

GƏNC HƏNDBOLÇULARIN HAZIRLANMA XÜSUSİYYƏTLƏRİ

dos. A.H. Vahabzadə^{1a}, F.E. Əliyeva^{1b}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a asmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^b farida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdman yarışları uşaqların həyatında böyük bir hadisədir, oyunlarda iştirak etməyin müəyyən xüsusiyyətləri var. Uşaqlar müvəffəqiyyət qazanmağı çox həssaslıqla qəbul edir, həddən çox sevinir və uğursuzluğu ürəklərinə salır, uduzmaqlarına təəssüflənirlər. Ona görə də uşaqları yarışlara tədricən hazırladırmaq lazımdır. Beləki, 9-11 yaşlı uşaqlarla əvvəlcə mütəhhərək oyunlar, estafetlər, fiziki hazırlıq və həndbolun texnikası üzrə yarışlar keçirilir. Onlar mübarizəni son ana qədər aparmağı həm də oyunun şərəflə, öz məğlubiyyətini düzgün qiymətləndirməyi bacarmaq və qalib gələnmə hörmət etmək ruhunda tərbiyə aşılamaq lazımdır. Məqalədə uşaqlarla həndbola hazırlıq yarışları keçirməyin məqsədi, kollektivdaxili mübarizə, sonra isə başqa komandalarla mübarizə aparmanın xüsusiyyətləri açıqlanmışdır.

Açar sözlər: *həndbol, gənc, məşğələlər, yarış, məşq, komanda, ilkin hazırlıq, texniki hazırlıq, fiziki hazırlıq.*

Giriş. Həndbol üzrə yüksək ixtisaslı idmançı hazırlamaq işi çoxillik məşqlər nəticəsində həyata keçirilir. Hərtərəfli inkişaf etmiş yüksək dərəcəli həndbolçunun yetişməsi daha çox ixtisaslaşdırılmış uşaq gənclər idman məktəblərində və idman təmayüllü internat məktəblərində yerinə yetirilir. Həndbol komandalarına yüksək dərəcəli idmançılar hazırlanması sisteminin əsasının uşaq – gənclər idman (UGİM) və idman təmayüllü internat məktəbləri təşkil edir. Ölkəmizdə həndbolçuların yarımsı məktəblilərdir. Hazırda həndbol ümum-

təhsil məktəblərinin tədris proqramına daxil edilmiş və V-XI siniflərdə 4 saat vaxt ayrılmışdır. Ölkəmizdə gənc həndbolçular arasında yarışların keçirilməsi sistemi hazırlanmış və vaxtaşırı keçirilir. Belə birinciliklərdə 13-14 yaşdan 17-18 yaşlarına kimi yeniyetmələr iştirak edirlər. 1992-ci ildən 17 yaşınadək, 1996-cı ildən 19 yaşınadək gənclər arasında Avropa birinciliyi keçirilməyə başlanmışdır.

Həndbolçuların texniki fəndləri, taktiki fəaliyyətləri, oyun bacarıqlarını mənimsəmələri ali sinir sisteminin inkişafından çox asılıdır və daha dəqiq desək, onunla üzvü sürətdə bağlıdır. Uşaqlarda ali sinir sisteminin yüksək inkişaf dövrü 10-12 yaşlara təsadüf edir. Şərti reflekslər tez əmələ gəlir və daha möhkəm həddə çatır. 10-12 yaşlarında xarici tormozlanma 7-8 yaşlara nisbətən az ifadə olunur ki, bu da əsəb sisteminin daha böyük qüvvəyə malik olmasını sübut edir. 11-13 yaşlarında uşaqlarda işıq və səsə qarşı olan qıcıqlandırıcılar ixtisaslaşdırılmış şərti reaksiya əmələ gətirirlər ki, bu da sadələrdən fərqli olaraq, 7-9 yaşlı uşaqların qıcıqlandırıcılarını tamamlayır. Bu yaş dövründə uşaqlarda birinci və ikinci siqnal sistemlərinin qarşılıqlı əlaqəsi müşahidə olunur. 12-13 yaşlarında orqanizmin iş görmə qabiliyyətinin artmasına baxmayaraq bu yaşda mərkəzi sinir sisteminin funksiyaları tam formalaşmır və bu vəzifə yuxarı yaşlara qədər davam edir. 13-14 yaşlarında uşaqlarda fəzada səmti müəyyənləşdirmək (vəziyyətdən baş çıxarmaq) qabiliyyəti yüksək inkişafa çatır, hərəkət tempinin hissedilməsi gərginləşir, hərəkət koordinasiyası yaxşılaşır. Əsəb sisteminin yüksək plastikliyi uşaq yaşlarında hərəkət bacarıqların daha yaxşı və tez mənimsənilməsinə imkan verir. Uşaqların öyrədilməsi dövründə elə şərait yaratmaq lazımdır ki, hərəkətlərin mənimsənilməsi yüngülləşdirilmiş və kənar

