

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Fakültə: Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq
Kafedra: İdmanın təkmübarizlik növləri

Əlyazması hüququnda

Dürsədəf Muxtar qızı Kərimova

“Cüdo idman növündə çiyin üzərindən atma fəndlərinin tətqiq olunmayan variantlarının tətbiq edilməsi və onların öyrədilmə metodikası”
Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın adı və şifrəsi – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman
İxtisaslaşma – İdman məşqinin nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: Dos. Ocaqverdiyev F.

Bakı – 2022

MÜNDƏRİCƏT

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. ƏDƏBİ MƏNBƏLƏRİN TƏHLİLİ.....	6
II FƏSİL. TƏDQIQATIN MƏQSƏDİ, VƏZİFƏ VƏ METODLARI.....	7
2.1. Tədqiqatın məqsədi.....	7
2.2. Tədqiqatın vəzifələri.....	7
2.3. Tədqiqatın metodları.....	7
III FƏSİL. TƏDQIQATIN NƏTİCƏLƏRİNİN MÜZAKİRƏSİ.....	10
3.1. Pedaqoji müşahidələrin nəticələri.....	10
3.2. Anket sorğusunun nəticələri.....	14
3.3. Fotomaterialların kadrlar üzrə təhlili.....	19
NƏTİCƏ.....	26
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	27

GİRİŞ

Respublikamız müstəqillik qazandıqdan sonra Azərbaycanda cüdo sürətlə inkişaf etməyə başlamışdır. Bunu cüdoçularımızın beynəlxalq yarışlardakı müvəffəqiyyətli çıxışları bir daha təsdiq edir.

Bu baxımdan ölkə cüdoçularından həm ilk Avropa çempionu həm də Olimpiya çempionu olmaq şərəfinə nail olmuş Nazim Hüseynovun adını xüsusi ilə qeyd etmək lazımdır. Olimpiya oyunları tarixində Azərbaycan Respublikasının Dövlət Bayrağı ilk dəfə 1992-ci ildə Barselonada olimpia çempionu, iki dəfə Avropa çempionu. Dünya çempionatının gümüş mükafatçısı Nazim Hüseynovun şərəfinə qaldırılmışdır.

Cüdo idman növünün əsas prinsipi rəqibi fiziki, texniki, taktiki, psixoloji üstünlüklə məğlub etməkdir. Cüdoçunun texniki arsenalında çeviklik və kordinasiya tələb edən çəxlu fənd qrupları vardır. Rəqiblər arasında təmas əlaqə rəqibin cüdo tutuşmasından sonra başlayır. Güləş düz, möhkəm yerdə keçirilir, buda idmançılara çevik hərəkət etmə imkanı verir, eyni zamanda rəqibin yıxılarkən təhlükəsizliyini təmin edir. Cüdoçu rəqibini ayaq üstə istənilən istiqamətdə cəld və arxası üstə ata bilər. Texnika konkret çərçivədə olan mübarizədə qələbə əldə etməkdir. Güləş zamanı bir sıra vəziyyətlər yarana bilər, o zaman cüdoçu müstəqil qərar verməli və müvafiq fənd tapıb onu həyata keçirməlidir. Belə təcrübə illərlə davam edən məşq nəticəsində əldə edilir. Taktiki hazırlıq təlim hissəsinin digər komponentləri ilə sıx bağlıdır (xüsusən texniki hazırlıqla). Xüsusi hallarda taktiki hazırlıq rəqibin güclü yaxud zəif, onun fiziki, texniki, və psixoloji tərəfləri haqqında məlumat əsaslanır. Bu məlumatların təhlili əsasında tək mübarizədə taktiki problem müəyyən edilir. Cüdo idman növündə icra mexanikasının kompleks quruluşu 2 hissəyə bölünür.

1. Ayaq üstə atmalar və güləş (Nagevadəa)

2. Parterdə atmalar və güləş (Katamevadəc)

Fəndlərin xarici forma və daxili dinamikası onları bir birindən fərqləndirir. Texniki təlim idmançının hazırlığında əsas aparıcı üsürlərdən biridir.

Hazırda məşqçilərin böyük əksəriyyəti texniki hazırlığın keyfiyyətinin səmərəliyinin artırılmasına xüsusi maraq göstərirlər. Ümumiyyətlə cüdoçunun texniki arsenalı çox genişdir və bu gün də inkişaf edib artmaqdadır. Hazırda müasir dövrümüzdə çiyin

üzərindən atma fəndləri ən çox tətbiq edilən fəndlər arasında 3-cü yerdədir. Amma bu fəndlərin icra mexanizmi onların tətbiq olunan variantları geniş tətbiq olunmamış və öz əksini tapmamışdır. İlk növbədə onu qeyd edək ki, Azərbaycan dilində olan ədəbiyyatlarda da bu fəndin tətbiqi geniş şəkildə işıqlandırılmamışdır.

Cüdo güləşi həm ayaq üstə, həm də parter vəziyyətində öz arsenalında çoxlu güləş fəndlərinə malikdir. Bu fəndlər daima təkmilləşir, yeni variantlar yaranır. Yeni fənd variantları bəzən respublikamızın, bəzən isə xarici ölkələrin güləş məktəblərində meydana çıxır və yarışlarda tətbiq olunur. Ona görə də mütəmadi olaraq yarışlarda, məşqlərdə pedaqoji müşahidələr aparmaq, mütəxəssislərlə anket sorğuları keçirmək və bu yeni variantları aşkara çıxararaq cüdo fəndlərinin təsnifatına daxil etmək lazımdır. Bundan əlavə idman güləşinin digər növlərində də texnikanı araşdırmaq və sambo güləşi üçün səmərəli ola biləcək fənd variantları götürmək lazımdır. Qeyd etmək lazımdır ki, güləş növləri öz arsenallarını daima bir-birinin hesabına dolğunlaşdırırlar. Yuxarıda qeyd olunduğu kimi cüdonun yaranması da məhz belə başlamışdır.

