

HƏRƏKİ FƏALİYYƏTİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ PROSESİNDƏ GƏNC HƏNDBOLÇULARIN ORQANİZMİNDƏ GEDƏN MORFOFUNKSIONAL DƏYİŞİKLİKLƏR

H.E. Məmmədova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
hokuma.mammadova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Son zamanlarda idman təcrübəsində gənc idmançıların hazırlığına maraq xeyli artmışdır. Yeniyetmə və gənc həndbolçularda idman nəticələrinin bir-birindən asılılığın analizi və onların vacib morfofunksional əlamətləri və bədən quruluşunun xüsusiyyətləri öyrənilmişdir. İdman həndbolçuların hazırlığın müxtəlif dövrlərində gənc həndbolçuların fiziki inkişafı, idmana seçmə, funksional göstəricilərin dinamikası, onlara həndbol məşqlərinin təsiri öyrənilmiş, gənc həndbolçuların normativ göstəriciləri ilə funksional vəziyyət arasında qarşılıqlı təsir araşdırılmışdır.

Açar sözlər: *fiziki inkişaf, hərəkəti fəaliyyət, morfofunksional göstərici, fiziki hazırlıq.*

Bu zaman mütəxəssislər əsas diqqəti uzun müddət davam edəcək təlim-məşq prosesinin başlanğıc mərhələsində yaranan problemlərin həllinə yönəldilmişdir. Yeniyetmə həndbolçuların hazırlığı ilə məşğul olan məşqçi-müəllimlərin təcrübəli işi və aparılan elmi-tədqiqatların nəticələrinə müasir idman yüksək məşq və yarış yüklərinin olması ilə xarakterizə olunur. İdmançıların taktiki və fiziki hazırlığında fərdi məşq proqramları geniş tətbiq olunur. Bu da yeniyetmə həndbolçuların idman ustalığının daha da yüksəldilməsinə imkan yaradır çıxarır [1, s. 38].

Həndbolçuların məşqi prosesində məqsədyönlü şəkildə təzahür edilən xarici və daxili fəallıq bir çox hallarda spesifik motivlərlə, maraqlarla müəyyən olunur. Bu fəallığın daxili strukturunu psixoloji proseslər, xarici strukturunu isə hərəkəti fəaliyyəti və əməliyyatları təşkil edir. Yüksək fiziki və psixoloji

yüklər, yeniyetmə idmançıların orqanizmi qarşısında yüksək tələblər qoyur və orqanizmdə çox ciddi morfofizioloji dəyişikliklərə gətirib çıxarır [3, s. 26].

İdman nailiyyətlərinin artması insanların sağlamlığının yaxşılaşması ilə birbaşa bağlıdır, bunları ayrı-ayrılıqda təsəvvür etmək mümkün deyildir. Başqa sözlə, idman nailiyyətləri əhəlinin sağlamlığının yüksəldilməsinin nəticəsi olmalı, insanların səhhətinin hesabına əldə olunmamalıdır. İdman nailiyyətlərinin inkişafı üçün yeni-yeni üsulların, vasitələrin, fiziki imkanların axtarışı və tətbiqi sayəsində əldə edilir. Çünki, insan orqanizminin potensial imkanları yüksəkdir və bu imkanlardan onun sağlamlığına heç bir ziyan vurmadan istifadə yollarını aşkarlamaq müasir idmanın aktual məsələlərindəndir [5, s. 72].

Ədəbiyyat mənbələrinin və aparılan elmi tədqiqat işlərinin analizi nəticəsində məlum olmuşdur ki, həndbolçuların hazırlığı prosesində icra olunan hərəkəti tapşırıqlar hər bir həndbolçu üçün spesifik olmalı, onun, ilk növbədə, fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirməli, orqanizmin hazırlığının funksional səviyyəsini yüksəltməlidir.

Həndbolçuların fiziki və texniki hazırlığının səviyyəsini qiymətləndirmək üçün onların morfoloji göstəriciləri kompleks şəkildə təyin olunmuşdur. Bununla yanaşı, kompleks morfoloji göstəricilərdən həndbolçuların xüsusi hazırlığının səviyyəsini qiymətləndirməkdə istifadə oluna bilər. Kompleks morfoloji göstəricilərə antropometrik ölçmələr, bədən kütləsinin komponentlərinin analizi, bioloji yaş, yarış fəaliyyətinin nəticələrinin analizi və s. daxildir. Həndbolçuların morfoloji və funksional göstəriciləri, funksional hazırlıqları, məşq və yarış dövrünü əks etdirən ədəbiyyat qaynaqları analiz olunmuş, nəticələr riyazi statistikanın tələblərinə uyğun olaraq işlənmişdir

çıxarır [5, s. 102].

