

İcmal

Gənc həndbolçu qızların işgörmə qabiliyyətinin artırılma yolları

Vahabzade A.H.¹

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Nəşr tarixi

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Açar sözlər: həndbolçu, dözümlük, metod, faktor, məşq.

Aktuallıq. Həndbol dinamik idman növlərindən biridir. Həndbol oyunu zamanı idmançılar daima hərəkətdə olurlar (1,2). Onlar oyunla əlaqəli müxtəlif yerdəyişmələr, dönmələr, sıçrayışlar, qaçışlar, tullanmalar, atmalar və s. fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur. Bu fiziki hərəkətləri icra etmək üçün isə yüksək işgörmə qabiliyyətinə malik olmaq lazımdır. İşgörmə qabiliyyəti həndbolçunun dözümlüyü ilə müəyyən olunur. Dözümlü o idmançıdır ki, gec yorulur və tez bərpa olur. Dözümlük hər hansı hərəkəti fəaliyyət zamanı yorulmaya qarşı dayanmaq bacarığına deyilir. Dözümlük orqanizmin funksional imkanlarının artması ilə təmin olunur.

Məqsəd. Həndbolçu qızların dözümlüyünün inkişaf etdirilməsinin təkmilləşdirilmə yollarını araşdırmaq və məşq prosesində istifadə etmək.

Vəzifələr:

1. Komandanın işgörmə qabiliyyətini müəyyən etmək;
2. Dözümlüyün inkişaf etdirilmə yollarını mövcud ədəbiyyatda, təcrübədə araşdırmaq və mütəxəssislərin rəyini öyrənmək;
3. Əldə olunan materialları məşq prosesində sınaqdan çıxarmaq.

Metodlar: ədəbiyyatların təhlili, pedaqoji müşahidə, sorğu.

Müzakirə. Məşq və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən olunub ki, gənc həndbolçu qızların işgörmə qabiliyyəti müvafiq yüksək tələblərə cavab vermir. Məşqlərdə verilən fiziki yükə və yarışın gərginliyinə dözə bilmirlər. Dözümlüyün inkişafı hərtərəfli hazırlığın əsas hissəsidir (1,2). Yeniyetməlik dövrü ümumi dözümlüyün inkişafı üçün əlverişli zamandır. Bu

dövrə sonrakı məşqlər üçün böyük həcmli və yüksək intensivli yüklərin təməli qoyulur.

Məşğul olanları müşahidə etdikdə verilən hərəkətin əvvəli, ortası və axırında icra biomexanikasında dəyişikliklər baş verməyə başlayır. Hərəkətlərin icrası zamanı dəyişiklər nə qədər az olarsa, dözümlük göstəricisi bir o qədər çox olur. Dözümlüyün inkişafı digər fiziki qabiliyyətlərin inkişafı səviyyəsindən asılıdır. Elmi tədqiqatlar göstərir ki, dözümlük enerji mübadiləsindən asılı olur. İdmançının dözümlüyünə aşağıdakı faktorlar təsir edir: orqanizmin aerob imkanları, həndbolçunun yaşı, enerji ehtiyatı, texniki ustalıq səviyyəsi, güc və sürət imkanları, hərəkətin oksigen sərfinin həcmi, səmərəlilik amilləri (anebrob mübadilə həddi), əzələ işini yerinə yetirərkən və yorulma zamanı fizioloji funksiyaların dayanıqlığı, bərpa proseslərinin sürəti.

Dözümlüyün tərbiyə edilməsində hərəkətlərin icra edilməsinin 5 komponenti nəzərə alınmalıdır: hərəkətin icra edilmə intensivliyi, müddəti və təkrarlarının sayı, istirahətin müddəti və xüsusiyyəti.

Nəticə: Dözümlüyü inkişaf etdirmək üçün bərabər fasiləsiz, dəyişən fasiləsiz, təkrar, interval və dairəvi metodlardan istifadə olunur.

Ədəbiyyatlar:

1. Игнатъева В.Я. Учебник для институтов физической культуры-М.: Физкультура и спорт.-1983
2. Əsgərov İ., Sadıxova V., Vahabzadə A. Həndbol. Dərslik, Bakı, 2003.