

Tələbə həndbolçularda məşqin ilkin dövrlərində sürət-güc qabiliyyətlərinin tullanma tapşırıqlarının köməyi ilə inkişafı

Hökümə Məmmədova,
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyasının magistrantı
mamadova.hokuma@gmail.com

Rəyçi: Səadət Əliyev,
pedaqoqika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent,
İsgəndər Əsgərov,
pedaqoqika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent.

Tələbə həndbolçuların yarış fəaliyyəti texniki fəndlərin icrası ilə bağlı olur, hücum və müdafiənin həyata keçirilməsində, əsasən, tullanmalardan istifadə edirlər. Bu da onlarda sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin yüksək səviyyədə inkişafını tələb edir. Bununla əlaqədar olaraq, həndbola yeni başlayan tələbə idmançılarda fiziki hazırlığın vacib hissəsi kimi sürət-qüvvə xarakterli tullanma hazırlığının məşqi təşkil edilməlidir. Bu problemin həllini məşqlərdə tullanma-hərəkəti tapşırıqlardan istifadə etməklə əldə etmək mümkündür.

Açar sözlər: fiziki tərbiyə, tələbələr, əsas şöbələr, yeni məşqə başlayan həndbolçular, hərəkəti (məşq) tullanma tapşırıqları, sürət-güc hazırlığı

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, основные отделения, начинающие гандболисты, двигательные (тренировочные) задания в прыжках, скоростно – силовая подготовка

Key words: Physical health, children of schoolage, mode of life, physical actions, energetic

relaxation, day routine, lack of action, diet, health of organism.

Məlum olduğu kimi, tələbə həndbolçuların bir çox yarış fəaliyyəti müdafiə və hücum taktikasının icra olunması üçün əsasən, tullanma hərəkəti texniki tapşırıqlarının icrası ilə sıx bağlı olub, oyunçuların yüksək sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafını tələb edir (Гарячдыев Г.Г., 1914). Tələbə həndbolçular ali məktəbdə oxuduqları müddətdə kursdan kursa keçərkən onların

yarış təcrübəsi ümumi şəkildə artır, oyun fəaliyyəti yüksəlir, tullanmaların icra texnikası təkmilləşir. Bununla əlaqədar olaraq, həndbola yeni məşq olmağa başlayan tələbələrə tullanma hazırlığını daha da təkmilləşdirmək üçün onlarda sürət-güc qabiliyyətinin səmərəli inkişaf etdirilməsi aktual bir problem kimi həllini gözləməkdədir (Ратников А.А., 2006; Рыбаков Г.П., 2004).

Bu məsələnin həlli hərəkəti (məşq) tapşırıqlarından istifadə etməklə mümkün ola bilər. Bunun üçün mövcud həndbol bazasında həyata keçirilən fiziki tərbiyə formasının strukturuna daxil edilərək həyata keçirilməlidir. Belə ki, ənənəvi olaraq tətbiq olunan hərəkəti aktivlik tələbələrə fiziki tərbiyəsinin pedaqoji texnologiyasında çox da effektivliyə malik olmur. Beləliklə, təlim prosesinin təşkilinin əsasında duran forması kimi hərəkəti (məşq) tapşırıqlarının sisteminin durduğunu etiraf etmək lazımdır (Германов Т.Н., 2011). Həndbolçuların oyun təcrübəsində sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi və təkmilləşdirilməsi ilə bağlı vəzifələrin həll olunmasında tullanma hərəkəti tapşırıqlardan istifadə

olunması daha effektiv nəticələrin alınmasına kömək etmiş olar. Tədqiqatın metodları. Tədqiqat işində zaman və dinamik xarakteristikalara nəzarət üçün ölçü stendindən istifadə olunmuşdur, onun köməyi ilə tullanma və qaçış şəraitlərində dayaq qüvvəsinin göstəriciləri haqqında sürətli məlumatların əldə olunması həyata keçirilmişdir. Bu kontakt ölçü sistemi aşağıdakıları təyin etməyə imkan verir:

