MÖVZU.1.

GİMNASTİKA – FİZİKİ TƏRBİYƏ VASİTƏSİ KİMİ

PLAN:

1. **Kütləvi gimnastika növləri sahəsində ixtisasçıların fəaliyyəti**
2. **“Gimnastika ” kursunun əsas vəzifələri**
3. **Müasir gimnastikanın model səciyyəsi (xarakteristikası)**
4. **Gimnastikanın spesifikası**

Kütləvi gimnastika növləri sahəsində ixtisasçıların fəaliyyəti

Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman sahəsində kütləviliyin gələcək inkişafı bir çox hallarda bədən tərbiyəsi akademiyasında, bədən tərbiyəsi kollecində təhsil alan ixtisasçılarla təmin olunur. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin kütləvi bədən tərbiyəsi – sağlamlıq işlərinin təşkili və turizm üzrə effektli işi - onların ixtisası qavrama dərəcəsindən asılıdır.

Gimnastikanın kütləvi növləri sahəsindəki fəaliyyətində ixtisasçıların modelini konkret şəraitdən asılı olaraq fərdi və qruppalı məşğələləri müxtəlif metodlarla keçirməsini bilməli, müxtəlif yaşlı və cinsli şəxslərlə ÜFH kompleksini tövsiyyə etməyi, yarışlar təşkil etməyi, gimnastika çıxışlarını keçirməyi bacarmalıdırlar. Tələbələr bu sahədə biliyi nəzəri planda müntəzəm olaraq mühazirələrdə, məsləhət görülən ədəbiyyatlarda, dərsliklərdə, metodiki, seminar və təcrübi məşğələlərdə sərbəst ala bilərlər.

Gimnastika kursu proqramında elə bölmə və mövzular nəzərdə tutulur ki, ixtisasçı gimnastikanın

tarixinə, gimnastikanın əhəmiyyətinə, fiziki tərbiyə sistemində tutduğu yeri və başqa məsələlərinə müraciət edər. Nəzəri və təcrübi bölmələri qavrayan tələbələrdə gimnastikanın böyük imkanları haqqında təsəvvür yaranır, gimnastikanın metodikasına yiyələnməsi isə onların professional hazırlıq sisteminin bazası olduğunu başa düşürlər.

Gimnastika sınanmış kəsərli fiziki tərbiyə vasitəsi olmaqla insanın əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlaşdırır.

“Gimnastika”dərsliy bədən tərbiyəsi və idman akademiyası məzunlarının professional hazırlığını təmin edən fəndir. Bu bölməni qavramaqla ixtisasçı gimnastikanın kütləvi növləri üzrə müxtəlif kontingentli, müxtəlif yaşlı, cinsli və müxtəlif hazırlıqlı şəxslərlə məşğələləri yüksək səviyyədə keçirə bilər.

Məzunlar məşğul olanlara gimnastika hərəkətlərini öyrətməyi, ümumtəhsil məktəblərində və TPM-də, ali və orta ixtisas məktəblərində, bədən tərbiyəsi kollektivlərində, bədən tərbiyəsi və sağlamlıq klublarında, müalicə-profilaktik idarələrdə, digər idarə və təşkilatlarda gimnastika üzrə məşğələləri təşkil edib keçirməyi bacarmalıdırlar.

Gimnastikanın kütləvi növlərinin xüsusiyyəti - onların ümuməlverişliliyindədir. Gimnastikanın vasitəsi bağça yaşından tutmuş ahıl yaşınadək bütün şəxslər arasında tam mənasında geniş yayılır. Bədən tərbiyəsi müəlliminin məktəblilərlə və TPM şagirdləri ilə aparılan işlər daha aktualdır. Ümumtəhsil və TPM-də islahatla əlaqədar bədən tərbiyəsi sahəsindəki ixtisasçılar bütün siniflərdə gimnastikanın tədrisini bilməli, bu isə o deməkdir ki,

gimnastikanın sağlamlaşdırıcı və baza növlərini bilməklə, kontingentlərlə aparılan işdə, xüsusən geniş yaş diapazonunda (6 yaşdan 17 yaşadək) dinamik dəyişilməsində gimnastikanın bütün vasitələrini tətbiq edə bilməlidir.

Ümumi və professional-tətbiqi fiziki hazırlığın mühüm vəzifələri ali və orta ixtisas məktəblərində həll olunur. Yuxarı yaşlı şəxslər sağlamlaşdırıcı gimnastikaya daha çox meyl edirlər (səhər gimnastikası, qadınların gimnastikası, ritmik və atletik gimnastika). Müxtəlif yaşlı, cinsli şəxslərlə işləyən müəllimin erudisiyası geniş olmalıdır ki, nəinki uşaqlarla, hətta müxtəlif vəzifəli şəxslərlə aparılan tədris və tərbiyəvi işləri müvəffəqiyyətlə həyata keçirə bilsin.

Bədən tərbiyəsi və idman akademiyası pedaqoji təmayüllü tədris müəssisəsidir. “Bədən tərbiyəsi müəllimi” vəzifəsi, “müəllim – bədən tərbiyəsi-sağlamlaşdırıcı və turizm təşkilatçısıdır” – sırf pedaqoji vəzifədir. Tələbələr gimnastika kursunun qavranması prosesində kifayət qədər ümumpedaqoji biliyi, bacarığı və vərdişi mənimsəyə bilərlər. Ali məktəbin tədris planına əsasən gimnastika kursunu digər fənlərlə qarşılıqlı mübadilədə qavranması mühüm vəzifələrdəndir. Belə əlaqə kafedralararası əlaqələri təmin edir, tələbələrin hazırlığında, məşğələlərdə – gimnastika üzrə əldə etdiyi dünyagörüşünü artırır.

İnsanların məişətində gimnastikanın əlverişli, effektli, emosional növlərin tətbiqi və təbliği üzrə məsələlərin həyata keçirilməsi ilə əlaqədar tələbələr tədrisin müvafiq metodikasını qavramalıdır. Xüsusən:

- musiqi müşayiəti ilə sırf ritmik quruluşlu hərəkətləri axın üsulu ilə keçirmə vərdişinə yiyələnməli;

- gimnastikanın qurğu, inventar və köməkçi alətlərin bütün növlərindən istifadə etməlidir.

Gimnastika məşğələlərinə olan marağı yüksəltmək üçün oyun və yarış metodlarına, onların keçirilməsinə yiyələnməli, gimnastika hərəkətlərini idmanın digər növlərinin hərəkətləri ilə uyğunlaşdırmağı bacarığı zəruridir.

Bədən tərbiyəsi müəllimi nümayişetmə formasından istifadə etməyi bacarmalıdır: nümunəvi çıxışlar, "Ümid startı", "Qüvvə və incəlik", "Cəsurlar", "Şən startlar", "Şahin" Respublika hərbi-idman oyunları proqramı üzrə spartakiadalar, kütləvi tədbirləri keçirməyi, belə ki, "Sağlamlıq günləri", VMH normalarının ödənilməsi və s.

Gimnastikanın kütləvi növü üzrə ixtisasçıların hazırlığında kollektivin rəhbərliyinə və təşkilatçılıq keyfiyyətlərin tərbiyəsinə və onun metodiki xüsusiyyətinə xüsusi fikir verilir.

"Gimnastika " kursunun əsas vəzifələri

Kursun mühüm vəzifələrindən biri xüsusi professional biliyin, bacarığın və vərdişlərin qavranması ilə dünyagörüşünün birləşməsi prosesidir. Təbiidir ki, tələbələrin akademiyada təhsil aldığı 4 il müddətində tədris planına müvafiq öyrəndikləri bütün fənlərin gedişatı nəticəsində onların dünyagörüşü artır.

Gimnastika kursunu keçərkən tələbələrin dünyagörüşü hazırlığının konkret məzmunu gimnastikanın spesifiki xüsusiyyəti kimi tədris-elmi və təcrübi fənlərlə zənginləşdirir.

Gimnastikanın müxtəlif milli sistemlərinin tarixi qiymətləndirilməsi (alman, isveç, fransız, sokol, Lesqaft), onların sinfi mahiyyəti göstəricisi imkanını verir. Beləliklə,

gimnastika nümunəsi üzərində nəzəri bölmə kimi təcrübi hissənin qavranmasında tələbələrin ictimai-siyasi, psixoloji-pedaqoji, tibbi-bioloji, eyni zamanda idman-təcrübi fənlərini öyrənərkən dərk etdikləri əsas qanunauyğunluqların geniş imkanları vardır.

Gimnastika kursunda əldə olunan yeni biliklər və qabaqcadan əldə edilmiş şagirdlərlə tərbiyəvi iş, təbliğat və təşviqat işlərinin aparılması ilə yanaşı ümumpedaqoji xarakterli bilik, bacarıq və vərdişlər möhkəmlənir.

Bununla yanaşı ictimai-pedaqoji, tədris istehsalat təcrübəsi və hamilik işlərinin müxtəlif formalarına xüsusi əhəmiyyət verilir. Akademiyada gimnastika kursunun öyrənilməsində, tələbələrə konkret əlverişli ictimai fəaliyyətdə özünü büruzə vermə imkanını əldə edir: məktəbdə gimnastika bölməsinin təşkilində, müxtəlif qruplarla məşğələ keçirməsində, gimnastikanın əhəmiyyəti haqqında müsahibə keçirməkdə, bayram günlərində gimnastika çıxışlarının keçirilməsində və s.

Gimnastika kursunu öyrənərkən tələbələr aşağıdakıları bilməlidirlər: tələbə gimnastikanın bütün kütləvi növlərinin əsas vasitələrini – təcrübi olaraq sıra, ÜİH, tətbiqi hərəkətləri, alətlərdə hazırlığın tədris proqramı həcminə daxil olduğu kimi idman hazırlığına aid olan hərəkətlər, tullanmalar, azadə, bədii və akrobatika hərəkətlərini də bilməlidir.

Burada tələbələrin nəinki bu və ya digər hərəkətlərin qavranmasında şəxsi hazırlığına, hətta bu hərəkətlərin öyrənilməsində bacarıq və vərdişlərin əldə edilməsinə də xüsusi fikir verilməlidir. Bu, kursun geniş bölməsi olub nəzəriyyə ilə təcrübənin uyğunlaşmasıdır.

Komandaların verilməsi, göstərmə, izahetmə, kömək fəndləri, səhvlərin düzəldilməsi, davamiyyətə pedaqoji nəzarət, məşğul olanların funksional vəziyyəti, məşğələlərin təhlükəsizliyi – bütün bunlar fənn üzrə konkret tədris akademik məşğələnin tam siyahısı deyildir. Bununla gimnastika növlərinin qavranmasında və məşğələlərin müxtəlif formalarda keçirilməsində əldə edilən bilik, bacarıq və vərdişlər kontingentlərlə aparılan işdə əldə edilir.

Şəxsi hərəki hazırlıq təcrübi məşğələlərdə gimnastika hərəkətlərinin bacarıq və vərdişlərin qavranmasında həyata keçirilir. Bu işə yeni başlayan məşqçilərin işində xüsusən mühüm olan gələcəkdə əyani göstərməni təmin edir. Bundan başqa gimnastika üzrə məcburi və fakültativ məşğələlərdə şəxsi idman hazırlığı VMH kompleksinin normalarını verməyə imkan yaradır. İradi keyfiyyətlərin təzahürü və xüsusi emosiya ilə əlaqədar təcrübi hərəkətlərin qavranması qiymətli fiziki tərbiyə vasitəsi kimi gimnastikaya aid olan uzunmüddətli pozitiv professional münasibət əsasında yaranır. Bu mənada akademiyada gimnastika üzrə keçirilən məşğələlər emosional, cazibəli və məzmunlu olmalıdır.

Müasir gimnastikanın model səciyyəsi (xarakteristikası)

Gimnastikada tərəqqilik yolu - dünya çempionatları, olimpiya oyunları dönüş nöqtəsi olmuşdur. Yüksək nailiyyətlərin əldə edilməsini təhlil etməklə gimnastikanın inkişaf ənənəsini, yaxın gələcəkdə idmançıların qazanılacaq nailiyyətlərin proqnozlaşdırılmasını təyin etmək olar. Bu göstəricilər əsasında “gələcək gimnastın modeli”ni qurmaq olar. Modelin mühüm hissəsi – sərbəst

proqramın məzmunudur. Ən yüksək “zirvə” – idman-texniki nəticələrin səviyyəsi aşağı dərəcəli gimnastların hazırlıq proqramının məzmununa (təsnifat proqramı) təsir edir. Təbiidir ki, gimnastın modelini qurmaq üçün dünyanın ən yaxşı gimnastları, onların hə-rəkətləri, eyni zamanda fiziki inkişafı, funksional vəziyyəti, idmançının psixoloji hazırlığı üçün nümunədir.

Gimnastın çoxmübarizlik hazırlığı hərəki-dayaq aparatının hərtərəfli inkişafını təmin edir. Kişilərdə qol və çiyin qurşağı əzələlərinin son dərəcə yaxın olarsa, mürəkkəb qüvvə və statiki hərəkətlərin icrası, sürət-qüvvə keyfiyyətlərin və ya oynaqlarda, xüsusən çiyin və çanaq-bud oynaqlarlarında mütəhərrikliklə uyğunlaşır. Qadınların çoxmübarizlik hərəkətlərində hərtərəfli fiziki hazırlıq tələb edən ən müxtəlif xarakterli elementlər uyğunlaşır.

Son illərdə qeyd etmək olar ki, hərəkətlərin xarakterinə və məzmununa görə kişi və qadın gimnastikası bir-birinə mühüm dərəcədə yaxınlaşmışdır. Kişilərdə azadə hərəkətləri və dayaqlı tullanmaların mürəkkəbləşməsi ilə əlaqədar oynaqlara düşən yük artmış, qadınlarda isə yük yuxarı ətrafa düşdüyündən müasir hərəkətlərin məzmunu ilə şərtləşir. (ilk növbədə müxtəlif hündürlüklü qollarda).

Çeviklik tələb edən sürət-qüvvə xarakterli hərəkətlərin qavranması gimnastikanın spesifikası ilə əlaqədar boyu çox da hündür olmayan və çəkisi az olan idmançılara nəsib olur (kişilərdə boyu 164-172 sm və çəkisi 56-68 kq optimal sayılır. Qadınlarda müvafiq olaraq 150-160 sm və 38-50 kq). Bu göstəricilərə yaxın olan idmançılar böyük müvəffəqiyyət qazana bilərlər.

Yüksək dərəcəli kişi və qadın gimnastlarına müəyyən tipli konstitusiya (quruluş) xasdır: əzələli, torakal-əzələli. Kişilərdə bədən quruluşunun xüsusiyyətinə çiyinlərinin enli, qollarının uzun olmasını aid etmək olar. Qadınlarda müvafiq olaraq – çiyinlər enli olur. Mütləq boy və çəki həcmi, bədənin mütənasibliyinin fərqinə baxmayaraq daimidir. Belə ki, bədənin uzunluguna nisbətən qolların uzunluğu yüksək dərəcəli qadın gimnastlarında 42-47%, ayaqların uzunluğu 52-56% təşkil edir.

Belə mütənasiblik kişilərdə də var. Onları yuxarı ətraf qurşağı əzələlərinin inkişafı ilə, xüsusən sinə əzələlərinin, deltavari əzələləri, kürək əzələləri, biseps əzələlərinin relyefli inkişafı ilə fərqləndirirlər.

Fizioloji nöqteyi nəzərdən çoxmübarizlik növlərində icra edilən hərəkətləri əsasən anaerobik şəraitdə mürəkkəb qüvvə hərəkətlərinin nəfəsi saxlamaqla icra edilən hərəkətlərin böyük həcmli işə aid etmək olar. Bu vaxt oksigen “borcu” şəraitində icra edilən hərəkət zamanı nəbz vurğusu daha da çoxalır (Lengerdin fenomeni). Hərəkəti icra edən zaman nəbz vurğusu yüksək intensiv iş haqqında mülahizəni sübut edir. Məşğələ ərzində iş vaxtı ürəyin tezliyi orta hesabla 1 dəqiqədə 140-170 dəfə vurur. Fasilə vaxtı, istirahət vaxtı orta hesabla 1 dəqiqədə 120 dəfə vurur. Ayrı-ayrı hallarda ürəyin yığılma tezliyi 1 dəqiqədə 200 dəfə və daha çox olur, lakin belə vəziyyət bir neçə saniyə ərzində ola bilər.

Gimnastikanın spesifikası

Gimnastikanı - tərkibində mürəkkəb koordinasiyalı hərəkətlər olan idman növü kimi xarakterizə etmək olar. Proqramın çətinlik hüdudu, icra etmə keyfiyyəti və kompozisiyası meyarına görə idmançıların ustalığını

qiymətləndirən daimi şəraitə uyğundur. Əsasən daimi hərəkətin icra etmə şəraiti yarış qaydalarına əsaslanaraq vahid standart alətlər quraşdırılmış (konstruksiya, material, ölçü, bərkitmə və s.), çoxnövçülük növlərinin növbələşməsi müəyyənləşmiş və hətta pomostun (səkinin) üstündə alətlərin yerləşdirilməsi də (böyük miqyaslı yarışlarda) iştirakçıların nəzərinə çatdırılır.

ÇƏTİNLİK. Hərəkətlərin çətinliyi koordinasiya mürəkkəbliyi, eyni zamanda həmin hərəkətlərin qavranmasında və ya icrasında gimnastların sərf etdiyi fiziki və psixi gərginliklə müəyyənləşir. Bütün gimnastika hərəkətləri və birləşmələri, sadə hərəkətlərdən başqa, şərti olaraq bu və ya digər çətinlik qruplarına aiddir. Hərəkətlərin çətinlik hissəsinin miqdarı (element və birləşmə) yarış qaydalarına görə hər bir idman dərəcəsi üçün onun məzmunu xarakterizə olunur. Hərəkətlərin məzmunu ilə yanaşı yarışda onların kompozisiyası da qiymətləndirilir

Kompozisiya dedikdə kombinasiyanın ümumi quruluşu, onun spesifiki qanunauyğunluğu ilə əlaqədar gimnastika ustalığının inkişafında müasir ənənəni əks etdirən vahid və xüsusi tələbat başa düşülür. Müasir hərəkətlərin xarakterik əlamətləri dinamiklik, orijinallıq və risk tələb edən elementlərdir.

İCRA ETMƏ KEYFİYYƏTİ. Hərəkətlərin çətinliyinə və kompozisiyasına müvafiq təyin olunmuş tələbatla müqayisədə icra etmənin böyük əhəmiyyəti vardır. Ustalığın yüksək səviyyədə icra etməsi virtuozluqdur.

İdman gimnastikasının cəlbedici tərəfi estetik istiqamətdir. Hərəkətlərin ritmliyi, qəşəngliyi, obrazlılığı, onun mənalılığını, ifadəliyini müəyyənləşdirir. İdman

gimnastikası element adlanan süni surətdə yaranan rəngarəng formalarla xarakterizə olunur.

Bir-birindən məkan və zaman parametrləri ilə, əzələ gərginliyi xarakteri ilə fərqlənən müxtəlif çətinlik dərəcəli, həddindən artıq elementlər mövcuddur. Elementlərin rəngarəngliyi kişi və qadınların alətlərinin konstruksiyası ilə şərtləşərək yeni element və birləşmələr yaratmaq imkanını verir.

Gimnastikanın digər bir sıra xüsusiyyətlərini də nəzərdən keçirək.

Gimnastika – çoxnövçülükdür. Bununla əlaqədar gimnastlar bütün növlərinin hərəkətlərini qavramalıdırlar. Kişilərdə olduğu kimi qadınlarda da çoxnövçülüyün müxtəlif növlərinin hərəkətləri bir-birindən fərqlənir. Bu alətlərin konstruksiyası ilə hərəkətin məzmunu və kompozisiya tələbatının mürəkkəbliyi ilə əsaslanır. Çoxnövçülüyün müxtəlif növlərində hərəkətlərin öyrətmə metodikasında hərəki-dayaq aparatına yükün spesifikliyi və orqanizmin funksional sistemində mühüm fərq olduğunu görürük. Çoxnövçülüyün müxtəlif növlərinin öyrənilməsində hərəki vərdişlərin müsbət və mənfi aparıcıları təzahür oluna bilər.

Gimnastikanın mühüm xüsusiyyətlərindən biri – daima yeni hərəkətlərin qavrama lüzumu mövcuddur: daha yüksək dərəcəyə keçərkən, məcburi proqramın dəyişilməsində, sərbəst hərəkətlərin modernləşdirmə məqsədi və s.

“Yenilik faktoru” həm gimnastın, həm də məşqçinin fəaliyyətinin stimuludur (şirnikləndirmə, həvəsləndirmə). Gimnastın perspektivliyi bir çox hallarda yeni hərəkətlərin

qavrama qabiliyyəti idman ustalığının artma tempi ilə müəyyənləşdirilir.

RİSKLƏ əlaqədar xüsusən yüksək mürəkkəbli elementlər. Onların icrası yüksək diqqət, böyük iradi gərginlik tələb edir. Stress və zədə alma təhlükəli vəziyyətində mənfi emosiyaları dəf etmək – gimnastın hazırlığında tipik xüsusiyyətlərdən biridir.

Gimnastın yarış fəaliyyəti rəqiblə müvafiq kontaktın olmaması ilə xarakterizə olunur. Hətta komandalı yarışlarda hər bir gimnastda qeyri kollektiv xarakter fəaliyyəti üstünlük təşkil edir. Bütün bunlar yarışda çıxış etmək və taktiki hazırlıq xüsusiyyətini müəyyən edir.

YARADICI KOMPONENT gimnastikaya xasdır. Yeni kompozisiyanın, yeni elementlərin yaranması, fərdi tərzlərin təkmilləşməsi – təsəvvürləri stimullaşdırır, gimnastların və məşqçilərin yaradıcılıq qabiliyyətini inkişaf etdirir. Azadə hərəkətlərdə, məşğələnin keçirilməsində musiqidən istifadə etməklə ritmi, musiqi zövqünü tərbiyələndirir

Qüvvə, cəldlik, dözümlülük və çeviklik keyfiyyətlərini, xoreoqrafiya hazırlığını, hər bir hərəkəti üslub kanonuna müvafiq tam başa çatdırması ilə əlaqədar hərtərəfli fiziki və texniki hazırlıq üzrə məşğələ işi müəyyənləşdirilir. Gimnastika ilə müntəzəm məşğul olmaqla qamət formalaşır.

MÜHAZİRƏ 2
FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİNDƏ GİMNASTİKA

Təlim nəticələri:

FTN1. Gimnastika növlərinin tədrisi metodikasına yiyələnir və onu özünün peşə fəaliyyətində tətbiq edir.

PLAN:

1. Fiziki tərbiyə sistemində gimnastikanın yeri və əhəmiyyəti
2. Gimnastikanin əsas vasitələri
3. Gimnastikanın metodiki xüsusiyyəti

ƏDƏBİYYAT :

Əsas ədəbiyyat siyahısı

1. Dos.B.Ə.Nərimanov. “Gimnastika”. Bədən tərbiyəsi İnstitutu tələbələri üçün dərslik. Bakı. 1988.Bu kitab bədən tərbiyəsi institutu üçün nəzərdə tutulmuşdur. Azərbaycan dilində yenidən tərtib edilmiş və əlavələr edilmişdir.

2.“İdman gimnastikası – Yarış qaydaları” Bakı. 1990.Kitab Bədən tərbiyəsi institutu, habelə UGİM –də kollecində tələbələrin istifadəsi üçündür.

3.T.Əhmədov., İ.Məlikov., A.Qrunin. “İdman gimnastika çıxışları ”

.A.T.Bukin. “Gimnasti- ka” Bakı. 1981

Əlavə ədəbiyyat siyahısı

1.T.S.Zusiskaya., Retmeçlskaya gimnastika. Moskva. 1986. səh.250.

2.A.Q.Dembo. Sportivnaya mediçina leçebnaya fiziçeskaya kultura. Moskva. 1973. səh. 135.

3.V.A.Qeseleviç. – Mediçinskiy sprovoçnik trineva. Moskva. 1981.səh.134.

4.İ.N.Sosina. – Fizoterapapaviqeskiy spravoçnik. Kiyev. 1973.səh.65.

FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİNDƏ GİMNASTİKANIN YERİ VƏ ƏHƏMİYYƏTİ

Çoxəsrlik təcrübə və bədən tərbiyəsi sahəsində müasir elmin nailiyyətləri əsasında yaranan gimnastika özünün gələcək inkişafını və geniş tətbiqini tapmışdır.

Uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsində gimnastikanın əhəmiyyəti xüsusilə böyükdür. Rəngarəng gimnastika hərəkətlərinin köməyi ilə fiziki tərbiyə məsələləri müvəffəqiyyətlə həll olunur.

Gimnastikanın böyük sağlamlaşdırıcı-gigiyeniki əhəmiyyəti vardır. Qədim Dünya tarixçilərindən biri Plutarx gimnastikanın sağlamlaşdırıcı əhəmiyyətini qeyd edərək deyirdi ki, gimnastika təbabətin şəfaverici hissəsindən biridir. Dünya şöhrətli rus alimləri İ.M.Seçenov, İ.P.Pavlov, İ.N.Meçnikov, P.F.Lesqaft, V.V.Qorinevski insanın hərəki fəaliyyətinə üstünlük verərək fiziki hərəkətlər (gimnastika hərəkətləri) insanların həyat fəaliyyətinin və işgörmə qabiliyyətinin yüksəlməsində, eyni zamanda

sağlamlaşdırıcı və fəal istirahətində ən yaxşı vasitə olduğunu göstərirlər.

Gimnastika effektli uzunömürlü vasitə olub insanın həyat fəaliyyətinin bütün orqanlarını mühafizə edir.

Ölkəmizdə gimnastika bədən tərbiyəsinin kütləvi vasitələrindən biridir. Böyüməkdə olan yeniyetmələrin fiziki təkmilləşmə işində əhəmiyyəti xüsusilə böyükdür. Ulu öndərimiz H.Ə.ƏLİYEVİN ”İdman məşğələlərində erkən yaşlarından başlayaraq uşaqların fiziki cəhətcə möhkəm olmasını, fiziki və mənəvi qüvvənin harmonik inkişafını təmin etmək” mühüm məsələlərin həllinə imkan verən fərmanında gimnastikaya böyük diqqət verdiyini göstərir.

Gimnastika xüsusi seçilmiş fiziki hərəkətlər sisteminin və məşğul olanların sağlamlığına, hərəki qabiliyyətin təkmilləşməsinə və hərtərəfli fiziki inkişaf məsələlərinə yönəldilmiş, elmi cəhətcə işlənib hazırlanmış metodiki üsulları təsəvvür edir. Onun əsas vəzifələri:

1. İnsanların yaradıcı uzunömürlülüyünü təmin edən, sağlamlığını möhkəmlədən və fiziki qabiliyyətini hərtərəfli təkmilləşməsinə yönəldilən orqanizmin funksiya və formasının harmonik inkişafı;

2. Xüsusi bilik əldə etmək, mühüm həyati hərəki bacarıq və vərdişlərin formalaşması (o cümlədən tətbiqi və idman);

3. Mənəvi, iradi və estetik keyfiyyətlərin tərbiyələnməsi.

Gimnastika fiziki tərbiyə sisteminin bütün sahələrində tətbiq olunur. Məşğələ prosesində insanın hərəki qabiliyyəti təkmilləşir və hərtərəfli ümumi fiziki inkişaf məsələləri müvəffəqiyyətlə həll olunur. Rəngarəng hərəkətlər bütün əzələ qruplarına və sistemlərinə, hərəki aparatına əlverişli təsir edir. Buna görə təsadüfi deyildir ki,

gimnastika ilə məşğul olan şəxslərin əzələləri rəvan inkişaf edir, qəşəng qaməti, duruşu, hərəkətləri çevik olur.

Gimnastika ilə hamı məşğul ola bilər: uşaqlar və yeniyetmələr, böyüklər və qocalar, kişilər və qadınlar, fiziki hazırlığı yaxşı olan və idmanla məşğul olmağa başlayanlar, sağlam və xəstələr (müalicəvi). Gimnastika ilə məktəbəqədər müəssisələrdə, ümumtəhsil məktəblərində, ali və orta ixtisas məktəblərində, müalicə ocaqlarında, sanatoriya və istirahət evlərində, milli ordu sıralarında, könüllü idman cəmiyyətlərində məşğul ola bilərlər. Gimnastikanın belə geniş diapazonlu tətbiqi müxtəlif fiziki tərbiyə məsələlərin həlli və məşğələlərin təşkili metodikasından asılı olaraq məşğul olanların orqanizminə variativ təsiri üçün böyük miqdarda hərəkətlərin seçilməsi çoxşaxəli və əlverişli vasitədir.

Gimnastika nəinki fiziki hazırlığı inkişaf etdirir, eyni zamanda gimnastika vasitələri arsenalında olan rəngarəng fiziki hərəkətləri və hərəki imkanlılığının inkişafı üçün müxtəlif hərəkətlər sistemini nəzərdə tutur. Hərəkətlər sistemini tətbiq etməklə yüksək idman nailiyyətləri əldə etmək olar. Azərbaycan idmançılarından A.Kara-Murza, A.Hüseynov, Murad Əli Səfərov, Ə.Rəhimov, R.Əlibəyov, M.Məmmədova, Z.Hacıyeva, M.Əsgərova, A.Muradova V.Fətəliyeva S.Əliyeva, İ. və T. Dadaşova bacıları, R. və A.Yenikeyeva bacıları, R.Timeneva, V.Berezovski, A.İbrahimov, A.Krivenko, D.Filonov, T.Mehdiyev, V.Belenki və başqaları müxtəlif miqyaslı yarışlarda qazandıqları nailiyyətlərlə sübut etdilər ki, Azərbaycan idman məktəbi kütləviliyə istinad edərək elmi tədqiqatlar əsasında zənginləşir.

Gimnastikanın əsas vasitələri

Gimnastika özündə xüsusi işlənib hazırlanmış fiziki hərəkətləri cəmləşdirir. Lakin burada hərtərəfli fiziki inkişaf məsələlərinin həllinə yönəldilmiş və gimnastika metodları tələbatına müvafiq işlədilən müxtəlif fiziki hərəkətləri tətbiq etmək olar.

Gimnastika hərəkətləri insanın həyati tələbatının qane etməsi ilə əlaqədar yaranmışdır. Buna görə hərəkətlərin böyük qismi insanın məişət, əmək və döyüş fəaliyyətindən götürülmüş hərəkətlərlə əsaslandırılmışdır (yeriş, qaçış, dırmanma, hoppanma, sürünmələr, müvazinət hərəkətləri, atmalar, maneələri dəf etmək, yükün aparılması və s). Cəmiyyətin və bədən tərbiyəsi təcrübəsi haqqında elmi biliklərin inkişaf dərəcəsinə görə bütöv hərəki fəaliyyətdən ayrılmış elementar hərəkətləri təsəvvür edən abstrakt (mücərrəd) hərəkətlər yaranır. Onlar gimnastika hərəkətlərinin böyük bir qismini təşkil edir və əsas etibarilə müxtəlif pedaqoji məsələlərin həlli və fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün tətbiq edilir. Buraya bədənin ayrı-ayrı hissələri üçün hərəkətlər, müxtəlif gimnastika alətlərində hərəkətlər və s. aiddir. Gimnastika hərəkətləri arsenalı rəngarəngdir. Onları aşağıda göstərilən hərəkətlərin köməyi ilə pedaqoji məsələlər həll olunur: 1. Sıra hərəkətləri. 2. Tətbiqi hərəkətlər. 3. Ümuminkişaf hərəkətləri. 4. Azadə hərəkətləri. 5. Alətlərdə hərəkətlər. 6. Tullanmalar. 7. Akrobatika hərəkətləri. 8. Bədii gimnastika.

Gimnastika hərəkətləri sistemi daima təkmilləşir. Hərəkətlər müvafiq gimnastika üslubunda icra olunmalıdır. Gimnastikada hərəkətlər bir qayda olaraq müəyyən çıxış vəziyyətindən başlanır. Belə hərəkətlər insan orqanizminə təsir edir, eyni zamanda müvafiq vərdişləri formalaşdırır. Hərəkətlər həm əşya ilə və həm də əşyasız yerinə yetirilir.

Bundan başqa alətlərlə də hərəkətləri icra edirlər (skamya, gimnastika divarı, nərdivan, şüvül, kəndir və s.). Əşyalar bunlardır: ağac, qantel, toppuz, doldurulmuş top, amortizatorlar, ip və s.

İnsanın fiziki inkişafına əsasən təsir edən gimnastika hərəkətlərini aşağıdakı qruplara bölmək olar:

1. Hərəki imkanların (sıra hərəkətləri, ÜİH, bu hərəkətlərin müvafiq oyun forması və estafetlər) və ümumi fiziki keyfiyyətlərin inkişafına əsasən yönələn hərəkətlər; lazımi həyati bacarıq və vərdişlərin formalaşmasına yönələn hərəkətlər (tətbiqi hərəkətlər və sadə tullanmalar);

2. Əsasən professional keyfiyyətlərin və hərəki qabiliyyətin təkmilləşməsinə və inkişafına yönələn hərəkətlər (azadə hərəkətləri, dayaqlı tullanmalar, alətlərdə hərəkətlər, akrobatika və bədii gimnastika).

Hərəkətlərin belə bölünməsi müxtəlif pedaqoji məsələlərin həllinin və gimnastikanın bu və ya digər növü üçün müəyyən hərəkət sisteminin seçilməsini yüngülləşdirir.

Gimnastika hərəkətləri müxtəlif metodiki formalaşmaya uğrayırlar: oyun fəaliyyətinin məzmununa daxil edilir, yarışlarda tətbiq edilir. Gimnastika hərəkətləri yuxarıda qeyd edilən kimi təsnifatına görə 8 qrupa bölünür: sıra hərəkətləri, tətbiqi hərəkətlər, ÜİH, azadə hərəkətləri, alətlərdə hərəkətlər, tullanmalar, akrobatika və bədii gimnastika. Təsnifata nəzər salaq:

1. SIRA HƏRƏKƏTLƏRİ – sırada birgə icra edilən fəaliyyətdir. Onlar fəaliyyətin müxtəlif üsullarını cəmləşdirir. Bunlar: yerində dönmələr, düzülüş və yenidən düzülüş, irəliləmə, seyrəlmə və sıxlaşmalardır. Bu üsulların bir hissəsi silahlı qüvvələrin nizamnaməsindən, digər hissəsi

isə gimnastika üzrə təcrübi iş prosesindən götürülmüşdür. Sıra hərəkətlərin köməyi ilə müəllim məşğul olanları məşğələ vaxtı məqsədəuyğun və mütəşəkkil yerləşdirir, kollektiv fəaliyyət vərdişlərini tərbiyələndirir. Bu hərəkətlərin böyük tətbiqi əhəmiyyəti olub, qamətin düzgün formalaşmasına, sıravi duruşu, ritm və tempin hiss etməsini tərbiyələndirir. Onlar nümayişlərdə, müxtəlif bayram baxışlarında, kütləvi gimnastika çıxışlarında, bədən tərbiyəsi dərslərində tətbiq olunur.

2. TƏTBİQİ HƏRƏKƏTLƏR. Yeriş, qaçış, atmalar, dırmanmalar, yenidən dırmanmalar, maneələri dəf etmək, yükü qaldırıb aparmaq, müvazinət saxlamaq və s. tətbiqi hərəkətlərə aiddir. Məşğul olanlar bu hərəkətləri icra etməklə həyat üçün lazım olan əsas vərdiş və bacarıqları qavrayır və müxtəlif şəraitdə tətbiq etməyi öyrənirlər. Tətbiqi hərəkətlər kompleksdə tətbiq edilir, habelə hərtərəfli fiziki inkişaf vasitəsi kimi xidmət edir.

3. ÜMUMİNKİŞAF HƏRƏKƏTLƏRİ (ÜİH). Gimnastikanın bütün növlərində geniş istifadə olunur. ÜİH hərtərəfli fiziki hazırlıq üçün insan orqanizminin funksional imkanlılığını genişləndirir, qaməti düzgün formalaşdırır. Onların köməyi ilə ayrı-ayrı əzələ qruplarına, bütövlükdə bütün hərəki aparatına seçici təsir edir, rəngarəng vərdişlərin qavrama prosesini yüngülləşdirir. Fiziki yük müvafiq olaraq seçilmiş hərəkətlərlə, çıxış vəziyyətini dəyişməklə, təkrarlama ilə nizama salınır. Bu işgörmə qabiliyyətini, orqanizmin həyat fəaliyyətini tədriclə yüksəldir. ÜİH bir qayda olaraq kompleks şəklində (bədəni qızışdırma, səhər gimnastikası, müalicə gimnastikası və s.) icra olunur.

4. AZADƏ HƏRƏKƏTLƏRİ. Azadə hərəkətləri qollarla, ayaqlarla, gövdə, baş, addımların, tullanmaların, dönmələrin, akrobatika, bədii gimnastika hərəkətlərinin müxtəlif birləşmələri ilə, müəyyən kompozisiya fikrinə tabe olan müxtəlif davamiyyətli, intensiv kombinasiyanı axın və birləşmiş halda icra edirlər. Onların əsas məqsədi – koordinasiya qabiliyyətinin, hərəkətlərin ritmi və qəşəngliyinin, hərəkətlərin qavrama səciyyəsinin (istiqamət, am-plituda, sürət, gərginlik), eyni zamanda hərəkətləri eyni vaxtda və ardıcıl, simmetrik və qeyri-simmetrik icra etməsinin inkişafı və təkmilləşməsidir. Azadə hərəkətləri – müxtəlif gimnastika hərəkətlərinin, xoreoqrafiya və akrobatika hərəkətlərinin birləşməsi ilə icra olunan kombinasiyadır. Belə kombinasiyalar qəbul olunmuş tələblərə müvafiq qurulur. Azadə hərəkətləri hərəkət "məktəbi"nin formalaşmasının effektli vasitəsidir. Onlar əşyasız və əşya ilə (bədii gimnastika, kütləvi gimnastika çıxışlarında) icra olunur.

5. ALƏTLƏRDƏ HƏRƏKƏTLƏR. Dəstəli at, halqalar, paralel qollar, turnik, müvazinət tiri, müxtəlif hündürlüklü qollar idman gimnastikasının xarakterik vasitələridir. Alətlərin konstruktiv xüsusiyyəti və dayağın qeyri-adiliyi (əsasən əllərlə) bu hərəkətlərin intensivli əhəmiyyətinə səbəb olur. Gimnastika alətlərində hərəkətləri müvəffəqiyyətlə qavrama şərti – vestibulyar aparatın məşqliyi, iradi keyfiyyətlərin yüksək dərəcədə xüsusi hərəki qabiliyyətin inkişaf səviyyəsi, eyni zamanda hərtərəfli fiziki hazırlığıdır. Alətlərdə hərəkətlər insanın bütün orqanizminə səmərəli təsir göstərir. Bu hərəkətlər gövdə, qollar və çiyin qurşağı əzələlərinin inkişafına imkan yaradır, sinir-əzələ aparatının təkmilləşməsinə,

tənəffüs və qan dövranı orqanlarının inkişafına və möhkəmlənməsinə müsbət təsir göstərir.

İdman gimnastikasında alətlər kişilərə və qadınlara aid növlərə bölünür. Kişilərə aid alətlər: halqalar, turnik, dəstəli at, paralel qollar; qadınlara aid alətlər: müxtəlif hündürlüklü qollar, müvazinət tiri. Belə bölmə şərtidir, çünki elə alətlər var ki, ümuminkişaf xarakterli sağlamlaşdırıcı-tətbiqi istiqamətinə görə həmin alətdən həm kişilər, həm də qadınlar istifadə edirlər. Məsələn, dəstəli atda arxası alətə tərəf durub baş üzərindən dəstədən tutaraq ayaqları qaldırmaq, bədəni arxaya əymək, müxtəlif qalxmalar və s. Bu cür hərəkətlər adətən, qarın əzələlərini möhkəmlədir. Alətlərdən belə istifadə etməklə müxtəlif yaşlı, müxtəlif hazırlıqlı və müxtəlif cinsli şəxslərin məşğələlərində geniş tətbiq etmək olar. Bunlardan başqa qeyri-standart alətlərdən – kütləvi tipli uzadılmış alətlərdən – istifadə olunur. Belə alətlər, əlbəttə tez qurulmalı və tez də yığılmalıdır.

6. TULLANMALAR. Tullanmada qətiliyin, cürətliliyin, çevikliyin, hərəkətin cəld icra etmə dəqiqliyin, ayaqların və əllərin qüvvəsinin təkmilləşməsi zamanı yuxarı hoppanmanın inkişafı üçün istifadə olunur. Tullanmanın köməyi ilə məşğul olanlar maneələri cəld dəf etmə bacarığını əldə edirlər.

Gimnastikada dayaqsız (sadə) və dayaqlı tullanmalar tətbiq edilir. Dayaqsıza dərinliyə, uzununa, hündürlüyünə, iplə və s., dayaqlıya – bir sıra alətlər üzərindən: idman keçisi, idman atı, plint və s. əllərlə əlavə istinad etmə aiddir. Tullanmalar məşğul olanların orqanizminə hərtərəfli təsir edir, bütövlükdə orqanizmin funksional vəziyyətini yaxşılaşdırır. Tullanmalar nəinki ayaq əzələlərinin gücünü,

eyni zamanda sürəti, dəqiqliyi, cəldliyi, çətinliyi və cürəti inkişaf etdirir. Bu keyfiyyətləri inkişaf etdirməklə qan dövranı, tənəffüs sistemi, hətta idmançıların koordinasiyası təkmilləşir.

Dayaqsız tullanmanın 4 fazası var: qaçış, təkan, uçuş və yerə enmə. Dayaqlı tullanmanın isə 6 fazası var - qaçış, təkan, təkandan sonra uçuş, əllərlə alətə istinad etmək, istinaddan sonra uçuş və yerə enmə. Tullanmanı öyrədərkən hər iki halda yerə enmə fazasından başlamaq lazımdır.

7. AKROBATİKA HƏRƏKƏTLƏRİ. Akrobatika hərəkətləri rəngarəng və geniş diapazonlu olub, müxtəlif kontingentli şəxslərin məşğələlərində tətbiq olunur. Akrobatika hərəkətləri qüvvəni, cəldliyi, elastikliyi, cəldlik reaksiyasını, məkan və zamanda səmtləşməni inkişaf etdirərək qan dövranı, tənəffüs sistemini möhkəmlədir və vestibulyar aparatın məşqi üçün həqiqi vasitədir. Onlar fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməklə yanaşı statik hərəkətləri tətbiq edib balans hərəkətlərini və akrobatika tullanmalarını özündə cəmləşdirir. Akrobatika hərəkətlərinin əlverişliliyi və onların durmadan mürəkkəbləşməsi digər idman növlərində xüsusi fiziki hazırlığı inkişaf etdirmək məqsədilə ümumi və tətbiqi fiziki hazırlıq kimi istifadə edilir.

8. BƏDİİ GİMNASTİKA. Azadə hərəkətlər kimi müxtəlif yerdəyişmələri, mürəkkəbliyinə görə müxtəlif hərəkətlərdən tərtib olunmuş birləşmiş kombinasiyanı təsəvvür edir. Onlar musiqi ilə sıx əlaqədar olub rəqs xarakterli bütövlük və dinamik kompozisiya ilə xarakterizə olunur. Bu hərəkətlərin köməyi ilə ümumi vəzifələrdən başqa xüsusi vəzifələr də həll olunur:

a) hərəkətlərə müxtəlif emosiyalı rəng verə bilməsi, qüvvənin, sürətin, eyni zamanda rəqs etmə bacarığının tərbiyələnməsi;

b) məşğul olanların estetik tərbiyəsini dərinləşdirir, musiqi savadını yüksəldir.

Bədii gimnastika məşğələsi qadınlarla keçirilir. Bədii gimnastikaya xas olan spesifiki elementlər olmaqla əşyasız (dalğalar, müvazinatlər, dönmələr, hoppanmalar, addımlar və s.) və əşya ilə (obruç, top, toppuz, ip, lent və s.) hərəkətlər icra olunur. Hərəkətlər musiqi ilə üzvi surətdə bağlı olub, idmançıların estetik tərbiyəsinə müsbət təsir edir.

Yuxarıda göstərilən əsas gimnastika vasitələrini bu qaydada qruplaşdırmaq olar: a) hərəki və fiziki keyfiyyətlərin inkişafına (sıra hərəkətləri, ÜİH, oyun və estafetlər) yönəldilən hərəkətlər; b) həyat üçün lazım olan bilik və bacarığın formalaşmasına yönəldilən hərəkətlər (tətbiqi hərəkətlər, hoppanmalar); c) iradi və hərəki keyfiyyətlərin təkmilləşməsinə və intensiv inkişafına yönəldilən hərəkətlər.

Əsas gimnastika vasitələrinin belə təsnif edilməsi bu və ya digər pedaqoji məsələlərin həlli üçün onların seçilməsi işini yüngülləşdirir. Məşğələlərdə hərəkətlərdən başqa məşğələyə marağı artıran, məşğul olanların emosional vəziyyətini yüksəldən, bir çox mühüm vərdiş və bacarığı təkmilləşdirib möhkəmləndirməsi məqsədilə mütəhərrik oyunları da tətbiq edirlər. Oyunları keçirməklə məşğul olanlarda kollektivçilik, fəallıq, təşəbbüskarlıq, qətilik, çeviklik, cəsarətlilik, düşüncəlik kimi keyfiyyətlər inkişaf edir. Oyunlardan başqa məşğələlərdə estafetlər də tətbiq edilir. Estafetlərin məzmununa hədəfə əşya atmaq,

hoppanma, dırmanma, yenidən dırmanma, müvazinətdə hərəkətlər, yükün aparılması və s. daxildir. Daha mürəkkəb oyun və estafetlərdə məşğul olanlar yüksək idman ustalığı və fiziki hazırlığı əldə etmək üçün hərəkətləri ustalıqla icra etməsini təkmilləşdirə bilərlər.

Gimnastikanın metodiki xüsusiyyəti

Fiziki tərbiyə təcrübəsi haqqında elmi biliklərin inkişaf dərəcəsinə görə bütöv hərəki fəaliyyətdən yaranan (elementar hərəkəti təsəvvür edən) hərəkətlər tədriclə yaranmağa başlanır. Bu hərəkətlər əsas etibarilə əsas hərəkətlərin öyrənilməsi, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və müxtəlif pedaqoji məsələlərin həlli üçün tətbiq edilir. Buraya, bədənin ayrı-ayrı hissələri üçün hərəkətlər, müxtəlif gimnastika alətlərində və s. hərəkətlər daxildir.