Bu niyyətlə biz cüdo güləşinin texnikasını araşdırmaq qərarına gəldik. Məqsədimiz son illərdə cüdoçularımız tərəfindən geniş tətbiq olunan çiyin üzərindən atmaları tədqiq etmək idi.

Çiyin üzərindən atmalar əsasən gövdənin köməyi ilə icra olunan fəndlər sinfinə daxildir. Bu fənd qrupu son 10-15 ildə cüdoçularımız tərəfindən həm cüdo, həm də sambo güləşi üzrə müxtəlif səviyyəli yarışlarda geniş tətbiq edilir. Bu dövr ərzində çiyin üzərindən atma fəndinin yeni variantları yaranmış və praktikada tətbiq edilməkdədir. Bu fəndlərin qeydə alınıb təsvirini verməklə təsnifləşdirilməsi, gələcəkdə onların unudulmasına və arsenaldan itməsinə səbəb ola bilər. Fənd qrupunun tətbiq edilməsi zəruriyyəti də məhz bundan irəli gəlir.

Qeyd etmək lazımdır ki, bu sahədə işlər digər güləş növlərində 1997-ci ildən aparılır. Cüdo güləşinin texnikasının tədqiqi də məhz bu illərə təsadüf edir.

Tədqiqatın obyektı.

Tədqiqatın obyektı: məşqçilər, idmançılar, sambo güləşi texnikası olmuşdur.

Tədqiqatın aktuallığı.

Cüdo güləşi fəndlərin icra texnikasının rəngarəngliyi ilə zəngindir.

Çiyin üzərindən atmalar yarış təcrübəsində tez-tez təsadüf olunur. Ədəbiyyatlarda çiyin üzərindən atmaların tətbiq olunmayan variantları geniş şəkildə işıqlandırılmadığı üçün cüdoçular bu fəndlərin digər variantlarını tətbiq etməkdə çətinlik çəkir. Məhs bu tədqiqat işini aktual edir.

Elmi yenilik

- Fəndlərin yeni variantlarının tətqiq edilməsi.
- Fəndin taktiki hazırlanması üçün rasional situasiyasının seçilməsi
- Müvəffəqiyyətli tutmalar və onların icra olunması.

Praktiki əhəmiyyət. Bizim tərəfdən çiyin üzərindən atmaların təlimi metodikasını işləyib hazırlanmış və təcrübəyə tətbiq olunmuşdur.

İşdə irəli sürülən əsas müddəalar.

1. Çiyin üzərindən atmaların tətbiq olunmayan variantlarını göstərmək;
2. Bu fənd qrupunda variantların artımını, miqdarını müəyyən etmək;
3. Bu variantların müvəffəqiyyətlə tətbiq edilməsi üçün zəruri olan keyfiyyətləri müəyyən etmək;

Cüdo güləşi praktikası göstərir ki, çiyin üzərindən atma fəndlərindən yarışlarda çox geniş istifadə olunur. Lakin bu fəndlərin ədəbiyyatlarda hansı vəziyyətdə olduğunu tətqiq etməyə ehtiyac var.

İlk növbədə onu qeyd edək ki, Azərbaycan dilində ədəbiyyat çox az təşkil edir. Xarici dillərdə olan ədəbiyyatlarda da informasiya qıtlığı var.

Gəlin bunları nəzərdən keçirək:

Müəllif Parxomoviç. Q.P. v1993-cü ildə nəşr etdiyi "Klassik cüdonun əsasları" kitabında çiyin üzərindən atma fəndinin yalnız bir variantı göstərilir.

Dizlənə oturmaqla çiyin üzərindən atma fəndi.

İcrası: Rəqibin eyni adlı qolunu tutmaqla müxtəlif adlı yaxasını tutmaq, rəqibi irəliyə doğru çəkməklə tarazlıqan çıxarmaq, rəqibi yuxarıya, irəliyə doğru çəkməklə onu pəncəsi üstündə durmuş vəziyyətinə gətirmək, cəld hərəkətlə arxanı rəqibə çevirmək, diz üstündə oturmaq və rəqibi aşağıya doğru çəkərək çiyin üzərindən atma.

I FƏSİL

ƏDƏBİ MƏNBƏLƏRİN TƏHLİLİ

Dusan Zatnoch

“Ağ kəmərdən qara kəməre doğru” Bratislava 1999.

“Qol və yaxadan tutmaqla rəqibi çiyin üzərindən atma fəndi”. Seonage.

İcrası: Bu fənd rəqib təziq etdikdə tətbiq olunur. Sağ əllə rəqibin yaxasını, sol əllə rəqibin sağ qolluğundan tutaraq sola çevirib sağ ayaqla rəqibə doğru addım atın. Arxanızı ona ayaqla çevirərək çanağınızla onu yuxarı atın və dizlərinizi düzəldərək, əllərinizlə rəqibi aşağı dartaraq yaxasından və qolundan, eyni zamanda tutmaqla rəqibi çiyin üzərindən atma. Bu ədəbiyyatda da müəllif fəndin icrasını təsvirini vermiş amma onun müdafiyesini əks fəndini və biomexaniki təhlilini verməmişdir.

Vaja Balxamişvili

“Böyük yolun əlifbası Tbilisi 2011

“İki tutma ilə çiyin üzərindən atma”

“Morote seonage”.

İcrası: əl və yaxadan tutaraq rəqibi irəliyə doğru tarazlıqdan çıxarmaq. Rəqibi hərəkət etdirib pəncə üzərinə qalxmağa məcbur etmək, rəqibə kürəyi ilə çevrilmək və dizləri qatlayaraq onu tatamidən və öz dayağından məhrum etmək dizlərinizi düzəldib çanaqla yuxarıya doğru vurmaqla rəqibi çiyin üzərindən atmaq. Bu təsvirdə müəllif fəndi tətbiq etmək üçün əl verişli şəraiti yaratmağ haqqında ətrafı məlumat vermişdir ama onun biomexaniki təhlilini əks fəndini verməmişdir.

