

İDMAN MƏŞQİNİN ƏSAS PRİNSİPLƏRİ

Z.Z. Məmmədov, D.S. İbrahimova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
zaur.mammadov@sport.edu.az dilara.ibrahimova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Bu məqalədə çoxillik hazırlıq prosesində istifadə olunan məşqin əsas prinsipləri müzakirə olunur. Ədəbiyyatın təhlili metodu ilə idmançıların hazırlıq prosesində istifadə olunan əsas prinsiplər müəyyən edilmiş, hər prinsip ayrı-ayrılıqda nəzərdən keçirilmiş və onların məşq prosesinə təsirinin izahı verilmişdir. Bu prinsiplər arasındakı qarşılıqlı əlaqə, eləcə də onların köməyi ilə həll edilə bilən vəzifələr göstərilmişdir. Məqalədə göstərilən prinsiplərdən istifadə məşqçilərə məşq prosesini əlverişli şəkildə planlaşdırmağa və daha sabit nəticələr əldə etməyə kömək edəcəkdir.

Açar sözlər: *məşq, xüsusi prinsiplər, hazırlıq, idmançı, nəticə.*

İdman məşqlərində məlumatın müvəffəqiyyətlə mənimsənilməsinə və idmançıların hazırlığında xüsusi bacarıqların möhkəmlənməsinə kömək edən müxtəlif prinsiplərdən istifadə olunur. Ümumpedaqoji prinsiplərdən idman məşqinin təşkili üçün tədris prosesi kimi istifadə olunur. Məşq prosesində istifadə olunan ümumpedaqoji prinsiplərə aşağıdakılar daxildir:

1. Şüurluq prinsipi;
2. Fəallıq prinsipi;
3. Əyanilik prinsipi;
4. Sistematiklik prinsipi;
5. Elmlilik prinsipi.

Məşq prosesinin özünəməxsus xüsusiyyətləri olduğundan, onun quruluşunda, həmçinin məşq təsirləri və onların effekti, idman hazırlığının məzmununun müxtəlif componentləri, məşq mərhələləri arasında zəruri əlaqələr

yaradan, idmançının fiziki hazırlığının inkişaf prosesi və gedişatı kimi xüsusi prinsiplərdən də istifadə olunur. [1]

Xüsusi prinsiplərə aşağıdakılar daxildir:

1. İxtisasın dərinəndən öyrənilməsi;
2. Ümumi və xüsusi hazırlığın əlaqəsi;
3. Məşq prosesinin davamlılığı;
4. Yüklün tədricən artırılması;
5. Yüklərin dalğavariliyi və müxtəlifliyi;
6. Məşq prosesinin silsiləliyi.

İxtisasın dərinəndən öyrənilməsi və yüksək nəticələrə yönləndirilmə. Məşq prosesi bu prinsipə əsaslanaraq, uzun və qısamüddətli perspektivləri nəzərə almaqla idmançının hazırlığını istiqamətləndirir. Uzunmüddətli planda müəyyən bir idmançı üçün mümkün olan maksimum nəticə müəyyən edilir. Ən yüksək nailiyyətlərə istiqamətlənmə çoxillik hazırlığın hər bir mərhələsində idmançının texniki və fiziki hazırlığının səviyyəsinə artan tələblərdə ifadə olunur. Yüksək idman nəticələrinə nail olmaq istəyinin formalaşması aşağıdakı amillərin təsiri altında həyata keçirilir: şəxsi ambisiyalar; idmançının və məşqçinin yaradıcı fəaliyyəti (yeni texnika, taktika axtarışı).

İdmançının ümumi və xüsusi hazırlığının əlaqəsi. Bu prinsipin əsasını idman ixtisasının idmançının hərtərəfli inkişafı ilə əlaqəsi təşkil edir. İdman nailiyyətlərinin idmançının hərtərəfli inkişafından asılılığı aşağıdakı qanunauyğunluqlarla izah olunur:

1. Bir keyfiyyətin inkişafı digər keyfiyyətlərin inkişafı olmadan baş verə bilməz. Hər bir keyfiyyət daha uğurla inkişaf edəcəkdir, əgər digərlərinin də inkişafı optimal səviyyədə paralel baş verirsə.
2. Quruluşuna görə konkret texniki hərəkətlərə bənzər öyrənilmiş bacarıq və vərdiş-

lərin böyük qismi yeni bacarıqların müvəffəqiyyətlə mənimsənilməsini sürətləndirir. Bu prinsipləndən istifadə edilərkən aşağıdakılar nəzərə alınmalıdır:

