



TAEKVON DO İDMANINDA YENİYETMƏLƏRİN FİZİKİ HAZIRLIQLARININ METODİKİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

dos. Məmmədli Süleyman Bağır oğlu
baş/m. Fətəliyev Səbuhi Çingiz oğlu
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyası

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019

Dərc olunub: 5 noyabr 2019

© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar
qorunur.

Annotasiya: Məqalədə, yeniyetmə taekvonduçuların fiziki hazırlıqlarının metodiki xüsusiyyətləri, morfo-funksional amillər, idmançılara həkim nəzarəti, ilk tibbi yardım və digər məsələlər öz əksini tapmışdır.

Açar sözlər: Taekvon Do, fiziki hazırlıq, fiziki hazırlıq komponentləri, morfo-funksional xüsusiyyətlər.

Aktuallığı: Yeniyetmə taekvonduçuların fiziki hazırlığı çoxcəhətli olmaqla məşq prosesində müxtəlif istiqamətli yeklərdən istifadəni zəruri amilə çevirir. Bununla əlaqədar olaraq elmi-metodiki mənbələrdə yeniyetmə taekvonduçuların fiziki hazırlığına aid olan materialların sistemləşdirilməsi təcrübi əhəmiyyət daşıyan aktual problemdir.

Tədqiqatın məqsədi: Apardığımız tədqiqatın məqsədi yeniyetmə taekvonduçuların fiziki hazırlıq məşqlərinin metodiki, fizioloji, təşkilati aspektlərinə aid informasiyanın sistemləşdirilməsidir.

Taekvon Do Koreya idman növüdür və əsası 1955-ci ildə general-leytenant Goy Honq Hi tərəfindən qoyulmuşdur.

Taekvon Do hərəkətlərin dinamikliyi, zərbələrin və yerdəyişmələrin sürətliyi, ayaq zərbələrinin zənginliyi (bu

səbəbdən Taekvon Do-ya “ayaqla boks” da deyirlər) və s. xüsusiyyətlərinə görə digər Döyüş sənətlərindən fərqlənir.

Hazırda Dünyada Dünya Taekvon Do Federasiyası (WTF), Beynəlxalq Taekvon Do Federasiyası (ITF), Qlobal Taekvon Do Federasiyası (GTF), Musul Taekvon Do Federasiyası (MTF) və s. federasiyalar fəaliyyət göstərməkdədir, yalnız WTF Olimpiya oyunları proqramına daxil edilmişdir (2000-ci il).

Yeniyetmələrin (8-12, 13-15 yaş qrupları) məşq prosesində məqsəd məşqin ahəngdar, dolğun qurulması ilə fiziki cəhətdən formalaşması, texniki, taktiki, psixoloji hazırlıqların, mənəvi, iradi keyfiyyətlərin yüksəlməsi, düzgün tərbiyə edilməsi, cinayət törətmə cəhətlərinin qarşısının alınması, vətənpərvərlik, təbiətə sevgi, yaşlılara hörmət, zaman ötürükcə gənc, böyük olmaqla müsbət həyat tərzini keçirib, yarışlarda qələbələrə doğru addımlayaraq kamil idmançı və saf insan kimi yetişməsinə nail olmaqdır. Yeniyetmələrin məşq prosesində mənimsədiyi biliklər, qabiliyyətlər yarış dövründə əyani şəkildə özünü büruzə verir, qələbə sevincinə və məğlubiyyət kədərinə çevrilir.

Məşqlərə başlamazdan əvvəl yeniyetmələr üçün morfo-funksional əlamətlərə görə - boy, qıçın uzunluğunun qol uzunluğuna nisbət 1,4-1,5 olması, əl və ayaq zərbələrinin sürət üstünlüyü, sadə özünü müdafiə qabiliyyəti, əyilgənlik, çeviklik, dözümlük və s. fiziki keyfiyyətlərin yoxlanılması – seçmə müəyyən olunur.