qusurları dəf edə bilsin. Hərəkəti funksiyalar əsasən yüksək inkişaf həddinə 13-15 yaşlarında çatır. Hərəkəti aparatının bəzi funksional yetkinlik göstəriciləri isə hətta 16-17 yaşlarına qədər inkişaf yolu keçirlər. Yaşa dolduqca yeniyetmələrdə əzələ qüvvəsi artır. 15-18 yaş dövründə əzələ qüvvəsinin artması və yüksək həddə çatması açıq-aydın nəzərə çarpır, hətta 17-18 yaşlarında maksimum qüvvə yaşlı-yetkin nəslin qüvvəsi səviyyəsinə yaxın olur. 13-14 yaşlardan sonra birdən-birə mütləq əzələ qüvvəsinin, 15-17 yaşlarından isə mütləq və nisbi qüvvələrin artması prosesi baş verir. Həndbolçuların hazırlanmasının xüsusi vəzifələrinin həlli üçün sürət-güc keyfiyyətinin inkişaf etdirilməsi böyük əhəmiyyətə malikdir. Bunun isə əsasını tezliklə qüvvənin qarşılıqlı əlaqəsi təşkil edir. Sürət-güc keyfiyyətinin artma səviyyəsi 7-8 yaşlarından başlayaraq 17-18 yaşlarına qədər davam edir.

Aparılmış müşahidələr və qabaqcıl məşqçilərin təcrübələri əsas verir ki, dözümlülüyün məqsədəuyğun inkişafına 9-12 yaşlardan başlaması lazımdır. Bu zaman çalışmaq lazımdır ki, dözümlülük digər hərəkəti keyfiyyətlərdə birgə inkişaf etdirilsin. Məktəb yaşlarında, xüsusi ilə 9-12 yaşlarından 13-15 yaşa qədərki dövr xüsusilə çətin və mürəkkəbdir. Bu zaman cinsi yetkinliyin əlamətləri özünü biruzə verir ki, bu da fiziki inkişafın göstəricilərinə təsir edir. Bir sözlə, ali sinir və hərəkəti fəaliyyətlərin, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı 9-12 yaşından başlayaraq həndbol üzrə ixtisaslaşdırılmış məşğələlərin müvəffəqiyyətlə həyata keçirməyə münasib şərait yaradır [1].

Həndbol məşğələləri üçün uşaqların seçilməsinin təşkili və onun metodikası

Uşaq-gənclər idman məktəblərindəki həndbol məşğələlərinə namizədlərin seçilməsi işi gənc həndbolçunun hazırlanmasına və onun usta komandalar üçün ehtiyat qüvvə yaranmasına zəmanət verməlidir. Oyunun xüsusi bacarıqlarının yüksək səviyyədə mənimsənilməsi və yüksək nəticələr əldə etmək üçün ehtiyat qüvvənin seçilməsində müəyyən qabiliyyətlərin əsas götürülməsi seçmənin müvəffəqiyyətini təmin edir. Məsələn burasındadır ki, həndbol oynaya bilməyən 10-12 yaşlı uşaqlar-

da bu qabiliyyətləri müəyyən etmək üçün çətinlik çəkilir. Həndbol üçün lazımi qabiliyyətləri nisbətən 10-11 yaşlarında müəyyən qədər aşkar etmək olar. Belə ki, mütəxəssislər və məşqçilər bu yaşda uşaqlardan kimin morfofizioloji keyfiyyətlərinin və xüsusi fiziki hazırlıqlarının daha çox inkişaf etmələrinə diqqət yetirirlər. Məhz bu keyfiyyətlər həndbol üçün daha çox səciyyəvi olur. Elə buna görə də bu qrup uşaqlar həndbol növünün xüsusi bacarıqlarını daha tez və çalışqanlıqla mənimsəyirlər. Seçmənin təşkili. Həndbol bölmələri üçün seçmənin təşkili dörd mərhələyə bölmək daha məqsədəuyğundur. Birinci mərhələdə həndbolçularda məşğələlərə maraq oyatmağa yönəldilmiş işlər aparılır. Uşaqların ilkin göstəriciləri, ilk növbədə onların saqlamlıqları, keçirdikləri xəstəliklər öyrənilir. Şagirdlərin maraq dairəsini öyrənmək, onların həyat tərzi ilə tanış olmaq, valideynlərlə əlaqə yaratmaq və övladlarının həndbolla məşğul olmalarına münasibətlərini öyrənmək ən vacib məsələlərdən biridir. Birinci mərhələdəki fəal iş gələcəkdə məşğul olanların axınının qarşısını almaqda ən yaxşı vasitədir. İkinci mərhələdə sınaq sistemləri (testlər) və xüsusi müşahidələrin köməyi ilə uşaqların gələcək məşqlər üçün lazımi keyfiyyətləri, həndbol oynamaq bacarıqlarına yiyələnmək qabiliyyətləri müəyyən edilir. Bu, fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsi, həndbolçu üçün səciyyəvi olan koordinasiya bacarığının, taktiki düşüncənin inkişaf səviyyəsi ilə uzlaşmalıdır [4]. Aparıcı prinsip-bütün göstəricilərin kompleks hesabatıdır. İkinci mərhələdə ardıcıl olaraq anatomo-fizioloji xüsusiyyətlər, orqanizmin quruluşu və onun həndbola xas olan funksional imkanları aşkar edilir. Yekun nəticə, üçüncü mərhələdə hasil olunur. Məlumdur ki, qabiliyyətlər yalnız müəyyən fəaliyyət prosesində inkişaf etdirilir. Buna görə də uşaqların həndbola maraqları barədə fikir söyləmək üçün əvvəlcə onlara bu növün xüsusi bacarıq və vərdişlərini öyrətmək lazımdır. Bundan sonra məşğul olanlar barədə tam qənaətə gəlmək mümkündür. Üçüncü mərhələdə əsas göstərici uşaqların texnikanı və taktikanı qavrama tezliyi, onların məşğələlərə münasibətləri və s. götürülür. Bu ən çox davam edən mərhələ olub, altı aydan bir ilə qədər uzana bilər. Dör-

