

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

Fakültə: Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq
Kafedra: Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası

Əlyazması hüququnda

Abdulla Faiq oğlu Novruzov

“Yeni yetmələrə texniki hərəkətlərin simmetrik təlimin tədqiqi”

Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

DİSSERTASIYA

İxtisasın şifri və adı: 060802 – Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma: Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: professor Cəfərov Q.M.

Bakı – 2023

MÜNDƏRİCAT

Giriş	3
Fəsil I. Ədəbiyyatların xülasəsi.....	5
1.1. Yeniyetmə idmançıların morfo-funksional xüsusiyyətləri.....	5
1.2. Yeniyetmə idmançıların pedaqoji psixoloji xüsusiyyətləri.....	8
1.3. İdmançının texniki hazırlığı haqqında ümumi məlumat.....	14
1.4. Yeniyetmə idmançılarda texniki hazırlığın xüsusiyyətləri.....	18
1.5. Yeniyetmə idmançılarla aparılan məşqin xüsusiyyətləri.....	22
Fəsil II. Tədqiqatın məqsəd və vəzifələri.....	26
2.1. Tədqiqatın metodları.....	26
2.2. Tədqiqatın mərhələləri.....	29
Fəsil III. Pedaqoji eksperimentin təşkili, keçirilməsi və nəticələrinin müzakirəsi.....	30
3.1. Pedaqoji eksperimentin təşkili.....	30
3.2. Pedaqoji eksperimentin keçirilməsi	35
3.3. Pedaqoji eksperimentin nəticələrinin müzakirəsi.....	44
Nəticələr.....	52
Təkliflər.....	53
İstifadə olunan ədəbiyyat.....	54

GİRİŞ

Aktuallıq. Son illərdə respublikamızın ictimai-siyasi həyatında baş verən müsbət dəyişikliklər, bir sıra mədəni-kütləvi tədbirlərin geniş miqyas almasına şərait yaratmış, yeni-yeni yollar açmışdır. Belə mədəni-kütləvi tədbirlərdən biri, respublikamızda bədən tərbiyəsi və idmanın geniş vüsət almasıdır. Möhtərəm prezident İlham Əliyev deyir: "Dünyada idman, bədən tərbiyəsi müasir səviyyədə inkişaf etdiyi bir dövrdə Azərbaycanda da idmanın, bədən tərbiyəsinin kütləvi surətdə inkişaf etməsinə ciddi fikir verməliyik. Bu bizim vəzifəmizdir, borcumuzdur. Bu xalqımızın gələcəyidir, gələcək nəsillərin daha sağlam olmasının əsasıdır".

Beynəlxalq miqyaslı idmançıların hazırlığı çox vaxt və əmək tələb edən, məsuliyyətli bir işdir. Onların hərtərəfli hazırlığı vacib cəhətlərdən biridir. İdmançıların aşağıdakı hazırlıq növləri vardır: fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, nəzəri, intellektual, inteqral. Bunlardan da texniki hazırlıq əsas yerlərdən birini tutur. Ona görə məşqçilər bu hazırlıq növünün təkmilləşdirilməsinə xüsusi yer verirlər. Alimlər, idman mütəxəssisləri müxtəlif axtarışlar aparır, məşqçilərə səmərəli təkliflər verirlər. İdmançıların texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi həmişə aktual olub. Yarışlarda idman nailiyyətləri artdıqca idmançının hazırlıq növlərinin təkmilləşdirilməsinə ehtiyac artır.

Tədqiqatın problemi. Məşqlərdə və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən edilib ki, idmançılar çox zaman hərəkətləri bir tərəfə çox yaxşı icra edə bilirlər, digər tərəfə isə hərəkətlərin icrası çox zəif alınır və ya tam alınmır. Bu onların asimmetrik olduğundan irəli gəlir. Çox az idmançı hərəkətləri hər iki tərəfə icra etməyi yüksək dərəcədə bacarır. İdman mütəxəssisləri, məşqçilər, müəllimlər hərəkətin hər iki tərəfə öyrədilməsinin

tərəfdarı olub, bunun gələcəkdə yüksək nailiyyət göstərmək şanslarının artması ilə əlaqələndirirlər.

Bir sıra mütəxəssislər, həkimlər, psixoloqlar və digərləri bildirirlər ki, insanların hərəkət fəaliyyətində asimmetriyanın öyrənilməsi problemi, xüsusən isə idmanda başlıca yer tutur. Buna nəzəri və tətbiqi yer verirlər. Ancaq bu problem hələ indiyə kimi yaxşı öyrənilməyib və müxtəlif elmi mübahisələrə səbəb olub. Buna görə hərəkətlərin hər iki tərəfə məcburən öyrədilməsi idmançının reaksiyasına, əsəb sisteminə, hərəkətləri ləng icra etməyə gətirib çıxara bilər. Deməli, burada problem yaranır, yəni bir tərəf deyir ki, (idman mütəxəssisləri) hərəkətlərin icrasını hər iki tərəfə öyrətmək lazımdır, digər tərəf (həkim və psixoloqlar) qeyd edirlər ki, bu işi ehtiyatlı etmək lazımdır, çünki bu əks nəticələrə gətirib çıxara bilər. Yaxşı olar ki, hərəkətləri idmançılar onlara rahat olan tərəfə icra etməyi daha keyfiyyətli öyrənsinlər.

Tədqiqatda belə bir fərziyyə irəli yürüdüldür ki, yeniyetmə idmançılara hərəkətlərin icrasını hər iki tərəfə təlim edilərsə, bu onların gələcək yarışlarda əldə etdikləri nailiyyətlərə müsbət təsir göstərər.

Tədqiqatın predmeti – idmançıların texniki hazırlığı.

Tədqiqatın obyektı – yeniyetmə idmançılar.

Tədqiqatın elmi yeniliyi – idmançıların texniki hazırlığının təlimində səmərəli üsulları müəyyən edib təcrübəyə təklif etmək.

Tədqiqatın nəzəri mahiyyəti – tədqiqat nəticəsində əldə olunan tədris materiallarının məzmununda məşqçi kadrların hazırlığında istifadə etmək olar.

Tədqiqatın təcrübi əhəmiyyəti – əldə edilən nəticələri təcrübədə yeniyetmə idmançıların texnikasının təkmilləşdirilməsində tətbiq etmək [11, 12, 17].

Dissertasiya giriş, 3 fəsil, 10 bölmə, nəticələr, təkliflər və Ədəbiyyat siyahısından ibarətdir. Dissertasiyada 13 cədvəl və 9 şəkil (histoqramdan bir əyani

vasitə kimi istifadə olunmuşdur. Dissertasiyanın məzmunu haqqında akademiyanın elmi konfranslarında təqdimat edilmiş və 3 məqalə çap edilmişdir.

FƏSİL I. Ədəbiyyatların xülasəsi

1.1 Yeniyetmə idmançıların morfo-funksional xüsusiyyətləri

Orqanizmin böyümə dövründə fiziki inkişaf göstəricilərinin dəyişmə intensivliyi müxtəlif olur. Ən böyük 15 dəyişikliklər uşağın həyatının birinci ilinə təsadüf edir. Digər intensiv period isə cinsi yetişgənlik dövrüdür. Qızlarda boy ən çox 10-13, oğlanlarda isə 12-15 yaşlarda artır. Boyun uzanması qızlarda 17-18 oğlanlarda 19-20 yaşa qədər davam edir. Ən çox çəkinin artdığı dövr qızlarda 11-14 oğlanlarda 13-15 yaşlardır. Döş qəfəsi dairəsinin ən çox böyüdüüyü dövr qızlarda 11-15 oğlanlarda 13-15 yaşlara təsadüf edir. 11 yaşa qədər oğlanların bütün fiziki inkişaf göstəriciləri qızlardan fərqlənmir. Uşaqların yaşı və yaş dövrləri üzrə hərəkəti fəallıq səviyyəsinin nizamlanması müvafiq gigiyenik tələblər əsasında aparılır. Bunun üçün uşaqlar məktəbəqədər (3-4 və 5-6 yaşlarında), kiçik məktəbyaşlı (7-10 yaşlarında), orta məktəbyaşlı (11-14 yaşlarında) və yuxarı məktəb yaşlı (15-17 yaşlarında) dövrü qruplarına bölünürlər. Yalnız yuxarı məktəb yaşlı dövründə hərəkəti fəallığın səviyyəsi oğlanlarda və qızlarda fərqlənir, çünki müəyyən edilmişdir ki, erkən gənclik dövründə də oğlanların hərəkəti fəallığa olan ehtiyacı eyni yaşlı qızlara nisbətən 20-25 % çoxluq təşkil edir. Fizioloji inkişaf göstəricilərinə görə öz yaşlıdlarını qabaqlayan uşaqlar akselerant uşaqlar, yaşlıdlarından geri qalanlar isə ratardant uşaqlar adlandırılır [2,3,4].

Yeniyetmə yaşının özünə məxsus xüsusiyyətləri var. Yeniyetməlik

dövründə bir sıra anatomik-fizioloji xüsusiyyətlər özünü göstərir: boy sürətlə (ildə 6-8 sm) artır, ürək-damar sistemi isə zəif inkişaf edir, cinsi yetişmə baş verir. Nəticədə yeniyetmələr tez yorulur, bəzən də hövsələsiz və əsəbi olurlar.

Məktəbyaşlı uşaqlar inkişaf etdikcə beyin qabığıının funksional yetiškənliyi nəzərə çarpır. Bunu belə bir göstərici ilə izah etmək olar: məsələn, 15-16 yaşlı gənclərə səs qıçığı ilə ilk dəfə təsir etdikdə oyanma prosesi qabığın bir çox sahəsinə yayılır. Təkrar səs qıçığı verildikdə isə oyanma prosesi qabığın daha az mərkəzlərində, əsasən eşitmə müvazinət mərkəzində müşahidə olunur. Baş beynin funksional yetkinliyi 16-18 yaşlarında tamamlanır.

Bu dövrdə yeniyetmələrdə sinirlənmə prosesi tənzimlənmir, onlarda oyanmanın artması və daxili ləngimə zəifləyir. Onların ali sinir fəaliyyəti çox çılğın olduğundan, sakit şərait tələb edir.

11-13 yaşlı uşaqların mərkəzi sinir sisteminin ümumi oyanıcılıq qabiliyyətinin sürətlə artması müşahidə edilir. Uşaqlarda oyanmanın bir çox baş beyin mərkəzlərinə geniş yayılması meydana çıxır. Buna görə də yeniyetmələr hər hansı bir qıçığa əsasən mənfi qıçıqlara qarşı yüksək həssaslıqla cavab verirlər. 14-16 yaşlı yeniyetmələr üçün daha zəngin inkişaf mərhələsi kimi keçir. Həmin inkişaf mərhələsinin nəzərə çarpacaq xüsusiyyətlərindən yeniyetmələrin psixi müvazinətsizliyinin, bəzən səbəbsiz olaraq onu əhatə edən insanlardan inciməyinin, yaşlılara qarşı tənqidi münasibət bəsləməsi və s. bu kimi xüsusiyyətləri göstərmək olar. Yeniyetməlik dövrünün sonunda qabıq və qabıqaltı şöbələr arasındakı qarşılıqlı münasibətlər normallaşır və harmonik surətdə inkişaf edir. Bütün bunlar ali sinir fəaliyyəti tiplərinin formalaşması və stabilləşməsinə zəmin yaradır [9, 16, 21].

Yeniyetmənin fizioloji inkişaf xüsusiyyətlərini nəzərə almadan onun tərbiyyəsini, böyüklərlə qarşılıqlı münasibətlərini tənzim etmək və həyata

keçirmək imkan xaricindədir. Doğrudur, bu fikri bütün yaş dövrlərinə şamil etmək olar, lakin yeniyetməlik dövrü boyun sürətlə inkişafı, orqanizmdə gedən maddələr mübadiləsinin yüksəlməsi, daxili sekresiya vəziləri fəaliyyətinin kəskin sürətdə güclənməsi və cinsi yetişkənliyin baş verməsilə xarakterizə olunur. Məhz buna görə də yeniyetmənin orqanizmində baş verən fizioloji proseslərin mahiyyətilə yaxından tanış olduqdan sonra onun təlim və tərbiyəsini lazımi istiqamətdə tənzim və idarə etmək mümkündür. Uşaq yeniyetməlik dövrünə qədəm qoyduğu andan onun orqanizmində əsaslı dəyişikliklər baş verir: orqanizmdə maddələr mübadiləsi yüksəlir, bədənin aşağı və yuxarı ətrafları uzununa sürətlə inkişaf edir, hərəkətləri yöndəmsiz, kobud və qaba olur. Uşağın döş qəfəsi və çanağı digər üzvlərin inkişafından geri qalır. Boy o qədər sürətlə inkişaf edir ki, bu bəzən 1 il ərzində 8-10 sm olur.

XX əsrin 40-cı illərində E.Erikson öz nəzəriyyələrində “identiklik”, “identiklik böhranı” terminlərinə əsaslanır. Onları psixopatologiyanın müxtəlif formalarının diaqnostikası zamanı aktiv istifadə etməyə başlayırlar. Ötən əsrin 50-ci illərində bu anlayışların müxtəlif şərhələrini təklif edirdilər. İdentiklik haqqında ilkin fikirlərdən tutmuş müstəqil nəzəriyyə kimi yaranması dövrünə qədər olan identiklik probleminin inkişafı aşağıdakı müəlliflərin işlərində rast gəlinir: klassik xarici ölkə filosofları, psixoloq və sosioloqları Ceyms U., Freyd Z., Yunq K., Piaje J., Fromm E., Mid C., müasir müəlliflərdən: Erikson E., Maslou A., Ollport Q., Rocers K., Xorni K., Vıqotski L.S., Leontyev A.N., Rubinşteyn S.L., Elkonin D.B. İdentifikasiyanın tədqiqi identikliyin analogi təhlili deyil. İdentiklik özündə müxtəlif aspektləri cəmləşdirir, identifikasiya isə — belə aspektləri təsvir edir. İdentiklik – nəticə, özünü müdafiə, qorunma, identifikasiya isə — uyğunlaşdırma, daim seçim prosesi, adətlərin, normaların qəbuludur. Bu səbəbdən də, identifikasiya prosesinin müxtəlif səviyyələrinin təsviri identikliyin dərk edilməsinin ardınca gedir [26, 28].

“İdentiklik” termininin elmi praktikada ənənəvi yayılması Erik Eriksonun adı ilə bağlıdır. E.Erikson öz nəzəriyyəsində adları göstərilən sələflərindən fərqli fikirlər söyləyir. Ceyms üçün identiklik – özünə münasibətdə subyektiv hiss, ətraf mühitə münasibətdə “eqonun” müqaviməti, yaradıcı gücdür. Onun fikrincə, həyatı aktivlikdə, yaradıcılıqda, əziyyətdə qurmaq lazımdır. Ceyms əsasən identiklik terminindən deyil, xarakter terminindən istifadə edirdi.

1.2 Yeniyetmə idmançıların pedaqoji psixoloji xüsusiyyətləri

Bu yaşda psixi inkişafda yeni keyfiyyət dəyişiklikləri baş verir: yeniyetmələrdə məntiqi hafizə, ixtiyari diqqət, mücərrəd təfəkkür, təxəyyül inkişaf edir. Yeniyetmə yaşında bəzi yeni psixoloji törəmələr özünü göstərir. Buraya böyüklük hissi, qızlarla oğlanların dostluğu, kollektivdə yaxşı mövqe tutmaq və məşhurlaşmaq meyli, özünüdərkətmə tələbatı və s. daxildir.

