

GƏNC KARATEÇİLƏRİN İLLİK MƏŞQ DÖVRÜNÜN HAZIRLIQ MƏRHƏLƏSİNDƏ FİZİKİ HAZIRLIĞININ FİZIOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN TƏDQIQI

E.A. Cəfərov, Q.D. Yusifov, Ş.İ. Hacıməmmədova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
elbrus.cafarov2020@sport.edu.az, gabil.yusifov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə gənc karateçilərin illik məşq dövrünün hazırlıq mərhələsində fizioloji xüsusiyyətlərinin tədqiqi ilə əlaqədar məsələlər əsas məqsəd olmuşdur. Problemlə bağlı mövcud elmi-metodoloji təcrübənin və alınan nəticələrin təhlili əsasında karateçilərin fiziki hazırlığının sistemi öyrənilmişdir. Elmi-təcrübi nəticələrin təhlili nəticəsində gənc karateçilərdə aparılan hazırlıq məşqlərin məzmunu və texnologiyası əsaslandırılması aparılmış, bu prosesin tənzimlənməsinin metodları müəyyən edilmiş, təcrübi əhəmiyyətə malik elmi-praktik nəticələr əldə olunmuşdur.

Müəyyən olunmuşdur ki, ümumi fiziki hazırlığın və xüsusi fiziki hazırlığın optimal nisbəti illik məşqin hazırlıq mərhələsində olur. Ümumi fiziki hazırlığın əsasına karate ilə məşğul olan gənclərdə əsas fizioloji göstəricilərin və koordinasiyaedici keyfiyyətlərin inkişafı, ümumi inkişaf etdirici hərəkəti tapşırıqlar, məşq yüklərinin həm ümumi və həm də hissə-hissə reqlamentləşdirilməsini həyata keçirməyə imkan verən metodlar və ümumi təşkilati işə kömək edən metodoloji göstəricilər daxildir. Gənc karateçilər üçün ümumi fiziki hazırlığın məzmununun effektivliyini, həmçinin də alınmış təcrübi-eksperimental tədqiqatın nəticələri də təsdiq edir və özünü onlarda fiziki və koordinasiyaedici hazırlığın səviyyəsinin artmasında biruzə verir. Hər iki qrupdan alınan nəticələrin təhlili əsasında o da məlum olmuşdur ki, müəyinə olunanlarda etibarlı dəyişikliklər eksperimental qrupda nəzərə çarpmışdır.

Açar sözlər: *fiziki keyfiyyət, idman mübarizəsi, məhdud təmas, gənc karateçilər, funksional hazırlıq.*

Giriş. Karate idman təkmübarizlik idman növlərinin ən populyar növlərindən olduğundan uşaq və yeniyetmələrin sevimli məşğuliyyətinə çevrilmişdir. Müasir dövrdə böyüməkdə olan nəslin fiziki inkişafının harmonikliyinə təmin etmək üçün tədris prosesi ilə hərəkət aktivliyini uyğunlaşdırmaq lazım gəlir. Məktəb proqramları çərçivəsində bu balans fiziki tərbiyə məşğələlərinin köməyi ilə tənzimlənir, bəzən də dərstdən kənar vaxtlarda sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsi tədbirlərdən də istifadə olunur. Lakin bu qəfildən olan tədbirlər kifayətedici olmadığından dərstdən kənar idman tədbirlərin genişləndirilməsi aktuallaşır. Bu cür tədbirlər sırasında məktəblərdə fiziki tərbiyə məşğələlərindən kənardan ayrı-ayrı idman növlərindən, həmçinin də karatedən, bölmələrin yaradılması lazım gəlir. Karate çox qədim döyüş növləri sırasında əlbəyaxa, özünümüdafiə vasitəsi kimi uzaq şərq ölkələrində uğurla istifadə olunmaqdadır. Ona görə də tədqiqat işində bu idman növü üzrə araşdırılmaların aparılması aktualdır [3,5,7].