düncü mərhələdə gənc həndbolçuları qabiliyyətlərinə görə qruplara bölürlər. Əgər ilk üç mərhələdə uşaqların qabiliyyətləri, həndbol yönümü müəyyənləşdirilirdisə, sonuncu dördüncü mərhələdə seçmə hər bir gəncin müəyyən oyun funksiyasına, komanda tərkibində fərdi xüsusiyyətlərdən səmərəli istifadə etmək bacarığına görə aparılır.

Seçmənin metodikası nəzarət siqnalları sisteminə və şagirdlərin xüsusi seçilmiş oyunlardakı, estafetlərdəki fəaliyyətlərini müşahidə etmək üçün xüsusi proqramına əsaslanır. Texniki fəndlərin yerinə yetirilməsi üçün göstərilən ilkin cəhdlərə görə bu və ya digər məktəblinin texnikaya yiyələnmə imkanları barədə fikir yürütmək olar. Hərəkətlər səmərəli texnikaya yaxınlaşdıqca qiymət də o qədər yüksək olar. Texnika üzrə sınaq apararkən ilk növbədə uşaqlara həndbolun öyrədilməsi və ya öyrədilməməsini nəzərə almaq lazımdır. Oyun vaxtı uşaqları müşahidə etmək şagirdlərin oyun vəziyyətindəki fəaliyyətlərini, onların əvvəllər əldə etdikləri hərəkəti vərdiş və bacarıqlardan nə qədər ağıllı, məqsədəuyğun istifadə etmələrini müəyyən etməyə kömək edir. Məhz uşaqların oyunda özünü necə aparması ilə onun reaksiya tezliyinin, cəldliyinin, şüurluluğun, taktiki düşüncənin nə dərəcədə inkişaf etməsini ayırd etmək mümkündür. Sınaq üçün aşağıdakı mütəhərrik oyunlardan istifadə olunur ki, onlar da reaksiya tezliyinin yerdəyişmə tezliyi və digər fəaliyyətlərlə birliyinə şərait yaradır: “Kim daha çox ötürmələr edəcək”, “Zonada top uğrunda mübarizə”, “Dairəvi həndbol” və digər oyunlar dediklərimizə misal ola bilər [2].

Uşaqların seçilməsində başlıca diqqəti onların boy göstəricilərinə, bədən çəkirlərinə, pəncələrin, biləklərin və s. ölçülərinə yönəltmək lazımdır. Müəyyən edilmişdir ki, əgər 9-11 yaşlı uşaqlar boy göstəricilərinə görə fiziki inkişafın ortadan yuxarı və ya ortadan aşağı kateqoriyasına aiddirsə, onda sonrakı illərdə və 17-18 yaşlarında da o, elə həmin kateqoriyada olacaq [1].

Təlim-məşq işlərinin planlaşdırılması. Müxtəlif yaşlı uşaqların işini planlaşdırarkən son məqsədi-yüksək dərəcəli həndbolçu hazırlamaq vəzifəsini nəzərdə tutmaq lazımdır. Ha-

zırlığın bütün dövrü dediyimiz kimi, təmiz ifadə yönümlü dörd mərhələyə bölünür: Birinci mərhələ 9-13 yaş. Bu dövrdə təlim-məşqin əsas prinsipi universallıqdır. Bütün məşğul olanlar tapşırığın hamısını bərabər həddə yerinə yetirirlər. Bu mərhələdə də özlüyündə iki yarımqrupa: 9-11 və 12-13 yaşlara bölünür. Bu mərhələdə işin əsas istiqaməti və vəzifələri aşağıdakılardır:

9-11 yaş:

- İlkin seçmə və tədris qruplarının kompleksləşdirilməsi;
- Həndbolla məşğul olmaq üçün marağın oyadılması;
- Hərtərəfli fiziki hazırlıq;
- Həndbol oyunun texnikasına və taktikasına yiyələnmək üçün lazım olan xüsusi fiziki keyfiyyətlərin və qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi;
- Oyun texnikası və taktikasının əsaslarının öyrədilməsi;
- Oyun və yarış vəziyyətləri ilə mənimsəmə (tədris və nəzarət oyunları, fiziki hazırlıq, oyun texnikası, mütəhərrik oyunlar, mini-həndbol üzrə yarışlar).