Yeniyetməlik dövrü 11-12 yaşdan 14-15 yaşadək müddəti, orta məktəbin 5-8-ci sinif şagirdlərini əhatə edir. Lakin yeniyetməlik dövrünün başlanmasına və qurtarmasına dəqiq sərhəd qoymaq mümkün deyildir. Müxtəlif amillərin təsiri altında həmin yaş dövrü bir il tez və ya gec başlaya, və ya bitə bilər. Bu dövr özünün praktik əhəmiyyəti, pedaqoji çətinlikləri və uşaq şəxsiyyətinin dinamikasında baş verən psixoloji xüsusiyyətləri ilə nəzəri cəlb edir [1, 10, 18, 25].

Yeniyetməlik dövrü mexanizminin açılmasında görkəmli psixoloq A.N.Leontyevin - “uşağın psixi inkişafının hərəkətverici qüvvəsi onun ictimai münasibətlər sistemində tutduğu real yerin dəyişməsidir” müddəası çox böyük əhəmiyyət kəsb edir. A.N.Leontyevin yazdığı kimi, psixi inkişafın müəyyən mərhələsində “onu əhatə edən insani münasibətlər aləmində uşağın əvvəllər tutduğu yer, onun tərəfindən öz imkanlarına müvafiq gəlməyən kimi dərk olunur və uşaq onu dəyişməyə səy göstərir. Uşağın həyat tərzi ilə, artıq onun bu həyat

tərzini qabaqlamış imkanları arasında açıq ziddiyyət meydana çıxmağa başlayır. Buna müvafiq olaraq, onun fəaliyyəti də yenidən qurulur. Bununla da onun psixi həyatının inkişafının yeni mərhələsinə keçid başa çatır. Bəs, yeniyetməlik dövründə baş verən dəyişikliklər özünü nədə göstərir?

Hər şeydən əvvəl, uşaq məktəbdə yeni şəraitə düşür, təlim materialı və dərstdə təlim işinin formaları mürəkkəbləşir, yeniyetmənin öz həmkarları və yaşlılarla ünsiyyəti, habelə məktəbdənkənar fəaliyyət növləri sahəsində əməli təcrübəsi xeyli genişlənir. Həmin şərait isə yeniyetmələrdə yaşlılarla münasibətdə yeni mövqe tutmaq, hərəkətlərində daha çox müstəqillik və sərbəstlik, öz yaşlıları ilə ünsiyyətində müəyyən yeniliklər yaratmaq meylinin meydana gəlməsinə səbəb olur.

Yeniyetmənin tələbləri onun həyat təcrübəsi və ixtiyarında olan müstəqillik imkanı ilə müqayisədə xeyli irəli gedir, yeniyetmə həyat tərzini heç də öz imkanlarına müvafiq deyil, onlardan xeyli geniş şəkildə qurmağa can atır. Buna görə də yaşlılar bir tərəfdən yeniyetmənin müstəqilliyə olan hədsiz meylini müəyyən qədər məhdudlaşdırmalı, digər tərəfdən isə onlarda yaşlılığa olan tələbatı durmadan inkişaf etdirməli, şagirdləri ehtiyatlı mürəkkəbləşən fəaliyyət növlərinə cəlb etməlidirlər ki, bu proses, onlarda çatışmayan müstəqillik, özünütənzimləmə və özünə nəzarət vərdişlərini formalaşdırmağa bilsin.

Yeniyetməlik dövrü təlimin bu və ya digər növünə yiyələnmək üçün zəruri olan senzitivlik, həssaslıq və yüksək qavrama qabiliyyəti kimi keyfiyyətləri diqqəti cəlb edir. Yeniyetmə bu dövrdə təlim fəaliyyətinin bütün növlərini dərk etməyə, dərslər zamanı müstəqil iş formalarını həyata keçirməyə hazır və qadir olur, məktəbdənkənar vaxtlarda öz idrak fəaliyyətini tənzim etmək imkanına yiyələnir. Ancaq təəssüf ki, o hələ bu hazırlığı reallaşdırmağı bacarmır, təlim fəaliyyətinin yeni formalarının icra tərzlərinə yiyələnmiş olur. Şagirdi bu tərzlərə yiyələndirmək, onlara dərin maraq yaratmaq müəllimlərin qarşısında duran ən ümumi

vəzifələrdəndir.

Yeniyetməlik dövrünü bir çox müəlliflər “keçid dövrü” (uşaqlıqdan gəncliyə), “çətin dövr”(müəllim və valideynlər üçün), “dönüş dövrü”, hətta “böhran dövrü” belə adlandırırlar. Uşaq öz həyatının bir mərhələsindən digərinə, uşaqlıqdan yaşlılığa keçir. Bu vaxt istər fiziki, istərsə də psixi inkişaf həm sürətlə, həm də bütün sahələrdə həyata keçirilməyə başlayır. Əgər dördüncü sinif şagirdi ilə səkkizinci sinif şagirdini müqayisə etsək, görürük ki, bu qısa müddət ərzində uşaq fiziki, əqli, əxlaqi və ictimai-sosial baxımdan nə qədər böyümüş olur. Əlbəttə, bu böyümə hələ əsl və tam xarakter daşımır, onun gələcəkdə inkişafa böyük ehtiyacı olur. Əlbəttə, bu yaşlılaşma hələ əsl və tam xarakter daşımır, onun gələcəkdə inkişafa böyük ehtiyacı olur [6, 19, 38].

Müasir məktəblərin həyatında 2 əsas anı fərqləndirirlər:

1. Yaşlılaşmanın inkişafını ləngidənlər. Buraya uşağın dərindən başqa heç bir işlə məşğul olmaması, valideynlərin hər bir sahədə uşağa himayədarlıq göstərməsi, onu məişət əməyindən, müəyyən qayğılardan uzaqlaşdırmaları aid edilir.

2. Yaşlılaşdırma məqamları-buraya isə müxtəlif məzmunlu zəngin informasiya axını, valideynlərin çoxunun müəyyən işlərdə çalışması sayəsində uşaqlarda təzahür edən erkən müstəqillik yoldaşları ilə ünsiyyətin intensiv inkişafı, fiziki inkişafın və cinsi yetişmənin akselerasiyası daxildir.

Bəs nə üçün bu dövr yaş psixologiyasında başqa cür deyil, məhz yeniyetməlik dövrü adlanır? Ona görə ki, həmin dövrdə uşaq şəxsiyyətinin inkişafında bir çox yetkinliklər, dəyişkənliklər, törəmələr baş verir ki, onların sayəsində şagirdin təlim və tərbiyəsində, rəftar və davranışında müxtəlif tipli çətinliklər: şıltıqlıq, inadkarlıq, tənbellik, kobudluq, qapalılıq, adamdan qaçmaq və bu kimi keyfiyyətlər meydana gəlir, uşağı cəzalandırmaq qətiyyətlə sərəmə vermir, valideyn uşaqla “ümumi dil” tapmaqda çətinlik çəkir. Yeniyetmə get-gedə

valideynlərindən “uzaqlaşır”, öz qapalı şəxsi həyatını yaşamağa başlayır. Bu yaş dövrü ən tərəddüdlü, ən böhranlı və ən müvazinətsiz dövrüdür.

Yeniyyətlik yaş dövründə uşağın anatomik-fizioloji və psixi inkişafında, iradi-emosional və əqli həyatında nəzərə çarpan ciddi dəyişikliklər baş verir və yetkinliyin üç səviyyəsi özünü göstərir: cinsi, psixoloji və sosial yetkinlik. Yeniyyətin şəxsiyyət mənasında formalaşması üçün yetkinliyin cinsi, psixoloji və sosial səviyyəsi vəhdətdə, birlikdə inkişaf etməlidir.

Yeniyyətlik dövründə şəxsiyyətin kollektivdəki mövqeyi, eyni zamanda ictimai münasibətlər sistemində tutduğu vəziyyət, əsaslı dəyişikliklərə uğrayır. Belə ki, bu yaşda onlar “kiçik” uşaqdan böyük “uşağa” çevrilir. Yeniyyətlik dövründə uşaqların davranış və rəftarlarında əvvəlki yaş dövrlərində müşahidə edilməyən yeni xüsusiyyətlər özünü göstərməyə başlayır. Bütün bunlar yeniyyətin şəxsiyyətini kiçik məktəblinin şəxsiyyətindən fərqləndirir. Yeniyyət yaşında şəxsiyyətin inkişafı, bu sahədə özünü göstərən dəyişikliklər onda yaşlılıq hissənin formalaşması, yeni tip qarşılıqlı münasibətlərin meydana gəlməsi, sərvət meyllərinin təşəkkülü, özünüqiymətləndirmənin formalaşması, Mənlə şüurunun inkişafa başlaması və s. cəhətlər təzahür edir. Yeniyyət yaşında şəxsiyyətin inkişafı, bu sahədə özünü göstərən dəyişikliklər onda yaşlılıq hissənin formalaşması, yeni tip qarşılıqlı münasibətlərin meydana gəlməsi, sərvət meyllərinin təşəkkülü, özünü qiymətləndirmənin formalaşması, “Mənlə” şüurunun inkişafa başlaması və s. cəhətlər təzahür edir.

Yeniyyətlik dövründə şəxsiyyətin strukturunda nəzərə çarpan əsaslı dəyişikliklərdən biri, uşağın özünüdərk etməsinin inkişafında keyfiyyətli irəliləyiş baş verməsindən ibarətdir. Psixoloji ədəbiyyatda yeniyyətin özünüdərk etməsində baş verən bu spesifik törəməni, adətən yaşlılıq hissi adlandırırlar. Fiziki inkişafın akselerasiyası, cinsi yetişmənin daha tez baş verməsi uşaqda, yaşlılıq hissənin əvvəlki illərdən fərqli olaraq daha tez əmələ gəlməsinə səbəb

olur. Yaşlılıq hissi öz mənşəyinə görə sosial xarakter daşıya bilər. Yeniyetməlik dövründə nəzərə çarpan mühüm xüsusiyyətlərdən biri də uşağın ünsiyyət fəaliyyətinin genişlənməsi, yoldaşları, həmyaşıdları ilə daha çox qarşılıqlı münasibətə səy göstərməsidir. Yeniyetmənin yoldaşları ilə ünsiyyəti getdikcə genişlənir və möhkəmlənir. Yeniyetməlik yaşında yoldaşa sadıq qalmaq, düzgünlük və doğruluq, bərabərlik, qarşılıqlı münasibət kimi keyfiyyətlər ön plana keçərək “yoldaşlıq kodeksi” normalarına çevrilir, əxlaqi-etik meyar məzmunu daşıyır. Eyni zamanda yeniyetmə yoldaşlarının iradlarını, tənqidi göstərişləri qəbul edir, həmyaşıdlarının rəy və qiymətləri ilə razılaşır, tədricən özünü dərk edir. Əks təqdirdə isə özünə qeyri-adekvat, həddindən artıq qiymət verən yeniyetmə nüfuzdan düşür, “yoldaşlıq kodeksinin” etik məzmununu təhlil edə bilmir və nəticədə qarşılıqlı münasibətlər pozulur [7, 19, 27].

Yeniyetmələrin yoldaşlığı tədricən seçici xarakterdə inkişaf edir. Adətən, yeniyetmələr yaxınlıq dərəcəsinə görə yoldaşın üç tipini fərqləndirirlər: sadəcə olaraq yoldaş, yaxın yoldaş və dost seçir, sirdaşını, həmkarını müəyyənləşdirir; seçdiyi dostunu özü ilə müqayisə edir, onu müxtəlif nöqtəyi-nəzərdən qiymətləndirir. Bu baxımdan yeniyetmələrdə “oğlan-qız” münasibətləri də formalaşır, onlar bir-birilə maraqlanır, bir-birinin xoşuna gəlməyə cəhd edirlər. Oğlan və qızların qarşılıqlı münasibəti onların bir-birinə tələbkarlığında, qayğı və hörmətində, inam və etibarında ifadə olunaraq kollektivçilik hissəinə çevrilir. Lakin yeniyetmə yaşının ayrı-ayrı dövrlərində “oğlan-qız” münasibətlərində fərqli cəhətlər özünü göstərir.

Psixoloji tədqiqatlar göstərmişdir ki, kiçik yeniyetməlik dövründə oğlan və qızların davranışı hələ ambivalent (ikili) xarakter daşıyır: onlar bir tərəfdən, bir-birilə maraqlanır, digər tərəfdən isə xüsusiləşməyə meyl edirlər. Ona görə də bu dövrdə oğlanlar əksər hallarda oğlanlarla, qızlar isə qızlarla oynamağa, oturub-durmağa, yoldaşlıq etməyə meyilli olurlar. Hətta qızlar ad gününü keçirəndə

oğlanları həmin təntənəli mərasimə, şənliyə dəvət etmirlər. Psixoloqlar bu cəhəti, birinci növbədə, oğlanlarla qızların aralarında cinsi fərqlərin olması ilə əlaqələndirirlər. Oğlanlarla qızların bu cür xüsusiləşmə halları tədricən aradan qalxır, onların arasında qarşılıqlı münasibətlər yenidən əsl yoldaşlıq münasibətinə çevrilir. Hər iki cinsdən olan yeniyetmələr təlim prosesində müxtəlif əxlaqi anlayışlara yiyələndikcə özlərinin yoldaşları qarşısında borcunu və məsuliyyətini daha aydın dərk edirlər. Deyilənlərdən göründüyü kimi, yeniyetməlik dövründə yoldaşları ilə ünsiyyət yeniyetmənin bir şəxsiyyət kimi formalaşmasında həlledici rol oynayır. Onlar bir-birləri üçün nümunəyə çevrilir, bir-birlərinə fəal təsir göstərirlər.

Yeniyetmənin təlim fəaliyyətində əvvəlki yaş dövrlərindən fərqlənən xüsusiyyətlər müşahidə olunur. Yeniyetmə elmlərin əsaslarına sistemli şəkildə yiyələnməyə başlayır, bu isə onun təlim fəaliyyətində elmi ümumiləşdirmə və mücərrəd məsələləri mənimsəməklə yanaşı, həm də nəzəri təfəkkürün, ixtiyari diqqətin, hafizənin yüksək səviyyədə inkişafını tələb edir. Yeniyetmənin təlim fəaliyyətinin yeni xüsusiyyətlərini səciyyələndirən ən vacib cəhət təlimdə şagirdin müstəqilliyinin inkişafı ilə əlaqədardır. Yeniyetmə yalnız dərstdə rast gəldiyi yenilikləri mənimsəməklə kifayətlənməyib, biliklərin yeni sahələrini müstəqil surətdə mənimsəməyə çalışır.

Yeniyetməni səciyyələndirən cəhətlərdən biri də onlarda peşə bacarıq və vərdişlərinin, maraqlarının təşəkkül etməsidir. Bununla bağlı olaraq, yeniyetmələr dərsləri lazımlı və lazımsız qruplara ayırırlar. Yeniyetmənin təlim fəaliyyətinin və onun münasibətinin dəyişməsi ilə əlaqədar olaraq onun idrak fəaliyyətinin inkişafı üçün əlverişli şərait yaranır. Bu dövrdə yeniyetmənin qavrayışı hərtərəfli, ardıcıl və seçici xarakter daşıyır, qavrayışın həcmi genişlənir, nə ilə çox maraqlanırsa, onu da yaxşı qavrayır, maraqlanmadığı sahədə qavrayışı səthi olur. Zaman, məkan və hərəkət qavrayışı nəzərə çarpacaq dərəcədə inkişaf edir.

Yeniyyətmanın hafizəsində də yeni ilkin xüsusiyyətlərə təsadüf edilir. Yeniyyətmə hafizəsini tənzim və idarə etməyi bacarır, yaddasaxlamanın səmərəli üsullarından şüurlu surətdə istifadə edir, öyrənəcəyi materialı müqayisə edir, sistemləşdirir, mənasını anlayır, öz sözləri ilə sərbəst nəql edir. Yeniyyətməlik yaşında şagirdlərin diqqətinin inkişafında da müəyyən səciyyəvi xüsusiyyətlər müşahidə olunur. Yeniyyətmədə sabit ixtiyari diqqətlə yanaşı, diqqətin tez yayılması hallarına da təsadüf edilir. Bu xüsusiyyətlər onun iş şəraitindən, keçilən mövzunun məzmunundan, şagirdin dərəcə olan münasibətindən, psixi halından, maraqlarından asılıdır.

