

TƏLİM-TƏRBİYƏNİN NƏZƏRİYYƏSİ

UOT:796.

**ƏLBƏYAXA DÖYÜŞDƏ İDMANÇININ HAZIRLIQ PRIORİTETLƏRİNİN
MÜƏYYƏNLƏŞDİRİLMƏSİ***dosent Bayramova Ziyafət Vilayət qızı, Məmmədov Nemət Azər oğlu**Gəncə Dövlət Universiteti**ziyafet@bk.ru**Nemetmammedov20@gmail.ru*

Xülasə: *İdmançıların əlbəyaxa döyüş növündə hazırlıq mərhələlərində bir sıra prioritetlərin müəyyənləşməsi gələcək fəaliyyət üçün böyük önəm daşıyır. Bədən tərbiyəsinin effektivliyinin monitorinqi fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini xarakterizə edən testlərlə təmsil olunan təhsil illəri üçün xüsusi nəzarət standartlarından istifadə etməklə həyata keçirilir. Fiziki və xüsusi fiziki hazırlığa nəzarət yoxlamalarını planlaşdırarkən məqamların ardıcılığı və qaydalar proseduru nəzərə alınmalıdır. İdmançıların hazırlığının tibbi, tibbi-pedaqoji, psixoloji məqamları diqqət mərkəzində olmalıdır. Məşqlər zamanı aktiv istirahət, digər vaxtlar da isə passiv istirahətin fəaliyyət çərçivəsində tənziqlənməsi mütləqdir. Hər bir idmançının yarışlardan qabaq emosional, psixoloji, fiziki sağlamlığının göstəricilərinin nəzərə alınması qaydalı şəkildə həyata keçirilməlidir.*

Açar sözlər: aktiv istirahət, nəzarət metodikası, tibbi-pedaqoji müşahidə, tibbi nəzarət, gün rejimi

Ключевые слова: активный отдых, методика контроля, медико-педагогическое наблюдение, медицинский контроль, режим дня.

Key words: active recreation, control methods, medical and pedagogical supervision, medical control, daily routine.

İdmançıların əlbəyaxa döyüş növündə hazırlıq mərhələlərində bir sıra prioritetlərin müəyyənləşməsi gələcək fəaliyyət üçün böyük önəm daşıyır. Təlimin birinci ilində məşğələlərin başlıca məqsədlərindən biri də seçilmiş idman növünün əsas texnikalarına yiyələnməkdir. Beləliklə, təlim prosesi uzun fasilələr olmadan, konsentrasiya edilmiş şəkildə baş verməlidir, məşğələlər arasında fasilə üç gündən çox olmamalıdır. Hər bir texniki fəaliyyətə və ya fəaliyyətlər kompleksi 15-25 məşğələdən çox (hər biri 30-35 dəqiqə) keçirilməsi nəzərdə tutulmalıdır. Təlim məşqlərinin effektivliyi birbaşa uşaqların və yeniyetmələrin fiziki hazırlığının səviyyəsindən, inkişafından asılıdır.

Məşğələlərin ilkin mərhələsində tırıqların həcmnin artırılması ilə yanaşı sürətin və gücün inkişafına yönəlmiş məşqlərinin istifadəsi hərəkət vərdislərinin mükəmməl formalaşmasına və təkmilləşdirilməsinə imkan yaradır. Məşqlərin yerinə yetirilməsinin oyun forması uşaqların yaş xüsusiyyətlərinə uyğunlaşdırıldığı halda gənc idmançıların ilkin uğurlu idman hazırlığına imkan yaradır.

Nəzarət metodikası:

İlkin hazırlıq mərhələsində nəzarət - məqsədə çatma dərəcəsini və qarşıya qoyulan vəzifələrin həllini qiymətləndirmək məqsədilə istifadə olunur. O, kompleks şəkildə olmalıdır, müntəzəm və vaxtında həyata keçirilməli, obyektiv və kəmiyyət meyarlarına əsaslanmalıdır. Təlimin texniki effektivliyinin monitorinqi, bir qayda olaraq, təlimin aralıq mərhələlərində imtahan verərkən məcburi proqramın icrasını qiymətləndirmək üçün təlimçi tərəfindən həyata keçirilir.