12-13 yaş:

- Həndbol məşğələlərinə marağın möhkəmləndirilməsi;
- Hərtərəfli fiziki hazırlıq;
- Oyunun texniki fəndlərinə və taktiki fəaliyyətlərə tez və düzgün mənimsəmək üçün əsas yaradan fiziki və digər qabiliyyətlərin inkişafı;
- Oyun texnikasına və taktikasına yiyələnmək;
- Həndbol üzrə ilk rəsmi yarışdakı iştirakla əlaqədar yaranmış psixoloji maniyəni dəf etmək.

İkinci mərhələ 14-15 yaş. İşin aparıcı prinsipi - ixtisas elementlərinin universallığıdır. Məşqçi birinci mərhələdəki müşahidələrə əsasən hər bir məşğul olanın gələcək funksiyasını müəyyən edir. Yarışa hazırlıq ərafəsində və ya yarış vaxtı oyunda həndbolçuların fərdi xüsusiyyətlərindən daha yaxşı istifadə etmək məqsədi ilə onları qruplara bölürlər. Bax, elə bu ixtisas elementidir. Bütün bu işlər qeyd et-

diyimiz kimi, hazırlığın universallığı prinsipi ilə aparılır. İşdə vəzifələr və təyinatlar aşağıdakılardır:

- a) Ümumi və fiziki hazırlıq;
- b) Texniki fəndlərin və taktiki fəaliyyətlərin bütün əsaslarını möhkəm mənimsəmək;
- c) Hər bir məşğul olanın oyun funksiyasını müəyyən etmək;
- d) Yarış vəziyyəti ilə mənimsəmə.

Üçüncü mərhələ 16-17 yaş. Aparıcı prinsip - universallıq fonunda ixtisaslaşma. Bu yarış, təlim-məşq işi açıq fərdi xarakter daşıyır. Gənc həndbolçu yeniyetmələr kollektivində məşğələləri başa çatdıqdan sonra müəyyən oyun funksiyasına və böyük həndboldakı tələbatlara hazır olmalıdır. İşin vəzifələri və təyinatı aşağıdakılardır:

- a) Ümumi və xüsusi hazırlıqlar (maksimal yüklər);
- b) Fərdi xüsusiyyətləri nəzərə almaqla oyun texnikasının təkmilləşdirilməsi;
- c) Komandada həndbolçunun oyun funksiyasını nəzərə almaqla təlim-məşq prosesinin fərdiləşdirilməsi;
- d) Yarışın mürəkkəb vəziyyətində oyunun nailiyyətlərinin tənzimlənməsi.

Dördüncü mərhələ 18-19 yaş. İxtisaslandırılmış uşaq-gənclər idman məktəblərində bu dərəcəli həndbolçular tədris qruplarına bölünür. Öz xüsusiyyətinə görə bu mərhələdə işlər elə qurulur ki, yeniyetmələri yüksək dərəcəli komandalarda həndbolçulara göstərilən tələbatlar səviyyəsinə çatdırmaq mümkün olsun. Bu mərhələdə işlərin vəzifələri və təyinatları əvvəlki (16-17) yaş kimidir. Təkcə, onların həlli daha yüksək səviyyədə həyata keçirilir. Məşqlərin quruluşu, metod və vasitələri hissəviləcək dərəcədə yüksək dərəcəli komandalardakı məşqlərin səciyyəsinə əks etdirir.

İllik plan-qrafik tərtib edilərkən, elə etmək lazımdır ki, eyni dərslər bir neçə fəndin ilkin öyrədilmə məşğələsinə daxil olmasın. Planda texniki fəndlərin belə ardıcılıqla həyata keçirilməlidir: hazırlayıcı və tamamlayıcı hərəkətlər, texnika üzrə hərəkətlər, iki tərəfli tədris oyunu. Təşkili fəaliyyətlərin öyrədilməsini belə ardıcılıqla keçmək lazımdır: spesifik

keyfiyyət və qabiliyyətlərin inkişafı, texniki fəndlərin öyrədilməsi prosesində taktiki bacarıqların formalaşdırılması, taktika üzrə hərəkətlər (fərdi, qruppalı, komandalı), ikitərəfli tədris oyunu. Xüsusi fiziki keyfiyyət və qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi eyni vaxtda məşqlərin ilk günündən başlanır. Taktiki bacarıqların formalaşması bacarıqları məşğələlərə texnika üzrə hərəkətlər daxil ediləndə, xüsusən şəraitin mətinləşməsi prosesində həyata keçirilir. Bundan sonra taktika üzrə hərəkətlər gəlinir. Burada isə texnika və taktika birgə çıxış edirlər. Bu birgə özünü biruzə vermə forması ikitərəfli oyunda daha aydın görünür. Beləliklə, hər bir hazırlıq barədə danışmaq, onların birgə, qarşılıqlı əlaqələrindən söhbət açmaq daha məqsədəuyğundur.