Yeniyetmələrin əsas hazırlıqları – ümumi, xüsusi və xüsusi (spesifik) hazırlıqdan ibarətdir.

Yeniyetmələrin düzgün fiziki tərbiyəsi – yəni əzələ, oynaqların mütəhərrikliyini, sümük-vəter sağlamlığının, ürək damar sisteminin, tənəffüsün inkişafını həyata keçirir.

Xüsusi hazırlıq – qarışıq yerdəyişmələri, bədən reaksiyası və hərəkətlər sürəti, zərbələrin gücü, mürəkkəb zərbə və müdafiə ardıcılıqlarına zəmin



yaradır.

Psixoloji hazırlıq – həyəcanı dəf etmə, iradi keyfiyyət yüksəkliyə soyuqqanlılıq, optimist olmaq, qələbəyə inam və s. amilləri özündə cəmləşdirir.

Yeniyyətmələrin öyrədilməsi təşkilatı – təlim, tərbiyə, rasional məşq tədbiri, gigiyena, zəif müəssisələrə uyğun olması və metodiki – tədris proqramının Taekwon Do-ya müvafiq hazırlanması, texniki, taktiki hazırlıqların seçilməsi, fiziki hazırlığın qiymətləndirilməsi hissələrindən ibarətdir.

Taekwon Do məşqləri proqramına əsasən nəzəri və təcrübi cəhətdən düzgün təşkil edilməlidir. İş proqramı hazırlıqlar üçün orta hesabla faizlə aşağıda göstərilən kimi nəzərdə tutulmalıdır.

- ümumi fiziki hazırlıq (ÜFH)
- 5-10 %
- xüsusi fiziki hazırlıq (XFH)
- 15-20 %
- texniki hazırlıq (TH)
- 25-30 %
- taktiki hazırlıq (TaH)
- 5-10 %
- kompleks hərəkətlər (pumse)
- 10-15 %
- Döyüş (Kyoriqi)
- 10-15 %

Yeniyyətmə taekvondoçuların tədris planı onların öyrənmə müddətlərinə əsasən müəyyən edilir.

Məşq prosesi haqqında müəyyən təkliflər

1. Məşqin elmi prinsiplərə əsaslanmış şəkildə, ustalığı, peşəkarlığı, qabiliyyəti, elmi bacarığı yüksək olan məşqçilər tərəfindən aparılması.

2. Məşqin yorucu və orqanizmin hərəkətləri inkar edici tərzə çatdırılmaması.

3. Məşq prosesində şüurlu, fəallıq, əyanilik, sistemlik, ardıcılıq və fərdilik qaydalarına ciddi riayət edilməsi.

4. Müvafiq metodiki dərslərin keçirilməsi, video materiallardan istifadə edilməsi.

5. Tanınmış idmançılarla görüş təşkil etmək.

6. Dözümlüyü artırmaq üçün müəyyən intervaldan başlayaraq, müddəti artırmaqla getdikcə sürəti yüksəltməklə hərəkətlər icra olunması.

7. Təlim məşq toplanışının düzgün həyata keçirilməsi, (həkim nəzarəti, istirahət, gigiyena və s.).

8. Yeniliklərin, dəyişikliklərin (döyüş sahəsində) idmançılara vaxtında çatdırılması.

9. Məşq prosesinin hissələrinin (hazırlayıcı, əsas, tamamlayıcı) ahəngdar şəkildə qurulması.

10. Məşq prosesinin təşkilinin elmi və təcrübi biliklərə əsaslanması.

11. Məşqçinin idmançılara rəğbət və sevgi ilə yanaşması, tənqidi, təhqiri sözlərdən istifadə etməməsi.

12. İdmançı hərəkəti düzgün icra etmədikdə və rəqibə məğlub olarkən onu cəzalandırmamalı, əksinə ruhlandırıcı araşdırmalar aparılması.

