

Поскольку занятия по гимнастике часто проводятся в помещении, они увеличивают выделение тепла и вызывают у спортсмена потоотделение. Поэтому костюм гимнастки должен быть воздухопроницаемым.

В общем, новички должны носить колготки, футболку без рукавов и без рукавов, туфли и банташ - трусики для купания, а одежда для девочек должна состоять из купальника, легкой обуви, бюстгальтера и нижних трусиков.

Согласно классификации спортивных сооружений, гимназия считается основным спортивным сооружением. Площадь, отведенная под спортивные сооружения, должна соответствовать численности населения. Согласно действующей норме на каждого человека следует выделить 1,9 - 3,0 м² площади. При выделении земель под спортивные сооружения в жилых массивах следует учитывать степень загрязнения земель и атмосферного воздуха.

*Rəyçi: Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının b/m Haqqverdiyev İlqar Arif oğlu
Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının 07.04.2021 tarixli iclasın 3 sayılı protokolu.
Daxil olma tarixi 10 aprel 2021-ci il*

UOT:796.

YENİ MƏŞĞUL OLANLARLA TƏLİM – MƏŞQ İŞİ

Bəylərova Sədaqət Aydın qızı, Məmmədova Amalya Məmmədəğa qızı

Gəncə Dövlət Universiteti

idmankafedrası@mail.ru

Xülasə: Yeni məşğul olanlarla aparılan təlim-məşq məşğələləri idmançıların fiziki hazırlığına, onların oyun qayda və proseslərini bilmələrinə, texniki fəndlərin və oyun taktikasının əsas vərdişlərini qavramağa kömək etməlidir.

Yeni məşğul olanlar lazımi bacarıq əldə etdikdən və onlarda oyunun əsas texniki fəndləri üzrə vərdişlər yarandıqdan sonra məşğələ daha yaxşı və daha effektiv keçir. Belə olduqda isə yeni məşğul olanlar oyunun taktiki sistemlərinin əsas elementlərini mənimsəyir, lazımi dərəcədə təlim görmüş olur.

Qrupların ümumiyyətlə keyfiyyətli heyyyətə malik olması yeni məşğul olanlarla aparılan məşğələlərin müddəti üçün lazımi şərtlərdən biridir. Lakin, təbiidir ki, bu qrupda məşğul olanların hamısı eyni dərəcədə hazırlıqlı ola bilməz. Buna görə də təlim materialının ayrı-ayrı idmançılar tərəfindən mənimsənilməsi dərəcəsi də müxtəlif olacaqdır. Deməli, məşğul olanların bir qismi qısa müddətdə, digər qismi isə uzun müddət ərzində oyunu mənimsəyir.

Yeni məşğul olanlar lazımi bacarıq əldə etdikdən və onlarda oyunun əsas texniki fəndləri üzrə vərdişlər yarandıqdan sonra məşğələ daha yaxşı və daha effektiv keçir. Belə olduqda isə yeni məşğul olanlar oyunun taktiki sistemlərinin əsas elementlərini mənimsəyir, lazımi dərəcədə təlim görmüş olur.

Açar sözlər: məşğələ, təlim, məşq, taktika, fiziki hazırlıq, zərbə,

Key words: training of personnel, training, preparation, tactics physical training, blow

Ключевые слова: обучение персонала, подготовка, тренировка, тактика, физическое обучение, удар

Yeni məşğul olanlarla aparılan təlim-məşq məşğələləri idmançıların fiziki hazırlığına, onların oyun qayda və proseslərini bilmələrinə, texniki fəndlərin və oyun taktikasının əsas vərdişlərini qavramağa kömək etməlidir.

Məşğələnin məzmunu: hər hansı bir məşğələ tərbiyəvi xarakter daşımalıdır. Fiziki hazırlıq üçün lazım olan hərəkətlər isə düşüncəli surətdə seçilməli, ilk növbədə ƏMH kompleksinə uyğun olmalıdır.