Gimnastika hərəkətləri üçün aşagıdakı metodiki xüsusiyyətlər xarakterikdir:

1. İNSAN ORQANİZMİNƏ HƏRTƏRƏFLİ TƏSİRİ. Gimnastika hərəkətlərinin köməyi ilə bütün orqanların funksiyası müvəffəqiyyətlə təkmilləşir, insanın hərəki keyfiyyəti hərtərəfli inkişaf edir, buna görə ümumi fiziki hazırlıq məsələləri müvəffəqiyyətlə həll olunur.
2. Fiziki keyfiyyətlərin və orqanizmin funksional sisteminin hərtərəfli və harmonik inkişafını təmin edən müxtələf hərəkətlərdən geniş istifadə edilir (qüvvə, cəldlik, elastiklik, çeviklik, dözümlülük).
3. İNSAN ORQANİZMİNƏ SEÇİCİ TƏSİRİ. Məşğul olanların fiziki hazırlığında olan çatışmamazlığı müvəffəqiyyətlə aradan qaldırmaq üçün lazım olan hərəki keyfiyyətləri inkişaf etdirməklə əzələ qruplarına lokal təsinirini təmin etmək (çıxış vəziyyətindən başlanan

hərəkətləri gimnastika tərzində (stilində) icra etmək lazımdır.

4. FİZİKİ YÜKÜ NİZAMA SALMA VƏ TƏDRİS PROSESİNDƏ DƏQİQ REQLAMENT. Müxtəlif metodlardan istifadə edərək xüsusi məsələləri ardıcıllıq prinsipinə uyğun həll edilən öyrətmə prosesi təşkil edir. Bu, fiziki keyfiyyətlərin inkişaf tərəqqisini təmin edir. Məşğul olanların fiziki hazırlığına müvafiq yükü amortizasiya qurğusu ilə hərəkətlərin icra etmə ardıcıllığının növbələşməsi ilə, hərəkətin çıxış və son vəziyyəti ilə, onun təkrarlama miqdarı ilə, hərəkətin tempi və amplitudasının dəyişilməsi yolu ilə müvəffəqiyyətlə nizama salmaq olar.

5. HƏRƏKƏTİN FASİLƏSİZ OLARAQ MÜRƏKKƏBLƏŞMƏSİ VƏ QURAŞDIRILMASI İMKANI. Adətən bu və ya digər hərəkətlərin qavranılma dərəcəsinə görə daha mürəkkəb hərəkətlərə, bu hərəkətləri birləşdirməyə, kombinasiyaya yeni hərəkətlərin əlavə edilməsinə keçmək olar. Gimnastikanın metodiki xüsusiyyətləri bir-biri ilə sıx əlaqədardır. Onların düzgün müəyyənləşdirilməsi hərtərəfli fiziki hazırlıq, məşğul olanların hərtərəfli harmonik inkişafı, eyni zamanda digər köməkçi məsələlərin müvəffəqiyyətlə həllinə imkan verir.

MÜHAZİRƏ 3
GİMNASTİKANIN TARİXİ.

TƏLİM NƏTİCƏLƏRİ:

FTN1. Gimnastika növlərinin tədrisi metodikasına yiyələnir və onu özünün peşə fəaliyyətində tətbiq edir.

PLAN:

1. Milli gimnastika sistemlərinin yaranması
2. İsveç gimnastika sistemi.
3. Fransız gimnastika sistemi.
4. Sokol gimnastika sistemi.
5. P.F.Lesqaft gimnastika sistemi.

Əsas ədəbiyyat siyahısı

1. Dos.B.Ə.Nərimanov. “Gimnastika”. Bədən tərbiyəsi İnstitutu tələbələri üçün dərslik. Bakı. 1988.Bu kitab bədən tərbiyəsi institutu üçün nəzərdə tutulmuşdur. Azərbaycan dilində yenidən tərtib edilmiş və əlavələr edilmişdir.

2.“İdman gimnastikası – Yarış qaydaları” Bakı. 1990.Kitab Bədən tərbiyəsi institutu, habelə UGİM –də kollecində tələbələrin istifadəsi üçündür.

3.T.Əhmədov., İ.Məlikov., A.Qrunin. “İdman gimnastika çıxışları ” .A.T.Bukin. “Gimnasti- ka” Bakı. 1981

.

Əlavə ədəbiyyat siyahısı

1.T.S.Zusiskaya., Retmeçlskaya gimnastika. Moskva. 1986. səh.250.

2.A.Q.Dembo. Sportivnaya mediçina leçebnaya fiziçeskaya kultura. Moskva. 1973.səh. 135.

3.V.A.Qeseleviç. – Mediçinskiy sprovoçnik trineva. Moskva. 1981.səh.134.

4.İ.N.Sosina. – Fizoterapapaviqeskiy spravoçnik. Kiyev. 1973.səh.65.

Fiziki tərbiyə sistemi kimi gimnastika uzun illər ərzində inkişaf etmişqdir. Onun təşəkkül tapması ictimai quruluşun dəyişilməsi, insan haqqında elmin inkişafı, eyni zamanda müharibə aparma üsulunun dəyişilməsi ilə əlaqədardır. Bu, gimnastikanın məzmununun dəyişilməsinə, tədrisi metodikasına və hərəkətlərin texnikasının dəyişilməsinə mühüm təsir edir.

XVIII-XIX əsrlərdə gimnastika sistemlərinə daxil olan ayrı-ayrı hərəkətlər qədim Romada və orta əsrdə Qərbi Avropanın bir sıra ölkələrində hərbi-fiziki hazırlıqda tətbiq

edilirdi. Onlara aiddir: taxtadan düzəldilmiş idman atı, nərdivan və digər qurğular.

Akrobatika hərəkətləri və kəndirdə hərəkətləri köçəri (sərsəri) artistlər nümayiş etdirərdilər. XIX əsrin əvvəllərində milli gimnastika sistemləri yaranır. Müharibə üsullarının aparılması eynivaxtlı fəaliyyət, komandaların dəqiq icra edilməsi, döyüş meydanında düzülüş və yenidən düzülüşlər və s. tələb edilirdi, O vaxtın müəllim və həkimləri üçün gimnastika gənclərin vahid düzgün fiziki tərbiyə metodu idi. XIX əsrin birinci yarısında gimnastikanın inkişafında üç istiqamət təyin edildi:

GİGİYENİKİ (gimnastikaya sağlamlığın möhkəmlənməsi və fiziki qüvvənin inkişafı vasitəsi kimi baxılırdı);

ATLETİK (gimnastikaya mürəkkəb hərəkətlərin, o cümlədən alətlərdə tətbiq edilən hərəki imkanları inkişaf etdirən vasitə kimi baxılırdı);

TƏTBİQİ (gimnastikadan müharibədə qarşılaşacağı müxtəlif maneələri dəf etmək vasitəsi kimi istifadə edilirdi).

ALMAN MİLLİ GİMNASTİKA SİSTEMİ. Napoleonun Prussiyanı zəbt etməsi dövründə yaranmışdır. Bu sistemin əsasını F.Yan (1778-1852) qoymuşdur. Ölkəni irticaçılardan xilas etmək məqsədilə gənclərin hərbi hazırlığı üçün gimnastikadan istifadə etməyə can atırlar. Sistemin əsasını alətlərdə hərəkətlər və hərbi oyunlar təşkil edir və gənclərin iradəsini möhkəmlədir. O, öz gimnastikasını “Turnkunst” (incəsənətdə diribaşlıq), şagirdləri isə “turnen” adlandırdı. F.Yan Frizen və Eyzenlə birlikdə gimnastika hərəkətlərinin texnikasını işləyib hazırladı. O vaxtı geniş yayılmış alətlərdə hərəkətləri cəmləşdirib “Alman gimnastikası” kitabını nəşr edirlər. Hərəkətləri icra edən zaman məşğul olanlardan başı düz

saxlamaq, pəncələri dartmaq, hərbi duruş, hərəkətlərdə düz xətt tələb olunurdu. Bu metodu tətbiq etməklə məşğul olanlarda maraq oyanır, eyni zamanda hərəkətləri təkrar etməyə çalışırdılar. Müxtəlif hərəkətlərin kombinasiyaları isə tələb olunmurdu.

A.Şpiss (1810-1858) alman turneni məktəbdə tədrisini uyğunlaşdırdı və dərs sxemini tərtib etdi. 1840-cı ildə turnen incəsənətinin öyrədilməsi haqqında əsəri çap olunur. Şpissin gimnastika dərsində sıravi hərəkətləri (sıra hərəkətləri və irəliləmələr), sonra azadə hərəkətləri (Pestalottsinin oynaq gimnastikası və Fitin gimnastikası), alətlərdə hərəkətlərin icrasına hazırlaşmaq daxil idi. Şpiss qrup halında alətlər tətbiq edir: uzun turnik və paralel qollar, nərdivanın sıralarını, şüvül və s. Dərsin axırıncı hissəsində oyun və kütləvi hərəkətlər keçirilirdi. Alman turnenin əsas prinsiplərini saxlayaraq Şpiss alman burjua milli gimnastika sisteminin yaranmasını tamamlayır. Şpissin gimnastikası uşaqları nizam-intizama sövq edir, verilən hər bir komandanı düzgün yerinə yetirməyi, hərbi xidmət üçün kifayət qədər fiziki hazırlığı olan şəxsləri hazırlaşdırır. lakin təşəbbüs göstərərək fərdi keyfiyyətlərin inkişafına, əsas etibarilə o vaxtın təbii və pedaqoji elmlərin bir çox vəzifələri ilə fikir ayrılığı var idi. Belə çatışmamazlıq bir çox narazılığa səbəb olurdu.

İSVEÇ GİMNASTİKA SİSTEMİ. Alman gimnastikasından sonra İsveçdə gimnastika sistemi yaranır. Burada gigiyeniki istiqamət müvəffəqiyyətlə işlənib hazırlanır. P.Linq (1776-1839) XIX əsrin I yarısında Danimarkada gimnastikanı öyrənməyə başlayır. Danimarka o vaxtı gimnastikanın tərəqqiliyinə görə Qərbi Avropada qabaqcıl ölkələrdən biri idi. 1813-cü ildə P.Liqin

təşəbbüsü ilə Stokholmda xüsusi institut açılır. Orada P.Linq öz fiziki tərbiyənin metod və vasitələrini tətbiq edir. O, belə hesab edir ki, insanın məhz bədənini inkişaf etdirən və möhkəmlədən hərəkətlərdən istifadə etmək lazımdır. Gimnastikanın pedaqoji əhəmiyyəti nəzərə alınmırdı.P.Linqin oğlu Yan Linq (1820-1886) atasının işini davam etdirərək dərs sxemini işləyib hazırladı, hərəkətləri sistemləşdirdi, xüsusi alətlər tətbiq etdi. Hərəkətlər anatomik əlamətlərinə görə təsnifata bölündü. Onların əsası simmetrik, düzxətlik və gərginlik idi. Bədənin dəqiq vəziyyətinə xüsusi əhəmiyyət verilmirdi.

İsveç gimnastika dərsi 16 hissədən ibarət sxem üzrə qurulurdu. Bu hissələr dəqiq bir-birinin ardınca keçirilirdi. Çoxlarına elmi əsaslandırılmış kimi görünən müəllimin təşəbbüskarlığı sonralar bütün ölkələrə, o cümlədən Rusiyaya da yayılaraq İsveç sisteminin daha da genişlənməsinə səbəb oldu.

FRANSIZ GİMNASTİKA SİSTEMİ. Hərbi-tətbiqi əhəmiyyəti olub, İsveç gimnastika sistemi ilə eyni vaxtda formalaşmışdır.. Fransa gimnastika sisteminin yaradıcısı Amoros (1770-1848) idi. Bu Suvorovun hərbi-fiziki hazırlıq sisteminə bir işarə idi və öz sisteminin yaranmasında istifadə etmişdir. Ən yaxşı hərəkət o hərəkət sayılırdı ki, onlar hərbi şəraitdə və həyat fəaliyyəti üçün lazım olan vərdişlərin qavranmasına kömək edirdi: yerlərdə maneələri dəf etməklə yeriş, qaçış, mümkün olan hoppanmalar, yükü və ya “yaralını” aparmaq, üzmə və suya baş vurma, güləş, atmalar, güllə atma, qılıncoynatma və qaçaraq at üzərində hərəkət etmək (valtijirovka). Qüvvəni qənaətlə sərf etmək böyük sürət tətbiq etməklə dəf edilən alətlər tətbiq edilirdi (nərdivan, kəndir, şüvül, hasar)

Dərsi keçərkən Amoros heç bir sxemə əsaslanmırdı. O, yalnız ümumi prinsipləri müəyyən etdi: hərəkətlər məşğul olanlar üçün əlverişli və imkanına görə sadə olmalı; onları ardıcıl sadədən mürəkkəbə, yüngüldən çətinə keçirmək. Məşğələlərdə şagirdlərin fərdi xüsusiyyəti nəzərə alınırdı. Göstəriş verilirdi ki, eyni bir hərəkətin fəaliyyətini sürətləndirib, zəiflətmək olar, hərəkətin sürətini, istiqamətini, amplitudasını dəyişmək olar. Hərdən hərəkətlər hərbi mahnıların sədaları altında icra olunurdu, bu, əlbəttə, tənəffüsü inkişaf etdirir, vətənpərvərlik hissi oyadır. Məşğələlərdə ilk dəfə özünəməxsus musiqi müşayiəti cəhdi göstərilirdi. Fransız gimnastika sistemi hərəkətlərindən rus ordusunda da istifadə edilirdi.

“SOKOL” GİMNASTİKA SİSTEMİ. Bu sistem Avstriya-Macarıstanın tərkibində olan slavyan xalqının milli-qurtuluş mübarizəsinə qalxdığı bir zamanda XIX əsrin ortalarında yaranmışdır. Çexiyada “Sokol hərəkatı” yaranır və getdikcə sokol gimnastika sistemi fəaliyyət göstərməyə başlayır. Praqa universitetinin professoru M.Tırş (1832-1884) öz ölkəsini Avstriyanın əsarətindən xilas etmək üçün bu sistemin təməlini qoydu. Tırş XIX əsrin I yarısında olan bütün gimnastika sistemləri ilə tanış idi, lakin heç biri Çexiyada xalqı milli-qurtuluş mübarizəsinə hazırlaşdırmaq məqsədilə kütləvi gimnastika hərəkatının təşkili üçün yararlı deyildi.

Sokol sistemi məzmununa görə alman sisteminə yaxın idi, lakin özünün xüsusiyyətləri var idi. Tırş çalışırdı ki, bütün hərəkətlərə yeni forma versin. Bu forma hər bir şəxsdə estetik zövq, sevinc hissiyyatını artırsın. Bu sistemin əsasını boks, güləş (mübarizəli), qılıncoynatma

elementləri ilə hərəkətlər, piramidalar, əşya ilə və əşyasız hərəkətlər, gimnastika alətlərində hərəkətlər təşkil edirdi.

Alətdə eyni bir hərəkəti dəfələrlə təkrar etmə müqabilində “sokol”lar müxtəlif hərəkət kombinasiyaları tətbiq etdilər, 1862-ci ildən isə xüsusi işlənib hazırlanmış qayda üzrə gimnastikadan yarışlar keçirməyə başladılar. Azadə hərəkətlərdə və alətlərdə icra edilən kombinasiyalarda bir elementdən digər elementə məntiqi keçidə xüsusi fikir verilirdi. “Sokol”lar tərəfindən xarici əlamətlərinə görə hərəkətlərin təsnifatı yaranır. Bu təsnifatda hər bir hərəkət rahat olsun deyə 1-2 sözlə adlandırırdılar. Sokol gimnastika dərsi üç hissədən ibarət idi. I (hazırlayıcı hissədə sıra hərəkətləri, ümumi, azadə və ya əşya ilə (ağac, qantel və s.) hərəkətlər icra olunurdu). II (əsas) hissədə alətlərdə hərəkətlər, tullanmalar, döyüş hərəkətləri və s. icra olunurdu. III (tamamlayıcı) hissədə adətən yeriş, yüngül qaçış, oyunlar keçirilirdi.

Məşğələlərdə geyim vahid formada, musiqi müşayiəti ilə hərəkətləri dəqiq icra etmək, yarışların təşkili və kütləvi çıxışlır – bir çox ölkələrdə sokol gimnastikasını müvəffəqiyyətlə keçirilməsini təmin etmişdir. Bu, müasir gimnastikanın əsasını təşkil edir.

Göstərilən sistemlər klassik və milli ənənə xarakteri daşıyırdı. Mənfi cəhəti odur ki, onlar (sistemlər) birtərəflidirlər, müəlliflər gimnastikanın pedaqoji əhəmiyyətini qiymətləndirmirdilər, onlar üçün empirizm xarakterik idi.

XIX əsrin sonunda ilk elmi əsaslandırılmış sistemlər yaranır: Rusiyada – P.F.Lesqaft (1837-1909), Franmada-J.Demeni (1850-1917, fizioloq və pedaqoq).

I dünya müharibəsi illərində J.Demeni fiziki tərbiyəyə həsr olunmuş əsər çap edir. O, elə hesab edirdi ki, hərəkətlər statiki yox, tam amplitudada dinamiki, formasına görə yöndəmsiz yox, dairəvi halda olmalıdır. İşdə iştirak etməyən əzələlər boşalmış halda olmalıdır. Bu gimnastikanın inkişafında ilk addım idi. Onlar tərəfindən təqdim edilən hərəkətlər gimnastikanı zənginləşdirir. J.Demeni fiziki tərbiyənin vəzifəsini belə hesab edirdi: sağlamlığı möhkəmləndirmək, bədənin qəşəng formasına nail olmaq, insanların iradi keyfiyyətini və çevikliyinin inkişafı.

Şagirdlərindən biri J.Eber özünün fiziki tərbiyəsinin "təbii metodu"nu təklif edir, mahiyyəti – hərbi-tətbiqi gimnastikanın gələcək inkişafıdır.

Avstriyada ən yaxşı məktəb gimnastika sistemini işləyib hazırladı. Bunu Qaulqofer və Ştrayher yaratdılar. Onlar uşaqların yaş və cinsi xüsusiyyətini nəzərə alaraq pedaqogika və biologiya elmlərinə istinad edib bu sistemi məsləhət gördülər.

Danimarkalı N.Buk da gimnastikanın əsas sistemini təklif edir.O, İsveç gimnastika sistemini modernləşdirərək hərəkətləri axın metodu ilə icra etməsini, dərsdə yük intensivliyinin çoxalmasını irəli sürür.

P.F.LESQAFT GİMNASTİKA SİSTEMİ. Elmi əsaslanmış istiqamətdə müsbət rol oynayan və Ordu və Donanmada əsgər və matrosların fiziki hazırlığını yüksəltmək üçün P.F.Lesqaftın böyük rolu vardır. Rus ordusunda üstünlüyü alətlərdə hərəkətlərə verirdilər və 1910-cu ildən başlayaraq sokol gimnastika sistemi fiziki hazırlığın əsasını təşkil etməyə başladı.

Rusiyada gimnastikanın inkişafında məşhur alim anatom və pedaqoq P.F.Lesqaft mühüm rol oynayır. 1875-ci ildə o, Qərbi Avropa dövlətlərində olub fiziki tərbiyə quruluşu ilə maraqlanmışdı. 1880-ci ildə ”Qərbi Avropa ölkələrində gimnastika müəllimlərinin hazırlığı” adlı kitab nəşr etdirir. Bu kitabda gimnastika sistemlərinin səciyyəsi verilir və elmi əsasların olmamasını vurğulayırdı. P.F.Lesqaft gimnastikanın əsasında məktəb yaşlı uşaqların fiziki tərbiyə sistemini işləyib hazırladı. Burada o, gigiyeniki yox, pedaqoji vəzifələri büruzə verirdi. P.F.Lesqaft belə hesab edirdi ki, az vaxt sərf etməklə uşaqları, yeniyetmələri fiziki hazırlığa tez öz bədənlərinə nəzarət etməyi öyrənmək vacibdir. Bunun üçün uşaq, yeniyetmə icra etdiyi hərəkəti kortəbii yox, düşünərəkdən qavramağı aşılamaq zəruridir.

P.F.Lesqaft “şəxsi üsulların” öyrənilməsinin tərəfdarı deyildi. Bu əsasda “fiziki tərbiyə üçün az əhəmiyyəti olan” akrobatika, alətlərdə hərəkətlərdən imtina edirdi. P.F.Lesqaftın son həddə baxışı bir çox hallarda o vaxt üçün idman gimnastikası təkmilləşmiş məzmun və metodikası ilə izah olunurdu.

P.F.Lesqaftın xidməti ondadır ki, ilk dəfə ölkədə bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və təcrübəsinin inkişafına təsir göstərən uşaqların fiziki tərbiyə sisteminin elmi əsaslarla işlədib hazırlanmasıdır.

XIX əsrin sonunda idman gimnastikasının inkişafı 1881-ci ildə təşkil olunmuş gimnstika federasiyası ilə bağlıdır.

Böyük Vətən müharibəsinədək Azərbaycanda gimnastika

(1920 - 1941)

Keçmiş sovetlər dövründə, yəni 1920-ci il aprelin 28-də Azərbaycanda Sovet hakimiyyəti qurulandan sonra bədən tərbiyəsi hərəkatı hələ ümumxalq və kütləvi halı almamışdı. Bədən tərbiyəsinin vahid sistemi olmaması məktəblərdə, tədris müəssisələrində, klublarda bədən tərbiyəsi dərnəklərin təşkili prinsipi, hazırlıqlı kadrların olmaması, idman qurğularının olmaması bütün bunlar idman işinin inkişafını və gənclərin bədən tərbiyəsi və idmana cəlb etməsini ləngidirdi.

1920-ci ildə Bakıda ilk "Bədən tərbiyəsi cəmiyyəti" yaranır. Bu cəmiyyətdə A.Retelski, L.X.Kara-Murza, A.Berjet ilk addımlarını atırlar.

V.İ.Leninin təşəbbüsü ilə yaranan hami-hərbi təlim idarəsinin çağırışaqədər təlimat şöbəsinin rəisi A.V.Retelski, tədris hissə rəisi isə L.X.Kara-Murza idi. Cəmiyyətin proqramında təbii hərəkətlər mühüm yerlərdən birini tuturdu: yeriş, qaçış, atmalar, dırmanmalar, ÜİH. Bu illərdə gimnastika o qədər də inkişaf etmirdi.

1925-ci ildə bir sıra cəmiyyətlərdə, o cümlədən "DİNAMO" idman cəmiyyətində gimnastika və digər idman növləri üzrə bölmələr açılır. Növlər üzrə bölmələrin açılması bütün idmançıları qane edirdi. "Normal" dərs əvəzində məşqçilər maraqlı tədris məşqləri aparırdılar. Bu, Azərbaycanda gimnastikanın inkişaf etməsinə mühüm dərəcədə təkan verdi, kadr hazırlığında isə geri qalırdı.

Həmkarlar ittifaqı tərəfindən təşkil olunmuş "Vodnik" cəmiyyətinin işi daha səciyyəvidir. Köhnə barjalarda üzən su stansiyası, vışkadan tullanmaq üçün yaxt-klubun göyərtəsində gimnastika şəhərciyi tikilir. İdmançılar

şəhərcikdə gimnastika ilə məşğul olmağa başladılar. Analoji gimnastika şəhərciyi çimərliklərdə də yaradılırdı.

1925 və 1926-cı illərdə II həmkarlar ittifaqının bayramı keçirildi. İlk dəfə bayramın proqramına gimnastika çıxışları daxil edildi. 1926-cı ildə Qaraşəhərdə dəniz kənarında stadion tikilir. Stadionda gimnastika zalı da tikilir.

1928-ci ildə keçirilən Ümumittifaq Spartakiadası və keçmiş SSRİ şəxsi-komanda birinciliyi idman gimnastikasının inkişafına müsbət təsir göstərir. 1928-ci ildə Bakıda böyük idman yarışlarının keçirilməsinin əsasını qoyan bədən tərbiyəçilərin I Azərbaycan bayramı keçirildi. Bayramın açılışında idman-gimnastika çıxışları və bədən tərbiyəçilərin paradı oldu. Təntənəli bayramda iştirakçıların sayı 500-dən çox idi. Xüsusi hazırlanmış gimnastika çıxışında isə 150 idmançı çıxış edirdi. Çıxışın səviyyəsi o qədər də yüksək deyildi, lakin gimnastika hərəkətlərinə mənsub olan artistizm, estetika, hərəkətin çətinliyi tamaşaçılarda bədii təsir qüvvəsini çoxaldırdı. Belə yarışda ilk dəfə Bakıdan 5 kollektiv çıxış edirdi. Bu vaxt üçün ən mühüm an – respublikamızın 5 qəzasından – Zaqataladan, Gəncədən, Dağlıq Qarabağdan, Qubadan, Nuxadan bədən tərbiyəçilərin iştirakı idi. Qəzalardan gələn gənc bədən tərbiyəçiləri üçün bədən tərbiyəsi və idmanın təbliğ və təşviq etmək məqsədilə güclü gimnastların nümunəvi çıxışı verilirdi.

1930-cu ilədək Bakıda idman gimnastikası üzrə nadir hallarda yarış keçirilirdi. Belə yarışların proqramına digər idman növlərindən hərəkətlər də daxil edilirdi. 1930-cu ildə Bakıda ilk dəfə gimnastika üzrə həmkarlar ittifaqının üç kollektivi arasında ümumbakı yarışı – kommunalçı, vodnik və sovet ticarəti işçiləri – keçirildi. Bu yarışda

60-dan çox gimnast çıxış edirdi. Yarış proqramına çoxmübarizliyin 10 növü üzrə hərəkətlər: paralel qollar, halqalar, turnik, dəstəli at, azadə hərəkətləri, kəndirə dırmanma, qumbara atma, uzununa tullanma, estafet və güllə atma daxil idi.

1929-cu ildə Zaqafqaziya Mərkəzi Komitəsi tərəfindən bədən tərbiyəsi müəssisəsinin açılışı haqqında məsələ qaldırıldı. Zaq.MİK öz qərarında qeyd edirdi: "Zaqafqaziyanın istehsalat mərkəzi olan Bakı şəhərində ali bədən tərbiyəsi bölməsinin ehtiyacını təmin etmək məqsədilə Zaqafqaziya Dövlət Bədən Tərbiyəsi institutu yaradılsın". Bu institut yüksək dərəcəli bədən tərbiyə kadrların yetişməsində böyük rol oynadı.

1930-cu ildə indiki M.Maqomayev adına Azərbaycan Dövlət Filarmoniyası binasında Zaqafqaziya DBTİ-nin təntənəli açılışı oldu. 1931-ci ilin birinci tədris ilində instituta Azərbaycan, Gürcüstan və Ermənistandan 105 görkəmli idmançılar qəbul olundular. Əsasnaməyə və təlimata müvafiq institutda bütün lazım olan fənlərə müvafiq kafedralar təşkil edildi. Kafedralarda təcrübəli ixtisasçılar rəhbərlik edirdilər. 1931-ci ildə tərkibində 7 müəllimdən ibarət gimnastika kafedrası yaradıldı. Kafedraya "Sokol" cəmiyyətinin qocaman gimnastı A.Retelski rəhbərlik etdi. Müəllimlər isə Zaqafqaziyada tanınmış gimnastlar L.X.Kara-Murza, T.K.Kaplatadze, T.A.Teymurov, D.P.Mavramati, A.M.Maklakov və b. idilər. Onların ali savadları yox idi, lakin təcrübi cəhətcə yaxşı hazırlıqlı, gimnastika sahəsində kifayət qədər təcrübələri var idi, işlə bərabər onlar həm də Zaq.DBTİ-nin tələbələri idilər.

1936-cı il Azərbaycan xalqı üçün əlamətdar idi. Çünki Azərbaycan SSRİ Xalq Komitəsi yanında Bədən Tərbiyəsi və İdman hərəkatına rəhbərliyi və dövlət nəzarətini möhkəmlətdi. Həmin ildə Gürcüstanda Bədən Tərbiyə İnstitutu yarandığından Zaq.DBTİ Azərb.DBTİ-yə çevrildi.

1937-ci ildə Azərb.DBTİ-də 230 nəfər bədən tərbiyəsi və idman üzrə ali savadlı ixtisasçı hazırlandı.

Növbəti illərdə Azərb.DBTİ böyük bir tədris ocağına çevrildi. Bakı gimnastlarının şəhər, respublika yarışlarında iştirak etməsi Bakıda ildən-ilə boy atan idman gimnastikasının kütləviliyini artırırdı.

1930-cu ildə Kiyevdə SSRİ birinciliyi keçirilir. Bu yarışda iştirak etmək üçün Bakıdan gimnastlar getmişdilər. Gimnastların arasında uşaq evində böyüyən, kimsəssiz A. Hüseynov da var idi. O, bu yarışda fərqlənərək "turnikin kralı" adını qazanır. A.Hüseynov son dərəcə istedadlı, cəsarətli, qeyri-adi fiziki qüvvəyə və yaradıcı fantaziyaya malik idi. Bu yarışda A.Hüseynovdan başqa Bejanov və Vasilyev idman ustası adına layiq görüldülər.

1940-cı illərdə Azərb.DBTİ-nin yetirmələri arasında SSRİ idman ustaları, dəfələrlə Azərbaycan çempionları var idi. Onlardan: Zinovyeva, Xromova, Çervyakova, Maklakov, Səidov, Mullayev, Bejanov, Vasilyev və b. göstərmək olar.

Böyük Vətən müharibəsindən sonra Azərbaycanda gimnastikanın inkişafı

Keçmiş KP MK və Azərb.SSRİ Xalq Komissarları Sovetinin vaxtında verdiyi dəqiq göstərişində bədən tərbiyəsi işlərinin fasiləsiz olaraq yaxşılaşmasını qeyd

edirdi. Əlbəttə, belə göstəriş hərbi hazırlığa və əmək istehsalının yüksəlməsinə təkan verirdi.

Böyük Vətən müharibəsindən sonra bədən tərbiyəsi hərəkatı məsələsi SSRİ Xalq Komissarları Sovetinin verdiyi qətnaməsində öz əksini tapmışdır. Qətnamədə "Bədən tərbiyəsi komitələrinə kömək göstərmək və onların işini yaxşılaşdırmaq" göstərilirdi. Bu qətnamə ilə əlaqədar bədən tərbiyəsi işçiləri və mühüm idman növləri üzrə məşqçi kadrlarında rəhbərlik təkmilləşir, maddi texniki bazalarının yaxşılaşması və idman ustalığının səviyyəsinin yüksəlməsi haqqında qərar da qəbul olundu. Bununla əlaqədar Bakı şəhərinin idman təşkilatlarında görülən işlər bir qədər fəallaşır. Gimnastika bölmələrində, UGİM, ali məktəblərdə və texnikumlarda idman gimnastikası üzrə yarışlar keçirilməyə başlanır. Belə yarışlar nəinki qüvvələrin ilk baxışı idi, hətta bu anda gimnastikanın real vəziyyətini müəyyənləşdirir və 1945-ci ildə keçirilən keçmiş SSRİ birinciliyinə hazırlıq demək idi. Əldə olunmuş nəticələrə görə respublikanın yığma komandası təşkil olunurdu.

Azərbaycan gimnastları 1945, 1946 və 1947-ci illərin ümumittifaq paradlarında iştirak etmişlər, bu, əlbəttə gənclərin idman gimnastikası məşğələlərinə kütləvi surətdə cəlb etməsinə kömək edirdi.

Beynəlxalq yarışlarda iştirak etməsi ilə əlaqədar qadınlara aid gimnastika proqramı və onun məzmunu kökündən dəyişilir. Qadınlara aid gimnastika proqramının yeni perspektivli məzmununun axtarışı demək olar 1940-cı ildən başlayır. Proqramda bir çox real dəyişikliklər, o cümlədən qadınların çoxmübarizliyindən dəstəli atı çıxarıb (1945) onun əvəzində II və III dərəcələrdə (1946) və

idman ustası proqramına (1947) müvazinət tirində hərəktlər daxil etdilər.

1946-cı ildə Leninqradda “Elm” Könüllü İdman Cəmiyyəti Mərkəzi Şurasının şəxsi-komanda birinciliyi keçirildi. İdman ustası proqramı üzrə çıxış edənlər arasında Vahabov Mirrahim I yeri tutdu. Keçmiş SSRİ-nin yığma komandasının üzvü Vahabov M. yaxşı hazırlaşdığına və yaxşı çıxış etdiyinrə görə Praqada keçirilən gimnastların toplanışında iştirak etdiyi üçün SSRİ Nazirlər Soveti yanında Bədən Tərbiyəsi və İdman Komitəsi tərəfindən Fəxri Fərmanla təltif olunmuşdur.

1948-ci il noyabrın 2-dən 4-nə kimi Bakıdı şəxsi-komanda birinciliyi keçirildi. İdman ustası proqramı üzrə qadınlar arasında Z.Hacıyeva, kişilər arasında M. Vahabov mütləq çempion oldular.

Z.Hacıyeva 7 il ərzində çempion adını özündə saxlaya bilir. O, Məsmə Məmmdova ilə birlikdə “İncəsənət” cəmiyyəti tərəfindən təşkil olunmuş Ümumittifaq yarışlarında respublikanın şərəfini ləyaqətlə qorumuşdular.

Ağır müharibə illərindən azad olmuş Bakı şəhərində idman həyatı davam edirdi: tədris-məşq prosesinin metodikası təkmilləşir, gimnastların texniki ustalığı inkişaf edir, yarışların yeni formalarını tətbiq edirdilər. Getdikcə Azərbaycanda idman gimnastikası daha da inkişaf edir. Müharibəyə qədər, müharibə vaxtı, müharibədən sonrakı dövrlərdə yeni-yeni gimnastlar meydana çıxır. Respublikada, ümumittifaq yarışlarında Azərbaycan gimnastları Respublikanın şərəfini ləyaqətlə qoruyurdular.

Müasir dövrdə Azərbaycanda gimnastikanın inkişafı

1949-cu ildə Ümumittifaq gimnastika bölməsi beynəlxalq gimnastika Federasiyasına (FİJ) daxil olur. Üç

ildən sonra 1952-ci ildə keçmiş sovet gimnastlarının ən mötəbər idman forumunda – Helsinkidə keçirilən olimpiya oyunları ilk debütü idi. Azərbaycan gimnastları da məhsuldar çalışırdılar. Keçmiş SSRİ-nin yığma komandası həddindən artıq yaxşı hazırlaşdığına görə Azərbaycan gimnastları yığma komandanın tərkibinə daxil ola bilmədilər. Buna baxmayaraq Azərbaycanda idman həyatı qaynayır və bu dövrdə respublika gimnastika məktəbi getdikcə inkişaf edir.

Azərbaycan nümayəndələrinin 1954-cü ildə Moskvada keçirilən Ümumittifaq bədən tərbiyəsi paradında iştirakı böyük təbliğati əhəmiyyəti vardı. Azərbaycan nümayəndələrinin bədən tərbiyəsi paradına hazırlaşmaq üçün Naximov adına HDDAM-nin meydançasında təlim-məşq prosesi keçirmiş, açılışa qədər Moskvada təlim-məşq prosesini davam etdirmişlər. Moskva bədən tərbiyəsi paradında iştirak edənlər hal-hazırda respublikamızın gimnastlarının hazırlanmasında fəal iştirak edirlər.

1955-ci ildə Bakıda “Dinamo” idman salonunda Azərbaycanın şəxsi-komanda birinciliyi keçirildi. Bu yarışda Bakı cəmiyyətlərindən başqa Kirovabad, Lənkəran, Naxçıvan MR, DQMV komandaları da iştirak edirdi.

Şəxsi birincilikdə D.Filonov və L.Lodzi respublikanın mütləq çempionu oldular.

D.Filonov bu illərdə böyük müvəffəqiyyət qazanır. “Dinamo” MŞ yığma komandası tərkibində keçmiş SSRİ birinciliyində I yeri tutur. Bir qədər sonra onun şagirdi A.Krivenko dayaqlı tullanmada müvəffəqiyyət qazanır. Həmin ildə Bakıda ilk dəfə “Dinamo” idman zalında

“Vərəqədən” şəxsi birincilik keçirilir. Qaliblər D.Filonov və M.Əsgərova oldular.

1956-cı ildə ilk dəfə Bakıda keçmiş SSRİ kuboku uğrunda yarış keçirildi. Bu yarışda 23 gimnast çıxış etdi. İştirakçılar arasında keçmiş SSRİ, Avropa, dünya və olimpiya oyunları çempionları var idi. Onlardan V.Çukarin, B.Şaxlin, L.Latınina və b. Azərbaycan gimnastları da bu yarışda demək olar müvəffəqiyyətlə çıxış etdilər. Qadınlardan M.Əsgərova 7-ci, D.Filonov 6-cı yer ən yaxşı nəticə göstərmişlər. Yenə həmin ildə “Dinamo” idman salonunda I Ümumazərbaycan spartakiadası keçirilir. Yarışda Bakı, Kirovabad, Naxçıvan MR və DQMV kollektivləri iştirak edirlər.

İdman gimnastikası ali məktəblərdə də geniş vüsət tapır. 1957-ci ildə Bakı ali məktəblər arasında respublika şəxsi-komanda birinciliyi keçirilir. Gərgin mübarizə nəticəsində I yeri Azərb.DBTİ, II yeri Az.Pİ, III yeri Tibb institutu tutdular.

1958-ci ildə “Dinamo” idman salonunda Azərbaycan kuboku uğrunda yarış keçirilir. Kubok uğrunda 129 gimnast mübarizə aparırdı. Azərbaycan kubokunu D.Filonov və L.Ladıgina qazandılar. Bu ildən başlayaraq Azərbaycan gimnastları xarici ölkə gimnastları ilə bir neçə yoldaşlıq görüşləri keçirirlər. Həmin ildə Azərbaycanın yığma komandası ADR-də Berlinin güclü gimnastları ilə yoldaşlıq görüşü keçirdilər. Şəxsi birincilikdə D.Filonov II yeri, qadınlar isə bir qədər zəif çıxış edərək R.Timeneva VI yerlə ktifayətləndi. Azərbaycanın yığma komandasını yarışa M.Vahabov və Ə.Səidov hazırlamışdı. Bu görüşün Azərbaycan gimnastları üçün böyük əhəmiyyəti var idi. Əvvəla, Azərbaycanın yığma komandası beynəlxalq

görüşlərdə iştirak etmək üçün təcrübə əldə edir, ikincisi, xarici gimnastların məşq etmə prosesinin gedişatı ilə tanış olur, idman ustalığı səviyyəsinin artmasına səbəb olur.

1959-cu ildə Bakıda Respublika stadionunun idman sarayında Azərbaycanın II Spartakiadası keçirildi. Yarışda Bakı, Sumqayıt, Kirovabad və Naxçıvan MR gimnastları iştirak edirdilər.

1960-cı ildə "Dinamo", "Burevestnik","Ehtiyat Əmək Qüvvələri", "Ordu İdman Klubu", "Neftyanik", "Lokomotiv" cəmiyyətlərindən 62 gimnast çıxış edirdi.

1960-1970-ci illərdə Azərbaycanda gimnastikanın inkişafında mühüm dəyişikliklər oldu, Bu dövrdə gimnastika Federasiyası bir sıra keçmiş müttəfiq respublika, keçmiş SSRİ-nin bir çox şəhərləri, xarici ölkə komandaları ilə matç görüşləri, yoldaşlıq görüşləri keçirməyi planlaşdırmışdı. Bu illər ərzində keçmiş SSRİ-nin bütün respublikaları ilə həm Bakıda və həm də digər respublikalarda görüşlər keçirilirdi.

1962-ci ildə Moskvada keçirilən SSRİ çempionatında Azərbaycanın yığma komandası ümumi 7-ci yeri tutmaqla komandanın üç üzvü SSRİ idman ustası normasını yerinə yetirirlər. 1965-ci ildə SSRİ çempionatında Azərbaycanın yığma komandasının üzvü N.Şetinkina (məşqçi Q.Tkaçenko və V.Melkumov) bürünc mükafatçısı oldu.

1968-ci ildə N.Şetinkina "Dinamo" MŞ yığma komandasının tərkibində SSRİ çempionu olub kiçik qızıl medal qazanır. Həmin ildə gimnastikanın gələcək perspektiv inkişafı üzrə ümumittifaq konfransı keçirildi və burada gimnastikanın məişətdə tətbiq etmə yollarını və onun təkmilləşməsini qeyd etdilər.

Azərbaycan gimnastları Respublikada, keçmiş SSRİ-də təşkil olunan bütün gimnastika çıxışlarında iştirak edirdilər. 1962-ci ildə Bakıda məktəblilərin I Spartakiadasının açılışına hazırlaşmaq üçün yenicə Bədən Tərbiyəsi institutunu bitirmiş S.Ə.Əliyeva spartakiadanın açılışı üçün gənc gimnastlarla təlim-məşq keçirir.

1984-cü ildə Moskvada "Dostluq - 84" təntənəli açılışında respublikamızın gimnastları çıxış etmiş, açılış komitəsinin rəhbər işçiləri tərəfindən mükafatlandırılmışlar. Gimnastlarımızı açılışa gimnastika kafedrasının baş müəllimi S.Ə.Əliyeva aparmış, öz növbəsində gimnastlarla birlikdə o da mükafatlandırılmışdır. O, həmçinin gimnastları SSRİ Xalqları Spartakiadasının açılışına da aparmış və həm gimnastların nizam-intizamlı olmaları, həm də hərəkətləri dəqiq yerinə yetirmələrinə görə xüsusi mükafatla mükafatlandırılmışdır. Bundan başqa yenə də Moskvada keçirilən XXII Olimpiya Oyunlarının açılışına gimnastları kafedranın müəllimləri N.İ.Abdinova və Ç.C.Zərgərov aparmışlar.

1985-1986-cı illərdə Azərbaycanda idman gimnastikasının inkişafı ləngiyir. Güclü gimnastları əvəz edən gənc gimnastlar fiziki cəhətcə zəif olmaqla kombinasiyaları axıra kimi icra edə bilməməsi özünü büruzə verir. Azərbaycanda fəaliyyət göstərən respublika stadionunun idman sarayındakı gimnastika zalını güləşçilərə verdikdən sonra gimnastların sayı azalmağa başlayır. Məhz bu illərdə Azərbaycan gimnastı V.Belenki SSRİ Kuboku yarışında Silahlı Qüvvələrin komandası tərkibində çıxış edərək ayrı-ayrı alətlərdə qızıl medal qazanmış, keçmiş SSRİ-nin yığma komandasına daxil edilərək Ştutqartda keçirilən Dünya çempionatında iştirak

etdi. O, müvəffəqiyyətlə çıxış edərək ən yüksək pilləyə qalxmışdı. Bu müvəffəqiyyətli çıxışından sonra V.Belenki ABŞ-da yoldaşlıq görüşündə yarışın qalibi olur. Yaponiyada keçirilən "Tuniti" Kuboku uğrunda keçirilən yarışda da müvəffəqiyyətlə çıxış etmişdi. O, ayrı-ayrı alətlərdə qızıl medala layiq görülərək fəxri kürsünün ən yüksək pilləsinə qalxmışdı. V.Belenki bir sıra Dünya kuboku silsilələrindən keçirilən beynəlxalq yarışların qalibidir. ABŞ-da keçirilən Xoş Məramlı oynlarda V.Belenki özünün "qəşəng, zərif gimnastika"sını nümayiş etdirir. O, çoxmübarizlikdə gümüş, halqalarda, paralel qollarda qızıl, dəstəli atda gümüş, dayaqlı tullanmada isə bürünc medal qazanır.

Fərəhli haldır ki, Azərbaycan gimnastı **Kamran Fərzəliyev** keçmiş SSRİ-nin gənclərdən ibarət yığma komandasına daxil edilmişdi.

Azərbaycanda idman gimnastikasının inkişafında Azərb.DBTİA gimnastika kafedrası böyük əmək sərf etmişdir. Kafedrada yüksək dərəcəli ixtisasçılar hazırlanmış, onlardan bir çoxu müxtəlif illərdə kafedrada çalışmış və çalışırlar.

MÜHAZİRƏ 4
GİMNASTİKA TERMİNOLOGİYASI

PLAN:

1. **Terminologiyanın əhəmiyyəti və yeri**
2. **Gimnastika terminologiyasının qaydası**
3. **Terminlərin tətbiqi qaydası**
4. **Ümuminkişaf və azadə hərəkətlərinin terminləri**

Terminologiyanın əhəmiyyəti və yeri

Terminologiya – müvafiq anlayış, proseslə əlaqədar ictimai fəaliyyət, incəsənət, elm və texnika sahəsində işlənən müəyyən terminlər məcmuəsidir.

Fiziki tərbiyədə, xüsusən gimnastikada terminologiyanın mühüm əhəmiyyəti vardır. Gimnastikada bir çox rəngarəng hərəkətlər tətbiq edilir. Terminologiya məşğələ vaxtı müəllimlə şagird, məşqçi ilə idmançı arasında vəhdət təşkil edir, gimnastika üzrə ədəbiyyatların nəşrində hərəkətlərin yazılışını sadələşdirir. Terminologiya nəinki gimnastika məşğələlərində, hətta digər idman növlərində də tətbiq edilir.

Gimnastika terminologiyası xüsusi terminlər sistemi olub, hərəkətlərin, ümumi anlayışların, alətin və digər inventarların adı, eyni zamanda terminlərin yaranma qaydası və tətbiqi, şərti ixtisar etmə və hərəkətlərin yazılış forması qısa və dəqiq olmalıdır.

Gimnastika termini dedikdə bu və ya digər hərəki

keyfiyyətlərin qısa şərti işarəsi başa düşülür. Gimnastika terminologiyası 1938-ci ildə rus dilində müasir lüğət fondu əsasında qurulmuşdu. Gimnastika ilə məşğul olanlar üçün terminologiya əlverişli və anlaşıqlıdır. Gimnastika nəzəriyyəsi inkişaf etdikcə gimnastika terminologiyası da təkmilləşir.

Moskva, Leninqrad (Sankt-Peterburq) və Kiyev Bədən Tərbiyəsi institutlarının gimnastika kafedrası müəllimləri gimnastika terminologiyasının inkişafını yeni terminlərlə zənginləşdirmişlər.