Kaçixiko Kaşivazaki

“Cüdo texnikası”.Yaponiya 2007

Qol və yaxanı tutmaqla bir dizi üstə çiyin üzərindən atma fəndi. (Seoiotoşi)

İcra texnikası: Sağ tərəfli duruşdan hücumçu rəqibin sağ qolluğunu sol əli ilə tutaraq qüvvətlə onun qolunu yuxarı-öz üzərinə dartır və eyni zamanda sağ ayaqla rəqibin altına keçir və sol dizini yerə qoymaqla rəqibi çiyin üzərindən atır.

II FƏSİL

TƏDQIQATIN MƏQSƏDİ, VƏZİFƏLƏRİ VƏ METODLARI

2.1. Tədqiqatın məqsədi

Cüdo güləşində çiyin üzərindən atmalar qrupuna daxil olan fəndləri tədqiq etmək.

2.2. Tədqiqatın vəzifələri

1. Xüsusi ədəbiyyatlarda çiyin üzərindən atmaların necə işıqlandırıldığını müəyyən etmək.

2. Cüdo güləşi praktikasında çiyin üzərindən atmaların tətbiqi təcrübəsini araşdırmaq.

3. Müasir təsnifatda öz əksini tapmayan çiyin üzərindən atmaların güləşmə praktikasında mövcud olub-olmadığını müəyyən etmək.

4. Digər güləş növlərində cüdoda tətbiq etmək üçün münasib olan çiyin üzərindən atmaların mövcud olub-olmadığını aydınlaşdırmaq.

2.3. Tədqiqatın metodları

Tədqiqat işinin qarşısında qoyulmuş vəzifələri həyata keçirmək üçün aşağıdakı metodlardan istifadə olunmuşdur.

1. Ədəbi mənbələrin təhlili.
2. Pedaqoji müşahidə.
3. Anket sorğusu.
4. Fotoçəkiliş (kadrlar üzrə təhlil etməklə).

Ədəbi mənbələrin təhlili

Ədəbiyyatların təhlili zamanı biz aşağıdakı məsələləri həll edirdik:

1. İdman güləşinin nəzəriyyə və praktikasının inkişafı ilə tanış olmaq.

2. Məsələnin idman güləşi üzrə xüsusi ədəbiyyatlarda necə işıqlandırıldığını müəyyən etmək.

3. Müasir idman güləşində çiyin üzərindən atmaların yerini müəyyən etmək.

4. Müəlliflərin fikrini öyrənmək və bu fənd qrupunun təsviri zamanı müəlliflər arasında fikir ayrılığı olub-olmadığını müəyyən etmək.

Pedaqoji müşahidələr

Pedaqoji müşahidələr yarışlarda və məşqlərdə aparılmışdır. Pedaqoji müşahidə metodu məsələni bilavasitə təbii şəraitdə-yarış görüşlərində və məşq məşgələlərində öyrənməyə imkan verir.

Müxtəlif yarışları və məşq proseslərini müşahidə edən zaman biz əsas fikri çiyinlər üzərindən atmaların nə dərəcədə tez-tez tətbiq edildiyinə, bu fənd qrupundan hansıların cüdoçular tərəfindən tez-tez tətbiq edildiyinə yönəlmişik. Biz həmçinin, çiyin üzərindən atmaların tətbiqinin effektivliyini və nəticəliliyini müəyyən etməli, ədəbiyyatlara düşməyən və bu qrupdan olan yeni yaranmış variantları aşkar etməli idik.

Əgər bu fəndlərin icrası söyləri nəticə vermirdisə, bu zaman biz müvəffəqiyyətsizliyin səbəbini aydınlaşdırmağa cəhd göstərmişik.

Anket sorğusu

Anketləşdirmə cüdo güləşində çiyin üzərindən atmalar qrupu üzrə mütəxəssislərin, məşqçilərin və güləşçilərin fikrini öyrənmək məqsədi ilə aparılmışdır. Anketləşdirmə zamanı cüdo texnikasının ümumi arsenalında çiyin üzərindən atmaların əhəmiyyəti, icra xüsusiyyətləri, güləşçilərin tez-tez tətbiq etdikləri əsas variantlar araşdırılıb müəyyənləşdirilmişdir.

Anket sorğusunda 30 məşqçi və 30 idmançı iştirak etmişdir. Sorğunun keçirilməsi məqsədi ilə həm məşqçilər, həm də idmançılar üçün ayrı-ayrılıqda anketlər tərtib edilmişdir.

İdmançıların anketi aşağıdakı suallardan ibarət olmuşdur:

1. Siz çiyin üzərindən atmaları tətbiq edirsinizmi?
2. Siz seonagenin hansı variantlarını tətbiq edirsiniz?
3. Cüdoçular yarışlarda seonagenin hansı variantlarını tətbiq edirlər?
4. İcra etməzdən əvvəl siz seonaçe fəndin necə hazırlayırsınız?
5. Sizcə seonagenin icrası üçün nə daha vacibdir: lazım olan anı tutmaq, ya müvazinətdən çıxarmaq?
6. Seonage fəndi neçə hissədən ibarətdir və hansını siz daha vacib hesab edirsiniz?
7. Siz bu qrupa hansı fəndləri əlavə edə bilərsiniz?
8. Sizcə xüsusi ədəbiyyatlarda bu məsələ necə işıqlandırılmışdır?

Məşqçilərin anketi aşağıdakı suallardan ibarət idi:

1. Cüdo güləşinin texniki arsenalında seonage fəndlərinin əhəmiyyəti.
2. Cüdo fəndinin hansı variantı quruluşuna görə daha sadə və effektivdir?
3. Çiyin üzərindən atmalar zamanı güləşçilər hansı xarakterik səhvlərə yol verirlər?
4. Çiyin üzərindən atmalar neçə hissədən ibarətdir və onlardan hansını siz daha vacib hesab edirsiniz?
5. Cüdo üzrə xüsusi ədəbiyyatlarda bu məsələ necə işıqlandırılmışdır?
6. Siz bu qrupa aid əlavə hansı fəndləri deyə bilərsiniz?

