

İcmal

İlkin hazırlıq qrupunun üzgüçü qızların altı aylıq təlimindən sonra fiziki hazırlıq səviyyəsinin tədqiqi

H.Əbdürəhmanov, Ş.R.Yusifli.¹

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Nəşr tarixi

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Açar sözlər: Antropometriya, normativ , üzgüçü – qızların, İlkin hazırlıq qrupu, əzələ qüvvəsi, üzgüçü, test

Aktuallıq: Üzgüçülükdə idman nailiyyətləri yollarının proqnozlaşdırılması və optimallaşdırılması problemi gənc idmançıların məşqində daha çox aktuallıq əldə edilməsi . Çoxillik məşq prosesinin düzgün qoyuluşu üzgüçülərin fiziki və funksional hazırlıq dərəcəsinin adekvat dinamikası ilə əhəmiyyətli dərəcədə müəyyən olunması.[3,4]

Məqsəd: İlkin hazırlıq qrupunun üzgüçü qızlarının altı aylıq təlimdən sonra fiziki hazırlıq səviyyəsinin öyrənilməsi.

Tədqiqatın təşkili və metodları: Altı aylıq təlimdən sonra Bakı ş. “Su idman Mərkəzi”ndə keçirilən təlim-məşq dərslərində idmançı qızların fiziki keyfiyyətlərinin və funksional vəziyyətinin səviyyəsi test edilmişdir.Elmi-metodiki ədəbiyyatın təhlili ; antropometriya; dinamometriya; nəzarət-pedaqoji testləri; xüsusi üzgüçülük testi; müşahidələr və ekspert qiymətləndirməsi; riyazi statistika. [1,2]

Tədqiqat nəticələri və müzakirə: Antropometrik məlumatlara əsasən ilkin hazırlıq qrupunun üzgüçü qızlarının bədən çəkisi orta hesabla 38 kq, boyu – 142 sm olmuşdur. Müayinə olunmuş idmançı qızların bütün tədqiq olunan göstəricilər üzrə fərdi məlumatlarının

səpələnməsi geniş həddə olmuşdur. Çəki 25 kq-dan 54 kq qədər, lakin əsas etibarilə həmin yaşda olan qızların boyuna müvafiq olaraq. Boy göstəriciləri də həmçinin 125-156 sm aralığında böyük səpələnməyə malik olmuşdur. Müayinə olunan uşaqlar bədən kütləsinə görə normadan orta hesabla 1.0 kq və ya 2.7% artıq göstərici nümayiş etdirmişdir. Boy üzrə isə normativ ölçülərdən (144 sm) 2 sm və ya 1.4% geri qalma müşahidə olunmuşdur. Lakin müşahidə olunan fərqləri əhəmiyyətsiz hesab etmək olar. Sakit vəziyyətdə nəbz tezliyi orta hesabla dəqiqədə 89 zərbə olmuşdur ki, bu da normadan (86 v/dəq) 3 v/dəq və ya 3.5% artıqdır.

Nəticə: Aparılmış tədqiqatlar birinci təlim məşq ili mərhələsində altı aylıq təlimdən sonra ilkin hazırlıq qrupunun üzgüçü qızlarının fiziki hazırlıq dərəcəsinin, həyat tutumunun və nəbz tezliyinin fərdi səviyyəsini öyrənməyə imkan verdi. Uşaqların əksəriyyətində normativ göstəricilərdən əhəmiyyətli dərəcədə geri qalma müşahidə olunmuşdur. Xüsusən də bu, sürət və güc keyfiyyətlərini əks etdirən 30 metrlik məsafəyə qaçış, qol gücü üzrə, eləcə də xarici tənəffüsün effektivliyini xarakterizə edən ağ ciyərlərin həyat tutumu üzrə təzahür etmişdir.

Ədəbiyyatlar:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры - М.: ФиС. - 1978.- 223 с.
2. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 - 216с.
3. В.Н. Платонов. «Спортивное плавание» 2012. Учебник.
4. А.В. Козлов. Плавание. Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ и училищ олимпийского резерва \ М, 1993.