Terminologiyaya təqdim edilən tələblər. Ümumi işlənən sözlərdən fərqli olaraq terminlər dəqiq olmalıdır. Sözlərdən əmələ gəlmiş terminlər təkmənalılıq təşkil etməlidir (körpü, sallanma, dayaq, əyilmə və s.). Terminlər nəinki bu və ya digər anlayışı və fəaliyyəti göstərir, hətta onları bir-birindən ayıraraq dəqiqləşdirir.

Beləliklə, gimnastika terminləri müəyyən tələblərə cavab verməlidir:

1. Əlverişlilik. Terminologiya dilin lüğət tərkibi əsasında qurulmalı, eyni zamanda internasional söz-terminlərdən elə istifadə edilməlidir ki, nəzərdə tutulan xalqların dilinə, qrammatikasına tam uyğun gəlsin. Yalnız bu halda termin əlverişli ola bilər. Ana dilinin qanunlarına zidd şəkildə işlədildikdə termin anlaşılmaz və jarqon olar.

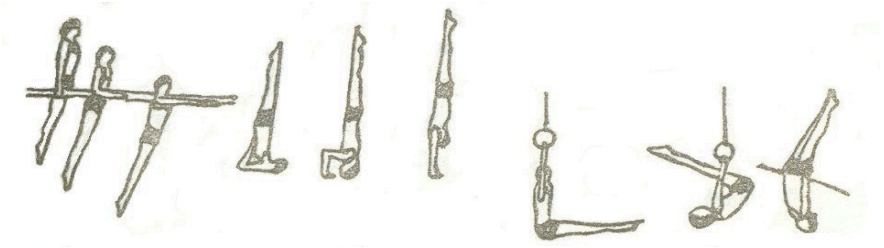
2. Dəqiqlik. Müəyyən bir mənası olan termin anlayışın, fəaliyyətin mahiyyəti haqqında aydın təsəvvür yaratmalıdır. Terminin dəqiqliyi hərəkət haqqında aydın təsəvvür və ardıcıl olaraq onun qavranılması üçün şərait yaradır.

3. Qısalıq. Hərəkətlərin yazılış qaydası üçün, adlandırılması üçün, tələffüz üçün qısa termin daha məqsədəuyğundur.

Gimnastika terminologiyasının qaydası
Terminlərin yaranma üsulları

Geniş yayılmış terminlərin üsul və mahiyyəti əsas etibarilə diqqəti cəlb edir. Çox vaxt terminlər sözlər və söz birləşmələrindən əmələ gəlir. Məsələn, paralel qollar, müxtəlif hündürlüklü qollar, hoppanma – uzununa, hündürlüyünə.

Statiki vəziyyəti göstərən terminlər dayaq şəraitindən (şək.1) və bədənin vəziyyətindən (şək.2) asılı olaraq yaranır. Məsələn, dayaq (şək.1a), dirsəklərdə dayaq (şək.1b), qollarda dayaq (şək.1c), kürəklərdə duruş (şək.1ç), baş üzərində duruş (şək.1d), əllərdə duruş (şək.1e); sallanma: bucaqla sallanma (şək.2a), bükülü sallanma (şək.2b), beli açıq sallanma (şək.2c), arxadan sallanma, üfüqi sallanma.

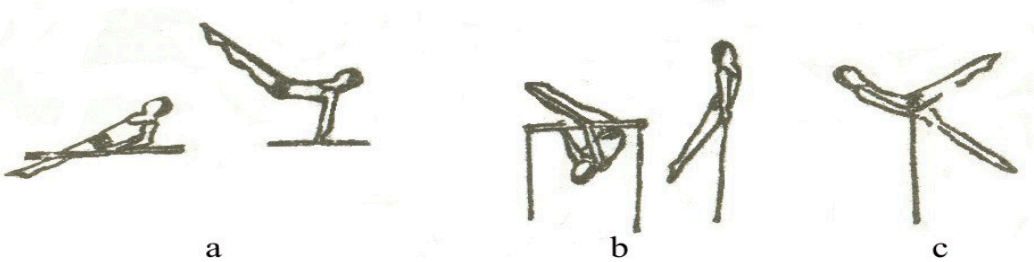


а б ъ ч д е

şək.1

а б ъ

şək.2



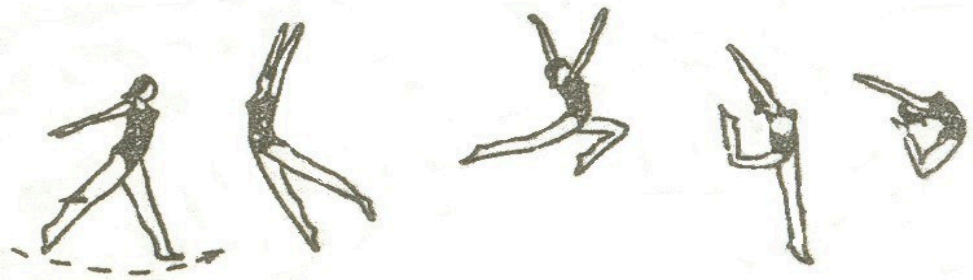
a b c

Yellənmə hərəkətləri ilə bağlı terminlər hərəkətin xüsusiyyətindən, yəni onların quruluşundan, başqa sözlə desək, hərəki fəaliyyətindən əmələ gəlir. Məsələn, dirsəklərdə dayaqdan irəli yellənmədə dayağa qalxmaq (şək.3a), açılmaqla

şək.3

dayağa qalxmaq (şək.3b), bir (sağ və ya sol) və ya iki ayaqla dayağa qalxmaq (şək.3c).

Sıçrama və hoppanma terminləri idman gimnastikasında bədənin uçuş fazasında olan vəziyyətdən asılı olaraq müəyyənləşdirilir. Məsələn, ayaqları bükməklə, ayaqlar aralı, aşmaqla. Bədii gimnastikada – bədən və ayaqların vəziyyətindən: bağlı, açıq, addımla, hücum addımları ilə, halqa, yarım halqa (şək. 4a,b,c,q) və s.



a b c d e

şək.4

Gimnastika terminologiyasında autotermin də tətbiq olunur. Autotermin – ilk dəfə icra olunan orijinal hərəkətdir ki, gimnastın soyadı ilə bağlı olur. Məsələn, “Korbut ilgəyi”, “Diamidov fırlanğıcı”, “Delçevin saltosu”, “Tkaçovun yenidən uçuşu” və s..

Terminlərin tətbiqi qaydası

Gimnastika terminologiyası məşğul olanların idman dərəcəsini nəzərə almaqla tətbiq edilir. Belə ki, səhər gigiyeniki gimnastikasında və digər kütləvi sağlamlaşdırıcı gimnastika formasında ümuminkişaf hərəkətlərin əsas terminlərindən istifadə etmək olar. Əhali üçün ümuminkişaf hərəkətlər kompleksini çap edərkən bu qaydalara riayət edilməlidir.

Gimnastika ilə məşğul olmağa başlayan şəxslər terminologiyanı hərəkətlərlə birlikdə öyrənməlidirlər. Təcrübə göstərir ki, terminləri yaxşı biləndə bu və ya digər hərəkət möhkəm yadda qalır və düzgün icra edilir. Gimnastika növləri ilə məşğul olan hazırlıqlı dərəcəli idmançılar və məşqçilər üçün terminologiya özünəməxsus dildə olmalıdır. Bütün terminlər aşağıdakı qruplara bölünür:

1.Ümumi terminlər – ayrı-ayrı qrup hərəkətləri, ümumi anlayışı və s. müəyyənləşdirilir. Məsələn: sıra hərəkətləri, əşyasız və əşya ilə azadə hərəkətləri;

2.Əsas (konkret) terminlər, hərəkətin əlamətini dəqiqləşdirir. Məsələn: dönmələr, sallanmalar, dayaq, əyilmə, dairə, hücum addımı, qalxmalar.

Bədii gimnastikada –addımla, ayağı yellətmə, dalğa, müvazinət və s.

3. Əlavə (köməkçi) terminlər, hərəkətin icra etmə üsulunu, istiqamətini və dayaq şəraitini dəqiqləşdirir. Məsələn: açılmaqla, qövslə, aşmaqla. Bədii gimnastikada – hoppanma: addımla, hücum addımı ilə, ayağı ayağa vurmaqla və s.

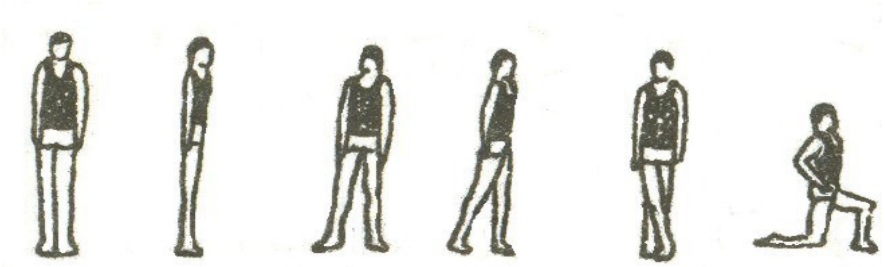
Hərəkətlərin adı, bir qayda olaraq, əsas termindən–onun mahiyyətini bildirən və əlavə termindən –

hərəkətin ardıcıllığını dəqiq müəyyənləşdirməkdən ibarətdir.

Ümuminkişaf və azadə hərəkətlərinin terminləri

Çıxış vəziyyəti – gimnastika hərəkətlərinin icrası bu vəziyyətdən və ya duruşdan başlanır. Qısa olaraq ç.v. adlanır.

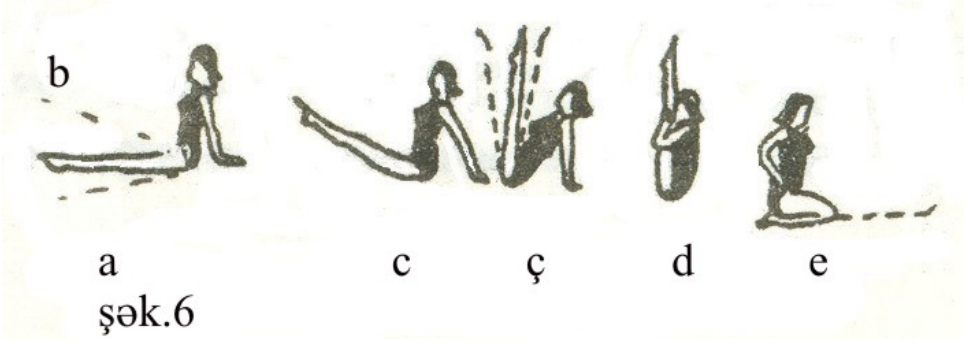
Duruşlar: əsas duruş (qısa olaraq ə.d.) sıravi duruşa müvafiqdir. “Fərəqət” (şək. 5a,b); ayaqlar aralı duruş (şək. 5c), sağla (solla) ayaqlar aralı duruş (şək. 5ç), çarpaz duruş (şək.5d), sağ (sol) dizdə duruş (şək.5e) və s.



şək.5

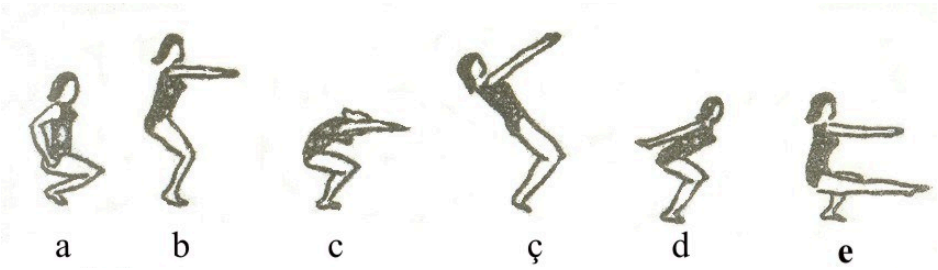
Duruşlar pəncə üzərində icra edilirsə,”pəncə üzərində” sözü əlavə olunur.

Oturmalar – döşəmədə və ya alət üzərində oturma vəziyyətidir. Oturma (şək. 6a), ayaqlar aralı oturma (şək.6b), bucaqla oturma (şək. 6c), bükülərək oturma (şək. 6ç), ayaqları tutmaqla oturma (şək. 6d), bud üzərində oturma, daban və ya sağ (sol) daban üzərində oturma (şək.6e),



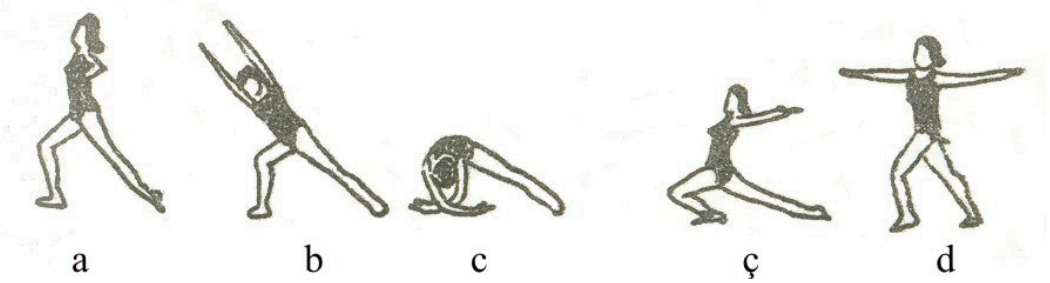
şək.6

Oturuş – məşğul olanların bükülü ayaqlarla olan vəziyyətidir (şək. 7a), yarım oturuş (şək. 7b), dairəvi oturuş (şək.7c), arxaya əyilərək yarım oturuş (şək. 7ç), əyilməklə yarım oturuş və ya “üzgüçünün startı” vəziyyəti kimi (şək. 7d), sağ və ya sol ayaq üzərində oturuş (şək.7e) və s.



şək.7

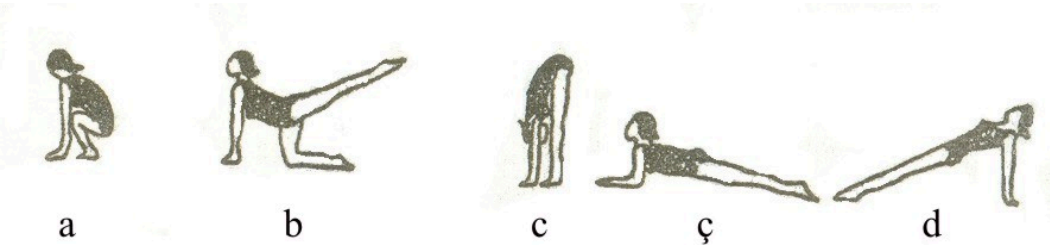
Hücum addımı – ayağı irəli atıb dizdən bükərək ağırlığı həmin ayaq üzərinə salmaq (şək 8a), əyilərək hücum addımı (şək. 8b), əyilərək sağa (sola) hücum addımı (şək. 8c), dərin hücum addımı (şək. 8ç), müxtəlif adlı hücum addımı (ayaq və istiqamət göstərilir). Məsələn, sol ayaqla sağa hücum addımı, qollar yanlara (şək. 8d)



şək.8

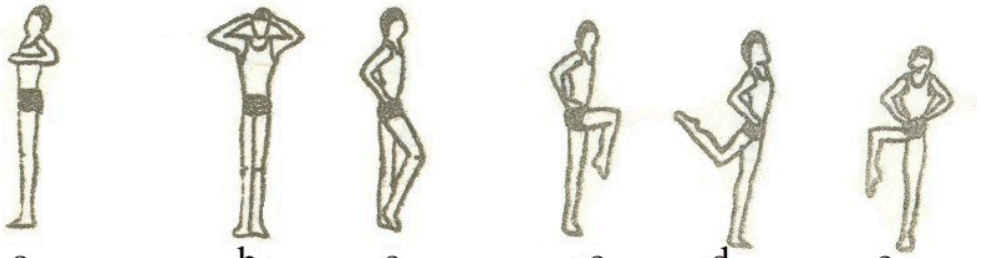
Dayaqlar – əllərlə döşəməyə istinad edərək çiyinlər dayaq nöqtəsindən yuxarıda olmalıdır. Müxtəlif cür dayaqlar mövcuddur: dayaqlı oturuş (şək. 9a), sağ və ya sol diz üzərində dayaq (şək. 9b), eyni adlı, müxtəlif adlı;

duraraq dayaq (şək. 9c), uzanaraq və ya uzanaraq dirsəklərdə dayaq (şək. 9ç), uzanaraq arxadan dayaq (şək. 9d).



şək.9

Qollarla və ayaqlarla hərəkətlər. Qolların eyni vaxtda, ardıcıl və növbə ilə, eyni zamanda eyni adlı (qolun hərəkəti ilə istiqamət eyni vaxtda düşdükdə), müxtəlif adlı (eyni adlının əks tərəfinə), paralel (qollar bir-birinə paralel olduqda), simmetrik və qeyri simmetrik hərəkətləri mövcuddur. Bütün bu hərəkətlər əsas və aralıq vəziyyətlərində düz və bükülü qollarla və ya ayaqlarla icra olunur. İkinci halda “bükmək” sözü əlavə olunur. Məsələn: qolları bükürək arxaya aparmaq (şək. 10a), qolları baş arxasında bükmək (şək.10b), və s. Həmin termin ayağı bükəndə də əlavə olunur. Məsələn: sağ ayağı bükmək (şək. 10c), sağı irəlidə bükmək (şək. 10ç), sağı arxada bükmək (şək. 10d), sağı büküb diz yana (şək. 10e) və s.



şək.10

Qolların çıxış vəziyyətləri: əllər beldə (şək. 11a), əllər çiyinlərdə (şək. 11b), əllər baş arxasında (şək.11c), əllər sinə qarşısında (şək. 11ç), əllər arxada (şək. 11d), qolları

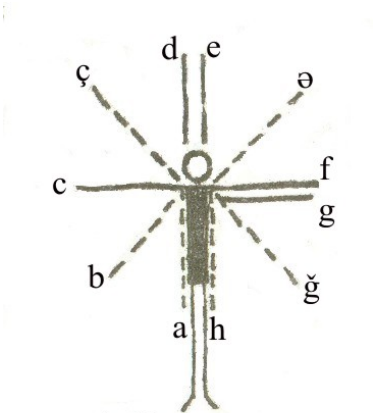


a b c ç d e ə

şək.11

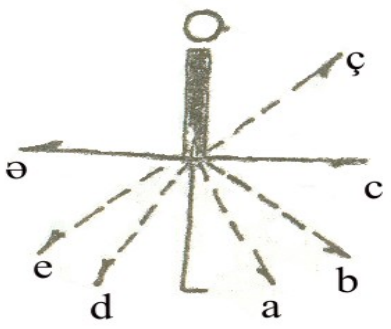
sinə qarşısında, irəli-aşağıda çarpazlaşdırmaq Şək.11e,ə) və s.

Qolların və ayaqların vəziyyətləri bədənə nisbətən müəyyənləşdirilir:



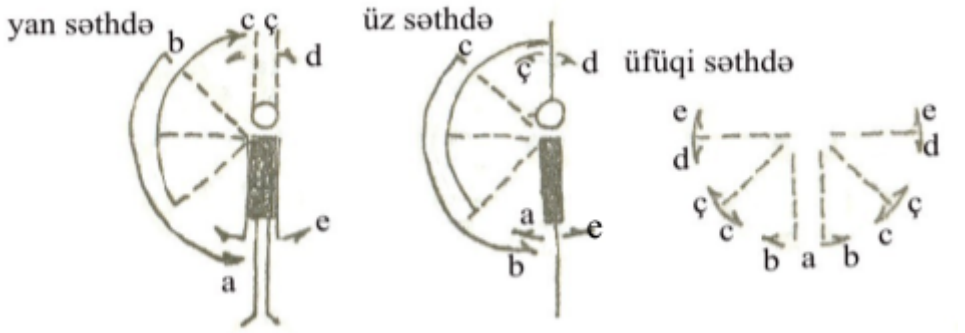
şək.12

Qollarla hərəkət 12-ci şəkildə göstərilir: a) sağ qol aşağı; b) sağ qol aşağı-yana; c) sağ qol yana; c,f) qollar yanlara; d) sağ qol yuxarı-xaricə; d,e) qollar yuxarı-xaricə; ə) sol qol yuxarı-xaricə; f) sol qol yana; f,g) qollar sola; ğ) sol qol aşağı-yana; a,h) qollar aşağı.



şək.13

Ayaqlarla hərəkət 13-cü şəkildə göstərilmişdir. Yan səthdə: a) irəli pəncə üzərində; b) irəli-aşağı; c) irəli; ç) irəli-yuxarı; d) arxada pəncə üzərində; e) arxaya-aşağı; ə) arxaya.



şək.14

Qollarla hərəkət istiqaməti 14-cü şəkildə göstərilmişdir.

Üz səthdə: a) aşağıya; b) yuxarıya; c) daxilə; ç) xaricə; d,e) arxaya.

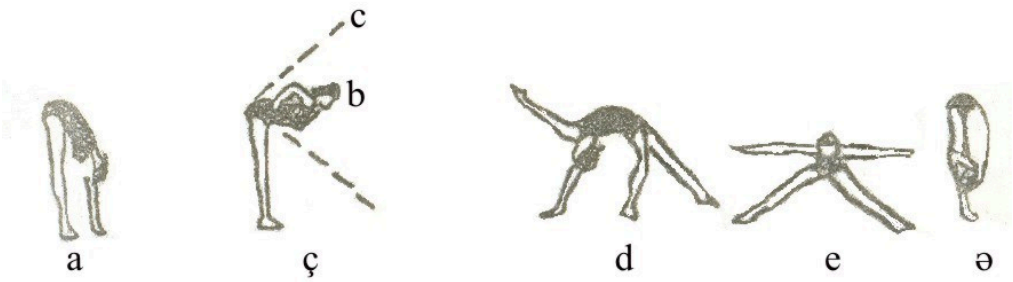
Üfüqi səthdə: a) daxilə; b) xaricə; c)irəli; ç)arxaya; d)irəli;

e) arxaya.

Dairə – qollarla, ayaqlarla, bədənlə, başla və bədənin digər hissələri ilə edilən hərəkətlər.

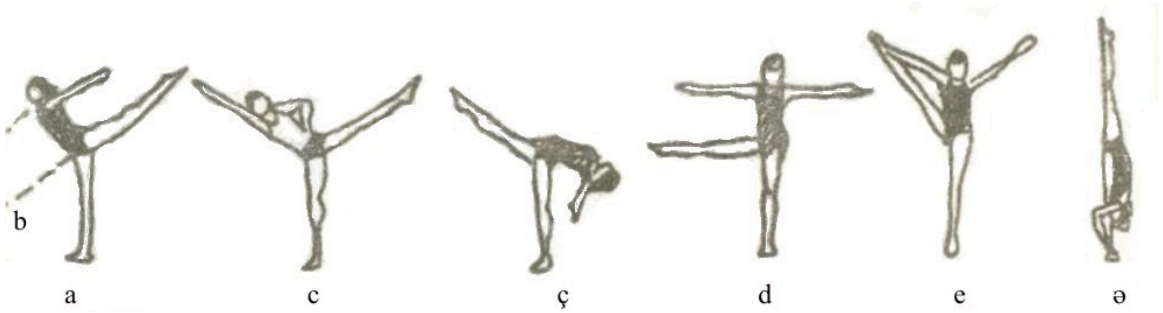
Qövs – natamam dairəvi hərəkətdir.

Əyilmə – bədənin bükülməsi şəkil 15-də verilmişdir: a) əyilmə; b) beli açıq əyilmə; c) yarıməyilmə; ç) irəli-aşağı əyilmə; d) arxaya əyilmə; e) geniş duruşda əyilmə; ə) topuqlardan tutaraq əyilmə və s.



şək.15

Müvazinət – sallanmada və dayaqda olduğu kimi bir ayaq üzərində durub məşğul olanın üfüqi vəziyyəti 16-cı şəkildə göstərilmişdir: a) sağ və ya solda; b) əyilməklə; c) yanakı; ç) arxa; d) frontal; e) ayağı tutmaqla; ə) şpaqatla; və s.



şək.16

MÜHAZİRƏ 5
GİMNASTİKA TERMİNOLOGİYASI

PLAN:

1. **Əşyalarla edilən hərəkətlərin termini**
2. **Alətlərdə hərəkətlərin termini**
3. **Akrobatika hərəkətlərinin terminləri**
4. **Bədii gimnastika hərəkətlərinin termini**

Əşyalarla edilən hərəkətlərin termini

Əşyalarla edilən hərəkətlərin adlandırılması əşyanın vəziyyəti və onun keçdiyi yol əsas götürülür (onun istiqaməti).

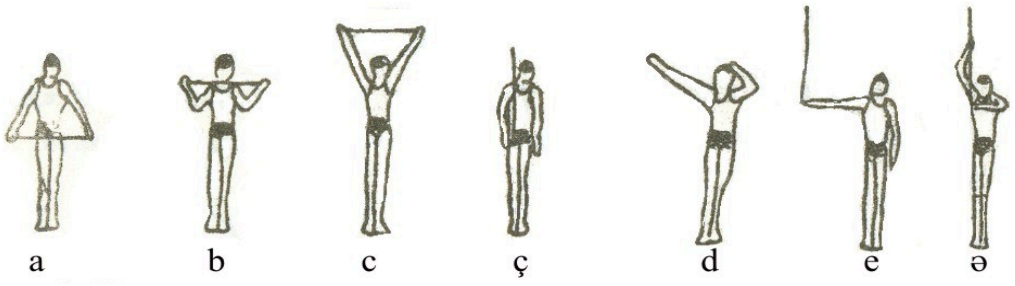
Gimnastika ağacı ilə əsas vəziyyətlər 17-ci şəkildə göstərilir: a) ağac aşağıda; b) ağac sinə qarşısında; c) ağac irəlidə, arxada, yuxarıda; ağac başda, baş arxasında, kürəklərdə və s.

Ağacla qeyri-simmetrik vəziyyətlər belə adlanır: a) ağac aşağıda; b) ağac çiyinlərdə; c) ağac yuxarıda; ç) ağac çiynin yanında, qollar aşağıda, d) əgər ağacla

qol düz xətt təşkil etməzsə, belə adlanar – sağ qol yana , ağac yuxarıda; ç) ağacın digər tutma vəziyyəti əlavə olaraq göstərilir, məsələn, ağac sinə qarşısında

və ya sağ çiyin yanında, ağacın ucu yuxarı. Ağacla hərəkətin çıxış vəziyyətini almaq üçün komanda belə verilir: “hoppanaraq (sağ ayaq yana, sol ayaq yana)

ayaqlar aralı, ağac sinə qarşısında – çıxış vəziyyətini



AL!”.

Toppuzlarla hərəkətlər belə ardıcıllıqla yerinə yetirilir:

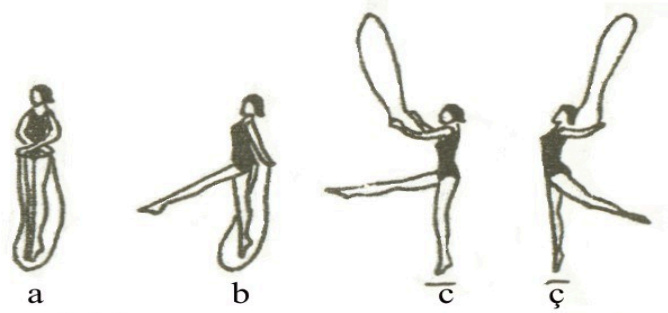
1. İcra olunan hərəkətin radiusu (kiçik, orta);
2. Hərəkət hansı səthdə icra olunur (yan, üfüqi)
3. Hərəkətin adı (dairə, qövs)
4. Hərəkətin istiqaməti (sağa (sola), daxilə, xaricə və s.)
5. Qol və bədənə nisbətən toppuzun vəziyyəti (qol bədən arxasında)

İxtisar etmə qaydasını nəzərə alaraq “böyük”, “üz səthdə”, “bədən qarşısında”, “qol üzərində”,”qol qarşısında” sözlərini işlətmək olar.

İplə hərəkətlərin əsas terminləri: hoppanma – yerində və irəliləməklə hoppanma, ikili hoppanma – iki yaylı hoppanma: birinci əsas, ikinci əlavə (kiçik amplituda ilə).

Çarpaz hoppanma - çarpaz duruşdan icra olunur, qolları çarpazlaşdırıb açmaqla ipi fırlatmaq (şək. 18a), sağ ayaqdan sol ayaq üzərinə və əksinə hoppanmaq (şək.18b), ayağı növbə ilə dəyişməklə hoppanma – hər dəfə ipi fırladanda ayağı irəli və arxaya (ayağı irəli qaldırıb ipin üzərində hoppanmaqla digər ayağı arxaya qaldırmaq) yellətmək (şək.18c); hoppanıb ipi iki dəfə fırlatmaq (bir hoppanmada ip iki dəfə fırlanıp); dönməklə hoppanma

(adətən geriyə və daha çox dönmək olar); oturuşda və yarımoturuşda hoppanma.



Şəkil 18

Alətlərdə hərəkətlərin termini

Çıxış vəziyyəti – hərəkəti icra etmək üçün ilk vəziyyətdir. Alətdə icra edənin əsas vəziyyəti belə adlanır: uzununa – idmançının çiyin oxu alət oxuna paralel; köndələn - çiyin oxu alət oxuna perpendikulyardır; alət qarşısında (üzü alətə tərəf); arxası alətə tərəf. Məsələn, müvazinət tirinin orta hissəsinə 25º bucaq altında qaçaraq (idmançının sol tərəfi alətə tərəf olmalıdır) alətə çıxmaq (qalxmaq) olar.

Son vəziyyət – hərəkəti icra edib qurtardıqdan sonra idmançının aldığı son vəziyyətdir.

Hoppanmaqla – alət qarşısında durub sallanmaya və ya dayağa qalxmaqdır; hoppanmalar aşağıdakılardır: bucaqla sallanma, bükülü sallanma, qollarda dayaq, dayaq və ya alətdə digər vəziyyətlər.

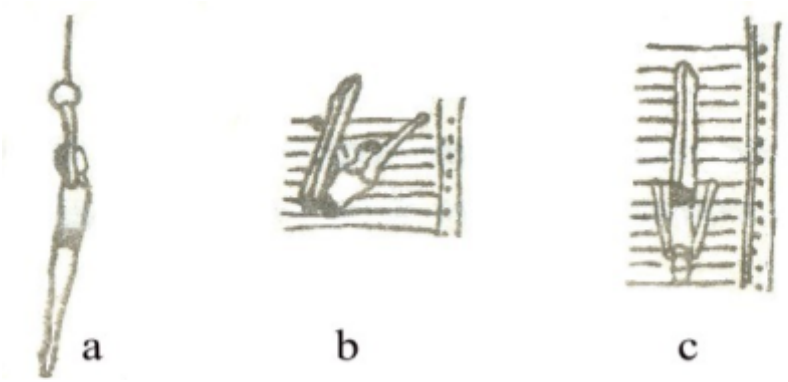
Qaçaraq – qabaqcadan qaçışdan sonra sallanmaya keçmək.

Tutma – alətdən tutma üsulu. Aşağıdakı tutmalar tətbiq olunur: üstdən (adətən təcrübədə bu tutma deyilmir),

altdan, müxtəlif tutma, əks, çarpaz, geniş, dar (məhdud), bitişik (əllər bir-birinə toxunur); dərin, xaricdən, daxildən.

Sallanma – məşğul olanın alətdə çiyin tutma nöqtəsindən aşağıda olur. İki cür sallanma var: sadə (məşğul olan alətdən bədənin müəyyən bir hissəsi ilə, çox vaxt əllərlə tutur) və qarışıq (məşğul olanın əllərlə tutmasından başqa bədənin digər bir hissəsi ilə dayağa istinad edir).

Sallanmalar (sadə); a) sallanma, b) bükülü sallanma, c) beli açıq sallanma (şək.19)



Şəkil 19

Sallanmalar (qarışıq); a) oturaraq sallanma, b) duraraq bükülü sallanma, c) uzanaraq sallanma, ç) duraraq sallanma (şəkil 20). Digər

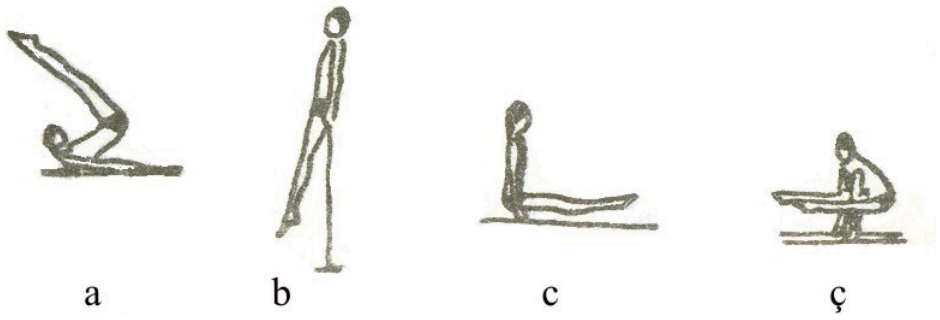


şəkil.20

vəziyyətlər müəyyənləşdirilir. Məsələn, bükülü ayaqlarda (və ya sol və sağ ayaqda) sallanma (şək.20d).

Dayaq – məşğul olanın çiyni dayaq nöqtəsindən yuxarıda olan vəziyyətdir. Sallanmada olduğu kimi dayaq da sadə və qarışıq olur. Dayaqlar (bu söz deyilmir); dayaq, dirsəklərdə dayaq, əllərdə dayaq (şək.1a,b,c bax), qollarda bükülü dayaq (şək.21a), sağ xaricdə dayaq (şək.21b), bucaqla dayaq (şək.21c), dayaqda bucaq, eyni ilə, lakin ayaqlar aralı xaricdən (şək.21ç)

Digər hallarda “bucaq” demək kifayətdir. Məsələn, paralel qollarda: arxa yellənmədə dayağa qalxmaq – irəli yellənib bucaq və ya sağ ayağı qol üzərindən keçirib bucaq saxlamaq.



Şəkil .21

Qarışıq dayaq: a) sağ ayaq arxaya, sol ayaq üzərində



oturaraq

Şəkil .22

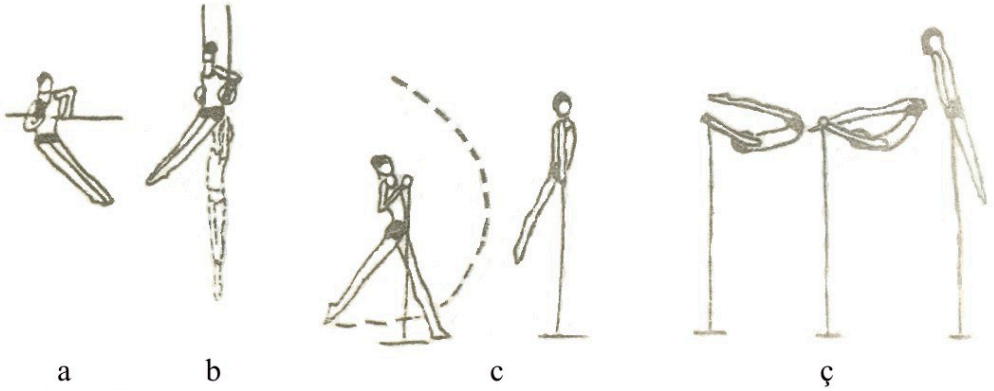
dayaq, b) bükülü qollarda uzanaraq dayaq, sol ayaq arxaya, c) ayaqlar aralı duraraq dayaq (bükülü dayaq). (şək.22)

Oturuş – alətlərdə (döşəmədə və s.) oturuş vəziyyətidir:ç) ayaqlar aralı oturuş, d) aşağı qolda bud üzərində oturuş və s. (şək.22)

Qalxmalar – sallanmadan dayağa qalxmadır: a) qolları növbələşdirməklə sallanmadan dayağa qalxmaq, b) ayağı yellətməklə aşıb dayağa qalxmaq, c) qüvvə ilə qalxmaq, ç) sağ və ya sol ayaqla, cüt ayaqla qalxmaq, açılmaqla qalxmaq, arxadan açılmaqla dayağa qalxmaq və s. (şək.23)

Yatma – dayağa qalxanın əksinə hərəkətidir.

Dairə – alət oxu ətrafında gimnastın dayaqda dairəvi hərəkətidir (turnik, müxtəlif hündürlüklü qollar və s.). Dairələr: ayaqlar aralı dayaqdan irəli və ya arxaya dairə, dayaqdan arxadan dayaqdan böyük dairə arxadan sallana



Şəkil .23

Dönmə – bədənin şaquli ox ətrafında dairəvi hərəkətdir. Bu hərəkət dayaqdan (irəli, arxaya yellənib dönməklə, duruşda, eyni ilə, lakin bir qol ətrafında (diamidov dönməsi və s.) icra olunur.

Qollar yanlarda dayaq – gimnastın halqalarda xaçabənzər hərəkətidir. Qollar yanlarda dayaq, bucaqla, yanakı, əllərdə duruşda, müvazinətdə dayaq.

Duruş – bədənin hər hansı bir hissəsi ilə (çox vaxt əllərlə) istinad edib ayaqlar yuxarıda olmaqla gimnastın

şaquli vəziyyətidir. Çiyinlərdə, əllərdə, bir əldə, bir qoldan tutmaqla və s. duruşlar mövcuddur. Duruşların icra etmə üsulları: qüvvə ilə, yellənməklə, bükülü, beli açıq, düz qollarla beli açıq və s.

Yellənmə – oxun fırlanmasına müvafiq sərbəst hərəkətdir. Yellənmənin üsulları: qüvvə ilə, bükülüb açılmaqla, hoppanmaqla.

Qövslə yellənmə – qövsvari hərəkətlə dayaqdan sallanmaya keçmək.

Yellənmə – gimnastın alətlə birlikdə (adətən halqalarda) bir çox kəfkirvari hərəkətidir.

Çevrilmə – möhkəm tutmaqla çiyin oynağında üfüqi ox ətrafında bədənin dairəvi hərəkətidir. İstiqamətinə görə irəli və arxaya çevrilmək olar. Lazım olarsa, yellənməni göstərmək olar. Məsələn, irəli yellənmədə və arxa yellənmədə çevrilmə. Yellənmə hərəkətini göstərmək üçün terminlər tətbiq olunur. Məsələn, dəstəli atda ayaqların irəli və arxaya yellənməsi və s.

Dairə – ayaqla (ayaqlarla) bütövlükdə edilən ellipsvari hərəkətdir. Sağla dairə, sağla soldan dairə, sola və ya sağa-arxaya dönməklə dairə və s. İki ayaqla dairə, köndələn dairə, beli açıq dairə və s.

Çarpazlaşdırma – iki qarşılıqlı keçirmə. Eyni adlı tərəfə icra edilən keçirmələrə, qısa olmaq üçün çarpazlaşma deyilir. Növmüxtəlifliyi dəqiqləşdirir. Məsələn: ayaqları bükməklə çarpaşlaşdırma, dönməklə çarpazlaşdırma və s.

Yenidən uçuş – gimnastın müxtəlif hündürlüklü qollarda bir qoldan digərinə, bir alətdən digərinə, eyni zamanda alətin bir tərəfindən digərinə əlləri buraxmaqla (bucaqla, bükülü, ayaqlar aralı və s.) yerdəyişməsidir.

Sıçrama – sallanmada və ya dayaqda olarkən alətdən sıçramaqdır. Sıçramaları irəli, arxaya, dönməklə, qövslə, dairə ilə, aşmaqla, salto ilə, çevrilməklə və s. yellənib icra etmək olar. Eyni zamanda ayaqları bükməklə və ayaqlar aralı (dayaqdan və əllər üzərində duruşdan) vəziyyətindən yerinə yetirilir.

Hoppanma – ayaqlarla təkandan sonra sərbəst uçuşla (hündürlüyə, uzununa, maneəni dəf etməklə) məsafəni qət etməkdir.

Dayaqlı tullanma – əlavə olaraq əllərlə alətə istinad edilir. Dayaqlı tullanma aşağıdakılardır: ayaqlar aralı, ayaqları bükməklə, yanakı, bucaqla, aşmaqla və s.

Yenidən qulaylanma – təkandan sonra ayaqları arxaya yellətməkdir.

Akrobatika hərəkətlərinin terminləri

Yuvarlanma – bədənin dayağa ardıcıl olaraq toxunması ilə fırlanan hərəkətdir. Yuvarlanmalar irəli, arxaya, yana, geriyə dönməklə dairəvi, əllər üzərində duruşdan icra edilən arxaya bükülü yuvarlanmalar mövcuddur.

Qruplaşma – bədənin bükülü vəziyyətidir (dizləri tutub dirsəkləri bədənə sıxmaq, dizləri çiyinlərə tərəf çəkmək). Uzanaraq, oturaraq və yarımoturuşda, eyni zamanda geniş qruplaşma mövcuddur.

Mayallaq aşma – baş üzərindən çevrilməklə və bədənin dayağa ardıcıl toxunması ilə çevrilmə hərəkətidir. İrəli, uzununa, hoppanmaqla, dönməklə, uçuşla, uçuş vaxtı dönməklə, arxaya, arxaya diz üzərində dayağa, arxaya bükülü (düz ayaqlarla), çiyin üzərindən, əllər üzərindən mayallaq aşmalar mövcuddur.

Aşmalar – bir və ya iki uçuş fazası ilə tam çevrilməklə bədənin fırlanma hərəkətidir. Baş üzərindən aşma, bir ayaq üzərinə aşma, hoppanmaqla aşma və s. Uçuş fazası olmadan – yana aşma.

Arxaya aşma – əllərə istinad edərək bədənin arxaya fırlanma hərəkətidir.

Tullanma (perekidka) – uçuş fazası olmadan bədənin tam aşması ilə (əllərin dayağı ilə) eyni bərabərlikdə fırlanma hərəkətidir. İki ayaq üzərindən iki ayağa, bir ayaqdan və ayaqları dəyişməklə icra olunur.

Rondat – yana aşarkən ayaqları yuxarıda birləşdirib geriyə dönməklə aşıb cüt ayaqlar üzərinə arxadan hoppanmaq.

Açılmaqla qalxmaq - kürəklər üzərində bükülü dayaqdan açılmaqla qalxmaq olur. Açılmaqla qalxmanı oturuşa, ayaqlar aralı oturuşa, dizlər üzərində dayağa icra etmək olar.

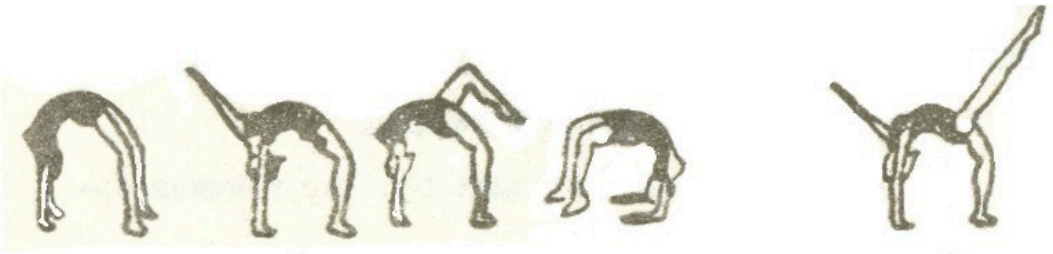
Açılmaqla dönmə – kürəklər üzərində bükülü vəziyyətdən ayaqları irəli-yuxarı qaldırıb açılmaqla 180º dönüb (360º-ni xüsusi qeyd etmək) dayaqlı uzanmadır.

Salto – bədənin yuxarıda (dayaqsız vəziyyətdə) sərbəst fırlanmasıdır. İrəli salto, ayağı arxaya yellətməklə salto (şək.24), arxaya salto, yarım dönməklə salto, geriyə dönməklə salto, piruet (360º dönməklə salto), 720º dönməklə salto, eyni zamanda ikili, üçlü saltolar mövcuddur.



шякil .24

Templə hoppanma (qısa olaraq – rondat) – yellənən ayaq üzərində azca hoppanıb digər ayaq irəlidə bükülü vəziyyətdə, qollar yuxarıda.



a b c ç d

Akrobatika tullanmalarında bağlayıc element kimi tətbiq olunur.

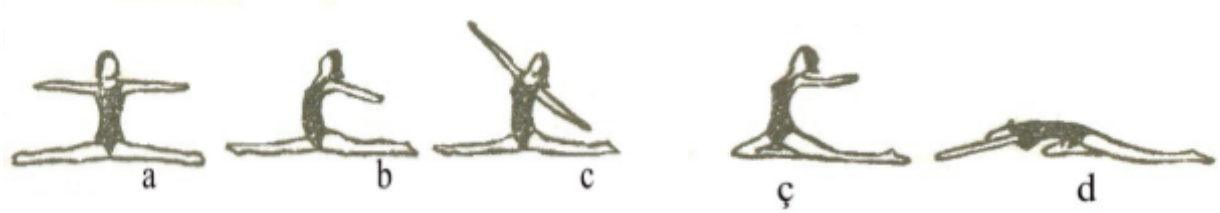
Körpü – arxası dayağa tərəf olmaqla maksimal dərəcədə arxaya əyilib qövsvari vəziyyətdir. Körpü aşağıdakılardır: a) körpü, b) bir əldə körpü, c) bir ayaqda körpü, ç) dirsəklərdə körpü,

d) müxtəlif adlı (sağ əl, sol ayaqla dayaq) körpü. (şək.25)

şəkil.25

Şpaqat – tam açılmış ayaqla oturmaq (hər iki ayağın üst əzələləri dayağa toxunmalıdır). Şəkil 26. a) şpaqat, b) sağla şpaqat c) solla şpaqat, (irəlidə olan ayaqla təyin edilir), ç) yarımşpaqat, d) əyilməklə yarımşpaqat və s. mövcuddur.

Yarımşpaqat – analoji vəziyyətdir, lakin irəlidəki ayaq



a b c ç d

bükülüdür.

Şəkil 26.

Duruş – ayaqlar yuxarıda olmaqla bədənin şaquli vəziyyətidir. Kürəklər üzərində, baş, əllər, əllər üzərində dar (məhdud sahə), geniş, bitişik, bir əldə duruşdur. Duruşa çıxmaq üsulu: qüvvə ilə (qollar dirsəklərdən, ayaqlar çanaq-bud oynağında bükülü), yuvarlanaraq (ardıcıl dayaqla fırlanma hərəkəti ilə); yellətməklə (sağla və ya solla); bükülü (qollar düz, bədən çanaq-bud oynağında bükülü vəziyyətdə); beli açıq (qollar bükülü, bədən isə açıq olur); düz qollarla beli açıq (üfüqi dayaqdan icra olunur); hoppanmaqla (əllər üzərinə); arxaya aşmaqla və s. ola bilər.