Yuxarıda sadalanları nəzərə alaraq tətbiq olunahn məşq səviyyəsinin gənc həndbolçuların orqanizminin morfofunksional göstəricilərinə təsirinin öyrənilməsi işin əsas məqsədi olmuşdur.

Eksperimentlər Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında təhsil alan və həndbol üzrə ixtisaslaşan idmançılar üzərində aparılmışdır. Ekspermentdə 12 nəfər gənc həndbolçu iştirak etmişdir. Onlar iki qrupa bölünmüşdür: Eksperimental və nəzarət qrupunun hərəsində 6 idmançı olmuşdur. Eksperimental qrupda idmançılar xüsusi proqram üzrə fərdi olaraq məşq etmişdir. Nəzarət qrupunda isə idmançılar ümumi qrupda məşq etmişdir. Eksperimentlər başlayana qədər hər iki

qrupun idmançıları fiziki hazırlığının səviyyəsinə görə bir-birindən bir o qədər də fərqlənməmişlər.

Pedaqoji metodlar anket sorğusu, pedaqoji müşahidələr, xüsusi fiziki hazırlığın oyun testləri, pedaqoji eksperimentlər. Birinci mərhələdə problemlə bağlı elmi-metodiki ədəbiyyat və bu istiqamətdə aparılan elmi-tədqiqat işləri analiz olmuşdur. İkinci mərhələdə tədqiqatlarda istifadə olunacaq metodların effektivliyi eksperimental olaraq yoxlanılmışdır. Bundan sonra həndbolçuların təlim-məşq prosesinin ilkin mərhələlərində tətbiq olunmağa başlamışdır. Üçüncü mərhələdə isə gənc həndbolçuların morfofunksional göstəriciləri xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişafından asılı olaraq öyrənilmişdir.

Cədvəl 1

Hərəkəti fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi prosesində gənc həndbolçularla məşqlərin təşkili səviyyəsindən asılı olaraq həndbolçularda ehtimal olunan morfofunksional göstəricilərin dəyişilməsi

Göstəricilər	RR	Dİ	EF%	P
Hərəkəti fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi prosesində məşqlərin təşkili səviyyəsindən asılı olaraq həndbolçularda ehtimal olunan morfofunksional göstəricilərin pisləşməsi				
Qamət	1.89	1.28-2.80	47.1	0.002
Əzələ gücü	1.62	1.32-1.98	38.3	0
Fiziki yükə tolerantlıq	1.17	0.88-1.56	14.5	0.291
Kardiorespirator sistemin funksiyaları	1.31	1.15-1.49	23.7	0
Adaptasiya ehtiyat imkanları	1.47	1.08-1.98	32	0.013
Hərəkəti fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi prosesində məşqlərin təşkili səviyyəsindən asılı olaraq həndbolçularda ehtimal olunan morfofunksional göstəricilərin yaxşılaşması				
Qamət	1.23	1.06-1.47	18.7	0.007
Əzələ gücü	2.52	1.52-4.19	60.3	0
Fiziki yükə tolerantlıq	2.13	1.21-3.75	53.1	0.009
Kardiorespirator sistemin funksiyaları	2.91	0.68-12.47	65.6	0.15
Adaptasiya ehtiyat imkanları	2.59	1.21-5.49	61.4	0.014

Aparılan tədqiqat işinin nəticələri. Həndbolda, tədqiqatçıların qeyd etdiyi kimi, idmançıların hərəkət aparatının funksional vəziyyətinə yüksək tələblər qoyulur. Bu onların mülahizələrinə görə, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün çox vacib olub, qısa müddət ərzində böyük miqdarda əzələ qüvvəsinin aşkarlanmasına

şərait yaradır. Bununla əlaqədar olaraq, tədqiqatçılar həndbolçuların fiziki hazırlığının strukturunu tədqiq edən zaman aparıcı amil kimi xüsusi sürət - qüvvə keyfiyyətinin inkişafının yük-sək bazası əsasında xüsusi hazırlığı ayrıca qeyd etmişlər. Ondan əlavə, onlar qeyd edirlər

ki, hənbolda sürət keyfiyyətinin kompleks şə-
kildə təzahürü ilə daha tez-tez rast gəlinir.