Əsas texniki fəndlər: zərbələr, topu saxlamaq və aparmaq, topu səbətə salmaq, atmaq, tutmaq, topa şayba ağacı ilə vurmaq və s.-dən ibarətdir. Oyunun taktika ünsürlərinə isə (oyunçuların) öz yerlərini dəyişdirməklə topu bir-birilərinə ötürməsi, habelə üçbucaqlı, dördbucaqlı vəziyyətlərdə duran oyunçuların topu bir-birilərinə ötürməsi, meydançada boş yer tutmaq, rəqiblə mübarizə aparmaq kimi hazırlıq oyunlarına başlamaq və sairə daxildir.

Oyun qaydalarının və prosesinin təlimi (futbol, xokkey, basketbol, tennis, voleybol və s.) oyunun məqsədi, oyunçuların meydançada durmaları (yerləşdirilməsi), oyunun başlanğıcı, hər komandanın öz oyunçuları arasında qarşılıqlı əlaqə, oyun zamanı rəqibi tutub saxlamaq üsulları daha əlverişli şəkildə topu öz yoldaşına ötürmək və boş yer seçmək üsulları, sərbəst topların, küncdən vurulan topların, cərimə toplarının, digər zərbə və atmaların icra edilməsi, oyun qaydaları və yarışlarda hakimlərin vəzifələri ilə tanışlıq, oyunun gedişi və yarışın tətbiqi zamanı lazım olan bəzi başqa məlumatların verilməsi (məsələn oyunçuların gigiyenası, avadanlığa qulluq etmək və s.) ilk növbədə öyrədilməlidir.

Oyun taktikasının təlimi (əsas taktiki sistemlərin öyrədilməsi). Yeni məşğul olanlarla aparılan təlim-məşq işlərinin ardıcılığı və müddəti.

Yeni məşğul olanlarla aparılan bütün təlim növünü üç mərhələyə bölmək olar. Təlimin hər üç mərhələsində hər tərəfli fiziki hazırlıq bütünlüklə həyata keçirilməlidir.

Birinci mərhələyə fiziki hazırlıq və texniki fəndlər, oyun taktikasının öyrədilməsi və oyunla tanışlıq;

İkinci mərhələyə fiziki hazırlıq, oyun qaydaları və proseslərinin öyrədilməsi (müvəqqəti komandaların yaradılması);

Üçüncü mərhələyə fiziki hazırlıq və oyun taktikasının əsas sistemlərinin öyrədilməsi (komandaların təşkili) daxildir.

Birinci mərhələdə idmançılar oyun prosesinin ümumi cəhətləri ilə tanış olmalıdırlar. Yəni onlar oyun haqqında ümumi təsəvvür əldə edirlər. Bu isə müxtəlif yollarla, məsələn, söhbət şəklində, nümayiş etdirməklə bəzi hallarda isə yeni məşğul olanların bilavasitə oynamaları ilə həyata keçirilir.

Birinci mərhələdə oyunun texniki fəndləri və sadə taktiki kombinasiyalar öyrədilir.

Oyun qaydaları və proseslərinin öyrədilməsi ikinci mərhələdən başlayır. Oyun qaydaları bu prosesi müəyyən edir.

İdman oyunlarının bir çoxunda komanda üzvləri müdafiəçilərə, yarım-müdafiəçilərə, qapıçılara, kənar hücumlara, yarımorta və orta hücumlara və s. ayrılırlar.

İkinci mərhələdə yeni məşğul olanlar özlərini bu və ya digər rolda sınaqdan keçirməlidirlər. Bu mərhələdə idmançılara əsas taktiki kombinasiyalar və fərdi taktiki hərəkətlər öyrədilməlidir.

Top uğrunda mübarizədə bütün meydança boyu bir-biriləri ilə bilavasitə qarşılaşmalı olan oyunçular taktikanı öyrənərkən ilk növbədə öz rəqiblərini “açmaq” və “bağlamağa” çalışmalıdırlar. Bu zaman idmançılar belə hərəkət edirlər: komandalardan birinin oyunçusunun əlində topu olduqda, dərhal yoldaşları özlərini “açmağa” yəni topu yoldaşından almaq üçün meydançada özünə əlverişli mövqe tutmağa çalışır. Bu zaman rəqib komandanın bütün oyunçuları topu ələ keçirmiş komandanın oyunçularını “bağlamağa”, yəni topu bir-birilərinə sərbəst sürətdə ötürmənin qarşısını almağa çalışırlar. Top rəqib tərəfin oyunçularının əlinə keçən kimi, komanda oyunçularının rolları da dəyişir. Belə oyun taktikası futbol, basketbol, xokkey, əl topu və s. oyunlara aiddir.