Yeniyyətməlik dövründə uşağın təxəyyülü, xüsusilə də yaradıcı təxəyyülü xeyli inkişaf edir, hekayə yazmağa, şəkil çəkməyə, müəyyən modellər düzəltməyə başlayırlar.

Yeniyyətmanın iradi-emosional xüsusiyyətləri daha zəngin olur. Onların hissləri real xarakter daşıyır, yoldaşlıq, dostluq münasibətlərində açıqürəklilik edirlər, sirlərini bir-birlərinə söyləyirlər, bir-birinin daha çox hüsn – rəğbətini qazanmağa can atırlar. Onlarda əxlaqi, zehni, estetik hisslər sürətlə, hərtərəfli inkişaf edir. Yeniyyətmələr əxlaq normalarını və həyat gözəlliklərini qiymətləndirir, ondan zövq alır, insanı valeh edən işlərlə məşğul olurlar.

Yeniyyətmələr təlim fəaliyyəti ilə yanaşı, əmək və oyun fəaliyyəti ilə də məşğul olurlar. Onlar süjetli-obrazlı, didaktik-tədris, idman, əyləncəli, kompüter oyunlarını sevir, xüsusilə futbol, şahmat, dama və digər oyunlarla da maraqlanırlar. Yeniyyətmələr əmək fəaliyyəti ilə, özünəxidmət əməyi ilə məşğul olur, həmçinin məktəbin həyətəyanı sahəsində işləyir, ətraf mühitin yaşıllaşdırılmasında, tətill vaxtlarında valideynlərinə kənd təsərrüfatı işində yardım edir, kommersiya işlərində və s. fəal surətdə iştirak edirlər [.

1.3. İdmançının texniki hazırlığı haqqında ümumi məlumat

Hər hansı bir fiziki hərəkət yerinə yetirildikdə müəyyən hərəkəti vəzifə həll edilir. Bəzi hallarda eyni bir vəzifə bir neçə üsulla yerinə yetirilə bilər. Bu zaman söhbət hərəkət texnikasından gedir. Hərəkəti vəzifələrin müəyyən üsullarla həll edilməsi – fiziki hərəkətlərin texnikası adlanır. Hər bir fiziki hərəkətin yerinə yetirilmə üsulunun əsasında bir-biri ilə əlaqəli olan hərəkətlər toplusu durur. Bir-biri ilə ümumi mənalı və istiqamətli olan kompleks fiziki hərəkətlər adlanır.

İdman növlərində texnika - üstünlük əldə etmək və bəzi idman növlərində (idman oyunları, təkmübarizlik idman növləri və s.) rəqibin hücumlarından müdafiə olunmaq üçün yarış qaydaları çərçivəsində idmançının istifadə etdiyi kompleks hərəkəti fəaliyyətdir.

Hərəkəti fəaliyyət ayrı-ayrı hərəkətlərdən ibarətdir. Ancaq hərəkətlərin hamısı eyni dərəcədə vacib deyil. Bununla əlaqədar texnikanın əsası, aparıcı bəndləri və detalları müəyyən olunur [22, 23, 36].

Texnikanın əsası – hərəkəti vəzifəni həll etmək üçün nəzərdə tutulmuş, nisbətən dəyişməz və yetərli olan hərəkətlər toplusudur. Məsələn üçün, “aşmaqla” üsulu ilə hündürlüyə tullanmanın əsasını tədriclə, müəyyən ritmlə sürətləndirici qaçış, təkən, maneədən keçid və enmə təşkil edir.

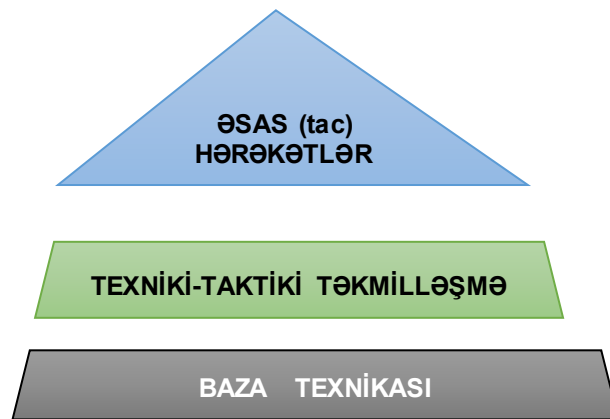
Texnikanın “aparıcı bəndi” – verilmiş vəzifənin yerinə yetirilməsinin ən vacib və həlledici hissəsidir. Texnikanın aparıcı bəndinin yerinə yetirilməsi, nisbətən qısa müddət ərzində və əzələlərin böyük gərginliyi nəticəsində baş verir.

Texnikanın detalları - əsas mexanizmin heç bir quruluşunu pozmadan məlum çərçivədə formasını dəyişə bilən hərəkəti xüsusiyyətlərə deyilir. Məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq texnikanın detalları müxtəlif ola bilər.

Hər bir məşğul olanın fərdi xüsusiyyətlərinin düzgün istiqamətləndirilməsi onun fərdi texnikasını xarakterizə edir. Hər bir hərəkətin öyrənilməsi onun

əsasından başlayır. Burada diqqət texnikanın aparıcı bəndinə, sonra isə detallarına yönəlir.

Texnikanı icra etmək bacarığına idmançının texniki hazırlığı deyilir. İdmançının texniki hazırlığı əsas üç hissədən ibarətdir: baza texnikası, texniki təkmilləşmə, «tac» və ya əsas hərəkətlər (şəkil 1).



Şəkil 1.

Bir çox idman növlərində məşqçilər əsasən 10-12 yaşından 16-17 yaşına qədər idmançının baza texnikasını formalaşdırır. İdmançının baza texnikasının sayı nə qədər çox və keyfiyyətli olsa onun yarışlarda qalib gəlmə şansı bir o qədər artar. İdmançı hərəkət texnikasını müxtəlif istiqamətlərdə, vəziyyətlərdə, şəraitdə icra etməyi bacarmalıdır. Məsələn, güləşçilər müəyyən fəndləri sağa, sola, irəliyə, arxaya, müxtəlif yerdəyişmələrdə, tutmalarda və s. icra etməyi, boksçu zərbəni sağ və sol əli ilə, düz, altdan, sağdan və soldan vurmağı, futbolçu topa zərbəni sağ və sol ayağı ilə, ayağının üstü, daxili və xarici tərəfi ilə, dabanı ilə, yerində və hərəkətdə, fəzada və s. vəziyyətdə vurmağı və s. bacarmalıdırlar. Bura eyni

zamanda idman növlərindən asılı olaraq müxtəlif duruşlar, yerdəyişmələr, dönmələr, tutmalar, azad olmalar və s. aid etmək olar [5, 8, 35].

Texniki hərəkətlərin icrası biomexaniki əsaslar üzərində qurulur. Burada dayaq sahəsi, ağırlıq mərkəzi, mərkəzdən qaçma qüvvəsi, tarazlıq, müqavimət, istiqamət, çəki, boy, sürət, qüvvə, elastiklik, bucaq, linglər, bloklar, bir sözlə idman növlərinin müxtəlifliyindən asılı olaraq fizikanın mexanika bölməsi özünü bütünlükdə göstərir (şəkil 2) .



Şəkil 2.

İdman növlərinin texnikası daimi olaraq təkmilləşir və yenilənir. Bu aşağıdakı səbəblərdən irəli gəlir:

- Fiziki hazırlıq səviyyəsinə olan yüksək tələblər;
- Hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin daha mükəmməl üsullarının axtarışı;
 - a) şərti hərəkətlərin icrasından imtina etmək;
 - b) əzələ qruplarına əlavə hərəkətlər vermək;
 - v) video və kinoqramlardan istifadə etmək;
 - q) texnikanın elementlərində dəyişikliklər aparmaq.

- İdmanda elmin rolunun artırılması, yeni hərəkətlərin komplektləşdirilməsi (yaradılması):
 - a) biomexaniki təhlil əsasında;
 - b) riyazi modelləşdirmənin köməyilə.
- Təlim metodikasının təkmilləşdirilməsi;
- Yeni avadanlığın və inventarın əldə edilməsi (şəkil 3).



Şəkil 3.

İdmançının əsas və ya “tac” hərəkətlər texnikasını onun fiziki göstəriciləri (çəki və boy) və qabiliyyətləri (qüvvə, sürət, dözümlük) müəyyən edir.

1.4. Yeniyetmə idmançıların texniki hazırlığının xüsusiyyətləri

İdmançıların bütün hazırlıq növləri kimi texniki hazırlıq da idmançının hazırlığında əsas yerlərdən birini tutur. İdman növünün texnikası onun yarış

qaydaları ilə icazə verilən ardıcıl hərəkətlər kompleksidir. İdmançının texniki hərəkətləri icra etmə bacarığına onun texniki hazırlığı deyilir [24, 29, 37]. Məşq və yarışlarda aparılan müşahidələr zamanı müəyyən edilmişdir ki, dünya miqyaslı ən yaxşı idmançılar da müxtəlif hərəkətləri icra edərkən, bir tərəfə çox yaxşı icra edir, digər tərəfə isə ya tamamilə icra etmir və ya olduqca zəif icra edirlər. Ortaya belə bir sual çıxır: görəsən buna səbəb nədir? Bəzi mütəxəssislər bildirirlər ki, yeniyetmə yaşlarında məşqçilər hərəkətləri öyrədən zaman idmançılara hərəkətin hər iki tərəfə icra edilməsini təlim etməyiblər. Yeniyetmə idmançılar onlara rahat olan tərəfə hərəkəti icra etməyə başlayıb və vərdiş halına salıblar. Sonra digər hərəkəti öyrənib və beləliklə bu idmançılar hərəkətləri ancaq bir tərəfə icra etməyi öyrəniblər. Vaxt ötdükcə hərəkətlər formalaşmış, möhkəmlənib, vərdiş halına keçibdir.

Bir sıra başqa mütəxəssislər qeyd edirlər ki, insanların hərəkət fəaliyyətində, xüsusilə də idmanda asimmetriyanın öyrənilməsi problemi mühüm yer tutur. Buna nəzəri və tətbiqi yer verilir. Ancaq bu problem hələ indiyə kimi yaxşı öyrənilməyib və müxtəlif elmi mübahisələrə səbəb olur.

Biz bilirik ki, insanlar sağ tərəfli, sol tərəfli və qarışıq tərəfli ola bilərlər. İdmanda bəzi idman növlərində idmançının bir tərəfli olmasına üstünlük verilir. Ancaq bir çox idman növlərində isə hərəkətlərin hər iki tərəfə yüksək səviyyədə icra edilməsi daha keyfiyyətli sayılır.

Hələ XIX əsrdə mütəxəssislər M.Daks, R.Brok, S.Vernike, X.Cekson, İ. Penfilda asimmetriya problemlərini müşahidə edib, tədqiqatlar aparmışlar. Beyin yarımkürələrinin asimmetriyaya təsirini İ.M. Seçenov, İ.P.Pavlov, V.M.Bexterev, İ.S. Beritov, V.Y. Danilevskiy, N.E. Vvedenskiy, A.A. Uxtomskiy müxtəlif eksperimental cərrahiyyə əməliyyatlarından və ondan sonra öyrənmişlər.

Alimlər müəyyən ediblər ki, insanlar nə qədər simmetrik görsənsələr də bir o qədər də asimmetrikdirlər. Adətən sağ əl, sol ələ nisbətən daha böyük, uzun

hərəkətlərdə cəld və dəqiqdir. Sağ döş qəfəsi sola nisbətən genişdir. Bizim hər birimizin gözlərimizdən, qıçımızdan biri aparıcıdır. Misal üçün, qulaqlarımızdan biri musiqini yaxşı qəbul edir, digəri isə nitqi. Beyin yarımkürələri də asimmetrikdir. Sağ beyin yarımkürəsi öz kütləsinə və əyriyənin sayına görə sol beyin yarımkürəsindən çoxdur, ancaq sol yarımkürədə isə boz maddənin sayı sağa nisbətən artıqdır.

Bu asimmetriyanı davam etdirmək olar, ancaq bu hələ elm deyil. Bununla əlaqədar N.İ. Braçina və T.A. Dobraxotova insan asimmetriyasının təsnifatını təklif etmişlər. Təsnifata görə insanların hərəkət fəaliyyəti motor asimmetriyası adlandırılıb və sol beyin yarımkürəsində yerləşir. Şərti olaraq təsnifat üç qrupa bölünüb: sensor, psixi, motor.

Ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, insanların sağ və sol tərəfli olmasının əsas üç nəzəriyyəsi var:

- irsi keçmə;
- qidalanma;
- hərəkətlərin çox və ya az olması.

Tədqiqatlar göstərir ki, insanlarda asimmetriya heyvanlara nisbətən daha çox və tez – tez təsadüf edilir. Həmçinin müəyyən olunub ki, sağ tərəfli insanlar sol tərəflilərə görə daha çoxdur [5, 15, 34].

Elm müəyyən edib ki, uşaq anadan olanda onun beyin yarımkürələri eynidir. Qızlara nisbətən oğlanlar asimmetriyaya daha tez meyl edirlər. Eyni zamanda qeyd etmək olar ki, insanlar yaşa dolduqca onların beyin yarımkürələrinin asimmetriyası azalır (N.M. Bragina, T.A. Dobraxotova). Alimlər müəyyən ediblər ki, uşaq doğulandan 16-48 saatdan sonra onun sağ və sol tərəfli olduğunu müəyyən etmək olar. Bunun üçün anadan olan uşağı arxası üstə uzadıb başını düz qoyurlar. Körpə özünü hansı tərəfə çevirirsə, deməli o həmin tərəfli olacaq. Müəyyən edilib ki, 65% körpələr üzlərini sağ tərəfə çevirirlər, 15% körpələr sol tərəfə, 20% isə heç bir

tərəfə üstünlük verməyib. Bu körpələr üzərində tədqiqatı davam etdiriblər. Uşaqlar böyüdükdə onlar oyuncaqları götürməklərinə görə müəyyən ediblər ki, üzlərini sağa çevirən uşaqlar sağ tərəfli, üzlərini sola çevirən uşaqlar isə sol tərəfli olurlar. Yeni doğulmuş uşaqlarda hansı əlini ağızına aparması, ayaqların çarpazlaşması ilə də onların sağ və ya sol tərəfli olmasını müəyyənləşdirmək olur.

Fiziki tərbiyə prosesində insan bədəninin asimmetriyası maraqlıdır. Burada idmançının morfo-funksional imkanlarını müşahidə etmək lazımdır ki, bu istiqamətdə də iş aparılsın. Məlumdur ki, bir çox idmançılarda hərəkətlərin bir tərəfə icra edilməsi müşahidə edilib. Həmçinin qeyd olunub ki, bir tərəf o birinə görə üstünlük təşkil edir. Misal üçün güləşmə növlərində fəndlərin bir tərəfə icra edilməsi, boksda bir qolun zərbəsinin daha qüvvətli olması, idman oyunlarında topun ötürülməsi və ya topa zərbə və s.

Ədəbiyyatların təhlili sol tərəfli adamlar haqqında üç nəzəriyyə irəli sürülmüşdür. Bunlar aşağıdakılardır.

Birinci nəzəriyyə - sol tərəfli olmaq normal inkişafdən qalmaqdır;

İkinci nəzəriyyə - əksinə, sol tərəfli olmaq daha çox imkanlara malik olmaqdır;

Üçüncü nəzəriyyə - sağ və ya sol tərəfin müxtəlifliyində fərq görmür.