III FƏSİL

TƏDQIQATIN NƏTİCƏLƏRİNİN MÜZAKİRƏSİ

3.1. Pedaqoji müşahidələrin nəticələri

Cüdo güləşi üzrə yarışların praktikasında çiyin üzərindən atmalar fənd qrupu haqqında faktiki məlumatlar almaq üçün biz müxtəlif yarışlarda müxtəlif dərəcəli idmançıların iştirak etdiyi görüşlərdə pedaqoji müşahidələr apardıq.

Görüşlərin gedişi görüş protokollarında simvolların köməyi ilə qeyd olunmuşdur.

Məlumatların işlənməsindən sonra pedaqoji müşahidələrin nəticələri xüsusi hazırlanmış cədvəllərdə qeyd edilmişdir.

Pedaqoji müşahidələrin sonrakı təhlili cədvəllərin məlumatları əsasında aparılmışdır. Cədvəllərdə qeydə alınmış görüşlərin miqdarı, çəki dərəcələri, yarışlarda icra olunan çiyin üzərindən atmalar əks olunmuşdur.

Tədqiqat zamanı istifadə olunan simvollar

- İki tutma ilə çiyin üzərindən atma
- Qol və yaxadan tutmaqla çiyin üzərindən atma.
- Qol və müxtəlif adlı qolu tutaraq dizlər üzərinə oturmaqla çiyin üzərindən atma
- Qol və yaxanı tutmaqla bir dizi üstə oturaraq çiyin üzərindən atma
- İki biləyi tutaraq (kimanonun) tutaraq çiyin üzərindən atma. -Eyni adlı qolu və yaxanı tutaraq çiyin üzərindən atma.

Kişilər və qadınlar arasında Azərbaycan çempionatının nəticələrinə nəzər salaq.

Göstərilən nəticələrdən məlum olur ki, yarışda 105 görüş qeydə alınmışdır və bunlarda 43 dəfə çiyin üzərindən atmaların müxtəlif variantları icra edilmişdir, bu isə 2 görüşdə orta hesabla Seonage fəndi deməkdir. Görüşlər zamanı çiyin üzərindən atmaların icrası üçün 320 cəhd göstərilmişdir. Deməli hər 6 cəhddən biri

müvəfəqiyyətli olmuşdur. Həm cəhdlərin, həm də alınan fəndlərin sayına görə çiyin üzərindən atmalar digər fəndlərdən xeyli irəlidir.

Ən çox qolu və yaxanı tutaraq çiyin üzərindən atma (21dəfə) və yaxanı tutmaqla bir diz üzərinə oturaraq çiyin üzərindən atma (14 dəfə) icra olunmuşdur. Bu onların nəticəliyini göstərir. Ən effektiv variant isə iki biləyi tutaraq, çiyin üzərindən atmalar olmuşdur. Onların hamısı təmiz qələbə ilə qiymətləndirilir.

Cədvəl 3.1.

Cüdo üzrə kişilər və qadınlar arasında Azərbaycan çempionatı (06.11.2013)

A

Çəki dərəcəsi	Görüşlərin ümumi sayı	Çiyin üzərindən atmalar.						Cəmi	Təmiz qələbə
60	11		2		1			3	1
66	15	1	3		3			7	1
73	23		3	2	2		1	10	
81	15		5		2		2	9	1
90	16	1	2		3	1	1	7	1
100	9		4	1	1			5	1
100+	5		1		1			2	
Cəmi	102	2	21	3	14	2	4	46	6

Yeniyyətlər arasında Azərbaycan birinciliyinin nəticələrinə nəzər salmaq.

Götərilən nəticələrdən məlum olur ki, yarışda 102 görüş qeydə alınmışdır və bunlarda 46 dəfə çiyin üzərindən atmaların müxtəlif variantları icra edilmişdir. Bu isə iki görüşdə orta hesabla Seonage fəndi deməkdir.

Görüşlər zamanı çiyin üzərindən atmaların icrası üçün 320 cəhd göstərilmişdir. Deməli hər 6 cəhddən biri müvəfəqiyyətli olmuşdur. Həm cəhdlərin, həm də alınan fəndlərin sayına görə çiyin üzərindən atmalar digər fəndlərdən xeyli irəlidir.

Ən çox qolu və yaxanı tutaraq çiyin üzərindən atma (21dəfə) və yaxanı tutmaqla bir diz üzərinə oturaraq çiyin üzərindən atma (14 dəfə) icra olunmuşdur. Bu

onların nəticəliyini göstərir. Ən effektiv variant isə iki biləyi tutaraq, çiyin üzərindən atmalar olmuşdur. Onların hamısı təmiz qələbə ilə qiymətləndirilir.

Cədvəl 3.2.

Gənclər arasında Azərbaycan birinciliyi (05.03.2012)

B

Çəki dərəcəsi	Görüşlərin ümumi sayı	Çiyin üzərindən atmalar.							
								Cəmi	Təmiz qələbə
60	11		1	1	1	1		4	2
66	14		8	1		3		1	
73	13		1		2	1		5	1
81	11	2	1			1	1	2	
90	10	1	1	1		1		1	1
100	9		2	1		2		5	
100+	7		1		1			1	1
Cəmi	75	3	15	4	4	9	1	30	5

İndi isə gənclər arasında Azərbaycan birinciliyinin nəticələrinə nəzər salaq.

Nəticələrdən məlum olur ki, yarışda 75 görüş qeydə alınmışdır.

Görüşlər zamanı 30 dəfə çiyin üzərindən atmaların icrası üçün 210 cəhd göstərilmişdir. Deməli hər 5 cəhddən biri müvəffəqiyyətli olmuşdur. Həm cəhdlərin, həm də alınan fəndlərin sayına görə çiyin üzərindən atmalar digər fəndlərdən xeyli irəlidir.

