



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: Məqalədə, 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 idmançuların 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 idmançuların 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 idmançuların 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



ADBTİA

vurğuları, arterial qan təzyiqi), pedaqoji müşahidlər, pedaqoji eksperiment və pedaqoji sınaqlar. Ədəbiyyat mənbələri təhlil edilmiş, nəticələr riyazi statistikanın metodlarının köməyi ilə işlənmişdir. Bu zaman aşağıdakı göstəricilərdən istifadə edilmişdir: X-orta qiymətlər; 6-standart kənarçıxmalar; SE-orta standart xəta; skewness-paylanmanın assimetrliliyi; kurtosis-ekspres.

Tədqiqatlarda 22 nəfər 13-15 yaşlı yeniyetmə taekvondoçu iştirak etmişdir. Tədqiqatlar illik məşq tsiklinin hazırlıq dövründə 13-15 yaşlı taekvondoçuların məşq dövründə aparılmış, onlar iki qrupa ayrılmışlar: nəzarət və eksperimental qrup. Bu zaman onların inkişafında heterogenlik nəzərə alınmışdır. Nəzarət qrupuna daxil olan yeniyetmələrlə (10 nəfər) uşağgəncələr məktəbləri üçün mövcud olan proqramlar əsasında məşq aparılmışdır. Eksperimental qrupa daxil olan taekvondoçular (12 nəfər)

ümumi idman məşqlərinin tələblərinə uyğun məşq etmiş, həcmli fiziki yükləri və nəzarət qrupunun icra etdikləri idman məktəblərinin proqramının tələblərinə də əməl olunmuşdur. Yeniyetmə idmançılarından ibarət olan qrup üçün məşq yüklərinin mikrotsiklləri mütəxəssislərin tövsiyələrinə uyğun olaraq hazırlanmışdır. Hər bir mikrotsikldə nəzarət qrupundan fərqli olaraq yüklər seçilmiş və onların təsir istiqamətləri müəyyən olunmuşdur [4,5,].

Alınan nəticələr və onların müzakirəsi. Təcrübələrdə iştirak edən yeniyetmələrin əsas morfofunksional göstəriciləri cədvəl 1-də əksini tapmışdır (cədvəl 1).

Cədvəl 1
Təcrübələrdə iştirak edən yeniyetmə taekvondoçuların ümumi xarakteristikası

Yaş, il	Bədənin uzunluğu, sm	Bədənin kütləsi, kq	Döş qəfəsinin en dairəsi, sm	HST-nin indeksi, s.v	Rüfye indeksi, s.v
13-14	146-158	42-77	62,0-76,5	49-73	7,9-17,4

Yeniyetmə taekvondoçuların hazırlığı dövrünün mikrotsikllərində yüklərin effektiv qurulmasının meyarı kimi, onlarda aerob iş qabiliyyətinin səviyyəsi (HSTİ-nə görə) və bərpa olunma qabiliyyəti (Rüfye sınağına görə) standart nəzarət hərəkətlərinin icrasından sonra təyin edilmişdir. Alınmış nəticələr hazırlıq dövrünün mikrotsikllərində idman ixtisaslaşmasının gedişində məşq yüklərinin qurulmasının təcrübi olaraq əsaslandırılmasına imkan vermişdir.

Müayinə olunan yeniyetmə taekvondoçularda fiziki inkişaf əsasən normal tempdə gedişi ilə xarakterizə olunmuşdur. Bununla yanaşı, sürət və sürət-güc kimi göstəricilərin aşkarlanması, fiziki iş qabiliyyətinin və yüklərin icrasından sonra bərpası “ortadan aşağı” səviyyədə olması, qüvvə imkanlarının, elastikliyin, mütəhərriqliyin və psixomotor reaksiyaların biruzə verilməsi qənaətbəxş səviyyədə olması ilə xarakterizə olunmuşdur [6,7,8].

Nəzarət qrupuna daxil edilən idmançıların Harvard-step testinin indeksinin və Rüfye indeksinin qiymətləri orta səviyyədə aşağı olması ilə seçilmişdir. Bu zaman elastikliyin və Rüfye indeksinin nəticələrinin yüksək səviyyədə variasiya sabitinə malik olmasına görə fərqlənmişdir (müvafiq olaraq, CV=27,5% və CV=20,4% təşkil etmişdir), (Cədvəl 2).

