

CÜDOÇUNUN FİZİKİ HAZIRLIĞININ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

dos. F.M. Ocaqverdiyev, Z.Z. Məmmədov, D.S. İbrahimova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

İdmanın təkmübarizlik növləri kafedrası

fahrad.ocagverdiyev@sport.edu.az, zaur.mammadov@sport.edu.az,

dilara.ibrahimova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Müasir dünyanın güləş sənətinin öyrənilməsində qazandığı uğurlar o qədər yüksəkdir ki, idmançının gənc yaşlarında yaxşı fiziki hazırlığı olmazsa, onun yetkin yaşlarında yüksək nəticələr qazanmasına ümid etməsi mümkünsüzdür. Buna görə də gənc güləşçi-idmançıların hazırlığı, idman ehtiyatının formalaşmasında və ölkəmizdə güləşin nüfuzunun artırılmasında əsas vəzifələrdən biri sayılır.

Təhsil prosesinin hazırlanmasında ən aktual məsələlər, idmançıların fiziki hazırlığı ilə bağlıdır, idmançıların fiziki keyfiyyətlərinin inkişafı, texniki bacarıqlarının inkişafı prosesi, idmanın və texniki nəticələrin daha da artması isə onların nə dərəcədə səmərəli həll olunmasından asılıdır.

Açar sözlər: *cüdo, fiziki hazırlıq, dairəvi məşq, idman, təmrinlər kompleksi, taktika, texnika.*

Giriş. Təkmübarizlikdə daim və durmadan artan rəqabət ümumilikdə həm təhsil, həmçinin də yarış fəaliyyətində, bilavasitə yüksək idman nəticələrinin nailiyyətlərinə yönəlmiş, yeni effektiv vasitələrin və idman məşqlərinin müxtəlif metodlarının hazırlanmasını tələb edir.

Beləliklə, bu vəziyyətin həlli üçün uşağ-gənclər idmanında yeni təşkilati-metodiki həllərin dərin axtarışı, işin bu yönündə yerli və xarici təcrübənin öyrənilməsi, cüdoda idman ehtiyatı hazırlığının keyfiyyətinin əhəmiyyətli dərəcədə artımı tələb olunur. Məşq prosesinin effektivliyi müəyyən struktur əsasında, məşq prosesinin tərkib hissələrini, onların ümumi ardıcılığını və bir-biri ilə müntəzəm əlaqələrini

birlişdirən nisbətən sabit bir qaydanın təmsil olunması ilə təmin oluna bilər.

Tədqiqatın metodları: Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili.

Nəticələrin təhlili: Cüdo hər yaşda idmançı üçün sümük-əzələ karkasının düzgün inkişaf etdirilməsi, elastikliyin, fiziki dözümlülüyün və yaxşı reaksiyanın təkmilləşdirilməsi üçün bilavasitə imkanlar yaradır.

Cüdo-qələbə taktikası öncədən hazırlanmış, rəqibin üstünlüklərini və zəif cəhətlərini öyrənən, güləşmənin mümkün ssenarisi ətraflı düşünülmüş güləş növüdür. Məşqlər, bir qayda olaraq, uşaqlarda koordinasiyanın, reaksiyanın inkişafına kömək edir, bədənin düzgün idarə etməyi öyrədir: məsələn, kiçik yaşlı idmançılarda vestibulyar aparatın işi və beyinciyin funksiyası, passiv həyat təzi keçirən, yaşidlardan fərqli olaraq, daha yaxşı bürüzə olur.

Qeyd etmək lazımdır ki, cüdo texnikası qarşılıqlı problemlərini enerjinin daha az sərfiyyatı ilə bilavasitə həll etməyə yardım edən, cüdoda fərdi xarakteristikalara əsasən istifadə olunan, hərəkət, müxtəlif fəaliyyət və əməliyyatlar sistemidir.