Ən çox qolu və yaxanı tutaraq dizlər üstə çiyin üzərindən atma (15 dəfə) və iki biləyi tutmaqla çiyin üzərindən atma (9 dəfə) icra olunmuşdur. Bu isə onların nəticəliyini göstərir. Ən effektiv variant isə enə də qolu və yaxanı tutaraq, qolu və müxtəlifadlı yaxanı tutaaraq çiyin üzərindən atmadır. İcra olunan bu fəndlərin hamısı qələbə ilə qiymətləndirilmişdir.

Gənclər arasında cüdo üzrə Azərbaycan birinciliyi

Çəki dərəcəsi	Görüşlərin ümumi sayı	Çiyin üzərindən atmalar.							
								Cəmi	Təmiz qələbə
60	14		1	4			2	7	
66	16		2	3		1		6	
73	6	1	2	1	2		3	8	2
81	13		4	4				8	
90	9	1	3	3		1		6	
100	4		2	2			1	4	
100+	8		2	1				3	
Cəmi	70	1	16	18	1	2	6	45	2

Kişilər arasında Azərbaycan kubokunun nəticələri aşağıdakı kimi olmuşdur.

Göstərilən nəticələrdən məlum olur ki, yarışda 70 görüş qeydə alınmışdır və bunlarda 42 dəfə çiyin üzərindən atmaların müxtəlif variantları icra edilmişdir. Bu da yenə iki görüşdə təqribən 1 Seonage deməkdir.

Görüşlər zamanı çiyinlər üzərindən atmaların icrası üçün 1555 cəhd göstərilmişdir. Hər 3 cəhddən biri müvəffəqiyyətli olmuşdur. Yenə də həm cəhdlərin, həm də alınan fəndlərin sayına görə çiyin üzərindən atmalar digər fəndlərdən çox icra edilmişdir.

Bu yarışda da ən çox qolu və yaxanı tutaraq dizlər üstə çiyinlər üzərindən atma (18 dəfə) qol və yaxanı çiyin üzərindən atma (16 dəfə) icra olunmuşdur. Bu göstərici onların nəticəliliyini bildirir. Ən effektiv variant isə iki biləyi tutaraq çiyin üzərindən atma fəndidir. Bu fənd 2 dəfə icra edilmiş və təmiz qələbə ilə nəticələnmişdir. Yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələrin ümumi nəticələri.

Hər üç yarışın nəticələrini təhlil etdikdən sonra biz aşağıdakı göstəriciləri aldıq.

Yarışlarda cəmi 247 görüş qeydə alınmışdır. Bu görüşlərdə cüdoçu çiyin üzərindən atmaların icrası üçün 605 cəhd göstərilmişdir. Bu cəhdlərin 146-sı müvəffəqiyyətli olmuşdur. Deməli hər 3 cəhddən biri nəticəli olmuşdur. Orta hesabla iki görüşdə 3 seonage icra edilir. Seonage fəndləri həm cəhdlərin, həm də fəndlərin sayına görə digər fəndlərdən xeyli çox icra olunmuşdur. Hər üç yarışda ən çox icra edilən fənd

qolu yaxanı tutaraq çiyinlər üzərindən atma olmuşdur.(52 dəfə). Ən effektiv fənd isə iki biləyi tutmaqla çiyin üzərindən atma (4 dəfə), qolu və yaxanı tutaraq diz üstə çiyin üzərindən atma (5 dəfə) olmuşdur.Dörd fəndin hamısı təmiz qələbə ilə nəticələnmişdir.

Göstərilən nəticələri tutuşduraraq biz görürük ki, güləşçilərin dərəcəsi, yaş qrupu, təcrübəsi nə qədər yuxarı olursa,bir o qədər onlar seonage fəndinin dəqiq icrası üçün az cəhd göstərilir.

Pedaqoji müşahidələr nəticəsində məlum olur ki,çiyin üzərindən atmalar digər fəndlərlə yaxşı kombinə olunur. Bu və ya digər seonageni icra etməzdən əvvəl müxtəlif taktiki hazırlıq üsullarından istifadə olunur.

Yarışlarda və məşq prosesində aparılan müşahidələr nəticəsində biz müəyyən etdik ki, bəzi çiyin üzərindən atmalar tədris vəsaitlərində olduğu kimi akademik strukturda deyil,müxtəlif üsulla icra olunur.

Müşahidələr həmçinin göstərir ki,praktikada elə çiyin üzərindən atmalar vardır ki,onlar ədəbiyyatlarda göstərilmir.

Bura aiddir:

- 1.qolluğu (gödəkçənin) tutaraq xaricdən çiyin üzərindən atma
2. qolu və yaxalığı tutaraq çiyin üzərindən atma
3. qolu tutaraq bir diz üstə oturmaqla çiyin üzərindən atma
4. iki biləyi (gödəkçənin) tutaraq çiyin üzərindən atma
5. sağ qolu sağ yaxanı tutmaqla çiyin üzərindən atma.

3.2. Anket sorğusunun nəticələri

İdmançılarla keçirilən anket sorğusunun nəticələri.

Anket sorğusu zamanı aşağıdakılar müəyyən edildi:

1. Sorğu keçirilən 30 idmançılardan yalnız 20-si, yəni 66%-i yarışlarda çiyin üzərindən atmaları tətbiq edir. Bunlardan 17-si, yəni 85 %-i yüncül və orta çəkili cüdoçulardır.

Yalnız 3 cüdoçu seonagenin hər hansı eyni variantını hər iki tərəfə icra edir.

2. Cüdoçuların çox hissəsi- 45% qolu və yaxanı tutaraq dizlər üstə çiyin üzərindən atma fəndini icra edirlər. Sorğu aparılan cüdoçular həmçinin, aşağıdakı çiyin üzərindən atmaları icra edirlər:

- qolu və yaxanı tutaraq dizlər üstə çiyin üzərindən atma
- iki qolu tutaraq dizlər üstə çiyin üzərindən atma
- müxtəlifadlı qolu və qıçı tutaraq çiyin üzərindən atma

Yalnız 10 cüdoçu yarışlarda yalnız hər hansı bir variantı deyil, bir neçə variantı istifadə edir.

