

İDMANIN OYUN NÖVLƏRİ İLƏ MƏŞĞUL OLAN YENİYETMƏ VƏ GƏNC İDMANÇILARDA XÜSUSİ FİZİKİ HAZIRLIQLA FƏRDİ TAKTİKİ FƏALİYYƏTİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

b.ü.f.d., dosent İ.S. Əliyev^{1a}, dos. Q.G. Qarayev^{1b}, dos. A.M. İbrahimli^{1c}, N.Ş. Əzimov^{1d}

¹Azərbaycan İdman Akademiyası

^a ilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^b geray.garayev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4385-3065

^c arif.ibrahimli@sport.edu.az, orcid.org/0009-0005-3768-9491

^d azimov.novruz@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-4470-9965

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 14 oktyabr 2024

Dərc olunub: 25 dekabr 2024

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

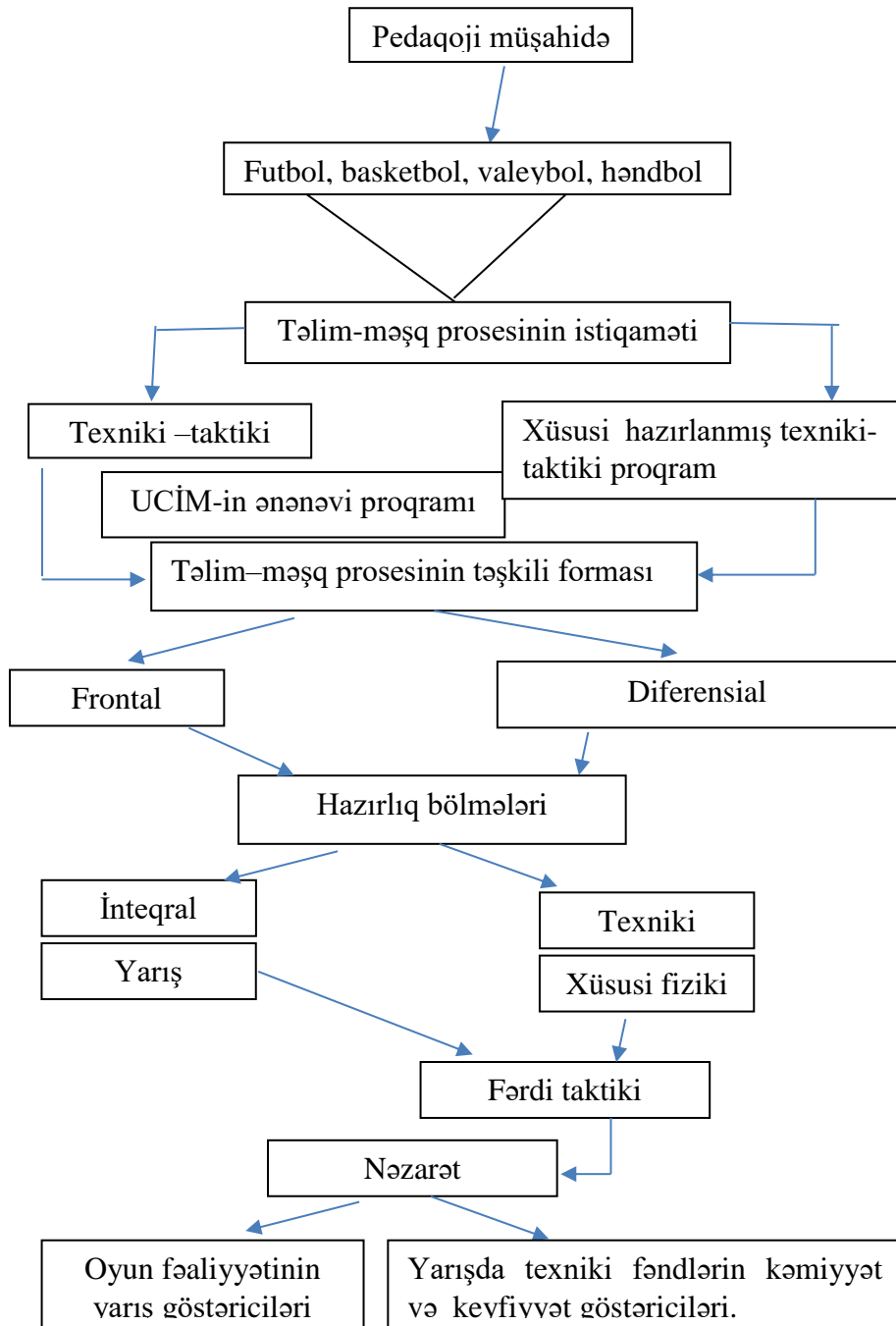
Annotasiya. Məqalədə idmanın oyun növləri ilə məşğul olan gənc idmançıların taktiki hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi izah edilir. Təklifi olunan proqramda basketbolun, voleybolun, həndbolun və futbolun müxtəlif məşq metodlarının tətbiqi ilə fərdi taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi nəzərdə tutulmuşdur.