13. Kompleks hərəkətlərin (Pumse, kata, taolu, hyonq və s) fəlsəfi mənalara əhəmiyyətinin dolğun izah edilməsi.

Məşqlərin birinci ili fiziki inkişafın, müxtəlif sadə bəzi hərəkətlərinin (yerdəyişmələr, duruşlar), əl və ayaq zərbələrinin, sürət, çeviklik və s. formalaşması öyrədilir.

Məşqin ikinci ili texniki fəndlərin təkmilləşdirilməsi, fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsinin yüksəldilməsi, kompleks hərəkətlər ardıcılığının ahəngdarlığının icrası yüngül bir addımlı, iki addımlı, üç addımlı və tam tərkibli döyüşlər, müvafiq imtahan qəbul edilməsi dərəcə verilməsi həyata keçirilir.

Yeniyyətmələrin, ümumiyyətlə taekvondoçuların hazırlanma idarə etmə sisteminə kompleks şəkili nəzarət vacibdir.

Döyüşçünün hazırlanma prosesinin effektivliyi şərtləri vasitə və metodlar məşqçi və idmançı arasında kompleks nəzarətə idarəedici qurğu kimi baxmaq olar.

Nəzarətin əsas növləri:

- mərhələli nəzarət - idmançının uzun müddətli məşqində vəziyyətini göstərir;



ADBTİA

- cari nəzarət-idmançının məşq və ya yarış mikrotsiklləri yüklənmə əlamətlərini büruzə verir;

- əməli nəzarət-geniş göstəricilərdən istifadə etməklə idmançının hərtərəfli hazırlığına qiymət verməkdir;

- seçilmə nəzarəti-müəyyən qrup göstəriciləri ilə hazırlıq və ya iş qabiliyyətinin müəyyənəşdirilməsidir;

- məhdudi nəzarət-bir və bir neçə göstəriciləri olan (məhdud, geniş tərkibli olmayan) şəkildə qiymətləndirilməkdir;

- kompleks tərkibli nəzarət - bütün nəzarətlərin yanaşı olaraq həyata keçirilməsidir;

- koordinasiya bacarıqlılığa nəzarət-hərəkət qabiliyyət və texniki hazırlığın göstəricisidir.

Taekvondoçunun qidalanması

Taekvondoçunun rasiona qidalanması sağlamlığının, işgüzarlığın artırılması, idman ustalığının əldə edilməsi üçün ən vacib faktorlardandır. Taekvondoçunun rasionu bədənin energetik tələbatını tam ödəməlidir. Gərgin məşqlər dövründə taekvondoçunun gündəlik qidalanması hər 1 kq çəkiyə 65-70 kkal amahdır. Məsələn: taekvondoçu 75 kq-dırsa, qida ilə o, 4825-5250 kkal almalıdır.

Taekvondoçunun düzgün qidalanmasına nəzarət məqsədilə iki göstəricini müqayisə edirlər: gündəlik sərf olunan enerjiyə haqqmda məlumat (xronometraj - cədvəl üsulu köməyi ilə) və kalorili qidanın qəbulu (bölge üsulu ilə hesablanır). Qidanın energetik cəhətdən qiymətli olmağı haqqında taekvondoçunun çəkisinin dinamikası ilə ehtimal etmək olar. Kalorili qidadan idmançının çəkisi balaca sərhəddə dəyişir. Əgər taekvondoçunun çəkisi piy yığımların hesabına artıb, lakin əzələləri inkişaf etmirsə bu, qidalanmanın həddindən artıq olmasını göstərir. Çəkinin aşağı düşməsi qidalanmanın çatışmamazlığını sübut edir.

Taekvondoçunun keyfiyyətli qidalanma rasionu tələb olunan və tarazlaşdırılmış tərkibində müxtəlif qida məhsulları (zülal, piy, karbohidratlar, vitaminlər, mineral maddələr) və su ilə

təmin edir. Zülal, yağ və karbohidratlar öz çəkisinə görə 1:0,8:4 nisbətində olur.