Bədən tərbiyəsinin effektivliyinin monitorinqi fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini xarakterizə edən testlərlə təmsil olunan təhsil illəri üçün xüsusi nəzarət standartlarından istifadə etməklə həyata keçirilir. Fiziki və xüsusi fiziki hazırlığa nəzarət yoxlamalarını planlaşdırarkən aşağıdakı məqamların ardıcılığı və qaydalar proseduru nəzərə alınmalıdır:

– verilmiş çalışmaların icrası bir gün ərzində həyata keçirilir;

– çalışmalar güc, sürət və dayanıqlığa istiqamətlənir.

Bəzi hallarda nəzarət proseduru dəyişdirilə bilər.

Nəzarət zamanı eyni şərtlərə əməl olunmasına xüsusi diqqət yetirilir: gün, vaxt, qida qəbulu, əvvəlcədən nəzərdə tutulmuş fiziki aktivlik, hava şəraiti və s. Nəzarət yoxlamalarının rəsmi təntənəli şəraitdə aparılması məqsəduyğundur.

Həkim nəzarəti:

Gənc idmançılar üçün həkim nəzarəti aşağıdakıları əhatə edir:

➤ Dəqiq tibbi müayinə, ildə 2 dəfədən az olmayaraq;

➤ Yarışlardan öncə tibbi müayinə

➤ Məşqlər zamanı tibbi – pedaqoji müşahidələrin aparılması;

➤ Sanitar - gigiyenik nəzarətin aparılması (məşq və yarış məkanlarında, gün rejiminə dair, geyimə və s.)

➤ Məşq, istirahət, gün rejimi prosesində gənc idmançıların həkim məsləhətlərinə nə dərəcədə riayət etmələrinə nəzarətin olması.

Həkim nəzarəti prinsipial və çox önəmli əsaslara dayanır – məşqlərə və yarışlara yalnız sağlam uşaqların buraxılması.

Yarışlarda iştirak:

Böyük nailiyyətlərin əldə edilməsi üçün, yarışlarda mütəmadi olaraq çıxışlar böyük önəm daşıyır. Bu zaman məşq prosesində yarışlara aid çalışmalar artmaqda olur. Bu dövrdə təlim-məşqlərdə yarış-oyun metodlarına daha çox üstünlük verilir.

Təlim-məşq mərhələsinin əsas vəzifələri:

➤ Müxtəlif səviyyələrdə hərtərəfli fiziki və funksional hazırlıqların təkmilləşdirilməsi;

➤ Xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişafı;

➤ əsas texniki imkanlara yiyələnmək və onları təkmilləşdirmək;

➤ mümkün dərəcədə yarışlar və təlimlər üçün nəzərdə tutulmuş fiziki yükün mənimsənilməsi;

➤ yarış təcrübəsinin əldə olunması.

Təlim-məşq dövründə bir illik sikl hazırlıq və yarış mərhələlərini əhatə edir.

İki ildən artıq fəaliyyətdə olan idmançılarda diqqət daha çox hərtərəfli fiziki hazırlığa, funksional imkanların səviyyəsinin yüksəldilməsinə, texniki- taktik priyom və vərdişlərin imkanlarının genişləndirilməsinə istiqamətlənir

Hazırlığın illik dövründə planlaşdırma apararaq 2 ildən artıq məşq edən idmançılar üçün ümumi fiziki və funksional hazırlıq səviyyəsinin daha da aktivləşdirilməsi və bu əsasda xüsusi fiziki işgüzarlıq səviyyəsinin artırılması vəzifələri ümumi olaraq işin təkmilləşdirilməsinə xidmət edir. Yarış dövründə idman nəticələrinin yaxşılaşdırılması vəzifələrinin icrası nəzərdə tutulur, habelə nəzarət standartlarına uyğunluq problemləri öz həllini tapır. Uzunmüddətli hazırlığın bu mərhələsində illik makrosikl iki əsas yarışla bir sxemə görə aid edilə bilər.

