

UOT:796.

**ƏLBƏYAXA DÖYÜŞ NÖVLƏRİNDƏ METODİK GÖSTƏRİŞLƏRİN
GÖZLƏNİLMƏSİ**

dosent Hüseynzadə Zaur Rafael oğlu, Məmmədov Nemət Azər oğlu
Gəncə Dövlət Universiteti

zaur-rr@mail.ru, Nemetmammedov20@gmail.ru

Xülasə: Məqaldə insan orqanizminin düzgün inkişafına təsir göstərən faktorlar sırasında bədən tərbiyəsi və müxtəlif idman növləri göstərilmişdir. Əlbəyaxa döyüş növlərinin, tətbiq edilən metodikalarının idmançının formalaşmasında xidmət etdikləri məqsədlər qeyd olunur. İş prosesinə dair bir sıra önəmli məqamlar da tədqiq edilmişdir. Burada idmançıların yaş katqoriyaları nəzərə alınmaqla, bu idman növünün insirlərinə yiyələnmək prosesində seçilmiş metodikaların tətbiqi ilə yanaşı təlim, məşq prosesində tibbi, tibbi-pedaqoji, psixoloji və s. məqamlar araşdırılmışdır. Göstərilənlərin tədqiqi başlıca vəzifələr kimi təqdim edilmişdir.

Açar sözlər: əlbəyaxa döyüş, sağlamlıq, fiziki yük, fənd, oyun elementləri

Ключевые слова: рукопашный бой, здоровье, физическая нагрузка, прием, игровые элементы

Key words: hand-to-hand combat, health, physical activity, Way, game elements

Bədən tərbiyəsi həyatımızın vacib elementlərindən biri olaraq qalır. Əlbəyaxa döyüş növü ilə məşğul olarkən yalnız vərdişlərin inkişafı nəzərdə tutulmayıb, həm də bütövlükdə bədəni təkmilləşdirməyə yönəlmiş fiziki qabiliyyətləri inkişaf etdirmək çox vacib hesab edilir. Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaq insan üçün böyük əhəmiyyət kəsb etməsi ilə yanaşı, praktik baxımdan əhəmiyyətli məqamları daha da təkmilləşdirilmək üzrədir. Vacib şərtlər – fərqli kateqoriyalardan olan insanlar üçün bu məşğələlərin əlçatan olması və insan orqanizmi üçün faydalarının cəmiyyət üzvləri tərəfindən lazımı səviyyədə qəbul olunmasıdır. Bu işin daha geniş yayılmış formalarına nəzər salaraq. Səhər idmanı – ruh yüksəkliyi yaradır, iştahı artırır, bir sıra xəstəliklərə qarşı profilaktik təsir göstərir. Səhər idmanı prosesində nəbz və tənəffüsə nəzarət etmək lazımdır. Səhər idmanından sonra masaj müsbət təsir edir, duş qəbul etmək və ya soyuq su ilə yuyunmaq da yaxşı hal kimi dəyərləndirilir.

Sağlamlaşdırıcı yeriş (gəzinti) zamanı bütün əzələlər fəaliyyətdə olur, işləyir, ağciyərlər yaxşı havalandırılır, ürək ritmik olaraq döyünür. Buna görə də, yeriş, gəzinti hamı üçün faydalıdır: bütün yaş kateqoriyalarına aid insanlar üçün, sağlam və səhhətində problemlər olanlar üçün də xüsusi olaraq önəmlidir. Sağlam insan hər gün ən azı 5-20 km məsafə qət etməlidir. Sisteməlik olaraq bu fəaliyyətlə məşğul olanlarda ürək fəaliyyətinin stabilizasiyasına, yuxunun normallaşdırılmasına, həzmin yaxşılaşdırılmasına köməklik göstərir.

Sağlamlandırıcı qaçış – bir çox xəstəliklərlə mübarizədə ən effektiv vasitələrdəndir. Birinci növbədə ürək – qan – damar sistemə müsbət təsir göstərir və bununla yanaşı maddələr mübadiləsinə yaxşılaşdırır.

Üzgüçülük – orqanizmi möhkəmləndirir, maddələr mübadiləsi prosesini yaxşılaşdırır, ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin fəaliyyətini yaxşılaşdırır.

Sağlamlaşdırıcı gimnastikanın bir çox növləri mövcuddur: gigiyenik, ritmik, atletik və s. Gimnastika, demək olar ki, bütün orqan və sistemlərə normallaşdırıcı təsir göstərir.