Açar sözlər: *idmanın oyun növləri, gənc idmançılar, fərdi taktiki fəaliyyət, texnikanın təkmilləşdirilməsi, xüsusi fiziki hazırlıq.*

İdmanın oyun növləri ilə məşğul olan idmançılarda texniki hazırlıq, xüsusilədə uşaq, yeniyetmə və gənc idmançıların texniki fəndlərə sahib olmasını təmin etmək, onların gələcək idman fəaliyyəti üçün vacib faktor olduğu bu gündə çox aktualdır. Bu isə bütün təşkilatı quruluşun məşqçi kadrlarla səmərəli fəaliyyəti nəticəsində yüksək idman nəticəsinin ilkin mərhələdə qazanması ilə həyata keçirmiş olur [1, s.204-360]. Gənc idmançıların ustalığının artırılması uşaq - gənclər idman məktəblərində (UGİM), əlaqədə orta umumitəhsil məktəblərinin idman bölmələrində davam etdirilir. Əsas vəzifə - uşaq və gənclərdə fərdi texniki – taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsidir ki, onların yarış fəaliyyətinin əsas vaistəsi hesab olunur. Amma xüsusi ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, idman oyun növlərində bu problemə lazımı sə-

viyyədə diqqət ayrılmadığından, onların böyük miqyaslı rəsmi yarışlarda yüksək nəticə qazanmasına imkan vermir [2.s.52-63, 3.s.186-193, 4.s.192-196]. Belə bir vəziyyət bizim tədqiqatın əsas məqsədini- idman oyun növləri (basketbol, voleybol, həndbol və futbol) ilə məşğul olan gənc idmançılarda fərdi texniki – taktiki hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi üçün elmi – metodiki əsaslandırılmış proqram hazırlayıb yarış prosesində sınaqdan çıxarmaqdır. Pedaqoji müşahidə və yarış fəaliyyətinin qeydiyyatı video çəkilişləri gənc idmançıların yarışlarda iştirakı zamanı aparılmışdır. Bu qeydiyyatlar gənc idmançıların fərdi texniki taktiki fəaliyyətini (TTF) müşahidə etməklə həyata keçirmişdir [5, s.89-92], [6, s.89-95]. Gənc idmançılar məşq prosesində xüsusi seçilmiş və yoxlanılmış hər bir oyunçunun ayrı-ayrı ampulasında, onun texniki səviyyəsinə uyğun olan və texniki – taktiki xüsusiyyətlərini özündə ehtiva edən xüsusi fiziki hazırlıq hərəkətlərini verilmişdir. Onların məşq prosesi aşağıdakı sxem üzrə aparılmışdır (Sxem 1).