Məlumdur ki, bir çox sahələrdə hər bir şey sağ tərəfli iş üçün quraşdırılıb. Bu, sol tərəfli adamların işini ağırlaşdırır. Hal-hazırda bir çox ölkələrdə sol tərəfli adamlar üçün də cihazlar, alətlər və digər vasitələr hazırlayıblar.

Sağ tərəfli olmamaq həm elmi, həm də sosial problemdir.

Bir çox regionlarda sol tərəfli olmaq 7,4% təşkil edir. Hal-hazırda bir çox adamlar belə hesab edirlər ki, sol tərəfli valideynlərin uşaqlarının 50%-i sol tərəfli olur. Deməli, bu anadangəlmə olur, irsən keçir. Əgər valideynlərdən biri sol tərəflidirsə, onda bu göstərici 16%-ə enir. Qadınlara nisbətən, kişilərdə sol tərəfliliyə daha tez-tez rast gəlmək olur.

A.R. Çuprikov və S.E.Kazakov öz tədqiqatlarında müəyyən ediblər ki, sol əlli uşağı məcbur etməklə sağ əl ilə iş görməsi hərəkət asimetriyasına mənfi təsir edir və yaşlılarından geri qalırlar.

Mütəxəssislərin rəyinə görə sol tərəfli uşağı məcburən sağ tərəfli etdikdən sonra, bu uşaqlar həm sağ tərəflilərdən və həm də sol tərəflilərdən öz hərəkətləri ilə geri qalırlar.

İdmanda sol tərəfli asimetriya problemlərini təhlil etdikdə, qeyd etmək olur ki, bəzi idman növlərində sol tərəfli idmançılar (boks, qılıncoynatma, voleybol və s.) rəqiblərinə nisbətən daha üstün vəziyyətdə olurlar. Burada məsələ təkcə ondan ibarət deyil ki, sol tərəfli idmançılar sağ tərəfli idmançılar üçün rahat deyil, eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, sol tərəflilərin psixo-motor fəaliyyəti daha sürətlidir. Bu isə idmanda mühüm rol oynayır. Çünki, yuxarıda qeyd edildiyi kimi, insanın hərəkətlərinə sol beyin yarımkürəsi cavab verir. Oradan gələn impulslar sol tərəfli adamın hərəkət etməsinə daha tez çatır, nəinki sağ tərəfli adamın hərəkət etməsinə. Bu milli saniyələr idman yarışlarında öz sözünü deyə bilir [8, 30, 31].

1.5. Yeniyetmə idmançılarla aparılan məşqin xüsusiyyətləri

Yeniyetmə idmançıların orqanizminin özünəməxsus anatomik-fizioloji və psixoloji xüsusiyyətləri var. Məşqin təşkilində və keçirilməsində bunları bilmək vacibdir. Yeniyetmələr yaşlı idmançılardan bənzətmə bacarığına görə fərqlənirlər. Öyrətmə zamanı bunu nəzərə almaq lazımdır. Ancaq elə faktorlar da var ki, gənc idmançılar pedaqoji-tərbiyəçi prosesində çətinliklər törədir. Yeniyetmə idmançıların orqanizminin formalaşması inkişafı davam edir. Bu zaman onlarda tez yorulma, diqqətin az sabitliyi, qüvvətin zəif inkişafı halları olur. Yeniyetmə idmançılarda bədənin hündürlüyə inkişafı müşahidə olunur. Onurğa sütununun, döş qəfəsinin, çanağın, ətrafların sümükləşməsi bu dövrdə hələ davam edir.

Sümükləşmənin inkişafına mane olmamaq üçün qüvvə və elastikliyi inkişaf etdirən hərəkətləri çox ehtiyatla vermək lazımdır.

Yeniyyətlərin əzələ qüvvəsi yaşlılara nisbətən aşağıdır. Buna görə də dözümlük və qüvvəni inkişaf etdirdikdə müəyyən ardıcılıq gözləmək və yükü tədricən artırmaq lazımdır.

Yeniyyətlərdə ürək-damar sisteminin xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır. Onlarda qan təzyiqinin artması halları baş verir.

Yük həddən artıq çox olduqda yeniyyətlərdə ürək döyüntüsü və baş fırlanması halları olur. Gənc orqanizm uzun müddətli işə tab gətirə bilmir.

Yeniyyətlər tez yorulur, ancaq tez də öz qüvvələrini bərpa edirlər. İş görmə qabiliyyətini məşq boyu saxlamaq üçün tez-tez fasilələr vermək lazımdır.

Yeniyyət idmançılarda tənəffüs orqanlarının öz xüsusiyyətləri vardır. Döş qəfəsinin inkişafı, bədənin hündürlüyünə görə daha zəif inkişaf edir.

12-15 yaşlı idmançılarda məntiqi düşünmək, öz hərəkətləri və davranışını təhlil etmək, bacarığı inkişaf edir. Yeniyyətlər özlərini böyüklərə oxşatmağa, sərbəst aparmağa çalışırlar. Müəllim-məşqçinin vəzifələrindən biri də yeniyyətlərdə müsbət keyfiyyətləri oyatmaqdan ibarətdir.

Məşqlərdə tərbiyəvi iş müntəzəm olaraq aparılır. Tərbiyəvi işin müvəffəqiyyətli getməsi üçün məşqçi öz yetirmələrinin xasiyyətinin müsbət və mənfi tərəfini birləşdirməlidir. Yeniyyət idmançılara kollektiv mühüm təsir edir. Kollektivin sağlam və möhkəm olması üçün məşq və yarışlardan başqa, məşqdən kənar görüşməli, hər yerdə olmalıdırlar. Nizam-intizamı pozanlar kollektivin iclasında müzakirə olunmalıdır. Makarenko yazırdı: “Kollektivi möhkəmləndirən ənənədir”. Tərbiyəvi işin ən vacib hissələrindən biri kollektivdə ənənə yaratmaq, onu qoruyub saxlamaqdan ibarətdir. Məsələn: gənc güləşçilərin dərəcəli idmançılar sırasına keçməsi və s. Kollektivdə həmçinin fəallar müsbət rol oynayır. Müəllim məşğul olanlardan bölmənin bürosunu, hakimlər kollegiyasını seçir. Müəllim gənc

fəallara kiçik yaşlılar üçün yarışın, məşğələnin keçirilməsini tapşırıla bilər. Verilən tapşırıqlara nəzarət etmək lazımdır. Əsasən ilk vaxtlarda əsas vəzifələrdən biri də şüurlu nizam-inyizamı tərbiyə etməkdir. Bunun üçün məşğələnin vaxtında və dəqiq aparılması mühüm şərtlərdən biridir. Şüurlu nizam-intizama yaxşı vasitə kimi yarış xidmət edə bilər. Məşqçi ən kiçik intizamın pozulmasını nəzərdən yayındırmamalıdır. Bu vaxt intizamı pozan idmançıya xəbərdarlıq edilir. Məşğələdən, yarışda çıxış etməkdən məhrum edilir və son dərəcədə isə bölmədən tamam çıxarıla bilər. Burada əsas odur ki, gənc öz səhvini başa düşsün. Bunun üçün “tənbeh” edilməlidir.

Eyni vaxtda məşğul olanları tərifi etmək də yaddan çıxarmamalıdır. Tərbiyənin bir və ya digər metod və vasitələrində məşqçi öz yetirmələrinin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almalıdır. Hamıya eynilə yanaşmaq müxtəlif nəticələr verə bilər: Məsələn: yarışda yaxşı çıxış etmiş idmançılardan biri tərifiyədikdən sonra daha yaxşı məşq edib idman ustalığını təkmilləşdirir, digəri isə özünü öyür və lovğalanır. Qeyd etmək lazımdır ki, tərbiyədə müvəffəqiyyət qazanmaq məşqçi, valideyn və məktəbin birgə əlaqəsindən asılıdır. Valideynlərlə birgə əlaqəyə girmək üçün iclas keçirmək lazımdır. Burada bölmənin vəzifəsini, rejim saxlamağın təsirini başa salınmalı, valideynlərin oğullarına nə ilə kömək edə bilmələrini danışmalıdır.

Məktəb ilə əlaqə saxlamaq üçün isə müəyyən vaxtlarda məktəbə getmək, gənc idmançıların gündəliyini yoxlamaq, məktəb müəllimlərini yarışa dəvət etmək və s. ibarətdir [32, 33].

Fiziki hərəkətlər və ya idmanın texnikası öyrədilən zaman məşğul olanlar və yerinə yetirməli, necə yerinə yetirməli olduğunu bilməlidirlər. Gənclər yaşlılara nisbətən öz müvəffəqiyyət və məğlubiyətlərini daha həyəcanla qarşılayırlar. Yeniyetmələrin öyrədilməsi sistemativ və ardıcıl getməlidir. Yaşlılara nisbətən yeniyetmələrlə keçirilən material tez-tez təkrar olunmalıdır. Gənc yaşlarında

hərtərəfli fiziki hazırlıq 1-ci dərəcəli əhəmiyyətə malikdir. Bunun məqsədi onurğa sütununun düzgün formalaşması, hərtərəfli fiziki inkişaf, texniki hərəkəti yerinə yetirmək üçün xüsusi keyfiyyətlərdən ibarətdir. 12-14 yaşlı uşaqlarda cəldlik, elastiklik, sürət, 15-16 yaşlarda qüvvə daha asan inkişaf etdirilir. 16-17 yaşlılarda xüsusi dözümlüyü artıran hərəkətlər verilir. Bunları gənc idmançının fiziki hazırlığının əsası kimi qeyd etmək olar.

Professor A.V. Korobkovun tədqiqatına görə idmanla məşğul olan 13 -15 yaşlı yeniyetmə və gənclərin qüvvəsi idmanla məşğul olmayan 17-18 yaşlıların maksimal qüvvəsinə bərabərdir. Fiziki keyfiyyətlərlə yanaşı müəllim gənclərdə iradi keyfiyyətlər də tərbiyə etməlidir: mərdlik, dözümlük, özünə inam, qələbəyə inam və s. İradi keyfiyyətlər müəyyən çətinliklərin dəf olunması ilə tərbiyə olunur. Belə çətinliklərə - alətin ağır olması, rəqibin ağır və ya qüvvətli olması, mürəkkəb fəndin yerinə yetirilməsi, yarış zamanı gözlənilməz hadisə və s. aid ola bilər.

Yeniyetmələrə taktika öyrədilən zaman məşqçi nəzərə almalıdır ki, idman onlar üçün oyundur. Bu oyunda onlar yarış qaydalarını, qələbə qazanmaq üçün taktikanın vasitələrini öyrənir. Bunun üçün geniş surətdə oyun metodundan istifadə olunmalıdır [8, 20].

Bu fəsildə yeniyetmə idmançıların xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla onların texniki hazırlığının təkmilləşdirmə yolları və məşqin təşkili haqqında məlumat toplanmışdır.

Fəsil II. Tədqiqatın məqsədi və vəzifələri

Tədqiqatın məqsədi - yeniyetmə idmançılara texnikanın icra etmə bacarığını hər iki tərəfə (saga və sola) təlim etmə metodikasının səmərəliyinin araşdırılmasından ibarət olmuşdur. Bu məqsədə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısına aşağıdakı vəzifələr qoyulmuşdur:

1. Yeniyetmələrin morfo-funksional və pedaqoji-psixoloji xüsusiyyətlərini öyrənmək və ədəbiyyatlarda assimetriya haqqında məlumatın araşdırılması;
2. İdman texnikasının təlim metodikası haqqında məlumat əldə etmək;
3. Məşq və ya yarışlarda idmançıların texnikanın icra etmə bacarığının müəyyənəşdirilməsi;
4. Texnikanın təlimi metodikası haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənəşdirmək;
5. Texnikanın hər iki tərəfə icra edilmə səmərəliyinin yoxlanılması.

2.1. Tədqiqatın metodları

Tədqiqat qarşısına qoyulan vəzifələr ümumi qəbul edilmiş pedaqoji metodların köməyi ilə yerinə yetirilib. Bunlar: ədəbiyyatların təhlili, pedaqoji müşahidələr, sorğu, pedaqoji eksperiment, riyazi hesablama metodudur.

Ədəbiyyatların təhlili zamanı biz güləş növlərində və idman oyunlarında , ona öyrədilmə metodikasını müəyyən etmək üçün xüsusi dərslər, proqramlar, yarış qaydaları, metodiki vəsaitləri və s. araşdırmışıq.

Eyni zamanda yeniyetmələrin simmetrik və asimmetrikliliyi ilə əlaqədar məlumat toplamaq üçün xüsusi ədəbiyyatlardan istifadə edilib. Həmçinin yeniyetmə idmançıların anatomik – fizioloji xüsusiyyətləri öyrənilmişdir. Biz bu tədqiqat işində xüsusi və digər ümumi ədəbiyyatlardan istifadə etmişik.

Pedaqoji müşahidə zamanı müxtəlif idman növləri üzrə yarışlar müşahidə olunub. Bu metodun qarşısında idmançıların hərəkətləri icra edilərkən onların sol və ya sağ tərəfə üstünlük vermələri müəyyən edilirdi. Müşahidələr müxtəlif yaş qruplarında idman növlərində keçirilən yarışlarda aparılıb. Tədqiqatla əlaqədar olaraq isə əsas müşahidə obyektii güləş növləri və idman oyunları ilə məşğul olan yeniyetmə idmançıları olmuşdur. Pedaqoji müşahidə zamanı biz – 3 həndbol, 4 voleybol, 4 futbol, 12 güləş, 3 boks, 2 karate, 1 taekvando, 2 kinqboks yarışlarını müşahidə edib protokollaşdırmışıq. Müşahidələr zamanı müəyyən edilib ki, idmançıların 85%-i sağ tərəfə hərəkət edən idmançılardır. 10% idmançılar hərəkətləri əsasən sol tərəfə yerinə yetirirlər. Təxminən 5% idmançılar həm sağ həm də sol tərəfə iş görə bilirlər. Həmçinin qeyd olunub ki, sağ tərəfli idmançılar xarici görünüşlərinə görə fiziki cəhətdən daha inkişaf etmişlər, yəni hündür boylu, enli kürəkli, əzələlərin inkişafı. Sol tərəfli idmançılar isə sağ tərəfli idmançılara nisbətən xarici görünüşləri daha incə olurlar.

Pedaqoji müşahidələr bir daha təsdiq etdi ki, xüsusən təkmübarizlik idman növlərində sol tərəfli idmançıların qalib gəlmək şansları sağ tərəflilərə nisbətən bir

qədər çox olur. Adətən bu idmançılar sürət və cəldlik tələb edən hərəkətlərdə birinci olurlar.

Pedaqoji müşahidələr bir daha təsdiq etdi ki, xüsusən təkmübarizlik idman növlərində sol tərəfli idmançıların qalib gəlmək şansları sağ tərəflilərə nisbətən bir qədər çox olur. Adətən bu idmançılar sürət və cəldlik tələb edən hərəkətlərdə birinci olurlar, rəqiblərini qabaqlayırlar.

Sorğu metodundan istifadə edib, idmançılardan hansı tərəfə üstünlük vermələrini, məşqçilərdən isə hərəkətləri öyrədən zaman simmetrikliliyi nəzərə aldıkları müəyyən edirdik. Suallar aşağıdakı kimi qoyulmuşdur:

1. Siz hansı tərəfə hərəkətləri icra edirsiniz?
2. Yeni hərəkətləri öyrədərkən onların hər iki tərəfə icrasına çalışırırsınız mı?
3. Sizin fikrinizcə hərəkətləri sol tərəfə icra edən idmançının hərəkətləri sağ tərəfə icra edən idmançıdan üstünlüyü varmı?
4. Əgər idmançı digər tərəfə hərəkəti icra etməyi alınmırsa, sizcə onu bu işə məcbur etmək lazımdır mı?
5. Sizcə hərəkəti hər iki tərəfə “orta” etmək üstündür və ya bir tərəfə “yaxşı” etmək?
6. Nə səbəbdən idmançıların çox hissəsi hərəkətləri ancaq bir tərəfə icra edirlər?

