



YENİYETMƏ KARATEÇİLƏRİN ÜMUMİ FİZİKİ HAZIRLIĞININ VƏ XÜSUSİ İŞ QABİLİYYƏTİNİN QARŞILIQLI ƏLAQƏSİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ

Dosent Salahov T.O., baş müəllim
Mustafayev K.X.,
baş müəllim Babayev N.M., müəllim Ağayev
N.M.
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 əsas məqsəd yeniyetmə karateçilərdə fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi ilə xüsusi iş qabiliyyəti arasında qarşılıqlı əlaqənin dərəcəsini müəyyən etmək olmuşdur. Pedaqoji sınaqların köməyi ilə və xronodinamometriyanın tətbiqi ilə yeniyetmə karateçilərin fiziki hazırlığının və fiziki iş qabiliyyətinin göstəricilərinin statistik qiymətləri qeyd olunmuşdur. Yoxlamaların gedişində həmçinin yeniyetmələrdə sürətin, qüvvənin və sürət – güc keyfiyyətlərinin xarakteristikaları arasında dayanıqlı qarşılıqlı əlaqə də müəyyən edilmişdir.

Açar sözlər: karate, yeniyetmələr, zərbə, sınaqlar, qüvvə, əzələlər.

Giriş. İdmançıların yüksək dərəcədə hazırlığı onun yarış fəaliyyətində özünün idman – texniki, fiziki, hərəkəti – koordinasiyaedici, taktiki və texniki imkanlarından eyni zamanda istifadə etmək bacarığı ilə xarakterizə olunur (2; 1; 9).

Aktiv əzələ təqəllüsü ilə müşayiyyət olunan idman növlərində hərəkəti hazırlıq idmançıların ümumi və inteqral hazırlığının əsas tərkib hissəsindən hesab olunur. Bu ümumi qəbul olunmuş qanunauyğunluq bütün idman növlərində olduğu kimi təkmübarizlik növlərinə və xüsusilə də karateyə də aiddir

(9; 3). Qeyd etmək lazımdır ki, hərəkəti hazırlıq – idmançıların inteqral hazırlığının əsas tərkib hissəsi olub, verilmiş zaman anında hərəkəti qabiliyyətlərinin aşkarlanmasında özünü biruzə verir (6; 7). Hərəkəti hazırlıq, öz növbəsində, idmançıların fiziki və hərəkəti – koordinasiyaedici hazırlıq növlərindən təşəkkül tapır. Mövcud olan ədəbiyyat mənbələrində təkmübarizlik idman növləri üçün (xüsusilə də, şərq təkmübarizlik növlərində) fiziki yüklərin reqlamentləşdirilməsi və normalaşdırılması məsələləri kifayət qədər əksini tapmamışdır. Ona görə də, yeniyetmə karateçilərin sağlamlığının, hərəkəti və funksional hazırlığının səviyyəsini nəzərə almaqla onlarda əsas fiziki və hərəkəti – koordinasiyaedici keyfiyyətlərin inkişafına aid metodikaların məzmununun dəyişilməsi və təkmilləşdirilməsi aktual olaraq qalmaqdadır. Tətbiq olunan fiziki yüklərin təsir dərəcəsinin diaqnostikasının aparılması (fiziki və koordinasiya hazırlığı və həmçinin də baş beyinin qanla yaxşı təmin olunmasının göstəricilərinə əsasən) orqanizmin həddən artıq funksional yüklənməsinin qarşısını almaqla yanaşı, məşğul olanların sağlamlığını da yüksəltmək mümkün olacaqdır (5; 9).

Yeniyetmə idmançıların fiziki hazırlığı təkmübarizlik idman növlərindən qılıncoynatma və kikkoksinq nümunəsində müəyyən qədər əsaslandırılmışdır (8; 4). Eyni zamanda karate üzrə xüsusi ədəbiyyatın analizi zamanı məlum olur ki, onların əsas hissəsi idmançıların texniki hazırlığına və həmçinin də, şərq təkmübarizlik növlərinin mənəvi əsaslarını əhatə edir. Karateçilərin xüsusi hərəkəti hazırlığı problemi onların fiziki və hərəkəti – koordinasiyaedici keyfiyyətlərinin inkişafı ilə bağlı olduğundan onların öyrənilməsi aktualdır və yeniyetmə idmançıların ümumi və fiziki hazırlığının əsas tərkib hissələrindən biri hesab olunur.