Taekvondoçunun gündəlik zülal norması 1 kq çəkiyə 2,4 - 2,5 qramdır. İstifadə olunan zülalların çoxu heyvan məhsullarından əldə edilir, onlar ətdə, balıqda, yumurtada, süddə, kəsmikdə, pendirdə olan zülallardır. Bitki məhsullarından əmələ gələn ərzaqlar əsasən soya, lobyə, arpa içi və qarabaşaq yarmasından, kartofdan, çovdar çörəyindən əldə edilənlərdir. Zülalların həddindən artıq qəbul edilməsi (1 kq çəkiyə 3 qartıq) idmançının orqanizmi üçün zərərli. Tərkibində zülal olan ərzaqları aşağıdakı qaydada bölüşdürmək məsləhətdir: ət və ət məhsullarını, pendiri - səhər və nahar yeməyinə; balıq, kəsmik, südlü sıyıq - şam yeməyinə.

Taekvondoçunun rasionunda gündəlik yağların norması 1 kq çəkiyə 2,0-2,1 qram olmalıdır. Rasionda heyvan məhsullarından əldə edilən yağların miqdarı 80-85% olmalıdır. Bununla yanaşı idmançılar bitki məhsullarından alınan yağdan da təxminən 15 - 20% istifadə etməlidirlər.

Gündəlik normada karbohidratlar 1 kq çəkiyə 9,0-10,0 qramdır. Taekvondoçunun rasionunda mürəkkəb karbohidratlar 64%, sadə karbohidratlar - 36% olmalıdır. Çoxlu qənd yemək məsləhət görülmür.

Taekvondoçunun şəxsi gigiyenası

Şəxsi gigiyenanın qaydalarının yerinə yetirilməsi bədənin sağlamlığı üçün və taekvondoçunun işgüzarlığı üçün böyük əhəmiyyəti vardır.

Taekvondoçuların döyüsləri və məşqləri yüksək fiziki yük və emosional gərginlik şəraitində keçir. Buna görə də taek-vondoçuların hazırlığında gigiyenik təminatın xüsusi əhəmiyyəti vardır.

Taekvondoçunun şəxsi gigiyenası üçün hamam böyük rol oynayır. Hamamdan düzgün istifadə etmək bədənə yaxşı qullu-ğu təmin edir, ürək-damar sisteminin, istiliyin tənzimləmə proseslərinin, mərkəzi sinir sisteminin, hərəkət aparatının funksional imkanlarını artırır, əzələ işindən sonra



ADBTİA

bərpa olunma proseslərini sürətləndirir. Hamam həm də müəyyən möhkəmlilik effekti yaradır.

Müasir dövrdə iki növ hamamdan istifadə edirlər: parxana (rus tipli) və quru havalı (sauna - fintipli). Bu hamamlarda yüksək temperatur yüksək və yaxud aşağı rütubətliliklə uyğunlaşır. Buxarlı hamamlarda temperatur qanun kimi, $40-60^{\circ}$ və nisbi rütubətliyi 80-100% olur. Bu istilik verməsini çətinləşdirir və bədən tez qızır. Quru havalı hamamlarda temperatur əksər hallarda $70-100^{\circ}C$ olur, lakin nisbi rütubət cəmi 5-15% olur, bu da tərin tez buxarlanmasında qarşısını alır və istilənmənin gəlməsini ləngidir. Taekvondoçulara quru havalı hamamlardan istifadə etmək məsləhət görülür.

Zədələnmələr zamanı ilk tibbi yardım

Özünü Şərqi döyüş sənətinə həsr edən hər bir kəs xəsarət alarkən həkim gələne kimi ilk yardım göstərməyi bacarmalıdır. Burada adı zədələnmə və ya həkim yardımını tələb edən ciddi xəsarətin təyini zamanı ilk yardım göstərmənin bir neçə qaydaları verilmişdir. İdman meydançasında mükəmməl (kvalifikasirovka olunmuş) yardımını göstərmək mümkün deyil, ona görə də xəsarətin ağırlıq dərəcəsini təyin etməkdə çətinlik yaranarsa həkimə müraciət etmək lazımdır.