Sorğuda 72 idmançı və 32 məşqçi iştirak edib.

1. Sorğuda iştirak edən idmançıların 83 %-i hərəkətləri sağ tərəfə icra edirlər.
2. Məşqçilər hərəkətləri öyrətmə prosesində hərəkətləri bir tərəfə göstəririlər və öyrədirlər. Digər tərəfə isə ancaq deyirlər ki, bunu etmək lazımdır, daha onun üstündə durmayıb yeni hərəkətə keçirlər.
3. 67% məşqçi belə hesab edir ki, sol tərəfli idmançıların üstünlüyü olur.

4. 83% məşqçi hərəkətlərin hər iki tərəfə icrasının tərəfdarıdır və buna öyrətmək lazım olduğunu bildirir.
5. Məşqçilərin 57 %-i hər iki tərəfə “orta” etməyi üstün sayır, 43%-i isə bir tərəfə “yaxşı” etməyi.

Sorğudan belə nəticəyə gəlmək olar ki, məşqçilər hərəkətlərin hər iki tərəfə icrasını istəsələr də, öyrətmə prosesində ancaq bir tərəfə öyrədirlər.

Pedaqoji eksperiment metodundan istifadə edib biz “Neftçi” sağlamlıq mərkəzində cudo güləşi ilə məşğul olmağa yeni başlayan idmançılar üzərində eksperiment apardıq. Bunun üçün iki qrup yaradılmışdı. Biri nəzarət qrupu idi, digəri isə eksperimental qrup. Hər iki qrupa 12 yeniyetmə cəlb olunmuşdu. Eksperiment 6 ay müddətində yanvar- iyun 2022-ci ilə kimi nəzərdə tutulmuşdu. Nəzarət qrupuna hərəkətlər hərəkət etməyi təlim olunarkən onların sağ və ya sol tərəfə icra olunmaqları idmançılara sərbəstlik vermişdi, eksperimental qrupda isə hərəkətlər təlim edilərkən idmançılar hər iki tərəfə hərəkətləri icra etməyi öyrənirdilər [13, 14].

Pedaqoji eksperiment iki sınaq yoxlamadan ibarət idi. Sınaq yoxlamalar hər 3 aydan bir keçirilirdi. Birinci sınaq 2022-ci ilin mart ayının sonunda keçirilib. İkinci sınaq 2022-ci ilin iyun ayında olub. Pedaqoji eksperimentin təşkili və keçirilməsi haqqında ətraflı məlumat və nəticələri dissertasiyanın III fəslində vermişdilər.

Riyazi hesablama metodu vasitəsilə biz tədqiqat zamanı orta q məxrəc, siqma, faiz, ədədlərin etibarlılığı və digər hesablamaları müəyyən etmişik.

2.2. Tədqiqatın mərhələləri

Tədqiqat 2 mərhələdən ibarət olub:

I mərhələdə - oktyabr 2021-ci il tarixindən may 2022-ci il tarixinə qədər davam edib. Burada - ədəbiyyatların təhlili, məşq və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr və mütəxəssislərlə keçirilən sorğu vasitəsilə yeniyetmə idmançıların morfo-funksional və pedaqoji-psixoloji xüsusiyyətləri öyrənilib, texnikanın təlim metodikası haqqında məlumat toplanıb, hərəkətlərin hər iki tərəfə icra texnikasının səmərəli vasitə və metodları müəyyən edilmişdir;

II mərhələdə - oktyabr 2022-ci il tarixindən fevral 2023-cü il tarixinə qədər davam edib. Pedaqoji eksperiment vasitəsilə hərəkətlərin icra texnikasının hər iki tərəfə (sağa və sola) səmərəli təlim metodikasını yoxlanılıb.

Fəsil III. Pedaqoji eksperimentin təşkili, keçirilməsi və nəticələri

3.1. Pedaqoji eksperimentin təşkili

Fiziki hərəkətlərin hər iki tərəfə (sağ və sol) icra edilmə səmərəliliyini yoxlamaq üçün biz Neftçi sağlamlıq mərkəzində cudo güləş növü ilə ixtisaslaşan yeniyetmə (12-13 yaş) idmançıları üzərində pedaqoji eksperiment aparmağı planlaşdırdıq. Bunun üçün biz güləş ilə yeni məşğul olanlardan iki qrup yaratdıq. Hər qrupa 15 cudoçu daxil edilirdi. Qruplardan biri nəzarət, digəri isə eksperimental qrup adlandırıldı (cədvəl 1,2).

Nəzarət qrupu

Cədvəl 1.

N	S.A.A	Təvəllüdi	Çəkisi	İdman ustalığı
---	-------	-----------	--------	----------------

1	B-ev F.S.	2010	31	Yeni başlayan
2	B-ev S.V.	2009	42	Yeni başlayan
3	B-ov B.E.	2010	40	Yeni başlayan
4	Ə-ev A.Z.	2010	37	Yeni başlayan
5	Ə-ov S.M.	2009	33	Yeni başlayan
6	Ə-ev M.N.	2010	36	Yeni başlayan
7	Ə-də C.A.	2010	41	Yeni başlayan
8	G-eh Ə.M.	2010	47	Yeni başlayan
9	H-ov C.Z.	2009	34	Yeni başlayan
10	H-li O.R.	2010	32	Yeni başlayan
11	H-ov E.Y.	2010	38	Yeni başlayan
12	H-ov M.Y.	2010	35	Yeni başlayan
13	X-ov N. A.	2009	35	Yeni başlayan
14	İ-ov Z.M.	2010	41	Yeni başlayan
15	N-ov C.S.	2009	38	Yeni başlayan

Eksperimental qrup

Cədvəl 2.

N	S.A.A	Təvəllüdi	Çəkisi	İdman ustalığı
1	B-ev M.S.	2010	33	Yeni başlayan
2	Ə-ov M.A.	2010	36	Yeni başlayan
3	Ə-də Ü.E.	2010	41	Yeni başlayan
4	İ-ov İ.İ.	2009	31	Yeni başlayan
5	F-də C.İ.	2010	42	Yeni başlayan
6	M-ov Ə.N.	2010	38	Yeni başlayan
7	M-li Ə.B.	2009	36	Yeni başlayan
8	M-li Ç.E.	2010	35	Yeni başlayan
9	M-li E.Z.	2009	41	Yeni başlayan
10	M-ov A.R.	2010	38	Yeni başlayan
11	M-də M.Z.	2009	40	Yeni başlayan
12	N-lu M.N.	2010	37	Yeni başlayan
13	Q-ov S.A.	2009	47	Yeni başlayan
14	Q-də A.M.	2010	34	Yeni başlayan
15	S-ov M.E.	2010	32	Yeni başlayan

Hər iki qrupa daxil edilən cudoçuların yaşı, fiziki və texniki hazırlığı, məşqlərin sayı və keçirilməsi günləri, eksperimentin keçirdiyi müddət eyni idi. Bu qruplar arasında fərq yeganə onda idi ki, nəzarət qrupunun idmançılarına texniki hərəkətlər təlim edilərkən, bu hərəkətlərin hansı tərəfə icra edilməsi məcbur edilmirdi, yəni idmançı hərəkətləri ona rahat olan tərəfə icra edib öyrənirdi. Eksperimental qrupun idmançılarına isə hərəkətləri təlim edərkən, hərəkətləri hər iki tərəfə icra edib öyrənməyi tapşırırdılar. Pedaqoji eksperiment 2022-ci ilin oktyabrında başlayıb, 2023-cü ilin aprel ayına qədər davam edib (cədvəl 3).

Pedaqoji eksperimentin təşkili

Cədvəl 3.

Qruplar	İdmançıların			Müddəti	Məşqin günləri	Məzmun və metodika
	Sayı	Yaşı	Uсталığı			
Nəzarət	15	12-13	Yeni başlayanlar	oktyabr - 2022	I gün	Hərəkətlərin rahat olan tərəfə icrası
Eksperimental	15			mart - 2023	III gün V gün	Hərəkətlərin hər iki tərəfə icrası

Pedaqoji eksperimentdə iştirak edən idmançılarla iki dəfə sınaq keçirilib. Birinci dəfə sınaq 2022-cü ilin dekabr ayında və ikinci sınaq isə 2023-cü ilin mart ayında keçirilmişdir.

Tədqiqatda hər iki qrupun yaşları, məşqlərin keçirildiyi günləri və sayı, idmançıların dərəcəsizliyi, eksperimentin müddəti eyni olsa da, fiziki hazırlıq haqqında da məlumat əldə etmək lazım idi. Çünki məlumdur ki, fiziki hazırlıqlı idmançıların texniki hərəkətləri icra etmək imkanları çox olur. Bunun üçün hər iki qrupda eksperimentdən əvvəl idmançıların fiziki hazırlıqlarını müəyyən etmək üçün bir neçə sadə sınaq normativləri qəbul edilmişdir. Bunlar aşağıdakılardan ibarət idi.

1. Yerindən baş arxasından mesibolun uzağa atılması;
2. Yerindən uzununa tullanma;
3. 30 m. məsafəyə məkik qaçış;
4. Bir ayaq üzərində gözlər bağlı dayanmaq 15 san. (cədvəl 4, 5).

Nəzarət qrupu

İlkin yoxlama

Cədvəl 4.

N	S.A.A	Mesibolun atılması (sm.)	Uzunluğa tullanma (sm.)	Məkik qaçış (san.)	Gözlər bağlı 1 ayaq üstə dayanmaq (san.)
1	B-ev F.S.	436	157	9.3	15
2	B-ev S.V.	543	165	8.4	14
3	B-ov B.E.	567	178	9.0	15
4	Ə-ev A.Z.	478	150	8.6	13
5	Ə-ov S.M.	389	180	8.8	15

6	Ə-ev M.N.	456	168	8.6	15
7	Ə-də C.A.	512	159	9.2	15
8	G-eh Ə.M.	532	179	9.1	14
9	H-ov C.Z.	453	172	8.8	11
10	H-li O.R.	443	165	8.4	13
11	H-ov E.Y.	561	169	9.2	15
12	H-ov M.Y.	398	176	9.1	13
13	X-ov N. A.	447	174	9.4	15
14	İ-ov Z.M.	390	180	8.5	15
15	N-ov C.S.	436	159	8.6	14
	Σ	7041	2531	133	212
	M	469.4	168.7	8.8	14.1

Eksperimental qrup

İlkin yoxlama

Cədvəl 5.

N	S.A.A	Mesibolun atılması (sm.)	Uzunluğa tullanma (sm.)	Mənik qaçış (san.)	Gözlər bağlı 1 ayaq üstə dayanmaq (san.)
1	B-ev M.S.	456	178	9.1	13
2	Ə-ov M.A.	512	150	8.8	15
3	Ə-də Ü.E.	436	180	8.4	14

4	İ-ov İ.İ.	543	168	9.2	14
5	F-də C.İ.	443	153	9.3	15
6	M-ov Ə.N.	561	165	8.4	15
7	M-li Ə.B.	398	165	9.2	15
8	M-li Ç.E.	567	169	9.1	15
9	M-li E.Z.	474	176	9.4	14
10	M-ov A.R.	389	159	9.0	15
11	M-də M.Z.	390	180	8.2	13
12	N-lu M.N.	436	159	8.6	13
13	Q-ov S.A.	530	179	8.8	14
14	Q-də A.M.	453	172	8.6	11
15	S-ov M.E.	447	174	8.5	13
	Σ	7035	2527	132.6	209
	M	469	168.41	8.84	13.9

İdmançılarda fiziki hazırlığın yoxlanılması göstərdi ki, hər iki qrupun fiziki hazırlıq səviyyəsi bir-birlərinə orta hesabla təxmini bərabərdir. Bu imkan verdi ki, pedaqoji eksperimentə başlamaq olar (cədvəl 6).

İlkin yoxlamanın müqayisəli nəticələri

Cədvəl 6.

Qruplar	Mesibolun atılması (sm.)	Uzunluğa tullanma (sm.)	Mənik qaçış (san.)	Gözlər bağlı 1 ayaq üstə dayanmaq (san.)
Nəzarət	469.4	168.7	8.8	14.1

Eksperimental	469	168.4	8.8	13.9
Fərq	0.4	0.3	0	0.2

3.2. Pedaqoji eksperimentin keçirilməsi

Yuxarıda qeyd edildiyi kimi hər iki qrupda eyni məşq proqramı ilə eyni texniki hərəkətlərin təlimi keçirilirdi. Nəzarət qrupunda iştirak edən idmançılara hərəkətlər izah edilib, göstəriləndən sonra, hərəkəti hansı tərəfə icra edilmələri haqqında məşqçilər onlara göstəriş vermirdilər. Yəni idmançılar hərəkətləri onlara rahat olan tərəfə icra edib öyrənirdilər. Eksperimental qrupda iştirak edən idmançılara da eyni hərəkətləri izah edib, göstəriləndən sonra hərəkəti əvvəl bir tərəfə, sonra digər tərəfə öyrənilirdi.

Həftədə 3 dəfə məşq keçirilirdi. Plan əsasında həftənin I günü hər iki qrupun idmançılarına yeni hərəkət və ya fənd öyrədilirdi. Həftənin III günü öyrədilən fənd və ya hərəkət möhkəmləndirilirdi və həftənin V günü təlim tutuşmaları verilirdi. Yeni həftədən yeni bir hərəkət və fənd öyrədilirdi. 2022-ci ilin oktyabr ayından dekabr ayının sonuna kimi 13 həftə var idi. İdmançılara bu müddətdə 39 məşq keçirilmişdi. Bu müddət ərzində 13 fənd öyrədilmişdi, bunlardan 7 fənd ayaq üstə və 6 fənd parterdə (aşağı vəziyyətdə) öyrədilmişdi. 2022-ci ilin dekabr ayının sonunda hər iki qrupda təlim olan fəndlərin icra olunma keyfiyyəti, sayı və səmərəliliyinin göstəricilərini yoxlamaq üçün I sınaq keçirildi. Fəndlərin keyfiyyətini müəyyən etmək üçün hər iki qrup iştirakçıları öyrəndikləri fəndləri müqavimət göstərməyən rəqib üzərində icra etməli idilər.

Hər bir idmançı öyrəndikləri fəndləri ayaq üstə və parterdə göstərməli idilər. Fəndlərin keyfiyyətini məşqçilərdən ibarət qrup qiymətləndirirdi. Burada hər fəndin icrasının qiymətləndirilməsinə maksimum 10 xal verilirdi. Fəndi icra edən

zaman idmançıların etdikləri səhvlərə görə xallar çıxılırdı. Sonra isə ümumi orta qiymət müəyyən edilirdi (cədvəl 7, 8).

Nəzarət qrupu I sınaq göstəriciləri

Cədvəl 7.

N	S.A.A	Duruşda icra olunan fəndlərin icra keyfiyyəti	Parterdə icra olunan fəndlərin icra keyfiyyəti
1	B-ev F.S.	9	9
2	B-ev S.V.	8	8
3	B-ov B.E.	8	8
4	Ə-ev A.Z.	6	8
5	Ə-ov S.M.	8	8
6	Ə-ev M.N.	7	7
7	Ə-də C.A.	8	6
8	G-eh Ə.M.	7	7
9	H-ov C.Z.	6	8
10	H-li O.R.	7	9
11	H-ov E.Y.	8	7
12	H-ov M.Y.	8	6
13	X-ov N. A.	9	8
14	İ-ov Z.M.	7	7
15	N-ov C.S.	8	6
	Σ	115	112
	M	7.6	7.4
	Mm	7.5	

Eksperimental qrup I sınaq göstəriciləri

Cədvəl 8.