Mövcud ədəbiyyat mənbələrinin təhlili nəticəsində məlum olmuşdur ki, digər şərq döyüş növlərində olduğu kimi, karatedə də hərəkəti – koordinasiyaedici və fiziki keyfiyyətlərin inkişafına təsir edən metodların orqanizmin vegetativ funksiyalarında yaratdığı adaptasiya dəyişiklikləri ilə bağlı tədqiqatlar yoxdur, ya da birtərəfli yanaşma ilə aparılmışdır. Ona görə də yeniyetmə və gənc karateçilərin hərəkəti və fiziki hazırlığının illik məşq dinamikasında öyrənilməsi aparılan məşqlərdə tətbiq olunan yüklərin erkən diaqnostikasının və dozalaşdırılmasında vacib təcrübi material rolunu oynaya bilər. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, karateyə aid xüsusi ədəbiyyatların analizi zamanı aşkarlanan dəlillər, əsasən, təkmübarizlərin bəzi texniki məsələlərin həllinə, mənəvi keyfiyyətlərin inkişafına və ruh yüksəkliyinin artmasına aiddir.

Karateçilərdə - fiziki və hərəkəti – koordinasiyaedici keyfiyyətlərin inkişafı ilə əlaqədar məsələlər kifayət qədər öyrənilmədiyindən, bu istiqamətdə aparılacaq tədqiqatlar üçün əsas problemini təşkil etmişdir.

Sadalananları və elmi – metodiki təcrübəni əsas tutaraq gənc karateçilər illik məşq dövründə fiziki hazırlığının sisteminin öyrənilməsi tədqiqatın əsas məqsədini təşkil etmişdir.

Tədqiqat işinin obyektini karate ilə (kekusinkay növü) məşğul olan gənc idmançıların funksional göstəricilərdə baş verən adaptasiya dəyişikliklərinin formalaşması prosesi olmuşdur.

Tədqiqat işinin predmetini karate ilə (kekusinkay) məşğul olan gənc idmançılarda fiziki hazırlığın məzmununun və növlərinin nəzəri və metodiki aspektləri təşkil etmişdir.

Tədqiqatın vəzifələrinə metodları. Tədqiqat işinin məqsədi və aktuallığını nəzərə alaraq aşağıdakı vəzifələrin həlli planlaşdırılmışdır:

- 1) şərq döyüş növləri ilə məşğul olan idmançıların fiziki hazırlığının problemi ilə bağlı ədəbiyyatın təhlili;
- 2) yeniyetmə və gənc idmançıların fiziki hazırlığının texnologiyasının və məzmununun müəyən olunması;
- 3) gənc karateçilərdə fiziki hazırlığın prosesinin tənzimlənməsinin metodikasının işlənib hazırlanması;
- 4) gənc karateçilərin fiziki hazırlığının nəzarət altında saxlanılmasının texnologiyasının və məzmununu təyin olunması.

Planlaşdırılan vəzifələrin həllində aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir:

- 1) İdmanda fiziki hazırlığın probleminə dair ədəbiyyat mənbələrinin təhlili;
- 2) ümumiləşdirilməsinin aparılması və nəzəri cəhətdən əsaslandırılması;
- 3) Yarışların və normativlərin protokollarının analizlərinin aparılması, elmi- metodiki və təlim- məşqlərə aid jurnalların təhlilinin aparılması;
- 4) Aparıcı mütəxəssislərin, məşqçilərin, idmançıların, təcrübəli karateçilərin səyinin aparılması (anketləşdirmə) və müsahibələr);

- 5) Pedaqoji testləşmələrin köməyi ilə müxtəlif yaşlı gənc karateçilərin fiziki hazırlığının öyrənilməsi;
- 6) Yeniyetmə və gənc karateçilərin morfo-funksional göstəricilərin antropometrik (boy, kütlə, bədən quruluşu və s.) və fizioloji (ürək – damar, tənəffüs sistemlərinin göstəriciləri və fiziki iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi);
- 7) Riyazi - statistikanın metodları;

Alınan nəticələr və onların təhlili.

