

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

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

Əlyazması hüququnda

Niyaməddin Vaqif oğlu Paşayev

“Yüksək dərəcəli idmançıların məşq prosesinin təşkili, idarə olunması və planlaşdırılmasının
tədqiqi (taekvondo idman növü üzrə)”
Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman
İxtisaslaşma – Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: professor Məcidov N.B.

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. TAEKVANDOÇU HAZIRLIĞI HAQQINDA ƏDƏBİYYATLARIN XÜLASƏSİ.....	8
1.1. Məşq prosesinin planlaşdırılması.....	13
1.2. Taekvandoçuların yarışqabağı çəkilərinin sünni azaldılmasının orqanizmə təsiri.....	23
1.3. Taekvandoçunun hazırlığında metodik prinsiplərin rolu.....	27
1.4. Taekvandoçu hazırlığına nəzarət.....	29
1.5. Taekvandoçuların bərpa olunma yolları.....	31
II FƏSİL. PEAQOJİ EKSPERİMENTİN TƏŞKİLİ, KEÇİRİLMƏSİ VƏ NƏTİCƏLƏRİ.....	36
2.1. Peaqoji eksperimentin təşkili.....	44
2.2. Pedaqoji eksperimentin keçirilməsi.....	47
2.3. Pedaqoji eksperimentin nəticələri.....	50
NƏTİCƏ.....	54
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	55

GİRİŞ

Tədqiqatın aktuallığı. Ümumiyyətlə, ölkəmizdə bütün sahələrdə olduğu kimi idman sahəsində də böyük uğurlar qazanılır. Azərbaycanda idman siyasətinin düzgün qurulduğunu bu sahədə qazanılmış uğurlu nəticələr təsdiqləyir. Ölkəmizdə beynəlxalq səviyyəli yarışlar təşkil olunur, idmançılarımız hər il müxtəlif idman növləri üzrə keçirilən Avropa və dünya çempionatlarında uğurlu nəticələr göstərirlər. Dövlət başçısı İlham Əliyevin bu yarışları izləməsi, idmançılarımıza mənəvi və maddi dəstək verməsi, onları ruhlandırması da vacib məqam kimi vurğulanmalıdır.

Uğurlu idman siyasətinin nəticəsi olaraq Azərbaycan həm də dünyanın idman ictimaiyyəti tərəfindən ciddi tərəfdaş, idmançılarımız isə əsas rəqib kimi qəbul olunurlar. Azərbaycanın qısa müddətdə idman sahəsində əldə etdiyi nailiyyətlər beynəlxalq idman təşkilatlarının diqqətindən yayınmayıb, məhz onların istəyi ilə son illərdə ölkəmizdə saysız-hesabsız mötəbər beynəlxalq turnirlər, dünya və Avropa çempionatları keçirilmişdir.

Təqdirəlayiq haldır ki, ölkəmizdə idmanın inkişafına olan qayğı tək olimpiya idman növlərini deyil, qeyri-olimpiya idman növlərini də əhatə edir. Aidiyyəti dövlət orqanları bu cür idman növləri ilə məşğul olan idmançılarımızın beynəlxalq yarışlarda iştirakını daim maliyyələşdirir, onları gələcək qələbələrə ruhlandırmaq üçün müxtəlif stimullaşdırıcı tədbirlər görürlər.

Qeyd etmək lazımdır ki, idman insanları fiziki cəhətdən sağlam, mənəvi cəhətdən güclü edir. Gənc və müstəqil Azərbaycanda bu gün idman cəmiyyətin ayrılmaz hissəsinə çevrilib. Fəxrlə qeyd etmək lazımdır ki, bu gün Azərbaycan dünyada idman ölkəsi kimi tanınıb, beynəlxalq idman ailəsində layiqli yerini tutub. Sözsüz ki, bu uğurların təməli Ümummilli lider Heydər Əliyev tərəfindən qoyulan siyasi kursla bağlıdır. 1993-cü ildə Ulu öndər Heydər Əliyev hakimiyyətə qayıtdıqdan sonra Azərbaycan inkişaf dövrünə qədəm qoyub. Ümummilli lider ölkəmizdə sağlam gənc nəslin yetişməsində və uğurlarımızın təbliğində idmanın rolunu həmişə yüksək qiymətləndirib. Bu siyasət Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Milli Olimpiya Komitəsinin Prezidenti İlham Əliyev tərəfindən layiqincə davam etdirilir. Eləcə də, respublikanın Birinci vitse-prezidenti Mehran xanım Əliyeva bu sahənin inkişafına xüsusi diqqət göstərir. Azərbaycanda idmanın inkişafı dövlətdə siyasətinin əsasını təşkil edir. İnsanların fiziki və mənəvi tərbiyəsində əhəmiyyətli rol oynayan bədən tərbiyəsi və idman dövlətin xüsusi diqqət və qayğısı ilə əhatə olunub. Bu qayğı idmanın inkişafına böyük təkan verməklə yanaşı, minlərlə yeniyetmə və gəncin sağlam ruhda tərbiyə olunmasına şərait yaradır. Fərəhli haldır ki,

respublikamızda idman bölmələrinə axın kütləvi xarakter alıb. Respublikamızın əksər regionlarında müasir standartlara cavab verən, hər cür şəraiti olan Olimpiya idman kompleksləri, stadionlar, zallar tikilərək idmançıların istifadəsinə verilib. Yüksək səviyyəli idman infrastrukturunun yaradılması ilə bu kütləvilik daha da geniş vüsət alıb. Azərbaycanda idmana olan münasibət başqa ölkələrə nümunə kimi göstərilir. Ölkəmizin nüfuzlu idman yarışlarına və tədbirlərinə ev sahibliyi etməsi, təmsilçilərimizin mötəbər yarışlarda medallar qazanması respublikamızı dünyada inkişaf etmiş idman ölkəsi kimi tanıdıb.

Təbii ki, idman sahəsində qazanılan nailiyyətlər həm də dövlətin ümumi inkişaf səviyyəsini, iqtisadi potensialını müəyyənləşdirən vacib meyarlardan biri kimi təbliğati-siyasi məzmun kəsb edir. Bu baxımdan Azərbaycanın dinamik inkişafı idmanda qazanılan uğurlarla bir paralellik təşkil edir. Həm qazandığımız medallar, həm idman komplekslərinin tikintisi, həm də Azərbaycanın beynəlxalq miqyasda idman ölkəsi kimi imicinin möhkəmlənməsi bir vəhdət təşkil edərək idman sahəsindəki uğurlarımızın əsasını təşkil edir. İdman ictimaiyyəti əmindir ki, Prezident İlham Əliyevin ölkəmizin inkişafına xidmət edən siyasi xətti idmanımızın daha da inkişafına böyük töhfələr verəcək.

İdmançılarımızın hər dəfə beynəlxalq arenalarda qazandıqları qalibiyyətlər, bayrağımızı ucaltmaları dövlətimizə şərəf gətirən amillərdir. Azərbaycan Respublikası bu gün öz tarixinin çox şərəfli, böyük irəliləyişlər, inkişaf və tərəqqi dövrünü yaşamaqdadır. Ulu öndərin milli maraqlara əsaslanmaqla həyata keçirdiyi çoxşaxəli inkişaf strategiyası bu gün onun layiqli varisi - Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev tərəfindən inamla davam etdirilir. Təbii ki, idmana dövlət başçısı cənab İlham Əliyevin diqqəti idmançıları yeni qələbələrə səsləyir.

Ümumiyyətlə, bir faktı mütləq şəkildə qeyd etmək lazımdır ki, Azərbaycan dünyada elə ölkələrdəndir ki, bütün sahələrdə əldə olunan nailiyyətlər konsepsiyaya əsaslanır. O cümlədən də, idman sahəsindəki qələbələr, nəticələr də məhz konsepsiyaların, uzun dövr üçün hazırlanan proqramların nəticəsində əldə olunub. Prezidentimizin də qeyd etdiyi kimi, idmanın inkişafı dövlət siyasətidir və bu inkişafı müəyyən edən bütün amillər Azərbaycanda var. Prezident İlham Əliyevin şəxsi səyi sayəsində bölgələrdə gənclərin sağlam şəkildə yetişdirilməsi, ölkəmizin genfondunun-gənclərimizin sağlam ruhda böyüməsi üçün əsaslı addımlar atılır. Digər tərəfdən, hər bir istiqamət kimi idmanın inkişafı da ölkə qanunları çərçivəsində tənzimlənir. Bu gün ölkəmizdə idman təkəcə yeniyetmə və gənclər arasında deyil, həm də yaşlılar, əlillər, məktəbəqədər, ibtidai məktəb səviyyəsində də inkişaf etdirilir. "Bədən tərbiyəsi və idman haqqında" Qanun ölkəmizdə idmanın həm yüksək səviyyədə inkişafını, həm

də bu inkişafın sistematikliyini təmin edir. Qanunda da göstərilir ki, bu istiqamətdə dövlət siyasətinin məqsədi bədən tərbiyəsi və idmanın hüquqi bazasını, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafının təmin etdirilməsini, yüksək dərəcəli idmançıların hazırlanması üçün bədən tərbiyəsi-idman təşkilatlarını, uşaq idman müəssisələri sistemini yaratmaqdan ibarətdir. Yəni, bu sahədə nailiyyət əldə olunması üçün bütün imkanlar yaradılır. O cümlədən, bu gün bütün idman təşkilatları üçün bərabər imkanlar yaradılıb və bütün idman sahələri inkişaf etdirilir. Bu özü-özlüyündə həm də sistematikliyi, davamlılığı təmin edir.

Təbii ki, nəzərə alsaq ki, idmanla peşəkar səviyyədə məşğul olan insanların əksəriyyəti gənclərdir, idmana qayğı, idmanın kütləviliyi həm də gənclərin inkişaf etdirilməsi sahəsində görülən işdir. Bu baxımdan, ölkəmizdə gənclərin inkişafına həsr olunan dövlət proqramlarında, konsepsiyalarda idmanın inkişafı məsələsi də prioritet olaraq müəyyənləşdirilir. Gənclər arasında maarifləndirici təbliğatın aparılması, idmana cəlb olunması bu məsələdə əsas xətt sayılır. Əsas məqsəd gənclərin sağlamlığının qorunması və buna xidmət edən təşviqedicə və maarifləndirmə tədbirlərinin keçirilməsidir. Unutmayaq ki, sağlam gənclik həm də sağlam gələcək deməkdir.

Bütövlükdə, ölkə rəhbərliyinin qayğısı ilə həyata keçirilən bu tədbirlər bir daha onu deməyə əsas verir ki, ölkəmizdə idmanın inkişafı gələcək illərdə də yüksək səviyyədə təmin olunacaq.

Tədqiqatın problemi. Bəzi hallarda yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün taekvandoçular və məşqçilər məşq prosesində həddən artıq fiziki yükə yol verirlər, məşq prosesinin məzmunu təhlil edilmir, idmançıların hazırlıq prosesinə ciddi nəzarət olunmur. Bu zədələnmələrə, xəstəliyə, nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüünə səbəb olur.

Tədqiqatın fərziyyəsi. Taekvandoçularla aparılan məşq prosesində psixoloji hazırlığa xüsusi diqqət yetirilərsə və müasir elmi-nəzəri tələblərə müvafiq planlaşdırılıb təşkil edilib keçirilərsə, bu taekvandoçularda zədələnmələrin, ifrat məşqin, ruh düşgünlüyünün qarşısını alar və yüksək nəaliyyətlər əldə etməyə yol açar.

Tədqiqatın məqsədi. Yüksək dərəcəli idmançıların məşq prosesinin təşkili, idarə olunması və planlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsindən ibarətdir.

Tədqiqatın vəzifələri. Qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısında aşağıdakı vəzifələr qoyulmuşdu:

- Müasir ədəbiyyatda məşq prosesinin planlaşdırılması problemini öyrənmək;

- Taekvando idman növündə məşq prosesinin planlaşdırılması haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;

- Təcrübədə məşq prosesinin planlaşdırılması haqqında məlumat toplamaq;

- Eksperimental hazırlanmış məşq prosesinin planlaşdırılmasını təcrübədə yoxlamaq.