İlk yardım göstərmək üçün nəyi bilmək lazımdır? Birinci növbədə zədələnmənin xarakterini təyin etməyi bacarmaq lazımdır. Bu ona görə lazımdır ki, yardımın özü və ya həkim tərəfindən göstəriləcəyinə qərar verə biləsən. Həmçinin zərərçəkəni xəstəxanaya aparmağı və yaxud həkimi hadisə yerinə çağırmağı qərara almadan əvvəl vəziyyət hərtərəfli öyrənilməlidir ki, zərərçəkəni həkimə təqdim edərkən xəsarət haqqında məlumat verilə bilsin. Bu halda müalicəyə böyük köməklik göstərilmiş olur.

İlk yardım göstərmə zamanı siz maksimum diqqətli olmalısınız. Sakitlik vacib məsələdir, həyəcanlı olmaq və tələsmək düzgün yardım göstərməyə mane olur və zərərçəkəni qorxudur.

Zədə şoku ağır zədələnmələrin, o cümlədən də müxtəlif sınıqların həyat üçün təhlükəli olan ağırlaşmasıdır. Bu hal mərkəzi sinir sistemi fəaliyyətinin, qan dövranının, maddələr mübadiləsinin və orqanizmin həyat üçün vacib olan digər fəaliyyət növlərinin pozulması ilə xarakterizə olunur.

Şokun səbəbi - orqanizmin bir dəfə və ya təkrarən ağır zədələnməsi ola bilər. Çox qan itirdikdə, qış vaxtı isə yaralanmadan sonra soyuqdəymə hallarında şok xüsusən tez baş verir.

Əlamətlərin meydana çıxması müddətindən asılı olaraq, şok birinci dəfə və təkrar baş verə bilər.

İlkin şok zədələnmə halında və ya bundan sonra dərhal baş verir. Təkrar şok isə yaralıya yardım göstəriləndən sonra onu ehtiyatsız apardıqda və ya sınıq yeri pis immobilizasiya edildikdə baş verə bilər.

Zədə şokunun iki mərhələsi olur: həyəcanlanma və tormozlanma mərhələləri. Həyəcanlanma, yaralanma baş verən kimi dərhal güclü ağrıya qarşı orqanizmin reaksiyası kimi meydana çıxır. Bu zaman yaralı çox narahat olur, ağrıdan qıvrılır, qışqırır, köməyə çağırır. Bu mərhələ qısa olur və ilk tibbi yardım göstərilərkən aşkar edilməyə də bilər. Bunun ardınca mərkəzi sinir sisteminin tormozlanması, həyat üçün ən vacib olan funksiyaların pozulması baş verir. Bu mərhələdə yaralı sütləşir, köməyə çağırır, huşu olduğu halda ətrafdakı hər şeyə laqeyd qalır, bədəni soyuyur, sifəti avazıyır, nəbzi zəifləyir, tənəffüsü cüzi hiss olunur.

Ağrıların dərəcəsindən asılı olaraq, travma şoku dörd yerə ayrılır: yüngül, orta ağırlıqlı, ağır və çox ağır şok halları. Şokun qarşısını almaq üçün görülən əsas tədbirləri - zədələnmə nəticəsində törəyən ağrıları kəsmək və ya azaltmaq, qanaxmanı dayandırmaq, yaralının soyuqlamasına yol verməmək, ilk tibbi yardım tədbirlərini çox ehtiyatla icra etmək və yaralı apararkən ehtiyatlı olmaqdan ibarətdir.

Taekvondoçunun hazırlığına həkim nəzarəti və özünə nəzarət

Həkim nəzarəti – Taekvondo məşqlərinin və yarışlarının əvəzolunmaz



ADBTİA

şərtidir.

Şəhərlərin bədən tərbiyəsi kollektivlərində, idman cəmiyyətlərində və klublarında məşq edən taekvondoçular poliklinikalarda və idman cəmiyyətlərinin həkim – sanitar şöbələrində, rayon və kənd yerlərində isə – rayon xəstəxanalarında və yaxud poliklinikalarında həkim müayinəsindən keçirlər.