- 1) Dayaq müddəti (t dayaq), saniyələrlə ölçülür, bədənini dayaqla qarşılıqlı təsiri zamanı qeyd olunur;
- 2) Uçuş müddəti (t), saniyələrlə ölçülür, bədənini dayaqsız şərətdə olmasının vaxtını qeyd edir;
- 3) Tullanmanın hündürlüyünü (h) metrərlə (m) ifadə edir, aşağıdakı düsturla hesablanır: $h = \frac{gt^2}{2}$
- 4) İtələmənin şiddətini perpendikulyar istiqamətdə təyin edir (N-itələmə), vaxtları ölçülür və aşağıdakı düsturla hesablanır:

$$N_{\text{-itələmə}} = \frac{A}{t} = \frac{mgh}{t \text{ itələmə}}$$

burada, m – bədən kütləsi (kq), g – sərbəst düşmə təcili (m/san^2), h – tullanmanın hündürlüyü (m), t – uçuşun vaxtı (san).

Tədqiqatda bəzi daha çox icra olunan tullanmanın hündürlüyünün idmançının bədən kütləsindən və morfoloji xarakteristikasından asılı olmayaraq göstəricisi maraqlandırıldığından yuxarıdakı düsturdan (mg) kənarlaşdırılır. Bunun sayəsində alınan ölçü bədən kütləsini nəzərə almadan müqayisə aparmağa kömək etmişdir. Qısa müddətli itələmə zamanı tullanmanın ölçüsünün böyük hündürlüyü yüksək itələmə şiddətinin nümayiş olunmasını əks etdirməsi fərz edilir. Hesablamada istifadə olunan düsturun son variantını aşağıdakı kimi ifadə etmək olar:

$$N_{\text{itələmə}} = \frac{h}{t_{\text{itələmə}}}$$

Dayaq qüvvəsinin parametrlərini aşkarlamaq üçün tədqiqatlara 7 nəfər dərəcəli həndbolçu cəlb olunmuşdur. Onlar Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman

Akademiyasının yığma komandasının tərkibinə cəlb olunanlardır.

Alınan nəticələr. Tədqiqatlarda dərəcəli tələbə həndbolçular iştirak etmiş və bu zaman, əsasən, məşqlərin elmi əsaslarla qurulması vəzifəsinin həllinə cəhd olunmuşdur. Eksperimentlərin gedişində icra olunan tullanma tapşırıqları yarışlarda hərəkəti aktivlikdə daha çox rast gəlinən tullanmalara oxşar olmuş, onların məşq olunmasına xüsusi diqqət yönəldilmişdir. Eksperimentlərdə elə hərəkəti tapşırıqlar seçilmişdir ki, onların ilkin mərhələdə dinamik göstəricilərə birdəfəlik təsiri xeyli yüksək olmuşdur (itələmənin şiddəti). Alınan nəticələr cədvəl 1 və 2-də öz əksini tapmışdır.

Cədvəl № 1.

Tullanma hərəkətlərin icrası zamanı həndbolçuların dayaq qüvvəsinin dinamik və kinematik xarakteristikası ($x \pm \sigma$), ($n = 7$)

| Yarış hərəkətlərinin sturukturuna yaxın tullanma hərəkətlərinin tərkibi | Dayaq qüvvəsinin xarakteristikası | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| | Dayaq vaxtı t_{day} saniyə | Uçuş vaxtı $t_{\text{uçuş}}$ saniyə | Tullanmanın hündürlüyü h , metr | İtələmənin şiddəti N_{it} |
| Bir-üç addım qaçaraq tullanmanın iki və daha yüksək göstəricisi | 0.326± 0.016 | 0.560± 0.028 | 0.62± 0.04 | 1.90± 0.093 |
| Bir-iki addım qaçaraq icra olunan tullanmanın ən yüksək göstəricisi | 0.299± 0.017 | 0.672± 0.034 | 0.73± 0.04 | 2.44± 0.122 |
| Üç-beş addımdan sonra icra olunan tullanmanın ən yüksək bir göstəricisi | 0.287± 0.018 | 0.735±0.037 | 0.78± 0.05 | 2.71± 0.136 |
| Tullanaraq müxtəlif texniki vəziyyətlərdən topu atmaq, hədəfə qədər olar: məsafə və qaçış addımlarının sayı | 0.307± 0.016 | 0.642± 0.039 | 0.70± 0.04 | 2.28± 0.104 |
| Bir ayaqla tullanaraq topu atdıqdan sonra iki ayaq üzərində eniş zamanı | 0.303± 0.019 | 0.590± 0.041 | 0.57± 0.04 | 1.88± 0.085 |
| Yerində tullanaraq topu iki əllə tutmaq | 0.445± 0.022 | 0.411± 0.035 | 0.37± 0.05 | 0.83± 0.042 |
| Yerində hündürlüyə tullanıb fırlanaraq topun ötürülməsi | 0.495± 0.034 | 0.388± 0.033 | 0.32± 0.05 | 0.65± 0.033 |
| Tullanaraq əllər yuxarı olmaqla topun iki əllə bloklaşdırılması | 0.475± 0.029 | 0.441± 0.033 | 0.35± 0.05 | 0.74± 0.037 |
| Tullanaraq topun atılması zamanı ələ keçirilməsi | 0.465± 0.032 | 0.433± 0.034 | 0.27± 0.04 | 0.58± 0.029 |
| Topun dəf olunması zamanı ona tərəf yerindən tullanma | 0.505± 0.44 | 0.421± 0.035 | 0.23± 0.004 | 0.46± 0.025 |
| Topun qaçıçı tərəfindən saxlanılması, irəli şığıma | 0.485± 0.041 | 0.397± 0.035 | 0.26± 0.03 | 0.54± 0.027 |