Voleybol oyununun taktikası isə tamamilə başqadır. Çünki, bu oyunda komandalar top vasitəsilə bir-birindən ayrılmışlar və bir komanda oyunçusunun digər komandanın meydançasına daxil olmağa ixtiyarı yoxdur.

Voleybolda oyun taktikasının əsası belədir: rəqib tərəfdən topu birinci zərbədə qəbul etmək, ikinci zərbədə hücumla keçmək və ya onu hücum üçün hazırlamaq, üçüncü zərbədə isə

topu rəqib meydançasının sahəsinə ötürməkdən ibarətdir. Oyunun bu taktikasını əsasən ikinci mərhələdə öyrənmək lazımdır.

İkinci mərhələdə komandalar da yaradılır. Komandaların heyətləri müvəqqəti oyunçulardan təşkil edilməlidir. Yalnız belə bir şəraitdə müəllim oyunçuların üzərində nəzarət etməyə və oyunçuların hansı rolda daha yaxşı çıxış etdiyi müəyyənləşdirməyə imkan tapır. Həmin mərhələdə müəllim və ya məşqçi bilavasitə özü oyunda iştirak etməli, bununla da yeni məşğul olanlara daha yaxından təsir göstərməlidir.

Sonuncu üçüncü mərhələdən oyunun bu və ya digər taktiki sistemi öyrənilir. Bu zaman hər bir idmançının oyundakı rolu qabaqcadan müəyyənləşdirilir.

Təlimin üçüncü mərhələsində də müəllim bilavasitə iştirak etməməlidir. O daha fəal və təşəbbüskar olan oyunçuları seçməli və onları komandaların kapitanları təyin etməlidir.

Təlimin üçüncü mərhələsinin sonunda mütləq bir neçə yoldaşlıq görüşü keçirilməlidir. Belə görüşlər (təqvim yarışlarından əvvəl) komandaların öz güclərini sınaqlarına imkan verir.

Yeni məşğul olanlarla aparılan təlim-məşq işlərinin müddəti, idman oyununun çətinliyindən və təlim keçilən yerin şəraitindən asılı olaraq dəyişir. İdman oyunlarında çətinlik dərəcəsi müxtəlifdir.

Lakin bu və ya digər oyunun texniki və ya taktiki cəhətdən asan, ya da çətinliyindən asılı olmayaraq adları çəkilən idman oyunlarının hamısında idmançılar böyük səy göstərməli, öz fəaliyyətlərini artırmalıdır. Çətinlik, oyunun texniki fəndlərinin tam ustalıqla yerinə yetirilməsi ilə izah olunur. Bu zaman oyunu taktika üzərində qurmaq prinsipini əsas götürmək və buna xüsusi diqqət vermək lazımdır. Bununla yanaşı olaraq oyun və yarış zamanı rəqiblər müxtəlif fəndlərin yerinə yetirilməsinə mane olur, bir-birlərinə maneçilik törədirlər.

Yeni məşğul olanlarla aparılan məşğələlərin şəraiti aşağıdakı qaydada müxtəlif ola bilər:

1. Yeni məşğul olanların az və ya çoxluğu
2. Yeni məşğul olanların heyətinin müxtəlifliyi

Qeyd: Fiziki hazırlıq dərəcələri, oyun texnikasına yiyələnmək bacarığı, oyun zamanı özünə mövqe seçmək qabiliyyəti, məşğul olanların bilik səviyyəsi və s. nəzərə alınmalıdır.

1. Məşğul olanların yaş və cins xüsusiyyətləri
2. Məşğul olanların marağı
3. Məşğələ keçirilən yerin təlim üçün hazırlanması və yararlı olub-olmaması
4. İdman alətlərinin – inventarların miqdarı və keyfiyyəti
5. Təlim keçən müəllimin bilik və bacarıq səviyyəsi

Qrupların ümumiyyətlə keyfiyyətli heyətə malik olması yeni məşğul olanlarla aparılan məşğələlərin müddəti üçün lazımi şərtlərdən biridir. Lakin, təbiidir ki, bu qrupda məşğul olanların hamısı eyni dərəcədə hazırlıqlı ola bilməz. Buna görə də təlim materialının ayrı-ayrı idmançılar tərəfindən mənimsənilməsi dərəcəsi də müxtəlif olacaqdır. Deməli, məşğul olanların bir qismi qısa müddətdə, digər qismi isə uzun müddət ərzində oyunu mənimsəyir.

