

GƏNC HƏNDBOLÇU QIZLARDA BİP TEST VASİTƏSİLƏ DÖZÜMLÜLÜYÜN GÖSTƏRİCİLƏRİNİN TƏYİN EDİLMƏSİ

H.E. Məmmədova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

İdmanın oyun növləri kafedrası

hokuma.mammadova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdman məşqinin prosesində həll edilən həm idman və yarış fəaliyyətinin, həm də idman ustalığının artırılması üçün fiziki bacarığın inkişafı əsas məsələdir. Məlum olduğu kimi hər bir idman növündə o fiziki keyfiyyətlərə əsas diqqət verilir, hansılar ki, seçilən idman fəaliyyətində aparıcıdırlar. Koordinasiya və sürət-güc bacarıqları oyun idman növlərinin əsas tərkibləridir. Ona görə ki, onlar maksimal artımı və idman nəticələrinin artırılmasını təmin edir.

Açar sözlər: *idman oyunları, həndbol, fiziki hazırlıq, sürət-güc düzümüliyi, testlər, bip test.*

Son dövrlərdə müəyyən edilmişdir ki, gənc həndbolçu qızların fiziki və texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi, yalnız məşq prosesinin müəyyən intensivliklə yerinə yetirilməsi zamanı baş verə bilər. Məşqlərin intensivlik dinamikası mikrosikl planda, eləcə də hər bir təlim məşqləri prosesində inkişaf etdirilməlidir. Eyni zamanda məşq yükünün həcmi və intensivliyinin əsas parametrləri də tədqiq edilmişdir. Bu parametrlərə görə effektiv məşq prosesinin proqramı işlənib hazırlanmış və gənc həndbolçu qızlarda bip test vasitəsilə düzümüliyi göstəriciləri təyin edilmişdir.

Sürət-güc bacarıqlarının inkişaf səviyyəsini müəyyən etmək üçün aşağıdakı normativ (nəzarət) hərəkətləri istifadə edilə bilər: ipin üstündə tullanma, dartınma, paralel qollarda dartınma, döşəmədən və ya oturacaqda dartınma, bükülmüş dizlərlə döşəmədə uzanaraq bədənin qaldırılması, yerindən uzunluğa iki ayaqla tullanma, üç qat bir ayaqdan digər aya-

ğa tullanma, artma ilə yuxarı tullanma (qolları çırpımayaraq), doldurulmuş topun atılması (1-3 kq) və s [1, s. 14].

Müasir həndbol yüksək fiziki hazırlığı tələb edən atletik idman oyunudur. Həndbolda hazırlıq prosindəvacib olan məsələləri həll etməyə kömək edən, hərəkəti vərdişlərin geniş olması çox vacibdir. Oyunçular həm hücum, həm də müdafiə hərəkətlərindən istifadə edirlər. Fiziki hazırlıq ümumi və xüsusi iş qabiliyyətini müəyyən edir. İdmançı çox böyük həcmdə işgörmə imkanları əldə edir, böyük fiziki yükləmələrdən sonra bərpanın sürəti həmçinin onların arasındakı interval çoxalır. Bu sahədə mütəxəssislər belə fikirə gəliblər ki, müəyyən mərhələlərdə fiziki hazırlıq mütləq ixtisaslaşdırılmış olmalıdır [3, s. 66].

Son illər ərzində müəyyən edilmişdir ki, idmançıların fiziki və texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi, yalnız məşq prosesinin müəyyən intensivliklə yerinə yetirilməsi zamanı baş verə bilər. Məşqlərin intensivlik dinamikası mikrosikl planda, eləcə də hər bir təlim məşqləri prosesində inkişaf etdirilməlidir [2, s. 57].

Həndbolçuların hazırlıq proqramlarının təhlilindən sonra operativ planlaşdırma üçün bizim tərəfimizdən yeni istiqamətlər təkil olunmuşdur. Məşqlərin intensivliyini müəyyən etmək məqsədilə, xronometraj aparılması və bu xronometrajda məşğələlərin sıxlığı, tezliyi, ayrı-ayrı mərhələlərdə idmançının nəbzinin göstəriciləri qeydə alınmışdır.

Həndbolçuların hazırlıq proqramı, planda nəzərdə tutulan sənədlərlə də təhlil edilmiş, məşq yükünün real və planda nəzərdə tutulan həcmi və intensivliyi müqaisə edilmişdir. Eyni zamanda həndbolçuların fiziki və idman hazırlığının dinamikası da tədqiq edilmişdir. Məşq yükünün böyük həcmi nəzərə alaraq, məşq işinə və bərpa vasitələrinə xüsusi diqqət yetirilmişdir. Həndbolçu qadınlar üçün hər gün

keçirilən iki məşğələ, əsas və əlavə məşğələlərə bölünür. Səhər məşqləri orqanizmin ümumi tonusunun və sonrakı məşğələlərdə iş qabiliyyətinin artmasına kömək edir və işə orta və yüksək intensivlik verir. Axşam məşqlərində yüksək və maksimal intensivliklə yerinə yetirilən hazırlıq mərhələsinin əsas vəzifələri həll edilir.