Cədvəl 2

Ümumi hazırlıq istiqamətli tullanma hərəkəi tapşırıqlarının icrası zamanı
dayaq qüvvəsinin dinamik və kinematik karakteristikası ($x \pm \sigma$), ($n = 7$)

| Ümumi hazırlıq hərəkəi tapşırığına malik tullanma hərəkətlərinin tərkibi | Dayaq qüvvəsinin xarakteristikası | | | | |
|--|--|---|--------------------------------|------------------------------------|------------|
| | Dayaqın müddəti, t _{day} saniyə | Uçuşun müddəti t _{uçuş} saniyə | Tullanmanın hündürlüyü h, metr | İtələmənin şiddəti N _{iv} | |
| Yüksək hündürlüyə tullanmaq | 0.282±0.018 | 0.568±0.029 | 0.50±0.04 | 1.77±0.095 | |
| Qaçaraq bir-beş dəfə təkənə yuxarı tullanmaq | | 0.276±0.016 | 0.518±0.030 | 0.38±0.02 | 1.38±0.069 |
| Dəfələrlə hoppanaraq beş dəfəyə qədər təkənə hündürlüyə tullanmaq | | 0.290±0.017 | 0.471±0.034 | 0.35±0.02 | 1.17±0.056 |
| On dəfəyə qədər hoppanaraq hündürlüyə tullanmaq | | 0.385±0.018 | 0.441±0.032 | 0.22±0.02 | 0.57±0.034 |
| Məncələri (baryerləri) dəf etməklə hündürlüyə tullanmaq | | 0.471±0.028 | 0.420±0.031 | 0.65±0.04 | 1.38±0.085 |
| 10-30 metr məsafəyə sürətli qaçışdan sonra tullanmaq | | 0.415±0.026 | 0.411±0.034 | 0.20±0.02 | 0.48±0.085 |
| 1, 2, 3 addım qaçaraq yuxarı tullanmaq | | 0.511±0.031 | 0.455±0.036 | 0.42±0.03 | 0.82±0.035 |
| Yüksəkliklərdə, dağlarda, qumda və pilləkəndə tullanmaq | | 0.522±0.035 | 0.337±0.036 | 0.25±0.02 | 0.48±0.037 |
| 16 kq çəki daşları ilə tullanmaq | | 0.485±0.037 | 0.355±0.038 | 0.22±0.02 | 0.45±0.037 |
| 50 sm-ə qədər hündürlüyə hərəkətdə olarkən tullanmaq | | 0.513±0.040 | 0.322±0.037 | 0.15±0.01 | 0.29±0.037 |
| Yerində hoppanaraq seriyalarla tullanmaq | | 0.494±0.041 | 0.315±0.033 | 0.23±0.02 | 0.47±0.037 |

Ayrı-ayrı tullanma hərəkəi tapşırıqların optimal itələmə şiddətdə icrası tədqiqatlarda tələbə həndbolçuların sürət-güc hazırlığında mərkəzi bir göstərici kimi nəzərdən keçirilir, idmançıların öyrənilən hərəkət potensialının qiymətləndirilməsində fərqli olduğu məlum olur. Seçilmiş hərəkəi

tapşırıqların dayaq-hərəkət aparatının funksional reaksiyasının dərəcəsinə görə fərqli olur, əgər sürət-güc göstəricilərinin aşkarlanması ilə müqayisə və identifikasiya etsək, onda bu fərqlər daha aydın nəzərə çarpacaqdır. Yüklərin parametrlərinin hərəkəi tapşırıqlarının icrası zamanı aşkarlanması