Kukis A.V. hesab edir ki, məşqlər kömək edir [5, s.71]:

- bədənin hərəkətlərinə və emosiyalarına nəzarət etməyə;
- reaksiyanı sürətləndirməyə;
- elastikliyi artırmağa;
- effektiv özünümühafizə bacarıqları ilə təmin etməyə;
- nizam-intizamı öyrənməyə;
- dözümlülüyü və inadkarlığı inkişaf etdirməyə;
- qalib gəlməyə və məğlubiyyəti qəbul etməyə;

- xasiyyətin iradi keyfiyyətlərini və qələbəyə təşəbbüsü inkişaf etdirməyə;
- dayaq-hərəkət və vestibulyar aparatı təkmilləşdirməyə;
- tənəffüs və ürək-damar sisteminin imkanlarını artırmağa;
- qaməti, hərəkətlərin və vizual analizatorların koordinasiyasını yaxşılaşdırmağa;
- cəldliyi və çevikliyi inkişaf etdirməyə;
- yaşlılarla və yaşlılarla əlaqə qurmağa.

Yuşkov O.P. qeyd edir ki, hərəkəti fəaliyyətin geniş müxtəlifliyi əsas fiziki keyfiyyətlərin: qüvvənin, cəldliyin, iradənin, çeviklik və elastikliyin, həmçinin, onların kompleks formalarının: qüvvənin, sürətin və sürət-qüvvə dözümlüliyünün ən yüksək səviyyəsinin varlığını nəzərdə tutur [6, s.21].

Güləş zamanı fiziki keyfiyyətlərin, müəkkəb-koordinasiyalı hərəkəti bacarıqların və vərdişlərin vəhdətinin təzahürü, bilavasitə məşq prosesində vasitə və metodların əhəmiyyətli dərəcədə optimallaşdırılmasını nəzərdə tutur.

Qeyd etmək lazımdır ki, dairəvi məşq metodu bu kimi məsələləri həll etmək üçün uzun illərdir təcrübədə özünü sübut etmişdir.

Dairəvi məşq - siklik sxemə əsasən icra olunan və bədənin müəyyən əzələlərinin inkişafını və yaxud kompleks təsiri nəzərdə tutan, qüvvə yönümlü məşqin (dərslin) təşkili formasıdır. Məşq, təmrinlərarası minimal istirahəti və bir məşğələdə bir dəfəyə təmrinlərin bir neçə siklinin (“dairələr”) icrasını bilavasitə nəzərdə tutur.

Ötən əsrin ortalarında ingilis alimi R. Morqan və Q. Adamson tərəfindən hazırlanmış, dairəvi məşq metodu, daha sonra alman mütəxəssisi M.İ.Şolixin işlərində əsaslandırılmış və inkişaf etdirilmişdir.

Dairəvi məşq, fiziki hazırlığın tam təşkilati-metodiki formasıdır, bu da öz növbəsində, ciddi şəkildə tənzimlənmiş təmrinlərin bir sıra xüsusi metodlarını özündə birləşdirir: fasiləsiz-axarlı, təmrinlərin bir yerdə, dəqiq, birbirinin ardınca, kiçik fasilələrlə icra edilməsindən aslıdır; axarlı-fasiləli metod, texnika baxımından icrası sadə olan 20-40 saniyəlik, hər mərhələdə minimal fasilələrlə icra edilən təmrinlərdir (işin qüvvə maksimumunun 50%-i),

bu cür rejim, bir qayda olaraq, ümumi və qüvvə dözümlüliyünü inkişaf etdirir, tənəffüs və ürək-damar sistemini təkmilləşdirir; intensiv-fasiləli, bu rejimdə təmrinlər işin qüvvə maksimumunun 75%-i ilə və 10-20 san. Davamlılıqla icra edilir, istirahət fasilələri tam olaraq (90 san. qədər) qalır, bu metod maksimal və “partladıcı” qüvvəni inkişaf etdirir [2, s.34].

Qeyd etmək lazımdır ki, bu metod fiziki hazırlığı artırmağa, fiziki formanı təkmilləşdirməyə, fiziki keyfiyyətləri kompleks şəkildə inkişaf etdirməyə imkan verir. Məşqin bu forması dərstdə yaranan monotonluqdan bilavasitə xilas edir və məşğul olanların əksəriyyətinə təmrinlərin eyni vaxtda, müstəqil şəkildə icra etmələrinə imkan verir.