Qoşa və qruppalı hərəkətlərdə analoji termin tətbiq edilir, lakin hər bir iştirakçının başlanğıc və son vəziyyətləri göstərilir (yuxarıdakı akrobat bədənin hansı hissəsi ilə aşağıdakı akrobatın bədəninin bu və ya digər hissəsinə istinad edir). Məsələn: buddan çıxış, arxadan çıxış və ya uzanan akrobatın biləyində çiyinlər üzərində duruş, arxası ilə müvazinət, aşağıdakı akrobatın dizlərində duruş və s.

Bədii gimnastika hərəkətlərinin termini

Addımlar – irəliləmələrin növmüxtəlifliyidir. Adi addım, pəncələrdən addım, pəncə üzərində addım, kəskin addım, hücum addımları, çaparaq, dəyişən, bitişdirici, polka addımları və s. mövcuddur.

Qaçış – hər bir addımda uçuş fazası olarsa, belə addımlar qaçış formasında olurlar. Qaçış, yeriş növünün analoqudur.

Dönmə – bədənin şaquli oxu ətrafında fırlanan hərəkətidir. Ayağı götürüb qoymaqla (eyni və müxtəlif adlı), spiralla, müvazinətdə dönmə (bu və ya digər müvazinəti saxlamaq), eyni zamanda oturuşda, diz üzərində və s. dönmələr mövcuddur. Dönmələri yazarkən və ya adlandırarkən (əsas termin) bədənin hansı hissəsində icra edildiyini (pəncə, daban, diz, dizlər və s. üzərində), istiqamətini (sağa və ya sola), dönmənin ölçüsünü, yəni 90º, geriyə (180º), 270,360,540,720º (məsələn, sol pəncə üzərində eyni adlı 360º dönmə) göstərilir.

Hoppanma – ayaqlarla təkandan sonra sərbəst uçuşdur. Bədənin vəziyyətindən və hərəkət amplitudasından asılı olaraq bucaqla, düz, bükülü, beli açıq, addımla, açıq, bağlı, hücum addımı ilə hoppanmalar mövcuddur.

Qollarla yaylı hərəkət – bütün oynaqlarda eyni vaxtda bükməklə bütöv yaylı hərəkətdir. Müxtəlif istiqamətlərdə icra olunur.

Dalğa – dairəvi yarım oturuşdan başlayıb ardıcıl olaraq bir oynaq bükülüb digərində açılmasından təşkil olunmuş bütöv mürəkkəb hərəkətdir. İrəli, yanakı, sağa, sola dalğalar mövcuddur.

Qolla dalğa – qolla (qollarla) dalğavari hərəkət qolun bükülüb (özünə tərəf) və biləyin qaldırılması ilə başlanır.

Biləyin vəziyyəti – adi (bu göstərilmir); bilək sərbəst, bilək boşalmış halda, bilək yuxarıda.

Atma – əşyanı dayaqsız vəziyyətə gətirən hərəkətdir.

Tutma – əşyanın tutma üsuludur.

MÜHAZİRƏ 6
GİMNASTİKA HƏRƏKƏTLƏRİNİN BİOMEXANİKİ ƏSASLARI

PIAN:

1. **Gimnastika hərəkətlərinin təsnifatı**
2. **Hərəkət sistemi kimi element və birləşmələr**
3. **Bədənin dayanıqlığının saxlanması**

Gimnastika hərəkətlərinin təsnifatı

Əzələ işinin əsas xarakterliyinə səmtləşən gimnastika hərəkətlərini 3 əsas qrupa bölmək olar: 1. Statiki və parastatiki; 2. Yellənmə; 3. Tullanma.

STATİKİ hərəkətlərin bir hissəsi müxtəlif mövqe və vəziyyətlərin saxlanmasıdır. Bu hərəkətlərin əsas vəzifəsi bədənin dayanıqlığının saxlanması (duruşlar, əsasən bir ayaqda və əllərdə müvazinətlər), digər hissəsi elastiklik (körpü, şpaqatlar, geniş hücum addımları), üçüncülər – kifayət qədər əzələ gərginliyi (halqalarda “xaç” saxlamaq, üfüqi dayaq, üfüqi sallanma, bükülü dayaq) tələb edir.

Statiki hərəkətlər üçün əzələ işinin dəyişilməz uzunluğu və əsasən dəyişilməz gərginlik xarakterikdir.

PARASTATİKİYƏ əsas etibarilə müxtəlif qüvvə hərəkətləri (halqalarda qalxmalar, əllərdə duruşu qüvvə ilə axıra çatdırmaq, yavaş-yavaş sallanmaya keçmək) aiddir.

Statiki və parastatiki əzələ işi şəraiti bir-birinə oxşardır: gərginlik yavaş-yavaş dəyişilir, yeni əzələ qruplarını işə cəlb etmə və işdən çıxma tədriclə olur, bədəndə isə süstlük olmur. Bununla belə parastatiki hərəkətlər statiki hərəkətlərdən mühüm dərəcədə fərqlənir. Xüsusilə əzələ rejimində – aradan qaldırma (miometrik) və ya güzəştə getmə (pliometrik) izometrikə nisbətən digər gərgəinliyi çoxaldır.

Statikidə olduğu kimi parastatiki qüvvə elementləri gimnastikada əsas etibarilə qol və çiyin qurşağı əzələlərinin işi ilə əlaqədardır. Qüvvə elementlərinin çətinliyi əzələ dartımını təmin edən əzələ qruplarının böyüklüyündən asılıdır.

YELLƏNMƏ hərəkətləri dəyişən hərəkət sürəti ilə fərqlənir. Daxili və xarici qüvvələrinin həcminə görə yellənmə hərəkətlərin cəld və böyük dəyişilməsi, bədənin və onun ayrı-ayrı hissələrinin rasional süstlüyündən istifadə edilməsi əzələ gərginliyinin dəyişən xarakteri ilə parlaq ifadə olunur. İdman gimnastikasında element və birləşmələrin böyük hissəsi yellənmə hərəkətlərinə aiddir.

TULLANMA hərəkətləri qrupuna dayaqlı tullanma və sıçrayışlar aiddir. Belə hərəkətlər üçün dayaqdan fəal, enerjili uzaqlaşmaq, dayaqsız fazanın və yerə enmə fazasının olması xarakterikdir. Bunlardan başqa hər bir qrupda müxtəlif mənalı hərəkətlər və onların uyğunlaşmasını birləşdirmək olar. Belə hərəkətlər azadə

hərəkətləri və müvazinət tirində istifadə olunur (ayaqların yellənməsi, qolların, başın, gövdənin hərəkəti, müxtəlif addımlar, hoppanmalar, dönmələr, xoreoqrafiya mövqeləri). Bu hərəkətləri əzələ gərginliyi olmadan icra etmək olar.

Gimnastika hərəkətləri digər əlamətlərinə görə – faktorlar üzrə qruplaşır və ya elementlərin kinematik strukturu xarakterinə görə təsnif olunur. Bundan başqa enerji sərf edən, hərəkətlərin forma və quruluşunun mürəkkəblik dərəcəsinə və s. görə hərəkətləri təsnif etmək olar. Təsnif üsullarının seçilməsi qarşıya qoyulan vəzifələrlə təyin edilir. Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, bütün təsniflər mühüm dərəcədə şərtidir. Hər bir təsnif hərəkətin təhlili nöqteyi-nəzərinə müvafiqdir; bundan başqa elə elementlər mövcuddur ki, (tətbiq olunan təsnifata müvafiq) bu və ya digər qrupa aid olduğunu ayırd etmək çətinləşir.

Hərəkət sistemi kimi element və birləşmələr

GİMNASTİKA ELEMENTLƏRİNİN İCRA ETMƏ QURULUŞU. Hər bir elementin icrasında hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı fəaliyyəti göstərmək olar. Belə bölmə göstərilən fəaliyyətin əsas istiqaməti və onun ümumi məsələlərinin həllində rolunu qeyd edir.

HAZIRLAYICI FƏALİYYƏT. Əsas fəaliyyətin icrası üçün alətə müvafiq olaraq bədənin bu və ya onun ayrı-ayrı hissələrinin qarşılıqlı yerləşməsini məqsədəuyğun təmin edir. Hazırlayıcı fəaliyyət əzələləri effektli işə hazırlaşdırır, eyni zamanda bir çox hallarda elementin icrası üçün enerji mühitini təmin edir.

ƏSAS FƏALİYYƏT müəyyənləşdiricidir. O, elementi sərbəst hərəkət sistemi kimi formalaşdırır; onlar enerji təminediciyə və fəaliyyəti formalaşdırana ayırır.

Əsas enerji təminedici fəaliyyət bədənə kinetik anın və lazımi hərəkətlərin miqdarını nəql edir (impuls anı, sistemlər anı), bir çox hallarda hazırlayıcı fəaliyyətdə yığılan enerjini yenidən dəyişdirir. Enerji təminedici fəaliyyət qruplaşaraq arxaya salto etmək üçün təkan ola bilər.

Əsas fəaliyyətin yenidən formalaşması əsas etibarilə gimnastın bədəninin və ya ayrı-ayrı hissələrinin enerjili hərəkətlərini təmin edən müəyyən forma və ritmidir. Həmin nümunədə, arxaya qruplaşaraq salto icra etmədə əsas fəaliyyətin formalaşması qruplaşmadır. Enerji təminedici və əsas fəaliyyətin formalaşmasında bir çox hallarda ayrı-ayrı ardıcıl fazalarda (salto, sıçrayışlar) düzülür, digər hallarda düzülmə olmur (cüt ayaqla dairə, qüvvə elementləri). Hərdən ikili dairəyə də rast gəlmək olur: ardıcıl olaraq enerji təminedici, əsas fəaliyyətin formalaşma fəaliyyəti ilə icra olunur (dayaqlı tullanmada, arxaya aşmalarda və s.).

TAMAMLAYICI FƏALİYYƏT bədənin və onun ayrı-ayrı hissələrinin hərəkətini saxlamalı (sıçrayışlarda, statiki vəziyyətlərlə tamamlanan elementlərdə, dayaqlı tullanmada) və ya bir elementdən digər elementə keçmək üçün lazımi şəraiti yaratmalıdır.

Həzırlayıcı, əsas və tamamlayıcı fəaliyyətlər qarşılıqlı əlaqəli və bir-birindən qarşılıqlı asılıdır. Elementi yaxşı icra etmək – bu fəaliyyətlərin uyğunluğunun nəticəsidir. Hazırlayıcı fəaliyyətdə buraxılan səhv mühüm dərəcədə əsas və tamamlayıcı fəaliyyətlərdə kompensasiya edilir.

Əsas fəaliyyətdə buraxılan səhv tamamlayıcı fəaliyyətdə düzəldilir.

KOMBİNASİYALARDA ELEMENTLƏRİN QARŞILIQLI ƏLAQƏSİ. Hərəkətlərin qarşılıqlı əlaqəsi yalnız bir element hüdudunda olmur. Onu birləşmədə və hətta bütöv kombinasiyada qarşılıqlı əlaqə və qarşılıqlı müəyyənetmə hərəkət kimi baxmaq olar. Lakin icra etmə texnikasının təhlili və kombinasiyada buraxılan səhvlər üçün gimnastika hərəkətlərinə elementlər sistemi kimi baxmaq daha rahat olar (yaddan çıxarmaq olmaz ki, elementlər hərəkətlər sistemini təsəvvür edir).

Elementlər arasında əlaqə, onların birləşmə hüdudunda qarşılıqlı təsiri xüsusilə möhkəmdir (birləşmələr arasında əlaqə adətən daha zəifdir). Birləşmə daxilində elementlərin qarşılıqlı təsir dərəcəsi birləşmiş əlaqə dərəcəsi ilə xarakterizə olunur. Əlaqə nə qədər parlaq təzahür olunursa, bir o qədər texniki səhvlərin təsiri növbəti elementlərin icrasına təsir edir və bir elementdən digər elementə keçməklə səhvlərin sayı artır.

HƏRƏKƏTLƏRİN İCRA ETMƏ TEXNİKASININ VARİATİVLİYİ. Hər bir elementə onun spesifikasının əsas quruluşu xasdır: dinamiklik, kinomatiklik, ritmik. Əsas strukturu – elementlərin hərəki tərkibinə daxil olan effektli icra etməni təmin edən və bu elementi bir-birindən fərqləndirən hərəkətlərin qarşılıqlı əlaqəsidir. Əsas strukturu pozmaq olmaz, belə ki, ciddi texniki səhvlərə gətirib çıxarar və ya elementi bütövlükdə icra edə bilməz. Lakin bir sıra gimnastika elementlərini icra etmə texnikasının müxtəlif variantlarının tətbiqi ilə əlaqədar dəyişikliklərə də uğraya bilər.

Elementin icra etmə əsasını kiçik həcmli hərəkətlər təşkil edir. Bu hərəkətlər hərəki vəzifələrin mühüm hissəsinin həllini təmin edir. Bu fəaliyyətlər elementlərin icra etmə texnikasının əsasını təşkil edir (texniki əsasın icrasına ciddi hərəkətlər aid deyil).

Yaxşı hazırlığı və ideal şəraiti nəzərə alaraq rasional icra etmə texnikası qurulur. Bununla fizioloji və mexanikanın qanunauyğunluğunu, gimnastın dərəcəsinə müvafiq hərəki imkanlarını, elementin kifayət qədər sabit və etibarlı qavrama imkanını nəzərə almaq vacibdir. Öyrətmə zamanı rasional icra etmə texnikasına istinad edilməlidir.

Rasional icra etmə texnikası bu və ya digər dərəcəli gimnastın fərdi xüsusiyyətinə əsaslanaraq hər hansı bir konkret şəraitdə məqsədəuyğun icra etmə texnikasını işləyib hazırlamaqla gözlənilən nəticəni əldə etmək imkanını yüksəldir

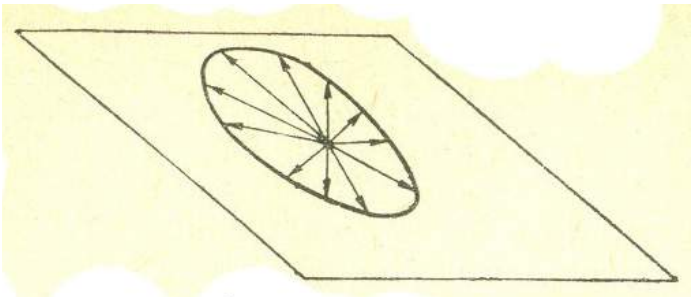
Bədənin dayanıqlığının saxlanması

İdman gimnastikasında müxtəlif şəraitdə bədənin dayanıqlığının saxlanması bacarığının böyük əhəmiyyəti vardır. Dayaqsız və dayaq vəziyyətində statiki və dinamiki və ya bədənin səthi hərəkətinin dayanıqlığını saxlamaq üçün bədənin zaman və məkanda fəal saxlanması tələb olunur. Bir çox hərəkətlərin icrasında dayanıqlığın saxlanması – əsas hərəki keyfiyyətlərindən biridir. Gimnastikada belə hərəkətlər arasında dayaq yerini dəyişməklə əlaqədar olan elementləri xüsusi göstərmək olar. Bunları müvazinət adlandırırlar. Müvazinətin icra etmə texnikasını təhlil etdikdə mexanikanın imkanı olan

statiki qanunauyğunluğa istinad edə bilməməsi aşkar olunur. Burada nəzərə almaq lazımdır ki, xalis bioloji qanunauyğunluq bədənin dayanıqlığına təsir edir. Bu tələbat bədənin dayanıqlığının təhlilinin funksional metodikasını təmin edir.

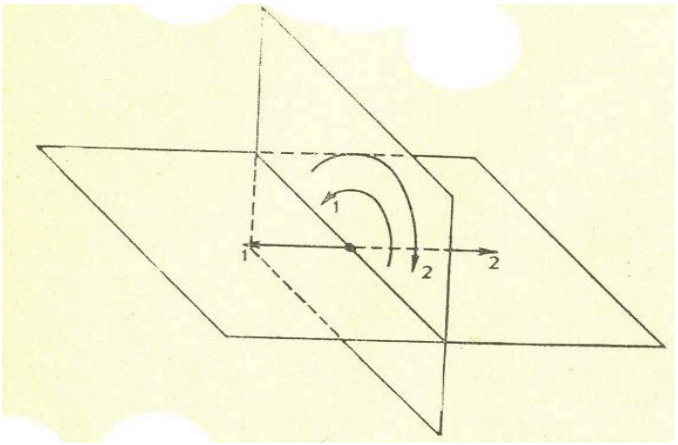
DAYANIQLI SAHƏ. Müvazinət saxlayan gimnast bədəninin dayanıqlığını saxlamaq üçün dayağa təsir etmə fəaliyyəti kimi qabiliyyətə malik olmalıdır, çünki pozulmuş (yıxılmış, devrilmiş) ana nisbətən bərpaedici an daha çox olmalıdır. Müxtəlif istiqamətlərdə dayanıqlığın saxlanması imkanı eyni deyildir.

Əgər bütün istiqamətlər üçün bərpaedici anın son həddinin vektorunu çəksək (gimnasta maksimum əlverişli olan) və vektorun uclarını birləşdirsək (yəni qodoqraf qursaq) üfüqi müstəvi sahəsini alarıq (şəkil 28), həndəsi mənada bərpaedici anın sahəsini təsəvvür etmək olar (BAS).

Şəkil  28.

Müəyyənedici faktor vəzifəsində bərpaedici və devrilmiş (çevrilmiş) an kimi yox, bədənin ağırlıq mərkəzinin şaquli proyeksiyası vəziyyətini götürsək dayanıqlığın geniş sahəsini (DGS) alarıq. Sadə dildə desək, bədənin yalnız irəli-arxaya (sagital) istiqamətdə

bədənin dayanıqlığını deyə bilərik. Bərkidici anın müvafiq vektoru bu halda frontal istiqamətdə yerləşir (şəkil 29).



Şəkil 29.

Burada iki əsas istiqamətlərdəki anlar 2 rəqəmlə göstərilir (qövsvari ox – qeyri vektordur). Əks ucları arasında məsafə vektorun son həddbərpaedici anı frontal ölcülü bərpaedici anın sahəsi kimi adlandırmaq olar. Bərpaedici anın sahəsinin frontal ölçüsü nə qədər çox olarsa, bədənin dayanıqlığı sagital istiqamətdə bir o qədər yüksək olar. Son həddbərpaedici anın böyüklüyü gimnastın qüvvə imkanından asılıdır.

MÜVAZİNƏTİN SƏCİYYƏSİ VƏ TƏSNİFATI. Müvazinətlər mövqeli ola bilər, tapşırılmış mövqedə vəziyyəti dəyişmədən saxlanılan mövqe əsas şərtlərdəndir: mütəhərrik müvazinət – bədənin müxtəlif hərəkəti ilə; qarışıq (dayanmaqla) bədənin yerdəyişməsi nəticəsində cəld dayanmaq və mövqeli müvazinətə keçidi icra edir. Hər bir göstərilən müvazinət tipli vərdişlər və spesifiki xüsusiyyətin icra etmə üsullarının əsasıdır. İdman

gimnastikasında müvazinətlər çoxmübarizliyin bütün növlərinin hərəkətləri tərkibinə daxildir.

Azadə hərəkətlər, müvazinət tiri, paralel qollar və halqalarda mövqeli müvazinətlər mühüm yerlərdən birini tutur. Döşəmədə bir çox hallarda müvazinət tirində dayaqla əlaqə tutulmaz, paralel qollarda və halqalarda tutulan olur (yəni hərəkəti icra edən zaman alətdən tutmaq). Əllərdə duruş və əllərdə müvazinət dayanıqlığın saxlanması nöqteyi-nəzərdən daha mürəkkəbdir.

Bədənin dayanıqlığının təhlili zamanı çox vaxt texnikanın belə anlayışı ilə “dayaq sahəsinin ölçüsü”, kifayətlənirlər (DS), “bucaq dayanıqlığı” (BD), “dayanıqlı an” (DA). Kifayətləndirici nəticə göstərməklə belə yanaşma bir çox hallarda kobud səhvlərə gətirib çıxarır, bir çox suallara isə heç cavab da verə bilmir. Funksional mövqeli təhlil mühüm dərəcədə effektlidir. Bərpaedici anın sahəsinin sadə dəyişilməsi ilə dayanıqlığın geniş sahəsini (DGS) almaq olar: saat əqrəbi istiqamətində şaquli ox ətrafında 90 dərəcə bərpaedici anın sahəsini (BAS) döndərməklə və K= T/Pa mütənasiblik əmsalına vurmaq lazımdır, harada ki, Pa – müvazinəti saxlayan bədənin çəkisi, T – daimi, biz tərəfdən qəbul olunmuş vahid ölçüdür. Əgər BAS-ın kQm-lə, DGS – sm-lə ölçülürsə, T= 100 qəbul olunur. Əksinə yaradılarsa (DGS və BAS), saat əqrəbinin əks istiqamətində 90° döndərməklə və 1/k = Pa/100 vurmaq lazımdır.

DGS – üfüqi səth sahəsidir ki, dayanıqlığı itirən zaman bədənin ağırlıq mərkəzinin şaquli proyeksiyası hüdudundan kənara çıxmamalıdır.

Dayaqdan tutmamaq şərtilə mövqeli müvazinəti icra edərkən BAS həmişə DS – dayaq sahəsindən az olur.

Əllərdə duruşda və ayaqda müvazinət DGS sagital ölçüsü yuxarı yaşlılarda 80-90%, məktəb yaşlı uşaqlarda – 60-90% dayaq sahəsi olur. Duruşda və əllərdə müvazinətdə DGS daha az – 50-60%, bərk yorulanda və ya bir əldə müvazinətdə isə 20-25% dayaq sahəsi olur. Şəkil 29-da DS ilə DGS arasındakı fərq göstərilir. DS istifadə etməklə əmsalla belə ifadə etmək olar:

$$r = \frac{\text{ДЭС ölçüsü}}{\text{ДС ölçüsü}}$$

Mütəhərrik müvazinəti icra edərkən bədənin dayanıqlığının saxlanması müxtəlif üç prinsipial üsulla təmin olunur: 1. Topuq və biləklə idarə olunan əzələ gərginliyinin dəyişilməsi hesabına bədənin ağırlıq mərkəzinin yerdəyişməsi (mövqeli müvazinətdə olduğu kimi); 2. Dayaqlı reaksiyasına və ayrı-ayrı hissələrə təsir edən kinetik anın saxlanması qanununa əsasən bədənin ayrı-ayrı hissələrinin fırlanma sürətinin variasiyası; 3. Üfüqi istiqamətlənmiş qüvvənin dayağa təsiri (mövqeli müvazinətdə bədənin dayanıqlığının pozulması təhlükəsi hallarında olduğu kimi).

Gimnastikada müvazinətlərin saxlanması düzgün və sabit icra etmə bacarığını həddindən artıq böyük əhəmiyyəti vardır. Bunlar cəld icra edilən hərəkətlərdən mövqeli müvazinətlərə müxtəlif keçidlərdir: ayağı yellətməklə, mayallaq aşmaqla, aşmaqla, hoppanmaqla duruşa keçmək; keçirməklə və bucaqla dayağa qalxma; yerə enmə, tamamlayıcı sıçrayış və ya dayaqlı tullanma. Belə müvazinətlərin icra etməsinin əsas çətinliyi ondadır ki, hərəkət miqdarını sıfıra və bədənin tapşırılmış mövqeli

müvazinətdə dayanıqlığının saxlanması üçün əlverişli vəziyyət alanadək kinetik anın azalması ilə tamamlanır. Bu çox asandır – turnikdən arxaya yellənərək sıçramaq - çox da murəkkəb deyil – arxaya salto edəndan sonra yerə enmək, çətindir. Məsələn, irəli salto və ya geriyə dönməklə arxaya salto edib sıçramaq (görmə nəzarəti mürəkkəbləşir).

Müvazinəti 2 böyük qrupa bölmək olar: dayaq sahəsini dəyişəndən sonra müvazinət və dayaq sahəsini qabaqcadan dəyişilmədən icra edilən müvazinət.

Birinci qrup müvazinəti üçün ətrafların dayaq yerinin seçilməsinin əlavə vəzifələri xarakterikdir. İkinci qrupun vəzifəsinin mürəkkəbliyi onun seçilməsindən asılıdır: dəqiq nəzərə alınmış amortizasiya və lazımi fəal hərəkətlə bədəni əlverişli nöqtədə lazımi mövqe müvazinətində saxlamaq. İkinci qrup müvazinətin icrası yalnız ikinci vəzifənin həlli ilə bağlıdır. Lakin bu hələ onların öz mürəkkəbli olmasına dəlalət vermir.

Dayaq yerinin dəyişilməsi və uzun müddət dayanmadan bədənin dayanıqlığının saxlanması müvafiq olaraq dayaq üçün yerin seçilməsi və hərəkətlərin tarazlaşmasının köməyi ilə bütün bədənin və ya ayrı-ayrı hissələrinin istiqamətinin və sürətinin fəal dəyişilməsi ilə əldə edilir. Bu zaman növbəti hərəkətin xarakterini nəzərə almaq vacibdir. Məsələn, paralel qollarda əllərdə duruş zamanı dönməni icra edərkən belə bir detala riayət olunmalıdır: dönən zaman bədənin ağırlığı bir qolun üzərinə yox, iki qolların tən ortasına düşməlidir. Bu ona görə belə olur ki, dönmədən sonra növbəti hərəkəti yerinə yetirərkən bədənin ağırlıq mərkəzi bir qolun üzərində yox,

ortada olmalıdır ki, növbəti hərəkəti düzgün yerinə yetirə bilsin.

MÜHAZİRƏ 7
GİMNASTİKA NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASININ ƏSASLARI

PIAN:

1. **Gimnastika hərəkətlərinin əsas kinematik formaları**

2. **Gimnastın hərəki aparatının biomexaniki elementləri**
3. **Gimnastın bədəninin dayaq aparatı**
4. **Bədənin və onun ayrı-ayrı hissələrinin irəliləmə və fırlanma hərəkətləri**

Gimnastika hərəkətlərinin əsas kinematik formaları

Gimnastika ilə məşğul olanların qarşısında yaranan belə spesifiki hərəki vəzifələrin məcmuu son nəticədə bu idman növünün zahiri görünüşünü, mahiyyətini və digər idman növləri arasında yerini müəyyənləşdirir.

Gimnastika hərəkətləri aşağıdakı tipik kinematik formalarda mövcuddur:

- statiki mövqelərin saxlanması;
- mövqelərin dəyişilməsi (statikiyə yaxın şəraitdə);
- dayaq ətrafında fırlanma;
- dayaqsız fırlanma
- fırlanma istiqamətinin dəyişilməsini fiksə etmək;
- dayaqda vəziyyətin dəyişilməsi və ona müvafiq yerdəyişmə.

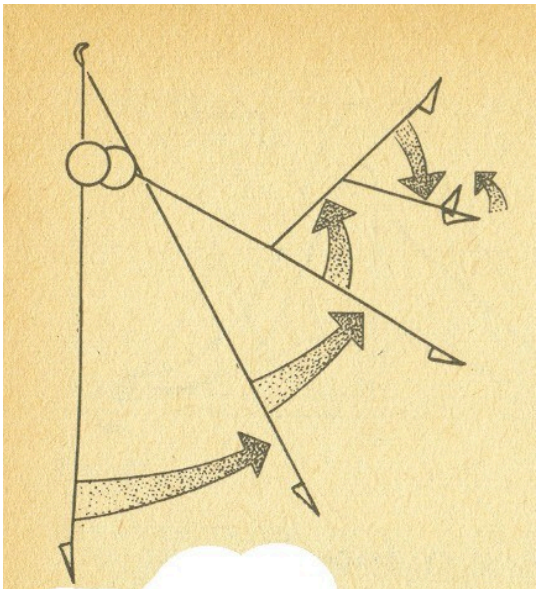
Göstərilən formalardan başqa gimnastika üçün xarakterik olan bir çox mürəkkəb kinematik formalar mövcuddur ki, bunlar sadə hərəkət və vəziyyətlərdə uyğunlaşırlar.

Gimnastın hərəki aparatının biomexaniki elementləri

GİMNASTIN BƏDƏNİ KİNEMATİK ZƏNCİR KİMİ. Biokinematik zəncir (BKZ) dedikdə insanın ətrafları nəzərə

alınır. Lakin gimnastın bədəninin ayrı-ayrı hissələrinin seqmentini götürdükdə yenə BKZ-nin mütəhərrik birləşdirilməsini təsəvvür edir. BKZ hər bir qoşa qonşu hissəsi özlüyündə biokinematik qoşanı təşkil edir.

İşçi vəziyyətin xarakterindən asılı olaraq gimnastın bədəni açıq, qapalı və sərbəst BKZ təsəvvür edir. Açıq BKZ daha tipikdir. O, bütün hallarda, gimnast sallanmada, əllərdə duruşda, adi duruşda olduğu halda yarana bilir.



Şəkil 30.

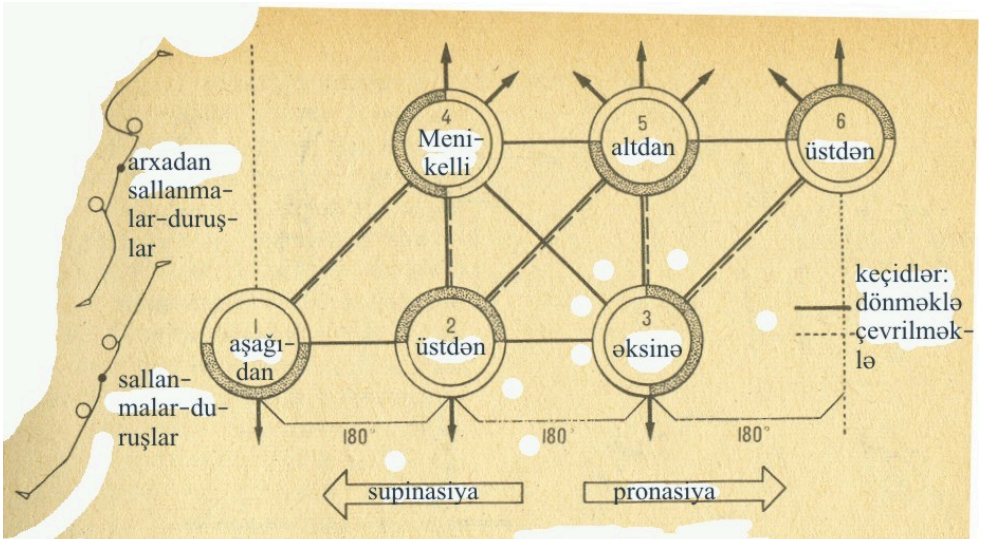
Şəkil 30 -da göstərilən kimi bir çox hallarda aşağı ətraf – ayaqlar, əsasən topuq, diz, daha potensial mütəhərrikliyə malik olurlar. Ayaqların yüksək sürətinin enerji potensialı ilə uyğunlaşması bir daha sübut edir ki, BKZ-nin əsas işçi hissələrinin rolu böyükdür. Qapalı BKZ vəziyyətində gimnastın bədəninin mütəhərrikliyi kəskin surətdə aşağı düşür, enerji təmin etmə imkanı və eyni zamanda hərəkətləri idarə etməsi minimuma enir.

Nəhayət, gimnastın bədəni sərbəst BKZ-ni təsəvvür edir. Bu dayaqsız vəziyyətdir ki, gimnastın bədəninin ətrafları böyük mütəhərrikliyə malikdir.

Gimnastın bədəninin dayaq aparatı

Gimnastın dayaq aparatı spesifikdir. Gimnastikada dayaq funksiyasını təcrübi olaraq BKZ-nin bütün hissələri yerinə yetirə bilər. Sallanmada biləklə, dirsək bükümü ilə, çanaq-bud bükümü ilə, diz bükümü ilə, pəncə ilə dayaq tətbiq edilir. Dayaqda və oturuşda – dirsək, çiyin, bütün qol, baş və boyun, çanaq, budla. Duruşda – ayaqlar, ayaqla, "ayaq barmaqları üzərində", biləklər, bir bilək, əllərin barmaqları, kürəklərdə, baş və s. Lakin gimnastika üçün daha tipik olan əllərlə (biləklə) dayağın işçi vəziyyətidir, bu da gimnastikanın spesifikasını bir idman növü kimi qeyd edir.

Əllərdə dayağın istifadə etmə imkanı yuxarı ətrafın morfologiyası ilə sıx əlaqədardır. Əllərdə dayaq şəraiti müxtəlif işçi vəziyyətlərində rəngarəngdir, müvafiq olaraq bir işçi vəziyyətindən digərinə keçərkən dəyişilirlər. 31 saylı şəkildəki məntiqi-struktur sxemində köndələn dayaqda mövcud olan vəziyyətlər arasında qarşılıqlı əlaqə, tutma tipləri və bu vəziyyətləri bir-birinə bağlayan dönmələr göstərilir.



Şəkil 31.

Sxemi təhlil edərkən görürük ki, altdan tutmaqla sallanmadan dayaq əlin ətrafında biləyin pronasiyası ilə yalnız dönmə mövcuddur (1). 180° döndükdə gimnastı yuxarıdan tutma vəziyyətinə gətirir (2), 360° döndükdə – əksinə tutma (3), 540° döndükdə – üstdən tutmaqla arxadan sallanmaya (6) gətirib çıxarır. Bu bir əl ətrafında son həddönmədir ki, tutmanı və bütövlükdə işçi vəziyyətini saxlaya bilir.

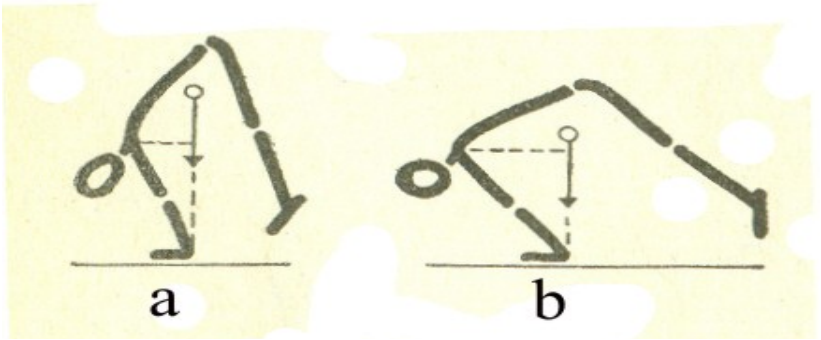
Biləyin supinasiyada dönməsi həmin qanunauyğunluğa tabedir. Eyni ilə arxadan sallanaraq və digər işçi vəziyyətlərdən dəyişmələr baş verə bilər. Müəyyən qanunauyğunluğa görə bir işçi vəziyyətindən digərinə əlləri (əli) buraxmadan və dönmədən keçidləri edə bilərlər. Onlar bükmə (açma) və çiyin oynağında çevrilməni birləşdirmə tipli fəaliyyəti tələb edir. Eyni adlı qanunauyğunluğa tabe olaraq digər alətlərdə də işçi vəziyyətləri dəyişmək olar: paralel qollarda, dəstəli atda. Bu qanunauyğunluğu bilməklə hərəkət texnikasının bir sıra mühüm məsələləri, onların modelləşdirilməsinin, oynaqlarda mütəhərrikliyin məqsəyönlü inkişafı, eyni zamanda gimnastikada hakimlik və terminologiya məsələləri həll olunur.

Bədənin və onun ayrı-ayrı hissələrinin irəliləmə və fırlanma hərəkətləri

HƏRƏKƏTLƏRİN FIRLANMA KİNEMATİKASI. Cüzi səhvlə də olsa, oynaqlarda hər hansı bir hərəkəti fırlanma

hərəkəti saymaq olar. Buna görə bütün hərəkətlərdə (müsbət və mənfi) sürətləndirmə əzələ dartımı və bədənin qüvvəsinə əsasən xarici qüvvə anları ilə müəyyənləşir. Yada salmaq lazımdır ki, M=F.r. Harada ki, F-qüvvə, r-oynaq oxuna əsasən çiyin qüvvəsidir.

Gimnastikada çox vaxt bədənə və onun ayrı-ayrı hissələrinə təsir edən çiyin qüvvəsinin dəyişilməsi yolu ilə böyüklük anını nizama salmaq olar. Məsələn, gimnast çanaq-bud oynağında nə qədər çox bükülərsə və nə qədər ayaqlarını çox aralı qoyub əllər üzərinə dayağa qüvvə ilə qalxarsa, bədənin ağırlığı çiyin oynağı oxuna nisbətən qüvvə anı bir o qədər az olacaqdır, belə ki, bədənin ağırlıq mərkəzi çiyin oynağına yaxın olacaq və müvafiq olaraq çiynin ağırlıq qüvvəsi (şəkil 32) az olacaq. Məhz buna görə bədən nə qədər çox bükülərsə, belə hərəkətə çətin demək olmaz.

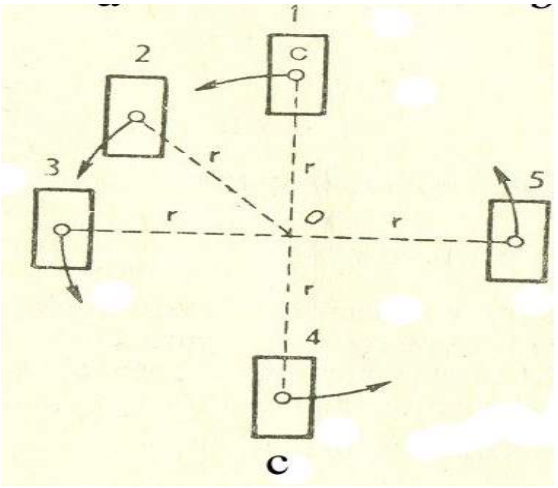


Şəkil 32.

Fırlanma hərəkəti eyni vaxtda bir neçə oynaqlarda baş verə bilər. Hərəkəti icra edərkən bədən dayaq nöqtəsi (nöqtələri) ətrafında fırlanır: turnikin qrifi ətrafında, ayaqların dayaq nöqtəsi və ya sallanaraq tutma nöqtəsindən keçən, məsələn paralel qollarda sallanmada, ox ətrafında. Bunlar hamısı mütəhərriksiz, bərkidilmiş

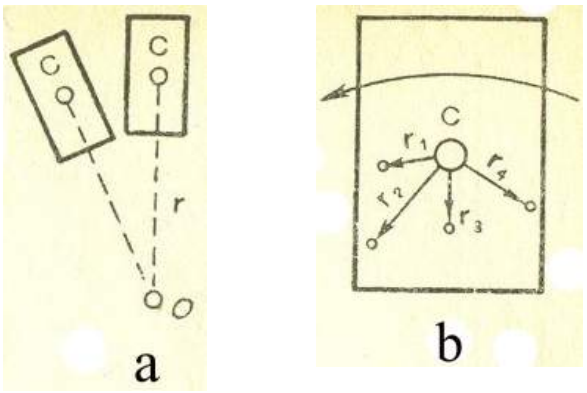
oxdur. Lakin fırlanma hərəkəti eyni zamanda sərbəst ox ətrafında, yəni bədənlə və ya alətlə bağlı olmayan ox ətrafında ola bilər. Belə fırlanma oxu salto və ya sıçrayışın uçuş fazasında mövcuddur. Fırlanma oxu fəzada səmtləşməsi müxtəlif cürdür. Gimnastikada adətən, tez-tez şaquli və üfüqi ox ətrafında fırlanmaya rast gəlmək olur.

Şaquli ox ətrafında fırlanma hərəkəti ilə əlaqədar xüsusiyyəti qeyd edək. Adətən, belə ox aşağıda "möhkəmləndirilir" və gimnast şaquli ox ətrafında icra etdiyi hərəkətdə xüsusi diqqəti bədənin fəal dayanıqlığın saxlanmasının təmin edilməsinə verilir, yəni ox ətrafında fırlanarkən dönmə ("yıxılma") alınmasın. Belə fırlanma nümunələri: bir pəncə üzərində dönmə, əllərdə duruşda, dəstəli atda bir əl ətrafında (giriş, çıxış).



<u>FIRLANMA HƏRƏKƏTLƏRİNİN DİNAMİKASI</u>. Fırlanma hərəkətində bədənin süstlük dərəcəsi fırlanma oxuna nisbətən sükunət anı olub bədən kütləsi kimi bədənin bütün nöqtələri arasında məsafə və böyüklük dərəcəsi ilə müəyyən olunur. Bədənin süstlük anı fırlanma oxuna nisbətən ℓfır.=ℓsab.+m.rsab. harada ki, ℓsab.= Σmjr²j – bədənin süstlük anı ağırlıq mərkəzindən keçən

oxa nisbətən fırlanma oxuna paraleldir, m-bədən kütləsinin fırlanması, rs – bədənin C ağırlıq mərkəzi O fırlanma oxu arasındakı məsafədir (şəkil 33).



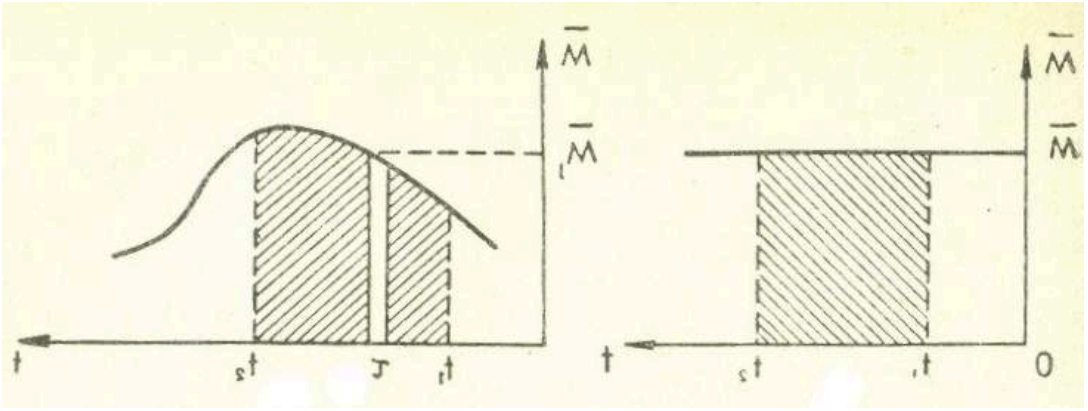
Şəkil 33.

Dayaqsız vəziyyətdə bədənin fırlanması həmişə bədənin mərkəzindən keçən ox ətrafında olur. Buna görə ℓfır = ℓsab (çünki rc = 0). Bədənin süstlük anı ilə əlvıerişli əməliyyat süstlük radiusunun Pi anlayışı mövcuddur $П = \sqrt{\frac{лфℓ}{м}}$. Onda bu formula sadələşərək ℓfır = mpi2 (süstlük radiusu ilə fırlanan oxdan bədənin ağırlıq mərkəzi arasındakı məsafəni bir-birinə qarışdırmaq olmaz – bunlar bir-birindən tamamilə fərqlənir).

Bədənin bucaq sürəti et nə qədər çox olarsa, bir o qədər xarici qüvvə anı çox və bədənin süstlük anına nisbətən fırlanma oxu: $eт = \frac{M}{лфı}$ az olacaq. Belə halda, bədənə eyni vaxtda bir neçə qüvvə anı təsir etdikdə hər birindən sürətləndirmə həndəsi cəmləşdirilir, çünki bucaq sürəti – vektordur. Alınan vektor-çəki bədənin tam bucaq sürətini təsəvvür edir.

Qüvvə anı bədənə hər hansı bir vaxt ərzində təsir edir. 34-cü şəkildə 2 qrafik çəkilib: a – daimi qüvvə anı, b – dəyişən qüvvə anı. Absis oxu üzrə t_1t_2 intervalı – bədənin uzunmüddətli fəaliyyət anıdır. Yuxarıda qeyd olunmuş məhdudiyyət sahəsi M vaxtdan asılı olaraq aşağıda absis və yandan ordinat oxu, bədənə müvafiq olaraq əvvəldən və sonadək fəaliyyəti əyani olaraq xətlərlə çəkilmişdir.

Bu sahə miqdarca impuls qüvvə anının dəyişilməsinə bərabərdir (şək.34)



Şəkil 34.

$\Delta\overline{Л}$, vaxta görə $\Delta t=t_2-t_1$. Beləliklə, əgər $\overline{M} = \text{ъонсt}-\text{ся}$,

$$\Delta\overline{Л} = \overline{M}\cdot(\tau_2 - \tau_1) = \overline{M}\cdot\Delta\tau.$$

Adətən M vaxta görə dəyişilir. Onda $\Delta\overline{Л} = \sum \boldsymbol{M}_{ж}\cdot\boldsymbol{p}_{ж}$, harada ki, r_i –vaxtın elementar vaxtıdır. Əgər t_1 bədənin $\overline{Л}_1$ qüvvə impuls anına sahib olubsa, t_2 tam impuls anı $\overline{Л} = \overline{Л}_1 + \overline{Л}_2$, harada ki, $\overline{Л}_1$ və $\Delta Л$ vektor cəmidir. Eyni ilə eyni vaxtda təsir edən impuls anları da cəmlənir.

Bədənin bucaq sürəti K=Ifır ¸ **ω**=L və fırlanma oxuna əsasən bədənin süstlük anını təsəvvür edən K kinetik anı impuls anına ekvivalentdir. Belə müqayisə bədənin bucaq sürətinin Δ**ω** **-**dəyişilməsini ℓfır böyüklüyündən asılılığı ilə ifadə olunur. Belə ki, gimnast arxaya salto edərkən qruplaşır. Bu süstlük anı fırlanma oxuna nisbətən Lfır = L sabit 3-5 dəfə azalır. Müvafiq olaraq bədənin bucaq sürəti bu qədər (3-5 dəfə) artır. Bədəni düzəldərkən azalır, fırlanma isə dayanır. Pəncə üzərində dönməni icra edən gimnast yanlara açılacaq qolları aşağı salır (qollar bədənə sıxılır) – şaquli ox ətrafında fırlanma sürətlənir, yenidən qollarını yanlara açır – dönmə sürəti aşağı düşür.