Yüksək fərdi ustalıq, texniki-taktiki hazırlıq gənc idmançıların oyun fəaliyyəti prosesində icra etdikləri fəndlərin yerində vaxtında və taktiki məqsədləri həyata keçirmək üçün tətbiq edilməsi ilə dəyəndərilir. Bu fəndlərin icra texnikası, onların texniki hazırlığının oyun vəziyyətində təkmilləşdirilməsi kimi qəbul edilir. Belə ki, bu təkmilləşmə prosesi ekstremal vəziyyətdə və rəqib müqavimətində yoxlanılır; Bu isə belə izah olunur;



Sxem 1. Pedaqoji müşahidənin məntiqi formasının quruluşu

- yeni texniki ustalıq səviyyəsinə çatmaq üçün hərtərəfli texniki fəndlərə sahib olmaq.
- müxtəlif oyun vəziyyətində oyunçunun yer seçimindən asılı olaraq texniki fəndlərin təkmilləşdirilməsi;
- gözlənilməz(ekstremal) oyun vəziyyətində və standart vəziyyətdə texniki fəndlərin təkmilləşdirilməsi .

Texniki fəndlərin təkmilləşdirilməsi belə aparılmalıdır; 1-cisi, texniki-taktiki hazırlığın əsasları yaradılmalıdır və, 2-cisi öyrənilmiş texniki fəndlər təcili olaraq yarış vəziyyətində yoxlanılmalıdır. Texniki fəndlərlə taktiki imkanları artırmaq üçün məşqçi hər bir texniki fəndi fərdi təkmilləşdirmək üçün aşağıdakı metodlardan istifadə etməlidir;

- təkrar metod ancaq bu metod vaistəsilə oyun texnikasının etibarlılığını, sabitliyini,

vərdislər şəkilinə salmaqla və nəzəri biliklərini möhkəmləndirmək olar. Bu metodun vasitəsilə texniki fəndlərin icra şəraitini dəyişdirmək və tədricən çətinləşdirməklə çevik vərdislər formalaşdırmaq olar;

- yarışlarla müqayisədə mürəkkəbləşdirmək və çətinləşdirmək tətbiq edilir (bir neçə top daxili etmək, qısa bir vaxt say artımı sürətli keçid və s).
- oyun fəndlərini yorğunluq formasında icra etmək (məşqin sonunda, intensiv hərəkətlərdən sonra);
- hərəkətlərin icrası üçün vaxtı və şəraiti dəyişdirmək;
- müqavimətlə birə-bir şəraitdə hərəkətlər;
- oyun metodu; - yarış metodu; - birləşdirmə metodu; texnikanın təkmilləşdirilməsi, xüsusi fiziki keyfiyyətlər inkişafı, texniki hazırlığın və taktiki bacarıqların formalaşdırılması vahid; birlikdə həll edilir - dairəvi məşq (bəndlərin bütövlükdə və ayrı ayrı bölmələrin təkmilləşdirilməsi).

İdmanın oyun növlərində vacib vəzifələrdən biri uçan topun sürətinin və trayektoriyasının müəyyən edilib ona uyğun vaxtında oyun fəaliyyətini həyata keçirə bilməkdir. Bu faktorların xüsusiyyətləri idman oyun növlərində aşağıdakı istiqamətlərdə əks olunur; topun uçuş sürətindən asılı olaraq və onun istiqamətini müəyyən edərək ona uyğun hərəkət qurma bacarığını inkişaf etdirməkdən (müvəqqəti olaraq əhatəsini differensiallaşdırmaq) - idman oyun növləri ilə məşğul olanlarda xüsusi fiziki bacarıqları inkişaf etdirmək lazımdır ki, əzələ təqəllüsünün gücü və sürəti “əllə, ayaqla topa təsir etmək” anından asılı olsun. oyunda texniki fəndlərin uğurlu tətbiqi üçün mürəkkəb reaksiyada sürətin “görmə” istiqamətinin müəyyən edilməsini, müşahidəçiliyin, taktiki düşüncəsinin və bir çox bacarıqlarının inkişaf etdirməlidir.

Təklif edilmiş gənc idmançıların hazırlıq proqramının səmərəsi yarış prosesində bəzi taktiki hərəkətlərin dinamikası ilə ölçülür.