Fiziki təmrinlərin tez-tez əvəzlənməsi, öz növbəsində, bütün əzələ qruplarında olduqca yüksək fiziki yüklərə nail olmağa imkan yaradır. Dairəvi məşq öncədən planlaşdırılmış hərəkətlərin bəzi alqoritmlərini hasil edir, xüsusi intizam və təşkilatçılığı inkişaf etdirir, fəallığı artırır, həmçinin, müstəqil düşüncəni aşılayır.

Dairəvi məşqin, təmrinlər kompleksinin yönümü, hədəfdən, məqsədlərdən, yaş xüsusiyyətlərindən, sağlamlıq səviyyəsindən və məşğul olanların hazırlığından aslıdır [3, s.31].

Kalaşnikov R.V. güman edir ki, dairəvi məşqlərdən istifadə etmək, qüvvə və sürət-qüvvə imkanlarının səviyyəsini nəzərə çarpacaq dərəcədə artırır [4, s.43].

Mütləq qeyd etmək lazımdır ki, cüdoçuların hazırlığında bilavasitə istifadə edilən təmrinlər kompleksi, fasiləsiz və daimi olaraq, yarış fəaliyyətinin keyfiyyət və kəmiyyət xarakteristikalarının yaxşılaşdırılması üçün ilkin şərait yaratmalıdır.

Şübhəsiz ki, yarışlar cüdoçuların idman hazırlığının vacib hissəsi sayılır. Onlar bir qayda olaraq, məşqçi-müəllimə onun effektivliyini obyektiv qiymətləndirməyə imkan verir.

Yarışlarda iştirak cüdoçunun bədənin uyğunlaşma proseslərini ciddi şəkildə stimullaşdırır. Cüdo üzrə yarışların əsas məqsədi bilavasitə tədrisin müəyyən mərhələsinin effektivliyinə dəqiq nəzarət etməkdən, müəyyən yarışma təcrübəsi qazanmaqdan və məşq prosesinin emosionallığını artırmaqdan ibarətdir.

Cüdo ustası olaraq doğulmursan - bu adı qazanmalısan. Bunu bütün dahi cüdo ustaları təsdiq edə bilirlər. Əlbəttə ki, bu çox vacib olsa da, idmanla bağlı arzunu həyata keçirmək üçün tək həvəs azdır.

Hər cüdoçunun idman formasına və sağlamlığını qorumağa çox diqqət yetirməli olduğu xüsusilə vurğulanmalıdır [1, s.106].

Yaxşı koordinasiya rəqiblərin hücumlarını dəf etməyə bilavasitə kömək edəcək, əla reaksiya isə ildirəm sürəti ilə reaksiya verməyə imkan verəcəkdir. Dözümlülük, həmçinin gülləşçi üçün zəruri keyfiyyətdir, çünki bəzi tutaşmalar gülləşçidən həddən artıq çox qüvvə və enerji sərfiyyatı tələb edir. Gülləş fəndlərinin texnikasını yaxşı mənimsəmək idmanda yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün ən əsas şərtlərdən biridir, lakin qeyd etmək lazımdır ki, hazırlıq taktikası da eyni dərəcədə əhəmiyyət kəsb edir.

Cüdo ustası sözün əsl mənasında birinci dərəcəli strateqdir, hər rəqib üçün, məhz onu qələbəyə gətirəcək, texnika və taktikanı seçməyə qadirdir. Hər bir peşəkar cüdoçu öz işinin fanatıdır, buna görə də, cüdo gülləşinə olan maraq və sevgi nəinki məşqlərdə və təlim-məşq toplanışlarında, həmçinin asudə vaxtlarında da bilavasitə büruzə olunmalıdır.

Cüdo məşğələləri təkmübarizliyin bu növünə xarakterik olan, yalnız fəndlərin öyrənilməsindən ibarət deyil. İdmançı çox şeyi: düzgün qidalanma vərdislərindən, kollektivdə sağlam və nəzakətli münasibət qurmağa qədər öyrənir. Bütün gülləş növləri arasında məhz cüdo, şəxsi keyfiyyətlərinin tərbiyələndirilməsinə kömək edir, çünki məşğələlər uşaqların hərtərəfli inkişafına yönəlmişdir. Təkmübarizliyin bu növü, öz növbəsində, idman bacarıqlarının, nizam-intizam vərdislərinin qarşılıqlı sıx əlaqəsinə və gücünün müxtəlif şəraitdə tətbiqinə əsaslanır.