Gimnast alətdə aşağıya doğru hərəkət icra edərkən ağırlıq qüvvə anından istifadə edib bədənin hərəkətini sürətləndirir. Ağırlıq mərkəzinin fırlanma oxundan uzaqlaşması və ya yaxınlaşması müvafiq olaraq ağırlıq qüvvəsi anını ya çoxaldır və ya azaldır. Dayağa möhkəm istinad edərək gimnast fırlanmanı saxlaya da bilər (halqalarda aşaraq əllərdə duruş, aşmadan və saltodan sonra yerə enmə), bədəninin əksinə fırlanma istiqamətini də dəyişə bilər (məsələn, turnikdə böyük dairələrdən sonra irəli yellənib sıçramaq). Müvazinət tirində oturuşda dönməni icra edərkən bədənin fırlanma hərəkətini dayaq reaksiyası qüvvə impulsu anının artırılması yolu ilə yaratmaq olar. İmpuls anı həcminin çoxalması dönmənin bucaq sürətindən, həcm isə qüvvə modulundan və fəaliyyətin davamiyyətindən asılıdır.

ARTAN HƏRƏKƏTLƏR. Hər bir şəxsin dayaq-hərəki aparatının quruluşu – qarşılıqlı yerdəyişmə ilə əlaqədar olub fırlanma hərəkəti üzərində qurulur. lakin fırlanma hərəkətinin müqayisəsi dayağa nisbətən bütün

bədən və ya onun ayrı-ayrı hissələri bədənin hər hansı bir hissəsində müvafiq fırlanmanın artdığı aşkar olunur. Bədənin və ya onun ayrı-ayrı hissələrinin artan hərəkəti gimnastikada fırlanmaya nisbətən daha tez təsadüf olunur.

Artan hərəkət bir sıra qüvvə elementlərinin (qüvvə ilə qalxma, beli açıq sallanmadan qüvvə ilə əllər üzərinə duruşa qalxma-dayağa qalxmaq, əllər üzərində duruşdan qüvvə ilə beli açıq sallanmaya keçmək (halqalarda), dayaqlı oturuşdan qalxıb yenə oturmaq), eyni zamanda qaçaraq, xoreoqrafiya tullanmaları, yerində hoppanmalar və s. icrasında müşahidə edirik. Gimnastika üçün tipik olan mürəkkəb fırlanma və artan hərəkətlərin müqayisəsi icra etmə texnikasının təhlilini mühüm dərəcədə mürəkkəbləşdirir. Buna görə bir çox hallarda iki əsas üsullardan biri tətbiq edilir: ya çox da böyük olmayan eyni adlı fraqmentlərlə, hər bir halda fırlanmanın ani mərkəzini (və ya oxunu) tapmaq və fırlanma hərəkəti düsturu ilə hesablanır, ya da hərəkəti şərti olaraq fırlanan və artan hərəkətə bölünür və hər bir komponenti ayrı-ayrılıqda nəzərdən keçirilir.

Bir sıra gimnastika hərəkətləri yuxarıda göstərilən artan hərəkət haqqında məlumat – bədənin fırlanma enerjisindən istifadə etməsi üzərində qurulur. Bu, arxaya salto (halqalarda, turnikdə), turnik üzərindən uçuşla sıçramalar, halqalarda aşaraq əllərdə duruş və paralel qollarda qollar altında salto edib əllərdə duruş, turnikdə, halqalarda, paralel qollarda arxa yellənmədə dayağa qalxmaq və s. qalxmalardır.

MÜHAZİRƏ 8
GİMNASTİKA HƏRƏKƏTLƏRİNİN QURULUŞU VƏ TƏSNİFATI

PIAN:

1. **Gimnastikada öyrətmə prosesinin mahiyyəti və onun müəyyənləşdirmə faktoru**
2. **Gimnastika hərəkətləri –mürəkkəb hərəki akt kimi**
3. **Gimnastika hərəkətlərinin təsnifatı**
4. **Gimnastikanın əsas hərəki fəaliyyəti**

Gimnastikada öyrətmə prosesinin mahiyyəti və onun müəyyənləşdirmə faktoru

Hərəkətlərin öyrədilməsi – gimnastın hərəki fəaliyyətinin əsas formasıdır. Təcrübi məşğələlərə ayrılmış vaxtın böyük hissəsi məhz hərəkətlərin öyrədilməsinə ayrılır. Gimnastın fəaliyyəti tətbiqi fiziki hərəkətlərdə və həyatda istifadə etmədiyi süni hərəkət formasına əsaslanır. Bir çox hərəki hissiyyatla məkan və zaman müqayisəsində, hərəkətlərin koordinasiya formaları ilə gimnast tədris-məşq prosesi gedişatında ilk dəfə bu hərəkətlərlə tanış olur. Yeni vərdiş əldə etməklə gimnast nəinki icra edilən hərəkətləri yüksək keyfiyyətlə icra etməsi və möhkəmliliyini təmin edən, kifayət qədər möhkəm şərti reflektor əlaqə yaratmaq, hətta lazımi iradi və hərəki keyfiyyətləri inkişaf etdirir. Gimnastika hərəkətlərinin qavrama səviyyəsi və davamiyyəti ilk növbədə məşqçi və şagirdlərin imkanlarından və hərəkətlərin xüsusiyyətindən asılıdır.

HƏRƏKƏT. Qavraması rahat olan hərəkətlərin seçilməsi metodiki cəhətdən özünü doğrultmuş və gimnastın texniki hazırlığına, onun fiziki və iradi imkanlarına müvafiq olmalıdır. Hərəkətlərin seçilməsi bu tələbata uyğun olmadıqda öyrətmənin effekti kəskin surətdə aşağı düşür.

ŞAGİRD. Gimnastın hərəki təcrübəsi, morfofunksional göstəriciləri, mövcud fitri və fiziki keyfiyyətlərin inkişafı, təlim, bu və ya digər dərəcədə öyrətmə və təkmilləşdirmə müvəffəqiyyətlə müəyyən edilir.

MƏŞQÇİ. Məşqçi öyrətmə prosesinin idarəetməsi ilə bağlı bütün vəzifələri icra edir. O, öyrətmə gedişatını dəqiq və ustalıqla bilməli, şagirddən tez, yüksək keyfiyyətlə, təhlükəsiz yeni vərdişlərin qavranmasını tələb etməlidir. Məşqçinin keyfiyyətliliyi fitri qabiliyyətindən olduğu kimi onun professional səlahiyyətindən də asılıdır.

Öyrətmənin mühüm faktorları – öyrətmənin maddi-texniki şəraiti, onun təşkili, tibbi bioloji, elmi təminatıdır.

Gimnastika hərəkətləri –mürəkkəb hərəki akt kimi

Rəngarəng və saysız-hesabsız gimnastika hərəkətlərinin ümumi elmi mövqedən izahatını və yazılış üsulunu bilmək zəruridir. Lakin gimnastika hərəkətlərinin tamamilə fizioloji, anatomik və terminoloji təhlili bir sıra mühüm məsələlərin – gimnastika hərəkətlərinin fəaliyyət sistemi kimi – həllinə cavab verir. Bu boşluq hərəkətlərin yazılış sistem-quruluş baxımında bərpa olunmalıdır. Sistem-struktur təhlili gimnastika hərəkətlərinin mücərrəd (obstrakt) yazılış metodu olub hərəkətlərin bir sıra ümumi qanunauyğunluğunu formalaşdırır, müxtəlif gimnastika

elementlərinin icrasını və öyrətmə metodikasını aydınlaşdırır.

Gimnastika hərəkətlərinin əsas struktur təhlili vəzifəsinə:

1.Gimnastika hərəkətlərinin prinsipial hərəki tərkibini aydınlaşdırması;

2. Ayrı-ayrı elementlərin bir-birinə tabelik xarakterini tədqiq edən gimnastika hərəkətlərinin quruluşu;

3. Hərəkət və fəaliyyət sistemi kimi gimnastika hərəkətlərinin yazılışı;

4. Gimnastika hərəkətləri quruluşunun modelləşdirilməsi və texnikasının təkmilləşmə metodunun tədqiqi aiddir.

Hər bir gimnastika hərəkəti, xüsusən yellənmə və tullanma hərəkətləri öz aralarında bir-biri ilə sıx əlaqəli olub müvafiq olaraq zəncirvari halda təsvir olunur.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsində sərf olunan vaxtın böyük hissəsi tədris-məşq məşğələlərinə düşür. Şagird hərəki fəaliyyəti rasional üsullarla qavramalı, məşqçi isə hərəkətlərin öyrətməsini təşkil edib məşqi aparmalıdır. Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsində məşqçi ilə şagirdin fəaliyyətinin əsas istiqaməti məhz budur.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi ilk növbədə pedaqoji prosesdir. O, məşqçi ilə şagirdin fəaliyyətini plana uyğun, metodiki cəhətcə düzgün təşkil edilməsini tələb edir.

Gimnastika hərəkətlərinin qavrama prosesində aşağıdakı əsas vəzifələr həll olunur:

- məşğul olanların idman hazırlığı və ümumi hərəki inkişafı üçün hərəki bacarıq və vərdişlərin formalaşması;

- məşğul olanların idman təkmilləşməsi və hərtərəfli fiziki inkişafın təmin edilməsi üçün fiziki keyfiyyətlər kompleksinin tərbiyəsi;

- insanın əxlaqi keyfiyyətinin formalaşmasının təmin edilməsi üçün idmançıların şəxsi keyfiyyətlərinin tərbiyələnməsi (əməksevərlik, qətilik, fəallıq, məqsədə nail olmaq və s.)

Öyrətmənin əsas vəzifələrindən başqa tədris prosesinin hər bir konkret şəraitində müxtəlif şəxsi vəzifələr də həll olunur. Onlar hərəkətlərin mürəkkəbliyi, şagirdlərin hazırlığı, öyrətmənin şərait və istiqaməti müəyyənləşdirilir.

Gimnastika hərəkətlərinin təsnifatı

TƏSNİFATIN NÖVLƏRİ. Həddindən artıq böyük miqdarda və rəngarəng gimnastika hərəkətlərin ümumi sayı quruluş münasibətinə görə vahid sistemə salmağı tələb edir.

Gimnastika hərəkətlərinin elmi sistemləşdirilməsi onların təsnifatı metodu ilə həyata keçirilir. Ümumi məntiqdə təsnifat həllini çoxşaxəli fənlərin siniflərə bölünməsi (hər biri üçün ümumi əlamətlərinə görə) başa düşülür, harada ki, hər bir sinif sistem təşkil edir. Təsnifatın qəbul etdiyi vəzifələrdən asılı olaraq müəyyən dərəcəyə qədər, qismən mürəkkəb olub müxtəlif əlamətlərə əsaslanır. Köməkçi təsnifat daha sadə olub ən primitiv növmüxtəlifliyidir ki, buna qeyri-təbii təsnifat deyilir (məsələn, sözlərin əlifba sırası ilə düzülüşü).

Daha mürəkkəb, lakin elmli olan təbii təsnifat əsasından daha mahiyyətli əlamətlər olan əşyaların köklü xüsusiyyətin təsnifi kifayət qədər əks olunur. Təbii ki,

təsnifatın əsas əlamətlərinin aşkar edilməsi xüsusi tədqiqat obyektidir.

Geniş yayılmış köməkçi təsnifat gimnastika hərəkətlərinin məlum tiplərini sistemləşdirməyi rəva görür ki, təsnifat "texniki əsaslar" əlaməti üzrə icra olunur (N.S.Qonçarov, M.L.Ukran, Y.K.Qaverdovski). Bununla bərabər nəzəri və praktiki nəticələr gimnastika hərəkətlərin təbii təsnifatının tətbiqinə imkan verir. Belə təsnifatın alınma metodlarından biri hərəkətin əlamətinə və fırlanma quruluşuna görə "tipoloji sıra"ya salmasıdır (Y.K.Qaverdovski). Tipoloji sıra nümunələrindən biri mənşəcə, məzmunca, əlamətinə görə bir-birinə yaxın olan hərəkətlərdir (məsələn, ayaqla, ayaqla-gövdə ilə edilən hərəkətlər). Belə tipoloji sıraya turnikdə, paralel qollarda, halqalarda, müxtəlif hündürlüklü qollarda edilən hərəkətləri cəmləşdirmək olar. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Müxtəlif şəxsi əlamətlərinə görə hərəkətlərin təsnifatı;
2. Hərəkətin texnikasında və quruluşunda oxşarlıq və fərqi müəyyən etmək;
3. Hərəkətin yenidən quruluşuna yönəldilmiş fəndləri və texnikanın əsas anlarını müəyyən etmək.

Belə təsnifatı həll edən yeni prinsipial məsələlərdən biri – məlum hərəkətlər və onların texnikası qabaqcadan verilir. Müxtəlif gimnastika hərəkətlərinin quruluşu haqqında təsəvvürü nizama salmaq üçün müəyyən olunmuş təsnifat daha rahatdır.

Aşağıda gimnastika çoxnövçülüyünün 4 əlaqəli (qohum) alətlərində icra olunan sadə təsnifat verilir: turnik, paralel qollar, müxtəlif hündürlüklü qollar və halqalar.

Çoxnövçülüyün digər növlərinin hərəkətləri daha spesifik olub digər müvafiq yanaşma tələb edir.

Gimnastikanın əsas hərəki fəaliyyəti

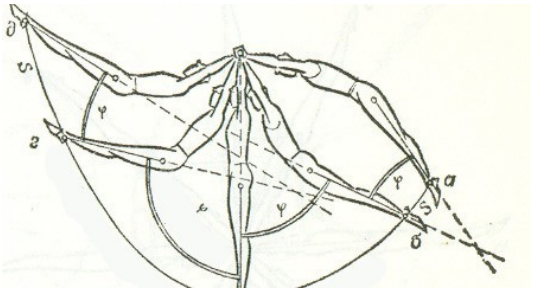
Bir çox hərəkətlər üçün xarakterik olan, müəyyən elementar fəaliyyət kompleksini cəmləşdirən gimnastika hərəkətləri geniş yayılmış hərəki vərdişləri təsəvvür edir. Müxtəlif işçi vəziyyətlərində yellənmə hərəkətlərin icrası üçün hərəki vərdişlər tipikdir: ayaqlarla dayaqdan təkan vermə vərdişi, bədənin ayrı-ayrı hissələri və əllərlə, dönməni icra etmə vərdişi, dayaqsız uçuş və fırlanma, düzgün yerə enmə vərdişi. Hər bir deyilən vərdişlər özündə daha sadə fəayiyyətləri cəmləşdirir, özü isə gimnastika hərəkətlərinin bir hissəsi olub (hoppanma, qalxmalar, dairələr və s.) elementar fəaliyyət kompleksi üç mərhələdən birinə: hazırlayıcı, əsas, tamamlayıcı – "xidmət" edir.

Gimnast nə qədər fəaliyyətə çox yiyələnsə, bir o qədər texniki hazırlığı universal və təkmilləşmiş olar və yeni hərəkətlərin öyrənilməsi bir o qədər sadə olar.

Bir çox yellənmə hərəkətlərində rast gələn gimnastların mühüm hərəki fəaliyyətini nəzərdən keçirək.

DAYAQDA VƏ SALLANMADA YELLƏNMƏ FƏALİYYƏTİ. Sallanmada daha tipik yellənmə turnikdə, halqalarda, eyni zamanda paralel qollarda ola bilər. Bu hərəkətlər sagital səthdə icra olunur və iki istiqamətdə edilən yellənmədə: irəli və arxaya parçalanır (bölünür).

Yellənmə hərəkətinin istiqamətindən və alətdə tutduğu vəziyyətdən asılı olmayaraq bütövlükdə yellənmə texnikası bütün hallarda bir-birinə oxşardır. Nümunə üçün turnikdə sallanaraq irəli yellənməyə nəzər salaq (şəkil 35).



Şəkil 35.

Birinci hissədə gimnastın bədəni əsas oynaqlarda bir qədər bükülür və açılır (kadr a,b,c). Bu halda dayaqdan bir qədər uzaqlaşır və ağırlıq qüvvəsi bədənin müvafiq olaraq çiyin hissəsinə düşür.

Yellənmənin ikinci hissəsində gimnast aşağı şaquli vəziyyətdən başlayaraq çanaq-bud və çiyin oynaqlarında bükülür. Bu zaman dayağa yaxınlaşdıqca müvafiq olaraq bədənin ağırlıq qüvvəsinin əyilmə anının fəaliyyəti azalır (kadr ç). Əgər bükülmə kifayət qədərdirsə, gimnastın bədəninin sürtünmə qüvvəsi fəaliyyətinə baxmayaraq yellənmənin əvvəlində olduğu kimi həmin hündürlüyə, çox vaxt daha yüksəyə qalxa bilir.

Göstərilən yellənmə hərəkət tipinin icra etmə prinsipini yalnız fiziki hazırlıq tərəfini əks etdirir. Lakin gimnastın bədəninin hərəkəti anatomo-fizioloji faktorlardan asılı olub faktiki olaraq yellənmə texnikası daha mürəkkəb akt sayılır. Ələlxüsus yellənmə hərəkətinin birinci hissəsini icra edərkən gimnast bir qayda olaraq bədənini tam düz halda saxlamır, belə ki, fiziki qanunauyğunluq məhz bunu tələb edir; yellənmənin əsas mərhələsində iştirak edən əzələ qrupları qabaqcadaq gərgin halda saxlanılmır. Buna görə yellənməni icra edərkən gimnast qəti qəbul olunmuş fiziki sxemdən uzaqlaşaraq bədəninin bükülüb açılma hərəkətini daxil edərək hazırlıq fəaliyyəti funksiyasını icra edir və nəticədə yellənməyə kəskin (xlyostoobraznıy) xarakteri verir (şəkil 35 kimi).

Yellənmə texnikasının ayrı-ayrı detalları işçi vəziyyətdən və yellənmə istiqamətindən asılıdır. Burada alətlərin konstruktiv xüsusiyyətləri (əsasən onun mütəhərrikliyi), bükülüb və açılmada gimnastın bədəninin funksional asimmetrliyi idmançının dayaqla qarşılıqlı fəaliyyətinin xarakterik imkanlılığı və s. mühüm rol oynayır.

MÜHAZİRƏ 9
GİMNASTİKA ALƏTLƏRİNDƏ HƏRƏKƏTLƏRİN TEXNİKASININ ƏSASI

PIAN:

1. **Statiki və qüvvə hərəkətləri**
2. **Yellənmə hərəkətləri**

İdman gimnastikasının əsas məzmununu turnikdə, paralel qollarda, halqalarda, dəstəli atda, müxtəlif hündürlüklü qollarda və tullanma alətlərində və s. hərəkətlər təşkil edir. Onların sayı qeyri-məhduddur, onlar forma və texnikasına görə rəngarəngdir. Bununla belə bütün alətlərdə icra edilən hərəkətlər ümumi əsasnaməyə tabe olub bədənin quruluşu anatomo-fizioloji xüsusiyyəti ilə və müəyyən fiziki qanunauyğunluq fəaliyyəti ilə izah olunur. Belə qanunauyğunluq gimnastika hərəkətlərinə qarşılıqlı əlaqə kimi baxılır və onların texnikasının ümumi əsaslarla təsvir olunur.

Turnikdə, paralel qollarda, halqalarda, müxtəlif hündürlüklü qollarda icra edilən hərəkətlər xarakterinə görə bir-birinə oxşardır.

Alətlərdə gimnastika hərəkətlərinin 2 əsas qrupunu müəyyənləşdirmək olar: 1. Statiki və qüvvə hərəkətləri. 2. Yellənmə hərəkətləri.

Statiki və qüvvə hərəkətləri

Qüvvə hərəkətləri 2 qrupa – statiki hərəkətlərə və qüvvə hərəkətlərinə bölünür.

STATİKİ HƏRƏKƏTLƏR – qeyri-mütəhərrik mövqedir (sallanma və dayaq). Belə hərəkətlər alətlərdə icra olunur. Statiki sallanma icrasına görə çox sadədir. Sallanma vəziyyətini alan gimnastın bədəni dayaq altında yerləşir və ağırlıq qüvvəsinin təsiri nəticəsində ilk vəziyyətdən çıxmış sallanma istər-istəməz öz əvvəlki vəziyyətinə qayıdır. Bu o deməkdir ki, belə vəziyyət dayanıqlı müvazinətdir.

Statiki dayaqları icra edərkən gimnastın bədəni sallanmadan fərqli olaraq alətin dayaq hissəsində yerləşir.

Bu vaxt gimnast qeyri-dayanıqlı müvazinət saxlayır, belə vəziyyət nə qədər çətin olsa, belə gimnastın bədəni tutma nöqtəsindən yuxarıda olur. Burada dayaq xarakteri mühüm rol oynayır: qeyri-dayanıqlı müvazinəti saxlamaq sadədir, əgər dayaq sahəsi böyükdür və ya əgər gimnast tərpənməyən – qeyri-mütəhərrik alətdən möhkəm tutmuşdursa.

Beləliklə, müvazinəti saxlama bacarığı tələb edən müxtəlif statiki hərəkətlər çətinliyinə görə bir-birindən fərqlənir. Paralel qollarda sadə dayaq asandır, nəinki əllərdə duruş, çünki gimnastın bədəni duruşda dayaq üzərində daha çox yuxarıda olur. Statiki hərəkətlərin (sallanmalar və dayaqlar) çətinliyi digər mövqelərin saxlanma xüsusiyyətindən, xüsusən gimnastın bədəninin ayrı-ayrı hissələrinin bir-biriniə münasibətdə yerləşməsindən asılıdır. Bütün bədəni və ya onun ayrı-ayrı hissələrinin əzələlərini gərginləşdirmədən saxlanılan dayaq asan icra olunur. Buna görə ən yüngül, ən asan dayaq qarışıq dayaqdır ki, onun icrasında əllərlə tutmadan əlavə bədənin hər hansı bir hissəsi ilə də istinad edilir. Məsələn, budlarla, çanaqla, pəncələrlə və s.

Daha böyük fiziki gərginliklə əlaqədar icra olunan hərəkətlərdə lazım olan mövqelərdə əzələ gərginliyi ilə saxlamaq üçün bədəni lazımi səviyyəyə qədər salıb mürəkkəbləşmiş vəziyyəti saxlamaq olar. Məsələn, bucaqla sallanma və ya dayaq. Bu vəziyyəti saxlamaq üçün gimnastın ayaqları üfüqi vəziyyətdə olur və qarın əzələlərinin gərginliyi nəticəsində bucaq vəziyyətini saxlayır. Ən çətin hərəkətlərə isə üfüqi sallanma və dayaq, eyni zamanda qollar yanlarda dayaq vəziyyətləridir. Belə

hərəkətləri icra etmək üçün gimnastdan fiziki hazırlıq tələb edir.

QÜVVƏ İLƏ YERDƏYİŞMƏ – bir statiki vəziyyətdən digərinə yavaş-yavaş keçmə hərəkətidir. Belə hərəkətin icrası zamanı gimnast bədənini məkanda yerdəyişmə hərəkətini icra edir.

Ağırlıq qüvvəsinə uyğun bədənin hərəkət istiqamətindən asılı olaraq müvafiq aşağıya və yuxarıya doğru yerdəyişməsi ayırd edilir. Aşağıya doğru yerdəyişmə asandır, onların icrasında gimnastın bədəninin ağırlıq qüvvəsinin təsiri ilə və əzələlərin gərginləşməsi sayəsində yavaş-yavaş, rəvan aşağı düşür. Aşağıya doğru yerdəyişmə sadədir. Buna misal olaraq halqalarda dayaqdan qüvvə ilə aşağıya yerdəyişmə, turnikdə dayaqdan əyilməklə bükülü sallanmaya keçmək və s.

Yuxarıya doğru yerdəyişmə bir qədər çətindir, yəni ağırlıq qüvvəsi fəaliyyətinə zidd olaraq bədəni lazım olan hündürlüyə qaldırmaq. Yuxarıya doğru tipik yerdəyişmə: turnikdə və halqalarda sallanmada dartınmaq, bu alətlərdə qüvvə ilə dayağa qalxmaq, halqalarda, paralel qollarda qüvvə ilə əllərdə duruşa qalxma və s.

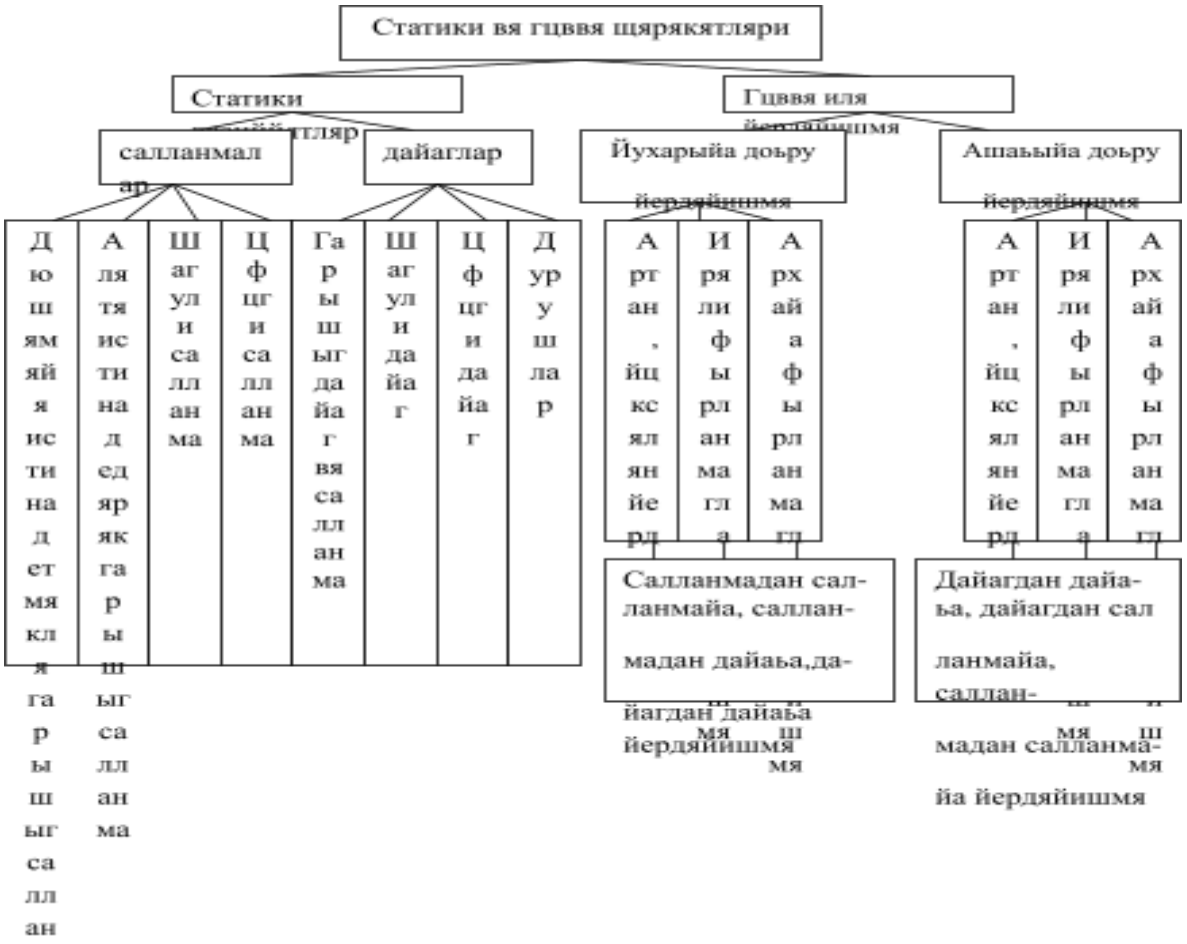
Alətlərdə statiki və qüvvə hərəkətlərinə yüzlərlə gimnastika elementləri aiddir. Bütün bu hərəkətlərin növmüxtəlifliyini nəzərə alaraq təsnifata ayrılır, alətlərdə icra olunan statiki mövqelərin və qüvvə ilə yerdəyişmələrin əsas struktur xüsusiyyəti əks olunur.

Statiki və qüvvə hərəkətlərinin təsnifatı aşağıdakı kimidir.

Yellənmə hərəkətlərinin təsnifatı.

Alətlərdə yellənmə hərəkətlərini öyrədərkən müvafiq olaraq struktur müxtəlifliyinə və oxşarlığına əsaslanaraq sistemləşdirməyə imkan verən təsnifatı tətbiq

etmək məqsədəuyğundur. Alətlərdə yellənmə hərəkətlərin əsas növmüxtəlifliyini cəmləşdirən sxem aşağıdakı kimidir.



Yellənmə hərəkətləri

Yellənmə hərəkətləri statiki və qüvvə elementlərindən texnikanın mürəkkəbliyi, dinamikliyi, hərəkətlərin rəngarəng forması ilə fərqlənir. Hal-hazırda alətlərdə minlərlə yellənmə hərəktləri məlumdur. Onlar nəinki gimnastika üzrə proqramın bütün idman dərəcələrinə daxil edilir, hətta tədris materialının əsas məzmununu təşkil edir. Bu onunla izah olunur ki, alətlərdə yellənmə hərəkətləri mühüm fiziki keyfiyyətlərin inkişafına kömək edir: qüvvə, cəldlik, çeviklik, xüsusi dözümlülük və s. Bu hərəkətlər məkanda səmtləşmə və fəaliyyətin uyğunlaşdırma xüsusiyyətini təkmilləşdirmək üçün xüsusilə qiymətlidir. Nəhayət, alətlərdə bir çox hərəkətlər gimnastlarda özünü

idarə etmə qabiliyyətini öyrədir, özünü ələ almağı inkişaf etdirir.

Gimnastlar alətlərdə əsasən fırlanma hərəkətlərini icra edirlər. Bu gimnastın bədəninin bütövlükdə olduğu kimi ayrı-ayrı hissələrinə də aiddir. Tipik nümunə turnikdə, halqalarda və ya paralel qollarda sallanmada yellənmə ola bilər. Bədənin fırlanma hərəkəti irəli mayallaq aşmaq, salto, aşmalar, dairələrdə xüsusilə nəzərə çarpır. Fırlanma hərəkətini icra etdikcə gimnastın bədəni müəyyən ox ətrafında fırlanır. Bu ox turnikin qrifi kimi real və ya xəyali (paralel qollarda yellənməni icra edərkən çiyin oxunu birləşdirən xətt) ola bilər. Fırlanma oxu fiksə edilmiş, qeyri-mütəhərrik (turnikdə böyük dairələr) və ya azad, bərkidilməmiş (tullanma, sıçrayış və başqa elementlərin icrası zamanı bədənin fırlanması) ola bilər.

Gimnastın bədəninin fırlanma xarakterindən asılı olaraq ətrafında fırlanma hərəkətini icra edə bilən üç əsas oxa bölmək olar: frontal ox (turnikdə, halqalarda, paralel qollarda, müxtəlif hündürlüklü qollarda icra edilən hərəkətlər), uzununa ox (dönmələrdə istifadə olunur), irəli-arxa ox (ətrafında dönmələr və yanakı salto icra edirlər).

Yellənmə gimnastika hərəkətlərinin mühüm xüsusiyyətlərindən biri onların inersiyalılığıdır. Hərəkətin müəyyən fazasında alınan hərəkət enerjisi sayəsində gimnastın bədəni müəyyən vaxtadək sərbəst olaraq fəaliyyətsiz yerdəyişmə edir. Sonuncu fəaliyyətsiz yerdəyişmə hərəkətin gedişatında gimnasta əzələlərini gərginləşdirib boşalmasının növbələşdirməsini, yəni işləyən əzələlərə istirahət verməyi məsləhət görür. Bu

yellənmə hərəkətini statiki və qüvvə hərəkətlərindən fərqləndirir.

Gimnastika hərəkətlərinin icrasını yüngülləşdirmək üçün hərəkətin gedişatında müəyyən fiziki qanunauyğunluqlardan istifadə olunur. Belə mühüm qanunauyğunluqlardan biri yellənmə hərəkətinin amplitudasını dəyişmək imkanını verən və müxtəlif qalxmaları, dairələri və digər hərəkətləri icra etmək üçün ağırlıq qüvvəsinin idarə etməsi ilə tamamlanır. Yellənmə hərəkətinin birinci yarısında ağırlıq qüvvəsinin təsiri altında gimnast aşağıya doğru yerdəyişmə edərək bədənini fırlanan oxdan çəkə də bilər (bədənini düzəltməklə) və ya əksinə, daha da yaxınlaşa bilər (bükülü sallanmada). Bu, aşağıya hərəkət etməni sürətləndirir və kinetik enerji kifayət qədər çoxalır. Hərəkətin ikinci hissəsində ağırlıq qüvvəsi bədənin yuxarıya yerdəyişməsinə mane olarkən gimnast fırlanma oxuna yaxınlaşır, bunun nəticəsində hərəkəti tamamlamaq üçün yellənmə sürəti uzun müddət saxlanılır.

Digər mühüm fiziki qanunauyğunluq mövcud olan bədən forması ilə və onun fırlanma sürəti arasında olan qarşılıqlı əlaqə ilə tamamlanır. Belə ki, gimnast qruplaşaraq saltonu icra edərkən dizlərini bükür və sinəsinə tərəf çəkir və bədənini bükür, beləliklə frontal ox ətrafında fırlanma sürətini artırır, hərəkəti qurtararkən bədənini düzəldir, bucaq sürətini azaldır. Bu halda gimnast hərəkət miqdarı anını saxlanması qanunundan istifadə edərək müvafiq olaraq bədən kütləsini fırlanma oxuna yaxınlaşdırmaqla bucaq sürətini çoxaldır və əksinə, bədəni bütövlükdə və ya ayrı-ayrı hissələrini həmin oxdan uzaqlaşdırmaqla fırlanma hərəkətini yavaşıdır.

MÜHAZİRƏ 10
SALLANMADA VƏ DAYAQDA HƏRƏKƏTLƏR

PIAN:

1. **Hərəkətlərin səciyyəsi və qamətin formalaşmasında onun rolu**
2. **Dayaqda və sallanmada edilən hərəkətlərə təqdim olunan metodiki tələbat**
3. **Qarışıq sallanmada hərəkətlər**
4. **Qarışıq dayaqda hərəkətlər**
5. **Sallanmada və dayaqda hərəkətlər**

Hərəkətlərin səciyyəsi və qamətin formalaşmasında onun rolu

Əsas gimnastika məşğələlərində müxtəlif gimnastika alətlərindən istifadə edilir. Belə alətlərdə oturuşlarda, qarışıq sallanma və dayaqda, bir qarışıq dayaqdan və ya sallanmadan digərinə keçmək, müxtəlif sadə qalxmalar və digər hərəkətlər, maneələr kimi alətləri dəf etmək hərəkətləri icra olunur.

Oturuşda, sallanmada və dayaqda edilən müxtəlif hərəkətlərin köməyi ilə müəllim (məşqçi) uşaqların yaşını, cinsini və fiziki hazırlığını nəzərə alaraq onların fiziki tərbiyəsinin məqsədini məqsədəuyğun həll edə bilər. Bu və ya digər əzələ qruplarının bədənin bütün əzələlərinin inkişafı üçün hərəkətlərin seçilməsində alətlərin konstruksiyası da köməklik edir. Müntəzəm olaraq tətbiq edilən üfüqi, şaquli, maili hərəkətlər ürək-damar, tənəffüs sisteminə və müvazinət orqanlarının işinə müsbət təsir edir. Belə hərəkətlər daxili orqanların məşqi üçün, bədənin qeyri-adi şəraitdə səmtləşmə bacarığının tərbiyəsi üçün daha əlverişlidir.

Sallanmada, dayaqda, oturuşda bədənin vəziyyəti düzgün qamətlə icra olunur. Müvazinətin saxlanması və düzgün qamət bir çox əzələ qruplarının işi və böyük əzələ qruplarının tonik gərginliyi koordinsiya bacarığı ilə əlaqədardır. Hərəkətləri səciyyələndirən böyük statiki gərginliyin də enerji sərfi əzələ yığılmasına nisbətən qənaətli olur.

Sallanmada, dayaqda, oturuşda icra olunan hərəkətlər: əzələləri əhatə edən mövcud tonik reflekslər və onların əzələ tonusunun bölüşdürülməsi qabiliyyəti bədənin müvazinətini saxlamaq və bədənin ayrı-ayrı hissələri arasında müəyyən saxlamalar üçün əlverişli şərait yaradır.

Beləliklə, müxtəlif gimnastika alətlərində sallanmada, dayaqda və oturuşda icra olunan hərəkətlər qamətin düzgün formalaşması üçün effektli vasitədir. Məşğul olanlara bu hərəkətləri yüngül, qəşəng və yalnız gözəl qamətlə icra etməyi öyrətmək lazımdır.

Dayaqda və sallanmada edilən hərəkətlərə təqdim olunan metodiki tələbat

Dayaqda və sallanmada hərəkətləri icra etməklə məşğul olanlar gimnastika alətlərində hərəkətlərin icra etmə tərzini və texnikasının əsasını qavrayır. Qəşəng qamətlə, tapşırılmış dəqiq məkan və zaman parametrində bacarıqla icra edilən hərəkətlər idman gimnastikasında gələcək təkmilləşmə üçün həlledici əhəmiyyəti vardır.

Sallanmada və dayaqda hərəkətlər gimnastika skamyasında, nərdivanda, kəndirdə, gimnastika divarında, müvazinət tirində, turnikdə, müxtəlif hündürlüklü qollarda icra olunur.

Məşğələni təşkil edərkən zalda olan bütün alətlərdən istifadə olunur bir qayda olaraq məşğələni qruppalı metodla – qrupda olan məşğul olanlar eyni vaxtda hərəkətləri icra edirlər. Məşğul olanlar hərəkətləri icra edərkən hərəkətlərin düzgün icra etməsinə özləri nəzarət etmələri vacibdir. Bunun üçün məşğul olanlardan bir neçəsi hərəkətləri icra edir, digərləri isə yoxlayır, lazım gələrsə, kömək də edə bilərlər. Bundan başqa ayrı-ayrı hallarda öyrətmə zamanı məkan böyüklüyünü və ya

məşğul olanların hərəkətlərin icra etmə sürətini qiymətləndirməyi bacarığını, buraxılan səhvlər haqqında təcili məlumatı bir-birinə deməklə səhvləri kənar etməyi bacarmalıdırlar.

Öyrətməyə başlayarkən müəllim tətbiq edəcəyi hərəkətin məqsəd və vəzifəsini məşğul olanlara deməlidir və müəllim bilir ki, verilən hərəkətləri məşğul olanlar düşünərəkdən və fəal surətdə məqsədyönlü yerinə yetirəcəklər.

İcra etmə texnikasına görə sallanmada və dayaqda hərəkətlər çox sadədir, buna görə öyrədən zaman göstərmək və ya qısa izahat vermək kifayət edir. İki-üç dəfə təkrar edəndən sonra məşğul olanlar sərbəst olaraq hərəkəti tam icra edə bilərlər. Məkanda bədənin vəziyyətini müəyyənləşdirmə, bədənin çanaq-bud oynağında bükülmə bucağını, əzələ gərginliyi dərəcəsini və icra etmə sürətini qiymətləndirmək bir qədər çətin olur. Məşğul olanların qarşılıqlı köməyi, sadə ləvazimatların köməyi ilə bu bacarığa yiyələnmək olar (bədənin bükülmə bucağını ölçmək üçün şablonlar, dərəcələrə bölünmüş lövhələr, santimetrlər, doldurulmuş toplar, müxtəlif çəkili qantellər). Məşğul olanlara bu ləvazimatlardan necə istifadə etmə qaydasını, bir-birinə səhvləri demək, hərəkət haqqında lazımi məlumat verməyi öyrətmək vacibdir.

Hərəkətlərin təkmilləşməsi prosesində məşğələni axın üsulu ilə keçirmək, bir alətdən digərinə keçmək məsləhətdir. Alətləri dairə üzrə yerləşdirmək rahatdır. Belə düzülüş məşğələnin sıxlığını artırır və onu daha maraqlı edir. Əldə olunmuş hərəki vərdişləri dəyişən şəraitdə tətbiq etməsini öyrətmək daha yaxşı olar (maneələri dəf etməklə oyunlar, estafetlər). Oyun vaxtı belə bir tapşırıq da vermək

olar – nəzərdə tutulmuş plana əsasən dayağı və sallanmanı cəld və düzgün icra etmək. Nümunə üçün: qrupu 4 yarım qrupa bölmək və start xəttində sırada dururlar. “MARŞ!” komandasında birincilər irəli çıxıb gimnastika skamyasında dayaqlı uzanış vəziyyətini alır, belini açaraq skamya üzərində dayaqlı oturuş vəziyyətini alır və duraraq belini açıb döşəmədə çəkilmiş dairəyə sıçrayır. Sonra irəliləyərək müvazinət tirinə dayaqlanmaq, irəli əyilərək uzanıb sallanmaya keçmək. Yüyürərək arxası gimnastika divarına tərəf durmaq, divardan sallanaraq üç dəfə ayaqları irəli-yuxarı qaldırmaq və ayaqları yellədərək irəlidə döşəklər yığımına sıçramaq. Yerə enəndən sonra cəld, bir-birinə mane olmadan öz komandasına tərəf qaçır. Göstərilən hərəkət axın üsulu ilə icra edilir: birincilər skamya üzərində hərəkəti icra edərkən oyuna ikincilər başlayırlar. İkincilər skakmya üzərində icra edərkən, birincilər isə döşəməyə sıçrayarkən üçüncülər oyuna qoşulur və s. Oyunda qalib o komanda olur ki, hərəkətləri düzgün icra edib cəld çıxış vəziyyətinə qayıdırlar.

Qarışıq sallanmada hərəkətlər

Qarışıq sallanmada hərəkətlər gimnastika divarında, kəndirdə, nərdivanda və digər gimnastika alətlərində icra edilir. Belə hərəkətləri icra etməklə məşğul olanlar maneə üzərində dırmanmaya, eyni zamanda gimnastika alətlərində daha mürəkkəb hərəkətləri müxtəlif üsullarla icra etməyi qavrayırlar.

Duraraq sallanma – bədənin maili vəziyyətidir. Alətdən tutaraq qollar və ayaqlar düz olur, baş bədənlə düz xətt

təşkil edir. “FƏRƏQƏT!” komandasında olduğu kimi. Duraraq sallanmada müxtəlif hərəkətlər icra olunur:

1. Qolları büküb açmaqla. Əllərlə alətdən bir qədər geniş tutulur və qolları büküb açarkən dirsəklər arxaya baxmalıdır. Qolların bükülüb açılması yavaş (4 sayda), orta tempdə (2-3 sayda) və cəld (hər sayda) ola bilər.

2. Gövdəni irəli əymək və arxaya beli açımaq. Gövdəni əyərək bel düz olur, başı qaldırmaq bel əzələlərini bərkitmək. Beli açarkən bədən maksimal dərəcədə açıq, baş arxaya aparılır. Bu hərəkət cəld və yavaş icra olunur (əyilmə və beli açıq vəziyyəti fiksə etmək lazımdır).

3. Bir əli buraxmaqla gövdəni yana döndərmək. Bu hərəkəti ayaqlar aralı duraraq sallanmada icra etmək olar.

4. Duraraq sallanmadan oturuşa keçmək və bir və ya iki ayaq üzərinə qalxmaq. Oturuşu cəld və yavaş-yavaş icra etmək olar. Məşğul olanlara hərəkətin sürətini artırmağı öyrətmək.

5. Ayağı irəlidə, arxada və yanlarda bükmək.

6. Ayaqlar aralı və bir yerdə hoppanmaq; bir ayaq üzərində hoppanma.

7. Duraraq sallanmada əlləri buraxıb əl çalmaq (iki dəfə əl çalmaq) yenidən alətdən tutmaq. Eyni ilə, lakin arxada əl çalmaq.

8. Duraraq sallanmadan əli buraxaraq geriyə dönmək (360°) və yenidən alətdən tutmaq.

9. Duraraq sallanmadan əli buraxıb geriyə dönməklə duraraq arxadan sallanmaya keçmək. Arxadan duraraq sallanmadan yuxarıda göstərilən hərəkətlərin hamısını icra etmək olar.

UZANARAQ SALLANMA bucaqla duraraq sallanmadan fərqlənir. Bu bucaq 45°-dən çox olmamalıdır. Uzanaraq

sallanmanı öyrədərkən məşğul olanlara bədənin əyilmə bucağını fərqləndirməyi öyrənmək lazımdır ki, 45, 40, 35, 30 və 25° bədəni əyməklə uzanaraq sallanmağı icra edə bilsinlər. Yoxlama yolu ilə və təcili məlumatla buraxılan səhvləri düzəltmək və məşğul olanlara səhvsiz və cəld uzanaraq sallanmanı öyrətmək olar. Uzanaraq sallanmada duraraq sallanmada icra edilən hərəkətləri etmək olar, eyni zamanda duraraq sallanmaya və oturaraq sallanmaya keçmək olar:

1. Duraraq sallanmadan addımla və ya ayaqları sürüşdürməklə 45, 35 və 25° bucaq altında uzanaraq sallanmaya keçmək və yenidən əvvəlki vəziyyətə qayıtmaq. Eyni ilə, lakin hoppanmaqla;

2. Uzanaraq sallanmadan bədəni çanaq-bud oynağında bükülüb açılması və bükülü uzanaraq sallanmaya keçmək;

3. Uzanaraq sallanmadan bədəni 150° bucaq altında bükmək. Eyni ilə, lakin 130 və 140° bucaq altında;

4. Uzanaraq sallanmadan qolların bükülüb açılması. Eyni ilə, lakin bir ayağı qaldırmaqla. Eyni ilə, lakin cəld: 3 saniyə ərzində 3-4 dartınma; 5 saniyə ərzində 5-8 dəfə dartınma:

5. Uzanaraq sallanmadan geriyə dönüb yenidən alətdən tutmaq. Bu hərəkəti yerinə yetirmək üçün qabaqcadan qolları bükmək, sonra ardıcıl olaraq əvvəlcə bir sonra hər iki əli buraxaraq gəld 360 ° dönüb tez alətdən tutmaq. Gimnastika döşəyi üzərində duraraq hərəkəti icra etmək olar.

6. Başı aşağı salıb qolları arxaya aparmaqla uzanaraq sallanma. Hərəkəti əvvəlcə müəllimin köməyi ilə, ayaqlarından tutub irəli – pəncə-dabanı yerdən götürmədən bədəni açıq vəziyyətdə saxlayır. Sonra

məşğul olan həmin hərəkəti sərbəst yerinə yetirir. Duraraq sallanmadan məşğul olan cəld ayaqlarını irəli sürüşdürərək bu vəziyyəti alır.