Yeni məşğul olanlar lazımi bacarıq əldə etdikdən və onlarda oyunun əsas texniki fəndləri üzrə vərdişlər yarandıqdan sonra məşğələ daha yaxşı və daha effektiv keçir. Belə olduqda isə yeni məşğul olanlar oyunun taktiki sistemlərinin əsas elementlərini mənimsəyir, lazımi dərəcədə təlim görmüş olur.

Təlim – məşqin tərbiyəvi xarakteri. Pedaqoji prosesin müvəffəqiyyətlə həyata keçməsi üçün təlim və tərbiyə vahid bir şəkildə aparılmalıdır: yəni idmançıların tərbiyəsi təlim və məşq prosesində aşılır. Müəllim təlim keçərkən tərbiyəvi məsələlərdən irəli gələn vəzifələri: doğruluq, bir məqsəd uğrunda mübarizə aparmaq, çalışdığı sahədə yüksək nəticələr əldə etmək üçün inad göstərmək, dözümlülük, intizamlı və vətənə sadıq olmaq kimi vacib sifətlər tərbiyə etməlidir.

Təlim və fiziki hazırlıq prosesi təkcə texniki hərəkət vərdişlərindən ibarət deyil, bu prosesə iki komanda arasında yarış şəklində gedən hərəkətlər də daxildir. Qarşılıqlı hərəkətin belə formalarında idmançı özünü göstərmək üçün müxtəlif vəziyyətlər yaradır.

Komandanın birgə hərəkəti hər bir oyunçu üzərinə müəyyən vəzifə qoyur. Kollektiv oyunda idmançılar intizamlı olmaq və öz xarakterlərini möhkəmləndirməyi bacarmaq sayəsində bir növ imtahandan çıxmış olurlar. Təlim zamanı idmançılarda təşəbbüskarlığın, qətiyyətçiliyin və digər mənəvi – iradi keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsi idman oyunları üçün çox xarakterik haldır. Təkcə təlimin mövzunu deyil, təlimin metodikası da tərbiyəvi əhəmiyyətə malikdir.

Məşğələlərə şüurlu münasibət bəsləmək, məşğələlərdə fəallıq göstərmək, habelə idmançılarda kollektivçilik və digər bu kimi qiymətli keyfiyyətlər tərbiyə edən təlim metodikası ən yaxşı tərbiyəvi metod sayılır. Müəllim həmişə təlimin tərbiyəvi xarakterdə olmasına çalışmalıdır. Bu zaman müəllim öz nüfuzunun da böyük əhəmiyyət kəsb etdiyini yaddan çıxarmamalıdır.

Təlim işində müəllim əxlaqının və nüfuzunun nə qədər böyük əhəmiyyətə malik olmasına dair çoxlu misallar göstərmək olar. Yadda saxlamaq lazımdır ki, idmançılar həmişə, birinci növbədə, müəllimdən nümunə götürməyə çalışırlar. Deməli, müəllim təlim – məşq işlərinin yüksək keyfiyyəti uğrunda daima mübarizə aparmalıdır.

Ədəbiyyat

1. Ə. Babayev., M. Mirzəyev. İdmanın əsas növləri. Azərbaycan Dövlət Nəşriyyatı, Bakı, 1960
2. M. Ə. Babayev, A. A. Əliyev, V. H. Quliyev. İdman Təbabəti və Gigiyena. Bakı, 2012
3. Ə. C. Babayev. Fiziki hərəkətlərin və idmanın gigiyenası. Bakı, 1972
6. Dos. B. Ə. Nərimanov. "Gimnastika". Bədən tərbiyəsi İnstitutu tələbələri üçün dərslik. Bakı, 1988
7. "İdman gimnastikası – Yarış qaydaları" Bakı, 1990.
8. T. Əhmədov., İ. Məlikov., A. Qrunin. "İdman gimnastika çıxışları" Bakı, 1963
9. A. T. Bukin. "Gimnastika" Bakı, 1981

TRAINING WORK WITH NEW EMPLOYEES

Baylarova Sadagat Aydin, Mammadova Amalya Mammadaga

Summary

Training with beginners should help athletes to be in good physical shape, know the rules and processes of the game, and understand the basic skills of techniques and tactics of the game.

