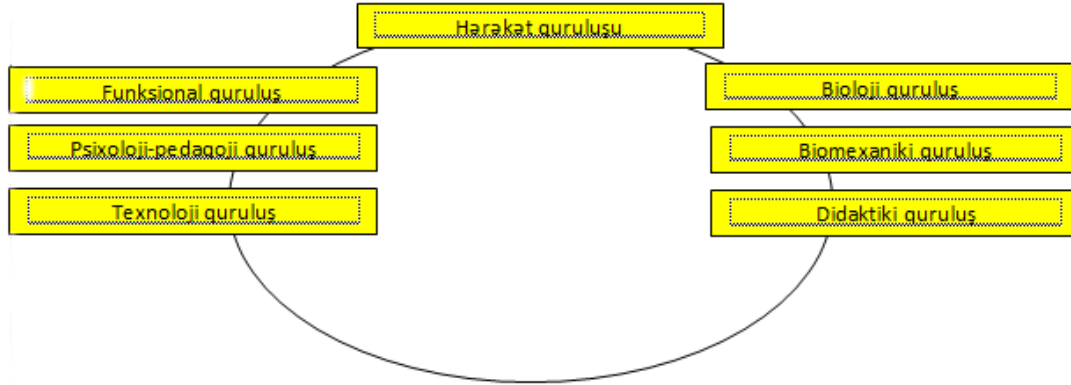
1. Müşahidə.
2. Pedaqoji sorğu.
3. Pedaqoji sınaq.

4. Pedaqoji eksperiment.

5. Riyazi statistika

Elmi-metodik mənbələrin təhlili. Hərəkə fəaliyyətin tədrisi probleminin təhlilindən də gö-

ründüyü kimi, idman təmrini təxmini aşağıdakı struktur tərkibindən ibarətdir: hərəkə, bioloji, biomexaniki, didaktik, texnoloji, psixoloji və pedaqoji, funksional (şəkil 1).



Şəkil 1 İdman hərəkətinin nümunəvi quruluş tərkibi

Elmi-metodiki ədəbiyyat məlumatlarının təhlili, təlim məşğələlərinin və idman yarışlarının prosesi və nəticələrinin pedaqoji müşahidəsi, ixtisaslı idmançıların yarış protokollarının, məşqçilərin və məşğul olanların gündəliklərinin təhlili, video analiz, müqayisə - analogiya, söhbət, anketləşdirmə, ekspert qiymətləndirməsi, pedaqoji təcrübə, optik elektron tədqiqat metodları, stabiloqrafiya, riyazi statistika.

#### **Alınmış nəticələr və onların müzakirəsi.**

Bioloji əks əlaqə (əsasən vizual-motor, verbal-motor, motor-motor, vestibulyar-motor) təlim prosesinin nəzarət vasitəsi olmalıdır.

İdman hərəkətinin psixoloji və pedaqoji quruluşu hərəkət fəaliyyətinin dərki ilə, hərəkətlərin yerinə yetirilməsi üçün inkişaf etmiş bir yaddaşla, öyrənilən hərəkətlər barədə hərəkə anlayışla, fəaliyyətin - hərəkətin ideomotor komponenti ilə, şəxsi xüsusiyyətlərlə (əməksevərlik, yaradıcılıq, təşkilatçılıq), sinir sisteminin xüsusiyyətləri ilə (dinamik sinir sistemi, güclü sinir sistemi, balanslı sinir sistemi), qətiyyət, cəsarətlə xarakterizə olunur. Struktur tərkibi sinir-psixoloji proseslərin fərdi xüsusiyyətlərindən – avtomatlaşdırılmış hərəkət, hərəkətin motor hissəsinin mərkəzi sinir sisteminin alt hissələri, semantik hissəsi isə daha yüksək hissələri tərəfindən idarə olunur [1,3]; fərdi hərəkə və texniki hazırlıq. İdman hərəkətinin funksional quruluşu onunla xarakterizə olunur ki, idmançı tərəfindən yerinə yetirilən kolpino dönməsinin idman texnikasında əsas nəzarət təsirlərin əzələ səyləridir