Tədqiqat metodları. Vəzifələr ümumqəbul edilmiş tədqiqat metodları vasitəsilə həll edilmişdir:

1. Ədəbiyyatların təhlili metodu;
2. Sorğu və anketləşdirmə metodu;
3. Pedaqoji müşahidə metodu;
4. Riyazi hesablama metodu.

Tədqiqatın obyektı. Yüksək dərəcəli taekvandoçuların məşq prosesinin məzmunu və təşkili prosesi.

Tədqiqatın predmeti. Taekvando idman növündə məşq prosesinin planlaşdırılması.

Tədqiqatın mərhələləri. Tədqiqat 3 mərhələdən ibarət olub. I mərhələ sentyabr 2020-ci ildən fevral 2021-ci ili əhatə edib. Bu müddətdə ədəbiyyatlarda məşqin planlaşdırılması problemləri haqqında məlumat toplanılıb, təhlil edilib. Taekvando idman növündə məşqin planlaşdırma metodları, vasitələri, məzmunu, təşkili və mərhələləri öyrənilib. Burada əsasən məşqin keçirilmə prosesində müşahidələr aparılıb. Pedaqoji müşahidələr zamanı məşqdə idmançılara verilən fiziki yükün onların yaşına, cinsinə, fiziki hazırlığına, idman stajına, sağlamlığına, idman ustalığına və s. müvafiqliyi qeyd edilib. Həmçinin taekvando döyüş növündə yarış qabağı çəkinin süni azaldılması və bu zaman orqanizmdə baş verən dəyişikliklər araşdırılıb.

Tədqiqatın II mərhələsi 2021-ci ilin mart ayından may ayına qədər davam edib. Bu mərhələdə taekvandoçular və məşqçilərlə məşq prosesinin planlaşdırılması ilə əlaqədar sorğu keçirilib. Sorğuda məşq haqqında məşqçi və idmançıların ümumi anlayışları, bilik və bacarıqları müəyyən edilib.

Tədqiqatın III mərhələsi 2021-ci ilin sentyabr ayından 2022-ci ilin aprel ayına qədər davam edib. Tədqiqatın qarşısına qoyulan məqsəd və vəzifələrin həlli zamanı əldə edilən elmi məlumatlar sistemləşdirilib, müəyyənləşdirilib və eksperimental məşq planı hazırlanıb təcrübədə yoxlanılıb.

Tədqiqatın elmi-nəzəri mahiyyəti. Tədqiqatın elmi-nəzəri mahiyyəti ondan ibarətidir ki, tədqiqat zamanı əldə edilən elmi məlumatlardan ADBTİA-da məşqçi hazırlığında mühazirə və

seminar məşğələlərində istifadə etmək, müəllim-məşqçilər və taekvandoçu tələblər üçün məşq prosesinin planlaşdırılması haqqında tədris metodiki vəsaitlər hazırlamaq olar.

Tədqiqatın təcrübi əhəmiyyəti. Tədqiqatın elmi-nəzəri mahiyyəti ondan ibarətdir ki, tədqiqat nəticəsində məşq prosesinin məzmunu, təşkili yolları araşdırılıb, sistemləşdirilib, fiziki yükün verilməsində taekvandoçuların funksional hazırlığının, yaş xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması təklif olunub.

Tədqiqatın nəticələri. Nəticələr ilə bağlı akademiyanın elmi xəbərlər jurnalında 2 məqalə çap edilib.

I FƏSİL

TAEKVANDOÇU HAZIRLIĞI HAQQINDA ƏDƏBİYYATLARIN XÜLASƏSİ

Taekvondo (kor. 태권도, 跆拳道, bir başqa yazılışı "Taekwondo") – Koreya döyüş sənətidir. Taekvondonun xarakterik xüsusiyyəti döyüşdə ayaqlardan və əllərdən fəal istifadə olunmasıdır. "Taekvondo" kəlməsi 3 sözdən ibarətdir: "Tae" - ayaq, "kvon" - yumruq (əl), "do" isə yol deməkdir.

1955-ci il aprel ayının 11-də Çhve Hon Hinin rəhbərliyi ilə ən böyük doqquz məktəb birləşərək "Taekvondo" adı altında fəaliyyət göstərməyə başlamışlar.

Taekvondoda idmançının geyimi 2 hissədən ibarətdir: dabok və kəmə. Dabok – təmizlik rəmzidir. Dabok sözündəki "da" –insanın həyat yolu, "bok" – paltar deməkdir. Koreyalılar ağ rəngi çox xoşladıqlarından, həm də Koreyada ipəkdən geniş istifadə olunduğundan dabok ağ rəngdədir.

Qədim zamanlarda taekvondonun əsas işi at belində olan insanı yerə salmaqdan ibarət idi. Çxve Xon Xi-yə görə "taekvondo silahsız özünümüdafiə texnikası ilə təlqinedici məşqləri birləşdirən, həmçinin sağlamlıqla yanaşı, yalın əl və ayaqların köməyi ilə bir və bir neçə rəqibə təkmilləşdirilmiş zərbələr, bloklar və tullanmalar tətbiq edən bir sistemdir". Qədim əlyazmalarda eramızın əvvəlində qədim Koreyada müxtəlif döyüş növlərinin olduğu xatırladılır. Koguryo sülaləsinin kral qəbirlərində (e.ə 37-ci ildə - 668) müasir taekvondonu xarakterizələşdirən və ayaq üstə ayrı-ayrı təmrinləri icra edən döyüşçülərin şəkilləri əks olunub. I əsrdə koreya yarımadasının Silla dövlətində hvaranların hərbi-dini institutu yaradılıb. Sillanın ən yaxşı döyüşçüləri Koquryenin döyüş ustalarının yanında öyrənməklə, onların texnikasına əllə hərəkətlər də daxil ediblər. "Hvaran" qədim koreya dilindən tərcümədə "gənc-güllər" mənasını verir. Təkbətək döyüş sənəti bacarığı hər bir hvaran üçün vacib idi. Döyüş sənətlərindən başqa onlar tarixi, budda fəlsəfəsini, konfusianizmi və sosial etikanı da öyrənirdilər. Bu əslində hərbi məktəblərin qədim analoqu idi.

Çoson sülaləsinin erasında hərbi texnikanın fəal inkişafı və məşhurlaşması nəticəsində, koreya döyüş sənətləri demək olar ki, unudulurdu. Humanist ideallarla olan konfusian cəmiyyətində döyüş sənətləri yalnız hərbi məqsədlər üçün inkişafa davam etdi. Yaponların Koreyanı zəbt etdiyi dövrlərdə (1910-1945) taekvondo da daxil olmaqla koreya ənənəsinin bütün aspektləri qadağaya məruz qaldı. Koreyalılar yapon təkbətək döyüş növlərini öyrənmək üçün onların ustalarının rəhbərliyi altında məşqul olmaq hüququ aldılar. Buna baxmayaraq

taekvondo unudulmadı, “karate” və digər yapon döyüş sənətləri ilə məşqul olan koreyalılar sonralar onun inkişafını davam etdirdilər. 1953-cü ildə “Mudukvan” məktəbinin təşəbbüsü ilə Koreya Tenqsudo İttifaqı yaradıldı və keçmiş sovetlər birliyində 1989-cu ildən tanındı.

Dünyanın ən böyük taekvondo təşkilatları 1966-cı ildə yaradılmış Beynəlxalq Taekvondo Federasiyası (İTF) və 1973-cü ildən fəaliyyət göstərən Ümumdünya Taekvondo Federasiyasıdır (WTF). 1980-ci ildən WTF Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (İOC) tərəfindən tanındı.

Taekvondonun prinsipləri: nəzakət, düzgünlük, təmkin, sərbəst ruh.

Azərbaycan Taekvondo Federasiyası 1992-ci ildə yaradılmışdır. Hələ o vaxtdan başlayaraq, Azərbaycan taekvondoçuları bir çox beynəlxalq turnirlərdə iştirak etmişlər. 1999-cu ildən Azərbaycan Taekvondo Federasiyasının prezidenti Kəmaləddin Heydərov seçilmişdir. Azərbaycan-da taekvondonun inkişafı məhz onun federasiya rəhbərliyinə gəlişindən sonra başlamışdır [2; 17].

2001-ci ildə Füzuli Musayev Azərbaycan Taekvondo Federasiyasının birinci Vitse-Prezidenti seçilmişdir. Bu müddət ərzində Azərbaycan taekvondoçuları bir çox nəaliyyətlər əldə etmişlər. Taekvondoçularımızın bu qısa müddətdə əldə etdikləri uğurlar nəinki Azərbaycanda hətta bütün dünyada heyranlıqla qarşılanmışdır.

İdman uğurları ilə yanaşı, Azərbaycan Taekvondo Federasiyası özünün yüksək təşkilatçılıq qabiliyyəti ilə də seçilmişdir. Bir çox mötəbər turnirlərə ev sahibliyi etmək Azərbaycana həvalə edilmişdir. Buna bariz nümunə kimi 21-22 fevral 2004-cü il tarixlərində Afina Olimpiya Oyunlarına Avropa lisenziya turnirinin Azərbaycanda keçirilməsini göstərmək olar. Bundan başqa 2003-cü ildə MDB ölkələrinin I Açıq Çempionatı və 2005-ci ildə Gənclər arasında Avropa Çempionatını göstərmək olar. Azərbaycan Taekvondo Federasiyasının rəhbərliyinin taekvondoçulara yaratdığı şərait və dəstək idmançıların uğurlarında böyük rol oynayıb. Bu şəraitin ən gözəl nümunəsi kimi, Azərbaycan Taekvondo Federasiyası üçün tikilən və öz maddi və texniki bazasına görə dünyada analoqu olmayan yeni binanı göstərmək olar. 10 oktyabr 2003-cü il tarixində bu binanın rəsmi açılışı mərasimi keçirilmişdir. Bu mərasimdə bir çox fəxri qonaqlar o cümlədən Azərbaycan Respublikasının prezidenti cənab İlham Əliyev və Dünya Taekvondo Federasiyasının prezidenti Un Yonq Kim də iştirak etmişdir.

Azərbaycan Taekvondo Federasiyasının rəhbərliyi taekvondonun inkişafı üçün yalnız Bakıda deyil, regionlarda da səmərəli işlər görür. İndi demək olar ki, Azərbaycanın bütün bölgələrində Federasiya tərəfindən təyin olunmuş məşqçi – müəllimlər fəaliyyət göstərir.

Olimpiya idman növü olan Taekvondo Azərbaycanın bütün zonalarında inkişaf edir və hazırda 1000 nəfərdən artıq adam taekvondo ilə məşğul olur ki, bunun da 500 nəfərdən çoxu qara kəmər sahibidir. Aşağıda Azərbaycan yığma komandasının Avropa, dünya və Olimpiya Oyunlarında çıxışları və onların qısa təhlili verilmişdi (cədvəl 1.1., 1.2. və 1.3.).

Cədvəl 1.1.