3. Sorğu edilənlərin hamısı yarışlarda ən çox qolu və yaxanı tutaraq dizlər üstə çiyin üzərindən atmanı icra edirlər.

4. Cüdoçular çiyin üzərindən atmaların icrası zamanı aşağıdakı taktiki hazırlıq üsullardan istifadə edirlər.

- müvazinətdən çıxarma ;
- manevretmə;
- qorxutma.

Güləşçilər həmçinin, rəqibin cavab reaksiyasından istifadə edərək çiyin üzərindən atmaqla tamamlanan kombinasiyalar tətbiq edirlər.

5. Bu sualın cavabında güləşçilərin fikri fərqlənir. Lakin, təcrübəli güləşçilərin demək olar ki, hamısı belə hesab edirlər ki, çiyin üzərindən atmaların icrası üçün əsas amil müvazinətdən çıxarmadır. Yəni, onlar belə hesab edirlər ki, rəqibin hazırlığı, ustalığı nə qədər yüksəkdirsə, bir o qədər onun səhvləri az olur.

Ona görə də hücumçunun çiyin üzərindən atmaq üçün an seçməyə çox az imkanı qalır.

6. Sorğu edilən güləşçilərdən 44%-i belə hesab edir ki, çiyin üzərindən atmalar 4 aşağıdakı hissədən ibarətdir:

- tutma;
- dartma;
- qaldırma (xalçadan üzmə);
- atma;

Yaxud

- keçmə;
- tutma;
- qaldırma;
- atma.

Sorğu edilənlərin 22%-i hesab edirlər ki, çiyin üzərindən atmalar 3 hissədən ibarətdir:

- tutma;
- öz üzərinə dartma;
- atma.

Sorğu edilənlərin 19%-i belə hesab edirlər ki, seonage fəndi 4 aşağıdakı hissədən ibarətdir:

- tutma;
- dartma;
- keçmə;
- atma.

15% isə hesab edir ki:

- taktiki hazırlıq;
- tutma;
- dartmaqla eyni zamanda keçmə;
- atma.

Sorğu edilənlərin 55%-i belə hesab edirlər ki, çiyin üzərindən atmaların ən vacib hissəsi tutmadır. Belə ki, fəndin icrası zamanı səhvlərin ən çox tutmanın qırılması, tutmanın natamamlığı ilə bağlıdır.

Sorğu edilənlərin 45%-i belə hesab edir ki, fəndin əsas hissəsi rəqibin qolunun altına keçməkdir. Belə ki, düzgün keçmə rəqibin qolunu möhkəm tutmağa imkan verir və hücumçu onu asanlıqla müvazinətdən çıxarır və xalçadan ayırır. Onlar həmçinin belə hesab edirlər ki, ani bir vaxtda keçmənin icra olunması seonagenin variantivliyini asanlıqla keçə bilir, eyni zamanda rəqibin müqavimətini və əks hücumlarının məhdudlaşdırır.

7. Sorğu edilənlərin 60%-i belə hesab edir ki, cüdo üzrə ədəbiyyatlarda bu məsələ kifayət qədər işıqlandırılmamışdır. Müəlliflər adətən çiyin üzərindən atmaların bir neçə variantını işıqlandırır, ama onların qalan 40% isə ədəbiyyatlarla tanış deyil.

8. Sorğu edilənlər çiyin üzərindən atmalara aşağıdakı variantları əlavə edirlər:

- qolu və yaxanı tutaraq çiyin üzərindən atma
- qolu və yaxanı tutaraq dizlər üstə çiyin üzərindən atma
- müxtəlifadlı qolu və yaxanı tutaraq çiyin üzərindən atma
- qolu və yaxanı bir tutaraq bir diz üstə oturaraq çiyin üzərindən atma

Məşqçilərlə keçirilən anket sorğusunun nəticələri.

Biz cüdo üzrə 30 məşqçi ilə keçirdik.

1. Anket sorğusu göstərdi ki, məşqçilər çiyin üzərindən atmaları cüdonun texniki arsenalında ən vacib fənd qruplarından biri hesab edirlər.

2. Sorğu göstərdi ki, məşqçilər də həmçinin qolu və yaxanı dizlər üstə çiyin üzərindən atma fəndini icrasına görə effektiv, quruluşuna görə səə hesab edirlər.

3. Sorğu keçirdiyimiz məşqçilər çiyin üzərindən atmalar zamanı aşağıdakı xarakterik səhvləri qeyd etdilər:

- 1) qol və gödəkçənin qolu möhkəm tutulmur
- 2) hücumçu fəndi rəqibin qolunun altına dərin keçmədən icra etməyə çalışır
- 3) hücumçu rəqibi xalçadan tam ayırmadan və ya gövdəsini açmamış tutulmuş qol tərəfə yıxılır.

4. Məşqçilərdən 14-ü belə hesab edir ki, çiyin üzərindən atmalar aşağıdakı hissələrdən ibarətdir:

- tutma;
- öz üzərinə dartaraq keçmə;
- atma.

12 məşqçi isə belə hesab edir ki, əgər hücumçu öz ağırlıq mərkəzini (AM) rəqibin ağırlıq mərkəzinin altına salarsa çiyin üzərindən atmalar 3 aşağıdakı hissədən ibarət olar:

- tutma;
- keçmə;
- atma.

və yaxud:

- keçmə;
- tutma;
- atma.

Əgər atma müvazinətindən çıxarmaqla icra olunarsa , o zaman:

- tutma;
- dartma;
- oturma;
- atma.

Məşqçilərdən 4 nəfəri belə hesab edir ki, çiyin üzərindən atmalar 2 hissədən ibarətdir:

- tutma;
- atma.

Məşqçilər çiyin üzərindən atma zamanı tutma və keçməni fəndin ən vacib hissəsi hesab edirlər.

5. Bütün məşqçilər yekdilliklə belə hesab edirlər ki, bu məsələ ədəbiyyatlarda ədəbiyyatlarda yaxşı işıqlandırılmamışdır.