ki, bunlar da morfoloji və funksional qabiliyyətlərin: vestibulyar duyğu sisteminin üstün fəaliyyəti ilə sensomotor koordinasiya, çeviklik, bədənin duruşunun tənzimlənmə mexanizmi, sürətgüc göstəricilərinin birləşməsindən ibarətdir [6]. Müxtəlif koordinasiya çətinliyi olan hərəkətlərin təlimi prosesində, idman hərəkətlərinin struktur tərkibinin bu və ya digər strukturların aparıcı rolu ilə inteqrasiyası vacibdir. Hərəkə anlayış, hərəkə bacarıq və vərdişlərin, eləcə də onların təkmilləşdirilməsinin polidisciplinar formalaşması. Nəzəri biliklər [1, 3] və praktiki təcrübə [9, 12] əsasında idmançıların uzunmüddətli hazırlıq strukturunda idman hərəkətlərinin təlimi prosesində hərəkə anlayış, hərəkə bacarıq və vərdişlərin polidisciplinar texnologiyası işlənib hazırlanmışdır [5]. Hərəkə anlayışın inkişafı və hərəkə bacarıqların formalaşması aşağıdakı polidisciplinar xüsusiyyətlərə malikdir:

a) bioloji - həyəcan və inhibə şüalanması və onların mərkəzi sinir sistemində paylanması; bu vəziyyətdə, həyəcanlanma daha yüksək dərəcədə şüalanmaya məruz qalır, çünki inhibitorlardan daha çox həyəcan verici interneuronlar var;

b) biomexaniki - hərəkətlərin bağlılığı və qeyri-dəqiqliyi; əzələ səylərinin, hərəkətlərin məkan və zaman parametrlərinin uyğunsuzluğu; hərəkətlər arasında sıx bağlılığın olmaması; qeyri-sabit temp; mərkəzi sinir sisteminin yuxarı hissələrinin, həyəcan və ləngimə proseslərinin şüalanmasından qaynaqlanan, MSS-nin (mərkə-

zi sinir sistemi) ən əsas hissələrinin hərəkətlərinin yerinə yetirilməsində əsassız aktiv iştirak;

c) psixoloji və pedaqoji - idman texnikasına yaxın, bərabər nisbətdə detallı, sadələşdirilmiş və mürəkkəb xarakterli aparıcı məşqlərin istifadəsi.

Hərəkəti vərdişlərin formalaşmasının polidissiplinar xüsusiyyətləri:

a) bioloji - mərkəzi sinir sistemindəki həyəcan və ləngimə proseslərinin konsentrasiyasının inkişafı (irradiasiyadan sonra həyəcan və ləngimə eyniləşir, yəni mərkəzi sinir sistemindəki (MSS) eyni sinir hüceyrələri qruplarına uyğunlaşır);

b) biomexaniki - hərəkətlərin icrası zamanı əzələ sərtliyinin azaldılması; bədənin ayrı-ayrı hissələrinin hərəkətlərinin amplituda, əzələ səyləri və vaxt baxımından koordinasiyasının yaxşılaşdırılması; tələb olunan hərəkət tempinin əldə edilməsi; idmançıların hərəkəti qarşılıqlı təsirinə keyfiyyətinin artırılması; hərəkətlərin idman texnikasının detalları üzərində nəzarətin mərkəzi sinir sisteminin aşağı səviyyələrinə ötürülməsi; hərəkətlər üzərində şüurun davamlı nəzarəti;

c) psixoloji və pedaqoji şərtlər - təlim prosesinin həyata keçirildiyi bu şərtlər yarışlara yaxınlaşır. "Zəif" və "gərgin" xarakterli aparıcı məşqlərin nisbəti 1:3-dür. Eyni zamanda, mərkəzi sinir sisteminin müxtəlif müdaxilələrə, həmçinin yüksək məşq yüklərinə və stressə qarşı zəif bir müqaviməti mövcuddur.