Azərbaycan taekvandoçularının Avropa çempionatlarında çıxışları

Yarışın keçirildiyi yer	Ölkə Şəhər	Komand. Sayı	İdmançı. Sayı	Azərbaycanın tutduğu yer	Mükafatçılar
2000	Yunanıstan Patra	44	352	14	Paşayev N. – I
2002	Türkiyə Samsun	48	370	9	Əhmədov R. – II Umudov F. – II
2004	Norveç Lilehammer	44	361	5	Paşayev N. – I Amanov E. – II
2005	Latviya Riqa	44	361	7	Paşayev N. – I Amanov E. – II Əhmədov R. – III Yusifova Ş. – III
2006	Almaniya Bonn	46	360	5	İ.Şahbazov – I Z.Məmmədov – II R.Əhmədov – II Ş.Yusifova – II T.Bayramov – III
2008	İtaliya Poma	45	356	8	E.Amanov – I İ.Şahbazov – II
2010	Rusiya Sank-Piterburq	46	363	8-10	T.Bayramov – I E.Məmmədov – II
2012	Böyük-Britaniya Mançester	46	365	9	M.Əliyev – II R.Əzizov – II yer
2014	Azərbaycan Bakı	46	363	5	R.İsayev – I İ.Şahbazov – III R. Əzizov – III G.Ağakışiyeva – III F.Əzizova – III

Cədvəl 1.1-in ardı

2016	İsveçrə Möntrö	46	360	7-8	M.Harçeqani – I P.Abakarova – II P.Oğaz – III
2018	Rusiya Kazan	46	363	6	R.İsayev – I M.Harçeqani – III P.Abakarova – III
2021	Bolqarıstan Sofiya	45	363	12	M.Harçeqani – II M.Əkbərova – III

Azərbaycan yığma komandası 2000-ci ildən Avropa çempionatlarında 12 dəfə iştirak ediblər. Orta hesabla yarışda iştirak edən 46 ölkənin içində 8-ci yerdə gedir. Bu yarışlarda Azərbaycan taekvandoçuları 33 medal əldə ediblər Bunlardan: I yerə 9 dəfə, II yerə 13 dəfə və III yerə 11 dəfə çıxmışlar. Əldə edilən medalların 26- nı yerli idmançılar və 7-ni isə legionerlər qazanmışdılar.

Cədvəl 1.2.

Azərbaycan taekvandoçularının dünya çempionatlarında çıxışları

Yarışın keçirildiyi yer	Ölkə Şəhər	Komand. Sayı	İdmançı. Sayı	Azərbaycanın tutduğu yer	Mükafatçılar
2001	Koreya Çeçu	113	1044	6	N.Paşayev-1
2003	Almaniya Qarmış- Partenkirhen	107	1050	16	Z.Məmmədov-3 N.Paşayev-3 R.Əhmədov-3 T.Bayramov-3
2007	Çin Pekin	116	1400	14	T.Bayramov-2
2009	Danimarka Kopenhagen	142	928	17	R.Əhmədov-2
2011	Koreya Qyongju	144	949	16	R. Əzizov-3
2013	Meksika Puebla	130	812	18	R.İsayev-3 F.Əzizova-3

Cədvəl 1.2-nin ardı

2015	Rusiya Çelyabinsk	139	872	9	R.İsayev-1
2017	Koreya Muju	177	945	7	M.Harçeqani-1 M.Məmmədov-3
2019	Böyük Britaniya Mançester	181	975	7	M.Harçeqani-1 F.Əzizova-3

Azərbaycan yığma komandası 2001-ci ildən dünya çempionatlarında 9 dəfə iştirak ediblər. Orta hesabla yarışda iştirak edən 138 ölkənin içində 12-ci yerdə gedir. Bu yarışlarda Azərbaycan taekvandoçuları 15 medal əldə ediblər Bunlardan: I yerə 4 dəfə, II yerə 2 dəfə və III yerə 9 dəfə çıxmışlar. Əldə edilən medalların 11-ni yerli idmançılar və 4-nü isə legionerlər qazanmışdılar.

Cədvəl 1.3.

Azərbaycan taekvandoçularının Olimpiya Oyunlarında çıxışları

Yarışın keçirildiyi yer	Ölkə Şəhər	Komand. sayı	İdmançı. sayı	Azərbaycanın tutduğu yer	Mükafatçılar və ya iştirakılar
2004	Yunanıstan Afina	60	124	-	N.Paşayev R.Əhmədov
2008	Çin Pekin	63	128	-	R. Əhmədov-5
2012	Böyük Britaniya London	63	128	-	R.Əzizov F.Əzizova
2016	Braziliya Rio-de- Janeyro	63	128	4	R.İsayev -1 M.Harçeqani-3 P.Abakarova- 3
2021	Yaponiya Tokio	63	128	-	M.Harçeqani F.Əzizova

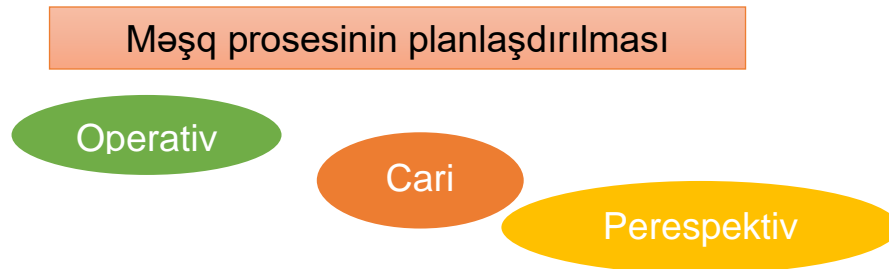
Azərbaycan yığma komandası 2004-cü ildən Olimpiya Oyunlarında 5 dəfə iştirak ediblər. Bu yarışlarda Azərbaycan taekvandoçuları 3 medal əldə ediblər. Bunlardan: I yerə 1 dəfə və III

yerə 2 dəfə çıxmışlar. Olimpiya Oyunlarında əldə edilən medalların 3-də legionerlər qazanmışdılar.

1.1. Məşq prosesinin planlaşdırılması

İnsanlar planlaşdırma ilə hələ çox qədim zamanlardan məşğul olmağa başlayıblar. Qədim Roma həkimi və filosofu Klavdiy Eliy Qalen (b.e.II əsr) öz “Sağlamlığın qorunması” elmi əsərində fiziki hazırlığın müxtəlif aspektlərinə diqqət yetirmişdi. Qədim yunan alımı Afinalı Filastrat (b.e.II əsr) ilk dəfə olaraq məşq prosesinin planlaşdırılmasının mərhələli olmasını qeyd etmişdir. Onun “Gimnastika haqqında” fəlsəfi yazısında 10 aylıq olimpiya qabağı məqsədyönlü məşq planından bəhs edir. Filastat baza hazırlığının davamı kimi Olimpiya Oyunlarına hazırlıq məşqini 1 ay müddətində mərkəzləşdirilmiş formada Eliy şəhərində keçirilməsini yazmışdı [4; 5; 17].

Planlı görülən iş bir qayda olaraq məqsədə nail olmağa, uğura aparırsa, plansız, kortəbii görülən iş adətən uğursuzluğa düşər olan bir işdir. İdmançıların hazırlığında məşq prosesinin planlaşdırılmasından istifadə olunur. Bu proses üç böyük mərhələdən ibarətdir: operativ, cari və perspektiv məşq planı (şək. 1.1.) [7; 8; 15; 19].

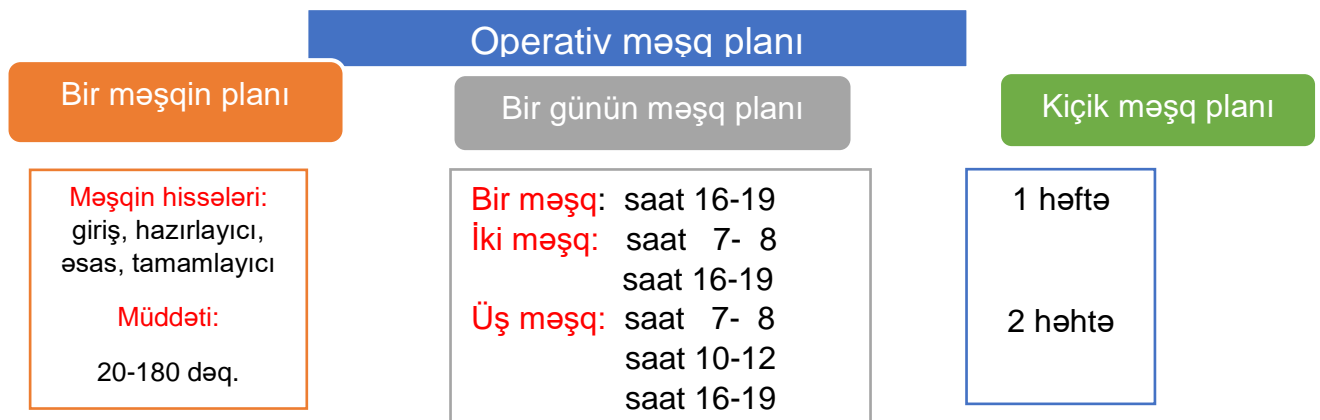


Şək. 1.1. Operativ məşq planı - üç hissəyə bölünür: bir məşqin planı, bir günün məşq planı, mikrosilsilə.

Bir məşqin planı. Bir məşqin məzmununu planlaşdırılan zaman idmançıların yaşı, ustalıq dərəcəsi, cinsi, stajı, sağlamlığı və idmançının yarışa hazırlıq mərhələsi nəzərə alınmalıdır.

Məşq 3 və ya 4 hissədən ibarət ola bilər. Məşqin hissələri: giriş, hazırlayıcı, əsas, tamamlayıcı. Hər bir hissənin öz vəzifəsi var. Məşq müddətinə görə 20 dəqiqədən 180 dəqiqəyə

qədər keçirilə bilər. Məşq formasına görə iki cür olur: nəzəri və təcrübi. Nəzəri məşğələni məşqin əvvəlində və ya axırında 5-10 dəqiqə müddətində, həmçinin ayrıca tam bir məşğələ kimi də keçmək olar. Təcrübi məşğələ idmançıların ustalığına görə, üç formada keçirilir: yeni başlayan idmançılar ilə – təlim məşğələsi, dərəcəli idmançılar ilə təlim-məşq məşğələsi, usta idmançılar ilə məşq məşğələsi. Təlim məşğələsi 60-90 dəqiqə; təlim-məşq məşğələsi 90-120 dəqiqə; məşq məşğələsi 120-180 dəqiqə davam edir. Təlim məşğələsi 4 hissədən (giriş, hazırlayıcı, əsas, tamamlayıcı), təlim-məşq məşğələsi və məşq məşğələsi isə 3 hissədən (hazırlayıcı, əsas, tamamlayıcı) ibarət olur. Təlim məşğələsində əsasən fiziki keyfiyyətlər inkişaf etdirilir və yeni hərəkətlər öyrədilir. Təlim-məşq məşğələsində yeni hərəkətlər öyrədilir, keçirilənlər təkrar olunur, fiziki keyfiyyətlər inkişaf etdirir. Məşq məşğələsində keçirilənlər təkmilləşdirilir, yarış xarakterli görüşlər keçirilir (şək. 1.2.).



Şək. 1.2.

Bir günün məşq planı. Bir günə bir, iki və ya üç məşq planlaşdırmaq olar. Günə bir məşq planlaşdırılıbsa, onda bu məşqin keçirilmə müddəti saat 16.00-19.00 arasında olmağı daha məsləhətdir. Çünki, bu saatlarda orqanizmin iş görmə qabiliyyəti daha yüksək olur. Məşq 60-180 dəqiqə ola bilər.

Günə iki məşq planlaşdırılıbsa birinci məşq səhər saat 7.00-8.00 arasında 20-60 dəqiqə müddətində keçirilməyi məsləhət görülür. Səhər məşqində elastiklik, cəldlik və sürət hərəkətlərindən istifadə etmək lazımdır.

Günə üç məşq planlaşdırılırsa ikinci məşq saat 10.00-12.00 arasında 45-120 dəqiqə müddətində olmağı məsləhət görülür. Bu məşqdə nəzəri, taktiki, psixoloji, intellektual hazırlığa

və yeni hərəkətlərin öyrənilməsinə daha çox yer verilməlidir. Çünki bu zaman insan yaddaşının qavrama qabiliyyəti daha yüksək səviyyədə olur (cədvəl 1.4.).

Cədvəl 1.4.

Bir gündə keçirilən məşqlərin sayı və müddəti

BİR MƏŞQ	İKİ MƏŞQ	ÜÇ MƏŞQ
X	Səhər saat: 7.00-8.00 arasında. Müddəti: 20-60 dəq.	Səhər saat: 7.00-8.00 arasında. Müddəti: 20-60 dəq.
X	X	Səhər saat: 10.00-12.00 arasında. Müddəti: 60-120 dəq.
Axşam saat: 16.00-19.00 arasında. Müddəti: 60-180 dəq.	Axşam saat: 16.00-19.00 arasında. Müddəti: 60-180 dəq.	Axşam saat: 16.00-19.00 arasında. Müddəti: 60-180 dəq.