Once beginners acquire the necessary skills and become accustomed to the basic techniques of the game, learning will become better and more effective. In this case, beginners master the basic elements of the tactical systems of the game and undergo appropriate training.

One of the prerequisites for the duration of training with recruits is the presence of qualified personnel in the groups. However, of course, not everyone in this group is prepared equally. Therefore, the degree of assimilation of the training material by different athletes will be different. This means that some people learn the game in a short time and others in a long time.

Once beginners acquire the necessary skills and become familiar with the basic techniques of the game, learning will become better and more effective. In this case, beginners master the basic elements of the tactical systems of the game and undergo appropriate training.

ОБУЧЕНИЕ РАБОТА С НОВЫМИ СОТРУДНИКАМИ

Байларова Садагат Айдын кызы, Мамедова Амаля Мамедага кызы
Резюме

Тренировки с новичками должны помочь спортсменам быть в хорошей физической форме, знать правила и процессы игры, понимать базовые навыки технических приемов и тактики игры.

Как только новички приобретут необходимые навыки и привыкнут к основным техническим приемам игры, обучение станет лучше и эффективнее. В этом случае новички осваивают основные элементы тактических систем игры, проходят соответствующее обучение.

Одним из обязательных условий для продолжительности обучения с новобранцами является наличие в группах квалифицированного персонала. Однако, конечно, не все в этой группе подготовлены одинаково. Поэтому степень усвоения тренировочного материала разными спортсменами будет разной. Это означает, что одни люди изучают игру за короткое время, а другие за долгое время.

Как только новички приобретут необходимые навыки и освоятся с основными техническими приемами игры, обучение станет лучше и эффективнее. В этом случае новички осваивают основные элементы тактических систем игры, проходят соответствующее обучение.

Rəyçi: Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının b/m Haqqverdiyev İlqar Arif oğlu
Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının 07.04.2021 tarixli iclasın 3 saylı pratakol.
Daxil olma tarixi 10 aprel 2021-ci il

UOT:37.01.

TƏDRİSDƏ TƏLİM PROSESİ

Quluyeva Tahirə Qoca qızı, Əliyeva Nəsimə İslam qızı
Gəncə Dövlət Universiteti
eliyevanesibe@com.mail

Xülasə: *Hər bir kəs özü tədris işini müstəqil şəkildə idarə etməyi bacarmalıdır. Bu istiqamətin düzgün aparılması tədris prosesində önəmli yerlərdən birini tutur. Xarici dillərin tədrisi cəmiyyətə daxil olması həyatın fərqli qaydalarını ənənələrini aşkar etməyi fərqli dəyərləri anlamağı aşılayır. Belə ki uğurlu kommunikasiya yalnız nitq vərdiş bacarıqlarından deyil eləcə də rəngarəng mədəni mövzuların anlaşılması və onlara hörmətlə yanaşma bacarıqlarından da söhbət açılır. Məhz bu bacarıqların və yanaşmaların formalaşmasında mədəniyyətlərarası dialoqların təşkil olunması böyük əhəmiyyət kəsb edir.*

Acar sözlər; kommunikasiya, bacarıq, sifahi nitq, təlim- tərbiyə prosesi, cütlərlə iş, interaktiv təlim metodları.

Ключевые слова; сообщение, способность , устной речь, процесс обучение и воспитание, работа с паром, методика взаимодействовать обучение.

Key words; communication, ability, oral speech, the prosess of teaching and education, work with pairs, the methods of interactive teaching.

Respublikamızın müstəqillik yolu ilə inkişaf etdiyi təhsil sisteminin ümumbəşəri dəyərlər və milli zəmin üzərində qurulduğu müasir dövrdə başqa sahələrdə olduğu kimi pedaqoji sahədə də yaxşı hazırlığa , mükəmməl biliyə və səriştəyə malik kadrların yetişdirilməsinə xüsusi fikir verilir. Belə bir şəraitdə gənc nəslin təlim- tərbiyəsi işini özünə