Hərəkəti vərdişlərin təkmilləşdirilməsinin polidissiplinar xüsusiyyətləri:

a) bioloji - motoneyronların koordinasiyalı işi, mərkəzi sinir sistemindəki həyəcan və inhibe proseslərinin sabitləşməsi; mərkəzi sinir sistemində (MSS) həyəcan və inhibe ocaqlarının ardıcıl və qarşılıqlı induksiyasının formalaşması;

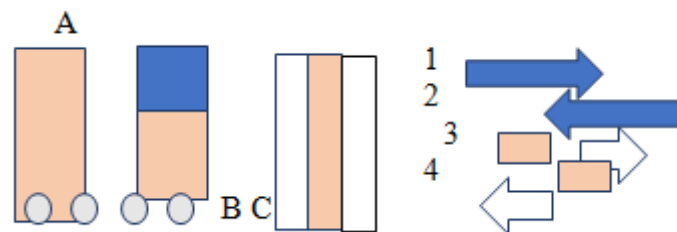
b) biomexaniki - yerinə yetirilən hərəkətlərin statik, kinematik, dinamik parametrləri və

onların göstəriciləri idman texnikasının kanonlarına uyğundur və ya onlara yaxındır; mərkəzi sinir sistemindəki funksiyaların paylanması prosesi daha mükəmməlləşir, yerinə yetirilən hərəkətlərin avtomatlaşdırılması təmin olunur, hərəkəti vərdişlərin hərəkətliliyi təmin edilir, bu da təlim prosesində idmançının yeni, daha mükəmməl bacarıq və vərdişlərdən istifadə etməsinə və bununla da hərəkətlərini ustalıqla yerinə yetirməyə imkan verir;

c) psixoloji və pedaqoji - təlim prosesinin sürətləndirilməsi; idman texnikasının fərdi üsulunun formalaşması; yaradıcı axtarış fəaliyyətinin fəallaşması; təlimdə geri əlaqənin təkmilləşməsi, yəni təlim proqramlarının həyata keçirilməsinin pedaqoji proseslərinə idmançılarda müsbət cavabın reaksiyasının inkişafı; yüksək səviyyəli münasibətlərə, əməkdaşlığa nail olmaq; idman və texniki ustalığın artması. Variantlar, təlimin ardıcılığı və gərginliyi ümumilikdə idman hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsinə yönəlmişdir. Eyni zamanda, idman texnikasının əsas elementlərinin daha da inkişaf etdirilməsinə, yeni bir ifaçılıq keyfiyyətinin əldə edilməsinə mühüm yer ayrılır. Təlim prosesində "yüngül" və "gərgin" xarakterli hərəkətlərin nisbəti 0 : 4-dür (şəkil 2). Təlimçi və idmançı hərəkət vərdişlərinin inkişaf prosesini məşqlərin əsas və spesifik hədəfləri, vəzifələri və yarış fəaliyyəti planları əsasında qururlar.

Müxtəlif idman növlərində öyrənilmiş mürəkkəb koordinasiyalı hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi üçün 1 2 3 A 1 2 3 4 0 : B B təlim formalarını həyata keçirmək lazımdır.

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



Şəkil 2 Hərəkətlərin icra prosesində hərəkəti vərdişlərinin təkmilləşmə metodiki üsulları

A – hərəkətlərin icrası: bütövlükdə (1), hissə-hissə (2), hərəkəti idarəetməyə öyrətmə (3);

B – hərəkətin icra etmə ardıcılığı: birbaşa (1), əksinə (2), birbaşa diskret (3), əksinə diskret

(4); yaxınlaşdırma hərəkətlərin icrası: “mülayım” və “gərgin” xarakterli nisbəti 0:4-dür

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

Elmi və metodiki ədəbiyyatın təhlili və məşqçilərin əməli iş təcrübəsi, eləcə də ixtisaslı idmançıların idman yarışlarında göstərilən nəticələr tədris nəzəriyyəsi və metodikasında bir sıra həll olunmamış məsələləri həm idman hərəkətlərinin struktur tərkib baxımından, həm də idman tələblərinin təlim probleminə mövqeyindən müəyyənləşdirməyə imkan vermişdir – qısa müddət ərzində yeniyetmə dövründə koordinasiya baxımından son dərəcə mürəkkəb olan proqram materialını mənimsəmək.

Problem ondadır ki, kifayət qədər xüsusi ədəbiyyat mövcud deyil və peşəkar təlimçilərin təcrübəsi hər zaman təhlil və istifadə üçün mümkün olmur. Eyni zamanda, qarşıya qoyulmuş məqsəd çərçivəsində problemin öyrənilməsi, hərəkə fəaliyyətinin tədrisinin ayrı-ayrı texnologiyalarına, onların istifadə xüsusiyyətlərinə aid elmi faktları öyrənməyə, biomexaniki, psixoloji, pedaqoji parametrləri və idmançıların hazırlığının fərdi göstəriciləri əsasında yerinə yetirilən idman tapşırıqlarının struktur tərkibini aşkar etməyə imkan verir

Müasir özünüqiyətləndirmə və özünü-tənzimləmə metodu kimi bioloji əks əlaqənin istifadə alqoritmləri, idman hərəkətlərinin təlim prosesində idmançıya məşqçi, elmi işçi tərəfindən göstərilən metodoloji və praktiki kömək texnologiyası öyrənilmişdir. 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, hərəkə bacarıq və vərdişlərin effektiv formalaşmasına imkan verir.