Gənc həndbolçuların fiziki, texniki, taktiki və nəzəri hazırlıqları. Fiziki hazırlıq. Gənc həndbolçularla işləyərkən fiziki hazırlıq böyük əhəmiyyətə malikdir. Əvvəla, fiziki keyfiyyətlərin və qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi oyunun texniki fəndlərinin və taktiki fəaliyyətlərinin mənimsənilməsi üçün zəmin yaradır [1, s.5]. İkincisi, həndbolun vasitələrinin hərtərəfli fiziki inkişafa təsiri və orqanizmin funksional vəziyyəti oyun bacarıqlarının mənimsənilmə səviyyəsindən tam asılıdır. Buna görə də ilkin mərhələdə (9-13 yaş) texnika və taktika üzrə hərəkətlər, ikitərəfli oyunlar məşğul olanların orqanizminə lazımı təsir göstərmir. Məşq yükü kifayət qədər olsun deyə, geniş inkişafetdirici və hazırlayıcı hərəkətlərin geniş dairəsindən məşğələlərdə maksimum istifadə etmək vacibdir. Üçüncüsü, gənc həndbolçuların fiziki hazırlığının həlledici rolu həndbol yarışlarının nəticəsində müəyyən edilir. Bu isə özünü 14-15 yaşlardan, xüsusən 16-17 yaşlarında bir neçə gün fasiləsiz oynayarkən daha çox hiss olunur.

İlkin mərhələdə gənc həndbolçuların fiziki hazırlığının əsas istiqaməti-hərtərəfli fiziki hazırlığa imkan yaratmaq, səmərəli texnikanın düzgün mənimsənilməsini asanlaşdırmaq və sürətləndirməkdir. Bundan əlavə, məşğələlərdə yükün optimal səviyyədə saxlanmasını təmin etməyə, texnika və taktikanın müvəffəqiyyətlə öyrədilməsinə şərait yaratmağa, gələcək mərhələlərdə məşqlərin emosionallığını artırmağa

imkan yaradır. Əsas vasitələr - bunlar gimnastika, akrobatika, yüngül atletika, basketbol, voleybol növlərinə xas olan, eləcə də əks fəaliyyət tezliyini və sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf etdirən hərəkətlər, mütəhərrik oyunlar, estafetlər və s. dir. 14-15 və 16-17 yaşlarında texniki və taktiki bacarıqların möhkəmləndirilməsi və onların təkmilləşdirilməsi işləri gedərkən fiziki hazırlıq texnika və taktikanın mənimsənilməsi səviyyəsinin ildən-ilə artmasına şərait yaradır. Fiziki hazırlıq bu mərhələdə texniki hazırlıqla sıx bağlı olur ki, bu da texniki hazırlığın səviyyəsinin yüksəldilməsinə imkan yaradır. Burada əlaqələndirmə metodu mühüm rol oynayır. 14-15 yaşlarında fiziki hazırlıq əsasən cəldliyin, sürət-güc keyfiyyətlərinin, qüvvənin və dözümlülüyün inkişafına yönəldilmişdir. 16-17 və 18-19 yaşlarında bunlarla yanaşı, qüvvə hazırlığına, dözümlülüyün inkişaf etdirilməsinə, ümumi və xüsusi hazırlıqlara daha çox diqqət yetirilir. Öz xarakterinə görə fiziki hazırlıq yüksək dərəcəli həndbolçuların hazırlanması istiqamətinə daha çox yaxınlaşır [1,3].

Texniki hazırlıq. Oyun texnikasının tam mənimsənilməsi - gənc həndbolçuların hazırlanmasının başlıca vəzifəsidir. Bu vacib vəzifələrin yerinə yetirilməsi üçün iki anı ayırmaq lazımdır. Daha dəqiq desək, onlar ən yaxşını, məqsədəuyğun texnikanı mənimsəməli, həm də buna dəqiq əməl etməlidirlər. İkincisi isə, səmərəli texnikanı elə etmək lazımdır ki, o, uşaqlar üçün münasib olsun. Yəni onu gənc həndbolçuların yaş xüsusiyyətlərinə uyğun səviyyədə öyrətmək lazımdır. Təlim prosesi isə həm maraqlı, həm də emosional ruhda davam etməlidir. Həndbolda oyun texnikasının səmərəliliyi 9-11 yaşlı uşaqlara münasibdir. Texnikanın müvəffəqiyyətlə öyrədilməsinin birinci şərti - uşaqların yaxşı seçilməsidir. İkincisi isə əsas şərt sayılan - xüsusi keyfiyyət və qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsidir. Ancaq bunların hər ikisi yalnız texniki hazırlıq üçün zəmin yaratmaqdır. Texnikanın mənimsənilməsi, bilavasitə tamamlayıcı hərəkətlərdən bacarıqla istifadə etməkdən də asılıdır. Onlar imkan verir ki, mürəkkəb texnikanı mahiyyətinə varmadan uşaqlar üçün münasib edəsən. Xüsusi avadanlıqlardan geniş istifadə olunması