Yuxarıda qeyd edilənlərə əlavə olaraq, idman oyunları və mütəhərrik oyunları da göstərək olar ki, bu və ya digər məşğələlər sağlamlığa xidmətlə yanaşı, bir sıra fiziki keyfiyyətlərin formalaşdırılmasına gətirib çıxarır. Bu sıralardan əlbəyaxa döyüş növü daha çox yayılmışdır və öz aktuallığını tarixin uzun zaman kəsiyində itirməmişdir.

Əlbəyaxa döyüş növlərinin məşqləri zamanı fəndlər, hərəkət vərdişləri və bacarıqları texniki və metodik baxımdan xüsusi tədqiqatların predmeti olaraq çıxış edirlər. Yeriş, qaçış və bir çox hərəkətlər insanlar üçün yaşadıqları mühitdən asılı olaraq adi qaydalarla mənimsənilmiş olduğu halda, əlbəyaxa döyüş növündə işlənən fəndlərin mənimsənilməsində fiziki tərbiyənin elmi və praktik əhəmiyyətli strategiyaları nəzərə alınmaqla həyata keçirilməsi vacibliyini vurğulamaq mütləqdir.

Beləliklə, hərəkət bacarıqlarının müəyyən edilməsində, hərəkət fəaliyyəti sərişələri nəzərə alınmalıdır ki, bu da diqqətin texniki məqamlarda konsentrasiya olunması kimi təqdim edilir. Əsas əlamətlər kimi aşağıdakıları göstərmək olar:

- hərəkətlərin yerinə yetirilməsi şüurlu şəkildə icra olunur, bu da öz növbəsində texniki məqamlarda diqqətin mərkəzləşdirilməsini tələb edir. Mərkəzi sinir sistemi gərginlikdən tez yorula bilir, halbuki, adi hərəkətlər zamanında fərqli olaraq bu problem yaşanmır;

- icra olunan hərəkətlər artıq əzələ gərginlikləri ilə müşahidə edilir;

- hərəkətlərdə dəqiqlik və dayanıqlılıq müşahidə olunmur, çünki vəzifələrin icrasında texniki məsələlər təkmilləşdirilməli və dəqiqləşməlidir;

- mənfi faktorların əks təsir verməsi nəticəsində yaddaş sabilliyi azalır (müxtəlif səslər, yorğunluq və s.)

Bacarıqların müəyyən səviyyə yaratmasına keçid individual (fərdi) xarakter daşıyır və müxtəlif faktorlardan asılılığını göstərir:

- anadangəlmə qabiliyyətlər və həyatda qazanılmış təcrübə;

- yaş faktoru, məlumdur ki, uşqlar böyüklərdən fərqli olaraq daha da tez mənimsəmə qabiliyyətlərinə malik olurlar;

- məşqçinin, müəllimin peşəkar sərişəsi, müasir təlim metodikalarından istifadə etmək bacarıqları;

- təlim alanda motivasiya səviyyəsi, şüurluluq, fəallıq, tənqidi təfəkkürün səviyyəsi.

Adı gedən idman növündə hərəkət vərdişlərinin düzgün formalaşması əhəmiyyət kəsb edir. Vərdişlərin düz formalaşmasında bəzi məqamlara diqqət yetirmək, şüurlu şəkildə icra etməsi, əsasını təşkil edən texnikaları dəqiq mənimsənilmək prioritetdə olmalıdır. Vərdişlər əgər düzgün formalaşmayıbsa yenidən hərəkətlərin korreksiya edilməsi ağır bir proses olur. Bunun üçün məşqlərin ilkin mərhələsində bacarıq və vərdişlərin dəqiq formalaşmasının texnikası əsasında iş qurulmalıdır. Müxtəlif detallar nəzərə alınmaqla seçimlərə istinadla dəqiq texnikaların əsasında vərdişlərin formalaşdırılmasına önəm verilir.

İlkin mərhələlərdə əlbəyaxa döyüş təlimlərinin xüsusiyyətlərinə nəzər salsaq görərik ki, idman növü haqqında təsəvvürün yaradılması, tətbiq edilən fəndlər və onların icra imkanları, yolları, idmançının ümumi fiziki hazırlığı başlıca vəzifələr kimi təqdim edilir.

Təlimin birinci ilində nəzəri və tətbiqi məzmun xarakterli materiallar təqdim edilir. Nəzəri materialın təxmini məzmunu aşağıdakı kimi ola bilər:

- Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idman;

- əlbəyaxa döyüşün qısa icmalı;

- insanın orqanizminin quruluşu və funksiyaları haqqında qısa məlumatın verilməsi;

- gigiyena və sağlamlığın qorunması haqqında biliklər və vərdişlər;

- Yarış qaydaları haqqında bilgilərin verilməsi.