**İllik məşq makrotsiklinin hazırlıq dövründə
nəzarət qrupuna daxil olan 13-15 yaşlı taekvondoçularda fiziki inkişafın və
fiziki hazırlığın göstəriciləri**

№	Göstəricilər	Statistik göstəricilər			
		X	G	CV	SK ₁ n
1	Bədənin uzunluğu, sm	153,5	3,1	2,0	0,7
2	Bədənin kütləsi, kq	44,4	1,1	2,4	0,2
3	Döş qəfəsinin en dairəsi, sm	68,0	3,9	5,7	0,5
4	HSTİ, ş.v.	57,0	5,7	9,9	0,6
5	Rüffye indeksi, ş.v.	13,4	2,7	20,4	0,3
6	İşlək əlin gücü, kq	33,4	2,7	8,1	0,1
7	30 m qaçış, san	4,9	0,2	3,7	0,8
8	Yerindən uzununa tullanma	1,66	0,09	5,4	0,8
9	Elastiklik, sm	11,6	3,2	27,5	0,4
10	3x10 m qaçış, m/san	13,0	0,3	2,4	1,0
11	1000 m qaçış, m/san	253,9	23,1	9,1	0,5
12	Teppinq-test, 15 san	58,9	7,0	11,9	0,5

Bu göstəricilər HSTİ-nin və Rüffye indekslərinin böyük variativliyini göstərir, fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsini və fiziki yükün icrasından sonra bərpaolunma qabiliyyətlərini əks etdirir. Qüvvənin (CV=10,2 – 13,8%), hərəkətin teppinq sınaqda sürəti (CV=11,9%) və dözümlülüyün (9,1%) göstəriciləri daha variativliyə malik olur.

Eksperimental qrupa daxil olan yeniyetmə taekvondoçularda HSTİ-nin və Rüffye indekslərinin göstəriciləri nəzarət qrupu ilə müqayisədə bir-birinə yaxın olmuş, bu

göstəricilərdə variasiyanın sabiti, müvafiq olaraq, CV=11,2% və CV=23,2% təşkil etmişdir, lakin elastiklik daha güclü variasiya etmişdir (CV=31,3%). Həmçinin, dözümlük bir qədər yüksək səviyyəsi müşahidə edilmişdir. Yuxarıda sadalanan göstəricilər hər iki qrupa daxil olan idmançıların funksional imkanlarına və hərəkətlərin strukturuna təsirini xarakterizə etmişdir (cədvəl 3).

Cədvəl 3

İllik mikrotsiklin hazırlıq dövründə eksperimental qrupa daxil olan yeniyetmə taekvondoçuların fiziki inkişafının və hazırlığının göstəriciləri

№	Göstəricilər	Statistik göstəricilər			
		X	G	CV	SK ₁ n
1	Bədənin uzunluğu, sm	152,7	2,8	1,9	0,1
2	Bədənin kütləsi, kq	44,4	1,3	2,9	0,2
3	Döş qəfəsinin en dairəsi, sm	69,6	3,7	5,4	0,2
4	HSTİ, ş.v.	60,2	6,7	11,2	0,2
5	Rüffye indeksi, ş.v.	12,2	2,8	23,2	0,4
6	İşləyən əlinin gücü, kq	31,0	2,8	8,9	0,0
7	30 m-ə qaçış, san	5,0	0,2	3,4	0,1
8	Yerindən uzununa tullanma	1,65	0,07	4,1	0,5
9	Elastiklik, sm	11,5	3,6	31,3	0,1
10	3x10 m qaçış, m/san	13,1	0,3	2,4	0,3
11	1000 m qaçış, m/san	242,2	22,5	9,3	0,5
12	Teppinq-test, 15 san	56,1	5,3	9,4	0,6

Nəzarət qrupuna daxil edilən yeniyetmə idmançılarda minimal olsa da eksperimental qrup üzərində HSTİ-nə görə müəyyən üstünlüyə malik olmuşlar, bu həm

də işləyən əlin dinamometrik gücünə görə də özünü üstün olaraq biruzə vermişdir (cədvəl 4).