Mütəxəssislər belə təklif edirlər ki, yarışa 45-90 gün qalmış gündə bir məşq, 22-44 gün qalmış gündə iki məşq və 7-21 gün qalmış üç məşq keçirmək daha səmərəli olar [1; 3; 6; 9].

Kiçik məşq planı. Bu, mikrosilsilə adlanır. Təxminən 7-21 gün davam edir. Belə məşq planı bilavasitə yarış qabağı təlim-məşq toplanışlarında keçirilir. Adətən məşqin «zərbə» günləri idmançının yarışda iştirak etmə günləri ilə uyğunlaşdırılır.

Zərbə günlərinə idmançının məşqdə aldığı böyük, maksimal və submaksimal məşq yükləri aid edilir. Misal üçün, əgər idmançı yarışda həftənin V günü iştirak edəcəksə, onda üç həftəlik təlim-məşq toplanışının həftənin V günü konkret idmançı üçün məşq yükü, təxminən, bu cür planlaşdırılacaq: Birinci həftənin zərbə günü V gün böyük yük, ikinci həftənin zərbə günü V gün maksimal yük, üçüncü həftənin zərbə günü V gün submaksimal yüklər verilir. Hər zərbə gündən əvvəl məşq günü kiçik və ya orta fiziki yük verilir. Məşq yüklərini hesablamaq üçün 5 sayılı cədvəl verilmişdir.

Məşq yükünün hesablanması

Məşq yükü	Şerti ədəd	Xallar	10 san.ÜDS	1 dəq.ÜDS
Maksimal yük	500-dən çox	9	33-dən çox	198-dən çox
Submaksimal yük	400 - 500	8	32-33	192-198
		7	30-31	180-186
Böyük yük	300 - 400	6	28-29	168-174
		5	26-27	156-162
Orta yük	200 - 300	4	24-25	144-150
		3	22-23	132-138
Kiçik yük	200 - 100	2	20-21	120-126
		1	18-19	108-114

Misal: taekvando üzrə 90 dəqiqəlik məşq zamanı taekvandoçulardan birinin məşq yükünün hesablanması. Məşq 3 hissədən ibarətdir: hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı.

Hazırlayıcı hissə: müddəti 20 dəqiqə. Ümumi və xüsusi inkişaf etdirici hərəkətlərin icrası. Hazırlayıcı hissənin sonunda idmançının 10 saniyə ərzində ürək döyüntülərinin sayı (ÜDS) hesablanıb. Bu rəqəm təxminən 22-yə bərabərdir.

Əsas hissə: müddəti 60 dəqiqə. Bu hissə özü üç yerə bölünür:

1) Keçirilən fəndlərin təkrarı və təkmilləşdirilməsi: müddəti 20 dəqiqə. Tapşırıq yerinə yetirildikdən sonra 10 saniyə müddətində ÜDS= 25-ə bərabər idi.

2) Hər biri 4 dəq. davam edən 4 tutuşma verilir və hər tutuşmadan sonra 10 saniyə ərzində ÜDS müəyyən edilir.

1-ci tutuşma 4 dəq. 10 san. ÜDS= 27;

2-ci tutuşma 4 dəq. 10 san. ÜDS= 29;

3-cü tutuşma 4 dəq. 10 san. ÜDS= 30;

4-cü tutuşma 4 dəq. 10 san. ÜDS= 32;

3) Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi - müddəti 20 dəqiqə, 10 saniyədə ÜDS= 26.

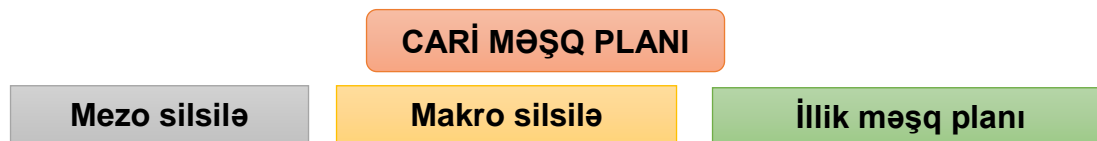
Tamamlayıcı hissə: orqanizmi bərpaedici hərəkətlər, müddəti 10 dəqiqə, 10 saniyədə ÜDS= 20.

Məşq yükünün hesablanması

Məşqin hissələri			ÜDS 10san.	Xal		Dəq.		Şerti ədəd
Hazırlayıcı hissə			22	3	x	20	=	60
Əsas hissə	1.	Təkrarlama	25	4	x	20	=	80
		Tutaşma 1	27	5	x	4	=	20
		Tutaşma 2	29	6	x	4	=	24
		Tutaşma 3	30	7	x	4	=	28
		Tutaşma 4	32	8	x	4	=	32
3.	XFH	26	5	x	20	=	100	
Tamamlayıcı hissə			20	2	x	10	=	20
Böyük məşq yükü								364

Məşqin sonunda görülən müxtəlif intensivli həcmli işlər zamanı 10 san. ərzində alınan ÜDS cədvəl 2-də verilən xallar ilə uyğunlaşdırmaq lazımdır. Sonra hər bir xal müxtəlif intensivlikdə görülən işin müddətinə vurulub şərti ədəd hesablanır. Alınan şərti ədədlərin cəmi bir nəfər idmançının məşq yükünün intensivliyini bildirir (cədvəl 1.6.).

Cari məşq planının vəzifəsi hazırlayıcı və əsas yarışlara məşqin gedişini qurmaqdan ibarətdir. Cari məşq planı - 3 yerə bölünür: mezosilsilə, makrosilsilə və illik məşq planı (şəx. 1.3.).



Şəx. 1.3.

Mezo silsilə (orta məşq planı) – hazırlayıcı (yükklərə alışdırıcı, baza), yarış (yarışqabağı, yarış), və keçid (bərpaedici) mərhələlərindən ibarətdir. Müddəti idman növündən asılı olaraq 1 aydan 3 aya kimi davam edə bilər. Məqsədi konkret yarışa (hazırlayıcı, yoxlama, seçmə və s.) hazırlamaqdan ibarətdir. Məşqlərin təhlili göstərir ki, mezo silsilənin alışdırıcı, baza, yarışqabağı, yarış və bərpa edici formaları var [15; 19; 25].

Yüklərə alışdırıcı mezo silsilə. Bunun əsas məqsədi idmançını tədricən xüsusi məşq yükünün səmərəli icrasına yaxınlaşdırmaqdan, alışdırmaqdan ibarətdir. Burada fiziki hərəkətlər vasitəsilə işgörmə qabiliyyətinin artması və ya bərpa olunması, sürət qüvvə və elastikliyin inkişafı, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin yaradılması təmin olunur. Adətən alışdırıcı mezo silsilə 4-5 həftə davam edə bilər. Məşq yükü tədricən artırılır və mezo silsilənin ortasında yüksək səviyyəyə çatdırılır və bir müddət bu vəziyyətdə saxlanılır. Mezo silsilənin sonuna yaxın (mərhələnin bitməsinə 3-4 gün qalmış) yaxşı olar ki, fiziki yük bir qədər aşağı endirilsin ki, növbəti mərhələyə idmançı yorğun vəziyyətdə keçməsin. Bu mezo silsilə tədris məşq prosesinin əvvəlində, zədələnmələrdən müalicə olunduqdan, müəyyən bir fasilədən sonra tətbiq olunur.

Baza mezo silsilə. Burada fiziki yükün həcmi böyük olur, ancaq intensivliyi isə nisbətən az. Bu silsilənin davam etmə müddətinə 2 faktor təsir edir:

- Hərəkəti keyfiyyətlərin lazım olan səmərəlik hədəfinə çatana qədər olan müddətin ayrılması;
- Yarış təqvimindən asılı olan müddət.

Baza mezo silsiləsi dedikdə bu əksər idman növlərində aerob dözümlülük və maksimal əzələ qüvvəsidir. Bunun üçün müəyyən morfo-funksional dəyişikliklər aparmaq lazımdır. Belə fizioloji adaptasiyaya kifayət qədər vaxt tələb olunur. Ancaq nəzərə alsaq ki, yüksək dərəcəli idmançıların ümumi hazırlıq səviyyələri kifayət qədər olduğundan nisbətən qısa müddətli məşq hərəkəti keyfiyyətlərin təkmilləşməsinə səbəb olur. Alışdırıcı mezo silsilədə əldə edilən baza qabiliyyətlərini burada xüsusi fiziki və texnika-taktiki hazırlığa çevirməkdən ibarətdir. Bazai mezo silsilənin aşağıdakı xüsusiyyətləri var:

1. Xüsusi hərəkətlərin yarış fəaliyyəti ilə əlaqələndirilməsi;
2. Ümumi fiziki yüklərin inkişafı əsasında fərdi fiziki yükləri intensivləşdirilməsi;
3. Bu mezo silsilədə yorğunluq çox olduğundan bərpa vasitələrinə xüsusi diqqət verilməsi.

Beləliklə, mezo silsilənin optimal müddətini müəyyən etmək lazımdır ki, həm istənilən nəticəni əldə etmək imkanı olsun və həmdə bu müddət hətdən artıq çox olmasın ki, növbəti mezosilsilə vaxtında başlasın. Bu mərhələnin sonunda qarşıya qoyulan məqsədə nail olduğunu yoxlamaq üçün pedaqoji və bioloji nəzarət aparılır. Nəzarət zamanı əldə edilən göstəricilər ilə məşqçi və idmançılar məlumatlandırılır. Misal üçün, qüvvə inkişaf etdirici məşqlər zamanı bədən quruluşunda müəyyən dəyişikliklər ola bilər ki, bu idmançıların çəkirlərinin artmasına və

ya dözümlüyün ihkişafı çəkinin aşağı düşməsinə səbəb ola bilər. Belə məlumatlar məşqçi və idmançılarda əhəmiyyətli marağa səbəb olar [6; 11; 13].

Yarışqabağı mezo silsilə. Bu idmançının ustalığının yüksək səviyyəyə çatdırılması nəzərdə tutulur. Yarışqabağı mezo silsilə mərhələsində idmançının hazırlıq prosesində onun müəyyən olunan çatışmamazlıqlarının aradan qaldırılması, texnikasının təkmilləşdirilməsi yerinə yetirilir. Xüsusi diqqət yetirilir idmançının məqsəd yönümlü psixoloji və taktiki hazırlığına. Əsas yarışqabağı məşq yükünün həcmi və intensivliyi tədricən azaldılır. Burada yarış keçirilən yerdə şəraitə, iqlimə uyğunlaşma idmançının hazırlığında vacib bir məsələ kimi nəzərə alınmalıdır.

Yarış mezo silsiləsi. İdman növlərindən asılı olaraq bu mərhələ müxtəlif cür planlaşdırıla bilər və yüksək nailiyyət əldə etməyə istiqamətlənmişdir.

Bərpaedici mezo silsiləsi. Bu keçid mərhələsi olub, idmançının yarış zamanı aldığı böyük fiziki və psixoloji yüklərin bərpasına yönəlmişdir. Məşqin həcmi və intensivliyi azaldılır, yarışdan sonra olan zədələnmələr müalicə olunur, digər idman növlərində olan fiziki hərəkət və oyunlardan orqanizimin bərpa prosesi kimi istifadə olunur (şək. 1.4.).



Şək. 1.4.

Makro silsilə (böyük məşq planı). Bu məşq planının məqsədi konkret yarışa (ilin əsas yarışlarına) hazırlamaqdan ibarətdir. Müddəti 4-6 ay davam edə bilər. Bir il ərzində 2 və ya 3 makro silsilə planlaşdırmaq olar. Hər makro silsilə - hazırlayıcı, yarış və keçid mərhələlərindən hər bir mərhələ isə bir neçə mezo silsilələrdən ibarətdir.