Tədqiqat işində aparılan pedaqoji eksperimentlərdə 10 gənc karateçi iştirak etmişdir. Onların yaşı 13 – 17 arasında olmaqla müxtəlif təsnifat dərəcəsinə aid olmuşlar. Elmi – eksperimental tədqiqatçılarda gənc karateçilərin fiziki hazırlığını məzmununu, texnologiyasının əsaslandırılması və tənzimlənməsi üçün müəyən elmi və praktiki nəticələr əldə olunmuşdur. Birincisi, şərq döyüş növlərində idmançıların fiziki hazırlığın probleminin vəziyyəti ilə əlaqədar təhlillər aparılmışdır. Problemin nəzəri təhlilinin nəticəsində məlum olmuşdur ki, gənc karateçilərin fiziki hazırlığının mahiyyətini aşkar etmiş və məlum olmuşdur ki, fiziki və hərəkəti – koordinasiyaedici keyfiyyətlər və qabiliyyətlər tətbiq olunan məşq yüklərinin təsiri altında inkişaf edir və bu daha çox onların sensitiv yaş dövrlərində daha nəzərəçarpan olur. Tətbiq olunan müasir metodlar bu inkişafın fiziki və koordinasiyaedici keyfiyyətlərində müsbət adaptasiya dəyişiklikləri ilə müşayiət olunur. Bu sahədə mövcud xüsusi-nəzəri təhlillərin aparılması göstərmişdir ki, karatedə - fiziki hazırlığın inkişafında istifadə olunan elmi – metodiki ədəbiyyatlarda daha çox təkmübarizlərin baza texnikasına aiddir, formal hərəkəti tapşırıqlardan (kata) istifadə olunur, təkmübarizlərdə mənəviyyatın inkişafına yönəlmişdir [2,3,4,5].

Karateçilərdə xüsusi hərəkəti hazırlığın kifayət qədər işlənməsi, problemin kifayət qədər açıqlanması və tam olaraq fiziki və hərəkəti – koordinasiyaedici inkişafın qanunauyğunluqlarının yaşdan asılı olaraq gedişinin öyrənilməsi də bu istiqamətdə aparılan tədqiqatların genişlənməsini tələb edir.

İkincisi, yeniyetmə və gənc karateçilərin ümumi fiziki hazırlığının nəzəri cəhətdən əsas-

landırılması və ümumi fiziki hazırlığın gedişi prosesinin tənzimlənməsinin metodlarının seçilməsi də səmərəli nəticələrini vermişdir. Gənc karateçilərin ümumi fiziki hazırlığının məzmununun nəzəri cəhətdən əsaslandırılması nəticəsində ümumi fiziki hazırlığın (ÜFH) vasitələri ilə xüsusi fiziki hazırlığın (XFH) vasitələri arasında optimal nisbətlərin olduğu illik hazırlığın ilkin mərhələsində müəyyən olunmuşdur. Birinci hazırlıq mərhələsində ÜFH və XFH vasitələri arasında nisbətən 80:20 olması müəyyən edilmişdir. Bu zaman ümumi məşq prosesinin 30% - i koordinasiyaedici qabiliyyətlərin inkişafına, 30 % - i sürət – qüvvə keyfiyyətlərin inkişafına, 10 % - i dözümlü, 10% - i cəldliyini inkişaf etdirilməsinə istiqamətləndirilmişdir. İkinci mərhələdə isə ÜFH və XFH arasında nisbətən 70:30 olmuş, bu zaman ümumi məşqin 20 % - i koordinasiyaedici qabiliyyətlərin inkişafına, 20 % - i sürət – qüvvənin inkişafına, 15 % - i ümumi dözümlü və 15 % - i isə cəldliyin inkişafına yönəldilmişdir. Bu cür bölgünün illik məşq dövründə aparılması artıq yeniyetmə və gənclərin məşqində yoxlamadan keçirilmiş, güləş növlərində (cüdo, sambo, taekvondo və s.) uğurla tətbiq olunmaqdadır [1,2,3].