Cədvəl 4

İllik mikrotsiklin hazırlıq dövründə eksperimental və nəzarət qrupuna daxil olan 13-15 yaşlı taekvondoçuların fiziki hazırlığının səviyyələri arasında yaranan etibarlı dəyişikliklər

№	Göstəricilər	Nəzarət qrupu	Eksperimental qrup	P
		X±G	X+G	
1	Bədənin uzunluğu, sm	153,5±3,1	152,7±2,8	p<0,01
2	Bədənin kütləsi, kq	44,4±1,1	44,4±1,3	p>0,05
3	Döş qəfəsinin en dairəsi, sm	68,0±3,9	69,6±3,7	p>0,05
4	HSTİ – indeksi, ş.v.	57,0±5,7	60,2±6,7	p>0,05
5	Rüffye ineksi, ş.v.	13,4±2,7	12,2±2,8	p>0,05
6	Əl pəncəsinin gücü, kq	33,4±2,7	31,0±2,8	p>0,05
7	30 m məsafəyə qaçış m/san	4,9±0,2	5,0±0,2	p>0,05
8	Yerindən uzununa tullanma, m	1,66±0,09	1,65±0,07	p>0,05
9	Uzanmış halda qolların açılıb-bükülməsi, dəfə	19,5±2,7	19,8±3,5	p>0,05
10	Elastiklik, sm	11,6±3,2	11,5±3,6	p>0,05
11	3x10 m məsafəyə qaçış m/san	13,0±0,3	11,1±3,6	p>0,05
12	1000 m qaçış, m/san	253,9±23,1	13,1±0,3	p>0,05
13	Teppin-test 15san	58,9±7,7	56,1±22,5	p>0,05
14	Qarın əzələlərin gücü, dəfə	20,5±2,1	19,6±2,5	p>0,05



Cədvəl 4-dən görüldüyü kimi, digər göstəricilərə görə də statistik fərqlər nəzarət və eksperimental qruplar arasında müşahidə olunmamışdır. Bu da statistikanın tələblərinə uyğun olmuş və yoxlamada iştirak edən yeniyetmələrin ilkin vəziyyətinin oxşar olduğunu əks etdirir.

Yekun nəticələr: Aparılmış yoxlamalar nəticəsində məlum olmuşdur ki, fiziki hazırlığın göstəricilərinə görə eksperimental qrupa daxil olan yeniyetmə taekvondoçular nəzarət qrupuna daxil olan həmyaşlıları üzərində müəyyən üstünlüklərə malik olmuşlar. Pedaqoji eksperimentin nəticələrinə əsaslanaraq, idman ixtisaslaşmasının hazırlıq dövrünün mikrotsikllərində idmançıların səmərəli fəaliyyətinin qurulması üçün üstünlük təşkil edən istiqamətlənmiş yüklərin tətbiqinin effektiv olduğu da sübut olunmuşdur.

Ədəbiyyat

1. Абиев З.А. Построение микроциклов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки таэквондистов: автореф. дис., канд. пед. наук / З.А.Абиев.-М.:2015,-22 с
2. Адаменко И.Ю. Методика применения специально-подготовительных упражнений при обучении технике Таеквон До / И.Ю.Адаменко // Вестник спортивной науки. -2007-№2. –с 43-46
3. Бакулев С.Е. Структура физической подготовки юных таэквондистов. /С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, Д.А. Момонт. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008-№2 (36)- с 19-21.
4. Верхошанский. Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. / Ю.В.Верхошанский. – М.Физкультура и спорт, 1985-с 176.
5. Вишняков А.В. Тренировка и диагностика координационных способностей у юных таэквондистов /А.В. Вишняков/ // Физическая культура и здоровье.-2005. -№3 (5)- с 18-21.
6. Павлов С.В. Методика оценки физической подготовленности

таэквондистов в соревновательных поединках / С.В. Павлов// Теория и практика физ. Культуры- 2003- №-7-С.15-17

7. Павлов С.В. Системный контроль спортивной подготовленности в структуре соревновательной деятельности таэквондистов / С.В.Павлов// физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский журнал: журнал в журнале-2004.- № 4.-с 33-34

8. Павленко А.И. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в Таэквон До, учебное пособие / А.В.Павленко –с- Пб: Изд-во Политехн. Унив.-та, 2013-130 с.