Hazırlayıcı mərhələ. Vəzifəsi idmançını yüksək idman formasına çatdırmaqdır. Burada fiziki, texniki, taktiki hazırlıq növlərinin təkmilləşməsinə xüsusi yer verilir. Hazırlayıcı hissə özündə iki mərhələdən ibarətdir: ümumi və xüsusi hazırlayıcı.

Ümumhazırlayıcı mərhələdə idmançının fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi, konkret idman növündə yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün lazım olan fiziki qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi, yeni mürəkkəb yarış hərəkətlərinin mənimsənilməsi yerinə yetirilir. Bu mərhələ idman növündən asılı olaraq 5-10 həftə davam edə bilər. Hazırlayıcı mərhələ 2 mezo silsilədən ibarətdir. Birinci mezo silsilədə (yüklərə alışdırıcı) bundan əvvəlki mərhələnin keçid mərhələsinin davamı və əlaqədə olub yüksək məşq yüklərə alışdırmaqdan ibarətdir (3 həftəyə kimi). İkinci mezo silsilədə (baza) əsas vəzifənin icrası yerinə yetirilir. Burada məşq yükləri getdikcə artırılıb yarış səviyyəsinə çatdırılır.

Xüsusi hazırlayıcı mərhələdə məşq yükünün həcmi, fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi stabilizə edilir, texniki-taktiki hazırlığın intensivliyi artırılır.

Yarış mərhələsi (əsas yarışlar mərhələsi). Vəzifəsi əldə edilən yüksək hazırlıq səviyyəsini artırmaq və yarışlarda yüksək nəaliyyətlər göstərməkdir. Bu yarış və ona xüsusi hərəkətlərin köməyi ilə yerinə yetirilir. Yarış mərhələsi adətən əsas yarışların təqvim planı ilə uyğunlaşdırılır. Yüksək dərəcəli idmançılar üçün ildə 2-3 əsas yarış planlaşdırılır. Digər yarışlar əsas yarışlara hazırlıq məqsədi daşayır. Yarış mərhələsi iki hissədən ibarətdir: ilkin start və bilavasitə yarışa hazırlıq [14; 16; 18].

İlkin start mərhələsi adətən seçmə və ya yoxlama yarışları ilə başa çatır.

Bilavasitə yarışa hazırlıq mərhələsində aşağıdakı vəzifələr yerinə yetirilir:

- Seçmə və yoxlama yarışlarından sonra işgörmə qabiliyyətinin bərpası;
- Texniki-taktiki hazırlığın təkmilləşdirilməsi;
- İdmançıların yüksək psixoloji hazırlığının nizamlanması və idarə olunması;
- Hazırlıq səviyyəsinə nəzarət və yarış fəaliyyətinin modelləşdirilməsi;
- Yüksək nəaliyyət əldə etmək məqsədi ilə idmançının hazırlığı üçün optimal şəraiti təmin etmək;
- Yarışın keçirildiyi yerin iqlim şəraitinə uyğunlaşma.

Keçid mərhələsi. Bu mərhələnin vəzifəsi keçirilmiş makro silsilədən sonra məşq və yarış yüklərindən istirahət etmək və optimal idman formasını sağlamaqdan ibarətdir. İstirahət 2 hissədən ibarət ola bilər. Bunlar fəal və qeyri-fəal adlanır. İdmançı yarışdan zədəsiz çıxıbsa, o fəal istirahət edir və seçilmiş idman növündən başqa digər idman növləri ilə bərpa edici

məqsədlə istifadə edilir. Yox əgər yarışda müəyyən zədələnmələr baş veribsə, onda qeyri-fəal istirahətdən istifadə olunur. Yəni, zədələnmələr müalicə olunur, müalicə bədən tərbiyəsi və masaj hərəkətləri, stolüstü idman oyunları, gəzinti, əyləncəli idman oyunlarından və sadə fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur (şək. 1.5.).



Şək. 1.5.

Düzgün təşkil olunan keçid mərhələsindən sonra, idmançı nəyinki, tam bərpa olur, eyni zamanda növbəti silsilələrdə daha çox fiziki yük götürməyə qadir olur.

İllik məşq planı – hazırlayıcı, yarış və keçid mərhələlərindən ibarətdir. Müddəti 12 ay davam edir. Məqsədi il ərzində görülməli məşq prosesini planlaşdırmaqdan, ilin əsas yarışına idmançıları hazırlamaqdan ibarətdir. İllik məşq planı hazırlananda idman növünün xüsusiyyətləri (idman oyunları, atletika, gimnastika, təkmübarizlik növləri və s.), idmançıların xüsusiyyətləri (yaşı, ustalıq səviyyəsi, sağlamlığı, cinsi və s.), il ərzində planlaşdırılan yarışlar (əsas və hazırlayıcı) nəzərə alınmalıdır.

Perspektiv məşq planı gələcəkdə görülməli işləri planlaşdırır. Bu 4 ildən 20 il və daha çox müddəti əhatə edir. Perspektiv məşq planı 2 yerə bölünür: dörd illik və çoxillik məşq planları.

Dörd illik məşq planı. Yüksək dərəcəli idmançılar üçün bu dörd il olimpiya illəri ilə uyğunlaşdırılır. Əsas 4 mərhələdən ibarətdir. Bunlar:

1. Yığma komandanın heyətinin müəyyən edilməsi. Təcrübəli məşqçilərin və mütəxəssislərin yığma komandaya dəvət olunması. İdmançıların yığma komandalara cəlb olunması, onların müxtəlif üsullar ilə (testlər, normativlər, funksional hazırlıqları, ustalıq səviyyəsi yarışlarda yoxlanılması;

2. Yeni namizədlərin dəvət olunması, məşq yükünün artırılması və məşq prosesinin təkmilləşdirilməsi. İdmançıların öz klublarında və təlim-məşq toplanışlarındakı hazırlıqlar;

3. Olimpiya oyunlarına lisenziya qazanmaq mərhələsi. Məşq yükünün maksimal artırılması, olimpiya sezonuna illik və yığma komandanın hər üzvü üçün fərdi məşq planlarının hazırlığı.

4. Yığma komanda heyətinin stabilləşdirilməsi (2 heyətli olimpiya yığması).

Çoxillik məşq planı. Müddəti 6-20 ildir. Əsasən 3 dövrdən ibarətdir: hazırlıq dövrü 10-12 il, yüksək nailiyyətlər dövrü 4-6 il, fəal idmandan uzaqlaşma dövrü 2-4 il. Statistika göstərir ki, orta hesabla idmançılar 10-12 yaşlarında idmana başlayır və 28-30 yaşlarında idmandan uzaqlaşırlar. Əgər bunu nəzərə alsaq, deməli, idmanla məşğul olma müddəti təxminlə 20 il olur. Həmçinin müəyyən edilib ki, qitə, dünya və Olimpiya oyunlarında mükafatlı yerləri tutan idmançıların 80%-i 22-26 yaşlarında olurlar. Bu qeyd olunanları nəzərə alsaq, 10 yaşından 22 yaşına qədər - idmançının hazırlıq mərhələsi, 22-26 yaşlarında yüksək nailiyyətlər göstərmək mərhələsi və 26-30 yaşları - fəal idmandan uzaqlaşma mərhələsi kimi hissələrə bölünə bilər (cədvəl 1.7.).

Cədvəl 1.7.

Çoxillik məşq planı

Hazırlıq dövrü			Yüksək nailiyyətlər dövrü	Fəal idmandan uzaqlaşmaq dövrü
Müddəti 10-12 il			4-6 il	2-4 il
I-II gənclər dərəcəsi	I dərəcə və ya idman ustalıqına namizəd	İdman ustalıqına namizəd və ya idman ustası	İdman ustası və ya beynəlxalq dərəcəli idman ustası	Məşqçi Hakim Təlimatçı Elmi işçi Təşkilatçı İdarə edən
4 il	4 il	4 il	4 il	4 il
10	14	18	22	26
İdmançının yaşı				

Ümumilikdə götürəndə taekvandoçunun idmanla məşğul olma müddəti orta hesabla 20 ili təşkil edir. Bu 20 il öz növbəsində hər biri dörd il olan 5 hissəyə bölünür. Hazırlıq mərhələsinin payına 12 il, yüksək nailiyyətlər mərhələsi və fəal idmandan uzaqlaşma mərhələlərinə 4-6 il, fəal idmandan uzaqlaşma mərhələsi 2-4 il təşkil edir. Hər mərhələnin öz məqsədi vardır [13; 14; 20].

Birinci 4 ilin məqsədi: keçirilən məşqlərin 40-50%-ni fiziki hazırlığa və məşqlərin qalan 50-60%-ni digər hazırlıq növlərinə sərf etmək. İdmançını (10-14 yaş) bu müddətdə II və ya I gənclər dərəcəsi normasına çatdırmaq;

İkinci 4 ilin məqsədi: keçirilən məşqlərin 40-50%-ni texniki hazırlığa və məşqlərin qalan 50-60%-ni digər hazırlıq növlərinə sərf etmək. İdmançını bu (15-18 yaş) müddətdə I dərəcə və ya idman ustalığına namizəd normasına çatdırmaq.

Üçüncü 4 ilin məqsədi: keçirilən məşqlərin 40-50%-ni taktiki hazırlığa və məşqlərin qalan 50-60%-ni digər hazırlıq növlərinə sərf etmək. İdmançını bu (19-22 yaş) müddətdə idman ustalığına namizəd və ya idman ustası normasına çatdırmaq;

Dördüncü 4 ilin məqsədi: keçirilən məşqlərin 20-30%-ni psixoloji hazırlığa və məşqlərin qalan 70-80%-ni digər hazırlıq növlərinə sərf etmək. İdmançını bu (23-26 yaş) müddətdə idman ustası və ya beynəlxalq dərəcəli idman ustası normasına çatdırmaq;

Beşinci 4 ilin məqsədi: keçirilən məşqlərin 40-50%-ni nəzəri və intellektual hazırlığa və məşqlərin qalan 50-60%-ni digər hazırlıq növlərinə sərf etmək. İdmançının bu illər ərzində əldə etdiyi təcrübəsini nəzərə alaraq (27-30 və daha çox yaş) ondan məşqçi, hakim, təlimatçı, elmi işçi hazırlamaq.

1.2. Taekvandoçuların yarışqabağı çəkilərinin sünii azaldılmasının orqanizmə

təsiri

Taekvandoçuların yüksək səviyyəli yarışlara hazırlıq prosesində, məşqin planlaşdırılmasında yarışqabağı çəkinin sünii azaldılmasına xüsusi diqqət yetirmək lazımdır.

Bir sıra idman növlərində (güləş və döyüş növləri, ağırlıq qaldırma, armreslinq və s.) o cümlədən taekvandoda obyektivliyə riayət etmək üçün idmançıları çəki dərəcələrinə ayrılıblar. Bu və ya digər çəki dərəcəsinə çıxış etmək üçün taekvandoçular çəkilərini müəyyən qədər azaldırlar. Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, adətən taekvandoçular yarış qabağı 5-9% çəki salırlar. Minimum çəkisalma 2-3 kq (öz çəkisinin 2,5-6%) və maksimum 6-12 kq (9-21%) qeyd edilir.

Orta hesabla çəkisalmaya taekvandoçular 5 gündən 9 günə kimi vaxt sərf edirlər. Bəzi hallarda buna 12 gündən 30 günə kimi vaxt gedir. Aparılan tədqiqatlar zamanı müəyyən edilib ki, bir çox taekvandoçular çəkilərinin azaldılmasını kortəbii aparırlar və bunun orqanizmə təsirinin nəticəsini bilmirlər. Bu səbəbdən aşağıdakı suallar meydana çıxır:

1. Taekvandoçu çəkisinin neçə faizini azaltması məqsədə uyğundur?
2. İldə neçə dəfə çəkini azaltmaq olar?
3. Çəkinin azaldılması orqanizmə necə təsir edir?
4. Çəkinin azaldılmasının hansı vasitə və üsulları var?