üçün tədqiqatlar aparılmış və bu zaman dayaq reaksiyasının minimal və maksimal amillərin təsiri zamanı dəyişməsi öyrənilmişdir. Bu daha çox dayaq qüvvəsinin, itələmə qüvvəsinin, şiddətinin aşkarlanması üçün optimal şəraitin seçilməsi məqsədi ilə aparılmışdır.

Amillərin dəyişməsi və ya şəraitin fərqliliyi tapşırıqların icrası zamanı daha çox təkrarlannmaların miqdarına aid edilmiş, tullanmanın uzunluğuna və hündürlüyünün göstəricisinə nəzərən qiymətləndirilmələr aparılmışdır. Burada, həmçinin tapşırıqların icrası gedişində istirahət fasilələri dəfələrlə ölçülmüş, amillərin bir-bir dəyişməsi prinsipiindən istifadə edilməsi optimal ölçünün müəyyən edilməsinə istiqamətləndirilmişdir. Bunun da nəticəsində səth üzərində bərabər hərəkətlərin ritiminin, alqoritimin qurulmasına, şiddətinin aşkarlanmasında optimunun qurulmasına kömək etmiş olur. Bu halda optimallaşma ilə bağlı vəziyyətlər şəraitin tapılmasına gətirib çıxarmışdır ki, bu, tədqiqatın aparılması şəraitinin prosesində optimallaşdırılma parametrləri ekstermuma çatmış olur.

Müəyyən olunmuşdur ki, həndbola yenidən başlayan tələbələrə tullanmalar zamanı yarış

ların strukturuna yaxın dəyişən amillər arasında daha böyük intensivliyə malik hərəkəi tapşırıqların mühüm əhəmiyyətə malik olması, təsir edən gərginliyin bəzi optimal qiymətlərə qədər yüksəlməsi dayaq reaksiyalarının şiddətinin güclənməsinə səbəb olur. O da aşkarlanmışdır ki, itələmənin, sürətinin artması qaçan zaman icra olunan qaçış addımlarının sayı ilə müəyyən olunur. Bu zaman maksimal tullanmanın sürətlənməsi tapşırığın yerinə yetirilməsi, stəndə lazımı səviyyənin əldə olunması və bu göstəricilərin dəyişən intensivliyə malik olması, dayaq qüvvəsinin güclənməsi daha yüksək göstəricilərə malik olmuşdur – 2,44-2,88 şortı vahidlərə qədər yüksəlmişdir. Bu göstəricilər də bir ayaqla təkənlərdə iki ayaqla təkəndən fərqli olaraq daha yüksək olması da müşahidə olunmuşdur. Bu dinamik qüvvənin ölçüsü 2.88-1.93 təşkil etmişdir. İtələmənin şiddətinə görə daha az olması tullanmalarda topu atma zamanı tapşırığın müxtəlif texniki variantlarda hədəflərə çatmaq üçün məsafələrin dəyişməsi və qaçışda addımların sayı, tullanmalarda yerinə yetirilən atmalar, bir ayaqla təkənə və onun iki ayaqla enməsi zamanı 2.28-1.95 şortı vahid səviyyəsində olduğu

mələm olur. Çox güman ki, hərəkəti nüməyışdən fərqli olaraq bu tapşırıqlar aktivləşir və psixomotor reaksiyalar dayaq reaksiyalarının müddətinin artmasına, tullanmanın hündürlüyünün azalmasına, tam olaraq itələnmənin şiddətinin təklif olunan hərəkəti tapşırıqlarda aşağı düşməsinə səbəb olur.