7. Bükülü uzanaraq sallanmadan cəld beli açaraq durmaq.

8. Ayaqlar arxada uzanaraq sallanma. Bu vəziyyəti oturaraq sallanmadan və ya bükülü duraraq dayaqdan ayaqları növbə ilə arxaya aparmaqla almaq olar. Ayaqlar arxada uzanaraq sallanmanı məşğul olanlara belini 210° bucaq altında açmağı öyrətmək lazımdır (belə beli açmaq daha məqsədəuyğundur). Yoxlama yolu ilə və məlumat vermə dərəcəsi ilə beli açmanı müvafiq olaraq tez öyrətmək olar.

DİZ BÜKÜMÜNDƏ SALLANMALAR. Diz bükümündə sallanmada bədənin alətdə vəziyyəti belə olur: əllərlə alətdən tutmaq və diz bükümündə sallanma (və ya pəncələrlə sallanma). Bir və ya iki diz bükümündə sallanma turnikdə, bir və ya iki qol üzərində, nərdivanda, müvazinət tirində, maili və ya üfüqi kəndirdə, müxtəlif hündürlüklü qollarda icra olunur.

Ayaqlarda sallanmanın tətbiqi əhəmiyyəti vardır, belə ki, məhz ayaqlarda sallanmanın köməyi ilə üfüqi və maili nərdivan, kəndir, müvazinət tiri, müxtəlif maneələr üzərindən keçməklə irəliləmək olar. İdman hazırlığının əvvəlində belə hərəkətləri yalnız qadın qruplarında tətbiq edirdilər. Bu hərəkətlər bunlardır:

1. Alətə yanakı duraraq sallanmadan bir ayağın yellənməsi, digərinin təkanı ilə bir ayaqda (diz bükümündə) sallanma. Eyni ilə, lakin digər ayaqla.

2. Duraraq sallanmadan paralel qolların sonundan tutub hoppanaraq və ya ayağı yellətməklə iki (bir) diz bükümündə sallanma.

3. Duraraq sallanmadan bir qoldan tutub hoppanmaqla və ya bir ayağı yellətməklə bir ayaqla (diz bükümündə) sallanmaya keçmək.

4. Duraraq sallanmadan bir ayağın təkanı, digərinin yellənməsi ilə bir ayaqla turnikə və ya paralel qollarda bir qola istinad edib və ayaqları keçirərək iki diz bükümündə sallanma.

5. Diz bükümündə sallanıb əllərlə döşəməyə istinad etmək. Bu hərəkət hər iki diz bükümündə sallanmadan icra olunur. Əlləri turnikdən buraxıb yavaş-yavaş başı aşağı salmaqla əlləri döşəməyə qoymaq. Hərəkət əvvəlki vəziyyətə qayıtmaqla və ya əllərlə döşəməyə istinad etməklə ayaqları düzəltməklə turnikdən sıçrayışla tamamlanır.

Qarışıq dayaqda hərəkətlər

Qarışıq dayağı aşağıdakı ardıcıllıqla öyrətmək məsləhətdir:

DURARAQ DAYAQ – əllərlə alətə istinad edib duraraq bədənin maili vəziyyətidir. Duraraq dayaqda müxtəlif hərəkətlər icra olunur:

1. Qolların bükülüb açılması (cəld və yavaş-yavaş). Eyni ilə, lakin qolların açılmasının sonunda əllərlə döşəmədən təkan vermək.

2. Çiyin oynağında edilən hərəkət sayəsində və gövdənin yuxarı hissəsinin bir qədər bükülməsi ilə düz qollarla təkan vermək (qolları bükməmək)

3. Ayaqları bükməklə, ayaqlar aralı və ayaqları arxada bükməklə hoppanmaq

4. Əllərlə təkandan sonra 90,180, 360° dönməklə

5. Duraraq sallanmadan uzanaraq sallanmaya, oturaraq sallanmaya və yenidən əvvəlki vəziyyətə qayıtmaqla keçidlər.

Diz üzərində dayaq və dayaqlı oturuş – məşğul olanın bədəni alətdə vəziyyəti belə olur: alətdə diz üzərində, diz və topuq və ya oturuşda alətdən tutmaqla. Belə vəziyyətləri döşəmədə və ya gimnastika skamyasında, sonra gimnastika atında və nəhayət müxtəlif hündürlüklü qollarda və müvazinət tirində öyrədirlər:

1. Dizlərdə dayaq. Bu vəziyyətdə məşğul olan diz və topuq üzərində duraraq beli düz, başı bir qədər yuxarı qaldırılır, qolar düz olur.

2. Bir diz üzərində dayaq. Eyni ilə, lakin bir diz üzərində, digər ayağı arxaya qaldırmaq.

3. Dayaqlı oturuş.

4. Oturuş və ayaqları bükməklə oturuş.

Bütün bu sadə hərəkətlər müxtəlif birləşmələrdə icra olunur:

a) ayaqlar aralı oturmaq (skamyada), ayaqları qaldırmaq, birləşdirmək, skamya üzərinə qoymaq (düz ayaqlarla oturmaq): oturaraq ayaqları bükmək, əllərlə skamyaya istinad edərək, dayaqlı oturuş: diz üzərində dayaq, əllərə istinad edərək ayaqları aralamaq, ayaqlar aralı oturmaq:

b) dizlərdə dayaq (skamyada), sağ diz üzərində dayaq, sol diz üzərində dayaq, dayaqlı oturuş, əllərlə istinad edərək döşəməyə sıçramaq.

v) üzü dəstəli ata tərəf duraraq dayaqdaq hoppanaraq bir ayağı keçirib ayaqlar aralı, əlləri irəli keçirib ayaqları arxaya yellədərək sağ diz üzərində dayaq, sağ diz, sol diz üzərində dayaq, sağ ayağı arxaya yellədib sola sıçramaq.

Analoji birləşmələri müxtəlif variantlarda tərtib etmək olar. Uzanaraq dayaq, duraraq dayaqdan bədəni 45°-dən çox olmayaraq maili vəziyyətindən fərqlənir. Bu element döşəmədə, gimnastika skamyasında(əllər və ya ayaqlar skamya üzərində olmaqla), müvazinət tirində, paralel qollarda icra olunur. Dayaqlı uzanışda bədənin çanaq-bud oynağında bükülmə və bel nahiyyəsində beli açmaq dərəcəsini fərqləndirmə bacarığını öyrətməsi daha rahatdır. Bu məqsədlə aşağıdakı hərəkətlər məsləhətdir:

a) dayaqlı uzanışda, əllər skamyada, çanaq-bud oynağında düzbucağa qədər bükülmək. Bir-birinə təsir etməklə bu vəziyyəti dəqiq təyin etmək olar: eyni ilə, lakin 120 və 150° bükülməklə:

b) budların döşəməyə toxunana qədər bel nahiyyəsində açılmaq.

Dayaqlı uzanışda müxtəlif hərəkətlər icra olunur:

1. Göstərilən bucaq altında (cəld və yavaş) gövdənin bükülüb açılması.

2. Qolların bükülüb və açılması (yavaş-yavaş – 10 san. Ərzində 5 dəfə, 16 san. ərzində 8 dəfə, 20 san.ərzində 10 dəfə, orta tempdə – 8 san. ərzində 5 dəfə, 12 san. ərzində 8 dəfə, 16 san. ərzində 20 dəfə, cəld tempdə – 5 san. ərzində 5 dəfə, 8 san. ərzində 8 dəfə, 10 san. ərzində 10 dəfə icra etmək).

3. Qolları büküb ayağı qaldırmaq.

4. Düz qollarla təkan vermək. Bu hərəkəti qavramaq üçün qabaqcadan aşağıdakı tədris tapşırıqları icra etmək vacibdir:

a) dayaqlı uzanışda beli açmaq və cəld bədəni düzəltmək, beli bir qədər qaldırıb və bədəni yüngülcə bükmək. Bu tapşırığı o qədər təkrar etmək lazımdır ki, məşğul olanlar əllərlə döşəmədən təkan vermə anını hiss etsinlər, eyni ilə, lakin məşğul olanlar əllərlə döşəmədən təkan verirlər, eyni ilə, lakin məşğul olanlar düz qollarla döşəmədən təkan verərkən çiyin qurşağında hərəkəti vurğulamalıdır:

b) əllərlə döşəmədən təkan verib bir və ya iki dəfə əl çalmaq.

5. Dayaqlı uzanışda əllərin təkanı və ardıcıl olaraq əlləri qoyub götürməklə 180 və 360° dönmək. Əllərin təkanı ilə dönməni öyrədərkən aşağıdakı tədris tapşırığı ardıcıl olaraq icra etməlidir:

a) 50-60° bucaq altında bədəni maili vəziyyətdə duraraq dayaq.

b) dayaqlı uzanışda (əyilmə bucağı 45°) əllərlə təkan vermək, eyni ilə, lakin 180-360° dönməklə;

v) dayaqlı uzanış vəziyyətdə əllərlə təkan verib gövdəni qaldırmaq, eyni ilə, lakin 180-360° dönməklə.

Arxadan uzanaraq dayaq – arxası alətə tərəf olmaqla dayaq. Bu vəziyyətdə bədəni çanaq-bud oynağında bükülüb açılmasını öyrətmək rahatdır. Arxadan uzanaraq dayaqdan, əllər skamyada, bədəni çanaq-bud oynağında 100, 140 və 160° bükmək. Əvvəlcə bədəni yavaş-yavaş (3-4 sayda), sonra cəld (1 sayda) büküb və açmaq.

Arxadan uzanaraq dayaqda müxtəlif hərəkətlər icra edilir:

1. Arxadan uzanaraq dayaqda, əllər skamyada, qolları bükərək döşəmədə oturmaq və ç.v.-nə qayıtmaq. Eyni ilə, lakin ç.v.-nə qayıdarkən bir ayağı irəli yellətmək.

2. Arxadan uzanaraq dayaqdan, əllər skamyada, ayaqların bükülüb və açılması (əlləri yerindən tərpətməmək).

3. Arxadan uzanaraq dayaqdan, ayaqlar skamyada, bədənin bükülüb açılması.

Sallanmada və dayaqda hərəkətlər

Sallanmada hərəkətlər gimnastika divarında, nərdivanda, müvazinət tirində, turnikdə, paralel qollarda, kəndirdə icra olunur.

Sallanma – bu vəziyyətdə bədən düz və maksimal aşağıya doğru dartılmış, çiyin qurşağı əzələləri boşalmış halda, baş irəli baxır və ya bir qədər əyilmiş halda olur, əllərlə tutma vəziyyətində ayaqlar düz, pəncələr dartılmış halda olur.

Mütləq dəqiqliklə sallanmada icra edilən hərəkətlərdən sonra yellənmə hərəkətini öyrətmək olar. Sallanmanı qavradıqdan sonra bir sıra silsilə tapşırıqları icra etmək olar:

1. Sallanaraq oturuş (gövdə və əllər bir müstəvi üzərində, bədənin sinə-köks oynağı aşağı).

2. Ayaqları bükərək sallanma və fəal surətdə aşağı salmaq, gövdəni qaldırıb və aşağı salmaq.

3. Arxası gimnastika divarına tərəf olmaqla sallanma (bütün bədənlə gimnastika divarına toxunmaq). 10-20 san. ərzində sallanmaq.

4. Turnikdə sallanma divarda sallanarkən bədənin vəziyyətirni saxlamaq.

5. Turnikdən və ya müxtəlif hündürlüklü qolların yuxarı qolundan sallanmaq, ayaqlarla müxtəlif çəkili yük saxlamaq (doldurulmuş top və ya torpaqla doldurulmuş kisəciklər).

Sallanmada hərəkətlər:

a) ayaqların bükülüb açılması;

b) düz və bükülü ayaqları qaldıraraq pəncələri turnikə toxundurmaq;

v) ayaqlar aralı və ayaqları yanlara yellətmək;

q) ardıcıl olaraq beli açmaqla ayaqları cəld qaldırmaq və aşağı salmaq;

ğ) sallanmada dartınmaq – yavaş-yavaş, cəld;

d) yüklə (dayanmadan) dartınmaq;

e) alçaq turnikdə sallanaraq (hoppanmaqla və ya qaçaraq) bükülü ayaqları yellətməklə irəli yellənmədə dizləri açmaq

Sadə sallanmalardan başqa bükülü, beli açıq, diz bükümündə, arxadan sallanmalar da icra olunur.

BÜKÜLÜ SALLANMA. Bu vəziyyətdə bədən çanaq-bud oynağında 90°-dən az olmayaraq bükülür. Bükülü sallanmada bədəni kəskin əzələ gərginliyi olmadan nizama salmaq olar.

Bükülü sallanmanı öyrədən zaman bir sıra tədris təcrübələri ardıcıl olaraq icra edilməlidir:

1. Arxası üstə uzanaraq ayaqları qaldırıb çanaq-bud oynağında 60-70 ° bucaq altında bükülmək, başı bir qədər irəli əymək, gövdəyə görə qollar irəli-aşağı. Qarşılıqlı nəzarət yolu ilə və bir-birinə kömək etməklə səhvsiz və düzgün vəziyyəti öyrətmək olar.

2. Paralel qollarda hər iki qoldan tutub sallanaraq ayaqları qaldırmaqla (kömək göstərməklə) bükülü

sallanma vəziyyətini almaq. Eyni ilə, lakin sərbəst icra etmək

3. Duraraq sallanmadan (halqalarda və ya paralel qollarda) bir ayağın yellənməsi, digərinin təkanı ilə bükülü sallanma vəziyyətini almaq.

4. Arxadan duraraq sallanmadan cüt ayaqla təkan verib bükülü sallanma vəziyyətini almaq

5. Arxası gimnastika divarına və ya turnikə tərəf olmaqla sallanmadan bükülü sallanma (ayaqları keçirmədən)

6. Kəndirdən tutaraq sallanmadan bir ayağın təkanı, digərinin yellənməsilə ayaqlar aralı bükülü sallanmaya keçmək.

BELİ AÇIQ SALLANMA. Bu vəziyyətdə bədən düz, beli açıq, baş aşağıda olur.

Öyrətmə zamanı tədris tapşırıqları:

1. Köməklə və sərbəst kürəklərdə dürüş.

2. İkinci reykadan tutaraq gimnastika divarının yanında kürəklərdə duruş.

3. Ayaqlarla yuxarı qola istinad edərək aşağı qolda beli açıq sallanma.

4. Arxası gimnastika divarına tərəf olmaqla bükülü sallanmadan ayaqlarla təkan verib beli açıq sallanmaya keçmək.

5. Beli açıq sallanada budlarla paralel qollara və ya pəncələrlə halqaların trosuna istinad etmək.

6. Köməklə beli açıq sallanma

7. Bükülü sallanmadan yavaş-yavaş açılaraq beli açıq sallanmaya keçmək. Eyni ilə, lakin cəld beli açıq sallanmaya keçmək.

Arxadan sallanma. Diz bükümündə sallanmada (əllərin köməyi olmadan) bədəni açmaq. Belə sallanma onurğa sütununu tam açır, qaməti düzgün formalaşdırır.

ARXADAN SALLANMA – belə sallanmada qollar yuxarı-arxaya çevrilir. Bu cür çətin hərəkət çiyin qurşağı əzələlərinin böyük gərginliyini tələb edir. Belə sallanmanı xüsusi fiziki hazırlıqdan sonra icra etmək olar.

Arxadan sallanmanı öyrənmək üçün tədris tapşırığı:

1. Arxadan duraraq sallanmadan (gimnastika divarında, alçaq turnikdə, müvazinət tirində) iki və ya bir ayaq üzərində oturmaq. Eyni ilə, lakin ayaqlarla irəliləmək

2. Arxadan bükülü duraraq sllanmadan oturuş və bükülü ayaqlarla sallanmaya keçmək.

3. Bükülü sallanmadan ayaqları arxadan aşağı salıb arxadan duraraq bükülü sallanmaya keçmək və yenidən ç.v.-nə qayıtmaq

4. Bükülü sallanmadan ayaqları aşağı-arxaya salıb köməklə arxadan bükülü sallanmaya keçmək. Eyni ilə, lakin sərbəst.

Dayaqda hərəkətlər:

Dayaq. Bu vəziyyətdə baş, çiyin, gövdə “FƏRƏQƏT” duruşunda olduğu kimi, pəncələr dartılmış halda olmalıdır. Dayaq yalnız düzgün qamətlə icra olunmaladır. Dayaqda düzgün qaməti saxlaya bilməyənlərin fiziki hazırlıq göstəricisi kifayət qədər deyildir (zəifdir).

Dayağı öyrənmək üçün tədris tapşırığı:

1. Ayaqları gimnastika divarının 5-ci reykasına qoyub uzanaraq dayaq (bu vəziyyəti 5-6 san. saxlamaq). Eyni ilə, lakin bu vəziyyətdə qolların bükülüb və açılması (8-10 dəfə).

2. İdman atında, idman keçisində, müvazinət tirində duraraq dayaqdan hoppanıb yenidən dayağa keçmək (bu vəziyyəti 5-6 san. saxlamaq). Eyni ilə, lakin dayaqda gövdəni irəli əyməklə və cəld ç.v.-nə qayıtmaqla qolları bükmək (8-10 dəfə təkrar etmək).

3. Dəstəli idman atında ayaqlar aralı dayaq vəziyyətini almaq (düzgün vəziyyəti almaq)

4. Müvazinət tirində ayaqlar aralı oturuşda əllərlə irəlidə istinad edərək irəliləmək.

5. Bir qolda və ya turnikdə dayaq (8-10 san. saxlamaq). Tapşırığı üç dəfə təkrar etmək.

Dayaqda icra olunan hərəkətlər:

1. Paralel qollarda ayaqları büküb və açmaq; ayaqları irəli qaldırmaq və bucaq vəziyyətində saxlamaq; ayaqları irəli və arxaya yellətmək; qolları büküb və açmaq (yavaş-yavaş, cəld, büküb və açma prosesində dayanmaq və ağırlaşdırmaq).

2. Dəstəli atda dayaqda gövdəni irəli əyməklə qolları bükmək və cəld ç.v.-nə qayıtmaq; ayaqları irəli və arxaya keçirmək; düz qollarla gövdəni yuxarı qaldırmaqla düz ayaqlarla alətin üzərinə çıxmaq.

3. Ayaqlar aralı dayaqda bükülü ayaqları çarpazlaşdırmaq.

4. Ayaqlar aralı oturuşdan (idman atında) ayaqları arxaya yellətməklə çarpazlaşdırıb geriyə dönmək.

5. Əllərdə dayaqda bükülü ayaqları irəli-yuxarı qaldırmaq; eyni ilə, lakin bükülü dayağa keçmək; eyni ilə, lakin doldurulmuş topu topuqlarla tutub yuxarı qaldırmaq; düz ayaqları baş üzərinə cəld qaldırıb bükülü dayağa keçmək.

MÜHAZİRƏ 11
GİMNASTİKA HƏRƏKƏTLƏRİNİN ÖYRƏTMƏ METODİKASI

PLAN:

1. **Gimnastikada öyrətmənin məqsəd və vəzifələri**
2. **Gimnastika hərəkətlərinin səciyyəsi**
3. **Gimnastika hərəkətlərinin müvəffəqiyyətlə öyrətmə şəraiti**
4. **Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsində didaktiki prinsiplərin həyata keçirilməsi**
5. **Gimnastika hərəkətlərinin qarşılıqlı təsirinin xüsusiyyətləri**
6. **Gimnastika hərəkətlərinin öyrətmə mərhələləri**
7. **Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi metodu, vəzifələri və mərhələləri**

Gimnastikada öyrətmənin məqsəd və vəzifələri

Gimnasatikada öyrətmə hərəkətlər üzərində qurulur. Tədris-məşq vaxtının çox hissəsi gimnastika hərəkətlərinin qavranmasına sərf olunur.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi – hər şeydən əvvəl pedaqoji prosesdir. Bu proses planauyğun və müəllimlə şagirdin fəaliyyətini metodiki cəhətdən düzgün təşkilini tələb edir. Gimnastika hərəkətlərinin qavranılması prosesində aşağıdakı əsas məsələlər həll olunur:

- məşğul olanların idman hazırlığının və ümumi inkişafı üçün hərəki bacarıq və vərdişlərin formalaşması;

- məşğul olanların idmanda təkmilləşməsi və hərtərəfli fiziki inkişaf üçün əsas bünövrəni təmin edən fiziki keyfiyyətlərin tərbiyələnməsi;

- insanın mənəvi aləminin formalaşmasına imkan yaradan şəxsi keyfiyyətlərin (əməksevərlik, inadkarlıq, fəallıq, müəyyən məqsəd əldə etmək) tərbiyələnməsi.

Tədris prosesində gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsində əsas məsələlərdən başqa konkret şəraitdə müxtəlif xüsusi məsələlər də həll olunur. Onlar hərəkətlərin mürəkkəbliyi ilə, məşğul olanların hazırlığı ilə, öyrətmənin istiqaməti və şəraiti ilə müəyyənləşir. Məsələn; bir halda ki, səhər gimnastikası üçün ümuminkişaf hərəkətlərini bir məşğələdə həmin hərəkətləri bir neçə dəfə təkrar etməklə öyrətmək olar. Digər halda həyat üçün lazım olan düzgün yerişi, qaçışı, müvazinət saxlamağı, dırmanma vərdişini qavramaq olar. Bu, bir qədər çox vaxt tələb edir. Lakin müxtəlif hallarda öyrətmənin əsas tələbi – didaktiki prinsipə əsaslanaraq düzgün öyrətmə metodu yolu ilə rasional hərəki fəaliyyət üsulunun qavranmasıdır. Buna görə müəllimin qarşısına belə bir məqsəd qoyulur – öyrətmənin vaxtı qısa olmalı, qazanılan vərdiş isə möhkəm və təkmilləşmiş olsun. Belə məqsədə nail olmaq üçün nəinki öyrətmənin təşkilinin əsas qaydalarını bilməli, həmçinin bunu təcrübəyə tətbiq etməyi bacarmaq lazımdır.

Gimnastika hərəkətlərinin səciyyəsi

Müxtəlif yaşlı və hazırlıqlı şagirdlərin öyrənə bildiyi gimnastika hərəkətləri hüdudsuz və rəngarəngdir. Bunların hər birinin fərqləndirici xüsusiyyətləri vardır ki,

onlar da tədris prosesində təzahür edilir. Bunları nəzərdən keçirək:

1. Gimnastika hərəktləri atsiklik xarakterli olub, süni hərəkət formasını (yeriş, qaçış, dırmanmanın ayrı-ayrı üsulları müstəsna olmaqla) xatırladır. Başqa sözlə desək, gimnastika hərəkətləri şagirdlər üçün yeni hərəkətlərdir ki, bunlarla gündəlik həyatda rast gəlməmişlər, ilk dəfə dərsdə tanış olurlar. Belə hərəkətləri qavradıqca şagirdlərdə yeni hərəki hissiyyat əmələ gəlir, yeni koordinasiya əlaqələri, yeni hərəki fəaliyyət haqqında təsəvvür yaranır.

2. Məlumdur ki, hər bir yeni hərəkət köhnə hərəki vərdiş əsasında qurulur. Buna görə şagirdin hərəki təcrübəsi nə qədər zəngin olarsa, yeni hərəkətin qavranması bir o qədər tez və asan olar. Bununla əlaqədar müəllim şagirdin hərəki təcrübəsini, onun fiziki keyfiyyətlərinin, koordinasiyasının, iradi keyfiyyətinin inkişafını (müsbət və mənfi cəhətlərini) bilməlidir.

Gimnastika hərəkətləri rəngarəng fəaliyyətin və şəraitin icrası ilə xarakterizə olunur. Gimnastika hərəkətlərini öyrənmək üçün sadə hərəkətlər seçilir. Bunlara sadə fəaliyyətlər, mövqelər aiddir ki, onların əsasını ümuminkişaf hərəkətləri, eyni zamanda alətlərdə sadə sallanmalar və dayaqlar təşkil edir. Məsələn, sağla hücum addımı, duraraq bükülü dayaq, uzanaraq sallanma, bükülü sallanma. Adətən belə hərəkətləri icra etmək üçün şagirdə ya dəqiq göstərmək və ya izahatını vermək kifayətdir. (terminologiya üzrə demək, obrazlı təsəvvür etmək, müfəssəl surətdə demək). Bundan sonra şagird bir-iki cəhddən sonra bir qayda olaraq hərəkəti dəqiq icra edə bilər.

Elə hərəkətlər mövcuddur ki, onların icrası üçün ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlərin mövcud olması vacib sayılır. Məsələn: “körpü” vəziyyətini almaq üçün ilk əvvəl onurğa sütununun və çiyin qurşağının mütəhərrikliyi vacibdir. Mütəhərriklik olmazsa, “körpü” vəziyyəti alınmaz; dayaqda “bucaq” saxlamaq üçün qarın əzələlərinin kifayət qədər qüvvəli olması zəruridir.

Bütün hallarda gimnastika hərəkətlərinin çoxusu mürəkkəb quruluşlu qrupa aiddir, çünki onların qavranması bir sıra keyfiyyət kompleksinin nümayişi ilə əlaqədardır: fiziki, hərəki, psixi.

Öyrətmə mərhələsində şagirdlər bütün bacarıqlarını səfərbər etməlidirlər. Burada öyrətmənin xüsusi təşkili, hərəki tapşırığın icrasına daimi nəzarət, öyrətmənin müvafiq vəsait və metodlarının seçilməsi tələb olunur.

3. Gimnastika hərəkətlərinin icrası üçün gimnastika tərzi (stili) xarakterikdir. Burada qamətin xüsusi vəziyyət alması (bədən düz, çiyinlər arxaya, baş yuxarı), bir çox hərəkətlərdə pəncənin dartılmış olması, ayaqların düzlüyü vacib şərt sayılır. Gimnastika ilə ilk dəfə məşğul olmağa başlayarkən, xüsusilə öyrətmənin ilk mərhələsində, şagirdlərə hərəkətləri gimnastika tərzində (stilində) icra etməyi aşılamaq zəruridir. Belə vərdişi sadə gimnastika fonunda və eyni zamanda xoreoqrafiya və əsas gimnastika məşğələlərində formalaşdırmaq olar. Qeyd etmək lazımdır ki, gimnastika tərzinin formalaşması qaməti qəşəngləşdirir, yeriş düzgün olur və insanın hərəki fəaliyyətinin digər keyfiyyətlərini inkişaf etdirir.

4. Gimnastika hərəkətlərinin bir çoxunun icrası müəyyən risklə əlaqədardır. Təcrübə göstərir ki, bəzən hərəkətləri yerinə yetirərkən şagirdlər qorxaqlıq və

qətiyyətsizlik göstərir və ya hərəkətin icrasından imtina edirlər. Bu cür mənfi reaksiya adətən, şagirdin hərəkətə kifayət qədər hazır olmaması ilə əlaqədardır (taktiki, texniki, psixi). Mənfi reaksiya həmçinin əvvəlki dərslərdə şagirdin aldığı zədə nəticəsində də ola bilər. Belə çətinliklər nəinki mürəkkəb koordinasiyalı hərəkətlərin öyrənilməsində, eyni zamanda xüsusi şəraitdə icra olunan sadə hərəkətlərin öyrədilməsində də meydana çıxa bilər. Məsələn: döşəmədə durub hoppanaraq geriyə dönməni icra etmək. Müvazinət tirində həmin hərəkətin icrası müəyyən risk tələb edir. Müdafiə reflekslərinin meydana gəlməsi vərdişlərin formalaşmasına mane olur, səhvlərə yol verilir, hərəkətlər dəqiq yerinə yetirilmir. Bu cür şəraitdə öyrətməni təşkil edərkən birinci növbədə təhlükəsizliyi təmin etməli, tapşırığı metodiki cəhətcə düzgün seçməli (sadədən mürəkkəbə), müxtəlif mühafizə vasitələrindən (yumşaq döşəklər, mühafizə kəməri və s.) istifadə edilməlidir. Məhz bu yolla şagirdin tapşırığı dəqiq, düzgün, əlverişli surətdə icra etməsinə nail olmaq mümkündür.

5. Gimnastika hərəkətlərini müvəffəqiyyətlə öyrənmək üçün əsas etibarilə şagirdin imkanına müvafiq hərəkətləri seçmək və onu ardıcıl surətdə təkmillədirmək vacibdir. Gimnastika hərəkətlərinin mütləq çətinlik dərəcəsini təyin etmək qeyri-mümkündür. Əlbəttə, iki və daha artıq hərəkəti müqayisə etdikdə əsas və ikinci dərəcəli elementləri müəyyənləşdirmək olar. Beləliklə, daha çətin elementlər meydana çıxır. Bu hərəkətləri şagird yerinə yetirir. Ona görə şagirdin imkanını nəzərə almadan hərəkətin mürəkkəbliyini müəyyənləşdirmək olmaz, hər dəfə hərəkətin çətinliyi və şagirdin yalnız ümumi imkanlılığının təhlili kifayət qədər olmur. Çox vaxt şagirdin

potensial imkanlılığını xüsusi qiymətləndirilməsi və hərəkətin texniki xüsusiyyəti tələb olunur. “Şagird - hərəkət” müqayisəsinin təyini öyrətmənin hər bir konkret hadisəsi üçün mühümdür.

Beləliklə, gimnastika hərəkətlərinin öyrətmə metodikası öyrənilən fənnin xarakterik xüsusiyyəti ilə müəyyənləşdirilir, yəni, hərəkət formasının süniliyi, rəngarəng hərəkətlərin icra edilməsi və şəraiti, icra spesifikası, riskin dərəcəsi və hərəkətin mürəkkəbliyinin müvafiq olaraq qiymətlindirilməsi.

Gimnastika hərəkətlərinin müvəffəqiyyətlə öyrətmə şəraiti

Gimnastika hərəkətlərinin öyrətmə prosesi bir məşğələ və ya bir həftə, bir ay müddətində qurtara bilər. Hərəkətin texnikasının qavranılması və icra etmə keyfiyyəti ardıcıl olaraq getdikcə yaxşılaşdırma yolu ilə əldə edilir. Bu hərəkətin mürəkkəbliyindən, şagirdin fərdi keyfiyyətindən, məşğələnin texniki imkanının təşkilindən asılıdır. Hərəkətlərin öyrətmə xarakterinə təsir edən rəngarəng faktorlara baxmayaraq hərəkətlərin müvəffəqiyyətlə öyrənməsini təmin edən ayrı-ayrı şəraiti göstərmək olar. Müəllim fənni (öyrətməni) yaxşı bilməli – şagirdə öyrədəcəyi hərəkəti (əsas və köməkçi hərəkətləri), icra etmə variantları, hərəkət texnikasının xüsusiyyəti ilə əlaqədar şagirdə təqdim olunan tələbatı bilməlidir. Hərəkətin quruluşu nə qədər mürəkkəb olarsa, bir o qədər həmin hərəkətin qavranması üçün şərait mühümdür.

Öyrətmənin əsas mərhələsinə başlamazdan əvvəl müəllimin görüləcək fəaliyyət haqqında planı olmalıdır. Bu plan şəgirdin hazırlığı və yeni hərəkətin texnikasının qavranması əsasında tərtib olunur. Şagird hərəkəti

öyrənməyə başlayarkən müəllimin yüksək dərəcəli effektli fəaliyyəti zəruridir. Bu fəaliyyət – şagirdin icra etdiyi hərəkəti diqqətlə izləməsindən, səhvlərin düzəldilməsindən, ayrı-ayrı fəaliyyətləri yüngülləşdirməkdən, növbəti fəaliyyət üçün dəqiq göstəriş verməkdən ibarətdir. Müəllim tərəfindən öyrətmənin belə idarə olunması – mürəkkəb yaradıcı proses olub, müəllim professional-pedaqoji hazırlıq səviyyəsindən və öyrətmənin konkret şəraitdə öz istedadını həyata keçirmək bacarığından asılıdır.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi üçün məşğələlərdə texniki mühafizədən tam istifadə etmə imkanlarının böyük əhəmiyyəti vardır. Bunlara aiddir: trenajorlar və köməkçi qurğular, mühafizə üçün müxtəlif alətlər (cihaz, qurğu), əyani vəsaitlər (sxemlər, modellər, kinoqramlar və s.). Müvafiq olaraq sadə gimnastika hərəkətlərini öyrədən zaman xüsusi qruppalı və kütləvi tipli xüsusi alətlərdən, əlavə olaraq yenidən qavramaq üçün kino aparatlarından, maqnitofon və digər vəsaitlərdən istifadə etmək mühüm şərtlərdəndir. Göstərilən faktorlar gimnastika hərəkətlərini mənimsəməyin əsas məsələlərini müvəffəqiyyətlə həll edir.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsində didaktiki prinsiplərin həyata keçirilməsi

Biliklərin öyrədilməsi, o cümlədən hərəkətlərin mənimsənilməsi didaktiki prinsiplər əsasında qurulur. Bu prinsiplər müəllim və şagirdin fəaliyyətini müəyyənləşdirir. Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi xüsusiyyəti bu prinsiplərin konkret şəraitdə həyata keçirilməsi ilə əlaqədardır.

FƏALLIQ VƏ ŞÜURLUQ PRİNSİPLƏRİ – qarşıya qoyulan məqsədin həllinə yaradıcı yanaşmağı, məşğələlərə şüurlu münasibət bəsləməklə yanaşı şagirdlərdə hərəkəti düşünülmüş surətdə qavramağı aşılayır. Bu prinsipin xüsusiyyətini nəzərə alaraq hərəkət vərdişin formalaşması prosesində müəllim:

- hərəkətin texnikasını tam və əlverişli surətdə dəqiq başa salmalı;

- müxtəlif formalardan istifadə edərək (şifahi izahat, qrafik çəkiliş və s.) şagirdlərdə öz fəaliyyətinə, özü-özünə qiymət vermək qabiliyyətini tərbiyəndirməli;

- şagirdlərdə öz hərəkətlərini təhlil etmək yolu ilə təşəbbüs yaratmağı, görüləcək işi planlaşdırmağı, çətinliyi aradan qaldırmağı və s. stimullaşdırmalı; - şagirdi öyrətmənin təşkilində fəal təcrübəyə cəlb etməli, digər şagirdin icra etdiyi hərəkəti müşahidə edib növbəti təhlilə cəlb etməlidir.

ƏYANİLİK PRİNSİPİ. Bu prinsip hərəkətin texnikası haqqında tam təsəvvür yaradır, lakonik izahata şərait yaradır. Əyani öyrətmə üsullarını və vəsaitlərini seçərkən şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərini (yaş, hazırlıq dərəcəsi, məşğələlərə münasibəti və s.) nəzərə almaq vacibdir.

Uşaqlarla keçirilən məşğələlərdə bilavasitə müvafiq əyanilik üsullarından istifadə olunur: keyfiyyətli göstərmə, obrazlı izahat, əyani müqayisə. Yuxarı yaşlı şagirdlər öz hərəki təcrübəsi və əldə olunmuş xüsusi bilik əsasında icra etdiyi hərəkətləri təhlil etməyi bacarmalıdırlar. Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsində müxtəlif əyani üsullardan istifadə olunur:

- hərəki texnikanın model etalonu, kinoqram, sxem, şəkillərin köməyi ilə nümayiş etdirmək;

- səhvlərin düzəlişi və izahat zamanı hərəkət texnikasının detallarını müqayisəli və obrazlı təsvir etmək;

- əlavə və oriyentir (səmtləşmə) siqnallarından istifadə etmək (məkan, səs, taktil – toxunmaqla);

- ayrı-ayrı vəziyyətləri fiksə etmək yolu ilə, fəaliyyəti bənzətməklə (imitasiya), trenajorda hərəkətləri bütövlükdə təkrar etmək və digər sadə üsulların köməyi ilə hərəkət hissiyyatının yaranması.

ƏLVERİŞLİLİK PRİNSİPİ. Bu prinsip şagirdlərin qüvvəsinə uyğun vəzifələr tələb edir. Buna baxmayaraq çətinliyin aradan qaldırılması lüzumu müstəsnalıq təşkil edir. Başqa sözlə desək, hər bir icra edilən tapşırıq həm sadə və həm də mürəkkəb olmalıdır. Sadə və mürəkkəb – hərəkət maraqlı və şagirdin qüvvəsinə uyğun olmalıdır. Müəllim və şagirdin imkanları haqqında dəqiq təsəvvürə malik olmalıdır.

Əyanilik prinsipi ilə yanaşı pedaqogikanın digər prinsipləri də mövcuddur: sadədən mürəkkəbə, yəni məlumdan naməluma. Lakin gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi təcrübəsi göstərir ki, sadədən mürəkkəbə prinsipi üzərində qurulmuş öyrətmə vahidlik təşkil etmir. Elə hallar ola bilər ki, mürəkkəb koordinasiya hərəkətindən daha sadəsinə keçmək olur, bir şərtlə ki, müəyyən bir elementin və ya bir qrup hərəkətlərin rasional texnikasını cəld qavramaq mümkün olsun. Bunu qısaca olaraq belə ifadə etmək olar: əsas elementdən onun variantlarına, yəni əsas hərəkətdən ikinci dərəcəli hərəkətlərə doğru (L.P.Matveev i A.D.Novikov “Teoriə i metodika fiziçeskoqo vospitaniə” 1976, Ö.K.Qaverdovskiy, V.M.Smolevskiy “Sportivnaə qimnastika”, FiS 1979).

MÜNTƏZƏMLİK PRİNSİPİ. Bu prinsip hərəki vərdişlərin fasiləsiz olaraq formalaşması prosesini nəzərdə tutur. Bu prinsip həm də bir məsələnin həllindən digərinə, bir mərhələdən digərinə, bir hərəkətin öyrədilməsindən digər yeni hərəkətin öyrədilməsinə vaxtında keçməyi lazım bilir. Müəllim hərəkəti öyrədən zaman:

- məşğələ, cəhd, hərəkətlərin təkrarlama ardıcıllığı ilə ifadə olunan hərəki tapşırığın müəyyən müntəzəmliyi (sistematikliyi);
- yeni hərəkətlərin öyrədilməsində məşğələlərin müntəzəm təkrar olunmasını və eyni zamanda əvvəlcədən qavranmış hərəkətlərin möhkəmləndirilməsi;
- şagirdlərin fəallığını və optimal işgörmə qabiliyyətini saxlamaq məqsədi ilə iş və istirahətin növbələşməsini;
- daimi hərəki təkmilləşmə üçün yeni, daha mürəkkəb hərəkətlərin öyrədilməsinə vaxtında keçməyi nəzərdə tutmalıdır.

Bu prinsiplər tədris prosesinin ayrı-ayrı hissələrini xarakterizə edərək bir-birilə sıx əlaqədar olub onları qarşılıqlı surətdə tamamlayırlar. Prinsipləri vəhdət halında həyata keçirməklə gimnastika hərəkətlərini müvəffəqiyyətlə qavramaq olar.

Gimnastika hərəkətlərinin qarşılıqlı təsirinin xüsusiyyətləri

Gimnastika məşğələsi prosesində müxtəlif hərəkətlər icra olunur, yeni hərəkətlər öyrənilir, köhnə hərəkətlər təkrar olunur, bunlardan yeni birləşmələr və kombinasiyalar əmələ gəlir. Bu vaxt hərəkətlər bir-birilə qarşılıqlı təsirdə olur. Belə qarşılıqlı təsirin effekti çoxdur,

lakin hərdən bunun əksi də olur. Bir və ya bir neçə hərəkətin öyrənilməsini sadələşdirdikdə qarşılıqlı təsir effektli müsbət, hərəkətin qavranmasında çətinlik çəkdikdə isə mənfi ola bilər. Hərəkətin belə qarşılıqlı təsirinin təzahürünə keçirmələr deyilir.

Bədənin ayrı-ayrı hissələri ilə və ya müxtəlif tərəflərə icra olunan iki analoji hərəkətin qavranmasını yüngülləşdirmək olar. Məsələn, döşəmədə (müvazinət tirində) bir ayağı yellətməklə geriyə dönmə – əvvəlcə sağla, sonra isə sol ayaqla icra olunur. Yaxud dəstəli atda keçirmələri öyrənmək üçün əvvəlcə sağ (sol), sonra isə sol (sağ) ayaqla yanlara yellənmələri öyrətmək olar.

Adətən öyrənilən hərəkəti təkrar edəndə yeni öyrənilən hərəkətin quruluşuna oxşar olarsa, öyrənmə sadələşər və tez öyrənilər. İstifadə olunan hərəki təcrübə hesabına yeni koordinasiya əlaqələri müəyyən dərəcədə möhkəmlənir. Belə ki, yana aşmaları təkrar etdikcə yeni element – rondat mənimsənilər.

Bir qayda olaraq konkret gimnastika hərəkətləri üçün xüsusi seçilmiş hərəki tapşırıqlar növbəti yeni hərəkətlərin müvəffəqiyyətlə qavranmasına kömək edir. Məsələn, əllər üzərində duruşdan ayaqları büküb-açmaqla və əllərlə döşəmədən təkan verib ayaqlara keçmək idman keçisi üzərindən hoppanmanı öyrətməyə kömək edər.

Gimnastika hərəkətlərinin qarşılıqlı təsiri haqqında dedikdə:

- ilk mərhələdə öyrənilən hərəkətin müsbət nəticə verməsini;

- hərəkətləri paralel yox, ardıcıl öyrənilməsinin daha effektli olmasını;

- hərəkətlərin bir-birinə oxşarlığını aşkar etdikdə nəinki formasına (xarici əlamətlərinə) istiqamət verməsinə, hətta kəmiyyət göstəricilərinin (amplitudu, vaxtı, gərginliyi, sürəti, ritmi və s.) qiymətləndirməyini də nəzərə almaq zəruridir.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrətmə mərhələləri

Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi prosesi müəyyən istiqaməti və mənalı əlaqəsi olan ardıcıl fəaliyyət sistemini xatırladır. Öyrədilmə prosesində konkret məsələlərin ardıcıl həlli ayrı-ayrı mərhələlərin yaranma imkanından asılıdır. Bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olan üç mərhələ bilavasitə hərəkətlərin öyrədilməsi mərhələlərini nəzərdən keçirək:

a) öyrətmənin başlanğıc mərhələsi (təsəvvür yaratmaq);

b) dərindən öyrətmə mərhələsi;

c) təkmilləşdirmə və möhkəmləndirmə mərhələsi.

Hər yeni hərəkət nə qədər mürəkkəb olarsa, müəllimin fəaliyyəti bir o qədər rəngarəng və əhəmiyyətli olmalıdır. Şagirdin yeni hərəkətin mənimsənilməsinə hazırlığını dəqiqləşdirmək məqsədi ilə müəllim şagirdin fərdi xüsusiyyətini və hərəki təcrübəsini nəzərə alaraq məşğələdə onun nizam-intizamına nəzarət edir, imkanını qiymətləndirir, yoxlama tapşırıqları yeni hərəkətə oxşar və ya məlum hərəkətlərdən ibarət olur.

Yeni hərəkətin texnikası və şagirdin biliyi müəllimə öyrətmə ilə əlaqədar planının bir sıra mərhələlərini dəqiqləşdirməyə imkan yaradır. Öyrətmə planı öyrətmənin metod və üsullarını, tapşırıqların ardıcıllığı və onların icra etmə şəraitini, yoxlama vasitəsi və səhvlərin düzəlişi nəzərdə tutulur. Şagirdlərin fiziki keyfiyyətləri zəif olduqda

hərəkətin çətinliyini öyrətmə prosesində lazımi səviyyəyə çatdırmaqla yeni hərəkətin öyrədilməsini şagirdin imkanına tam müvafiq aparılmalıdır.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi metodu, vəzifələri və mərhələləri

Öyrətmənin birinci mərhələsi – yeni hərəkətin öyrədilməsinin başlanğıcıdır. Bu mərhələdə öyrətmə əsasən yeni hərəkət haqqında ümumi təsəvvürün yaradılmasına yönəldilir. Şagird hərəkət haqqında ilk anlayışı (forma, istiqamət, həlledici fəaliyyət, ayrı-ayrı vəziyyətlər) alandan sonra hərəkətin quruluşu haqqında (bütövlükdə və onun ayrı-ayrı fazaları) ümumi təsəvvür yaranır.

Birinci mərhələdə müəllim və şagirdin əsas fəaliyyətlərinə: öyrədərkən qarşıya qoyulan ümumi vəzifənin ifadə edilməsinə, şagirdə təqdim olunan tələbatın göstərilməsinə, qabaqcadan yaranmış vərdişə analoji olaraq yeni hərəkətlə əlaqə yaradılmasına, görüləcək fəaliyyət planının birgə müzakirə edilməsinə, yeni hərəkətin izahı və göstərilməsinə, model üzərində yeni hərəkətin qurulmasına, şagirdin hərəkəti təsəvvür etdiyi kimi qavranmasına və izahat verməsinə nəzarət yaratmaqdır.

Bir sıra hallarda şagirdin öyrəndiyi hərəkət haqqında ayrı-ayrı məlumatı olur. Bu vaxt müəllim ya buna əlavə lazımi məlumatlar verir və ya da bu təsəvvürü yenidən yaradır.

Öyrətmənin bu mərhələsində hərəkət haqqında təsəvvür yaradarkən yeni hərəkətin icrasını da buraya əlavə etmək olar. Bu zaman şagird hərəkəti bütövlükdə müəllimin köməyi ilə bənzədə bilər (imitasiya); ayrı-ayrı

vəziyyətləri fiksə etmək, maksimal dərəcədə sadələşdirilmiş formada – trenajorda hərəkətləri bütövlükdə icra etmək. Bu vaxt şagirdin yeni hərəkət texnikası haqqında məlumatı genişlənir və müəyyən əzələ hissiyyatı (hərəki məlumat) güclənir.

Hərəkət haqqında təsəvvür özlüyündə növbəti hərəki fəaliyyət üçün ilk mənbə vəzifəsini görür. Yeni hərəkətin yaranması üçün dəqiqlik tələb edir.