Tədqiqatın məqsədi, vəzifələri və metodları. Tədqiqatın əsas məqsədi – artıq mövcud elmi və elmi – metodiki ədəbiyyatın və bu sahədə mövcud olan təcrübənin və



ADBTİA

tədqiqatın nəticələrinin təhlili əsasında yeniyetmə karateçilərin fiziki hazırlığının sistemini yaratmaqdan ibarət olmuşdur.

Tədqiqatın obyektini isə yeniyetmə karateçilərin fiziki hazırlığının sistemi, tədqiqatın predmetini isə yeniyetmə karateçilərin fiziki hazırlığının növlərinin nəzəri və metodiki aspektlərinin məzmunu təşkil etmişdir. Tədqiqatların gedişində mövzu ilə bağlı elmi və elmi – metodiki materiallarının və təcrübəli idman mütəxəssislərin fikirlərinin təhlili, həmçinin də, yeniyetmə karateçilərin müasir yanaşmalar çərçivəsində fiziki hazırlığının bu və ya digər tərəflərinin araşdırılması tam olaraq fiziki hazırlığın və onun ayrı – ayrı elementlərinin elmi – metodiki sisteminin işlənilib hazırlanmasına kömək etməklə yanaşı, onlarda qüvvə, sürət – güc, sürət, dözümlülüyün, çevikliyin və hərəkəti – koordinasiyaedicicababiliyyətlərinin inkişafına müsbət təsir göstərəcəyi güman edilir.

Tədqiqatın vəzifələrinə aşağıdakılar aiddir:

- 1) Şərq təkmübarizlik idman növlərində fiziki hazırlıq səviyyəsinin vəziyyətinin təhlili.
- 2) Yeniyetmə idmançıların fiziki hazırlığının məzmununun və planlaşdırılmasının texnologiyasının təyini.
- 3) Yeniyetmə karateçilərin fiziki hazırlığı prosesinin tənzimlənməsi metodikasının işlənməsi.
- 4) Yeniyetmə karateçilərin fiziki hazırlığının gedişinə nəzarətin texnologiyasının və məzmununun təyini.

Tədqiqatın əsas metodlarına aşağıdakılar aid edilmişdir:

- 1) İdmanda fiziki hazırlıq problemi ilə əlaqədar ədəbiyyat mənbələrinin ümumiləşdirilməsi və nəzəri təhlili;
- 2) Keçirilən yarışların sənədlərinin və protokollarının təhlili;
- 3) Aparıcı mütəxəssislərin, məşqçilərin, aparıcı müəllim – məşqçilərin, idmançıların, idman ekspertlərinin (anketləşdirmə və müsahibə) fikirlərinin təhlili;
- 4) Pedaqoji müşahidələr: yeniyetmə karateçilərin məşq və yarış fəaliyyətinin xronodinamometriyası;
- 5) Müxtəlif yaşlı və idman dərəcəli

yeniyetmə karateçilərin fiziki hazırlığının pedaqoji testləşdirilməsi;

6) Yeniyetmə karateçilərin ayrı – ayrı yaş qruplarında morfofunksional göstəriciləri: antropometrik (kütlə, boy, bədən quruluşu və s.) və fizioloji (ürək – damar, tənəffüs, sinir - əzələ sistemi və fiziki iş qabiliyyəti);

7) Riyazi – statistik metodlar.

Tədqiqatın nəticələri və onların mübadiləsi.

Tədqiqatlarda 11 – 17 yaşlı 36 yeniyetmə karateçi iştirak etmişdir. Onlar müxtəlif yaş qruplarını təmsil etmiş və fərqli təsnifat dərəcəsinə malik olmuşlar. Onların hamısı pedaqoji eksperimentin gedişində pedaqoji sınaqların təsirinə məruz qalmışlar.