İdmanda işgüzar fəaliyyətin bərpası gəldikdə, müasir idman məşq-təlim yüklərinin yüksək həcmi və intensivliyi ilə xarakterizə olunur ki, bu da bütün bədən sistemlərinin həddindən artıq yüklənməsinə və toxumalarda və orqanlarda morfofunksional dəyişikliklərə, xəsarət və xəstəliklərin yaranmasına, həddindən artıq yorğunluğa və həddindən artıq məşqə

səbəb olur. Buna görə də, bərpa da məşqin özü qədər vacibdir, çünki yalnız intensiv və həcmli məşqlə yüksək nəticələr əldə etmək mümkün deyil.

Təlimin effektivliyini artırmaq üçün zəruri şərtlərdən biri fiziki yükün bədənə təsiri və bərpa proseslərinin birliyidir. Fiziki fəaliyyətin təsiri altında orqanizmdə bərpa və uyğunlaşma prosesləri paralel olaraq baş verir.

Məşq-təlim yükləri zamanı idmançıların yüklərə uyğunlaşma prosesinə və onların dözümlülüyünə nəzarət edilməlidir. Əldə edilmiş məlumatları dəyərləndirməsi əsasında bərpa tədbirləri planlaşdırılır.

Stressə qarşı müqavimət bərpa proseslərindən asılıdır. Əgər onlar sürətlə irəliləyərlər, həm yükü, həm də məşq seanslarının tezliyini artırmağa bilirsiniz. Bərpa natamam olarsa, təkrarlanan stress ilə yorğunluq baş verir və uyğunlaşma prosesləri pozulur [2].

Bərpa təkcə bədən funksiyalarının işdən əvvəlki səviyyələrə qaytarılması deyil, həm də həyatı dəstək sisteminin enerji imkanlarının yeni yüksək səviyyəsinə köçürülməsidir.

Gərgin yüklənmələr nəticəsində idmançının orqanizmində bir sıra təbii dəyişikliklər baş verir: onun enerji, ferment və plastik ehtiyatlarının azalması, qanın kimyavi tərkibində dəyişikliklər, parçalanma məhsullarının toplanması və s. Bütün bunlar ümumi vəziyyətin dəyişməsinə səbəb olur. İdmançının vəziyyəti, yorğunluq hissi və iş qabiliyyətinin azalması. Bədənin əvvəlki səviyyəsinə çatmaq və ya keçmək üçün bu dəyişikliklərin tədricən aradan qaldırılması bərpa prosesinin əsasını təşkil edir.

Bərpa prosesinin sürətləndirilməsi təmrinlərin əsas göstəricilərindən biridir. Bərpa prosesinin sürətləndirilməsinə həm təbii yolla (təlim və rejimin rasionallaşdırılması, fiziki hazırlığın progressiv, sürətlə artımının təmin edilməsi), həm də bərpa proseslərini stimullaşdıran köməkçi vasitələrdən istifadə etməklə nail olmaq olar.

Bu vasitələrin təsir mexanizmi qeyri-spesifik (orqanizmin qoruyucu və adaptiv xüsusiyyətlərinə təsir) və ümumi və yerli yorğunluğu tez bir zamanda aradan qaldırmağa yönəlmiş spesifik təsirlərin birləşməsi kimi təqdim edilə bilər. Neyrohumoral tənzimləmə mexanizmləri vasitəsilə bu preparatlar əvvəlki stress nəticəsində dəyişmiş toxumaların maddələr mübadiləsinə və qan tədarükünə təsir edir və sərf olunan enerji və biosintez resursların doldurulmasına kömək edir.