- a) məşq prosesinə idmançının həm ümumi, həm də xüsusi hazırlığı daxil edilməlidir;
- b) idmançının ümumi hazırlığının məzmunu onun idman ixtisasından asılıdır;
- c) məşq prosesində ümumi və xüsusi hazırlığın münasib nisbətində riayət edilməlidir. Ümumi və xüsusi hazırlığın nisbəti idmançının idman ustalığının səviyyəsindən və onun fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Məşq prosesinin davamlığı. Bu prinsip üç əsas müddə ilə xarakterizə olunur:

1. İdman məşqi həm illik həm də, çoxillik bir proses kimi qurulmalıdır, çünki, onun bütün mərhələləri bir-biri ilə bağlıdır və maksimum nəticə əldə etməyə yönəlmişdir;
2. Hər bir sonrakı məşqin qarşılıqlı əlaqəsi əvvəlkilərin nəticələrinə əlavə edilərək, onları möhkəmlətməli və inkişaf etdirməlidir;
3. Məşqlər arasında fasilələr elə planlaşdırılmalıdır ki, lazımi keyfiyyətlərin inkişafı və möhkəmlənməsi təmin edilsin. Məşqlər arasındakı fasilələrdən istifadə olunur:
 - a) növbəti məşqə idmançının əmək qabiliyyətinin artması dövrünə təsadüf etdiyində;
 - b) növbəti dərəcə əmək qabiliyyətinin tam bərpası mərhələsinə təsadüf etdiyində;
 - c) növbəti dərəcə əmək qabiliyyətinin tam bərpa olunmaması fonunda keçirildikdə, yəni, idmançıların müxtəlif yorğunluq dərəcələri zamanı [2].

Yükün tədricən artırılması. İdman nailiyyətləri yüksək məşq və yarışma yükləridir. Bu prinsipləndən istifadə edərkən aşağıdakılara əməl edilməlidir:

- 1) idman nailiyyətlərinin artması yüklərin həcmindən və intensivliyindən tədricən artması ilə baş verir;

- 2) idmançının fiziki və texniki imkanlarını artırmaq üçün, məşqə vaxtaşırı maksimum yüklər daxil edilir;
- 3) idmançının hazırlığı artdıqca yükün "maksimumu" da artmalıdır.

Yüklərin dalğavariliyi və müxtəlifliyi.

İdman nəticələrinin artması təkə yükün həcmindən və müddətindən deyil, həm də onun dəyişkənliyindən asılıdır. Təlim prosesində təlim yüklərinin dinamikasını, onların sayını və intensivliyini dəyişdirmək lazımdır. Aşağıda göstərilən yüklənmə variantları mövcuddur:

- 1) Yüklərin dalğavari dinamikası. Kəskin bir artım və onların sonrakı azalması ilə yüklərin tədricən artması ilə xarakterizə olunur, sonra bu "dalğa" yenidən daha yüksək səviyyədə təkrarlanır. Dalğalı sıçrayışlar yükün miqdarı və intensivliyi üçün xarakterikdir. İlk olaraq, yüklərin həcmində artım müşahidə olunur. İntensivlik yavaş-yaş tədricən artır, sabitləşmədən sonra miqdarı azalır, intensivlik isə artır. "Dalğaların" aşağıda verilən kateqoriyaları vardır:
 - a) mikrosilsilələrdə yüklərin dinamikasını xarakterizə edən, kiçik;
 - b) mezosilsilələrdə yük dinamikasının tendensiyasını xarakterizə edən, orta;
 - c) makrosilsilələrdə yük dinamikasının tendensiyasını xarakterizə edən, böyük.
- 2) Yüklərin düzxətli-artan dinamikası. Bu vəziyyətdə, eyni zamanda yükün həm həcmində, həm də intensivliyində tədricən artım olur.
- 3) Yüklərin pilləli dinamikası. Bu vəziyyətdə, yüklərin artması bir neçə məşqə ərzində onların nisbi sabitləşməsi ilə növbələşir, bu da növbəti mərhələyə uyğunlaşmanı asanlaşdırır. Bir pillədən digər pilləyə keçid anında yüklər düzxətli dinamika ilə müqayisədə daha güclü artır.
- 4) Sıçrayışlı ("mişar formalı") yük dinamikası. Bu vəziyyətdə, yük məşqin bu mərhələsində mövcud olan maksimuma qədər kəskin şəkildə artır və sonra müəyyən bir səviyyəyə qədər kəskin şəkildə azalır.