9. Подпалько, С.Л. Силовая подготовка юных таэквондистов на основе биомеханической структуры соревновательных технических действий: автореф. Дис., канд. пед. наук / Подпалько С.Л.-М. 2007.-23 с

10. Таймазов В.А. Таэквон До версий ИТФ и ФТФ-точки соприкосновения / В.А.Таймазов // Ученые записки Университета им П.Ф. Лесгафта.-СП б. 2014.-№ 10 (116).-с 122-127.

Оценка физической подготовленности таэквондистов на этапе спортивной специализации

Курбанов Х.К., Курбанов О.Х.,
Гусейнли Ю.Т., Асланов В.Б.
Азербайджанская Государственная
Академия Физической Культуры и
Спорта

Аннотация: В статье представлены материалы по изучению проблемы рационального построения тренировочных нагрузок разной направленности у таэквондистов 13-16 лет на учебно – тренировочном этапе подготовки. В рамках экспериментального исследования рассматривается возможность



применения дополнительных средств восстановления в ходе подготовительного этапа годичного тренировочного цикла. Экспериментально показано высокая эффективность рационального построения тренировочных нагрузок, а также сопряженного влияния традиционных средств спортивной подготовки и дополнительных восстановительных средств на организм юных спортсменов

Ключевые слова: Таеквон До, юные спортсмены, подготовительный период, спортивная, тренировка, спортивная, подготовленность.

Organization of loads of different directions we taekvon do the preparatory period of a year eyele

Khurbanov X.K, Qurbanov O.X, Hysenli G.H, Aslanov V.B.
Azerbaijan State Academy of Physical Culture and Sport

Annotation: In article materials on studying of a problem of rational construction different orientation at Taekvon Do at training stage of long-term preparation are presented 13-15 years whitening the limits of an experimental research possibility of applications of additional means of restoration a preparatory stage of a year training eyelet is considered. High efficiency of rational construction of rational construction of training loadings, and also the interfaced influence of traditional means of sports preparation and additional regenerative means for an organism of young sportsmen is experimentally shown

Key words: Taekvon Do, young athletes, preparatory period, sports training, sports readiness.

BOKS ÜZRƏ KEÇİRİLƏN XX DÜNYA ÇEMPİONATINDA İŞTIRAK EDƏN AZƏRBAYCAN MİLLİ YIĞMA KOMANDASININ ÇIXIŞLARININ TƏHLİLİ

Baş müəllim: Vəliyev Vahid
Vahidveliyev@g.mail.ru
Dösent: Mərdanov Nuralam
Nuralemardanov@g.mail.ru
B.ü.f.d. Rzayev Zaur
abucavad@gmail.com
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. Azərbaycanın boks üzrə yığma komandası, Rusiyanın Yekaterinburq şəhərində, 08-21 sentyabr 2019-cu il tarixində keçirilən XX dünya çempionatında iştirak etmişdir. Bu mötəbər yarışla əlaqədar biz qərara gəldik ki, boksçularımızın çıxışları nəzəri və praktiki cəhətdən təhlil olunmalıdır. Bu səbəbdən bu məqaləni yazdıq. Bu məqalənin tətbiqi əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, məşqçilər, boks üzrə mütəxəssislər də bu məqalədən yararlanıb boksçularımızın göstərdikləri nəticələri təhlil etdikdən sonra gələcək mötəbər yarışlara hazırlıq prosesində edilən məsləhətləri nəzərə alıb, buraxılmış səhvləri düzəltmək üçün çalışsınlar. Onu da qeyd edək ki, Beynəlxalq Olimpiya komitəsinin qərarı ilə, boks idmanında olan 10 çəki dərəcəsi dəyişdirilib 8 çəki dərəcəsinə endirilmişdir.

Açar sözlər. Boks üzrə XX dünya çempionatı, 8 çəki dərəcəsi, raund.

Boks üzrə XX dünya çempionatı Rusiya Federasiyasının Yekaterinburq şəhərində 2019-cu il 08-21 sentyabr tarixində keçirilmişdir. Bu mötəbər yarışda 79 ölkənin 362 idmançısı 8 çəki dərəcəsinə mübarizə aparmışdır. Ümumilikdə, 400 döyüş keçirilmişdir.