Respublika, rayon, şəhərlərin aparıcı taekvondoçuları, idman ustaları, idman ustalığına namizədlər və birinci dərəcəli idmançılar dispanserizasiyaya cəlb edirlər. Dispanserizasiya üsulu – idmançının ən effektiv həkim nəzarətidir. Bu üsul taekvondoçunun işgüzarlığını, fiziki inkişafını və səhhətinin vəziyyətini sistemativ olaraq müşahidə etmək imkanı yaradır.

Həkim müayinəsinin əsas məqsədi: taekvondoçuların məşqlərə və yarışlara buraxılmasının imkanı, məşqlərin taekvondoçunun səhhətinə təsiri, taekvondoçunun məşqliliyin səviyyəsinin müəyyən edilməsidir.

Həkim müayinəsi ilkin, təkrar və əlavə olur. Dispanserizasiya zamanı həkim müayinəsi əsas (ilkin), növbəti (mərhələlərlə) və əlavə olur. Əsas fikir taekvondoçunun əsəb sisteminin vəziyyətinə verilir. Həkim müayinəsinin gedişi zamanı idmançının səhhətinin və işgüzarlığının vəziyyətinin öyrənilməsi üçün müxtəlif müasir üsullardan istifadə edirlər (klinik, fizioloji, biokimyəvi, elektrofizioloji və s.).

Həkim müayinəsi nəticəsində taekvondoçunun fiziki hazırlığına, səhhətinin vəziyyətinə, funksional vəziyyətinə və ümumi hazırlığına qiymət verilir.

İlkin müayinə məşqlərə başlayan bütün idmançılara vacibdir. Səhhətin vəziyyətinin və fiziki inkişafının səviyyəsinin müayinəsinin müsbət nəticəsində həkim Taekvondo məşqlərinə icazə verir. Məşqlərə xəstəlikləri, zədələri olan idmançılar buraxılmırlar.

Təkrar olaraq həkim müayinəsindən bütün idmançılar ildə ən azı 1 dəfə keçməlidirlər. Dispanserizasiyada olan taekvondoçular ildə 4 dəfədən az olmayaraq

müayinədən keçməlidirlər. Təkrar müayinədə idmançının bədənində müntəzəm məşqlərdən sonra meydana çıxan dəyişikliklər qeydə alınır. Bu məlumatlara əsasən məşq proseslərinə dəyişikliklər aparılır.

Əlavə həkim müayinəsi idmançının yarışlara buraxılması üçün, məşqlərdə məcburi fasilədən sonra sistemativ məşqlərə buraxılması üçün, məşqçinin və idmançının xahişi ilə keçirilir.

Həkim müayinəsi həmişə yarışlardan qabaq keçirilir. Yarış iştirakçıları, onların başlanmasına 3 gün qalmış, özgə ölkədə, şəhərdə olan taekvondoçular isə yarışa getməklərinə 3 gün qalmış müayinədən keçməlidirlər. Burada göz həkiminin, nevropatoloqun rəyi olmaqla kontrol – həkim kartına əsasən sənədlər yarışın təşkilatçına təqdim edilməlidir. Yarış zamanı həkim müayinəsini sistemativ olaraq idmançının çəkisinin müayinəsinin aparılmasından qabaq keçirdirlər.

Həkim məşqlərin şəraitini, metodikasını və təşkilini yoxlayır, məşqçi isə tədris – məşq prosesinin planını tutur və aparır. Hər ikisinin məqsədi idmançının sağlamlığını möhkəmlətmək və idman texniki nəticələrini yüksəltməkdən ibarətdir. Bu məqsədə nail olmaq üçün həkim ilə məşqçi arasında sıx əlaqə olmalıdır. Belə müşahidələr məşğul olanların üzərində birinci gündən başlanmalı və bütün məşqlər və yarışlar dövrü davam etdirilməlidir. Həkim – pedaqoji müşahidə dövründə taekvondoçunun bədənində bütün dəyişiklikləri aydınlaşdırıb, onların aradan götürülməsi üçün vaxtında profilaktik və müalicəvi tədbirlər aparmalıdır.