Hərəkəti tapşırıqlarında təbiiq olunan fiziki yüklərin optimal ölçüsü və onların yarış yüklərinin strukturuna uyğunlaşdırılması, qaçaraq hündürlüyə tullanması və stənda daha yüksək nöqtəyə çatması fəaliyyətin aşağıdakı parametrləri kimi qəbul edilə bilər: təkrarlanmaların sayı 10 dəfə, intensivlik – stənda qeyd olunmuş nöqtənin 1-5 addım qaçaraq tullanaraq hədəfə çatmaq. Məsələn, 2.70-2.80 metr hündürlükdə yerləşən hədəfə, boyundan əlavə dartılaraq çatmaq, hoppanaraq və dartılaraq hündürlükdə yerləşən ümumi qeyd olunmuş hündürlüyə toxunmaq, bu zaman istirahət fasilələri eyni tiptə müəyyən olunur. Belə xarakterli tapşırıqlar təkcə güc keyfiyyətlərinin inkişafına deyil, həm də həndbolçu tələbələrə sürət-güc qabiliyyətinin də inkişafına səbəb olan partlayış, sürət gücünün, uçuş fazasının müddətinin art-

masına, tullanmanın hündürlüyü və istirahət fasilələrinin sıxlaşdırılmasına, hoppanmaların-tullanmaların hündürlüyünün də artmasına təsir etmiş olur. Təkrarlanmaların sayının 10-dan 30-a qədər artırılması və ya istirahət fasilələrinin sıxlaşdırılması itələnmənin şiddətinin – optimizasiyasının – parametrlərinin daha az dərəcədə çıxışına gətirib çıxarır və bu da hərəkəti tapşırıqların icrasında təsir edən amillərin birgə təsiri səmərəli hesab oluna bilməz. Bununla yanaşı, bəzi amillərin təsirinə parametrlərinin miqdarı olaraq ümumi hazırlıq istiqamətli hərəkətlərdə optimal qiymətlərə qədər artırılması dayaq qüvvəsində funksional dəyişiklikləri eyni cür dəyişmir. Belə ki, gücün şiddətinin inkişafında 2,07 şərti vahidə qədər yüksəlməsi hərəkəti tapşırıqda pedaqoji təsirlərin intensivliyinin yüksəldilməsi ilə bağlı olub bunun üçün istifadə olunan qutunun hündürlüyünün 40 sm-dən 70 sm-ə qədər artırılması yolu ilə nail olmaq olar.

Hərəkəti tapşırıqlarda istifadə olunan yüklərin parametrlərinin optimallaşdırılmasından məşqlərə yeni başlamış tələbə idmançılar üçün "tullanma-hoppanmaların tədricən artırılmasının" – dan istifadə etmək mümkündür.

Bu zaman təsirin parametrlərinə aşağıdakılar aid oluna bilər: təkrarlanmaların sayı-25 tullanma, intensivlik-hündürlüyü 70 sm olan qutu timsalında istirahət intervalları-eynitipli olub 20 saniyədən 1 dəqiqəyədək.

Hərəkəti tapşırıqlarda "üfqi tullanmalar-hoppanmalar-sıçrayışlar" 5 dəfəyə qədər yenidən qaçaraq gücün şiddətinin ölçüsü 1,51-1,37 şərti vahid olub təkrarlanmaların sayı ilə müəyyən olunur. Hərəkəti tapşırıqlarda yüklərin optimal parametrlərinə 3-5-7 addımla ilk qaçışdan sonra itələməyə qədər "tullanma-sıçrayışlar" həndbolu yeni başlayan tələbələrə təsirin aşağıdakı parametrləri ola bilər: təkrarlanmaların sayı - 10-15 dəfə, beş addım qaçdıqdan sonra ayrı-ayrılıqda qüvvəyə istinad olunan tullanmalar, istirahət intervalları-eynitipli olub 20 saniyədən-1 dəqiqə arasında ola bilər.

Ayrıca, məşq tapşırığına "məncələri dəf etməkə tullanmalar, baryerlərin üstündən hoppanmaları" qəbul etmək olar, nəticədə dayaq gücünün ümumi olaraq 1,40 şərti vahidə qədər artmasına, təkrarlanmaların sayının çoxalması ilə bağlı ola bilər.

Dayaq qüvvəsinin şiddətinin göstəricilərinin 1,38

şərti vahidə qədər yüksəlməsi intensiv amilin artub-azalması hesabına baş verə bilər, bu zaman o baryerin hündürlüyü ilə müəyyən olunur: 65-76-84-91 sm və ya baryerlərin yerləşdirilməsinin uzunluğu hesabına (1,25-1,50-1,75 sm) müəyyən edilir.