gənc həndbolçuların texniki hazırlıqların əsas xüsusiyyətlərini təşkil edirlər. Bu isə texnikanın öyrədilməsinə yüksək emosional səviyyədə keçirməyə imkan verir. Bu zaman oyun və yarış metodlarından da istifadə olunur. Tamamlıyıcı hərəkətlər təlimin sonrakı mərhələlərində səhvlərin düzəldilməsinə, eləcə də bütövlükdə texnikanın təkmilləşdirilməsinə və texniki fəndlərin ayrı-ayrı hissələrinin dərinlən mənimsənilməsinə xidmət edir. Burada əlaqələndirmə metodu birinci dərəcəli əhəmiyyətə malikdir. Texnikanın təkmilləşdirilməsi prosesində şablondan çəkinmək lazımdır. Həndbolda texniki fəndlər o qədər də çox deyil. Ancaq onların yerinə yetirilməsi üçün şərait sonsuz və müxtəlifdir [3].

Taktiki hazırlıq. Gənc həndbolçuların taktiki hazırlığı müəyyən keyfiyyətlərin və qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi ilə başlanır. Burada müxtəlif hərəkətlərdən, reaksiya tezliyi və səmtləşməni inkişaf etdirən mütəhərrik oyunlar və estafetlərdən, əks fəaliyyət tezliyindən, fərsətliliyindən, müşahidəciliyindən, bir fəaliyyətdən digərinə qoşulmaq bacarığından və s. istifadə etmək səmərəli olar. Xüsusi keyfiyyətlərin, qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi taktiki hazırlığın birinci mərhələsini təşkil edir. Bu mərhələdə uşaqları taktikanın müvəffəqiyyətlə öyrədilməsi üçün zəmin yaranır. İkinci mərhələdə texnikanın təlim prosesində taktiki bacarıqlar formalaşır. Oyunda texnika və taktika birgə çıxış edir. Mürəkkəbləşdirilmiş şəraitdə fəndlərin öyrədilməsi taktiki bacarıqların formalaşmasına imkan verir [1, s.182].

Nəhayət, taktiki hazırlığın üçüncü mərhələsi taktiki fəaliyyətlərin öyrənilməsinə yönəldilmişdir. Həmin taktiki fəaliyyətlər bunlardır: hücum və müdafiədə fərdi, qruppalı və komandalı. Burada birinci planda taktika üzrə hərəkətləri və ikitərəfli oyunlar verilir. 10-13 yaşlı həndbolçularla məşğələ zamanı əsas diqqəti xüsusi keyfiyyətlərin və qabiliyyətlərin inkişafına, texnikanın təlimi prosesində taktiki bacarıqların formalaşdırılmasına, hücumda və müdafiədə fərdi taktiki fəaliyyətin öyrədilməsinə yönəltmək lazımdır. 14-15 yaşlarında gənc həndbolçular taktikanın əsaslarını möhkəm mənimsəməli və oyunda əsas taktiki fəaliyyətlərdən inamla istifadə etməlidirlər. 16-

17 və 18-19 yaşlı gənclərin məşqlərində əsas diqqəti fərdi və qruppalı fəaliyyət bacarıqlarının təkmilləşdirilməsinə və mürəkkəb komandalı fəaliyyətlərin öyrənilməsinə yönəltmək lazımdır. İlk mərhələdə məşğələlərə ikitərəfli oyunların daxil edilməsinə tələsmək lazım deyil. Bu zaman əsas yeri mütəhərək oyunlar, estafetlər və həndbola hazırlıq oyunları tutmalıdır.