6. Çiyin üzərindən atmalar qrupuna aid olaraq məşqçilər aşağıdakı variantları qeyd etdilər:

- qolu və yaxanı tutaraq çiyin üzərindən ata
- qolu və yaxanı tutmaqla bir dizi üstə oturaraq çiyin üzərindən atma
- iki tutma ilə çiyin üzərindən atma
- iki biləyi tutaraq (kimanonun) çiyin üzərindən atma
- eyni adlı qolu və yaxanı tutaraq çiyin üzərindən atma
- eyni adlı qolu və yaxanı tutaraq diz üzərinə oturaraq çiyin üzərindən atma

3.3. Fotomaterialların kadrlar üzrə təhlili

Fotoşəkil 1.

Qolluğu(gödəkçənin) tutaraq xaricdən çiyinlər üzərindən atma.

Kadr 1.

Kadr 2.

Bu vəziyyətdən hücumçu rəqibin qolunu öz üzərinə-çiyinətərəf dartır, əyilərək onun sağ-tutulmuş qolunun altına keçib dizlər üstə oturur. Rəqib müvazinətini saxlaya bilməyib onun çiyinə yıxılır (kadr 2).

Kadr 3.

Kadr 4.

Keçmənin icrasından sonra hücum edən cüdoçu fəaliyyətini davam etdirərək tutulmuş qolu qüvvətlə sağa-aşağı dartır, çiyini ilə rəqibin qolunun altına təkən vurur və onu çiyini üzərindən sağ tərəfə aşırır. Rəqib hücumçunun çiyin üzərindən aşaraq arxası üstə xalçaya yıxılır (Kadr 4).

Fotoşəkil 2.

Qolu və yaxanı tutaraq xaricdən çiyinlər üzərindən atma.

Kadr1.

Kadr2.

Cüdoçular sağtərəfli duruşdadılar. Hücümçü sol əllə rəqibin gödəkçəsinin sağ qolunu , sağ əllə isə onun sol yaxalığını (boğaza yaxın) tutur (kadr 1) .

Tutmanın icrasından sonra hücümçü rəqibi aşağı dartaraq müvazinətdən çıxarır. Rəqib yuxarı qalxarkən hücümçü rəqibin tutulmuş qolunu yuxarı qaldırır, xaricdən dirsəyini həmin qolun altına keçirir. Keçmə anında hücümçünsağ ayagını rəqibin ayaqları arasına qoyaraq dizləri üstə oturur və onu öz çiyinləri üzərinə dartır. Rəqib müvazinəti saxlaya bilməyərək hücümçunun çiyinlərinə yığılır. Bununla keçmə fazası bitir (kadr 2) .

Kadr 3.

Kadr 4.

Daha sonra hücumçu tutmanı buraxmadan rəqibin qolunu və yaxasını qüvvətlə sol tərəfə dartır və sağ çiyini ilə onun qolunun altına təkən vurur (kadr 3).

Rəqib hücumçunun çiyinləri üzərindən aşaraq arxası üstə xalçaya düşür. (kadr 4).

Qolu və yaxanı tutaraq dizlər üstə çiyin üzərindən atma

Fotoşəkil 3.

Kadr 1.

Kadr 2.

Cüdoçular sol tərəfli (və ya frontal) duruş vəziyyətindədirlər. Hücümçü rəqibin eyni adlı qolunu və yaxasını tutur (kadr 1). Rəqibi irəliyə doğru tarazlıqdan çıxarır. Rəqibi yuxarıya irəliyə doğru çəkir və onu pəncəsi üstünə duruş vəziyyətinə gətirir (kadr 2).

kadr 3.

kadr 4.

Cəld hərəkətlə arxasını rəqibə çevirərək dizi üzərinə oturur (kadr 3). Rəqibi qüvvətlə aşağıya doğru çəkərək çiyinləri üzərinə qaldırır (kadr 4). Rəqibi çiyini üzərindən arxası üstə atır.

Fotoşəkil 4.

İki biləyi (kimanonun) tutaraq çiyinlər üzərindən atma.

Kadr 1.

Kadr 2.

İki biləyi tutaraq kimanonun çiyin üzərindən atma. Cüdoçular üz bə üz frontal duruşdadırlar. Hücumçu bilək nahiyəsində xaricdən rəqibin kimanosunun qollarını tutmuşdur (kadr 1). Bu vəziyyətdən hücumçu rəqibin qollarını bir qədər yuxarı qaldıraraq cəld bir hərəkətlə onu öz üzərinə dartır. Dartma ilə eyni zamanda hücumçu xaricdən sağ tərəfdən əyilərək rəqibin qolları altına keçir sağ ayağını – onun ayaqlarının arasına qoyur və dərhal dizləri üstə oturur. Bir cür keçmənin sonunda rəqib qolları çarpazlaşdırılmış halda hücumçunun çiyinə düşür (kadr 2).

Kadr 3.

Kadr 4.

Bundan sonra hücumçu var qüvvəsi ilə rəqibin gödəkçəsinin biləklərini dartır və sol çiyini ilə altdan onun qarnına təkən vurur. Belə fəaliyyət nəticəsində rəqib hücumçunun çiyinləri üzərindən aşaraq sağ tərəfdə arxası üstə xalçaya düşür. (kadr 3; 4).

Fotoşəkil 5.

Qolu və yaxanı tutaraq bir dizi üstə otutaraq çiyin üzərindən atma.

kadr 1

Kadr 2.

Cüdoçular sol tərəfli duruş vəziyyətindədirlər. Hücüm edən cüdoçu sol əllə rəqibin sağ qolunun dirsək nahiyyəsini tutur. Sağ əllə isə onun sol yaxasının tutur (kadr 1). Bu vəziyyətdə hücumçu tutulmuş qolu və yaxanı öz üzərinə sağa- aşağı dartır. Bu hərəkət rəqibin tarazlığını itirməsinə səbəb olur. Hücumçu bundan istifadə edərək sağ ayağını rəqibin ayaqları arasına qoyur arxasını rəqibə çevirərək bir dizi üstə oturur (kadr 2).

Kadr 3.

Kadr 4.