Alınmış nəticələrin təhlili əsasında məlum olmuşdur ki, alınan göstəricilər müəyyən nəzəri və təcrübə əhəmiyyətlə malikdir. Qeyd etmək lazımdır ki, karatenin ayrı – ayrı növləri ilə məşğul olan şagirdlərin fiziki hazırlığının səviyyəsi nəzarət normativlərinin köməyi ilə təyin olunur. Bu normativlər orta məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərinin tədris proqramlarında əksini tapmışdır. Bunlara 30 m məsafəyə yüksək startla qaçış, uzanmış vəziyyətdə qolların bükülməsi və açılması, uzanaraq yuxarı dartılma, gövdənin yuxarıya, uzanmış vəziyyətdə, qolların üzərində 60 saniyə ərzində dartılması, yerindən uzununa tullanma, kiçik ölçülü topun uzağa tullanması, 30 saniyə müddətində hoppana – hoppana qaçmaq, 1500 m məsafəyə gövdənin önə doğru əyilərək qaçış. Bu zaman həm də təkmübarizlik idman növləri üçün pedaqoji sınaqlar, on dörd əzələ qruplarının nisbi statik gücü, uzununa və eninə şpaqatlar və s. aiddir.

Fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində fiziki məşq yüklərinin icrası prosesində yuxarı sinif şagirdlərinin karate bölmələrində hərəkəti aktivliyin yüksəldilməsi ilə yanaşı, həm də xüsusi bacarıq və vərdislərinin də inkişafı baş verir. Bunlardan da ən əsası karatedə zərbə üsulları hesab olunur. Karateçilərdə zərbə xarakteristikasını qeyd etmək üçün müasir elmi təcrübədə ixtisaslaşdırılmış zərbə erqometrindən geniş istifadə olunmuşdur. Xronodinamometrin köməyi ilə təkmübarizlərin texniki

hazırlığının gedişinə nəzarət etmək mümkündür. Ona görə də şagirdlərdə karatedə xüsusi zərbə iş qabiliyyətinin təyində bu metoddan istifadə olunmuşdur. Testləşdirmə aşağıdakı ardıcılıqla aparılmışdır. Karateçi dinamometrik boks kisəsinə qədər özü üçün əlverişli olan məsafəni seçdikdən sonra ona fasiləsiz birbaşa zərbələri sağ və sol əllə səkkiz saniyə müddətində endirmişdir. Karatenin çoxtərəfli arsenalında əllə birbaşa zərbələr özünün texniki icrasına görə sadə hesab olunur, yeniyetmə idmançıdan oynaqlarda mütəhərriqliyin koordinasiyaedici və qüvvə imkanlarının aşkarlanmasını bir o qədər tələb etmir. Eksperimental qruplarda testləşdirmə maksimal nəticələrin əldə olunmasının imkanlarının aşkarlanması üçün pedaqoji sınaqlar yarışqabağı şəraitlərdə aparılmışdır. Xronodinometriya metodikasına uyğun olaraq “8 sınağı” idmançıda kreatinfosfat iş qabiliyyətinin göstəricilərini aşkarlamağa imkan verir. Karateçinin səkkiz saniyə müddətində endirdiyi zərbələrin sayı (K8),

onların tonnağı (F8), testin birinci (K1, F1) və ikinci yarısında (K2, F2) ayrıca olaraq aşkarlanır. Sınağın icrası zamanı işin şiddəti 1 san ərzində karateistin 1kq bədən kütləsinə nəzərən (W8) təşkil edir. “Partlayış” dözümlüyünün sabiti (PDS), “partlayış” dözümlüyünün indeksi (PDİ), kreatinfosfat iş qabiliyyətinin indeksini (KFİQ) təyin etmək lazımdır.

Fiziki iş qabiliyyətinin ayrı – ayrı göstəricilərinin və xüsusi zərbə iş qabiliyyətinin yuxarı sinif şagirdlərində karate məşğələlərindən sonra təyində sonra, onlar arasında qarşılıqlı əlaqənin dərəcəsi analiz olunmuşdur. Sınaqlardan alınan nəticələrin riyazi işlənməsi zamanı yaranan etibarlı fərqlər ($p < 0,05$)t – meyarına əsasən aparılmışdır.

Karateistlərin fiziki hazırlığı ilə xüsusi iş qabiliyyətinin arasında korrelyasiya sabitinin qiymətləri cədvəl 1 – də əksini tapmışdır (cədvəl 1).