Həkim – pedaqoji müşahidəsi aşağıdakı məsələləri həll etməlidir:

1. Taekvondoçunun məşq dərəcəsi ilə ona verilən yükün uyğunluğu;
2. Məşq prosesinin müxtəlif dövrlərində taekvondoçunun funksional hazırlığını təmin etmək məqsədi ilə orqanizmin bütövlükdə və ya ayrı-ayrı sistemlərinin funksional vəziyyətini aydınlaşdırmaq;
3. Taekvondoçunun gördüyü fiziki işin həcmi ilə tətbiq olunan vasitələrin



ADBTİA

uyğunluğu;

4. Gərgin fiziki yükədən sonra bərpa prosesini sürətləndirmək məqsədi ilə tibbi, pedaqoji və psixoloji vasitələrin və üsulların seçilməsi və s.

Həkim-pedaqoji müşahidəsinin formaları aşağıdakılardır:

1. Bütün məşq dövründə hər tapşırıqdan sonra;

2. Məşqə qədər və ondan 20 – 30 dəq. sonra;

3. Məşq günü – səhər və axşam.

Taekvondoçunun özünə nəzarət nəticəsində alınan məlumatın nəticələrin həkim ilə məşqçinin aldığı məlumat ilə birgə öyrənilməsi idmançının həm sağlamlığının qorunmasında, həm də məşq prosesinin təşkilində, verilən yükün təyində və məşq-dən sonrakı dövrün bir sıra məsələlərinin təhlilində çox mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Həkim və məşqçi taekvondoçulara özünə nəzarət etməyi və onun üsullarını düzgün aydınlaşdırmalıdır. Özünə nəzarətdə taekvondoçu sağlamlığına şüurlu yanaşır, şəxsi gigiyena qaydalarına riayət edir, məşq etmə və fiziki yükün miqdarını təhlil edir. Özünə nəzarət subyektiv və obyektiv məlumatdan ibarətdir.

Taekvondoçunun morfo-funksional xüsusiyyətləri mühüm fizioloji sistemdir

Taekvondo ilə məşğul olanlarda morfoloji və funksional dəyişikliklər baş verir. Əzələlər böyüyür skelet sümükləri en kəsiyi sahəsinə görə artır. Ağ ciyərin həyat tutumu yüksəlir (kişilərdə 5.000-7.000 ml, qadınlarda « 3.500 ml). Nəfəs tezliyi azalır. İdmançılarda ürəyin həcmi artır, adətən 1 kq çəkiyə 10-18,5 sm³ kişilərdə, 7-14 sm³ qadınlarda ürək həcmi düşür, nəbz təxminən dəqiqədə 50-60 olur, qanun ümumi miqdarı artır.

Enerji itkisi taekvondoçularda azalır. Hemoqlobin, eritrosit artır. İdmançılar böyrəklərində ciddi dəyişiklər əmələ gəlir. Böyrəkdə oksigen çatışmamazlığı yarana bilər (gərgin məşqlər), bu da öz növbəsində sidikdə zülalın miqdarının artmasına gətirib çıxarır.

İdmançılarda adətən bradikardiya üstünlük təşkil edir (< 60 nəbz/dəq),

(taxokardiya > 90 nəbz/dəq).

Ürək sanki nasos kimi işləyir, sıxılma zamanı qan ürəkdən arteriyaya ötürülür, qan damarlarında qan təzyiqi yaranır. Ürək sıxılarkən yaranan təzyiq sistolik, qan damarlarının dalğavari ötürücülüüyü sayəsində yaranan təzyiq diastoliq təzyiq adlanır. Sistolik və diastoliq təzyiqlər fərqi nəbz təzyiqi və ya nəbz amplitudası adlanır.

$ANT = nəfəs\ həcmi + qalıq\ həcm + ehtiyat\ həcm.$

Boyun çəkiyə münasib olması məqsədyönlüdür.