Nəticə. İdmanın oyun növləri ilə məşğul olan gənc idmançılarda tətbiq edilən hazırlıq proqramının nəticələri göstərdi ki, yarış şəraitində meydançanın müxtəlif mövqelərindən icra edilən zərbələr çox səmərəli olur. Fərdi taktiki fəaliyyət xüsusi olaraq idman oyun növləri

üçün hazırlanmış, fərdi taktiki-texniki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsini həyata keçirən tədris proqramı bir çox oyun göstəricilərini, xüsusilə hücum və müdafiədə oyunçularının imkanlarını artıraraq, yüksək idman nəticəsinə nail olmağa əsas verir. Beləliklə texniki –taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi, müxtəlif oyun şəraitində (çətin mürəkkəb, rəqib müqaviməti ilə) sınaqdan çıxarılmış və lazım olan metodiki tövsiyələr, məsləhətlər hazırlanaraq tədris proqramına əlavə düzəlişlər edilmişdir. Texniki fəndlərin icra şəraiti, fərdi bacarıqlar üçün vacib faktor kimi tədqiq edilir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Вагіров Р.К., Әлієв İ.С.** *Футбол Али məktəb tələbələri üçün dərslik.* Bakı 2012 “Propolis” MMC. səh. 424.
2. **Воронин И.Ю., Кутоманов С.А., Яловенко С.В., Помазанов А.И.** *Антропологические и педагогические аспекты совершенствования тактической подготовки юных футболистов.* Научный журнал Дискурс. 2019, № 2 (28), с. 52-63.
3. **Дмитриева С.В.** *Специфика технико-тактической подготовки ориентировщиков на этапах многолетней подготовки.* Дмитриева С.В., Симонова Е.А., Яркова М.П. Вестник Томского государственного университета. 2020, № 452, с. 186-193.
4. **Карева Ю.Ю.** *Некоторые аспекты тактической подготовки спортсменов-игровиков.* Карева Ю.Ю., Маковский Н.Г. Наука XXI века: актуальные направления развития. 2020, № 1-2, с. 192-196.
5. **Мифтахов А.Ф.** *Совершенствование технико-тактической подготовки в футболе.* Мифтахов А.Ф., Гимазов Э.Р. Аллея науки, 2018, т. 7, № 11 (27), с. 89-92.
6. **Миннахметова Л.Т., Файрузова Э.И., Ситдикова А.А., Мисбахов А.А.** *Совершенствование технико - тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков 15-16 лет с использованием компьютерного симулятора.* Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019, № 12, С. 89-95.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У ПОДРОСТКОВ И ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

доц. И.С. Алиев ^{1a}, доц. Г.Г. Гараев ^{1b}, доц. А.М. Ибрагимли ^{1c}, Н.Ш. Азимов ^{1d}

¹Академия Спорта Азербайджана

^a ilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^b geray.garayev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4385-3065

^c arif.ibrahimli@sport.edu.az, orcid.org/0009-0005-3768-9491

^d azimov_novruz@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-4470-9965

Аннотация. В статье описано совершенствование тактических действий юных спортсменов, занимающихся спортом. Предлагаемая программа предусматривает совершенствование индивидуальной тактической деятельности путем применения различных методов тренировки баскетбола, волейбола,

гандбола и футбола.

Ключевые слова: Игровые виды спорта, юные спортсмены, индивидуальная тактическая деятельность, совершенствование техники, специальная физическая подготовка.

IMPROVEMENT OF INDIVIDUAL TACTICAL ACTIVITY WITH SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN TEENAGERS AND YOUNG ATHLETES ENGAGED IN GAME TYPES OF SPORTS

PhD. ass. prof. I.S. Aliyev ^{1a}, ass. prof. G.G. Garayev ^{1b},
ass. prof. A.M. Ibrahimli ^{1c}, N.Sh. Azimov ^{1d}

¹Azerbaijan Sports Academy

^a ilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^b geray.garayev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4385-3065

^c arif.ibrahimli@sport.edu.az, orcid.org/0009-0005-3768-9491

^d azimov_novruz@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-4470-9965

Annotation. The article describes the improvement of tactical actions of young athletes who play sports. The proposed program envisages improvement of individual tactical activity by applying various training methods

of basketball, volleyball, handball and football.

Keywords: game types of sports, young athletes, individual tactical activity, technique improvement, special physical training.