Cədvəl 1

Yeniyetmə karateistlərdə fiziki hazırlığın səviyyəsi ilə xüsusi iş qabiliyyəti arasında korrelyasiya sabitinin qiymətləri (n = 36)

Nəzarət yoxlamaları	Parsial göstəricilər									
	K4	F4	K4	F4	K8	F8	W8	PDS	PDİ	KFİQ
Yüksək startla 30 m qaçış	-0,12	-0,08	0,20	0,20	0,10	0,07	0,21	0,33	0,39	0,36
Uzlanmış halda qolların açılıb bükülməsi	0,05	0,03	-0,14	-0,12	-0,08	-0,05	-0,05	-0,17	-0,15	-0,15
Dartılma	-0,18	0,03	-0,39	-0,16	-0,38	-0,08	-0,22	-0,28	-0,33	-0,37
Gövdənin uzanaraq yuxarı 60 sm qaldırılması	0,26	0,14	-0,08	0,17	0,05	0,19	0,04	-0,10	-0,12	-0,06
Yerindən uzununa tullanmaq	0,13	-0,01	0,00	0,09	0,06	0,05	0,06	0,00	0,03	0,05
Kiçik topun uzağa tullanması	0,06	-0,11	-0,60	-0,32	-0,43	-0,26	0,10	-0,48	-0,44	-0,47
Hoppanaraq 30 s müdd. qaçmaq	0,00	0,08	-0,04	0,30	-0,03	0,23	0,05	0,08	0,03	0,02



ADBTİA

Oturaraq irəliyə əyilmək	-0,28	-0,27	-0,37	-0,28	-0,38	-0,33	-0,01	-0,12	-0,12	-0,20
1000 m bərabərsürətli qaçış	-0,03	-0,05	-0,21	-0,09	-0,17	-0,08	0,23	-0,13	-0,23	-0,24
14 əzələ qrupu qrupundan nisbi statik qüvvə	-0,29	-0,12	-0,38	-0,28	-0,42	-0,24	0,66	-0,19	0,14	0,01
Uzununa şpaqat	-0,36	-0,05	-0,17	0,20	-0,29	0,09	0,11	0,13	0,16	0,04
Eninə şpaqat	-0,23	-0,12	0,12	0,05	-0,02	-0,64	0,16	0,23	0,12	0,09

Alınan nəticələrin analizi nəticəsində məlum olmuşdur ki, daha yüksək sıxlıq yüksək start sürəti ilə 30 m məsafəyə qaçan karateçilərin dözümlüyünün “partlayış” indeksi ilə kreatinofosfat iş qabiliyyəti arasında müşahidə olunmuşdur. Həmçinin on dörd əzələ qrupunun nisbi statik qüvvəsi ilə karateçinin zərbə işinin şiddəti arasında da korrelyasiya əlaqəsi yüksək olmuşdur. Bu onunla izah olunur ki, karateçinin qısa məsafələrə qaçışı zamanı zərbə işinin sürətinin artırılmasına səy göstərməsi onda əzələ qruplarının müəyyən qədər inkişaf etməsinin əhəmiyyəti ilə izah oluna bilər.

Karateçinin 30 m məsafəyə yüksək sürətlə qaçışın xarakteristikası ilə dözümlüyün “partlayış” sabiti arasında korrelyasiya qarşılıqlı əlaqəsinin orta səviyyəsinə rast gəlinir. Bu qəbildən olan korrelyasiya əlaqəyə, həmçinin 30 san müddətində hoppanmalarla 4 san müddətində endirilən zərbələrin gücü arasında müşahidə olunur. Bu da karateçilərdə sürət qabiliyyətinin özünü biruzə verməsi və zərbə tapşırığının yerinə yetirilməsinin sonunda dözümlülük səviyyəsinin lazımı səviyyədə saxlanması üçün çox vacibdir. Buna bənzər mənfi korrelyasiya əlaqələri on dörd əzələ qruplarının qüvvə xarakteristikası ilə əllərin zərbə hərəkətləri arasında müşahidə olunur, belə bir asılılığı əzələ qruplarının statik rejimdə icra olunan testin icrası, zərbə fəndlərini isə dinamik rejimdə müşahidə etmək mümkündür. Əks nisbətlər isə kiçik

həcmli topu uzağa tullayan zaman və əllərin icra etdikləri seriya hərəkətlər tullama zamanı maksimal gücün və qüvvə dözümlüyünün uzunmüddətli zərbə işi zamanı aşkarlanması ilə xarakterizə olunur. Sonradan oynaqların mütəhərrikiyin yüksəlməsi baş verir, bunu oturaraq önə doğru gövdənin yerdəyişməsi və şpaqat testlər əks etdirir, bu sınaqlar karateçilərin sürət – güc keyfiyyətlərini azaldır. Bədənin təbii və idmanın nəzəriyyəsi və metodikasından məlum olduğu kimi, həddən artıq elastiklik idmançının qüvvə imkanlarını söndürür. Alınan nəticələrin analizindən görüldüyü kimi, karateçilərin məşğələlərində əsas diqqəti sürət, qüvvə, sürət – güc keyfiyyətlərinin məktəblilərdə inkişafına təsir edə bilən hərəkət tapşırıqlardan istifadə etmək tövsiyə olunur.