Nəzərə almaq lazımdır ki, məşqlərin idarə edilməsinin önəmli məqamlarından biri olan bərpa proseslərinə təsirin iki forması var - ağır fiziki yüklərlə və yarışlarla məşq zamanı idman göstəricilərinin bərpası və idmançıların xəstəliklərdən, zədələrdən, fiziki həddindən artıq fiziki yükəndən sonra bərpası, və patoloji şərtlər. Sonuncu halda, bərpa daha düzgün olaraq reabilitasiya adlanır. Reabilitasiya prosesində idmançıların sağlamlığının bərpası və xüsusi hazırlığı üçün müxtəlif vasitə və üsullardan, o cümlədən idman növünü nəzərə alaraq xəstəliyin və ya zədənin xüsusiyyətlərindən asılı olaraq xüsusi hazırlanmış fiziki müalicə və məşqlər kompleksləri tətbiq edilir.

Reabilitasiya planı və onun həyata keçirilməsinin kompleks metodologiyası idman həkimi və masajçının iştirakı ilə təlimçi və iştirak edən həkim tərəfindən həyata keçirilir. İdmançıların məşqdən və yarış yüklərindən sonra bərpa üsulları və vasitələri əsasən idman növünün növü, məşq müddəti və vəzifəsi, yarışın xarakteri və müddəti, təlimçinin yaşı və hazırlıq səviyyəsi ilə müəyyən edilir. Reabilitasiya rejimi tamamilə idmançının sağlamlıq vəziyyəti, xəstəliyin təbiəti və şiddəti, məşq itkisi dərəcəsi ilə müəyyən edilir.

İstirahət aktiv və passiv şəkildə ola bilər. Passiv istirahət –təmiz hava şəraitində, tam sakitlikdə 8 saatdan az olmayan gecə yuxusu ola bilər. Bundan başqa narahat yeməyindən sonra 1-1,5 saat nəzərdə tutulmuş yuxu və yaxud passiv istirahət də nəzərə alınmalıdır. Nəhərdən sonra 15-20 dəqiqə gəzinti və yalnız sonra yuxu planlaşdırıla bilər. Çox gərgin

təlim-məşqlərindən sonra (1 gün ərzində 3 dəfə nəzərdə tutulur) 3 dəfə yatmaq olar. İstirahət zamanı asta musiqi də dinləmək olar.

Nisbətən qısa (10-30 dəqiqə) təlim- məşqləri arasında istirahət (məsələn, məşq və güləş yarışlarında döyüşlər) oturma və ya uzanma vəziyyətində, sərbəst vəziyyətdə, əzələlərin boşaldılması ilə daha təsirli olur. İdmançılar tez-tez ayaqları başlarından bir qədər yüksəkdə istirahət edirlər. Lazım olduqda, məşq və yarış mühitindən mümkün qədər tamamilə təcrid olmalı, mücərrəd bir şey haqqında düşünməli, musiqi dinləməyə üstünlük verilməlidir.

Aktiv istirahət passiv istirahətdən fərqli olaraq, ən effektiv vasitə hesab edilməkdədir. Qısa bir zamanda süstlüyü aradan qaldırır və gücü bərpa edir, fiziki hərəkətlərdən və çalışmaları vasitəsilə effektivliyi təmin etmək imkanına malikdir. ən önəmlisi burada yerli təsirdir ki, əzələlər gərginlikdən azad olur, bütün bədən bərpa rejiminə keçir (yüngül əl və qol hərəkətləri ilə, baseyində rahat üzməklə və s.).

Əzələ fəaliyyətinin özünün əhəmiyyətli məşq prosesində fiziki yüklərdən sonra aktiv istirahət kimi xidmət etdiyi fiziki çalışmaları daha effektivdir, xüsusən də zehni stress qarşılığında, bunun nə dərəcədə önəmli olmasını 1903-cü ildə böyük rus fizioloqu İ.M.Seçenov əsaslandırmışdır. O, müəyyən etdi ki, bir əlin iş qabiliyyəti, əgər digərinin istirahət zamanı fəaliyyətdədirsə, aktiv istirahət adlanan eyni müddətdə passiv istirahətdən sonra daha çox dərəcədə bərpa olunur [1].