N	S.A.A	Duruşda icra olunan fəndlərin icra keyfiyyəti	Parterdə icra olunan fəndlərin icra keyfiyyəti
1	B-ev M.S.	6	6
2	Ə-ov M.A.	8	6
3	Ə-də Ü.E.	9	5
4	İ-ov İ.İ.	6	6

5	F-də C.İ.	7	7
6	M-ov Ə.N.	7	6
7	M-li Ə.B.	7	4
8	M-li Ç.E.	6	5
9	M-li E.Z.	5	7
10	M-ov A.R.	4	6
11	M-də M.Z.	7	5
12	N-lu M.N.	8	6
13	Q-ov S.A.	7	6
14	Q-də A.M.	6	7
15	S-ov M.E.	6	6
	Σ	99	88
	M	6.6	5.8
	Mm	6.2	

Nəzarət qrupunda fəndlərin icra etmə keyfiyyəti orta hesabla 7.5 xal ilə, eksperimental qrupda isə 6.2 xal ilə qiymətləndirilmişdi.

Sonra məşğul olanlara tapşırıldı ki, hər biri bacardığı qədər bir-birindən fərqlənən fəndləri icra etsinlər. Nəzarət qrupunda məşğul olan idmançıların hər biri öyrəndikləri 13 fənd icra etdilər. Eksperimental qrupda isə məşğul olan idmançıların hər biri orta hesabla 24 fənd icra edə bildilər. I sınağın nəticələri göstərdi ki, fəndlərin icra etmə sayına görə eksperimental qrupda çox olsa da 24 fənd, nəzarət qrupunda 13 fənd, fəndlərin icra keyfiyyətlərinə görə isə əksinə, nəzarət qrupunda bu rəqəm orta hesabla 7.5 xal, eksperimental qrupda isə 6.2 xala bərabər idi. Nəzarət qrupunda duruşda icra edilən fəndlərin qiyməti orta hesabla 7.6, parterdə isə 7.4 xala bərabər olmuşdur. Eksperimental qrupda bu rəqəmlər orta hesabla duruşda 6.6 parterdə isə 5.8 xala bərabərdir.

Yuxarıda qeyd olunan rəqəmlər təsdiq etdi ki, nəzarət qrupunda iştirak edən idmançıların fəndləri icra etmə keyfiyyəti eksperimental qrupa nisbətən 1,2 dəfə keyfiyyətlidir.

I sınaqda təlim olunan fəndlərin səmərəliliyini yoxlamaq üçün, biz pedaqoji eksperimentdə iştirak edən qruplar arasında onların çəkələrini nəzərə almaqla bir dövrdən ibarət təlim tutuşmaları keçirdik (cədvəl 9).

Təlim tutuşmalarının göstəriciləri

Cədvəl 9.

Say	S.A.A	Çəki	Fəndlərin səmərəliliyi		Çəki	S.A.A
1	B-ev F.S.	31	+	++	31	İ-ov İ.İ.
2	Ə-ov S.M.	33	++	+	33	B-ev M.S.
3	H-li O.R.	32	++	+	32	S-ov M.E.
4	H-ov M.Y.	34	+	-	34	Q-də A.M.
5	X-ov N. A.	35	++	+	35	M-li Ç.E.
6	Ə-ev M.N.	36	+++	-	36	M-li Ə.B.
7	H-ov C.Z.	36	+	-	36	Ə-ov M.A.
8	Ə-ev A.Z.	37	++	+	37	N-lu M.N.
9	H-ov E.Y.	38	+	+++	38	M-ov A.R.
10	N-ov C.S.	38	+	-	38	M-ov Ə.N.
11	B-ov B.E.	40	++	+	40	M-də M.Z.
12	İ-ov Z.M.	41	+	++	41	Ə-də Ü.E.
13	Ə-də C.A.	41	++	-	41	M-li E.Z.
14	B-ev S.V.	42	++	+	42	F-də C.İ.
15	G-eh Ə.M.	47	+	-	47	Q-ov S.A.
Fənlərin sayı			24	13		Fənlərin sayı
Qələbələrin sayı			11	4		Qələbələrin sayı

Beləliklə, hər bir idmançı öz çəkisində olan rəqiblə 1 dəfə tutuşma keçirdi. Cəmi 15 tutuşma olmuşdur. Tutuşmalarda nəzarət qrupu 11, eksperimental qrup isə 4 dəfə qalib gəlib. Bu tutuşmalarda nəzarət qrupu 24 dəfə, eksperimental qrup isə 13 dəfə fəndlər icra etmişlər. Fəndlərin tutuşmalarda icra edilməsi onların səmərəliliyini göstərir. I sınağın nəticələrinə görə nəzarət qrupun idmançıları həm fəndlərin icra etmə keyfiyyətinə (7,5) və həm də səmərəliliyinə (24 fənd) görə

eksperimental qrupun idmançılarından üstündürlər. Ancaq bir göstəriciyə görə, fəndlərin icra etmə sayı (24) eksperimental qrupda 1.8 dəfə çox idi. Yəni belə nəticəyə gəlmək olur ki, fəndlərin təlimi zamanı idmançıların asimmetrikliyi nəzərə alınmalıdır. Əgər biz bununla tədqiqatımızı bitirsəydik, yuxarıda qeyd olunan nəzəriyyə təsdiq olunardı. Bu səbəbdən necə ki, planlaşdırılmışdı, məşqçilər proqram əsasında işlərini davam etdirirdilər.

Pedaqoji eksperiment 2023-cü ilin mart ayının sonuna qədər davam etdi. Bu müddət ərzində məşqçilər məşğul olanlara daha 13 fənd (7 ayaq üstə və 6 parterdə) öyrətdilər. Hər iki qrupun vəzifələri əvvəlki kimi qalmışdı. Yəni nəzarət qrupunda məşğul olan idmançılar fəndlərin icrasını rahat olan tərəfə öyrənirdilər. Eksperimental qrupda isə fəndlərin icrası mütləq hər iki tərəfə icra edilib öyrənilirdi.

2023-cü ilin mart ayında nəzarət və eksperimental qruplarda II sınaq keçirildi. I sınaqda olduğu kimi II sınaqda da üç göstəricini müəyyən etmək lazım idi. Bunlar aşağıdakılar idi:

1. Fəndlərin icra edilmə keyfiyyəti;
2. Fəndlərin sayı;
3. Fəndlərin səmərəliliyi;

Fəndlərin keyfiyyətini müəyyən etmək üçün hər iki qrup iştirakçıları öyrəndikləri fəndləri müqavimət göstərməyən rəqib üzərində icra edirdilər.

I sınaqda olunan şərtlər II sınaqda da yerinə yetirilib (cədvəl 10, 11).

Nəzarət qrupu

II sınaq göstəriciləri

Cədvəl 10.

N	S.A.A	Duruşda icra olunan fəndlərin icra	Parterdə icra olunan fəndlərin icra
----------	--------------	---	--

		keyfiyyəti	keyfiyyəti
1	B-ev F.S.	9	9
2	B-ev S.V.	8	8
3	B-ov B.E.	8	8
4	Ə-ev A.Z.	7	8
5	Ə-ov S.M.	8	8
6	Ə-ev M.N.	7	7
7	Ə-də C.A.	8	7
8	G-eh Ə.M.	7	7
9	H-ov C.Z.	7	8
10	H-li O.R.	7	8
11	H-ov E.Y.	8	7
12	H-ov M.Y.	8	7
13	X-ov N. A.	9	8
14	İ-ov Z.M.	8	7
15	N-ov C.S.	8	7
	Σ	118	114
	M	7.8	7.6
	Mm	7.7	

Eksperimental qrup
II sınaq göstəriciləri

Cədvəl 11.

N	S.A.A	Duruşda icra olunan fəndlərin icra keyfiyyəti	Parterdə icra olunan fəndlərin icra keyfiyyəti
1	B-ev M.S.	7	8
2	Ə-ov M.A.	8	8
3	Ə-də Ü.E.	9	6
4	İ-ov İ.İ.	7	7
5	F-də C.İ.	7	8
6	M-ov Ə.N.	7	8
7	M-li Ə.B.	7	6
8	M-li Ç.E.	7	7
9	M-li E.Z.	8	7
10	M-ov A.R.	8	8
11	M-də M.Z.	9	8
12	N-lu M.N.	8	7
13	Q-ov S.A.	8	7
14	Q-də A.M.	7	7
15	S-ov M.E.	8	9
	Σ	115	108
	M	7.6	7.2
	Mm	7.4	

Nəzarət qrupunda fəndlərin icra etmə keyfiyyəti orta hesabla 7.7 xal ilə, eksperimental qrupda isə 7.4 xal ilə qiymətləndirilmişdi.

Sonra məşğul olanlara tapşırıldı ki, hər biri bacardığı qədər bir-birindən fərqlənən fəndləri icra etsinlər. Nəzarət qrupunda məşğul olan idmançıların hər biri

öyrəndikləri 26 fənd icra etdilər. Eksperimental qrupda isə məşğul olan idmançıların hər biri orta hesabla 50 fənd icra edə bildilər. II sınağın nəticələri göstərdi ki, fəndlərin icra etmə sayına görə eksperimental qrupda çox olsa da 50 fənd, nəzarət qrupunda 26 fənd, fəndlərin icra keyfiyyətlərinə görə də eksperimental qrup 7.4 xal ilə nəzarət qrupunda olan 7.7 xala yaxınlaşmışdı. Nəzarət qrupunda duruşda icra edilən fəndlərin qiyməti orta hesabla 7.8, parterdə isə 7.6 xala bərabər olmuşdur. Eksperimental qrupda bu rəqəmlər orta hesabla duruşda 7.6 parterdə isə 7.2 xala bərabər olmuşdu.

Yuxarıda qeyd olunan rəqəmlər təsdiq etdi ki, nəzarət qrupunda iştirak edən idmançıların fəndləri icra etmə keyfiyyəti eksperimental qrupa idmançıların fəndləri icra etmə keyfiyyəti demək olar ki, bərabərləşmişdi.

II sınaqda təlim olunan fəndlərin səmərəliyini yoxlamaq üçün, biz pedaqoji eksperimentdə iştirak edən qruplar arasında onların çəkilərini nəzərə almaqla bir dövrədən ibarət olan ikinci dəfə təlim tutuşmaları keçirdik (cədvəl 12).

Təlim tutuşmalarının göstəriciləri

Cədvəl 12.

Say	S.A.A	Çəki	Tutuşmanın nəticəsi Fəndlərin səmərəliyi	Çəki	S.A.A
------------	--------------	-------------	---	-------------	--------------

1	B-ev F.S.	31	++	++++	31	İ-ov İ.İ.
2	Ə-ov S.M.	33	++	++++	33	B-ev M.S.
3	H-li O.R.	32	++	+++	32	S-ov M.E.
4	H-ov M.Y.	34	+	++	34	Q-də A.M.
5	X-ov N. A.	35	++	+++	35	M-li Ç.E.
6	Ə-ev M.N.	36	+++	+	36	M-li Ə.B.
7	H-ov C.Z.	36	+	+++	36	Ə-ov M.A.
8	Ə-ev A.Z.	37	++	++++	37	N-lu M.N.
9	H-ov E.Y.	38	+	+++	38	M-ov A.R.
10	N-ov C.S.	38	+	+++	38	M-ov Ə.N.
11	B-ov B.E.	40	++	++++	40	M-də M.Z.
12	İ-ov Z.M.	41	+	++	41	Ə-də Ü.E.
13	Ə-də C.A.	41	++	+	41	M-li E.Z.
14	B-ev S.V.	42	++	+	42	F-də C.İ.
15	G-eh Ə.M.	47	+	++	47	Q-ov S.A.
Fənlərin sayı			25	40	Fənlərin sayı	
Qələbələrin sayı			3	12	Qələbələrin sayı	

Beləliklə, hər bir idmançı öz çəkisində olan rəqibi ilə ikinci dəfə tutuşma keçirdi. Tutuşmalarda nəzarət qrupu 3, eksperimental qrup isə 12 dəfə qalib gəlib. Bu tutuşmalarda nəzarət qrupu 25 dəfə, eksperimental qrup isə 40 dəfə fəndlər icra etmişlər. Bu fəndlərin tutuşmalarda icra edilməsi onların səmərəliliyini göstərir. II sınağın nəticələrinə görə nəzarət qrupun idmançıları fəndlərin icra etmə keyfiyyətinə (7,7) cüzi 0.3 xal eksperimental qrupdan fəndləri daha keyfiyyətli icra ediblər. Ancaq fəndlərin icra etmə sayı 50:26 nisbəti və səmərəliyi 12:3 nisbətində görə eksperimental qrup nəzarət qrupuna nisbətən daha üstün olub. Yəni belə

nəticəyə gəlmək olur ki, fəndlərin təlimi zamanı idmançıların simmetrik təlim nəzərə alınmalıdır.

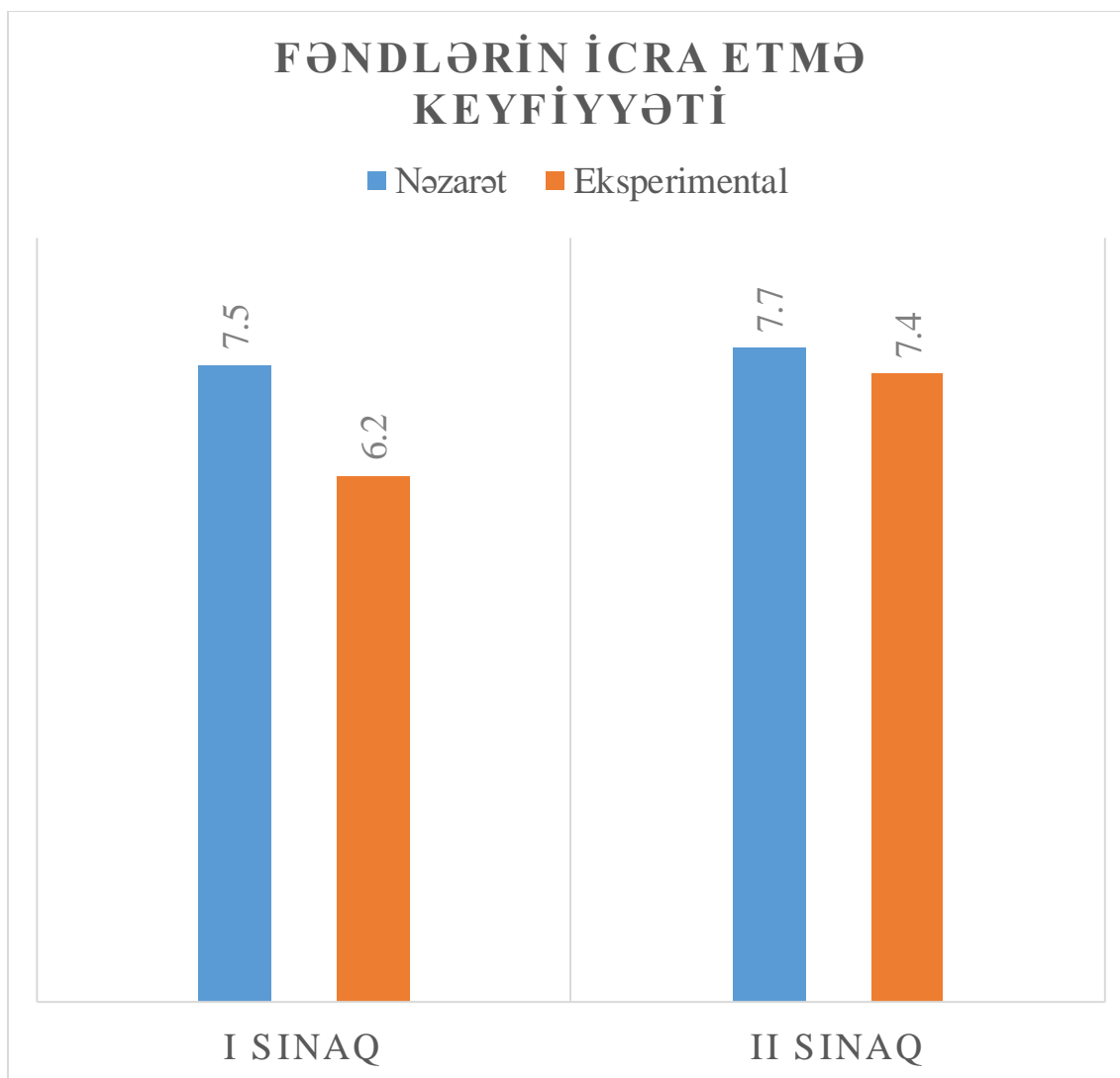
3.3. Pedaqoji eksperimentin nəticələri

Pedaqoji eksperimentin təşkili və aparılması zamanı müəyyən olundu ki, nəzarət qrupunda həm I sınaqda, həm də II sınaqda fəndlərin icra edilmə keyfiyyəti (I-7,5; II-7,7) yüksək olmuşdur. Bu göstərici eksperimental qrupda I sınaqda 6,2 olsa da, II sınaq zamanı yüksəlib 7,4-a bərabər olub. Buradan belə nəticəyə gəlmək olar ki, əgər əvvəl eksperimental qrupda iştirak edən idmançıların fəndləri hər iki tərəfə icra etmə keyfiyyəti zəif olsa da, vaxt keçdikcə hərəkət vərdişləri formalaşır və bu çatışmamazlıq aradan çıxmağa başlayır (cədvəl 13, şəkil 4).