Xülasə. Alınmış nəticələrin təhlili zamanı karate ilə müntəzəm məşğul olan yeniyetmələrin fiziki hazırlığının və xüsusi iş qabiliyyətinin göstəricilərinin statistik qiymətləri qarşıya qoyulan məqsədin tam əhatə olunduğunu göstərir. Yeniyetmə karateçilərdə sürət, qüvvə, sürət – güc keyfiyyətlərinin xarakteristikaları ilə əllərlə endirilən zərbələr arasında mühüm qarşılıqlı əlaqə müəyyən olunmuşdur. Tədqiqatların gedişində alınan miqdari göstəricilər karate və digər şərq təkmübarizlik idman növlərinə məktəblilərin cəlb olunması üçün səmərəli rolunu oynaya bilər. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, karateçilərin fiziki hazırlığında fiziki keyfiyyətlərin və fiziki iş qabiliyyəti idmançıların hücum və müdafiə fəaliyyəti,



ADBTİA

bir qayda olaraq, kompleks şəkildə özünü
biruzə vermiş olur.

Ədəbiyyat

1. Ашанин В.С., Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов /В.С.Ашанин, С.С.Пятисоцкая// Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов/под ред. С.С.Ермакова. – 2008. - №1. – с.7 – 13.
 2. Аксенов Э.И., Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты /Э.И.Аксенов. М.: АСТ: Астрель, 2007. – 174 с.
 3. Вещиков Ф.А., Белов В.И. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №5. – с.39 – 42.
 4. Савчин М.П., Тренированность боксеров и их диагностика /М.П.Савчин, Киев: Нора – принт, 2003. – 220 с.
 5. Ким В.В., К вопросу регламентации физических нагрузок 7 – 10 лет /В.В.Ким // Материалы региональной науч. – практ. Конф. – Тюмень: Изд – во «Вектор Бук», 2001. – с.61 – 63.
 6. Микрюков В.Ю., Каратэ: учебное пособие /В.Ю.Микрюков, - М.: изд – й центр «Академия», 2003. – 240 с.
 7. Ояма М., Это каратэ: перевод с англ. А.Куликова /М.Ояма. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2002. – 320 с.
 8. Рабаданов М.Л., Региональные сочетания средств общей и специальной подготовки при обучении техническим действиям начинающих борцов (10 – 12 лет): автореф. дисс. канд. пед. наук /М.А. Рабаданов. – СПб., 1993. – 21 с.
- Сулейманов И.И., Состояние проблемы исследования двигательной подготовленности спортсменов в восточных единоборствах // Здоровье и физические упражнения: Сб. статей/ И.И. Сулейманов. – Тюмень: Изд – во ТюмГУ, 2000. – с.206 – 209.

Изучение взаимосвязи физической подготовленности и физической работоспособности у каратистов – подростков.

Досент Салахов Т.О., Мустафаев К.Х.,
Бабаев Н.М., Агаев Н.М
Азербайджанская Государственная
Академия Физической Культуры и
Спорта

Аннотация: В статье, основная цель исследования, является степень взаимосвязи между показателями физической подготовленности и специальной работоспособности у каратистов подросткового возраста. С помощью педагогического тестирования и применения методики хронодинамометрии были зафиксированы статистически значимые показатели физической подготовленности и специальной ударной работоспособности у подростков – учащихся, регулярно занимающихся в секциях каратэ. Так же определена устойчивая взаимосвязь между характеристиками быстроты, силы и скоростно – силовых качеств с рядом показателей серии ударных приемов руками.

Ключевые слова: каратэ, подростки, удар, тесты, сила, мышцы.