Yeniyetmə və gənc karateçilərin fiziki və hərəkəti – koordinasiyaedici keyfiyyətlərin inkişafının əsas məzmununu aşağıdakılar təşkil etmişdir: Əsas fiziki və koordinasiyaedici qabiliyyətlərin inkişafı ilə əlaqədar vəzifələr; ümumi hazırlayıcı hərəkətlər (ümumi inkişaf etdiricidən tutmuş xüsusi istiqamətliyə qədər), fiziki yüklərin hissəvi və ümumi olaraq reqlamentləşdirilməsi, ümumi təşkilatı – metodiki göstərişlərə qədər). Yeniyetmə və gənc karateçilərin hazırlığında ÜFH – nin məzmununun effektivliyi aparılmış tədqiqatlarda da təsdiq olunmuş və alınan nəticələrdə fiziki hazırlığın və koordinasiyaedici qabiliyyətinin səviyyəsinin xeyli yüksəldiyi məlum olmuşdur. Eksperimentlərin yekununda fiziki və koordinasiyaedici hazırlığın səviyyəsinin artması eksperimental qrupa daxil edilən karateçilərdə əksər göstəricilərə görə nəzarət qrupu ilə müqayisədə daha yüksək olduğu məlum olmuşdur (p 0, 05).

Beləliklə, yeniyetmə və gənc karateçilərin idman hazırlığının strukturu və məzmunu

baxımından təhlili göstərmişdir ki, məşqin hazırlıq dövründə məşq mikrotsikllərin müəyyən edilməsi və düzgün istiqamətləndirilməsinin böyük təcrübi əhəmiyyəti böyükdür, məşqlərin gedişi prosesinə düzəlişlərin aparılmasına imkan verir. Yeniyetmə (13–15 yaş) və gənc 15–17 yaş karateçilərdə xüsusi fiziki hazırlığın göstəricilərinin məşqlərin təsirini gedişində sürət – qüvvə, hərəkəti – koordinasiyaedici qabiliyyətlərin və fiziki iş qabiliyyətlərinin inkişafı açıq müşahidə olunmuşdur. Gənc karateçilərdə funksional hazırlığın məlumatlı göstəricilərinin müəyyən olunması hazırlıq dövründə məşq yüklərinin əsas məzmununu təyin etməyə imkan verməklə, fiziki hazırlığın səviyyəsinin yüksəldilməsinə də təsir edir. Aparılmış təhlillər əsasında alınan nəticələr onu da qeyd etməyə əsas verir ki, gənc karateçilərin hazırlığı prosesində tətbiq olunan səmərəli məşqlər onların funksional vəziyyətinə təsir etməklə, adaptasiyanın göstəricilərinə təsir etməklə, məşqliliyin artmasına müsbət təsir edir. Eksperimental qrupa daxil edilən karateçilərdə “partlayış qüvvəsi”, xüsusi qüvvə hazırlığının koordinasiyaedici hərəkətlərin “kata” hərəkəti komplekslərin yerinə yetirilməsinin texnikasını göstəricilərinə və yarış dövrünün nəticələrinə göstərdiyi səmərəli təsir müşahidə olunur.

ƏDƏBİYYAT

1. Рубцова А.Н. Педагогические основы развития скоростносиловых качеств у юных каратистов. Выпускная квалификационная работа. Белгород 2019, 45с.
2. Вахитов Л.И. Функциональные изменения в организме детей при систематических занятиях единоборствами. Выпускная квалификационная работа. Казань, 2016, 72 с.
3. Степанов С.В. Влияние занятий каратэ на приспособительные возможности нервномышечного аппарата юных спортсменов. Детский ТРЕНЕР (журнал в журнале). <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N3/p37-38.htm>
4. Караулова Л.К. Физиология физической воспитании и спорта. Москва изд. Академия, 2014, 243 с.