Tədqiqatlar fərdi fiziki məşqlər və fiziki yükləri arasında aktiv istirahətin mühüm rolunu göstərdi. Fəaliyyət sıxlığının artmasına baxmayaraq, bərpa daha sürətli oldu. Təsdiq edildi ki, aktiv istirahət zamanı hərəkət uzun və gərgin olmamalıdır, çünki bu anda güclü əzələ fəaliyyəti artıma deyil, iş fəaliyyətinin azalmasına səbəb olur.

Tədqiqatlar göstərir ki, təlim-məşqlər və fiziki hərəkətlər arasında aktiv istirahət vacibdir [3]. Məşqlərin gərginliyindən asılı olmayaraq, burada bərpa prosesi sürətli şəkildə alınır. Bir daha təsdiq edildi ki, aktiv istirahət zamanı hərəkət uzun və gərgin olmamalıdır, çünki bu anda güclü əzələ fəaliyyəti artıma deyil, fəaliyyətin azalmasına səbəb olur.

Aktiv istirahət məşq prosesində böyük fiziki güc tələb edən fiziki hərəkətlər arasında tətbiq edilə bilər, bu da öz növbəsində məşqi daha məhsuldar etməklə, ümumilikdə fiziki yükün həcmi artırır. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, məşqə aktiv istirahət məqsədilə daxil edilən fiziki hərəkətlər orqanizmanın gərginliyini azaldır, idmançının mərkəzi sinir sistemini tənzimləyir, psixoloji durumunu stabil edir. Yüksək müsbət emosional formada tətbiq edilən fiziki çalışmaları, idmanın növündən asılı olmayaraq, daha effektiv təsirlərə malik ola bilirlər.

Ədəbiyyat

1. Эффект Сеченова: работать, чтобы отдыхать. 29.03.2022 <https://4brain.ru/blog/effekt-sechenova-rabotat-chtoby-otdyhat/>
2. Мəşqlər vasitəsilə stressə nəzarət. 05.11.2022 <https://www.redbull.com/az-az/mesqler-stressi>
3. Ramazanov V. Fiziki tərbiyə və idmanın müasir həyatda rolu. Azərbaycan müəllimi qəzeti. 3 mart, 2019

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В РУКОПАШНОМ БОЮ

Байрамова Зияфат Вилятовна, Мамедов Немат Азер оглы

Резюме

Определение ряда приоритетов на подготовительных этапах рукопашного боя имеет большое значение для дальнейшей деятельности. Мониторинг эффективности занятий физическим воспитанием осуществляется с помощью специальных

контрольных нормативов по годам обучения, представленных тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Последовательность пунктов и порядок выполнения правил следует учитывать при планировании проверок физической и специальной подготовленности. В центре внимания должны находиться медицинские, медико-педагогические и психологические аспекты подготовки спортсменов. Активный отдых во время упражнений и пассивный отдых в другое время должны регулироваться в рамках деятельности. Перед соревнованиями необходимо учитывать эмоциональные, психологические и физические показатели здоровья каждого спортсмена.

DETERMINING THE PRIORITIES OF TRAINING AN ATHLETE IN HAND-TO-HAND COMBAT

Bayramova Ziyafat Vilayat, Mammadov Nemat Azar

Summary

Determining a number of priorities at the preparatory stages of hand-to-hand combat is of great importance for further activities. Monitoring the effectiveness of physical education classes is carried out using special control standards by years of study, represented by tests characterizing the level of development of physical qualities. The sequence of points and the order of implementation of the rules should be taken into account when planning checks of physical and special training. The focus should be on medical, medical-pedagogical and psychological aspects of training athletes. Active rest during exercises and passive rest at other times should be regulated within the framework of the activity. Before competitions, it is necessary to take into account the emotional, psychological and physical health indicators of each athlete.

Rəyçi: dosent Quliyev Allahverdi

Təhsilin pedaqogikası və metodikası kafedrasının 23 sentyabr 2024-cü il tarixli iclasın 02 sayılı protokolu

Daxil olma tarixi 27 sentyabr 2-24-cü il