Qan tərkibi eritrosit (~ 45 %), leykosit, trombosit plazmadan ibarətdir. Eritrosit qırmızı sümük iliyində yaranır qaraciyər və dalaqda parçalanır (5•10⁶ l/mm³ qadınlarda, 4,5•10⁶). Eritrosit 90% qədər hemoqlobindir (orqanizmdə ~ 700 qr).leykosit ((5-6)•10³/mm³) limfa düyünlərində, dalaqda, sümük iliyində yaranır və müdafiəçi rolunu oynayır, həm də bəzi qida məhsullarını parçalayır. Trombosit qırmızı sümük iliyində və dalaqda yaranır (~6•10⁵/mm³), qanın laxtalanmasında mühüm rol oynayır. Plazma tərkibi 90% su, 4-5% albumin, 2-3% qlobulin və s. Na, K, Cu, Mg, Cl ionlarından ibarətdir.

Oksidləşmə-reduksiya reaksiyalarında, qida məhsullarının parçalanmasında, qanın laxtalanmasında mühüm rol oynayır.

Taekvondoçunun kamilləşməsində morfo-funksional xüsusiyyətlərin böyük əhəmiyyəti vardır.

Antropometriya - boy, çəki, baldırlar, budlar və s. ölçülməsi.

Qoniometriya - oynaqların hərəkət yüksəkliyini təyin edir.

Dinamometriya - əlin sıxma qabiliyyət gücünü ölçür.

Spirimetriya - ağ ciyər tutumunu təyin edir.

Nəticə

1. Məşqlər çox yorucu, inkaredici (bezdirci) olmamalıdır.

2. Məşqlərə ümumi fiziki keyfiyyətləri yüksəldən oyunlar (qaçma-



ADBTİA

tutma, sadə heyvan hərəkətləri və s.) tətbiq edilməlidir.

3. İdmançılar bir-birinə qarşılıqlı hörmətli yardımçı olmalıdır

4. Ümumi etik qaydalara ciddi riayət etməlidirlər.

5. Hərəkətin icrası zəif alındıqda, yarışda məğlub olduqda həvəsdən düşməmək, əksinə qələbəyə tam əzmini özündə cəmləşdirməlidir.

6. Yeniyetmə taekvondoçu inanmalı, məqsədi aydın olmalı, yaşa dolduqca əziyyəti öz bəhrəsini verməli, bilməlidir ki, onun qələbəsi vətənin qələbəsidir.

Ədəbiyyat

1. Дьячков В.М. Совершенствование механического мастерства спортсменов 1972.

2. Железняк Н.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности и физической культурой и в спорте 2002.

3. Encyclopedia of Taekwon Do. Choh Hong Hi I, II, III volume Published by ITF 1983.

4. Məmmədli S.B. Taekvon Do idmanında hərtərəfli hazırlıq. Dərs vəsaiti 2008.

5. Məmmədli S.B. Taekvon Do. Dərslik 2016.

Методические особенности физической подготовленности подростков в спорте таэквондо

Доц. Мамедли Сулейман Багир оглы
Ст./преп. Фаталиев Сабухи Чингиз
оглы
Азербайджанская Государственная
Академия Физической Культуры и
Спорта

Аннотация: В статье рассматриваются методические и морфофункциональные особенности физической подготовки юных таэквондистов, а также проведение врачебного контроля и оказания первой медицинской помощи.

Ключевые слова: Таэквондо, физическая подготовка, компоненты физического воспитания, морфо-функциональные характеристики.

Methodical features of physical preparedness of teenagers in the sport of taekwondo

Docent Mamedli Suleyman Bagir
H/t Fataliyev Sabuhi Chinqiz
Azerbaijan State Academy of Physical
Education and Sport

Annotation: The article describes the methodical features of the physical training of adolescent taekwondo athletes, morpho-functional factors such as physician supervision, first aid and other issues for athletes.

Key words: Taekwondo, physical fitness, components of physical education, morpho-functional characteristics.