Təcrübədə adətən çəkisalmanın 2 üsuluna rast gəlmək olur: sürətləndirilmiş (1-2 gün), hissə-hissə (7-30 gün).

İdmançıların çoxu əsasən ikinci üsuldan istifadə edirlər.

Bunlardan əlavə bir sıra fərdi çəki azaltma üsullarını da qeyd etmək olar.

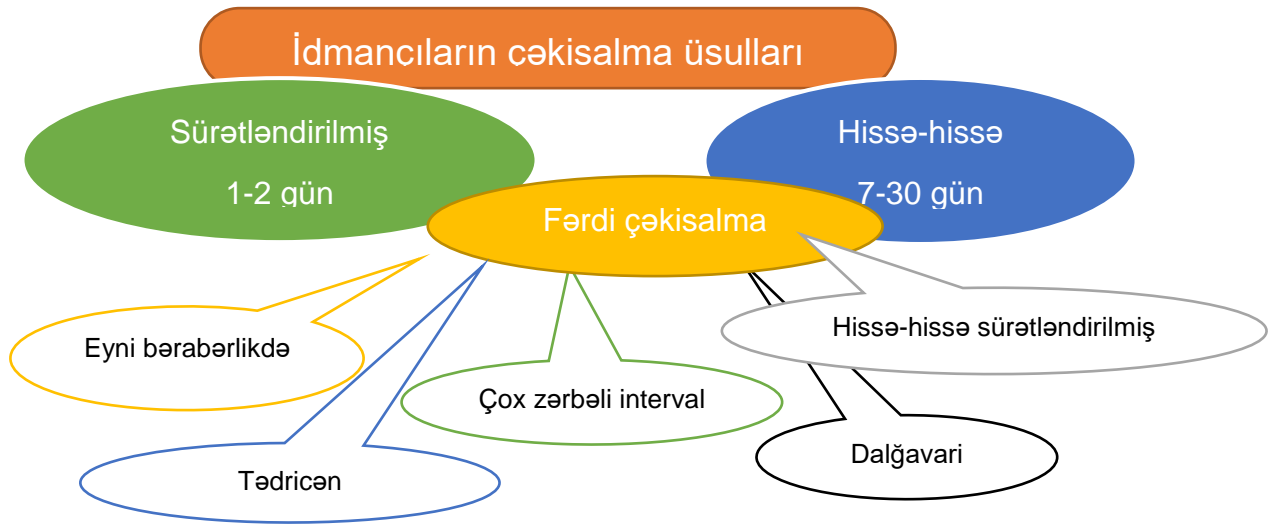
1. Eyni bərabərlikdə. Müəyyən vaxt ərzində idmançı, müntəzəm bərabər miqdarda çəki salır (0,5 kq və ya 1 kq və s).

2. Hissə-hissə sürətləndirilmiş. İdmançı birinci 2 gündə lazım olan çəkinin 40-50% salır. Qalan günlərdə isə salınan çəkinin miqdarı getdikcə azalır. Misal üçün, idmançıya bir həftəyə 6 kq. çəki azaltmaq lazım idisə, onda iki günə 3 kq. çəki azaldır, qalan günlərə isə gündə təxmini 1 kq.-a qədər çəki itirir

3. Tədricən sürətləndirmə üsulu. Çəkisalma axırncı gün üçün sürətləndirilir (0,5kq.; 1kq.; 1,5kq.; 2kq. və s.).

4. Çox zərbəli interval üsulu. Müəyyən günlərdən bir çəki salma sürətləndirilir. 1 kq.–dan 3 kq.-a kimi çəki salınır və bu vəziyyət bir neçə gün stabilləşir.

5. Dalğavari. Uzun müddətli çəkisalma zamanı müəyyən vaxtlarda çəki bir qədər artırılır. Misal üçün, idmançı əgər 5 kq. çəki azaldırsa bu üsulda o, 2 kq. azaldır, 1kq. çəkisini artırır. Beləliklə idmançının çəkisi 10 gündən sonra normada olur. (şək. 1.6.).



Şək. 1.6.

Çəkisalma zamanı orqanizmdə müxtəlif kimyəvi dəyişikliklər baş verir. Çəkisalma zamanı orqanizmn enerji mənbəyi olan qlukogen azalır (qaraciyərdə) və nəticədə iş görmə qabiliyyəti və bərpa olma intensivliyi aşağı düşür.

«Sürətli çəkisalma» orqanizmə ciddi bir yüküdür. Bu zaman hətta orta yüklü məşq idmançı üçün həddən artıq yükə çevirir və yorğunluğa (hətta üzülməyə) gətirib çıxarır.

Qaraciyərdə qlukogenin azalması qanda qlükozanın azalmasına gətirib çıxarır. Buna görə çəki salma zamanı əlavə qlukoza qəbul etmək məsləhət görülür [7; 8; 9; 21].

Çəkisalma ağır, mürəkkəb və kompleksli bir prosesdir. Gənc yaşlarında tez-tez çəki salma təhlükəlidir.

İntensiv çəki salan idmançının qida rasionuna əsas ərzaqlardan – ət bulyonu, mal ət, toyuq ət, dil, yumurta, balıq, kürü (qara, qırmızı), pendir, kəsmik, süd, kefir, çörək, pomidor, xiyar, meyvələr, şirələr, çay, qənd, bal daxil edilir. İdmançının qidası heyvan və bitki ərzaqlardan ibarət olmalıdır.

Bədənin 60-70%-ni su təşkil edir. Çəki salma zamanı suyun miqdarı azaldıqda bədəndə olan qan qatılaşır və onun hərəkəti damarlarda ləng gedir. Nəticədə oksigen və digər maddələr hüceyrələrə kifayət qədər çatmır.

Çəkisalma zamanı orqanizmdə baş verən dəyişikliklər:

1. Bədənin 3% qədər çəkisini salmaq orqanizmində ciddi dəyişikliklər etmir.

2. Bədənin 4 - 6% qədər çəkisizalma, orqanizmin bir sıra orqanlarında gərginliyi artırır və fiziki iş görmə qabiliyyətini aşağı salır, əzələ qüvvəsi azalır, ürək zəif işləyir, istilik nizamlanması pisləşir, qanda nüvənin həcmi kiçilir, böyrəklərdə süzmə aşağı düşür, qaraciyərdə qlukogen azalır, elektrolitlərin (qanda) itkisi çoxalır və s. Bu cür çəki salma ildə 3 dəfədən çox olmaz.

3. Bədənin 10%-dən çox çəkisizalma ağır nəticələr verə bilər. Elə hallara yol vermək olmaz. Nadir hallarda, çox vacib yarışa ildə 1 dəfə çəkinin 10%-nə qədər azaltmaq mümkündür.

Tədqiqatlar göstərir ki, orqanizmə ən az zərər verən uzun müddətli (10 günə kimi), yavaş-yavaş su-qida rasionunu azaltmaqla çəki salmadır. Bu zaman su az, yağlar isə çox itirilir.

2 gün ərzində çəkinin 3% qədərini su-qida rasionunu azaltmaq və bədəne istiliklə təsir etməklə salmaq olar. Ancaq bu orqanizmə çox ciddi əks təsir edir. Bu səbəbdən bilavasitə yarış qabağı belə çəkisizalma məsləhət görülmür.

Tədqiqatlar nəticəsində çəki salan idmançılar üçün xüsusi ərzaq təqdim edilib. Onun tərkibi əsasən süd məhsullarından ibarətdir. 80 qram tərkibi zülallar, 45 qram yağ və 155 qram karbohidratlardan, minerallar və vitaminlərdən ibarətdir.

Bu qida toz halındadır. Onu qaynadıb soyudulmuş suda həll edib, gündə 4-5 dəfə idmançılara verilir. Bu qidanın qəbulundan sonra isə hər dəfə onlara yaşıl çay, alma və ya portağal verirlər.

Gündə 2 dəfə məşq edən idmançı orta hesabla 2,5-3,5 kq qədər çəki itirirlər. İdmançıların əhvalı yaxşı olur, aclıq və susuzluq hiss etmir.

Belə çəkisizalma ilə idmançılar yarışda yüksək nəticələr göstəriblər.

Pərxana orqanizmə yük verir. Tədqiqat göstərir ki, səhər günün ikinci yarısında idmançılar 3 saat hamamda olurlar və 4-5 dəfə, hər dəfədə 10 dəqiqə parxanada olmuşlar. Bu zaman idmançıların qanının tərkibində olan zərdab bütün idmançılarda yüksəlmişdir. Bu onu göstərir ki, parxana orqanizmdə maddələr mübadiləsinə pis təsir göstərir. Hətta 2-ci gündə qanın analizi göstərdi ki, idmançılar tam bərpa olmayıblar.

Belə nəticəyə gəlmək olar ki, parxana istirahət gününə salmaq düzgün deyil. Məsləhət görülür ki, bu axırınıc yüngül keçirilmiş məşq gününün ikinci yarısında istifadə edilsin. Bu, optimal sayılır. Ona görə ki, idmançılara istirahət də vacib şərtlərdən biridir.

1.3. Taekvandoçunun hazırlığında metodik prinsiplərin rolu

Taekvandoçunun hazırlığında məşqin ümumi prinsiplərin rolu olduqca böyükdür. Bu prinsiplərə - şüurluq, fəallıq, müvafiqlik, sistemətlilik, əyanilik, elmilik və s. prinsipləri aiddir.

Şüurluq prinsipinin məqsədi ondan ibarətdir ki, məşqçi nə öyrədirsə, bunun əhəmiyyətini izah etməli, öyrədilən hərəkətin nəyə gərəklə olduğunu taekvandoçuya başa salmalıdır. Yəni taekvandoçu bilməlidir ki, bu nə üçün ona lazımdır (misal üçün, məşqçi kəndirə dırmanma hərəkətini təlim edirsə, taekvandoçuya izah edir ki, bu hərəkətin icrası onlarda yuxarı ətraf əzələlərinin qüvvəsinin inkişafına səbəb olur). Əgər taekvandoçu fiziki hərəkətlərlə nə üçün məşğul olduğunu dərk edirsə, bunun cəmiyyət və özü üçün faydalı olduğuna inanırsa, o zaman onun təlim və tərbiyəyə münasibəti daha məsuliyyətli olur [22, 24].

Fəallıq prinsipinin məqsədi taekvandoçunun diqqətini məşğələyə cəlb etməklə, onlarda maraq oyatmaqdan ibarətdir. Bunun üçün məşqçi hər məşğələyə elə hazırlaşmalıdır ki, taekvandoçular məşqdə dərindən iştirak edərlər və fəal olsunlar. Məşq maraqlı keçməlidir. Məşqçi məşğul olanların diqqətini məşqə cəlb etməyi bacarmalıdır. Təlim prosesində fəal iştirak etmədən yüksək məhsuldarlığa – fiziki hərəkətlərin, bilik və bacarıqların daha tez mənimsənilməsinə nail olmaq mümkün deyil.

Məşğul olanları fəallığına təsir edən amillərə:

- Ailə üzvlərinin idmana olan münasibətləri. Əgər ailə üzvləri fəal idmanla məşğul olurlarsa, sağlam həyat tərzi təbliğ edilərsə, onda yeniyetmədə idman, fiziki tərbiyə məşğələlərində fəal olacaq;

- Motiv olmağı, məqsədyönlülük. İdeala oxşamaq, Olimpiya Oyunlarının çempionu olmaq, hərtərəfli inkişaf etmiş hormonik bədən quruluşuna malik olmaq, bədən çəkisini azaltmaq və s.;

- Orqanizmin fiziki hərəkətlərə olan təbii tələbatı. Fəal hərəkət fəaliyyətinə keçmək, aktiv həyat tərzi.

Müvafiqlik prinsipinin məqsədi öyrədilən mövzunun taekvandoçuların fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almağa (yaşı, cinsi, hazırlığı, ustalığı, stajı və s.) və bunlara uyğun hərəkətlərin öyrənilməsindən ibarətdir. Yeni hərəkətlər öyrədilən zaman taekvandoçuların cütlərdə boyları və çəkileri də nəzərə alınmalıdır.