Öyrətmənin ikinci mərhələsi (hərəkətlərin dərindən öyrənilməsi). Bu mərhələdə öyrətmənin həlledici mərhələsi olub, əsas hərəkət texnikasının qavranılmasına yönəldilmişdir. Bu mərhələdə müəllim və şagirdin fəaliyyəti aşağıdakılardan ibarətdir:

- hərəkətin icra edilməsinə daima nəzarət etmək;
- lazımi anda şagirdə demək (sözlə, siqnalla, fiziki köməklə) və ya hərəkətin icrasını müşahidə etmək;
- təhlükəsizliyi yaratmaq və tapşırığın icrasını sadələşdirmək üçün şagirdə müvafiq olaraq fiziki kömək göstərmək;
- nəticələri təhlil edərək hərəkətin icra etmə prosesində şagirdin səhvlərini düzəltmək və fəaliyyətində düzəliş aparmaqla növbəti yeni hərəkəti formalaşdırmaq.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrətmə prosesi icra etmə cəhdləri (tapşırıqları) ilə və ya ayrı-ayrı cəhdlərdə onların silsilələri ilə nizama salınır. Əgər hərəkət mürəkkəbdirsə, kifayət qədər fiziki qüvvə tələb edirsə, şagird yalnız bir dəfə icra edir. Şagirdin imkanı varsa, bir cəhddə bir neçə element icra edə bilər. Lakin bir məşğələdə yeni bir elementi öyrənən zaman orta hesabla 20 və ya 30 dəqiqə sərf olunur. Bu, hərəkətin icrası ilə, onun mürəkkəbliyi ilə, öyrətmənin müəyyən məqsədi ilə, şagirdlərin xüsusiyyəti

ilə, məşğələdə öyrətmənin digər vəzifələri ilə (frontal, qrup, fərdi) və başqa faktorlarla əlaqədardır.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsinin təşkili və planlaşdırılmasında aşağıdakılar nəzərə alınır:

- yeni hərəkəti öyrənən zaman tapşırığı təcrübi olaraq ən azı 6-8 dəfə icra etmək;

- əgər bir məşğələdə bir neçə yeni hərəkət öyrənilirsə, qavranmış hərəkəti yeni hərəkətlə növbələşdirmək tələb olunur;

- hərəkəti daha yaxşı yadda saxlamaq üçün öyrətmə prosesində böyük sayda öyrənilən hərəkəti çoxlu təkrar etmək;

- yeni hərəkəti öyrənən zaman hər cəhd arasında fasilə 2-3 dəqiqədən artıq olmamalıdır.

Müəllimin və şagirdin fəal işi nəticəsində öyrətmənin ikinci mərhələsində yeni hərəkət haqqında təsəvvür dəqiqləşir, əsas və köməkçi fəaliyyətin qavranması baş verir.

Yeni hərəki vərdişin formalaşmasının əsas əlamətləri hərəki fəaliyyəti düşünərəkdən idarə etmək, yeni koordinasiya əlaqələri yaratmaq, əsas elementlərin texnikasının icrasını avtomatlaşdırmaqdır. Burada öyrənilən hərəkəti hissələrə bölüb, sadələşdirilmiş və təbii şəraitdə bütövlükdə icrası mümkündür. Bu mərhələdə öyrətmənin nəticəsi onunla ölçülür ki, şagird hərəkəti texniki cəhətcə düzgün və sərbəst icra edə bilir.

Öyrətmənin üçüncü mərhələsi hərəkətin təkmilləşdirilməsi və möhkəmləndirilməsidir. Üçüncü mərhələdə hərəkətin texnikası təkmilləşməyə və sabitləşməyə yönəldilir. Bu bir tərəfdən hərəkətin standart (dəyişilməz) şəraitdə, digər tərəfdən dəyişilən şəraitdə

(yarış dövrünə yaxın) icrasının bütövlükdə və sərbəst şəkildə təkrarlanması nəticəsində əldə edilir. Ancaq nəzərə alınmalıdır ki, hərəkətin qavranma dərəcəsi möhkəm avtomatlaşdırılmış vərdiş səviyyəsinə çatmalıdır. Belə qavranmış hərəkət şagirdə müxtəlif şəraitdə onu (məşğələdə, yarışda, kütləvi çıxışlarda) inamla icra etməyə imkan verir.

Müəllimin diqqəti bu mərhələdə əsasən öyrətmənin gedişini idarə və nəzarət etməyə yönəlir. İcra etmə prosesində isə köməyi azalır, çox vaxt hərəkətləri müşahidə edir. Bu vaxt o, daha çox şagirdin özü-özünə nəzarətinə və özu-özünə qiymət verməsinə diqqət yetirir.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi prosesində hərəkətlər texnika cəhətcə düzgün, sabit yerinə yetirilir. Bu səviyyədə icra olunan hərəkətin öyrədilmə prosesini tamamlanmış hesab etmək olar. Tamamlanmış, təkmilləşmiş hərəkəti digər hərəkətlərlə müxtəlif birləşmələrdə, müxtəlif şəraitdə icra etmək olar. Ayrı-ayrı hallarda hərəkətin bir hissəsi cüzi miqdarda dəyişilə bilər.

Hər bir hərəkətin keyfiyyətini və texniki səviyyəsini saxlamaq üçün onu müxtəlif şəraitlərdə (məşğələlərdə, yarışda və s.) təkrar etmək vacibdir.

MÜHAZİRƏ 12
GİMNASTİKA HƏRƏKƏTLƏRİNİN ÖYRƏDİLMƏSİ METODU VƏ ÜSULLARI

PLAN :

1. **Hərəkəti öyrədən zaman kömək və mühafizə**
2. **Əlavə siqnallar və səmtləşmələr**

3. **Səhvlərin düzəliş metodikası**
4. **Gimnastika hərəkətlərinin öyrətmə prosesini vəsaitlərlə təmin edilməsi**
5. **Kütləvi və qrup halında hərəkətlərin öyrədilməsi xüsusiyyətləri**

Gimnastika hərəkətlərinin hər bir mərhələsində öyrətmənin məqsədinin ardıcıl həlli konkret metod və üsullarından istifadə edilməsi ilə əlaqədardır. Öyrətmə metodu dedikdə bu və ya digər hərəkətin mənimsədilməsi yolları, metodiki üsul isə müəllimlə şagirdin birgə fəaliyyətidir. Ayrı-ayrı metod və üsullar öyrətmə ilə bağlı eyni bir məqsədi həll edə bilər. Gimnastikada tətbiq edilən metodlardan bir neçəsini nəzərdən keçirək.

Proqramlaşdırma metodu. Müvafiq olaraq yeni bir hərəkəti öyrədərkən müəllim tam proqramı (tapşırığın növbələşməsi, nəzarət və səhvlərin düzəlişi üsulu, təmin etmə vasitəsi) olmalıdır. Proqramlaşdırmanın belə bir forması hərəkəti mənimsəmə prosesin alqoritmləşdirməkdir. Alqoritm tipli metodu tədris materialını hissələrə bölüb, həmin hissələrin ciddi ardıcıllıqla qavranması nəzərdə tutulur. Alqoritm aşağıdakı tələblərə cavab verməlidir.

a) şagirdin icra etdiyi hər bir fəaliyyətin xarakterini dəqiq göstərməli (onlara əlverişli olan) ;

b) konkret olaraq bir hərəkətin və ya quruluş cəhətcə bir-birinə oxşar hərəkətlərin elementləri ardıcıl öyrədilməlidir;

c) bütün tədris tapşırığını sadədən mürəkkəbə elə qaydada bölüşdürmək lazımdır ki, onlar bir-birilə qarşılıqlı əlaqədə olsunlar.

Alqoritm təlim tapşırığının hər bir silsiləsi elə əks olunmalıdır ki, nəticədə şagirdlər ayrı-ayrı məsələlərin (fiziki keyfiyyətlərin inkişafına, çıxış və son vəziyyətlərin qavranılmasına, əsas hərəki fəaliyyətin öyrənilməsinə, köməkçi hərəkətlərin icrasına və s.) həllinə yönəldilmiş olsunlar.

Tədris tapşırığının bütün mərhələlərini icra etdikdən sonra hərəkət sadələşmiş şəraitdə bütövlükdə icra olunur.

Nəhayət qeyd edək ki, alqoritm metodundan o vaxt istifadə edilir ki, öyrətmə metodunu bütövlükdə tətbiqi qeyri-mümkündür. Ayrı-ayrı hərəkətlər üçün öyrətmə proqramına aşağıdakılar aiddir:

a) ayrı-ayrı hərəkətin quruluşu, onun ayrı-ayrı fazaları və fəaliyyəti;

b) hərəki tapşırığın ardıcıl icra olunması;

c) tipik səhvlərin düzəlişi üçün digər hərəkətlərin seçilməsi (vəsaitin seçilməsi) və hərəkətin qavranılmasına nəzarət edilməsi;

ç) planlaşdırmanın belə forması mürəkkəb, yeni, orijinal gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi üçün xarakterikdir.

Beləliklə, proqramlaşdırma metodu yeni hərəkətin öyrədilməsində effektli yolün seçilməsinə imkan verir..

Söz metodu. Bu metod öyrətmənin universal metodlarından biridir. Onun köməyi ilə müxtəlif məsələlər həll olunur: hərəkət texnikasını təsvir etmək, öyrətmə ilə bağlı məqsədə nail olmaq, tapşırığın nəticəsinin təhlili, öyrətməni idarə etmək və s.

Söz metoduna aiddir: danışıq, müsahibə, izahat, müzakirə etmək, hərəkətin icrasını sözlə müşahidə etmək.

Bu üsulu öyrətmənin bütün mərhələlərində tətbiq etmək əlverişlidir. Öyrətmənin bu metodundan istifadə edərkən dəqiqliyə və şagirdlə aparılan dialoqun lakonik olasına xüsusi diqqət yetirilməlidir. Hər bir söz dəqiq və obrazlı ifadələr aydın olmalıdır.

Fəaliyyətin üsulu şagirdlərin yaşından və hazırlığından, eyni zamanda müəllimin özünün qabiliyyətindən asılı olaraq seçilir.

Qeyd etmək lazımdır ki, gimnastika terminologiyasından istifadə etməklə öyrətmə prosesində müəllimlə şagird arasında ziddiyyət yaranır.

Göstərmə metodu. Bu metod geniş imkana malikdir.O, hərəkət haqqında təsəvvürün yaranmasında texnikanın ayrı-ayrı detallarını dəqiqləşdirməyə, buraxdığı səhvə şagirdin diqqətini cəlb etməyə, hərəkətin icra etmə (cəhdlərin) variantlarını müqayisə etməyə kömək edir.

Göstərmə metodu hərəkəti bütövlükdə yüksək ustalıqla nümayiş etdirməklə tamamlanır. Bundan başqa elementi bütövlükdə və ya ayrı-ayrı fazalarını nəzərə çatdırmaqla göstərmək olar. Hərəkəti əyani olaraq müəllimin özü və ya şagirdlərdən biri göstərir. Əgər göstərmə dəqiq olmazsa, onda izahat dəqiq olmalı, lakin hərəkət texnikası düzgün göstərilməlidir. Gimnastika hərəkətlərini öyrədərkən kinokalsovkalardan, kinoqramlardan, əyani vəsaitlərdən, sxem və digər metodiki vəsaitlərdən istifadə etmək lazımdır.

Öyrətməni fəallaşdırmaq üçün hərəkət haqqında təsəvvürü dəqiqləşdirərkən modelləşdirmə üsulundan da istifadə olunur.

Hərəkətin hissə-hissə öyrətmə metodu. Bütöv elementi hissələrə bölüb, hər hissəni texnika üzrə düzgün icra edib sonradan bu hissələri birləşdirib vahid element şəklində icra etməklə tamamlanır. Bu metod müxtəlif hərəkətlərin əlverişli öyrənilməsini təmin edir.

Hərəkətlərin süni olaraq hissələrə bölünməsi hərəki fəaliyyətin qavranmasını asanlaşdırır. Hissə-hissə öyrətmə metodunun növmüxtəlifliyi xüsusi hərəki məsələlərinin həllinə kömək edir. Məsələn: dayaqlı hoppanmanı öyrədən zaman şagirdə körpüdən düzgün təkan vermək üçün bir sıra tədris tapşırığı verilir. Bu metod adətən hərəkət texnikası haqqında təsəvvürü dəqiqləşdirir, texnikanı təkmilləşdirir, səhvləri aradan qaldırır.

Hərəkəti bütövlükdə öyrətmə metodu. Bu metod hərəkəti bütövlükdə icra etməyi nəzərdə tutur. Hərəkətin belə qavranması bir çox əsas gimnastika hərəkətləri, alətlərdə sadə hərəkətlərin icrası mümkün olan ayrı-ayrı mürəkkəb hərəkətlər üçün xarakterikdir. Adətən mürəkkəb hərəkətin bütövlükdə icrası – fiziki köməklə, standart vəziyyətdən çıxarılmış (kiçildilmiş) alətdə əlavə təhlükəsizlik təmin etməklə (parallon döşəklər, xəndəklər, mühafizə kəməri) həyata keçirilir. Bu hərəkətlər sadələşdirilmiş çıxış və son vəziyyətləri almaq və hərəkəti trenajorlarda icra etmək yolu ilə əldə olunur. Bütövlükdə öyrətmə metodunun variantlarından biri köməkçi hərəkətlər vermək metodudur. Bu metoda görə yeni hərəkətə oxşar köhnə hərəkətlər əsasında öyrənilir. Məsələn: “hoppanaraq uçuşla- mayallaq aşma” (yeni hərəkət) elementini köhnə köməkçi hərəkət “ əllər üzərində duruşdan mayallaq aşmaq” əsasında öyrətmək olar.

Hissə-hissə və bütövlükdə öyrətmə metodları əsas hərəkət texnikasını qavramaq üçün bədən tərbiyəsi dərslərində aparıcı metodlardandır. Onlar bir-biri ilə sıx əlaqədar olub bir-birini tamamlayırlar.

Hərəkəti öyrədən zaman kömək və mühafizə

Yeni hərəkətlərin qavranması üçün düzgün tətbiq edilən kömək və mühafizənin mühüm rolu vardır. Tapşırığı icra edən zaman şagirdə kömək göstərmək üçün müəyyən bir işarə verməklə hərəkəti yüngülləşdirmək olar. Çox vaxt şagirdə fiziki kömək də göstərilir. Fiziki kömək dedikdə müəllimin fiziki qüvvə tətbiq etməsi nəzərdə tutulur. Bu zaman müəllim şagird zədələnməsin deyə hazır vəziyyətdə durur. Kömək və mühafizə üsulları aşağıdakılardır:

- müşayiət – bütün hərəkət boyu və ya onun ayrı-ayrı fazalarında şagirdi “müşayiət” edir;
- fiksə – hərəkətin müəyyən bir istiqamətdə uzun müddət şagirdi saxlamaqdır;
- itələmək – şagird aşağıdan yuxarıya doğru yerdəyişmə edərkən qısa müddətli kömək etmək;
- tutma – yuxarıdan aşağıya doğru yerdəyişmə zamanı qısa müddətli tutma.

Təcrübə göstərir ki, kömək və mühafizələri bir yerdə olduğu kimi ayrılıqda da istifadə edirlər. Bu üsulların effektli tətbiqi müəllimin professional hazırlığından, alət yanında düzgün yer seçilməsindən asılıdır.

Əlavə siqnallar və səmtləşmələr

Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsində əlavə siqnal və səmtləşmələrdən geniş istifadə olunur. Onlar şagirdi fəzada səmtləşməyə, hərəki fəaliyyəti dəqiq icra etməyə, öz fəaliyyətini qiymətləndirməyə istiqamətləndirir.

Müşahidə səmtinə aiddir: hərəkəti icra edən yerə yaxın düzülmüş (alətin bir hissəsi, əşyaların əhatəsində) təbii səmtlər və əlavə səmtlər (toplar, gimnastika ağacı, ip və s.), eyni zamanda xüsusi düzəldilmiş ölçülər (sadə və miqyaslı).

Hərəkətin icrası ayrı-ayrı səs siqnalı ilə müşayiət oluna bilər (əl çalmaq, fit çalmaq və s.). Onlar hərəkətə ritm və temp verir.

Şagirdin görmə səmti pis olduqda əlavə taktil siqnallar verilməsi effektli olur. Alətdə hərəkəti icra edən şagirdə kömək göstərməyin – səmtləşdirməyin (toxunma, dayaq, təkan verməklə) xüsusi yeri vardır. Deməli, əlavə siqnal və səmtləşmələrin müqayisəsi gimnastika hərəkətlərinin öyrətmə prosesində əvəzsiz rola malikdir.

Səhvlərin düzəliş metodikası

Gimnastika hərəkətlərinin icrası zamanı (hərəkətlərin təkmilləşmiş formada, əlverişli halda olmasına baxmayaraq) zədələnmə halları ola bilər. Odur ki, müəllim və şagird metodiki və psixoloji cəhətcə buna hazır olub səhvləri düzəltməyi bacarmalıdırlar. Öyrətmə prosesində şagird müxtəlif xarakterli çətinliklərə rast gələ bilər.

Hərəkət şagirdin hazırlığına nisbətən mürəkkəb olduqda bir sıra tipik səhvlərə yol verilir. Belə səhvləri bir qayda olaraq düzəldərkən şagirddə hərəkət haqqında yalnış fikir də yarana bilər (məsələn, şagird hərəkəti icra edərkən elə təsəvvür edir ki, onu düzgün yerinə yetirir, əslində isə hərəkəti səhv icra edir). Buna görə şagirddə hərəkəti icra etməzdən əvvəl hərəkət haqqında onda dəqiq təsəvvür yaratmaq və hərəkətin düzgün olub-olmadığını dəqiqləşdirmək vacibdir. Səhvlərin düzəlişi, qaydaları və üsulları aşağıdakılarla əlaqədardır:

- həqiqi səbəbləri aydınlaşdırmaqla səhvləri düzəltmək;

- əsas səhvləri düzəltməkdən başlamaq;

- bir sıra müxtəlif xarakterli səhvləri bir vaxtda aradan qaldırmaqdan uzaqlaşmaq (eyni vaxtda bütün səhvləri düzəltmək olmaz);

- səhvləri düzəldib onunla arxayınlaşmamaq;

- səhvlərin düzəltmə prosesini metodiki cəhətcə həyata keçirmək.

Səhvləri aradan qaldırmaqla şagirdlərdə elementlərin texnikası haqqında dərin bilik yaranır və onların texniki cəhətcə hazırlıqlı olmasına müsbət təsir edir.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrətmə prosesini vəsaitlərlə təmin edilməsi

Gimnastika hərəkətlərini öyrədərkən tədris prosesinin təşkilində əyani vəsaitlərdən geniş istifadə olunur. Vəsaitlərin bir hissəsi məşğələnin keçirilməsi yerini, digər hissəsi – vərdişlərin təkmilləşməsi və hərəkətlərin öyrənmə imkanlarını təmin edir.

Öyrətmə standart tipli gimnastika alətlərində aparılır. Bununla yanaşı, kütləvi tipli alətlərdən də istifadə etmək olar. Buna görə şagirdlərdə müvafiq təchizat (idman paltarı, yüngül ayaqqabı), məşğələ üçün elastik bint və yumşaq dəridən örtük (ovüc üçün) olmalıdır.

Əsas alətlərdən başqa köməkçi alətlər də olmalıdır. Bunlara aşağıdakılar aiddir: tramplinlər, paralel qollara oxşar dayaqlar, batut, amortizasiya qurğusu. Bu alətlər xüsusi hərəki keyfiyyətlərin və bütövlükdə hərəkətin qavranmasına kömək edir.

Öyrətmənin təhlükəsizliyini təmin etmək və tapşırığın icrasını sadələşdirmək üçün tətbiq edilən vasitələr rəngarəngdir. Bunlara aiddir: mühafizə kəməri (lonja), parallon döşəklər, parallonla doldurulmuş xəndəklər, yumşaq döşəklər (paralel qolların, müvazinət tiri üzərinə salmaq üçün), hərəkəti bütövlükdə bənzətmək üçün trenajor qurğusu. Bütün bu vəsaitlərin mürəkkəb və risk tələb edən hərəkətlərin öyrənilməsində mühüm əhəmiyyəti vardır.

Texniki vəsaitə aiddir: saniyəölçən, dinamometr, qoniometr (bucaq ölçən), kino – və fotokameralar, videomaqnitofon və s. Onlar bir tərəfdən hərəkət texnikasını dəqiq təsəvvür edir, digər tərəfdən əldə etdiyi nəticələri təhlil etmək imkanı verir.

Öyrətmənin metodiki vəsaitinə aiddir: sxemlər, şəkillər, qrafik çəkilişlər, tsikloqramlar, foto – və kino materialları, insan bədəninin modeli, öyrətmə metodikasını və taktikasını göstərən metodiki vəsaitlər və s.

Müxtəlif gimnastika hərəkətlərini öyrədərkən göstərilən vəsaitlərdən istifadə etmək – hərəkətin müvəffəqiyyətlə qavramasına şərait yaradır.

Kütləvi və qrup halında hərəkətlərin öyrədilməsi xüsusiyyətləri

Belə hərəkətlər ayrı-ayrı fəaliyyət və ya kompozisiyanı müəyyən ardıcıllıqla icra etməsini təsvir edir. Onlar ümuminkişaf və azadə hərəkətlərə oxşardır. Hərəkət müəyyən ardıcıllıqla yadda qalmalı və icrası bir tempdə, bir ritmdə həyata keçirilməlidir.

Şagirdlərin xüsusiyyətindən, öyrətmənin istiqamətindən asılı olaraq kütləvi və qrup halında

hərəkətlərin öyrədilmə metodikası seçilir. Hissə-hissə öyrətmə metodu daha effektlidir. Bütün kompozisiyadan ayrı-ayrı hərəkətlər seçilir və silsilə ilə öyrədilir. Sonra bu silsilələri birləşdirib böyük birləşmə ilə icra edirlər. Bu birləşmədə çətin element olarsa, ayrıca öyrətmək, sonra isə birləşməyə daxil etmək lazımdır.

Öyrətmə 30 dəqiqədən artıq olmamalıdır. Hər cəhddən sonra 10-15 dəq. istirahət verilir. Hər bir öyrənilən hissəni səhvsiz icra edib təkmilləşdirmək lazımdır.

Hərəkət son dərəcə dəqiq və güzgüvari nümayiş etdirilir. Öyrətməni yüngülləşdirmək üçün ritmik müşahidədən (say, səs siqnalı, musiqi) istifadə olunur. Şagirdləri maraqlandırmaq üçün hər öyrədilən hissədən sonra yarış keçirməklə hərəkəti bütövlükdə təkmilləşdirmək və ona marağı artırmaq olar.

MÜHAZİRƏ 13
ÜMUMTƏHSİL VƏ TEXNİKİ PEŞƏ MƏKTƏBLƏRİNDƏ KEÇİRİLƏN GİMNASTİKA MƏŞĞƏLƏSİNİN METODİKASI

PLAN :

1. **Gənclərin, yeniyetmələrin və uşaqların fiziki tərbiyəsində gimnastikanın əhəmiyyəti**
2. **Kiçik, orta və yuxarı yaşlı şagirdlərlə keçirilən gimnastika məşğələsinin məzmunu və metodikası**
3. **Orta məktəb yaşlı uşaqlarla gimnastika dərsinin keçirilməsi metodikası**
4. **Yuxarı məktəb yaşlı uşaqlarla gimnastika dərsinin keçirilməsi metodikası**
5. **Hazırlıq və xüsusi tibbi qruplarla keçirilən məşğələlərin xüsusiyyəti**

Gənclərin, yeniyetmələrin və uşaqların fiziki tərbiyəsində gimnastikanın əhəmiyyəti

Şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsində, onların düzgün fiziki inkişafına və harmonik tərbiyələnməsinə təsir etməsində, gənclərin Vətənin müdafiəsinə və əməyə hazırlanmasında gimnastikanın əhəmiyyəti böyükdür. Bununla belə aşağıdakı vəzifələr də həll olunur:

1. Qamətin düzgün formalaşması və tərbiyələnməsi;

2. Əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişafı – qüvvə, çeviklik, elastiklik, cəldlik və dözümlülük:

3. Həyat üçün vacib olan hərəki bacarıq və vərdişlərin tərbiyələnməsi – yeriş, qaçış, dırmanma və yenidən dırmanma, hoppanmalar, atmalar və s.

Məktəbdə fiziki tərbiyə sistemində gimnastika mühüm yerlərdən birini tutur. Məktəbdə fiziki tərbiyə məşğələlərinin bütün əsas formasının məzmununa gimnastika hərəkətləri daxildir. Bədii özfəaliyyət gecəsinin, kütləvi idman-gimnastika çıxışlarının, idman-sağlamlıq bayram və yarışlarının, sinifdənxaric işlərinin, bədən tərbiyəsi dərslərin məzmununun tərkib hissəsi məhz gimnastika hərəkətləri təşkil edir.

Məktəbdə gimnastika məşğələləri böyüməkdə olan orqanizmin harmonik formalaşmasına, sağlamlığın möhkəmlənməsinə və onların işgörmə qabiliyyətinin yüksəlməsinə, mühüm hərəki bacarıq və vərdişlərin qavranmasına, eyni zamanda VMH kompleksi normalarının qavranmasına fiziki keyfiyyətlərin inkişafına, yeni hərəkət növlərinə yönəldilir. Bundan başqa gimnastika hərəkətləri uşaqları mədəni davranışa, gigiyeniki vərdişə, dostluq və yoldaşlıq hissinə, nizam-intizama, qətiliyə, cəsarətliyə, müntəzəm bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağa cəlb edir. Bu vəzifələr ayrı-ayrılıqda hər bir məşğələ və ümumiyyətlə bütün gimnastika məşğələləri formasında istifadə etmə yolu ilə həyata keçirilməsi məqsədəuyğundur.

Kiçik, orta və yuxarı yaşlı şagirdlərlə keçirilən gimnastika məşğələsinin məzmunu və metodikası

Məktəbdə gimnastika məşğələsinin məzmunu Respublika “Təhsil” Nazirliyi tərəfindən təsdiq edilmiş bədən tərbiyəsi proqramı ilə müəyyənləşdirilir. Gimnastika bu proqramın mühüm bölmələrindən biri olub uşaqların yaş xüsusiyyətini, fiziki hazırlığını, sağlamlığını nəzərə alaraq tədris materialını illər, rüblər üzrə bölüşdürülüb tərtib olunur.

I-IV sinif şagirdləri üçün proqramda nəzəri məlumatlar və praktiki məşğələlər nəzərdə tutulmuşdur. Nəzəri məlumatın tədrisi il ərzində keçirilən praktiki məşğələlər gedişatında məktəblilərin hərəki rejimi, sağlamlığı, düzgün qaməti, hərəkəti icra edərkən düzgün tənəffüs, geyim və bədənə olan gigiyeniki tələbatlar haqqında məlumat verilir. Praktiki məşğələlərdə isə düzülüş və yenidən düzülüş, seyrəlmələr, dönmələr, sırada irəliləmələr, eyni zamanda ayrı-ayrı sıravi komandalar, əşyasız və əşya ilə ümuminkişaf hərəkətləri, qaməti düzgün formalaşdırmaq üçün xüsusi hərəkətlər keçirilir. Proqramda həmçinin yerişdə, qaçışda, rəqs addımlarında, müxtəlif hoppanmalar, atmalar, dırmanma və yenidən dırmanma növlərinə, eyni zamanda akrobatika və müvazinətdə hərəkətlərə xüsusi yer ayrılır.

Qeyd etmək lazımdır ki, II və III sinif şagirdlərin dərslərində sadələşdirilmiş elementar alətlər (müvazinət tiri, gimnastika skamyası) daxil edilir ki, belə alətlərdə hərəkətlər genişləndirilib və IV sinifdə bir qədər mürəkkəbləşdirirlər, məsələn, müvazinət tiri, paralel qollar, idman atı, idman keçisi, turnik və s. alətlərdə müvafiq olaraq mürəkkəb gimnastika hərəkətləri icra edirlər. Bu yaşda uşaqlar VMH kompleksinin I və II dərəcədə olan 5 gimnastika hərəkətlərini qavramalıdırlar. Proqramda

praktiki materialın qavrama dərəcəsinə nəzarət etmə də daxil edilmişdir. Nəzarət təxminən aşağıdakı kimi olmalıdır: qollarla, ayaqlarla, gövdə ilə əsas hərəkətlərin icrasına, yuvarlanmaya, gimnastika skamyası və müvazinət tiri üzərində dırmanmaya və s. baxılır.

Orta və yuxarı məktəb yaşlı uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş proqramda həm nəzəri məlumat və həm də praktiki məşğələlər daxıildir.

Nəzəri məlumat praktiki məşğələ prosesində qısa müsahibələr formasında çatdırılır. V-IX siniflərdə müsahibələr zamanı hərəkətlərin icra etmə xüsusiyyəti, fiziki hərəkətlər məşğələlərində geyim və ayaqqabı, fiziki hərəkətlərin sərbəst icra etmə qaydaları, kömək və mühafizə, zədələnmə zamanı ilk yardım, fiziki hərəkətlər məşğələləri zamanı gigiyeniki tələbat və s. haqqında məlumat verilir.

Yuxarı siniflərdə isə gimnastika üzrə belə xüsusi müsahibələr kiçik yaşlı uşaqlarla keçirilən dərsdənkənar məşğələdə əsas gimnastika hərəkətlərinin keçirilməsi üçün bədən tərbiyəsi müəlliminə köməkçi hazırlamağa yönəldilmişdir.

V-IX sinif şagirdləri üçün gimnastika üzrə praktiki materiallara aşağıdakılar daxildir: əşyasız və əşya ilə ÜİH və sıra hərəkətləri; səhər gimnastikası kompleksi, dayaqlı tullanmalar, sallanma və dayaq, akrobatika hərəkətləri, dırmanmalar, bədii gimnastika, eyni zamanda milli və müasir rəqs elementləri və s

Proqramda bacarıq və vərdişlər kiçik yaş qruplarından yuxarı yaş qruplarınadək prinsipi üzrə bölüşdürülmüşdür. Belə ki, V sinif şagirdləri üçün istər oğlanlar və istərsə də qızlar üçün bütün məşğələlərdə eyni

hərəkətlər təqdim edilir. Lakin VI sinifdən başlayaraq digər siniflərdə də oğlanlarla qızların hərəkətləri eyni olmur, üstəlik VII sinifdən başlayaraq akrobatika hərəkətləri və tullanma da proqrama daxil edilmişdir. Bədii gimnastika tədris materialında V sinifdən öz əksini tapır. Bu əsas etibarilə qızlar üçün olduğu kimi oğlanlar üçün də tövsiyə olunan iplə hoppanmalar, müxtəlif rəqs addımları, hoppanmalar, dönmələr, müvazinət növləri kimi hərəkətlərdir. Lakin VIII-IX sinif şagirdləri üçün tədris materialında əşyasız və əşya ilə hərəkətlər bədii gimnastika spesifikasını və müəyyən istiqamətini əldə edərək yalnız qızlar üçün (iplə hərəkətlər istisna olmaqla) nəzərdə tutulur.

Hər bir şagirdlər üçün (bütün sinif üçün) gimnastika üzrə praktiki materiala yaşdan asılı olaraq 3-dən 5-dək gimnastika növləri: dırmanma, dartınma, sallanmada ayaqların qaldırılması və arxası üstə uzanaraq ayaqların bükülüb və açılması, dayaqda bucaq, qüvvə ilə dayağa qalxmaq və ya aşaraq dayağa qalxmaq daxil edilir.

10 yaşında uşaqlar (şagirdlər) sıra və ümuminkişaf hərəkətləri ilə yanaşı proqramda nəzərdə tutulmuş alətlərdə hərəkətlərin texnikası üzərində işləməli və gələcəkdə şagirdlərin hərəki keyfiyyətlərinin təkmilləşməsini, qüvvə, çeviklik və s. (dayaqda və sallanmada) – hərəkətləri sürətləndirilməlidir

V sinif şagirdləri yükü qaldırıb aparma vərdişinə yiyələnməli, üç üsulla kəndirə dırmanmalı, idman keçisi üzərinə dayağa qalxmaq və beli açıq sıçramanı, eyni zamanda çox da mürəkkəb olmayan akrobatika birləşmələri və müvazinət hərəkətlərini qavramalıdırlar. Şagirdlər ipi irəli və arxaya fırlatmaqla hoppanmanı,

əşyasız və əşya ilə səhər gigiyeniki gimnastika hərəkətlərini bacarmalıdırlar.

VI sinifdə oxuyan həm qızlar və həm də oğlanlar üçün proqramda ayrı-ayrı alətlərdə müxtəlif hərəkətlər nəzərdə tutulmuşdur. Oğlanlar üçün 2-3 elementdən ibarət paralel qollarda (dayaqda ayaqları yellətmək, ayaqlar aralı oturmaq, sağ bud üzərində oturaraq geriyə dönməklə sıçramaq) və alçaq turnikdə (bir ayağın yellənməsi, digərinin təkanı ilə aşaraq dayağa qalxmaq və ayaqları arxaya yellədib 90° dönməklə sıçramaq) sadə birləşmələrdir. Qızlar üçün – müxtəlif hündürlüklü qollarda ilkin hazırlıqda verilən element və birləşmələr (bir ayağın yellənməsi ilə ayaqları yuxarı qola istinad etmək; sallanma, uzanaraq sallanma, oturaraq sallanma, ayaqları yırğalamaq; aşağı qolda dayaqdan ayaqları arxaya yellətməklə 90° dönüb sıçramaq) icra edilir. Lakin gimnastikanın digər növlərin məşğələlərində, o cümlədən dayaqlı tullanmada, akrobatika və müvazinət tirində proqramda nəzərdə tutulan elementlər həm oğlanlar və həm də qızlar üçün eyni olur.

VII sinif şagirdləri üçün gimnastika üzrə proqram materialı məşğələnin bütün növləri mühüm dərəcədə mürəkkəbləşdirilir, eyni zamanda həm oğlanlar və həm də qızlar üçün hərəkətlərin gələcək differensiyası davam edir. Belə ki, qoşa icra edilən əşyasız və iplə ÜİH, müvazinət tirində hərəkətlər, müasir rəqs elementləri bütün şagirdlər üçün tövsiyyə edilir, digər tərəfdən 1-2 kq-lıq qantellərlə ÜİH və turnikdə yalnız oğlanlar üçün, paralel qollarda, dayaqlı tullanma və akrobatika hərəkətləri dəqiq olaraq iki növə bölünür: qızlar üçün və oğlanlar üçün hərəkətlər. Bu

yaşda uşaqlar proqram normativlərini qavramalı və VMH kompleksinin gimnastika hərəkətlərini mənimsəməlidirlər.

VIII-IX sinif şagirdlərin proqramının fərqləndirici xüsusiyyəti ondadır ki, məktəblilərin gimnastikanın orta dərəcələrini tamamlamasına yönəldilmişdir. Bu dövrdə normativ tələbatı gimnastika üzrə 9 illik təhsili yekunlaşdırır. Lakin fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşməsi və eyni zamanda əvvəlcədən öyrənilən hərəkətləri mürəkkəbləşmiş şəraitdə icra etmələri ilə yanaşı, onlara yeni hərəkət növlərinin qavranmasını da təklif edilir (topla hərəkət, dırmanmanın bir neçə üsulları, alətlərdə ayrı-ayrı elementlərin icrası və s.). Bununla yanaşı şagirdlər müvafiq üsullarla çox da mürəkkəb olmayan sıra və ÜİH, iplə hərəkətləri, müasir rəqs elementləri, müxtəlif üsullarla dırmanmaları, akrobatika hərəkətləri və dayaqlı tullanmaları, eyni zamanda digər alətlərdə hərəkətləri qavramalıdırlar. Proqram materialı şagirdlərin cinsinə görə dəqiq vurğulanmalıdır. Belə ki, oğlanlara qantellərlə ÜİH, sürətlə kəndirə dırmanma, paralel qollarda və turnikdə, akrobatika hərəkətləri, dayaqlı tullanma, iplə hərəkət, müasir rəqs elementləri, təkmübarizlik elementləri, qızlar üçün isə ÜİH, sallanmada və qarışıq sallanmada dırmanma, müxtəlif hündürlüklü qollarda, müvazinət tirində hərəkətlər, dayaqlı tullanma, akrobatika və rəqs hərəkətləri, əşyasız və əşya ilə (topla) bədii gimnastika hərəkətləri təklif olunur.

VIII-IX sinif şagirdləri üçün praktiki məqbul tələbatı hərəkətlərin sərbəst icra etmə bacarığından təşkil olunaraq qüvvə, dözümlülük, elastiklik və digər fiziki keyfiyyətlərin inkişafına VMH kompleksinin normativlərinə və tədris normalarının qavranmasına yönəldilir.

X-XI sinif şagirdləri üçün praktiki məqbul tələbatı özünün ümumi fiziki hazırlığının təkmilləşməsi, aşağı sinif şagirdləri üçün ümumi fiziki hazırlıq üzrə hərəkətlərin keçirilməsi bacarığı, tədris normativlərinin qavranması vərdişinə, eyni zamanda VMH kompleksinin "Qüvvə və çeviklik" normasına yiyələnməsindən ibarətdir.

Kiçik məktəb yaşlı uşaqlarla keçirilən gimnastika məşğələsinin metodikası

Bədən tərbiyəsi üzrə proqramda şagirdlərin gimnastikada qavrayacaqları bilik, vərdiş və bacarıqlar illər üzrə bölüşdürülmüşdür. Yadda saxlamaq lazımdır ki, bir sıra mühüm, əlverişli və lazımlı hərəkətlər proqramda göstərilməyib, lakin gimnastika dərsində məhz belə hərəkətlərin keçirilməsi zəruridir.

Kiçik məktəb yaşlı uşaqlar (I-IV sinif – 6-10 yaş) ibtidai sinifdə oxuyurlar. Bu yaşda uşaqların orqanizmini intensiv inkişaf etdirmək əsas etibarilə fiziki inkişaf parametri olan boy və çəki nisbətən xarakterikdir. Bir il ərzində bədən orta hesabla 3-5 sm, çəkisi isə 2,5-3,5 kq artır. Qeyd etmək lazımdır ki, bu yaşda həm oğlanlar və həm də qızlar eyni səviyyədə inkişaf edirlər. Bu yaşda uşağın onurğa sütunu, xüsusən sinə bölməsində mütəhərrikli olur. Sümükləşmə prosesi formalaşmayıb, onurğa sütununun əyilməsi labüddür. Çanaq sümüyü yenicə bərkiməyə başlayır, kəskin zərbədə ola bilsin ki, sümük yerindən tərpənsin. Bu dövrdə əzələ qüvvəsi intensiv inkişaf edir. Lakin bütövlükdə əzələ hələ zəif olur. Öz quruluşuna və tərkibinə görə kiçik məktəb yaşlı uşaqların əzələ yığılması xüsusiyyəti yaşlı şəxslərin əzələlərindən fərqlənir. Onlarda bədənlərində su çox, yağ və zülalların miqdarı kifayət qədər deyil. Eyni zamanda

qeyd etmək lazımdır ki, uşaqların əzələləri elastik və əzələlərin yığılması və boşalması zamanı qısalıb və uzana bilər. Ayrı-ayrı məktəblilərdə bu yaşda əzələlər daha çox inkişaf etdiyinə görə alətlərdə müvafiq mürəkkəb gimnastika hərəkətlərini icra edə bilir və yüksək nəticələr əldə edir.

7-10 yaşında hərəki analizatorlar inkişaf edir. 7 yaşında beyin yarımkürsində hərəki analizator sahəsinin həcmi yaşlı şəxslərə nisbətən 80%-ni təşkil edir.

Uşaqların işgörmə qabiliyyəti, onların orqanizminin fiziki yükə uyğunlaşması bir çox hallarda ürək-damar və tənəffüs sisteminin vəziyyətindən asılıdır. Buna görə bu yaşda ürək və qan damarlarının bir-birinə müvafiq eyni dərəcədə inkişaf etmir.

7-8 yaşında qanın sistolik təzyiqi təxminən 100 mm, diastolik 65mm civə sütununa bərabər olur. Yaşa dolduqca ürəyin həcminə görə qan damarlarının daralması hesabına arterial təzyiq yüksəlir. Düzdür, ürək-damar sisteminin tezliyi və qan dövranının sürəti böyüklərə nisbətən uşaqlarda fiziki yük zamanı əzələ toxumaları qanla daha yaxşı təchiz olunur. Tənəffüs tezliyi dəqiqədə 20-25-dir.

Kiçik məktəb yaşlı uşaqların yaş xüsusiyyətini nəzərə alaraq bu dövrdə əsas gimnastika məşğələləri aşağıdakı məsələlərin həllinə yönəldilir. Bunlar: qamətin düzgün tərbiyələnməsinə; fiziki hərəkətlərin icrası zamanı rasional tənəffüsün qoyuluşu; hərəki koordinasiyanın və cəldliyin inkişafı.

Orta məktəb yaşlı uşaqlarla gimnastika dərsinin keçirilməsi metodikası

Orta məktəb yaşlı uşaqlar yaş xüsusiyyətinə görə VI-VIII sinfin təlim dövrünə təsadüf edilir. Bu yaşda oğlanlarda cinsi yetkinliyin başlanğıc fazası, qızlarda – fəal faza olur. Bu yaşda uşaqlarda boy artımı sürətlənir, çəkisi ağırlaşır. Bir il ərzində qızlarda boy artımı 11 və 13-14 yaşlarında 5-8 sm, oğlanlarda – 13 və 15-16 yaşlarında 6-9 sm, çəki 4-6 kq artır, oğlanlarda əzələ qüvvəsi xüsusilə intensiv artır. 14-15 yaşında əzələlərin çəkisi bədən çəkisinin orta hesabla 30%-ni təşkil edir. Əzələ qüvvəsinin mütləq göstəricisi mühüm dərəcədə artır.

Yeniyetmələrin əzələlərinin funksional xüsusiyyətinə görə yuxarı yaşlı şəxslərdən nisbətən az fərqlənir. Bu yaşda sümüklərin intensiv inkişafı davam edir. Çanaq sümüyü 16-17 yaşında döş sümüyünün aşağı hissəsi 15-16 yaşında yuxarı hissəsi isə bir qədər gec tamamilə bitişir. Gövdənin ön və arxa hissəsinin əzələləri kifayət qədər inkişaf etməməsi ilə və eyni zamanda bədənin tez uzanması və çəkinin artması ilə əlaqədar 11 və 14 yaşlarında onürğa sütununun əyilməsi ehtimalı vardır. Buna görə bu dövrdə gimnastika dərslərində qamətin düzgün tərbiyələnməsi özünün aktuallığını hələ də saxlayır.

Yeniyetmə yaşında orqanizmin vegetativ sistemi, onun funksiyasının nizamlanmasının təkmilləşməsi davam edir. Yeniyetmələr tapşırılmış işə müvafiq olaraq tez alışırlar. Alışma dövrü böyüklərə nisbətən qısa olur. Lakin görüləcək işə alışma qabiliyyəti yüngül olmasına baxmayaraq yeniyetmələrin intensiv əzələ fəaliyyətindən sonra müvafiq olaraq tez yorulurlar. Yadda saxlamaq lazımdır ki, yaxşı məşq etmiş yeniyetmənin işgörmə qabiliyyəti böyüklərə nisbətən az olur. Fiziki yük zamanı

böyüklərə nisbətən yeniyetmələrin ürəyi daha çox enerji sərf edir, belə ki, qanın bir dəqiqəlik həcmi 13-14 yaşlılarda və xüsusən 11-12 yaşlı uşaqlarda ürək vurğusunun həcmi kiçik də olsa, əsasən tez-tez vurması sayəsində baş verir. Yeniyetmələr yeknəsəq fəaliyyət zamanı tez yorulurlar. Bununla əlaqədar məşğələnin məzmunu və xarakterini tez-tez dəyişdirmək məqsədəuyğundur. Yüksək işgörmə qabiliyyətini saxlamaq üçün icra edilən hərəkətlər arasında fasilələr olmalı, fasilələr uzunsürən olmamalıdır. 13-14 yaşında yüksək inkişaf səviyyəsinə çatmış yeniyetmə hərəki funksiyasının fəal təkmilləşmə dövrüdür. Lakin aparılan çoxsaylı tədqiqatlarda koordinasiya hərəkətlərin icrası pisləşməsi, əsas fiziki keyfiyyətlərini xarakterizə edən bir sıra göstəricilərin aşağı düşməsi nəzərə çarpır. Bunu gimnastika məşğələlərinin planlaşdırılmasında qeyd etmək vacibdir.

Yuxarı məktəb yaşlı uşaqlarla gimnastika dərsinin keçirilməsi metodikası

Yuxarı məktəb yaşlı uşaqlarla gimnastika məşğələsi orqanizmi daha da inkişaf etməsinə yardım göstərir. Bu yaşda, yəni 14-17 yaşlı uşaqlarla aparılan gimnastika məşğələlərinin başlıca vəzifəsi biliyi dərinləşdirmək, bacarıq və vərdişləri formalaşdırmaq və möhkəmlətmək, orqanizmi bərkitmək üçün zəruri olub hərəki keyfiyyətləri təkmilləşdirir. Həmin dövrdə sümük-bağ aparatı, əzələlər, daxili orqanlar və sinir sistemi möhkəmlənir və yaşlı adamlara xas olan keyfiyyətlər əldə edirlər. Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi yüksəlir. Abstrakt (mücərrəd) təfəkkür və hadisəyə diqqət yetirmək

qabiliyyəti inkişaf edir, dünyagörüşü və xasiyyəti müəyyənləşir. İradi təzahürləri kifayət dərəcədə möhkəm şəxsi əqidə ilə əlaqədar olur. Lakin yuxarı məktəb yaşlı uşaqlar yaşlı adamların səviyyəsinə hələ yenicə çatdığına görə müəllim ilk növbədə müvafiq proseslərin normal inkişaf etməsinə kömək etməklə bərabər onlara istiqamət verməlidir.

Oğlanlar və qızlarla aparılan məşğələlər arasında fərq olmalıdır. Oğlanların məşğələlərinə yeriş, qaçış, tullanmalar, atmalar, sürünmələr, ağırlıq qaldırma və daşıma, müvazinət, güləşmə, sıra hərəkətləri, idman oyunları daxil edilir. Belə məşğələləri tədriclə təbii mühitə uyğunlaşdırmaq zəruridir. Məsələn, məşğələnin xeyli hissəsini açıq havada aparıb uşaqların orqanizmini müntəzəm surətdə möhkəmlətmək, onların dözümlülüyünü inkişaf etdirmək olar. Bununla yanaşı məşğələlərdə tətbiq olunan hərəkətləri bir-birinə uyğunlaşdırmaqla çevikliyi təkmilləşdirmək olar.