Pedaqoji eksperimentin nəticələri

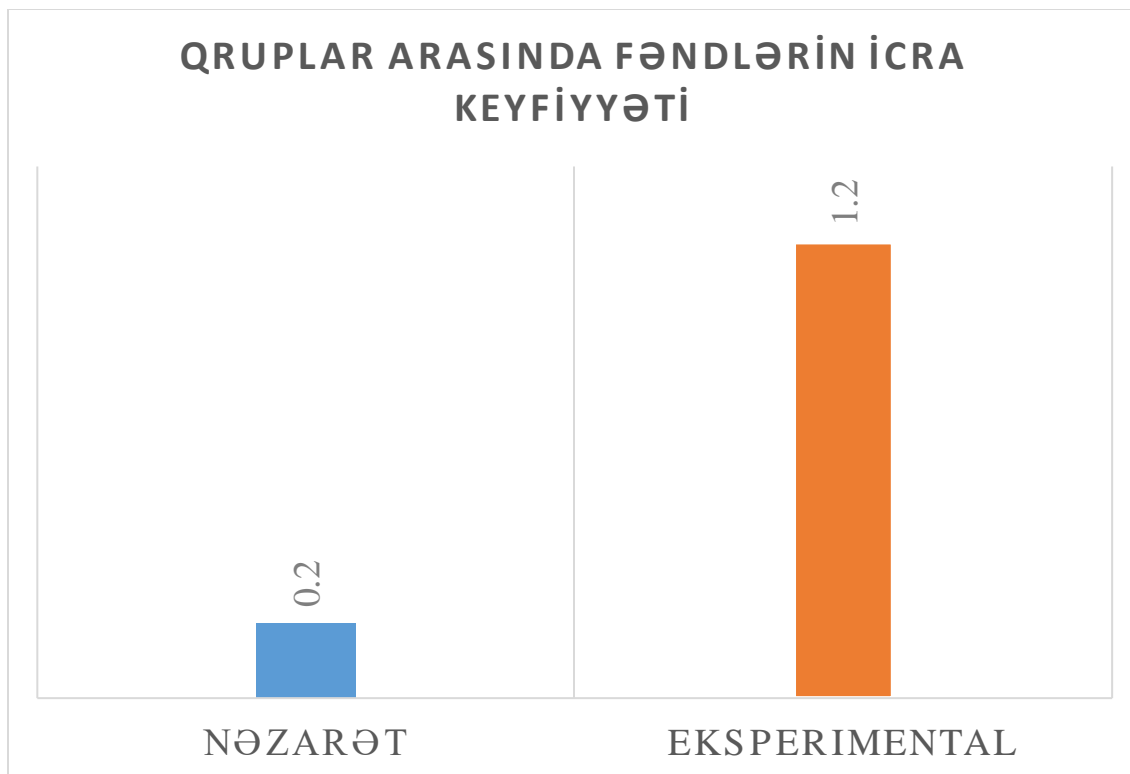
Cədvəl 13

Qruplar	Fəndlərin icra etmə keyfiyyəti		Fəndlərin ümumi sayı		Tutuşmada icra olunan fəndlərin sayı		Tutuşmada qələbələrin sayı	
	I sınaq	II sınaq	I sınaq	II sınaq	I sınaq	II sınaq	I sınaq	II sınaq
Nəzarət	7.5	7.7	13	26	24	25	11	3
Sınaqlar arasında fərq	0.2		13		1		-8	
Eksperimental	6.2	7.4	24	50	13	40	4	12
Sınaqlar arasında fərq	1.2		26		23		8	
Qruplar arasında fərq	1.3	0.3	1.1	24	11	15	7	9



Şəkil 4.

Eksperimental qrupda fəndlərin icra etmə keyfiyyəti II sınaqda I sınağın göstəricilərinə nisbətən 1,2 xal yüksəlmişdir, bu rəqəm nəzarət qrupunda isə 0,2-ə bərabər olmuşdur (şəkil 5).

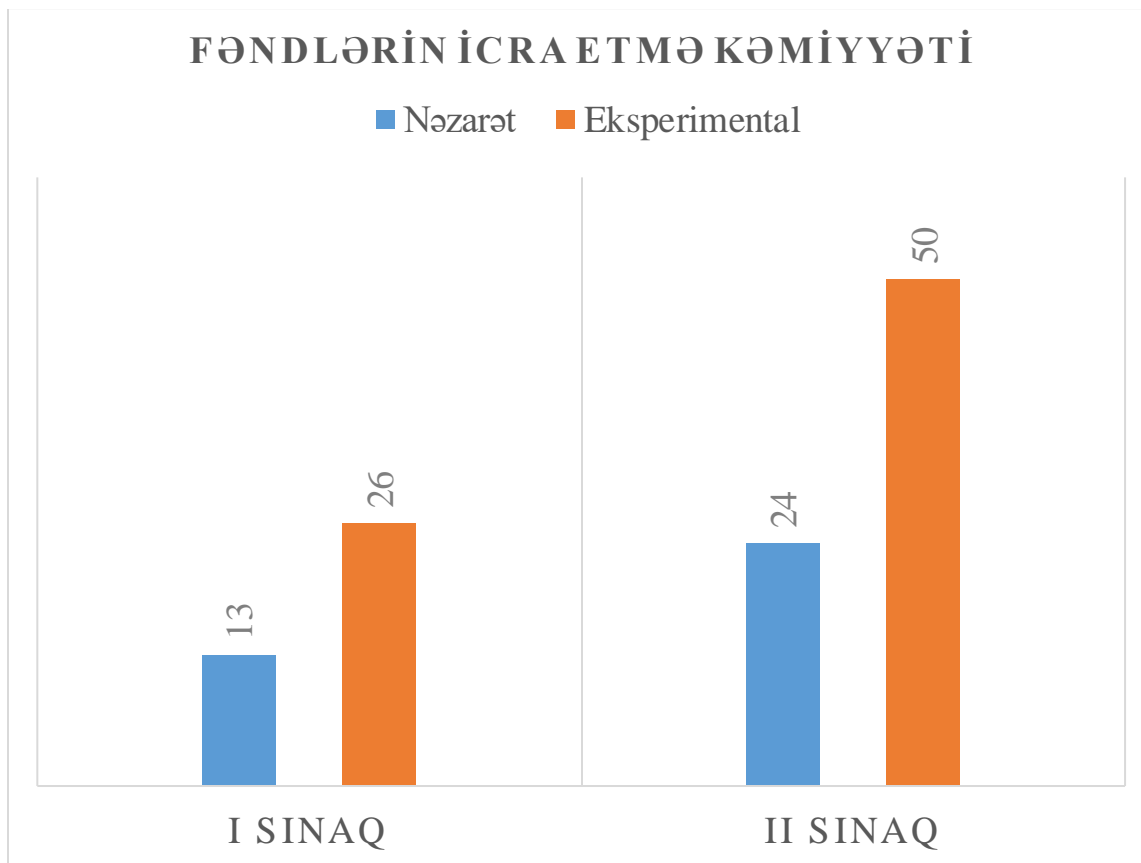


Şəkil 5.

Həmçinin qeyd olunmalıdır ki, eksperimental qrupda fəndlərin hər iki tərəfə öyrənilməsi, idmançıların texniki imkanlarını artırır, onlar səmərəli hücumla keçir, rəqibin duruşlarından və digər çıxış vəziyyətlərindən asılı olmayaraq fəndləri icra edib, sona çatdırmağı bacarırlar.

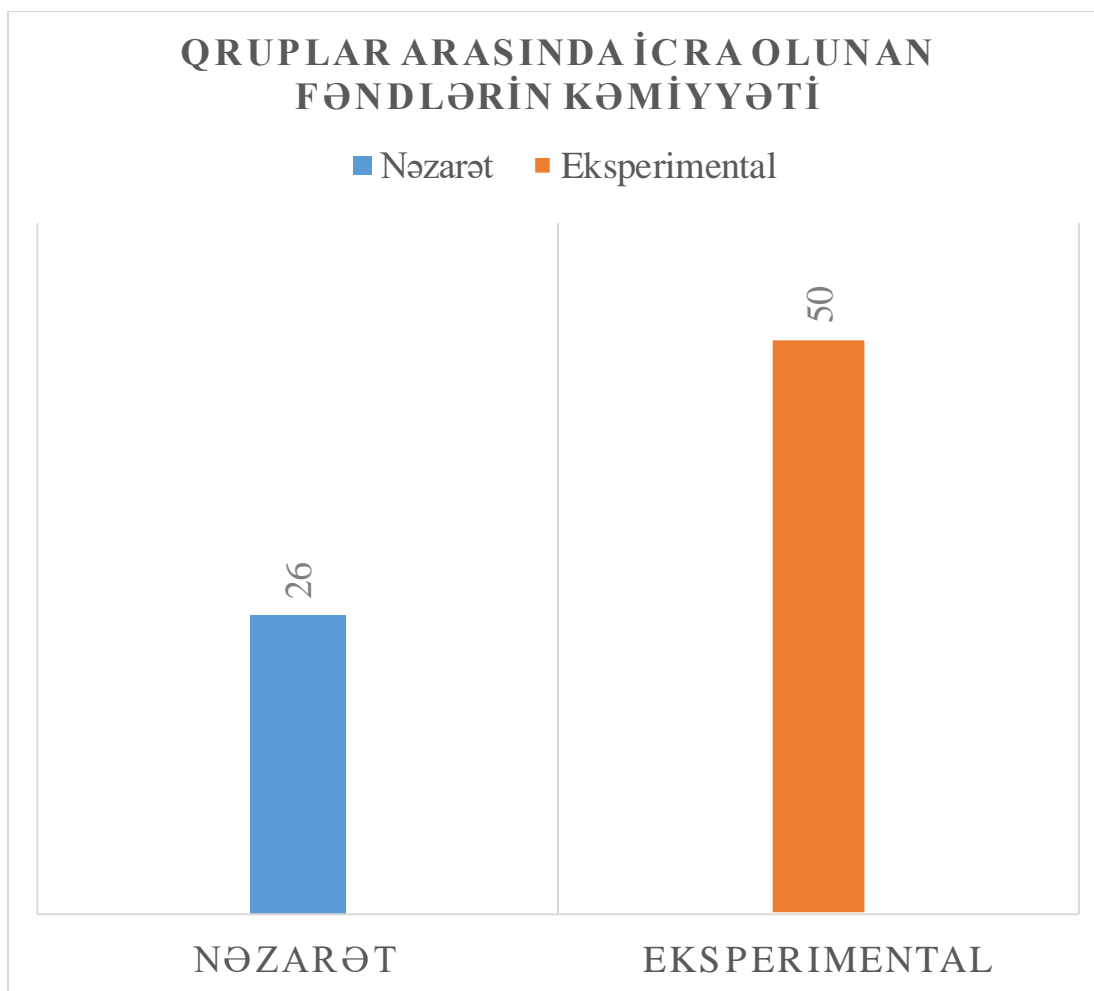
Pedaqoji eksperiment zamanı plan əsasında onlara cəmi 26 fənd öyrətsələr də, ancaq bu fəndlərin hər iki tərəfə icra etmə qabiliyyətinə malik olduqları üçün fəndlər məzmunca eyni qalsa da, onların sayı çoxalır. Pedaqoji eksperimentdə məlum oldu ki, I sınaqda 13 fənd öyrədilən zaman eksperimental qrupun idmançıları orta hesabla hər idmançı 24 fənd icra etmə qabiliyyətinə malik idi. Ancaq artıq II sınağın göstəriciləri bu rəqəmin 50 olduğunu göstərir. Deməli fəndlərin ümumi təlimi zamanı cəmi 26 fənd öyrənilsə də, eksperimental qrupun idmançılarının fəndlərin texniki icra etmə bacarığı 50-yə bərabər olmuşdur. Bu

fəndlərin hər iki tərəfə (sağ və sol) təliminin nəticəsidir ki, bu da idmançının baza texnikasının təkmilləşdirilməsinə gətirib çıxarır (şəkil 6).



Şəkil 6.