Sistemətlilik prinsipinin məqsədi öyrədilən mövzuların, fəndlərin, zərbələrin, hücum və müdafiələrin bir-biri ilə əlaqəli olmasıdır. Yəni bu məşqdə keçirilən mövzu keçən məşqin sonu, sonra gələn məşqin isə əvvəli olmalıdır.

Əyanilik prinsipinin məqsədi öyrədilən mövzunu, hərəkəti müxtəlif vasitələrlə hiss etdirmək lazımdır. Burada təkçə göz deyil, digər duyğu üzvlərinin iştirakı qavrama qabiliyyətini daha da artırır. Bəzən məşq prosesində elə məsələlər var ki, onları gözlə görmək olmur, onları əzələlər ilə hiss etmək lazımdır (misal üçün, taekvandoda “zərbə” onun bərk, tez, ləng, yumuşaq, zəif və s. olması).

Göstərməni əsasən, üç üsul ilə etmək olar: canlı, təsviri, şərti. Hərəkəti göstərəndə beyində bu hərəkət haqqında daha tam təsəvvür yaranır. Xüsusən, yeniyətmələrə daha çox əyani vasitələrlə məşğələlər keçmək və düzgün göstərmək lazımdır.

Elmilik prinsipinin məqsədi ondan ibarətdir ki, məşqçi öz bilik və bacarığını həmişə artırmalıdır. Bunun üçün o lazımı ədəbiyyatları təhlil etməli, müşahidələr aparmalı, bilmədiklərini soruşmalı və öyrənməlidir. Bildiklərini və bacarıqlarını isə dəfələrlə təkrarlayıb verdişə çevirməlidir.

Taekvandoda məşqin xüsusi prinsipləri bunlar aiddir: nailiyyətlərin maksimuma istiqamətləndirilməsi, dərin ixtisaslaşma və fərdilik prinsipi; idmançının ümumi və xüsusi hazırlığının vəhdəti prinsipi; məşqin fasiləsizlik prinsipi; məşqin dalğavarilik prinsipi; məşqin silsiləlik prinsipi; məşqin maksimal yük tendesiyası və tədricilik prinsipi aiddir.

Nailiyyətlərin maksimuma istiqamətləndirilməsi, dərin ixtisaslaşma və fərdilik prinsipinin məqsədi ilk gündən taekvandoçunu bu idman növündə olan ən yüksək nailiyyətlərə yönəltməkdən, bu nailiyyətə çatmaq üçün seçilmiş idman növünü ən xırda detallarına qədər öyrətmək və bunun üçün isə hər bir taekvandoçunun fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqdan ibarətdir.

Ümumi və xüsusi hazırlığının vəhdəti prinsipinin məqsədi taekvandoçunun ümumi hazırlığı əsasında xüsusi hazırlığını qurmaqdan ibarətdir. Taekvandoçunun fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, nəzəri, inteqral və intellektual hazırlıq növləri hər biri özlüyündə ümumi və xüsusi hazırlığa bölünürlər.

Fasiləsizlik prinsipinin məqsədi məşqləri ardıcıl, müntəzəm, çoxillik məşq planı əsasında aparmaqdan ibarətdir. Hər bir məşq taekvandoçunun orqanizmində iz buraxır, növbəti məşq bu iz üzərində keçirilir. Bu ardıcıl və müntəzəm proses məşqdən-məşqə davam edir. Əgər taekvandoçu məşqlərdə planlaşdırılmamış fasilələr edirsə, bu zamana qədər görülən işlər öz əhəmiyyətini itirir.

Yük dinamikliyinin dalğavarilik prinsipinin məqsədi – məşq yükünü dalğavari verməkdən ibarətdir. Yəni, biz təbiətin bir hissəsi olduğumuz üçün məşq prosesində onun qanunlarına zidd

gedə bilmərik. Bu, bir məşqdən tutmuş, çoxillik məşqə qədər nəzərə alınmalıdır. Yəni, ümumi götürsək, misal üçün, bir məşq - hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı hissələrdən və ya illik məşq - hazırlıq, yarış və keçid mərhələlərindən ibarətdir. Bu hissələrin və ya mərhələlərin yerini dəyişmək və ya birini planlaşdırıb, o birini yaddan çıxarmaq olmaz. Gündəlik və ya illik məşq yükü dalğavari hərəkət edir. Əvvəl məşq yükü tədricən müəyyən planlaşdırılmış bir nöqtəyə qalxır sonra isə bərpa prosesi yəni, keçid mərhələsi başlayır [26].

Silsiləlik prinsipinin məqsədi məşq prosesini dövrlərə bölməkdən ibarətdir. Məşq kiçik (mikro), orta (mezo), böyük (makro) silsilələrə bölünür. Hər silsilənin öz məqsədi, vəzifələri, müddəti, məzmunu olur. Adətən məşq prosesi hazırlayıcı, yarış və keçid dövrlərindən ibarətdir. Məşq prosesinin məzmunu qarşıya qoyulan məqsəd və vəzifələrdən ibarətdir.

1.4. Taekvandoçu hazırlığına nəzarət

Taekvandoçunun hazırlığına pədoqoji və bioloji nəzarət üsulları var. Pədoqoji nəzarət – fiziki yük, metod və vasitələrin tətbiqinin qiymətləndirilməsi üçün planlaşdırılan fiziki tərbiyə göstəricilərinin yoxlanmasını təmin edən tədbirlər sistemidir. Pədoqoji nəzarətin əsas məqsədi fiziki yük, metod və vasitələrin taekvandoçuların sağlamlığına, fiziki inkişafına, idman ustalığına və s. amillərə təsirini öyrənməkdir.

Pədoqoji nəzarətin aşağıdakı növləri vardır: ilkin, operativ, cari, mərhələli, yekun.

İlkin nəzarət tədris ilinin əvvəlində aparılır. İlkin nəzarətin məqsədi taekvandoçuların sağlamlığını, fiziki hazırlığını, idman dərəcəsini, qarşıda duran məşğələ yükünə hazırlığını, tədris proqramının tələb və normalarını mənimsəməyə, yerinə yetirməyə hazır olduqlarını öyrənməkdir.

Operativ nəzarət – bir məşğələ zamanı yük və istirahətin növbələşdirilməsi üçün məşq effektivliyini təcili təyin etmə məqsədilə aparılır. Taekvandoçulara operativ nəzarət tənəffüs, nəbz vurğusu, iş qabiliyyəti, əhval-ruhiyyə göstəricilərlə təyin edilir və bu fiziki yük dinamikasının operativ tənzimlənməsinə imkan verir.

Cari nəzarət – məşqdən sonra taekvandoçuların orqanizmlərinin fiziki yükə reaksiyasını təyin etmək məqsədilə aparılır. Cari nəzarət müxtəlif fiziki yüklərdən sonra orqanizmin iş qabiliyyətini öyrənmək imkanı verir.

Mərhələli nəzarət – mezo və ya makro silsilə ərzində alınan məşq effektivliyi haqda məlumat almağa yönəldilir. Onun vasitəsilə müxtəlif vasitə, metod və fiziki yükün dozasının seçilməsi tənzimlənir.

Yekun nəzarət illik planın müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsini, qarşıya qoyulan vəzifənin icra dərəcəsini, məşq prosesinin müsbət və mənfi tərəflərini üzə çıxarmaq üçün tədris ilinin sonunda aparılır. Bu nəzarət zamanı alınan göstəricilər ilkin nəzarətlə müqayisə edilir və gələcək təlim-tərbiyə prosesinin planlaşdırılması üçün əsas sayılır. Bəzi göstəricilərin inkişaf səviyyəsi qənaətbəxş olmasa bu gələcək məşğələlərdə nəzərə alınmalı, yeni vasitə və metodlar seçilməlidir [23; 27; 28].

Məşq prosesində nəzarət metodunun bu qeyd olunan növləri tətbiq edilir: pedaqoji müşahidə, sorğu, normativlərin qəbulu, sınaqlar, yoxlama yarışlar, həkim nəzarəti və sadə tibbi metodlar, məşqin xronometraji, nəbz vurğularına görə fiziki yük dinamikasının təyini və s.

Bioloji nəzarətin bir neçə sadə yoxlama üsulları aşağıda qeyd olunmuşdur. Bunlardan:

Ortostatik yoxlama – taekvandoçu səhər yuxudan ayıldıqdan sonra, çarpayıdan qalxmamış, uzanmış vəziyyətdə bir dəqiqə müddətində ürək döyüntülərinin sayı (ÜDS) qeyd olunur. Daha sonra bir dəqiqə ayaq üstə dayanmaq lazımdır və yenə bir dəqiqə müddətində ÜDS qeyd olunur. Bu saylar arasındakı fərq müəyyənləşir. Məsəl üçün ayaq üstə ÜDS = 65-sə, bundan uzanmış vəziyyətdə ÜDS = 57-dir. Alınan fərq 8-dir. Əgər alınan fərq 6-10 rəqəmləri arasında olarsa, bu idmançının funksional vəziyyəti yaxşı, 11-18-ə bərabər olarsa, kafi və 18 rəqəmindən çox olarsa, bu, orqanizmin hətdən artıq məşq etməsi və ya xəstəlik keçirməsini göstərir.

Qan dövranının ekanomik dövran əmsalı - bunun üçün taekvandoçunun qan təzyiqinin maksimum hətdindən minimum hətdini çıxıb, 1 dəqiqədə ÜDS vurmaq lazımdır.

$$(qan\ təz.\ mak. - qan\ təz.\ min.) \times 1\ d\eq.\ \ddot{U}DS$$

Normada alınan rəqəm 2600 olur. Bu rəqəmin artması taekvandoçunun orqanizminin yorğunluğunu göstərir.

Kverq yoxlama üsulu - bu, 4 növ yükəndən ibarətdir. Bunun üçün taekvandoçu

- 30 san. 30 dəfə oturub – qalxmaq, sonra 30 san. ÜDS;
- 30 san. maksimal tempdə yerində qaçış, sonra 2 dəq. fasilə və 30 san. ÜDS;
- 1 dəq. 150 addım atmaqla 3 dəq. yerində qaçış, 3 dəq. fasilə və 30 san. ÜDS;
- 1 dəq. iplə atılıb-düşmək, sonra 4 dəq. fasilə və 30 san. ÜDS.

Rəqəmlər müəyyən edildikdən sonra aşağıda qeyd olunan düstura görə,

$$K = 1500: (P1 + P2 + P3 + P4)$$

Alınan rəqəm 105-dən çoxdursa əla; 99-104 yaxşı, 98-93 kafi, 92-dən azdırsa taekvandoçunun funksional vəziyyəti qeyri-kafi qiymətləndirilir.

Dözümlük əmsalı – taekvandoçunun 1 dəqiqə müddətində ürək döyüntülərinin sayını 10 rəqəminə vürüb, qan təzyiqinin maksimum hətdindən qan minimumum hətdinin fərqinə bölmək lazımdır.

$$DK = 1 \text{ dəq. } \ddot{U}DS \times 10 : (\text{qan t\ddot{e}z. mak.} - \text{qan.t\ddot{e}z. min.})$$

Alınan rəqəm normada 16-a bərabər olmalıdır. Bu rəqəmin çoxalması ürək qan-damar sisteminin zəifləməsinə, azalması isə qüvvətlənməsini göstərir [30].

1.5. Taekvandoçuların bərpa olunma yolları

Taekvandoçunun bərpa olunmasına – sağlam yuxu, qidalanma, massaj, sauna, gün rejiminin düzgün planlaşdırılması, psixoloji bərpaolma, zədələnmələrin müalicəsi və s. aid edilir. Məşqdən və yarışdan sonra idmançının iş qabiliyyətinin və orqanizmin normal fəaliyyətinin bərpası idman məşğələlərinin təşkili məsələsinin mühüm hissəsidir.