Nəzəri hazırlıq. Nəzəri hazırlıq həndbolçuların çoxillik hazırlıq dövrlərində - idman məktəblərindəki ilkin hazırlıq qruplarında (9-11) və yüksək dərəcəli komandalarda, eləcə də ölkənin seçmə komandalarında həyata keçirilir. Həndbolun tələbatları, ümumiyyətlə elə idmanın özündəki tələbatlar o qədər artıb ki, dərin biliklərsiz yüksək idman göstəricilərinə ümid etmək qeyri mümkündür. Nəzəri hazırlığın qiymətləndirilməsi idmançının məşqlərdə çox vaxt yerinə yetirdiyi tapşırığın əhəmiyyətini başa düşə bilməməsinə səbəb olur. Bu başa düşməzlik isə passivlik yaradır, hərəkət və tapşırıqların mexaniki təkrarına gətirib çıxarır. Məşq prosesində həndbolçunun fəallığın və yaradıcı inkişafının olmaması "məşqçi-idmançı" sistemində əks əlaqəni pozur, bu isə hazırlığın səmərəsini hissədiləcək dərəcədə aşağı salır. Nəzəri hazırlıq - həndbolçunun müəyyən biliklərə yiyələnməsini nəzərdə tutan məqsədyönlü pedaqoji prosesdir. O ideya-nəzəri səviyyənin yüksəldilməsinə və idman ustalığının artmasına təsir kimi inkişaf etdirilmişdir. Həndbolçuları təkcə biliklərlə silahlandırmaqla deyil, bu nəzəri biliklərdən məşq və yarış zamanı istifadə etməyi də öyrətmək vacibdir. Praktiki dərslərdə tapşırıqları və hərəkətləri daim müəyyən nəzəri məlumatlarla əlaqələndirmək, onları stimullaşdırmaq, məşğul olanların bu barədə fikirlərini öyrənmək çox əhəmiyyətli olar. Nəzəri hazırlıq məsələlərinin həllinin əsas rolu məşqçinin üzərinə düşür. O, xüsusi nəzəri məşğələ keçirir, eləcə də praktik məşğələ prosesində nəzəri bilikləri öz yetirmələrinə çatdırır. Sübüt etməyə ehtiyac yoxdur ki, həndbolçuların nəzəri hazırlığının müvəffəqiyyəti məşqçinin nəzəri bilik səviyyəsindən, onun peşəkarlığından, ümumi dünyagörüşündən və s. asılıdır.

Gənc həndbolçuların yarışlara hazırlanması. İdman yarışları uşaqların həyatında böyük bir hadisədir onlarda iştirak etməyin müəyyən xüsusiyyətləri var. Uşaqlar çox həssaslıqla müvəffəqiyyət qazanmağı və uğursuzluğu ürəklərinə salır, gah həddən çox sevinir, gah da uduzmaqlarına təsüflənirlər. Ona görə də uşaqları yarışlara tədricən hazırladmaq lazımdır. Beləki, 9-11 yaşlı uşaqlarla əvvəlcə mütəhərək oyunlar, estafetlər, fiziki hazırlıq və həndbolun texnikası üzrə yarışlar keçirilir. Onlar mübarizəni son ana qədər aparmağı həm də oyunun şərafətlə, öz məğlubiyyətini düzgün qiymətləndirməyi bacarmaq və qalib gələndə hörmət etmək ruhunda tərbiyə aşılamaq lazımdır. Sonra uşaqlarla həndbola hazırlıq yarışları keçirmək məqsədəuyğundur. Əvvəlcə kollektiv daxili mübarizə, sonra isə başqa kollektivlə yarışmaq məsləhət bilinir. Bu cür oyunlardan sonra yarışda iştirak etmək nisbətən asan olur və uşaqlar məğlubiyyəti o qədər də böyük bəla saymırlar. Məşqçi öz yetirmələrinin müvəffəqiyyətini və uğursuzluğunu özünün şəxsi sevinci və dərdi kimi qarşılamalı, oyundan sonra uşaqları atıb getməməli, eyni zamanda məğlubiyyətə görə onları danlamamalıdır. Oyun üçün taktiki variant seçmək üçün yarışların taktikasını tətbiq etmək məsləhət bilinmir. Çalışmaq lazımdır ki, uşaqların öz imkanları daxilində konkret oyun taktikası kimi hamı mənimsəmiş olsun. 12-13 yaşlarında uşaqları tam funksiyalarına görə bölüşdürmək o qədər də səmərəli deyil. Bu yaşda oyunçular həm müdafiədə, həm də hücumçunun funksiyalarını eyni ustalıqla etməlidirlər. Komandanın kompleksləşdirilməsi nisbətən yuxarı yaşlarda həyata keçirilir. Oyunçuların əvəz olunmasından taktiki cəhətdən düzgün və bacarıqla istifadə etmək lazımdır. Çünki uşaqların hamısı oynamaq istəyir və əgər onlar ehtiyat oyunçular skamyasında qalırlarsa, bunu özləri üçün çox ağır qəbul edirlər. Ancaq elə etmək lazımdır ki, əvəzəmələr oyuna mənfi təsir göstərməsin. Gənc həndbolçuları elə öyrətmək lazımdır ki, onlar rəqib komandanı müşayət edə bilsinlər və vacib məsələləri incəliklə öyrətsin. Bu göstəricilər sonralar komandanın həmin rəqibə qarşı oyunu üçün çox vacibdir. Məşqçi oyundan qabaq start heyətini

müəyyən edərkən rəqib komanda haqqında məlumat verir, öz komandasının hansı taktiki planda oynayacağını müəyyən edir və yaxın vaxtlarda hansı oyunçunun kimlə əvəz ediləcəyi barədə məlumat verir. Oyun zamanı müşahidə aparmaq, oyunçuların fəaliyyətləri barədə qeydlər etmək və sonra bütün bunları görüşün təhlilində müzakirə etmək çox faydalıdır. Görüşün təhlili zamanı məsləhətdir ki, ümumi, tam qiymət verilsin: məşqçinin göstərişləri yerinə yetirilib, yetirilməyib, hansı müsbət və hansı mənfi cəhətlər aşkar edilib. Bundan əlavə hər bir oyunçuya qiymət vermək lazımdır. Oyunun müzakirəsi üçün çox tələsmək məsləhət görülmür. Elə etmək lazımdır ki, oyunçular tam özlərinə gəlsin və düşünməyə qadir olsunlar. Bütün sadaladığımız şərtlər gənc həndbolçuların ayrı-ayrı yarışlardakı çıxışları, onların müvəffəqiyyətləri üçün zəmin yaradır [5].