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

Ehtimal olunur ki, dayaqlı tullanma və hündür turnikdən mürəkkəb hərəkətlərin icra texnikasının təkmilləşməsi üçün batut üzərində zəruri hərəkət və hərəkət birləşmələrinin mənimsənilməsi və “köçürülməsi” ümumilikdə hərəkətin icra üsulunun effektivliyinə əsas ola bilər.

**Mövzunun problemi və aktuallığı.** Müxtəlifliyi qabarıq şəkildə özünü büruzə verən idman növlərindən ibarətdir. Nüfuzlu beynəlxalq yarışlarda idmançının nəticəsinin icra parametrlərinə əsasən bal sistemi ilə qiymətləndirilməsi icra texnikasının (avtomatlaşma) yüksək vərdiş səviyyəsinə qaldırılması zərurətini həmişə (aktual tədris və tədqiqat obyekt kimi) diqqət mərkəzində saxlayır. Bu səbəbdən də hərəkət kompleksində nisbətən mürəkkəb, icrası daha yüksək diqqət və xüsusi hazırlıq tələb edən elementlərin təlimi zamanı xüsusi vasitələrdən, o cümlədən batut hazırlığından istifadə effektiv metodik üsul hesab oluna bilər. Bununla əlaqədar olaraq gimnastların batut hazırlığının mürəkkəb koordinasiyalı hərəkətlərin təkmilləşdirilməsində istifadəsi təcrübi əhəmiyyət daşıyan aktual məsələ hesab oluna bilər.

#### **Ədəbiyyat:**

1. Аксенов, Е.М., Четвериков А.Ф. Анализ двигательного ритма гимнастических упражнений // В сб. научных трудов кафедры гимнастики ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта. -Ленинград, -1975.
2. Алабин, В.Г., Скрипко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: Справочник. - Минск: Высш. шк., - 1979.
3. Алекперов, С., Чебураев В.С., Ипполитов Ю.А., Макаров Н.В., Иванов К.М., Шолуха В.А. Прогнозирование новых сложных элементов и соединений в гимнастике (методические рекомендации) - Москва: ВНИИФК, -1989. -24 с.
4. Асканзий. А.А. О физиологических механизмах автоматизации двигательного навыка. Матер. IV Научной конф. по физиологии труда. -Ленинград, -1963.
5. Байченко, И.П. К вопросу об образовании и нарушении двигательного навыка. // Фонд рукописей ЦНИИФКа и ГЦОЛИФКа. -Ленинград,-1948.

6. Башлыков, Ю.Ц. Опыт исследования психологических особенностей формирования двигательных навыков при обучении спортсменов: автореф. дис. канд. пед. наук. -Москва, -1973
7. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании. -Москва: -ФиС, - 1958.
8. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - Москва: ФиС, -1983.
9. Белов, Е.С. Электростимуляционная тренировка мышечного аппарата гимнастов высших разрядов. - автореф. дис. канд. пед. наук. -Москва: -1974.
10. Бердников, А.Б. Роль дополнительных зрительных раздражителей в спортивной гимнастике. -Москва: Тип ФК, -1954. -Т. ХУЛ, № 7.
11. Минаева, Н.А. Приемы определения координационных способностей у юных гимнастов [Текст] / Н.А. Минаев - Гимнастика. - Москва: Дрофа. – 2004.- 29-32 с.
12. Назаренко, Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта. [Текст] / - Ульяновск. - 2000. - 185 с.
13. Кузнецов, Ю.Л. Батут в тренировке юных гимнастов // Гимнастика : [Сборник]. – Москва. - 1986. - Вып. 1. - 13-15 с.

**E-mail:** nilufer.jafar11@gmail.com

**Rəyçi:** *prof. S.S. Vağirov*

**Redaksiyaya daxil olub:** 03.05.2021