5. **Ашанин В.С.** *Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов.* В.С. Ашанин, С.С. Пятисоукая. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов. под. ред. С.С. Ермакова. 2008, №1, с.7-13. А.С. Солодков, Е. Б. Сологуб *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник*, 2015.
6. **Капилевич Л.В.** *Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования.* Л.В.Капилевич. Москва: Издательство Юрайт, 2019, 141 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10199-7. Текст: электронный. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL:.
7. **Черняев В.В.** *Физическая подготовка юных каратистов и спортивным поединкам.* Н.В.Черняев, Душенко С.А. Вестник Тамбовского университета. Серия гуманитарных наук. 2016. Т.21, Выпуск 10 (162), с.39-43.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ЕЖЕГОДНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Э.А. Джафаров, Г.Д. Юсифов, Ш.И. Гаджимамедова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
elbrus.cafarov2020@sport.edu.az, gabil.yusifov@sport.edu.az

Аннотация. В статье основной целью были вопросы, связанные с изучением физиологических особенностей молодых каратистов на подготовительном этапе ежегодного тренировочного цикла. На основе анализа имеющегося научно-методического опыта и полученных результатов была изучена система физической подготовки каратистов. В результате анализа научно-практических результатов были обоснованы содержание и технология подготовительных упражнений у юных каратистов, определены методы регулирования этого процесса, получены научно-практические результаты, имеющие экспериментальное значение.

Установлено, что оптимальное соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки происходит на подготовительном этапе ежегодной тренировки. В основу общей физической подготовки входит развитие основных физиологических показателей и координа-

ционных качеств у юных каратистов, выполнение общеразвивающих задач, методов, позволяющих осуществлять как общую, так и частичную регламентацию тренировочных нагрузок, методических показателей, способствующих общему организационному развитию. Эффективность содержания общей физической подготовки юных каратистов подтверждается также результатами полученных экспериментальных исследований и проявляется в повышении уровня физической и координационной подготовки у них. На основании анализа результатов, полученных от обеих групп, было также установлено, что достоверные изменения у обследуемых были заметны в экспериментальной группе.

Ключевые слова: *физические качества, спортивная борьба, ограниченный контакт, юные каратисты, функциональная подготовка.*

THE STUDY OF THE PHYSIOLOGICAL FEATURES OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG KARATEKAS AT THE PREPARATORY STAGE OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE

E.A. Jafarov, Q.D. Yusifov, Sh.İ. Hacjimmammadova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
elbrus.cafarov2020@sport.edu.az, gabil.yusifov@sport.edu.az

Annotation. The main purpose of the article was the issues related to the study of the physiological characteristics of young karatekas at the preparatory stage of the annual training cycle. The system of physical training of karatekas was studied based on the analysis of the existing scientific and methodological experience and the results obtained. As a result of the analysis of scientific and experimental results, the content and technology of preparatory exercises in young karatekas were substantiated, methods of regulation of this process were identified, scientific and practical results of experimental significance were obtained.

It has been established that the optimal ratio of general physical fitness and special physical fitness is at the preparatory stage of the annual exercise. The basis of general physical training includes the development of ba-

sic physiological indicators and coordinating qualities in karate young people, general developmental motor tasks, methods that allow to carry out both general and part-time regulation of exercise loads and methodological indicators that help with general organizational. The effectiveness of the content of general physical training for young karatekas, as well as the results of the obtained experimental and experimental research, are also revealed in increasing the level of physical and coordination training in them. Based on the analysis of the results from both groups, it was found that reliable changes in the examined were noticeable in the experimental group.

Keywords: *physical qualities, wrestling, limited contact, young karatekas, functional training.*