Nəticə. Həndbol məşğələlərinin quruluşu, bölmələrə uşaqların cəlb olunması-seçilməsi, onların fiziki, texniki, taktiki və nəzəri hazırlıqlarının inkişaf etdirilməsi barədə qeydlərimizi ümumiləşdirərək belə qənaətə gələ bilərik ki, bütün bunlar bir-biri ilə sıx bağlıdır. Həndbol üçün lazımi qabiliyyətləri nisbətən 9-11 yaşlarında müəyyən qədər aşkar etmək olar. Beləki, mütəxəssislər və məşqçilər bu yaşda uşaqlardan kimin morfoloji keyfiyyətlərinin və xüsusi fiziki hazırlıqlarının daha çox inkişaf etmişlərinə diqqət yetirməlidirlər. Məhz bu keyfiyyətlər həndbol üçün daha çox səciyyəvi olur. Elə buna görə də bu qrup uşaqlar həndbol növünün xüsusi bacarığını daha tez və çalışqanlıqla mənimsəyirlər. Bütün bunları həyata keçirmək üçün təlim-məşq işlərinin istiqamətli planlaşdırılması daha çox səmərə verməsini tədqiq etdik. Müxtəlif yaşlı uşaqların təlim-

məşq prosesini planlaşdırarkən son məqsədi-yüksək dərəcəli həndbolçu hazırlamaq vəzifəsini nəzərdə tutmaq lazımdır. Bu isə yaş xüsusiyyətlərinə görə dörd mərhələdə həyata keçirilməsini məsləhət bilirik: 1) 9-13; 2) 14-15; 3) 16-17; 4) 18-19 yaş dövrləri üzrə hazırlıq prosesinin təşkilinin tədqiqatı üzərində işlərimizi davam etdiririk. Bu yaş mərhələlərinin hər birində ümumi fiziki, xüsusi fiziki, texniki və taktiki hazırlıqların öyrədilməsi üçün ayrıca saatlar verilir. Bütün bu keyfiyyətlər bir-biri ilə sıx əlaqədə inkişaf etdirilir. Yəni, bir keyfiyyət digərini tamamlayır və tam hazırlıq kompleksi təşkil edirlər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Игнатъева В.Я.** *Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах.* М.: «Советский спорт» 2013. s.5, s.6, s.141, s.99.
2. **Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А.** *Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол».* М.: ФГБУ. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016, s.56.
3. **Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В.** *Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства.* М.: «Физическая культура», 2015, s.17.
4. **Чесноков Н.Н., Морозов А.П.** *Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва.* М.: ФГБУ. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016, s.88.
5. **Зайцев Ю.Г.** *Подготовка юных гандболистов.* М.: «Спорт», 2020, s.49, s.81.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

доц. А.Г. Вагабзаде^{1а}, Ф.Э. Алиева^{1б}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^аasmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^бfarida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

Аннотация. Спортивные соревнования - большое событие в жизни детей, и существуют определённые особенности участия в играх. Дети крайне чувствительны к успехам, чрезмерно радуются им и расстраиваются при неудачах. Поэтому необходимо постепенно готовить детей к соревнованиям. Так, детей 9-11 лет сначала вовлекают в двигательные игры, эстафеты, физические тренировки и соревнования по технике игры в гандбол. Их нужно воспитывать в духе борьбы до последнего момен-

та, в духе честной игры, развивать умение правильно оценивать свое поражение и уважать победителя. В статье раскрывается цель проведения соревнований по гандболу с детьми, особенности командной борьбы, а затем и борьбы с другими командами.

Ключевые слова: гандбол, юные, тренировки, соревнование, упражнение, команда, начальная подготовка, техническая подготовка, физическая подготовка.

TRAINING FEATURES OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

ass. prof. A.H. Vahabzade^{1а}, F.E. Aliyeva^{1б}

¹ Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^аasmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^бfarida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

Annotation. Sports competitions are a great event in the lives of children, there are certain characteristics of participation in games. Children are extremely sensitive to successes, excessively happy about them and upset when they fail. Therefore, it is necessary to gradually prepare children for competitions. Thus, 9-11 year old children are first involved in motor games, relay races, physical training and competitions in handball techniques. They

need to be brought up in the spirit of fighting until the last moment, as well as the ability to respect the game, to properly assess their defeat and to respect the winner. The article explains the purpose of holding handball competitions with children, the features of team wrestling, and then wrestling with other teams.

Keywords: handball, young, training, competition, exercise, team, initial training, technical preparation, physical preparation.