Ümumi fiziki, xüsusi və yarışlara hazırlığın praktik materiallarının izahını verməyə çalışdıq. Ümumi fiziki hazırlıq:

- Sıra hərəkətləri və çalışmaları;

- Tətbiqi çalışmaları;

- Müxtəlif toplaqla hərəkətlər, gimnastik qurğularla hərəkətlər;

- Futbol, üzgüçülük və s. növlərlə məşqlər;
- Hərəkətli oyunlar, estafetlər və yarışlar.
- Xüsusi hazırlıq:
- Elementar (sadə) texniki hərəkətlər;
- Əsas texniki hərəkətlər;
- Fəndlərin tətbiqi üçün sadə taktika hazırlıqları;
- Psixoloji hazırlığın elementləri;
- İdman rejiminin gözlənilməsi;
- Çətinliklərin aradan qaldırılması üsulları.

Tədris planı. Yeni başlamış idmançıdan peşəkara qədər hazırlıq illərini vahid proses olaraq dəyərləndirmək lazımdır. Bu proses mürəkkəb sistem kimi qanunauyğunluqlara istinadla idmançının yaş, psixoloji, fizioloji, inkişaf xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla həyata keçirilir.

Uzunmüddətli məşqlərin hər mərhələsi idmançının həyat şəraitinin və şəxsi fəaliyyətinin əksini özündə ehtiva edir: məktəb illəri, əmək fəaliyyəti, Vətənə xidmət və s. İllər boyunca aparılan məşqlər nəticəsində təlim vasitələri və metodlarda fərqli dəyişikliklər özünü göstərir.

Gənc idmançıların məşqləri böyüklərdən fərqli olaraq, bir sıra təşkilati və metodik xüsusiyyətlərə malikdir. Başlanğıcda gənc idmançıların keçirilən təlimlər yüksək idman nailiyyətlərinin əldə olunmasına yönəlməməlidir. Məşqlərin və yarışların verdiyi yüklər böyüməkdə olan orqanizmin funksional imkanlarına uyğun olmalıdır. İllər boyunca ümumi fiziki inkişaf, rəşional rejim, gigiyenik tələblərə düzgün riəyət olunması, həkim nəzarəti və bu proses boyunca pedaqoji müşahidələr mütləq qayda olaraq gözlənilməsi və s.

Gənc idmançıların seçdikləri idman növündə uğur qazanmasının əsasını qazanılmış bacarıq və qabiliyyətlər, hərtərəfli fiziki inkişaf, orqanizmin funksional imkanlarının təkmilləşdirilməsi təşkil edir.

İdmançının yaşı və idman nailiyyətləri artdıqca, ümumi fiziki hazırlığın payına düşən yükü azalır və xüsusi peşəkar hazırlıq artmaqda olur. İldən ilə məşqin ümumi yükü artmaqda olur.

Məşqlərin planlaşdırılmasında məktəbdə təlim prosesinin xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. İdman hazırlıqları sistemi mütəmadi təlim-məşqlərin və yarışlara hazırlıqların təşkili işlərini nəzərdə tutur. Uzun illərin məşqləri nəticəsində gənc idmançılar fiziki keyfiyyətlərin inkişafının əsasında texnikalara və taktikalara yiyələnəməli, təcrübə toplamalı, xüsusi biliklərin əldə olunmasına nail olmalıdırlar, əxlaqi və iradi keyfiyyətləri yüksəltmək imkanına malik olmalıdırlar.

Sağlamlaşdırıcı idman mərhələsinə nəzər salaq. Əhalinin idmana marağının artması idman sahələrində gəncləşmənin müşahidə olunmasına səbəb olmuşdur. Artıq uşaqlar 5 -6 yaşlarından başlayaraq idman bölmələrində məşqlərə başlayırlar. İşlərin bu cür gedişatı fərqli və real yanaşmaları formalaşdırmışdır. Mütləq olaraq ilkin mərhələlərdə sağlamlaşdırıcı idman mərhələsinin təşkilini zənam özü tələb kimi qoyur.

Bu mərhələnin başlıca məqsədi – sadə çalışmalara fiziki və koordinasiya hazırlığı prosesində seçimlərin təmin edilməsi. Bu mərhələ boyunca gənc idmançılar bir neçə texnika növləri ilə tanışlıq etməlidirlər: yüngün atletika, akrobatika, idman oyunları və s. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə üçün ayrılmış dərş vaxtı çox azdır. Belə həcmdə hər hansı real nəticələrin əldə edilməsi imkansız görsənir.