Qızların məşğələlərində tətbiq olunan hərəkətlər ötən yaş qrupuna aid olan hərəkətlər yenə əsas yerlərdən birini tutur. Onların məşğələlərində tətbiq olunan gigiyenik istiqamətli hərəkətləri tədriclə mürəkkəbləşdirilir. Əzələ sistemini inkişaf etdirmək və qamətin düzgün formalaşmasına diqqəti artırmaq vacib ünsürlərdəndir. Qızlarla keçirilən gimnastika məşğələlərində bədii gimnastikaya da üstünlük verilir. Məşğələləri açıq havada keçirmək daha yaxşı olar. 14-17 yaşlı oğlan və qızlarla yaradıcı təşəbbüsü, fəallığı, məsuliyyət hissini xüsusilə inkişaf etdirmək vacibdir. Bunun üçün müxtəlif oyunlar və tapşırıqlar tətbiq etməklə məşğələyə rəhbərlik etməyi,

onları müvafiq sadə təşkilati-metodiki vərdişlərə alışdırmaq daha yaxşı olar.

Məktəblilərlə keçirilən gimnastika məşğələlərində uşaqlara aşağıdakı qaydalara riayət etməyi tələb olunur:

- uşaqları hərtərəfli inkişaf etdirməkdən ötrü birinci növbədə onları ictimai-əmək fəaliyyətinin bütün növlərinə hazırlamaq; buna görə məktəblilərin qarşısına qoyulan vəzifələrə tabe olmalı, belə ki, məşğələlər hər şeydən əvvəl onların hərtərəfli fiziki inkişafına, sağlamlığının möhkəmlənməsinə, ümumi fiziki hazırlığına, həmçinin estetik tərbiyəsinə kömək etməlidir. Bununla əlaqədar məşğələlərdə ümumi fiziki hazırlığın müxtəlif növləri geniş tətbiq edilir;

- məşğələlərdə tədricilik və ardıcıllıq prinsipinə ciddi surətdə əməl olunmalı; orta məktəb yaşlarından başlayaraq məşğələləri geniş proqram üzrə aparıb vaxtın çox hissəsini ümumi fiziki hazırlığın müxtəlif vasitələrinə, xüsusilə oyunlara ayırmalı, qalan az hissəsini isə sırf gimnastika hazırlığına həsr edilməlidir. Böyük qüvvə tələb edən və qaməti pozan gimnastika hərəkətləri tətbiq olunmamalıdır;

- uşaqların texniki hazırlığında ardıcıllığa ciddi riayət etməli; hərəkətləri ustalıqla icra etməyə fikir verməli; öyrənilən element və birləşmələr tamamilə əlverişli olmalı, məktəblilərin fiziki hazırlığına müvafiq olmalıdır.

Hər bir hərəkət qüsursuz mənimsənilməli və möhkəmlənməlidir. Gimnastika hərəkətlərinin sərbəst və səlis yerinə yetirilməsinə xüsusi fikir verilməlidir. Çalışmaq lazımdır ki, məktəblilər müxtəlif bacarıq və vərdişlərə yiyələnsinlər, eyni zamanda öz hərəkətlərini idarə edə bilsinlər.

Hazırlıq və xüsusi tibbi qruplarla keçirilən məşğələlərin xüsusiyyəti

Ümumtəhsil məktəblərdə sağlam uşaqlarla yanaşı sağlamlığı zəif, hətta xəstə uşaqlar da oxuyurlar. Xəstəliyinə görə uşaqları iki qrupa bölmək olar: hazırlıq qrupu və xüsusi qrup.

Hazırlıq qrupuna o uşaqlar aiddir ki, hər hansı bir xəstəliyi keçirib sağalandan sonra özunu bir qədər zəif hiss edir və ya ümumiyyətlə fiziki inkişafı və hazırlığı həddindən artıq zəifdir. Bu cür xəstə uşaqlar hər bir sinifdə 2-3 nəfər ola bilər. Ona görə bu qrupa daxil olan uşaqlarla fərdi, əlverişli və ardıcıllıq prinsipindən istifadə edərək bədən tərbiyəsi dərslərini keçmək olar.

Hazırlıq qrupun uşaqları əsas qrupun uşaqları ilə birlikdə dərs keçirlər, lakin ümumi proqramın normativlərini bir qədər ixtisar etməklə keçərkən hazırlıq qrupun uşaqları hərəkətlərin tempini sərbəst halda icra edirlər. Onlar üçün qaçışa, hoppanmaya, böyük əzələ gərginliyi ilə əlaqədar ağırlıq qaldırmaya məhdudiyyət qoyulur.

Hazırlıq qrupun uşaqları qaçış və estafetlərdə iştirak etmirlər. Çox vaxtı yarışlarda hakimlik edirlər. Hazırlıq qrupu ilə keçirilən gimnastika məşğələsinin əsas məqsədi – əsas qrupa qovuşmaqdır.

Xüsusi tibbi qrup həkimin qərarı əsasında məktəbin direktoru tərəfindən verilən əmrə əsasən yaradılır. Bu qrupa aid olan uşaqlar, bir qayda olaraq sağlamlığı qüsurlu olur. Buna görə onların bədən tərbiyəsi dərslərlərinin xüsusi proqramı olur ki, bu proqram xüsusi tibbi qrupdan tədriclə hazırlıq qrupuna keçməsini nəzərdə tutur.

Hazırlıq qrupundan fərqli olaraq xüsusi tibbi qrupla məşğələ ayrı keçirilir. Bu qrupda şagirdlərin sayı 15-dən artıq olmamalıdır Xüsüsi tibbi qrupun proqramı əsas qrupun proqramından fərqlənir. Proqramda sürətə, dözümlülüyə, qüvvəyə aid hərəkətlər məhdudlaşır, yeriş və qaçış məsafələri qısaldılır, tənəffüs hərəkətləri əlavə edilir, qamətin düzgün formalaşması, bel və qarın əzələlərinin möhkəmlənməsi üçün hərəkətlərin miqdarı çoxaldılır.

Kəndirə dırmanma, dartınma, dırmanma və akrobatika hərəkətləri proqramdan tamamilə çıxarılmalıdır. Bununla yanaşı proqramda tullanma hərəkətlərini rəvan yerişlə və sakitləşdirici tənəffüs hərəkəti ilə uyğunlaşması göstərilməlidir. Bu qrupla məşğələləri açıq havada keçirmək məsləhətdir. Tənəffüs orqanında xroniki xəstəliyi olan, xüsusən bronxial astması olan uşaqlarla məşğələni açıq havada keçirilməsi xüsusilə zəruridir. Xüsusi tibbi qrupda məşğul olan uşaqlar yarışlarda iştirak etmir və hər hansı bir normativlərin yerinə yetirməsindən azad olunmalıdır. Bu qrupun uşaqları xüsusi səhər gimnastika kompleksi tərtib edib keçmək və vaxtaşırı kompleksi yeniləşdirmək vacibdir.

MÜHAZİRƏ 14
QADINLARLA KEÇİRİLƏN GİMNASTİKA MƏŞĞƏLƏSİNİN METODİKASI

PLAN :

1. **Qadın orqanizminin xüsusiyyəti**
2. **Qadın orqanizminin xüsusiyyətini nəzərə alaraq məşğələnin təşkili və məzmunu**
3. **Məşğələnin keçirilməsinin metodiki xüsusiyyəti**
4. **Qadınlar üçün əsas hərəkətlər**
5. **Sağlamlığa nəzarət**

Qadın orqanizminin xüsusiyyəti

Qadın orqanizminin bir neçə anatomo-fizioloji xüsusiyyəti vardır ki, bunlar da orqanizmin bioloji funksiyası (analıq funksiyası) və sosial həyat şəraiti ilə

izah olunur. Yada salmaq kifayətdir ki, əsrlər boyu qadınlar faktiki olaraq bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmurdular, belə ki, tam mənada harmonik fiziki inkişaf məsələlərini həll edə bilmirdilər.

Qadın orqanizmi quruluşuna və funksional imkanına görə kişi orqanizmindən fərqlənir. Fərq – boyu və çəkisi az, aşağı ətraf (ayaqlar) qısa, gövdə uzun, çiyin qurşağının ensiz, çanaq sümüyü geniş və əhatəli, əzələlərin zəif və dərialtı piy qatı çox olur.

Qadınlarda kişilərə nisbətən dirsək oynağında həddindən artıq açılmalar mövcuddur, diz oynağı X-abənzərdir. Oynaqların belə forması qaçışda, tullanmada, eyni zamanda gimnastika alətlərində uzun müddət dayaqda durmaqda yüksək nəticələr əldə etməyə imkan vermir, zədələnmə imkanını çoxaldır. Göstərilən oynaqların müvafiq əzələ qruplarını möhkəmlətmək üçün müvafiq hərəkətlər seçilir.

Kişilərə nisbətən qadınların ürəyinin həcmi sistolik və onun dəqiqəlik həcmi azdır, maksimal qan təzyiqi çox, ağciyərlərin həyat tutumu az, tənəffüs və nəbz vurğusu çoxdur. Sinə və ya qarışıq tipli tənəffüs üstünlük təşkil edir. Belə vəziyyət uzunmüddətli və gərgin iş, eyni zamanda fiziki yükdən sonra bərpa üçün əlverişsiz şəraitdir. Yaxşı məşq etmiş qadınlarda tənəffüs və nəbz vurğusu, arterial qan təzyiqi yüksəkliyi, eyni zamanda tənəffüs tipləri kişilərdə olduğu kimidir.

Əzələ sistemi öz inkişafına görə kişilərin əzələ inkişafından mühüm dərəcədə geri qalır. Bununla belə yaxşı və harmonik inkişaf etmiş əzələ sisteminin əhəmiyyətini qadınların sağlamlığı, orqanizmin bütün sistemləri funksiyasının düzgün fəaliyyəti, qamətin

qəşəngliyi, yüksək idman ustalığına və idman nailiyyəti əldə etməsini qiymətləndirmək çətindir. Qadınların qarın əzələlərin inkişafının böyük əhəmiyyəti vardır. İnkişaf etmiş qarın əzələləri bel nahiyyəsini möhkəmlədir, daxili orqanların vəziyyətini fiksə edir. Qadınlarda qarın əzələlərinin sahəsi kişilərə nisbətən böyükdür, buna görə böyük yükə məruz qalırlar (hamilə və doğuş dövründə). Qarın və bel əzələlərinin yaxşı inkişaf etmiş qadınlarda uşaqlığın yerdəyişməsi çox az hallarda təsadüf edilir. Demək olar ki, heç olmur. Çanaqdaxili əzələlərin inkişafı uşaqlığın düzgün vəziyyətinə və doğuşun normal gedişatına böyük təsir edir. Çanağı döndərməklə, ayaqları irəli, arxaya, yanlara yellətməklə çanaqdaxili əzələləri inkişqaf etdirmək olar. Bu əzələlər xüsusən bədii və idman gimnastikası ilə məşğul olan qadınlarda özünü büruzə verir, belə ki, bu hərəkətlər bu növlərdə geniş tətbiq edilir.

Əmək prosesləri kimi fiziki hərəkətlər orqanizmin fizioloji xüsusiyyətlərinə – yaşına, ümumi məşqliyinə, qadınların sağlamlıq vəziyyətinə müvafiq olmalıdır. Bədən tərbiyəsi müəllimi, məşqçi bilməlidir ki, qadın, gələcəyin anası, sağlam, möhkəm olmalı, cəmiyyətimizin fəal üzvü kimi bütün keyfiyyətləri qavramalı, güclü, çevikli, dözümlü və qadın incəliyinə malik olmalıdırlar.

Qadın orqanizminin xüsusiyyətini nəzərə alaraq məşğələnin təşkili və məzmunu

Qadınlarla keçirilən gimnastika məşğələləri evdə sərbəst keçirilən səhər gigiyeniki gimnastika məşğələsi, eyni zamanda sağlamlaşdırıcı – bədən tərbiyəsi tədbirləri ilə uyğun olmalıdır.

Nə qədər ki, qadınlar fiziki cəhətcə zəifdirlər, bir o qədər hərəkətlərin məzmunu rəngarəng və fiziki yükü tədriclə çoxalmasına nəzarət etmək vacibdir.

Qadınlarla keçirilən məşğələ prosesində hazırlayıcı hissəyə ən rəngarəng (xarakterinə, amplitudasına, ritminə və s. görə) bədənin müxtəlif hissələri üçün hərəkətlər tətbiq edilir.

Qadınlarla keçirilən məşğələlər fiziki hərəkətlərin çanaqdaxili əzələlərə və çanaqdibi əzələlərinə təsirini nəzərə alınmalıdır. Gövdənin sağa, sola döndərmək,əymək, eyni zamanda ayaqların dairəvi hərəkəti, budun xaricə və daxilə döndərməsi, ayağı irəlidə büküb, arxada açılması, yanlara qaldırılması qismən bu əzələlərə təsir edir. Qamətin düzgün formalaşması üçün edilən hərəkətlərə xüsusi fikir verilir. Qeyd etmək lazımdır ki, hərəkətləri seçərkən onun dinamikliyinə və elastikliyinə təsir etməsinə xüsusi fikir vermək vacibdir. Ətrafların, gövdə əzələlərinin möhkəmlənməsi və elastikliyin inkişafı üçün verilən hərəkətlər bir-birinə paralel olmalıdır, yəni gövdə əzələlərinin möhkəmlənməsi ilə elastikliyə aid hərəkətlər eyni tipli və paralel olmalıdır. Arxaya əyilmədən (körpü aşmalar) sonra mütləq irəli əyilməlidirlər (uşaqlığın yerdəyişmə etməməsi üçün). Qüvvənin və ayaq əzələlərinin elastikliyini inkişaf etdirən hərəkətləri də yaddan çıxarmaq olmaz. Bu məqsədlə dərsin hazırlayıcı və tamamlayıcı hissələrində oturmalar, hoppanmalar və eyni zamanda rəqs hərəkətlərini daxil etmək vacibdir.

Qadınlar ritmik xarakterli hərəkətlər icra etməyi xoşladığı üçün rəqs hərəkətləri, plastik hərəkətlər və s. hərəkətlər də kompleksə daxil edilir. Bədənin ayrı-ayrı hissələrinin dəqiq hərəkətindən başqa qollar üçün də hərəkətlər verilir. Dərsin hazırlayıcı hissəsində tətbiq edilən hərəkətlərin çıxış vəziyyətini, hərəkətin icra etmə xarakterini və tempini dəyişmək məsləhətdir. Məşğul olanlara təcrid olunmuş hərəkətlər yox, uyğunlaşmış hərəkətlər təklif olunmalıdır. Musiqi əsərini seçərkən hərəkətlərin xüsusiyyətini, onların ifadəliyini tərənnüm edən əsərlər seçsinlər. Əsas etibarilə verilən hərəkətlərin məzmunu və ritmini dəyişməklə fiziki yük tədricən arta bilər.Qadınlar gimnastika alətlərində hərəkətləri icra edərkən onlar hazırlıqlı olmalıdırlar. Məşğələ prosesində bir çox hazırlayıcı və köməkçi hərəkətlər tətbiq etməklə sadə hərəkətlərdən mürəkkəb hərəkətlərə keçid tədricən və təbii olsun. Gimnastika alətlərində (müxtəlif hündürlüklü qollar, alçaq turnik, halqalarda) edilən hərəkətləri dəqiq müəyyənləşdirmək zəruridir, çünki onlar qolların, çiyin qurşağının və qarın əzələlərinin gərgin işi ilə əlaqədardır.

Nəzərə almaq lazımdır ki, qadınların bədəni kişilərin bədəninə nisbətən uzun, aşağı ətraf qısa, bədənin ağırlıq mərkəzi kişilərə nisbətən bir qədər aşağıdadır. Bununla belə qadınlar əzələ qüvvəsinin, xüsusən çiyin və qol əzələlərinin inkişafı kişilərə nisbətən geri qalır. Bu, əlbəttə, gimnastika alətlərində bir sıra mürəkkəb hərəkətlərin icra etməsini çətinləşdirir. Hətta adi sallanma və xüsusən dayaqda edilən hərəkətlər çiyin qurşağı və qolların həddindən artıq əzələ gərginliyi tələb edir. Buna görə qadınların məşğələlərində müxtəlif hündürlüklü qollarda

edilən hərəkətləri dayaqda, sallanmada, oturuşda edilən rəngarəng hərəkətləri yüngül yolla uyğunlaşdırmaq olar.

Məşğələnin hazırlayıcı və əsas hissəsində əşyasız və əşya ilə ÜİH (gimnastika ağacı, ip, doldurulmuş top, tennis və digər toplar), eyni zamanda gimnastika divarında, skamyasında, müxtəlif hündürlüklü qollarda, müvazinət tirində edilən hərəkətlər əzələrəin möhkəmlənməsinə və onların inkişafına imkan yaradır. Belə rəngarəng hərəkətlər məşğələni daha emosional və maraqlı edir.

Hərəkətlərin tətbiqində dəqiq ardıcıllıq olduqda qadınlarda öz qüvvəsinə inam artır və onların hərəki imkanlılığının gələcək təkmilləşməsinin əsas təməli qoyulur və stimul yaradır.

Məşğələnin keçirilmə metodikasına düzgün riayət edib və onu rəngarəngləşdirib tətbiq edilən hərəkətlər hərtərəfli təsir göstərir və onu bədən tərbiyəsi müəlliminə qadınlarla məşğələni müvəffəqiyyətlə aparmağa imkan verər. Qadınlarla keçirilən məşğələlərdə dərsin tamamlıyıcı hissəsi mühüm rol oynayır. Qadınların emosional vəziyyətinə intensiv təsir edən hərəkətlərin tətbiqi ilə əlaqədar bu hissədə kifayət qədər sakitləşdirici və diqqəti yayındırıcı hərəkətlər vermək vacibdir. Bu məqsədlə sakit, rəvan rəqs hərəkətləri, eyni zamanda ritmik xarakterli hərəkətlər verilir. İlk növbədə qadınlarda yüksək əhval-ruhiyyə yaratmaq və yenicə qurtarmış məşğələ haqqında xoş təəssüratı saxlamağı bacarmaq lazımdır. Qadınlarla keçirilən məşğələlərdə müntəzəm həkim-pedaqoji nəzarət vacibdir. Onların nəticələrini qadınlara bildirməklə məşğələ haqqında düşünülmüş münasibət və maraq oyadır.

Məşğələnin keçirilməsinin metodiki xüsusiyyəti

Gimnastikanın metodiki vəzifəsi qadınlarla məşğələnin təşkili forması, öyrətmə metodikası və hərəkətlərin məzmununu müəyyən edir. Məşğələnin keçirilməsi metodikası qadınların bioloji inkişafın əsas qanunauyğunluğu hesabına formalışmalıdır. Qadın qrupları ilə keçirilən işin metodikasında hərəkətlərin seçilməsi və dozirovkaya xüsusi fikir verilməlidir. Yükü dozalaşdırarkən çıxış vəziyyətinin seçilməsinə, təkrarın miqdarına, hərəkətin icra etmə ritminə və tempinə fikir verilməlidir. Məhz belə hərəkətlər yorğunluqdan sonra orqanizmdə bərpa prosesi sürətlənir. Hərəkətlərin seçilməsi didaktiki prinsiplər əsasında qurulur: sadədən mürəkkəbə, məlumdan naməluma. Öyrətmə prosesində hər bir yeni hərəkətə böyük əhəmiyyət verərək müxtəlif metod və metodiki üsulları məşğül olanların hazırlığından asılı olaraq müəyyən ardıcıllıqla tətbiq edirlər: izahat vermə (dayaqla və dayaqsız), bədii gimnastika hərəkətləri.

Tamamlayıcı hissənin keçirilməsinə olan metodiki göstəriş. Dərsin tamamlayıcı hissəsinə olan əsas tələbat – məşğələ prosesində yaranan gərginliyi azaltmaq, yaxşı əhval-ruhiyyə yaratmaq, orqanizmi nisbətən əvvəlki hala gətirməkdir. Hərəkətlər yavaş tempdə icra olunmalıdır. Tənəffüsün dərinliyinə, əzələlərin boşalmasına, sevimli musiqi əsərindən istifadə etmək, əmr formasında komanda vermək əvəzində sərəncamla verilən sakitləşdirici tonda komanda verilməli, məşğələnin autogen fəndləri icra edilir.

Məşğələ mütəşəkkil surətdə qurtarmalıdır. Məşğul olanlarda müsbət emosional hal yaratmaq üçün dərsi mahnı oxumaqla da başa vurmaq olar. Belə oxumaq tərbiyəvi əhəmiyyət kəsb edir. Məşğələdən sonra sü proseduraları qəbul etmək vacibdir. *VƏSAİTLƏRİ.* Dərsin

tamamlayıcı hissəsi: diqqəti yayındırıcı və sakitləşdirici hərəkətlər, yavaş-yavaş yerimək, boşalmaya aid hərəkətlər və tənəffüs hərəkətləri, qamətin düzgün tərbiyələnməsi, rəqs elementləri.

Qadınlar üçün əsas hərəkətlər

Dərsin hissələrinin məzmunu əşyasız və əşya ilə ÜİH (gimnastika ağacı, doldurulmuş toplar, ip, tennis topu, toppuzlar), müvazinət hərəkətləri, akrobatika elementləri, gimnastika alətlərində sadə hərəkətlər: müxtəlif hündürlüklü qollar, alçaq turnik, müvazinət tiri, azadə hərəkətlər , tullanmalar təşkil edir.

Ritmik gimnastika sağlamlaşdırıcı-profilaktiki vasitə kimi gimnastika məşğələlərinin kompleks proqramına daxil edilir.

Gimnastika alətlərində hərəkətlər. Alçaq turnikdə və ya müxtəlif hündürlüklü qolların aşağı qolunda: duraraq sallanma – qolların, çiyin qurşağı və gövdə əzələlərinin inkişafı üçün tətbiq edilir. Alətdən tutma üsulları, alətlərdə edilən hərəkətlərlə tanışlıq məhz sallanmadan başlayır.

Duraraq sallanmada: üstdən, altdan, əks, müxtəlif tutmaqla, irəli əyilərək, duraraq bükülü sallanmada, arxaya əyilərək ayağın irəli, yanlara, arxaya bükülü qollarla sallanmada qolların bükülüb açılması. Arxadan duraraq sallanma arxası turnikə (müxtəlif hündürlüklü qolların aşağı qoluna) tərəf duruşdan yerinə yetirilir. İrəli əyilərək qolları arxaya qaldırmaqla turnikdən tutmaq – düzələrək bükülü və düz ayaqlarla irəli və arxaya qaldırmaq. Bir əli buraxıb geriyə dönməklə duraraq sallanmaya keçmək (sağa və ya sola). Oturaraq sallanmada ayaqların

hərəkəti, ayağı döşəməyə toxundurmaqla (toxundurmadan) dönmələr.

Uzanaraq sallanma, ayaqlar araxada uzanaraq sallanma oturaraq və ya duraraq sallanmadan icra olunur. Oturaraq sallanmada ayaqları sürüşdürməklə, növbə ilə ayaqları götürüb qoymaqla, duraraq sallanmadan hoppanaraq yerinə yetirilir.

Diz bükümündə sallanma. Bir ayağın təkanı, digərinin yellənməsi ilə diz bükümündə sallanmaya keçmək. Bir ayağı düzəldib bir diz ,bükümündə sallanma, bir əli buraxmaq və sallanma, beli açıq sallanma, bükülü sallanmadan ayaqları arxaya aşağı salmaqla arxadan duraraq sallanmaya keçmək.

Dayaqlar: hoppanaraq, dayaqda sağ ayağı keçirməklə bud üzərində oturuş, ayaqları keçirməklə oturuş və ya arxadan dayaq.

Dönmələr: bud üzərində oturuşdan dönərək oturuş və ya arxadan əksinə dayaq, arxadan dayaqdan dönərək adi dayaq, dayaqdan sağ ayaqla yana istinad edib dönərək ayaqlar aralı dayaq.

Sıçrayışlar. Bud üzərində oturuşdan arxadan sol əllə tutaraq geriyə dönməklə, dayaqdan ayaqları arxaya yellədərək 90, 180º dönməklə və dönməsiz, oturuşdan və ya dayaqdan sağ ayağı irəli keçirməklə 90º dönmək; dayaqdan irəli əyilməklə bükülü sallanma və ya uzanaraq sallanma.

Müxtəlif hündürlüklü qollarda. Qarışıq tutma ilə (yuxarı qoldan tutub ayaqlarla aşağı qola istinad etmək) sallanma, pəncələrlə aşağı qola istinad edərək bükülü və ya düz ayaqlarla uzanaraq sallanma, sağla uzanma, arxadan uzanma. Xaricdə durub aşağı qoldan tutaraq bir ayağın

yellənməsi, digərinin təkanı ilə ayaqlarla yuxarı qola istinad etmək.

Aşağı qolda dayaq və sallanmalar. Oturaraq yuxarı qoldan tutmaqla sallanma, bud üzərində bir əllə yuxarı qoldan tutmaqla, digər əl aşağı qolda, əllərin istinadı olmadan bud üzərində oturmaq, bucaqla oturub bir əllə yuxarı qoldan tutmaq, aşağı qolda müvazinət bir əllə yuxarı qoldan tutmaqla digər qol irəli, yana, arxaya.

Qamətin düzgün formalaşması. İş günü rejimində bu və ya digər vəzifələr üçün xarakterik olan müxtəlif işçi mövqeləri qamətin formalaşmasına mühüm dərəcədə təsir edir. İmkanına görə rəngarəng və az fiziki yük sərf etməklə işçi mövqelər plastik, əlverişli və effektli olmalıdır. Masa arxasında əlverişli və düzgün oturmaq üçün dirsək masa üzərində, kürəklər söykənəcəkdə düz, boyun və baş düz irəli baxmalıdır. Belə vəziyyəti uzun müddət yorulmadan saxlamaq olar. Ayaq üstə durarkən pəncələr aralı, bədənin ağırlığı pəncə üzərinə salınır. Belə vəziyyətdə dizlər düz, qarın yığılır, çiyinlər açıq olur.

Qamətin düzgün məşqi üçün şaquli müstəvi üzrə başda hər hansı bir əşya olmaqla əzələləri məşq etdirib qaməti düzgün formalaşdırmaq olar.

Sağlamlığa nəzarət

Qadınlarla keçirilən gimnastika məşğələsində müntəzəm olaraq sağlamlığına nəzarət edilməlidir. Tibbi müayinə ürək-damar sisteminin işinə, qan təzyiqinin azalıb-çoxalmasına nəzarət etməyə imkan verir. Əgər dəyişiklik nəzərə çarparsa, mütləq məşq rejimini dəyişmək məsləhətdir. Bir il ərzində 2 dəfə tibbi müayinədən keçməlidirlər. Həkimin qərarından sonra qadınlar məşğələləri davam etdirə bilərlər. Uzunmüddətli fasilədən

sonra məşqi bərpa etmək üçün yalnız həkimin icazəsi ilə məşqə başlaya bilərlər. Məşğələ prosesində həkim-pedaqoji nəzarətə böyük diqqət verilməlidir. Belə nəzarət orqanizmə fiziki yükün vegetativ əlamətinə görə, məşğələyə fəal və ya passiv münasibətini təyin etməyə, məşğələ prosesində yükü fərdiləşdirməyə imkan verir.

Məşğul olanlar özünənəzarət gündəliyini aparmalıdır. Belə gündəliyə əhvalı, nəbzi, iştahı, yuxusu, sağlamlığı fiksə edilir. Fiziki hazırlığında irəliləyişi, müsbət və mənfi cəhətlər qeyd olunur. Zəiflik, yorğunduq hiss etdikdə məşğələlərin davamiyyətini dayandırmaq və həkimə müraciət etmək lazımdır.

MÜHAZİRƏ 15

ORTA, AHIL VƏ YUXARI YAŞLI ŞƏXSLƏRLƏ KEÇİRİLƏN MƏŞĞƏLƏNİN METODİKASI

PLAN :

1. **Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə keçirilən məşğələlərin əhəmiyyəti**
2. **Məşğələnin təşkili, məzmunu və metodikası**
3. **Fiziki yük və onun nizamlanması**
4. **Həkim nəzarəti və özü-özünə nəzarət**

Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə keçirilən məşğələlərin əhəmiyyəti

Fiziki hərəkətlərlə keçirilən məşğələ müxtəlif yaşlı şəxslərin orqanizminə müsbət təsirini qeyd etməmək mümkün deyil.

Hal hazırda fiziki hərəkətlərlə məşğul olan müxtəlif yaşlı şəxsləri yaş qruplarına görə aşağıdakı kimi bölmək olar.

Yaş qrupu	**Qadınlar**	**Kişilər**
Orta	40-45-55	45-50 – 60-dək
Ahıl	55-dən – 60-dək	60-dan – 75-dək
Yuxarı	65-dən yuxarı	75-dən yuxarı

Belə bölgü bioloji əlamətə əsaslanır. Fizioloji yaşını müəyyən etmək üçün həlledici şərait insanın fərdi fiziki vəziyyətidir. Orta yaşlı şəxslərlə qanunauyğun qocalıq prosesi yaranır.

İ.V.Davıdovskinin fikrincə qocalıq – yaşla əlaqədar morfoloji, fizioloji və psixoloji fərdiliyin yaranmasıdır. Bunun arxasında spesifiki faktorlar durur.

Orqanizm bütövlükdə qocalır: xarici görünüş, qamət, hərəkət, nitq, emosional-psixoloji sahə, orqan və sistemlər dəyişilir. Qocalığın başlama vaxtı fərdilik, varislik, sosial, maddi-məişət və digər faktorlardan asılıdır. Orta həyat davamiyyəti yuxarı olduqca (Azərbaycanda 70 yaşdan yuxarı) qocalıq daha gec başlayır. Qocalan orqanizmdə morfoloji və fizioloji dəyişikliklər bir-biri ilə əlaqədardır. Nəzəri və təcrübi olaraq sübut olunmuşdur ki, fiziki funksiyalar psixoloji funksiyaya nisbətən daha çox aşağı düşür. Qocaldıqca atrofik proseslər daha da güclənir, lakin həyat onillərlə davam edir və cəmiyyət üçün yararlı olur.

Funksiyalar dalğavari pozulur, yavaş-yavaş (ömrünün sonunadək) özünəməxsus uyğunlaşma prosesləri inkişaf edir. Belə uyğunlaşma proseslərin inkişafında fiziki hərəkətlər, gimnastika məşğələləri və idmanın digər növləri üzrə məşğələlər mühüm rol oynayır.

Qocalığın iki növü mövcuddur: patoloji və fizioloji. Birinci halda orqanizmin funksiyaları tədricən zəifləyir, lakin keyfiyyətləri mühüm dərəcədə dəyişilmir, fəallığı və işgörmə qabiliyyəti olduğu kimi qalır. İkinci halda müxtəlif xəstəliklər, həyat rejiminin pozulması nəticəsində bütün orqan və sistemləri qocalma prosesinə düçar olur. Orqanizmin hüceyrələrinin kimyəvi tərkibi, quruluşu, forması, həcmi kifayət dərəcədə dəyişilir. Hüceyrələrin qidalanması pozulduqda distrofiya, atrofiya başlanır, nəticədə hüceyrə məhv olur. Bunun nəticəsində orqanizmin fəaliyyəti pozulur və onun funksiyası azalır, ali sinir fəaliyyəti də dəyişilir, baş beyin yarımkürələrinin qıcıqlanması zəifləyir; sinir proseslərinin mütəhərrikliyi və qüvvəsi azalır; şərti reflekslərin əmələ gəlməsi və möhkəmlənməsi pisləşir; əsəb qıcıqları fəaliyyətinə hissiyyatı azalır. Yuxarı yaşlı şəxslərdə ali sinir fəaliyyəti tipləri zəif müşahidə olunur. Orqanizmin bütün sistemlərindən ən dayanıqlığı, elastikliyi, fəaliyyətliliyi və uzun müddətli yaşayan sistem baş beyin sistemidir.

Ürək-damar sistemində də, xüsusən ürəyin ölçüsündə, dəyişikliklər olur (60-70 yaşadək). Bir sıra alimlər sübut edirlər ki, yuxarı yaşlı şəxslərdə də ürək boy atma imkanlarına malikdir. Proseslərin belə mütərəqqiliyi distrofiklər üzərində ola bilər və bununla ürəyin funksional işgörmə qabiliyyətini təmin edir.

Qan dövranının 1 dəqiqəlik həcmi – yuxarı yaşlılarda azalır. Ürək vurğusunun tonu boğuq olur. Arteriyaların elastikliyi azalır, ateresklerоz çoxalır. Bu, 70-80% 50-60 yaşlılarda, bütün 80 yaşlılarda olur.

Müntəzəm fiziki hərəkətlə və idmanla məşğul olan yuxarı yaşlılarda ürəkdə və qan damarlarında sklerotik proseslər zəifləyir. Ürək vurğusunda demək olar dəyişikliklər olmur. 1 dəqiqədə 66-dan 70-dək olur. Arterial təzyiq yaş artdıqca dəyişilir. 45 yaşınadək şəxslərdə maksimal arterial təzyiq 120-130 mm civə sütunu, 45 yaşdan sonra isə 140-160 mm, minimal- müvafiq olaraq 60-80 və 80-90 mm civə sütünü ola bilər.

Yuxarı yaşlılarda tənəffüs tez-tez, səthi, aritmik; ağciyər ventilyasiyası, ağciyərlərin həyat tutumu, tənəffüs əzələlərinin qüvvəsi, qabırğa və diafraqmanın mütəhərrikliyinin zəiflədiyinə görə, ciyər toxumalarının elastikliyi pisləşdiyindən emfizematoz dəyişikliyə gətirib çıxarır. Qamətin düzlüyü pozulur, belində büküklük əmələ gəlir. Sümüklərində distrofiklik əmələ gəlməsilə dayaq-hərəki aparatı dəyişilir, sümüklər elastikliyini itirərək kövrək olur. Oynaqlarda olan özlü şəffaf maye qatılaşıb qalınlaşır və oynaq qığırdaqlarına çevrilir, elastikliyini itirir, mütəhərrikliyi isə tamam azalır. Əzələlər elastikliyini itirir, həcmcə azalır. Ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərdə əzələlərin çəkisi bədən çəkisinin 20-25%-ni təşkil edir. Əzələ toxumalarının quruluşu dəyişilir; yığılma qabiliyyəti pisləşir. Bununla əlaqədar qüvvə, sürət, dözümlük, çeviklik, elastiklik göstəriciləri azalır.

Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərin orqanizmində gedən yaşla əlaqədar dəyişiklikləri gimnastika məşğələləri

və digər fiziki hərəkətlərin keçirilməsi zamanı nəzərə almaq vacibdir.

Məşğələnin təşkili, məzmunu və metodikası

Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə keçirilən məşğələnin effektliyi onun təşkilindən, məzmunundan və metodikasından asılıdır. Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə müntəzəm fiziki hərəkətlərlə məşğələlərinin təşkil və təminini həmin təşkilatın həmkarlar və bədən tərbiyə rəhbərləri idarə etməlidirlər: bütün idman qürğülarının, idarə və tədris müəssisələrinin, istirahət parklarının, MİS-in qapıları məşğələlər üçün açıq olmalıdır. Belə yaş qrupları ilə məşğələ zamanı müntəzəm olaraq həkim və pedaqoji nəzarəti zəruridir. Məşğul olanlar özünənəzarət aparmalı və gündəliyə qeyd etməlidirlər.

Sağlamlığına və fiziki hazırlığına görə orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxsləri 3 tibbi qrupa bölmək olar:

1. Sağlam, fiziki hazırlıqlı şəxslərin yaşının dəyişilməsi fizioloji cəhətcə normal olur.

2. Sağlamlığında cüzi dəyişiklik olan, əmək fəaliyyətinə xələl gətirməyərək orqanizmi belə yükə alışdıran, qocalma prosesinə xarakterik olan ilk başlanğıc xəstəlik.

3. Adi əmək fəaliyyətinə xələl gətirməyən, lakin sağlamlığında xəstəlik olan fiziki yükə dözümü olmayan şəxslər.

O şəxslər ki, sağlamlığında qüsur var, onlar müalicə gimnastikası ilə məşğul olmalıdırlar.

Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə məşğələnin metodikasını və məzmununu təyin edərkən nəzərə almaq lazımdır ki, onlar tez yorulurlar, orqanizmləri sürətli hərəkətlərə, qüvvə və cəldliyə dözümü olmur.

Hərəkətləri tapşırılmış vaxt ərzində icra etməsi onlarda yorğunluq tez baş verir. Ayaqların açılması üçün verilən hərəkətlərdən ehtiyatla istifadə olunmalıdır, çünki bu yaşda onların əzələ və bağların elastikliyi və möhkəmliyi zəifləyir. Uzun müddət başı aşağı salmaqla və gərginliklə əlaqədar verilən hərəkətlər qısa müddətli olmalıdır (hərəkət uzun müddətli olduqda beynin qan dövranı pozula bilər).

Yuxarı yaşlı şəxslərdə hərəki vərdişlər çox yavaş formalaşır, buna görə eyni bir hərəkəti çoxlu təkrar etmək vacibdir. Məşğələ zamanı hündür yerdən sıçramaq, aşmalardan, bədənin şaquli oxu ətrafında sürətli fırlanma ilə əlaqədar hərəkətlərdən imtina etmək lazımdır. Ürək döyüntüsünü tezləşdirən hərəkətləri ciddi nizama salmaq vacibdir. Ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərə arxası üstə uzanaraq verilən hərəkətlər ürək fəaliyyətini kəskinləşdirir. Buna görə hərəkət yarımuzanmış vəziyyətdən başlayaraq üfüqi vəziyyətdə uzananadək təkrar edilməlidir. İcra edilən hərəkətləri tənəffüslə uyğunlaşmasına nəzarət edilməlidir. Fəal istirahət üçün fasilələr təşkil etmək vacibdir. Fasilə vaxtı tənəffüs hərəkətləri, sakit yeriş verilir.

Məşğul olanlara hərəkətləri təqdim etməmişdən əvvəl müəllim özü həmin hərəkəti icra etməlidir. Hərəkəti göstərərkən məşğul olanların 74,4% həmin hərəkəti daha yaxşı icra edirlər, digər halda, yəni müəllim hərəkəti sözlə başa saldıqda məşğul olanların 47,5% hərəkəti başa düşür və olduğu kimi hərəkəti icra edirlər.

Əsas didaktiki prinsiplərə ciddi fikir verilməlidir. Bədəni qızışdırma, mühafizə və digər profilaktik ölçüləri unutmaq olmaz. Yuxarı yaşlı şəxslərdə bərpaetmə dövrü

yavaş keçir, buna görə müəyyən bir vaxt keçəndən sonra bərpaetmə prosesi tamam heç olur, qüvvəsi olmur.

Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə məşğələ aparan müəllimdən (məşqçidən) nəinki pedaqoji, yaxşı idman ixtisasçısı, öz ixtisasını bilən, tibbi-bioloji məsələləri həll edə bilən olmalıdır, hətta öz işinə bağlı, nəzakətli, həssas və qayğıkeşli olmalıdır. Statik və yeknəsəq hərəkətlər, usandırıcı, yorucu komandalar vermək lüzumsuzdur.

Uğursuzluğa, kəskin məzəmmətə orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslər adətən iztirabla, ürək ağrısı ilə reaksiya verirlər. Buna görə hər düzgün yerinə yetirilməyən hərəkətlər, qeyri davranış üçün edilən məzəmmət sakit, buraxılan səhvlərin izahı mülayim olmalıdır.

Yaşlı şəxsləri mükafatlandırmaq, birinin digəri üzərində üstünlüyünü xeyirxahlıqla, dostcasına göstərmək lazımdır. Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə aparılan iş forması: səhər gigiyeniki gimnastika, işləyənlər üçün fasilə zamanı verilən hərəkətlər kompleksi, eyni zamanda "sağlamlıq qrupları" bölmələrində keçirilən ÜİH məşğələləridir. Bu formanın əsas komponenti gimnastikadır. Kütləvi bədən tərbiyəsi-sağlamlıq tədbirlərindən piyada turizm, gəzintilər, üzmək, avar çəkmək və s. məsləhət görülür. Məşğələlər fərdi və qrup halında ola bilər.

Məşğul olanların orqanizminə tədricən hərtərəfli təsir edə biləcək rəngarəng hərəktləri tətbiq etməklə kompleks dərslər keçirmək məsləhətdir. Məşğələnin məzmunu qrupun tərkibindən, şəraitindən, qarşıya qoyulan məqsəddən və s. ibarətdir.

Orta yaşlılar üçün məşğələnin davamiyyəti 60-90 dəq; ahıl yaşlılar üçün – 45-60 dəq; yuxarı yaşlılar üçün

30-45 dəqiqə olmalıdır. Orta yaşlılar üçün idman tədbirləri 15 dəq, ahıl və yuxarı yaşlılar üçün 10 dəqiqə davam edə bilər.

Aşağıda orta yaşlı şəxslər üçün istiqamətverici gimnastika məşğələsi sxemi verilir.

Dərsin hissələri	**Məzmunu**	**Vaxt (dəq)**	**Məqsəd**
Hazırlayıcı hissə	Nəbzi saymaq. Düzülüş, yenidən düzülüş, yeriş, qaçış (40-45 saniyə)	18-20	Yüksəlməkdə olan fiziki yükə tədricən hazırlaşmaq
Əsas hissə	Bel və qarın əzələləri üçün uzanmış vəziyyətdə hərəkətlər.	35-40	Məşğul olanların orqanizmini ümumi möhkəmləndirməsi
	Doldurulmuş toplarla ikilikdə hərəkətlər. Müxtəlif çıxış vəziyyətlərdən topun atıb tutulması	7-10	
Tamamlayıcı hissə	Yavaş tempdə yeriş. Ritmik		Yükü tədricən aşağı salmaq.

	tənəffüslə boşalma hərəkətləri. Əhval-ruhiyyə üçün sual-cavab. Nəbzi saymaq		

Dərsin sıxlığı tədricən yüksəlməlidir. İlk məşğələlərdə 45-50%-ə bərabər olur, fiziki yükə alışdıqdan sonra 70%-ə qaldırmaq olar. Hər məşğələnin sonunda görülən işi təhlil etmək vacibdir, çünki keçirilən məşğələnin metodikasını və məzmununu təkmilləşdirməklə yeni göstərişlər, düzəlişlər etmək mümkün olsun.

Fiziki yük və onun nizamlanması

Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə keçirilən məşğələnin fiziki yükü onların fiziki inkişafından, fiziki hazırlığından, məktəb şəraitindən və tutduğu vəzifə xüsusiyyəti səviyyəsindən asılıdır. Vəsaitin seçilməsi və fiziki yükün dozalaşdırılması üçün məşğələni ayrı-ayrılıqda, tibbi qrupu nəzərə almaqla keçirmək məqsədəuyğundur. Orta yaşlı şəxslər qarışıq qrupda və hər qrupda 22-25 nəfər olmaqla həftədə 2 dəfə keçirilməlidir.

Fiziki yükün həcmi müvafiq olaraq hərəkətlərin seçilməsi, təkrarlama miqdarı, təkrarlar arasından istirahət intervalı, tempi, ritmi icra etmə amplitudası, çıxış vəziyyəti, məşğələnin bütövlükdə sıxlığı ilə nizama salınır.

Kompleksləri, xüsusən yuxarı yaşlılar üçün, tərtib edərkən hərəkətlər məşğul olanların orqanizminin funksional vəziyyətinə təsirini nəzərə almaq vacibdir. Belə ki, dərsin hazırlayıcı hissəsində ÜİH icra edərkən nəbz vurğusu dəqiqədə 96-114 dəfə vurmalı, yüksək intensivdə (dərsin əsas

hissəsində) dəqiqədə 120-126 dəfə, intensiv qaçışdan və idman oyunları (voleybol, basketbol, əl topu) zamanı dəqiqədə 140 dəfədən çox olmamalıdır. Orta yaşlı şəxslər üçün fiziki yük dəqiqədə 150-160 dəfədən çox olmamalıdır.İlk mərhələdə (2-3 ay məşqdən sonra) məşğələnin ümumi sıxlığı 50-70%, hərəkətlər əlverişli vəziyyətdən 4-8 dəfə icra olunmalı (ayaqlar aralı,, dayaqla, oturuşla), temp – həm yavaş və həm də orta, müvafiq olaraq 4 və 2 sayda hərəkətlər icra olunur. İlin sonunda dərsin sıxlığı 80%, hərəkətlərin çətinliyi daha mürəkkəb vəziyyətdən və hər sayda icra olunur. Müəllim yükün həcminə nəzarəti özünün nəzarəti ilə: üzün qızarması, ürək vurğusu tezliyinin yüksəlməsi, təngnəfəslik müşahidə edir. Cüzi yorğunluqla məşğul olanlarda dərisi nisbətən qızarır, rəvan, bir qədər tez tənəffüs, hərəkəti inamla yerinə yetirir. Orta yorğunluq dərinin qızarması, tənəffüsün tezliyi, yeriş zamanı ləngər vurması, hərəkəti səhv icra etmə ilə müşahidə olunur. Kəskin yorulmada isə dəri qızarır, təngnəfəs olur, qeyri-koordinasiyalı hərəkətlər əmələ gəlir, yeriş zamanı müvazinətini itirir, yalnız gurultulu komandaları qavrayırlar.

Həkim nəzarəti və özü-özünə nəzarət

Yadda saxlamaq lazımdır ki, yuxarı yaşlı şəxslərin funksional imkanlarını bərpaetmə və saxlanması uzun müddətli proses olub bir neçə illər ərzində müntəzəm məşq tələb edir, xüsusən o şəxslər üçün ki, onlar ilk dəfə məşğələyə başlayırlar. Həkim-pedaqoji və həkim-tibbi müayinə vacibdir. Sağlamlıq qruplarında və ya ÜFH bölmələrində məşq edən orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslər yaşadığı yerlərin poliklinikasında əvvəlcə üç ay ərzində 1 dəfə, sonra isə 6 ayda 1 dəfə həkim müayinəsindən keçməlidirlər. Sağlamlığının vəziyyətinə özü-özünə nəzarət həkim nəzarətinə əlavə nəzarətdir ki, belə nəzarət xüsusən

sağlamlığında cüzi qüsur olanlar üçün daha vacibdir. Özü-özünə nəzarət fərdi sürətdə həyata keçirilir. Nəzarətdə aşağıdakılar qeyd olunur: əhvalı, yuxusu, iştahı, çəkisi, sakit vəziyyətdə 1 dəqiqədə ürək vurğusu, fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq həvəsi. Bütün bu göstəricilər gündəliyə qeyd olunur və gələcəkdə bunlar təhlil olunur.