The relationship of physical fitness and health in a special shock the young karateka's

Salachov T.O., Mustaphaev K.X., Babayev N.M.
Azerbaijan State Academy of Physical
Culture and Sport

Annotation: The aim of the study was to determine the degree of relationship between indicators of physical fitness and health in a special shock the young karate age. With the help of teacher testing and application techniques hronodinamometriya



ADBTİA

were recorded statistically significant indicators of physical fitness and health impact of special shock the young karate, regularly engaged in karate. And also picked stable relationship between the characteristics of speed, strength and speed – strength with a number of indicators of a series of shock techniques hands.

Key words: karate, young, blow, testes, force, muscle.

İDMAN İXTİSASLAŞMASI MƏRHƏLƏSİNDƏ YENİYETMƏ TAEKVONDOÇULARDA FİZİKİ HAZIRLIĞIN İLKİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

Qurbanov X.K, Qurbanov O.X, Hüseyinli
Y.H, Aslanov V.B.

“İdmanın təkmübarizlik növləri” kafedrası
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: Məqələdə, hazırlığın təlim-məşq mərhələsində 13-16 yaşlı taekvondoçularda müxtəlif istiqamətli məşq yüklərinin rəşional qurulması probleminin öyrənilməsi üzrə materiallar təqdim edilmişdir. Eksperimental tədqiqat çərçivəsində, illik məşq təşkilinin hazırlıq mərhələsinin gedişatında əlavə bərpa vasitələrinin tətbiqi imkanları nəzərdən keçirilir. İdman hazırlığının ənənəvi vasitələrinin və əlavə bərpa vasitələrinin yeniyetmə idmançılarının orqanizminə əlaqəli təsiri, həmçinin, məşq yüklərinin rəşional qurulmasının yüksək effektivliyi eksperimental şəkildə göstərilir.

Açar sözlər: Taekvon Do, yeniyetmə idmançılar, hazırlıq dövrü, idman məşqi, idman hazırlığı

Giriş: Taekvondoda olimpiya idman növlərinə marağın xeyli artmasına və daha

da kütləviləşməsinə səbəb olmuşdur. Taekvondoda idman məşqinin baza əsası yeniyetməlik dövründə qoyulur. Yeniyetmə taekvondoçuların fiziki hazırlığının səviyyəsinin yüksəldilməsi xüsusi fiziki hazırlığın və hərəki vərdişlərin formalaşması üçün zəmin yaranır [9, 2,3, 8].

Yeniyetmə taekvondoçuların hazırlığının müasir sistemi kifayət qədər təkmilləşdirilmədiyindən, onlarla aparılan idman məşqinin sturukturunu və hazırlığının məzmununu haqqında müfəssəl məlumat əldə etmək çətin olur. Bu zaman illik məşq dövründə fiziki yüklərin istiqamətləndirilməsinin əhəmiyyəti xeyli yüksəlir, yeniyetmə idmançılarının fiziki hazırlığının formalaşmasına şərait yaranır, idman ixtisaslaşmasının mərhələlərinin gedişində inkişaf etmiş olur. Yeniyetmə taekvondoçuların hazırlıq dövründə məşqin makrotsikllərinin qurulması və onların mütənəşib olaraq istiqamətləndirilməsi yeniyetmə idmançılarının yarış dövrünə hazırlığının əsas mərhələlərinin həll olunmasına kömək edir [10,1].

Müxtəlif davamətə müddətinə malik dövrlər üçün məşq yüklərinin qurulması və paylanması məsələləri də kifayət qədər araşdırılmamışdır. Həmçinin, yeniyetmə taekvondoçuların illik məşqinin sturukturunda planlaşdırılması da həll edilməmiş qalmaqdadır. Məşq yüklərinin səmərəli nisbəti yeniyetmə taekvondoçuların məşqliliyinin formalaşmasına kompleks təsirinə təmin edir, məşq effektlərinin mürəkkəb tərkibini qarşılıqlı olaraq uzlaşdırır. Sadalanan bütün bunlar tədqiqatın aktuallığını və həllinin vacibliyini göstərir.

İşin əsas məqsədi – illik məşq tsiklinin hazırlıq dövründə yeniyetmə taekvondoçuların məşq prosesinin təkmilləşdirilməsinin qiymətləndirilməsi olmuşdur.

Tədqiqatın metodları və təşkili.

Tədqiqat işinin məqsədinə və vəzifələrinə uyğun olaraq aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir: antropometrik göstəricilər (bədənün uzunluğu, kütləsi və döş qəfəsinin en dairəsi), funksional göstəricilər (nəbz