Fiziki və əqli işgüzarlığın artırılması üçün fiziki tərbiyə dərşlərinin saatı həftədə ən azı 6 saat olmalıdır. Burada fiziki yükü məhdudlaşdırən faktorlar nəzərə alınmalıdır:

- Fiziki inkişafın yaş xüsusiyyətləri;
- Fiziki yükə adaptasiya, spesifik hərəkət vərdişlərin olmaması.
- Əsas məşq vasitələri:
- Ümumi inkişafetdirici çalışmalar;
- Hərəkətli oyunlar və çalışmalar;
- Akrobatika elementləri;
- Hoppanmalar və hoppanma hərəkətləri və s.
- Çalışmaların yerinə yetirilməsində əsas metodlar:

- Oyun;
- Təkrar;
- Yarış;
- Dairəvi və s.

Məşqlərin əsas istiqamətləri:

–Sağlamlaşdırıcı – idman mərhələsində əlbəyaxa döyüşdə uğurlu ixtisaslaşmanın təmin edilməsində ilkin şərtlərin yaradılmasına xidmət edir. Bu mərhələdə uşaqlar gələcək peşəkar idman fəaliyyəti üçün seçilir;

–Bu mərhələdə hələ tam formalaşmamış və bərkiməmiş orqanizmanın həddindən artıq yüklənməsi təhlükəsi vardır. Məsələn, 7-10 yaşda olan uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş yüklənmə öz çəkirlərinin 20% qədər nəzərdə tutulur;

–Güc və sürət xarakterli çalışmalar aktiv istirahətlərlə müşahidə olunmalıdır və 5-8 dəq intervallarla gözlənilməlidir.

Məşqlərin əsas vasitələri və metodları:

- Uşaqlarla məşğələ zamanı nəzərdə tutulmuş vasitələrdən ən önəmlisi – hərəkətli oyunlardır;
- Yeni başlayan idmançıların texniki və fiziki baxımdan hazırlıqları üçün kompleks çalışmaların tətbiqi önəmli hesab edilir. İşin bu cür təşkili məşqlərin daha mütəşəkkil və məqsədyönlü olmasını təmin edir;
- Oyun xarakterli çalışmaların və hərəkətli oyunların vəhdətinin təşkili.

Məşqlər zamanı adı çəkilən vasitələrin tətbiqi, şevikliyin və sürətin inkişafına istiqamətləndirilmişdir və daha yüksək fiziki hazırlığa nail olmağa imkan verir.

Sürətin inkişafının artırılmasına aid çalışmaların yerinə yetirilməsi intensiv hərəkətlər və böyük sinir gərginliyi tələb edir. Bu tip çalışmalar adətən dərslərin əvvəlində tətbiq olunurlar, çünki bu mərhələdə mərkəzi sinir sistemi optimal dərəcədə oyaqdır və koordinasiyasına görə çətin hesab edilən hərəkətlərin mənimsənilməsinə uyğun vəziyyətdədir. Bunların ardınca oyun çalışmalarını tətbiq edilir ki, bu da keyfiyyətin təkmilləşdirilməsinə xidmət edir.

СОБЛЮДЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ В РУКОПАШНЫХ ВИДАХ БОРЬБЫ

Гусейнзаде Заур Рафаел оглы, Мамедов Немат Азер оглы

Резюме

В статье среди факторов, влияющих на правильное развитие организма человека, указаны физическое воспитание и различные виды спорта. Отмечены цели, которым служат виды рукопашного боя и применяемые методики в становлении спортсмена. Также был изучен ряд важных моментов о процессе тренировок и обучения. Здесь учитываются возрастные категории спортсменов, а также применяются избранные методики. В процессе овладения спортсменами определенными компетенциями,

касающимися этого вида спорта, учитываются немаловажные факторы медицинские, медико-педагогические, психологические моменты, которые исследованы и указаны в статье. Исследование выше изложенного представлено в качестве основных задач.

COMPLIANCE WITH METHODOLOGICAL INSTRUCTIONS IN HAND-TO-HAND COMBAT

Huseynzada Zaur Rafael, Mammadov Nemat Azar

Summary

The article lists physical education and various sports among the factors that influence the proper development of the human body. The goals of hand-to-hand combat and the methods used in developing an athlete are noted. A number of important points about the training and education process were also studied. The age categories of athletes are taken into account, and selected methods are used. In the process of athletes mastering certain competencies related to this sport, important factors are taken into account: medical, medical-pedagogical, psychological moments, which are studied and indicated in the article. The study of the above is presented as the main objectives.

Rəyçi: dosent Bayramova Ziyafət

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

Daxil olma tarixi 27 sentyabr 2-24-cü il