Fiziki hazırlıq cüdoçuların təlim texnikasının əsaslarını və yaxud yarış fəaliyyətini bilavasitə səciyyələndirir, seçilmiş cüdo texni-

kası variantlarınınin təkmilləşdirilməsini təxmin edir.

Yekun nəticələr: Cüdoçuların fiziki hazırlığında ümumi və xüsusi hazırlığı qeyd etmək olar. Ümumi hazırlıq cüdoçularda idmanla məşğul olmaq üçün zəruri olan, müxtəlif hərəkəti bacarıqların və vərdislərin inkişafına imkan yaradır. Xüsusi hazırlıq isə, cüdo hərəki fəaliyyətin texnikasını məqsədyönlü şəkildə formalaşdırır.

Beləliklə, gənc idmançıların fiziki hazırlıqlarının səviyyəsini əhəmiyyətli dərəcədə artırmağın şərtlərindən biri, səmərəli istirahət fasilələri ilə icra edilən dairəvi məşq hesab edilir.

ƏDƏBİYYAT

1. *Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва.* М.: Советский спорт, 2013.
2. **Шестаков Е.** *Теория и практика дзюдо.* Учебник для студентов ВУЗов. М.: Советский спорт, 2011.
3. **Максимов Д.В., Селуянов В. Н., Табаков С.Е.** *Физическая подготовка единоборцев самбо дзюдо.* Теоретико-практические рекомендации. Москва: Советский спорт, 2015.
4. **Калашникова Р.В.** *Метод комплексно-круговой тренировки и ее применение на занятиях физической культуры.* Иркутск: ИГМУ, 2014.
5. **Кукис А.В.** *Развитие статокINETической устойчивости юных борцов.* А.В. Кукис Современные достижения спортивной науки: Тез. Док. Международ. Конф. - СПб., 2010.
6. **Юшков О.П.** *Спортивная борьба : Книга для тренеров.* Юшков О.П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. 2-е изд. испр. М. : Эксмо, 2010. -83 с.

РОЛЬ КАЛИСТЕНСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

доц. Ф.М. Оджагвердиев, З.З. Мамедов, Д.С. Ибрагимова

Азербайджанская Государственная Академия Физкультуры и Спорта
Кафедра Спортивных единоборств
fahrad.ocagverdiyev@sport.edu.az zaur.mammadov@sport.edu.az
dilara.ibrahimova@sport.edu.az

Аннотация: Достижения современного мира в обучении боевым искусствам настолько велики, что без хорошей физической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокие результаты в зрелом возрасте спортсмена. Поэтому подготовка молодых борцов-спортсменов является одной из основных задач в формировании спортивного резерва и повышении престижа борьбы в нашей стране.

Вопросы, связанные с физической подготовкой спортсменов, являются наиболее актуальными при построении учебного процесса, а развитие физических качеств спортсменов, процесс развития технических навыков и дальнейший рост спортивных и технических результатов зависят от того, насколько они рационально решены.

Ключевые слова: дзюдо, физическая подготовка, круговая тренировка комплекс упражнений, тактика, техника.

FEATURES OF THE PHYSICAL TRAINING OF THE JUDOIST

prof. ass. F.M. Odjagverdiyev, Z.Z. Mammadov, D.S. İbrahimova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Martial arts
fahrad.ocagverdiyev@sport.edu.az, zaur.mammadov@sport.edu.az,
dilara.ibrahimova@sport.edu.az

Annotation: The achievements of the modern world in teaching martial arts are so great that without good physical fitness from a young age, one cannot count on high results in the mature age of an athlete. Therefore, the training of young wrestlers-athletes is one of the main tasks in the formation of a sports reserve and increasing the prestige of wrestling in our country.

Questions related to the physical training of athletes are the most relevant in the construction of the educational process, and the development of the physical qualities of athletes, the process of developing technical skills and the further growth of sports and technical results depend on how rational they are solved.

Keywords: judo, physical training, circular training, sport, tactics, technique.