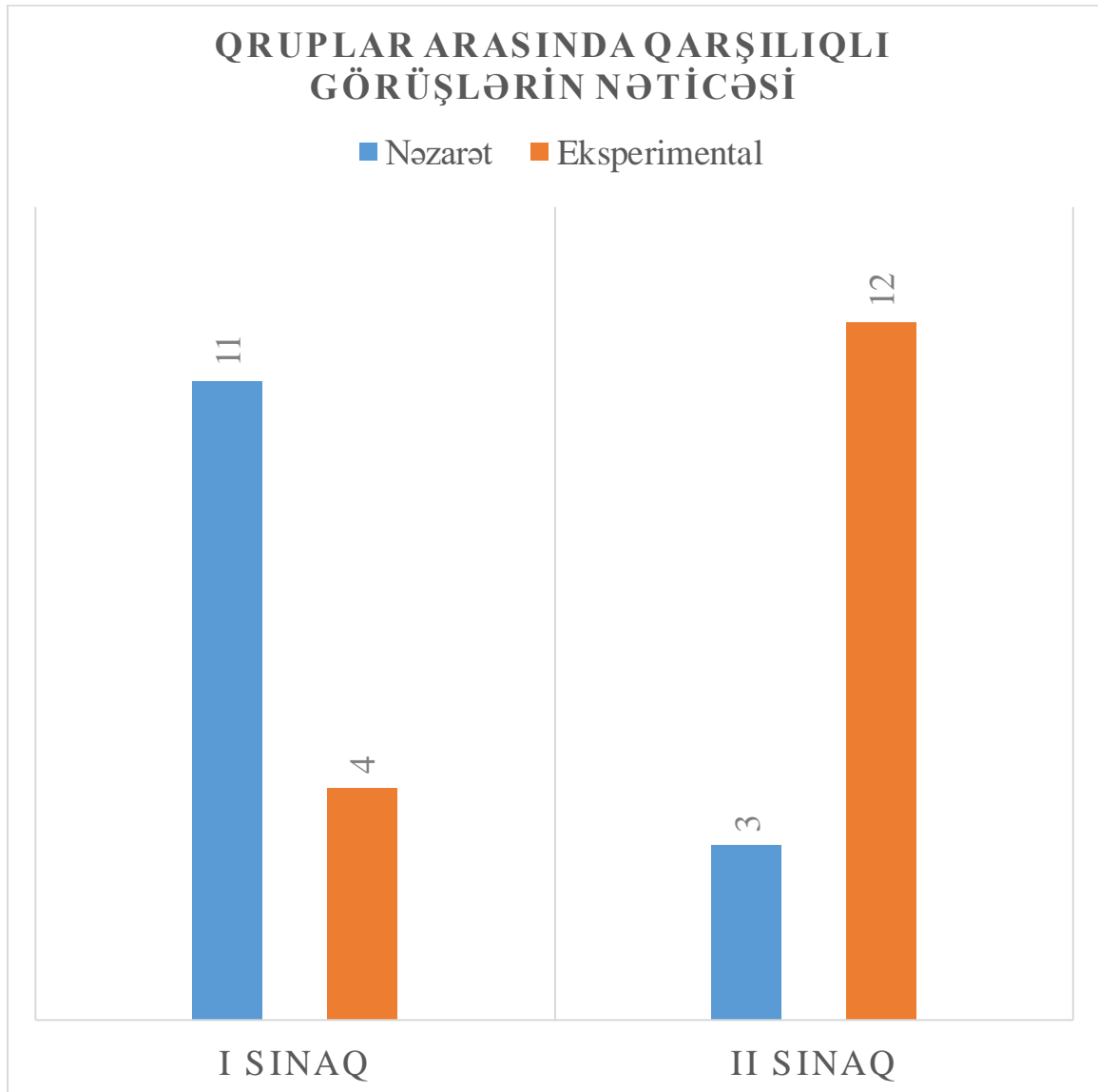
Nəzarət qrupun idmançılarındakı cəmi 26 fənd təlim edilmiş və eksperimentin sonunda da onlar ancaq 26 fənd icra edə bilmişdilər. Çünki, icra etdikləri fəndlər ancaq bir tərəfə, ya sağ və ya sol tərəfə icra edilirdi. Eyni sayda fəndlər eksperimental qrupunada təlim edilmişdi. Ancaq bu qrupun idmançıları fəndləri hər iki tərəfə təlim etdikləri üçün onların fəndləri icra etmə kəmiyyəti 50-yə bərabər idi. Çünki eksperimental qrupun idmançıları təlim icra etdikləri fəndləri həm sağ tərəfə və həm də sol tərəfə icra edə bilirdilər. Bu icra edilən fəndlərin ümumi sayını 2 dəfə artırmışdı (şəkil 7).



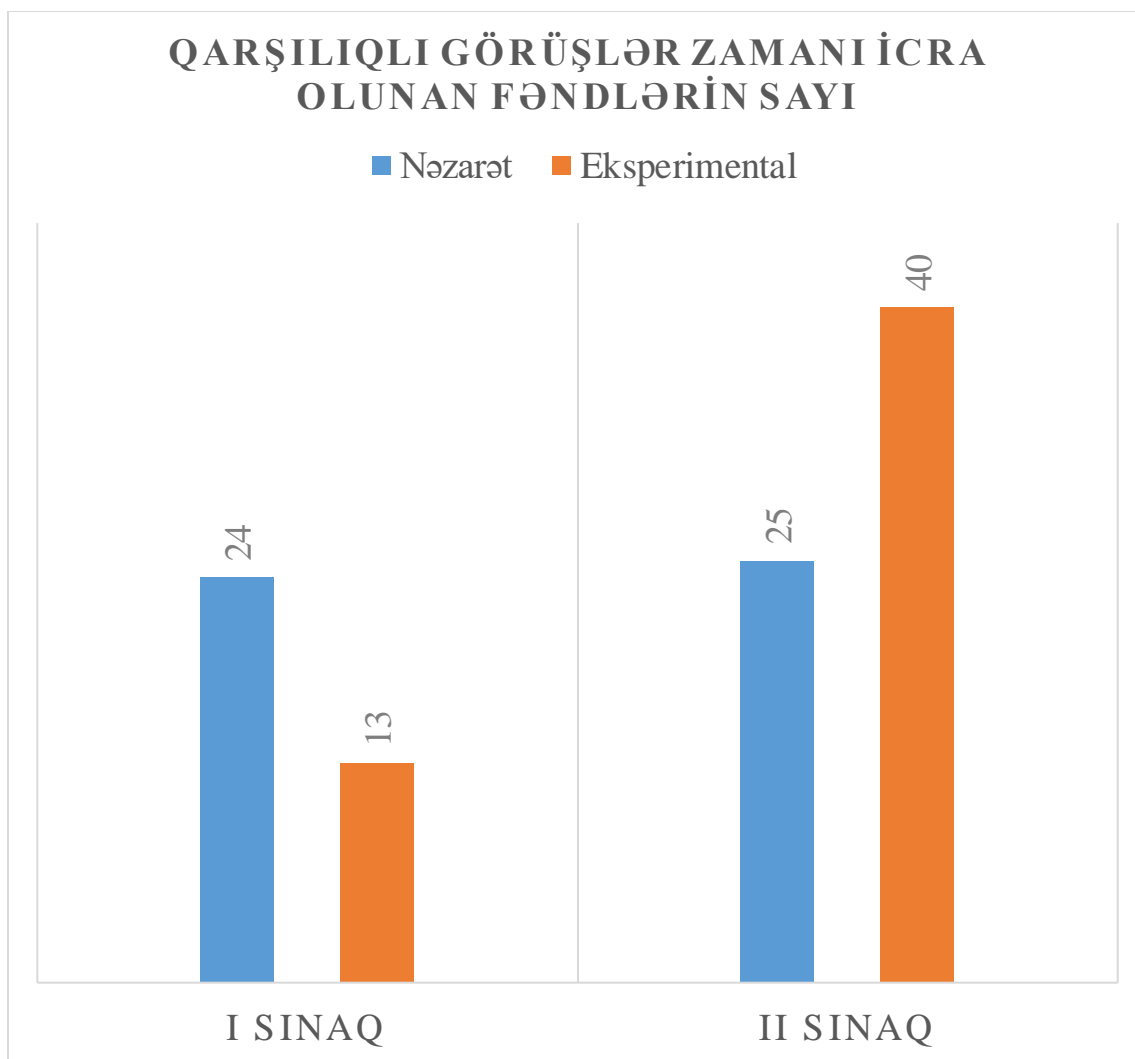
Şəkil 7.

Pedaqoji eksperimentin üçüncü vəzifəsi fəndlərin səmərəliliyini yoxlamaqdan ibarət olmuşdur. Sınağın nəticələrini təhlil etdikdə müəyyən olundu ki, nəzarət qrupunda iştirak edən idmançılar I sınaqda 15 tutuşmadan 11-də qalib gəlmiş və 24 fənd yerinə yetirmişdi. Eksperimental qrupda isə bu göstərici I sınaqda 4 görüşdə qələbə qazanmış və 13 fənd yerinə yetirmişdi. II sınaqda isə nəzarət qrupu cəmi 3 görüşdə qalib gəlib və 25 fənd icra edib. Eksperimental qrup 12 görüşdə qalib gəlib və 40 fənd icra edib. Buradan belə nəticə çıxarmaq olar ki, nəzarət qrupunun idmançılarına fəndlərin təlimi, onların səmərəliliyini əvvəl yüksək nəticələr göstərsə də (11 qələbə), sonra eksperimentin sonunda bu göstərici

xeyli aşağı (3) düşmüşdür. Eksperimental qrupda isə birinci üç aydan sonra tutuşmalarda qələbələrin sayı 3 olsa da, fəndlərin hər iki tərəfə icrasının təkmilləşdirilməsi, baza texnikasının artması II sınaqda keçirilən tutuşmalarda qələbələrin sayınının 12-yə bərabər olmasına səbəb olub (şəkil 8, 9).



Şəkil 8.



Şəkil 9.

Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, görüşlərdə icra edilən fəndlərin sayının artması qələbələrin sayının artmasına gətirib çıxarır. Məsələn, nəzarət qrupunda I sınaqda görüşlərdə səmərəli icra edilən fəndlərin sayı 24, qələbələrin sayı isə 11 olmuşdur. Eyni göstərici eksperimental qrupda fəndlərin sayı 13, qələbələrin sayı isə 4 olmuşdur. Ancaq II sınaqda nəzarət qrupunda iştirak edən idmançılar görüşlərdə 25 səmərəli fənd işlətmələrinə baxmayaraq qələbələrin

sayının 3 olmuşdur. Buna səbəb o olmuşdur ki, eksperimental qruplarda səmərəli fəndlərin sayı 40, qələbələrin sayı isə 12 olmuşdur.

Beləliklə, demək olar ki, pedaqoji eksperimentin qarşısına qoyulan vəzifələr həll edildi və məqsədə nail olundu.

NƏTİCƏLƏR

Apardığımız tədqiqat işindən sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Ədəbiyyatların təhlilindən müəyyən olunmuşdur ki, idmançıların motorikasının asimmetriyası hələ tam öyrənilməyib və müxtəlif tədqiqat işləri davam edir;
2. Məşq və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələrin nəticəsi göstərdi ki, idmançıların 83% hərəkətləri sağ tərəfə icra edirlər, 14% sol tərəfə və ancaq 3% hər iki tərəfə hərəkətləri eyni səviyyədə icra etməyi bacarırlar;
3. Məşqçilərlə aparılan sorğudan məlum oldu ki, onların 57% hərəkətlərin hər iki tərəfə “orta səviyyəli” icra etməyi üstün sayırlar;
4. Pedaqoji eksperimentin nəticələri göstərdi ki, I sınaq göstəricilərindən sonra, nəzarət qrupun iştirakçıları iki göstəricidə hərəkətin icra etmə keyfiyyəti və səmərəliliyində eksperimental qrupa nisbətən üstün (7,9:6,2); (24:13) idi;
5. Pedaqoji eksperiment zamanı müəyyən olundu ki, II sınağın nəticələrində hər iki göstəricidə eksperimental qrupun iştirakçıları nəzarət qrupuna nisbətən fəndlərin icra etmə sayı (50:26) üstün olmuş;
6. Tədqiqatın nəticələri göstərdi ki, yeniyetmə idmançılara hərəkətlərin icrasını hər iki tərəfə təlim etmək onların texniki hazırlığının artmasına və yarış nailiyyətlərinin yüksəlməsinə gətirib çıxarır;
7. Aparığımız tədqiqat nəticəsində məlum oldu ki, hərəkətlərin koordinasiyası mürəkkəbləşdikcə, onların asimmetrikliyinin koordinasiyası möhkəmlənir.

TƏKLİFLƏR

1. Hərəkətlərin rahat olmayan tərəfə təliminə hər iki tərəfə hərəkətin icrası kimi yox, rahat olan tərəfə yükün azaldılması kimi baxılmalıdır;
2. Məşqçilərin nəzərinə çatdırmaq lazımdır ki, rahat olmayan tərəfə hərəkətlərin icrası zamanı, ancaq hərəkət fəaliyyətində dəyişikliklər baş verir, idmançının psixikası isə dəyişilməz qalır;
3. Hərəkətlərin sağ və ya sol tərəfə təlimi zamanı idmançılara fərdi yanaşma məsləhət görülür;
4. Tədqiqat zamanı alınan nəticələri idman oyunlarının təlim prosesində istifadə etmək olar.

İstifadə olunan ədəbiyyatlar

1. Vəliyev M.V., Mustafayev A.M. İnkişaf və yaş psixologiyası. Bakı, 2013.
2. Qurbanov H.H., Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası., Bakı., 1992., səh. 129.
3. Qurbanov H.H., Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası., Bakı., 2001., səh. 226.
4. Quliyev B.S. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları. Bakı, «ADPU» nəşriyyatı, 2010.
5. Zülfüqarov X.Q., Nəsrullayev M.Ə., İdman nəzəriyyəsinin əsasları., tədris vəs., Bakı. 1999., səh.79.
6. Cabbarov R.V. Yeniyetmələrdə özünüdərkətmə prosesinin psixoloji təhlili nam. dis., Bakı, 2004.
7. Məcidov N.B., İdman nəzəriyyəsi, ADBTİA tələbələri üçün dərslik., Bakı., 2009., səh. 48-51.
8. Məcidov N.B., Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, I hissə, Bakı, 2018, 202 səh.
9. Məcidov N.B., Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, II hissə, Bakı, 2020, 222 səh.
10. Məcidov N.B., Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, III hissə, Bakı, 2022, 196 səh.
11. Məcidov N.B., Magistr dissertasiyası: ümumi müddəalar, dissertasiyanın yazılış metodikası, tərtibatı və müdafiə qaydaları., B, 2011. 43 səh.
12. Məcidov N.B., Fiziki tərbiyə sahəsində elmi tədqiqat işləri, B., 2016., səh. 43.

13. Məcidov N.B., Azərbaycanca idman elminin inkişaf dinamikası haqqında., Elmi-praktik konfransın materialları., B., 2009., səh. 1-4.
14. Məcidov N.B., ADBTİA-da ETİ-nin tarixinə baxış və inkişaf perspektivləri, Beynəlxalq elmi praktik konfransın materialları, Bakı., 2010., səh. 3-14.
15. Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M., Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası., B., 2004, 318 səh.
16. Əsədov H.H., Rəhimov İ.U., Əsədov F.H.. Uşaq orqanizminin anatomiyası və fiziologiyasının yaş xüsusiyyətləri. Dərslik. Bakı – 2008.
17. Əliyev R., Elmi işlərin yerinə yetirilməsi, dərs vəsaiti, Bakı, 2016, 150 səh.
18. Əliyev B.H., Əliyeva K.R., Cabbarov R.V. Pedaqoji psixologiya. Bakı, 2011.
19. Əzimov Q.E. Psixi inkişaf və tərbiyənin müasir problemləri. Bakı, 2004.
20. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания, М.: Просвещение, 2010.
21. Барчуков И.С., Нестерев А.А., Физическая культура и спорт., методология, теория и спорт., М., изд. Академия., 2016., 526 стр.
22. Бернштейн Н.А. Ловкость и ее развитие. – М.: ФиС, 2021. – 288 с.
23. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей // Физическая культура в школе, 2011. – 6. – с. 46.
24. Григорьев Г.Н. Для формирования пространственных и временных представлений. // Физическая культура в школе. – 2018. – 4. – 22с.

25. Голубев В.П., Основы спортивной тренировки., уч.пос., М., 2012, 343 стр.
26. Коренберг В.Б., Основы спортивной кинезологии., М., 2015., 232 стр.
27. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры., учебник., М., 2017., 463 стр.
28. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 2020, 45с.
29. Матвеев Л.П., Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов., уч.пос., Киев., Олимпийская лит., 2009, 317 стр.
30. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, М, 2010, 340 стр.
31. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки, М, ФиС, 2017, 280 стр.
32. Лукьяненко В.П., Физическая культура: основы знаний., учеб.пос., М., 2007., 227 стр.
33. Никитин В.И. Для оценки двигательной подготовленности школьников. //Физическая культура в школе. – 2012. – 7. – 19с.
34. Пенцик Б.Н. развивать двигательные качества у детей. //Физическая культура в школе. – 2011. – 12. – 57с.
35. Филипович В.И., Колтаков Л.С., Матвеев Л.П. Об особенностях и взаимодействиях некоторых проявлений способностей, овладения новыми двигательными действиями в школьном возрасте. //Теория и методика физической культуры, М, 2015, – 2.
36. Холодков Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта., М., 2018., 479 стр.

37. Шлемин А.М. Формирование у детей двигательной функции.
//Физическая культура в школе. – 2013, М, 1. – 13 с.
38. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. М: Гардарики, М, 2005.