Dayaq-hərəkət aparatında funksional dəyişikliklər yaranan fiziki yüklərin parametrlərinin yarış yüklərinin parametrləri ilə eynilik təşkil etməsi bu məşq tapşırığında aşağıdakı kimi olur: 12 tullanma, hündürlüyü 91 sm olan baryerlərlə yerləşdirilib, bu baryerlər bir-birindən 125 sm məsafədə yerləşdirilib, 5-8 seriya təkrarlanması məsləhət görülür. Tam olaraq onu da qeyd etmək lazımdır ki, tullanmalarda zərbə xarakterli hərəkəti tapşırıqlar (hündürlüyə tullanma, baryerlərin üstündən tullanma, tullanmalar – sıçrayışları 5 dəfəyə qədər yerindən və qaçaraq (3-5-7 addım) itələməklə icra olunması tövsiyə edilir. Bunun da böyük praktik əhəmiyyəti vardır, sürət-güc qabiliyyətlərinin tələbə həndbolçularda inkişaf etdirilməsinə effektiv təsirə malik olur.

Məqalənin elmi yeniliyi.

Məqalənin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, məqalədə həndbolu yeni başlayan tələbə idmançıların

fiziki hazırlıqlarında sürət-qüvvə xarakteri tullanma hazırlıqlarının məşqinin təşkil olunmasının səmərəli istiqamətləri müəyyənləşdirilir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti yeni həndbola başlayan tələbələr üçün sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsində əhəmiyyətli təsirə malikdir.

Nəticə. Həndbola yeni başlamış tələbələrin sürət-güc

İstifadə edilmiş ədəbiyyat

1. Гарягдыев Г.Г. Факторная структура подготовленности у гандболистов – студентов младших и старших курсов обучения вуза // Г.Г. Гарягдыев., Г.Н.Германов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2014. – № 9 (115) – стр. 18 – 24
2. Гарягдыев Г.Г. Применение интенсивных обучающих заданий при формировании технико-тактической подготовленности начинающих гандболистов – студентов // Г.Г. Гарягдыев., Г.Н.Германов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2014. – № 10 (116) – стр. 46-50
3. Германов Г.Н. Методология конструирования двига-

тельного илə baęlı vəzifəsinin həll olunmasını təmin etməklə, idmançılarda partlayış tullanma güvəsinin göstəricilərinin artmasına təsir etməklə yanaşı, həndbolçularda xüsusi spesifik koordinasiyaya və fəzadə səmtləşməsinə xüsusi tullanma dözümlülüyünün intensiv fiziki yüklərinə, oyun şəraitinə aerob imkanlarının inkişafına nail olmaq olur.

тельных заданий в спортивно – педагогическом процессе: автореф. дис ... д-ра пед.наук. Волгоград. – 2011. – 56 стр.

4. Германов Г.Н. Тренировочные задания как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки // Г.Н. Германов, Е.Г.Цуханова// Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – стр. 29-34.

5. Ратников А.А. Дифференцированный подход к спортивно – силовой подготовке гандболистов 14-16 лет: автореф. дис ... канд. пед. наук. – М.:, 2006. – 22 стр

6. Рыбаков Г.П. Использование сопряженных методов развития скоростно – силовых способностей и техники броска по воротам у гандболистов –

студентов старших разрядов. М.: СПб. – 2004. – 23 стр.

физического воспитания в ВУЗ-е.

Развития скоростно-силовых способностей у начинающих гандболистов – студентов на основе прыжковых заданий Резюме

Многие соревновательные действия гандболистов связаны с выполнением технических приемов нападения и защиты преимущественно с прыжком, что требует исключительно высокого уровня развития скоростно – силовых способностей игроков. В связи с этим, важнейшим разделом физической подготовки начинающих гандболистов – студентов должна стать скоростно – силовая прыжковая подготовка, решение задач, которой должна стать при использовании двигательных прыжковых заданий, интегрированных в структурах сложившихся урочных форм

X Khokume Memmedova Development of high-speed and power abilities at the beginning handball students on the basis of hopping tasks Summary

Many competitive actions of handballers students are connected with performance of techniques of attack and protection mainly with a jump that demands exclusively high level of development of the high-speed and power abilities of players. In this regard, high-speed and power hopping preparation which tasks solution is reached when using the motor hopping tasks integrated into structure of the developed fixed forms of the physical training in higher education institution has to become the most important section of the physical training of the beginning handballers students.