Yüklərin dinamikasının olan sıçrayışlar bədənənin imkanlarına qarşı yüksək tələblər qoyur. İdmançı bu cür yüklərə hazır deyilsə, bu yük forması sağlamlığına və idman nailiyyətlərinin artırmasına mənfi təsir göstərəcəkdir [3].

Məşq prosesinin silsiləliyi. Silsiləlik vaxtla növbə ilə təkrarlanan məşq prosesinin müəyyən hissələrinin nisbətən tamamlanmış dövrüdür. Bu prinsip məşqin qurulmasında və təşkilində həyata keçirilir. Onun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, bütün təlim prosesi silsilə şəklində qurulmalıdır. İdman məşqlərinin aşağıdakı silsilələrini qeyd edirlər:

- 1) mikrosilsilər, onların müddəti 2-3 gündən 7-10 günə qədərdir;
- 2) mezosilsilər, onların müddəti 3 həftədən 5-6 həftəyə qədərdir;
- 3) makrosilsilər, onların müddəti 3-4 aydan 12 aya qədər və ya daha çox olur.

Hər yeni silsilə öncəkinin davamı və inkişafıdır. Silsilələr tapşırıqları, vasitələri, metodları, məşqin həcmi və rəqabət yükünü sistemləşdirməyə imkan verir [4].

Nəticələr:

1. Bir keyfiyyətin inkişafı digər keyfiyyətlərin inkişafı olmadan baş verə bilməz. Hər bir keyfiyyət daha uğurla inkişaf edəcəkdir, əgər digərlərinin də inkişafı optimal səviyyədə paralel baş verirsə. Quruluşuna görə konkret texniki hərəkətlərə bənzər öyrənilmiş bacarıq və vərdislərin böyük

qismi yeni bacarıqların müvəffəqiyyətlə mənimsənilməsini sürətləndirir.

2. Məşq prosesində ümumi və xüsusi hazırlığın əlverişli nisbətində riayət edilməlidir. Ümumi və xüsusi hazırlığın nisbəti idmançının idman ustalığının səviyyəsindən və onun fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.
3. İdman məşqi həm illik həm də, çoxillik bir proses kimi qurulmalıdır, çünki, onun bütün mərhələləri bir-biri ilə bağlıdır və maksimum nəticə əldə etməyə yönəlmişdir. Hər bir sonrakı məşqin qarşılıqlı əlaqəsi əvvəlkilərin nəticələrinə əlavə edilərək, onları möhkəmlətməli və inkişaf etdirməlidir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Зуб И.В.** *Дзюдо теоретические и практические основы тренировки: учебное пособие.* И.В. Зуб, И.В. Дейч, А.Ж. Берекенов. Санкт-Петербург, 2019 г.
2. **Максимов Д.В.** *Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо): теоретико-практические рекомендации.* Д.В. Максимов В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. Издательство: Дивизион 2014 г.
3. **Маркс Р.** *Дзюдо. Все техники и основные упражнения: книга-инструктор.* Издательство: Эксмо 2015 г.
4. **Шестаков В.Б.** *Теория и практика дзюдо: Учебник для студентов ВУЗов.* В.Б.Шестаков, С. В. Ерегина. Издательство: Советский спорт, 2012 г.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

3.3. Мамедов, Д.С. Ибрагимова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
zaur.mammadov@sport.edu.az, dilara.ibrahimova@sport.edu.az

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные принципы тренировки, используемые в процессе многолетней подготовки. Методом анализа литературы выявлены основные принципы, используемые в

процессе подготовки спортсменов, каждый принцип рассмотрен в отдельности, дано объяснение их влияния на тренировочный процесс. Показана взаимосвязь между данными принципами, а также отмечены зада-

чи, которые можно решить с их помощью. Использование изложенных в статье принципов поможет тренерам оптимально спланировать процесс тренировок и добиться более стабильных результатов.