Yükün intensivliyi nə qədər çox olarsa, prosesə alışmaq bir o qədər asan olur. Eləcə də bərpa dövrü yükün ölçüsündən asılıdır. Böyük yüklərdən o daha da davamlı olur. Sabit vəziyyətə, yalnız dövrü xarakterli hərəkətləri yerinə yetirərkən nail olmaq olar.

2019-2020-ci illər üçün Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının qadınlardan ibarət "İdman Akademiyası" həndbol komandasının sürət-güc keyfiyyətlərinin test göstəricilərini əldə etmək üçün aşağıdakı məsələləri həll etmək lazım gəlirdi:

1. ADBTİA-nın "İdman Akademiyası" qadınlardan ibarət həndbol komandasının sürət-güc bacarıqlarının inkişaf səviyyəsini müəyyən edilməsi;
2. 2019-2020-ci illər üçün ADBTİA-nın "İdman Akademiyası" komandasının sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsində dəyişikliklər dinamikasını izləmək;
3. Alınan nəticələr əsasında praktiki məsləhətləri işləyib hazırlamaq.

Tədqiqatların aparılan müddətdə aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir:

- a) Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili;
- b) Həndbolçu qadınların sürət-güc keyfiyyətlərinin testləşdirilməsi;
- c) Alınan nəticələrin riyazi və statistik işlənilib hazırlanması.

Həndbolda qadınların sürət-güc bacarıqlarının keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsini qiymətləndirmək üçün testlər yığımına həndbolçu qadınların yarış fəaliyyəti spesifikasiyasına ən çox tam uyğun olan aşağıdakı nəzarət hərəkətləri daxildir:

1. "Doldurulmuş topun atılması" (2 kq) oturaq başın arxasından topun 2 əllə atılması;
2. Yerindən üç qat tullanma;
3. Yuxarı tullanmaq
4. Uzanan yerdən dizləri əyərək bədənə yuxarı qaldırılması. Bu kompleksdə "yerindən uzununa tullanma" testinin olmaması onun "yerdən 3 qat tullanma" testi ekvivalent olması ilə səbəb olub.
5. Bip test

Bip test nədir? Bip test – iki xətt arasında 20 metr məsafədə müəyyən vaxt ərzində məkikvari qaçışdır. Qaçış vaxtı işarə verilir hansı ki o, vaxt, 20 metrlik qaçış başa çatmalıdır. İdmançı xətlərin biri arxasında dayanır və komanda ilə (işarə ilə) qaçmağa başlayır. Əvvəlcə sürət çox kiçik olur. İdmançı iki xətt arasında qaçaraq işarə ilə istiqaməti dəyişir. Təxminən 1 dəqiqədən sonra işarə verilir ki, sürət dəyişməsi başlanır. İndi işarələr arasında daha qısa olacaq. Hər səviyyə təxminən 1 dəqiqə davam edir. Əgər iştirakçı xəttə növbəti işarə verildikdən qabaq çatarsa o dayanıb işarəni gözləməlidir. Əgər iştirakçı xəttə qədər çata bilməyibsə o xəbərdarlıqdır və çalışmalıdır ki, gələn dəfə çatsın. Əgər idmançı ardıcıl olaraq xəttə qaçıb çatmayırsa test dayandırılır. Aşağıda siz daha dəqiq paylanmanı, yaşdan və cinsdən asılı olaraq daha dəqiq səviyyəyə və qiymətləndirməyə görə tapa bilərsiniz.

BİP testin nəticələrinin göstəriciləri

Cədvəl № 1

№	Qaçışların sayı	Sürət (km/s)	Xidmət saati (saniyə)	Ümumi səviyyədə vaxt (saniyə)	Məsafə (metr)
1	7	8.0	9.00	63.00	140
2	8	9.0	8.00	64.00	160
3	8	9.5	7.58	60.63	160
4	9	10.0	7.20	64.80	180
5	9	10.5	6.86	61.71	180
6	10	11.0	6.55	65.50	200

7	10	11.5	6.26	62.61	200
8	11	12.0	6.00	66.00	220
9	11	12.5	5.76	63.36	220
10	11	13.0	5.54	60.92	240
11	12	13.5	5.33	64.00	240
12	12	14.0	5.14	61.71	240
13	13	14.5	4.97	64.55	260
14	13	15.0	4.80	62.40	260
15	13	15.5	4.65	60.39	260
16	14	16.0	4.50	63.00	280
17	14	16.5	4.36	61.09	280
18	15	17.0	4.24	63.53	300
19	15	17.5	4.11	61.71	300
20	16	18.0	4.00	64.00	320
21	16	18.5	3.89	62.27	320