Keçmənin icrasından sonra hücumçu tutulmuş qolu öz çiyini üzərindən sola-aşağı dartır və sağ çiyini ilə rəqibin qolunun altından təkən verir. Atmanı sürətləndirmək üçün hücumçu sol ayağının təkənindən istifadə edir (kadr 3). Hücumçunun bu fəaliyyəti nəticəsində rəqib onun çiyini üzərindən aşaraq üstə xalçaya düşür (kadr 4).

NƏTİCƏ

Aparılan tədqiqatlar aşağıdakı nəticələrə gəlməyə əsas verdi:

1. Cüdo güləşi üzrə ədəbiyyatlarda çiyin üzərindən atmalar fənd qrupu kifayət qədər işıqlandırılmamışdır.
2. Cüdo güləşində çiyin üzərindən atmalar ədəbiyyatlarda 1940-cı ildən işıqlandırılır. İndiyə qədər təsnifata cəmi 11 variant daxil edilmişdir.
3. Müşahidələrdən görüldüyü kimi effektiv olduğu üçün çiyin üzərindən atmalar cüdoçular tərəfindən tez-tez tətbiq edilir.
4. Təsnifata daxil etmək üçün ən çox çiyin üzərindən atmalar məhz indi təklif edilir.
5. Müşahidələr zamanı fənd təsnifatına düşməyən 6 yeni seonage fəndi aşkar edildi.
6. Anket sorğusu zamanı da fənd təsnifatına düşməyən 2 yeni seonage fəndi müəyyən edildi.
7. Seonage fəndi aşağıdakı hissələrdən ibarətdir: 1) tutma 2) dartma və keçmə 3) atma.
8. Fəndlərin təlimində və icrasında aşağıdakı xarakterik səhvlər mövcuttur.
 - a) fəndin taktiki hazırlığına xüsusi diqqət yetirilməlidir
 - b) hücumçu rəqibi kifayət qədər müvazinətdən çıxarmır
 - v) keçmə fazasına az diqqət yetirilir.
9. Çiyin üzərindən atmalar digər fəndlərlə çox gözəl kombinə edilir (xüsusən bl üzərindən atmalarla).
10. Seonagenin effektiv icrası üçün texniki elementlərlə yanaşı fənddəiştirak edən əzələ qruplarının xüsusi sürət-qüvvə keyfiyyətini də təkmilləşdirmək lazımdır.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Андреев В.М., Дзюдо Методическете указания Динамо 1987 г.
2. Алиханов И.И. Борьба вольная. М., Физкультура и спорт, 1982
3. Ащмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., Физкультура и спорт, 1978
4. Фавриков А., Масюков Ю. Боевое дзюдо. Рига, 1991г.
5. Дахновский В.С. Обучение и тренировка дзюдоистов Минск. Полымя 1987 г.
6. Матвеев С.Ф., Тренировкв в дзюдо. Киев: Здоровья, 1985 г.
7. Пархамович .Г. Основы классического дзюдо Перм 1993 г.
8. Т.Каватича. S.Kaneko. Judo: Yaponiya, 1977
9. Tosiro Daiqo.cüdonun texnikası, Kadokan: 2005
10. Zəlimxan Məmədli. İdman Böyük diplomatiyadır. Bakı: 2002
11. Замятин Ю.П, Григорьев С.А. Совершенствование технической подготовленности и техничектм мастерством борцов –вольников. Спортивная борьба ежегодник М., ФИС, 1982
12. Risei Kano. Cüdo nədir. Kadokan: 1947
13. Horst Wolf. Cüdo döyüş sənəti. Berlin: 1968
14. Məcidov.N.B. Güləşin nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: 2010
15. Y.B.Abdullayev., Y.S.Cəlalov Sambo və cüdo güləşinin təsnifatı, sistematikasısı və terminologiyası. Bakı: 2002
16. Vaja Balxamişvili. Böyük yolun əlifbası. Tiflis: 2011
17. F.R.Tağıyev. Cüdo-yarışının təşkili,qaydaları və texniki hazırlığı. Bakı: 2007
18. Dusan Zatnoch. Ağ kəmərdən qara kəməərə doğru. Bratislava: 1999
19. Qarayeva.S.Q. Cüdo məktəbləri üçün imtahan təlabatı. Bakı: 2000
20. Təhsil Problemləri İnstitutu Azərbaycan Dillər Universitti Cüdonun psixoloji hazırlığı. Bakı: 2004
21. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. Изд. ФИС, 1972
22. Колодников И.П. Борьба Самбо СССР 1960

23. Купцов А.Н. Спортивная борьба. М., ФИС, 1978
24. Кобаридзе Р.И. Молодым борцам. М., 1950
25. Рудман Д.Л. Самбо. М., Терро-спорт, 2000
26. Харлампиев А.А. Система самбо. М., Файл Пресс, 2002
27. Гончаров П.В. Классическая борьба для юношей. М., ФИС, 1967
28. Андреев В.М. Самбо учебно-методическое пособие. М., Ц.С Динамо 1970
29. Алиханов И.И. Что такое каронный прием. Спортивная борьба ежегодник
30. F.R. Tağıyev Cüdo-yarışının təşkili, qaydaları və texniki hazırlığı. Bakı: 2007
33. Матвеев С.Ф., Тренировка в дзюдо. Киев: Здоровья, 1985 г.
34. Tosiro Daiqo. Cüdonun texnikası. Kadokan: 2005
35. Андреев В.М., Дзюдо Методические указания Динамо 1987 г.
36. Qalkovskiyy İ.M. “Sərbəst güləş” kitabı, 1940
37. N.M. Qalkovskiyy, A.Z. Katulin. “İdman güləşi”. FİS., Moskva ., 1968.
38. Б.М. Рыбалко, М.Ш. Мирский «Спортивная вольная борьба», 1968
39. Рудман Д.Л. «Самбо» Москва ФИС.1985
40. Мамедов З.М. Исследование техники некоторых бросков наклоном в борьбе и методике обучения им: Автореферат дис. кон.наук. М., 1972