Ключевые слова: *тренировка, специальные принципы, подготовка, спортсмен, результат.*

BASIC PRINCIPLES OF SPORTS TRAINING

Z.Z. Mammadov, D.S. Ibrahimova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
zaur.mammadov@sport.edu.az, dilara.ibrahimova@sport.edu.az

Annotation. This article discusses the basic principles of training used in the process of many years of training. The method of literature analysis revealed the main principles used in the process of training athletes, each principle is considered separately, an explanation of their influence on the training process is given. The relationship between these prin-

ciples is shown, as well as the tasks that can be solved with their help. Using the principles displayed in the article will help coaches optimally plan the training process and achieve more stable results.

Keywords: *training, special principles, preparation, athlete, result.*

TƏLƏBLƏR

Dərc olunan məqalə redaksiyaya çap və elektron formada təqdim olunmalıdır.

1. Məqalədə müəllif(lər)in adı, soyadı, ata adı, elmi dərəcələri, işlədiyi müəssisə(lər), müəllif(lər)in elektron poçt ünvanları, ORCID kodları göstərilməlidir.
2. Məqalələrin mətnləri Times New Roman-12 şrifti ilə (məsələn, Azərbaycan dilində latın əlifbası, rus dilində kiril əlifbası, ingilis dilində ingilis əlifbası ilə) 1 intervalla çap olunmalıdır.
3. Elmi məqalənin sonunda elm sahəsinin və məqalənin xarakterinə uyğun olaraq, müəllif(lər)in gəldiyi elmi nəticə, işin elmi yeniliyi, tətbiqi əhəmiyyəti, iqtisadi səmərəsi və s. aydın şəkildə verilməlidir.
4. Məqalənin mövzusu ilə bağlı elmi mənbələrə istinadlar olmalıdır. Məqalənin sonunda verilən ədəbiyyat siyahısı ya istinad olunan ədəbiyyatların mətnə rast gəlinməsi ardıcılıqla (məsələn, [1] və ya [1, s.55] kimi işarə olunmalı) ilə nömrələnməlidir.
5. Ədəbiyyat siyahısında verilən hər bir istinad haqqında məlumat tam və dəqiq olmalıdır. İstinad olunan mənbənin bibliografik təsviri onun növündən (monoqrafik, dərslik, elmi məqalə və s.) asılı olaraq verilməlidir. Elmi məqalələrdə, simpozium, konfrans və digər nüfuzlu elmi tədbirlərin materiallarına və ya tezislərinə istinad edərkən məqalənin məruzənin və ya tezisnin adı göstərilməlidir.
6. Məqalənin sonundakı ədəbiyyat siyahısında son 5-10 ilin elmi məqalələrinə, monoqrafiyalarına və digər etibarlı mənbələrinə üstünlük verilməlidir.
7. Dərc olunduğu dildən əlavə başqa iki dildə məqalənin xülasəsi verilməlidir. Məqalənin müxtəlif dillərdə olan xülasələri bir-birinin eyni olmalı və məqalənin məzmununa uyğun olmalıdır. Məqalədə müəllifin və ya müəlliflərin gəldiyi elmi nəticə, işin elmi yeniliyi, tətbiqi əhəmiyyəti və s. xülasədə yığcam şəkildə (180-200 söz) öz əksini tapmalıdır. Xülasələr elmi və qrammatik baxımdan ciddi redaktə olunmalıdır. Hər bir xülasədə məqalənin adı, müəllifin və ya müəlliflərin tam adı, elmi dərəcələri və işlədiyi müəssisə göstərilməlidir.
8. Açar sözlər üç dildə (məqalənin və xülasələrin yazıldığı dillərdə 6-8 söz olmaqla) verilməlidir.
9. Məqalədə başqalarının sözlərindən və ya fikirlərindən istifadə edilirsə, buna müvafiq olaraq istinad edilməsi tələb olunur.
10. Jurnalda dərc edilən məqalələr plagiat baxımından ciddi yoxlamadan keçirilir və plagiat müəyyən edildikdə, həmin məqalələr qəbul edilmir.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman

Akademiyasında çap olunmuşdur.

Çapa imzalanmış iyun, 2022

Sifariş № 31, Kağız format 25

Nəşr şərti -10.0 Sayı 100

Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti, 98