Aparılan tədqiqat işi nəticəsində Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının qızlardan ibarət “İdman Akademiyası” komandasının həndbolçu qızların illik məşq dövründə sürət-güc hazırlıq səviyyəsinin hər tərəfli qiymətləndirilməsinin metodikasını yenidən işləyib hazırladıq və təsdiq etdirdik. Eksperimental göstəricilərin haqqında məlumatların yığılmasını keçirdik. Bizim tərəfimizdən yığılan nəticələrin təhlili ayrı-ayrı həndbolçuların sürət-güc hazırlığının zəif tərəflərini müəyyən etməyə və praktiki məsləhətlərin yenidən işlənilməsinə imkan verdi. Eksperimental nəticələr əsasında sınaq olunan həndbolçuların sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin dinamikasının dəyişməsinə müşahidə etməsinə imkan verdi. Bütün bu testlərdə orta qrup göstəricilər vaxt ərzində nəticələrin müsbət dəyişikliklər haqqında sübut edir. Bu əyani müşahidə edir ki, məşq yükləri və yarış təsiri mövsüm ərzində dəyişikliklərə müsbət təsirinə göstərdi və seçilən metodikanın düz olduğunu təsdiq etdi.

Gənc həndbolçu qızların yarış fəaliyyətində sürət-güc bacarıqlarının müşahidə edilməsi geniş yayılan xüsusiyyət daşıyır və nəticə çox hallarda onların inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Bununla əlaqədar olaraq bir məsləhət görürük: Bizim tərəfimizdən işlənilən metodikanı əsas götürərək təlim-məşq prosesində ADBTİA-nın “İdman Akademiyası” həndbolçu komandasının oyunçularının hər tərəfli hazırlığının pedaqoji müşahidəsinin göstəricilərindən fiziki hazırlıq səviyyəsi haqqında obyektiv məlumatı almaq məqsədi ilə daha geniş

istifadə etsinlər. Xüsusi diqqəti, bizim göstərdiyimiz sürət-güc, yuxarıda göstərdiyimiz həndbolçuların hazırlıqlarında çatışmazlıqlara versinlər və onların aradan qaldırılması üçün kömək edən effektiv təsir edən metodikanı seçsinlər. Bütün gücü o oyunçuların hazırlıqlarının zəif tərəflərini ayırd edilməsinə yönəldsinlər, hansılar ki, bizim tədqiqat nəticələrimizə görə yaxşı nəticələri göstərdilər və böyük ölçüdə onların üstündə diqqətlərini cəlb etsinlər. Məsləhət görürük ki, fiziki keyfiyyətlərinin inkişafına istiqamətləndirilmiş təlim-məşq dərslərinin təşkilində differensial yanaşmadan istifadə etsinlər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Vahabzadə A.H., Namazova Ə.H.** *Yüksək dərəcəli həndbolçuların müdafiə fəaliyyətinin modelləşdirilməsi*. Bakı: ADBTİA, 2013, 34 s.
2. **Vahabzadə A.H., Sadıxova V.Ə.** *Həndbolda yüksək dərəcəli idmançıların nəzəriyyəsi və metodikasını*. Bakı: ADBTİA, 2013, 120 s.
3. **Vahabzadə A.H., Sadıxova V.Ə., Namazova Ə.H.** *Hücumda həndbolçuların qarşılıqlı taktiki fəaliyyətləri*. Bakı: ADBTİA, 2014, 97 s.
4. **Игнатъева В.Я.** *Средства подготовки игроков в гандбол*. В.Я.Игнатъева, А.В.Игнатъев, А.А.Игнатъев. М.: Спорт, 2015, 160 с.
5. **Əsgərov İ.İ., Vahabzadə A.H.** *Mini həndbol*. Bakı: ADBTİA, 2018, 20 s.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОК С ПОМОЩЬЮ ПРИМЕНЕНИЯ БИП ТЕСТА

Х.Э. Мамедова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Кафедра Игровых видов спорта

hokuma.mammadova@sport.edu.az

Аннотация. Применение тестов в определении показателей скоростно-силовой выносливости у гандболисток высокой квалификации очень актуально.

С помощью нового теста (бип тест) определятся уровень скоростной выносливости.

Наравне с общепринятыми тестами можно использовать новый бип-тест, кото-

рый принимается в спортивном зале, на площадке где тренируются сами спортсмены.

Ключевые слова: спортивные игры, гандбол, физическая подготовка, скоростно-силовая выносливость, тесты, бип тест.

DETERMINATION OF PARAMETERS OF HIGH SPEED IN YOUNG HANDBALL PLAYERS OF THE WITH THE HELP OF THE USE OF A BEEP TEST

Kh.E. Mamedova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Department of Sports games

hokuma.mammadova@sport.edu.az

Annotation. The use of tests in determining the indicators of speed-strength endurance in highly skilled handball players is very important. With the help of a new test (beep test), the level of speed endurance will be determined.

Along with the generally accepted tests, you can use the new beep test, which is taken in the gym, on the square where the athletes themselves train.

Keywords: sports games, handball, physical training, speed-strength endurance, tests, beep test.