Yuxarıda ədəbiyyat mənbələrinin təhlili-
nə əsaslanaraq həndbolçularda təlim-məşq pro-
sesində tətbiq olunan metodun effektivliyini
müəyyən etmək üçün eksperimental qrupa da-
xil edilən həndbolçuların fiziki hazırlığın dina-
mikası öyrənilmişdir. Bu zaman eksperimental
qrupdakı idmançılarda bütün fiziki keyfiyyət-
lərdə müsbət dinamikanın olması qeyd olun-
muşdur.

Aparılmış antropometrik tədqiqatların nə-
ticələri göstərir ki, ən böyük dəyişikliklər gənc
həndbolçuların əzələ komponentlərində baş
vermişdir. Bu dəyişikliklər eksperimental qrup-
da 5,8 % ($p < 0,05$), nəzarət qrupunda isə 3,1%
təşkil etmişdir. Marağ doğuran nəticələr gənc
həndbolçuların dərialtı piy komponentlərinin
çəkியə təsiri ilə əlaqədardır. Eksperimental qu-
rupun həndbolçularında dərialtı piy kompo-
nentlərinin nisbi olaraq 1,9% azaldığı müşa-
hidə olunmuşdur. Nəzarət qrupundan olan
həndbolçularda bu göstəricidə nəzərə çarpan
dəyişikliklər olmamışdır.

Beləliklə, idmançıların hazırlığında fərdi
proqramların tətbiqi prosesində gənc hənd-
bolçuların fiziki hazırlığında təkmilləşmə gedir
və bunlarla əlaqədar olaraq həm də onların
morfofunksional göstəriciləri də yüksəlir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Vahabzadə A.H., Sadıxova V.Ə.** *Hənd-
bolda yüksək dərəcəli idmançıların nəzə-
riyyəsi və metodikası.* Bakı: ADBTİA,
2013, 120 s.
2. **Vahabzadə A.H., Sadıxova V.Ə., Nama-
zova Ə.H.** *Hücumda həndbolçuların qar-
şılıqlı taktiki fəaliyyətləri.* Bakı: ADBTİA,
2014, 97 s.
3. **Игнатъева В.Я.** *Средства подготовки
игроков в гандбол.* В.Я. Игнатъева, А.В.
Игнатъев, А.А. Игнатъев. М.: Спорт,
2015, 160 с.
4. **Крамской С.И.** *Точность движений -
путь к мастерству юных гандболис-
тов.* С.И. Крамской; Белгородский гос.
технологич. ун-т им. В.Г. Шухова. Фи-
зическая культура: воспитание, образо-
вание, тренировка. 2016.
5. *В книге рассматриваются вопросы
многолетней подготовки юных гандбо-
листов.* Игнатъева, В.Я. Юный гандбо-
лист: Практ. пособие. В.Я. Игнатъева.
М., 2017.
6. **Əsgərov İ.İ., Vahabzadə A.H.** *Mini
həndbol.* Bakı: ADBTİA, 2018, 20 s.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Х.Э. Мамедова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
hokuma.mammadova@sport.edu.az

Аннотация. В последнее время зна-
чительно возрос интерес к подготовке
юных спортсменов в спортивной практике.
Проведен анализ взаимозависимости спор-
тивных результатов у подростков и юных
гандболистов и изучены их важные морфо-
функциональные особенности и особеннос-
ти строения тела. Изучено физическое раз-
витие юных гандболистов на разных этапах
подготовки, их отбор для занятий спортом,

динамика функциональных показателей,
влияние на них тренировок по гандболу,
взаимосвязь между нормативными показа-
телями юных гандболистов и функциональ-
ным состоянием.

Ключевые слова: физическое разви-
тие, двигательная активность, морфо-
функциональный показатель, физическая
подготовка.

**MORPHOFUNCTIONAL CHANGES IN THE BODY OF YOUNG HANDBALL
PLAYERS IN THE PROCESS OF IMPROVING MOTOR ACTIVITY****Kh.E. Mamedova***Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
hokuma.mammadova@sport.edu.az

Annotation. Recently, the interest in the training of young athletes in sports practice has increased significantly. The analysis of the interdependence of sports results in adolescents and young handball players and their important morphofunctional features and features of body structure were studied. The physical development of young handball players at different stages of training, their selection for

sports, the dynamics of functional indicators, the impact of handball trainings on them, the interaction between the normative indicators of young handball players and the functional situation were studied.

Keywords: *physical development, motor activity, morphofunctional indicator, physical training.*