Taekvandoçunun iş qabiliyyətinin bərpa prosesi iki cür olur:

1. Erkən bərpa (birbaşa işdən sonra).
2. Gec bərpa.

Orqanizmin bərpa prosesini tənzim etmək, ona müəyyən istiqamət vermək və bərpa dövrünün müddətini nizamlamaq olar. Bu məqsədlə istifadə olunan vasitələr 3 böyük qrupa bölünürlər: pedaqoji, psixoloji və bioloji.

Pedaqoji bərpa vasitələri aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Yükün səmərəli və tədricən artması;
2. Məşq yükü ilə fasilələrin düzgün qurulması;
3. İşin ritmi, ardıcılığı, müddəti;
4. Fasilələrin intervalı;
5. Statik və dinamik yüklərin verilməsi;
6. Əzələlərin boşaldılmasına yönəldilən hərəkətlər.

Bütün bunlar idmanla məşğul olanlar üçün əsas tətbiq olunan vasitələrdir. Məhz bunların köməyi ilə məşqçi idmançının rejimini təşkil edə bilir [31].

Psixoloji bərpa vasitələri – psixo-emosional gərginliyi aradan götürməyə yönəldilir, tətbiqi hərəkət sisteminin fəaliyyətinin bərpasını sürətləndirir və fizioloji inkişafı nizama salır. Bu vasitələr öz növbəsində iki qrupa bölünürlər:

1. Psixo-pedaqoji vasitələr (taekvandoçunun fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla məşqçinin ona münasibətini, dincəlmə dövrünü maraqlı və şən təşkil etmək, kollektivdə yaxşı əhval-ruhiyyə yaratmaq, kollektivin üzvləri arasında münasibəti nəzərə almaq, idmançılarla ayrılıqda söhbət etmək).

2. Taekvandoçunun psixikasının nizamlanmasına yönəldilən vasitələr (hipnoz, təsiretmə və s.).

Psixoloji bərpa etmə problemi həll edilən zaman bilmək lazımdır ki, psixoloji yorğunluq fiziki yorğunluqdan daha tez baş verir. Bu səbəbdən psixoloji yorğunluğu vaxtında müəyyən edib aradan qaldırmaq lazımdır.

Adətən taekvandoçunun psixoloji yorğunluğu onun pis əhvalında, əsəbi olmağında, yuxusunun pozğunluğunda, məşq etmək istəməməyində özünü göstərir. Bunların nəticəsində reaksiyanın azalması, sürətin aşağı düşməsi, diqqətin və yaddaşın zəifləməsi və s. baş verir. Bəzən idmançı onu narahat edən keçmiş hadisələrdən ayrılıqda bilmir (misal üçün, yarışda və yoxlama görüşdə məğlubiyyət), buna psixoloji enerji sərf olunur və fiziki iş görmə qabiliyyətinə mənfi təsir edir.

Taekvandoçunun psixoloji vəziyyətini bərpa etmək üçün ən sadə üsul taekvandoçu ilə söhbətdir.

Burada bir neçə vəziyyəti bilmək lazımdır:

1. Elə etmək lazımdır ki, taekvandoçuda toplanan mənfi enerji yox olsun. Bunun üçün taekvandoçu ürəyini boşaltmalıdır ki, yüngülləşsin.

2. Taekvandoçu ilə söhbəti başqa, maraqlı mövzuya istiqamətləndirmək lazımdır ki, onu narahat edən fikirdən yayınsın.

3. Taekvandoçunu özünə inandıraraq bunun əsasında yeni fəaliyyətini müəyyənləşdirmək lazımdır.

Misal üçün, taekvandoçulardan biri yoxlama görüşündə məğlub olduqdan sonra özünü çox narahat hiss edirdi, «ürəyi sıxılırdı». Onu bir fikir düşündürürdü ki, yığma komandadan kənarlaşdırılacaq və o, çoxdan gözlədiyi yarışda iştirak edə bilməyəcək. Həmçinin, döyüş zamanı etdiyi səhvləri xatırlayırdı. Düşünür ki, o, bu səhvləri etməyə də bilərdi. Belə fikirlər ona rahatlıq vermir, yuxuya gedə bilmir, əsəbləşirdi.

Taekvandoçudan xahiş olunur ki, o öz narahatlığı bərədə danışsın. Ona bildirilir ki, məğlub olduğu döyüş son nəticə deyil. Məşqçilər güman edirlər ki, o, hələ özünü gələcək döyüşlərdə göstərəcək və sübut edəcək ki, məğlubiyəti təsadüf imiş.

Bu məzmununda söhbətdən sonra, taekvandoçu bir qədər sakitləşir, məşq etmək həvəsi artır. O, çox və məqsədyönlü çalışır, məşq yüklərini asanlıqla yerinə yetirir. Bundan sonra taekvandoçunun yuxusu bərpa olub, əhvalı yaxşılaşıb.

Bioloji bərpa vasitələrinin məqsədi sağlamlığı möhkəmləndirmək, iş qabiliyyətini artırmaq, bərpa prosesini sürətləndirmək üçün fiziki tərbiyədə bir vasitə kimi təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrindən (günəş, su, hava) istifadə olunur. Bunlardan: fiziki tərbiyə məşğələlərinin günəş işığında, su hövzələrində və havada açıq meydançalarda təşkili və keçirilməsi nəzərdə tutulur. Təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrindən əsas 2 cəhətdən, birinci məşqləri səmərəli və effektiv təşkili, ikinci isə orqanizmin möhkəmləndirilməsi kimi istifadə edilir [33].

Təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrinin fiziki hərəkətlərin müsbət təsirini təmin edir, fiziki yükün orqanizm tərəfindən qəbulunu asanlaşdırır, səmərəli istirahət üçün şərait təşkil edir, məşğul olanlarda müsbət emosiyalar və həyata sevinc yaradır. Qeyd etmək lazımdır ki, yüksək dağlıq rayonlarda fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq orqanizmə daha çox imkanlar açır. İnsanın funksional imkanlarını artırır. Adi məşq şəraitinə keçdikdən sonra idmançılar bir müddət yüksək intensivli və həcmli fiziki yükləri yerinə yetirə bilib yarışlarda yüksək nəticələr göstərirlər.

Təbii amillər vasitəsilə orqanizmin möhkəmləndirilməsi soyuğa, istiyə, günəş radiasiyasına müqaviməti artırır. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi isə sağlamlığı qoruyur və işgörmə qabiliyyətin artırır. Ona görə orqanizmin möhkəmləndirilməsi ilə ən kiçik yaşlarından başlamaq və hərtərəfli (su, hava, günəş) istifadə etmək lazımdır.

Gündəlik rejim düzgün planlaşdırılan gündəlik rejim vaxtın dəqiq bölünməsinə, fiziki yükün rahat qəbulunu, tez və keyfiyyətli bərpanı, intizamlı olmağı təmin edir. Gündəlik rejim hazırlananda təhsilə, işə, məşqə vaxt ayrıldığı kimi, istirahətə, bərpa olmağa, fərdi tələbatların ödənilməsinə, yuxuya da vaxt ayırmaq lazımdır.

İnsanların bioritminə görə iş qabiliyyətinin gün ərzində azalıb çoxalması məlumdur. Alimlər müəyyən ediblər ki, insanların ən yüksək fiziki iş görmə qabiliyyətinin səviyyəsi saat 16.00-19.00 arasında olur. Bu səbəbdən də məşq vaxtının bu vaxta salınması daha məqsədəuyğundur. Hər bir məşğul olanın həyat fəaliyyətindən asılı olaraq gündəlik rejimi fərqlidir. Yuxarıda qeyd olunan cədvəldə nümunəvi gündəlik rejim təklif olunur.

Qidalanma - əsas enerji toplama və bərpaolma vasitələrindən biridir. Bu səbəbdən nə ilə və necə qidalanmaq haqqında məlumat əldə etmək lazımdır.

Zülallar - orqanizmdə yeni hüceyrələrin yaranmasını təşkil edir. Zülallar əsasən ətə, süddə, kəsmikdə, pendirdə, ciyərdə, balıqda, yumurtada olur. Bir qədər az miqdarda çörəkdə, dənli və paxlalı bitkilərdə rast gəlir. İdmançı üçün həm heyvan və həm də bitki mənşəli zülalları qəbul etmək məqsədəuyğundur. Zülalın gündəlik qəbul etmə norması 110-160 qramdır. İdmançının bir kiloqram çəkisinə düşən zülalın miqdarı 1,5-2 qramdan hesablanır.

Yağlar orqanizmin əsas enerji mənbəyidir. Gündəlik qidalanmada heyvan və bitki yağlarını qəbul etmək lazımdır. İdmançının çəkisinin hər kiloqramına 1,5-2 qram yağ qəbul etmək məsləhətdir. Burada kərə yağı, xama, qaymağa daha çox üstünlük verilir.

Karbohidratlar enerji mənbəyidir. Müxtəlif qidaların tərkibində var. İdmançıların qidasında karbohidratların 1/3 hissəsini adi şəkər (qənd, bal, qlükoza), 2/3 hissəsini isə kraxmal (çörək, karkof, tərəvəz, meyvə) təşkil edir.

Orqanizmdə vitamin və mineralların rolu olduqca çoxdur. İntensiv əzələ fəaliyyəti zamanı vitaminlərə tələbat artır. Vitamin A kərə yağında, süddə, yumurtanın sarısında, ətə, balıqda, kökdə; vitamin B çörəkdə, kələmdə, dənli və paxlalı bitkilərdə; vitamin S tərəvəzlərdə, meyvələrdə vardır. Çalışmaq lazımdır ki, qida məhsullarının tərkibinə təbii vitaminlər daxil edilsin.

Qidalanma məşqdən 2-3 saat əvvəl və 30-40 dəqiqə sonra olmalıdır. Orqanizmə mayenin qəbulu normada olmalıdır. Suyun az və ya çox qəbulu işgörmə qabiliyyətini aşağı salır. Su əsasən qidanın tərkibində qəbul olunur. Gündəlik suyun qəbulu 2-2,5 litr təşkil edir.

Yuxu - gecələr bədəndə ifraz edilən melatonin hormonu insanı yuxuya hazırlayır. Bu hormon insanın fiziki hərəkətlərini azaldan, onu yuxulu və yorğun edən, ruhən dincəldən təbii sakitləşdiricidir. Yuxu zamanı ürək döyüntüsünün və tənəffüsün ritmi yavaşlayır, qan təzyiqi aşağı düşür. Səhər olanda isə bu hormonun emalı dayanır və bədənə oyanmaq üçün xəbərdarlıq edilir [32].

Yuxu bədəndəki əzələlərin və başqa toxumaların bərpasına, qocalan və ya ölən hüceyrələrin təzələnməsinə imkan verir. Yuxu zamanı enerji tələbatı azaldığı üçün bütün gecə boyunca bədəndəki enerji ehtiyata yığılır. Bundan əlavə immunitet sistemi üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edən bəzi mühüm kimyəvi və inkişaf hormonları da yuxu vaxtı ifraz edilir. Buna görə insan kifayət qədər yatmadıqda immunitet sistemi bu vəziyyətdən dərhal təsirlənir və bədən xəstəliklər qarşısında müdafiəsiz qalır. İnsan iki gün yatmasa, onun diqqətini

cəmləşdirməsi çətinləşir, o, başqa vaxtlara nisbətən daha çox səhv edir. İnsan üç gün yatmasa onda hallüsinasiyalar (qarabasmalar) başlayır və o, məntiqlə fikirləşə bilmək qabiliyyətini itirir.

Gündüz vaxtı görülən işlər gecə yavaşdır, istirahət başlanır. Sağlam yuxunun olması üçün yatmadan əvvəl havaya uyğun geyinib, bir saat müddətində axşam gəzintisinə çıxmaq lazımdır. Bu əsəb sistemini sakitləşdirir və insanın dərin yuxuya getməsinə kömək edir.

II FƏSİL

PEAQOJİ EKSPERİMENTİN TƏŞKİLİ, KEÇİRİLMƏSİ VƏ NƏTİCƏLƏRİ

Digər idman növlərində olduğu kimi taekvan-do idman növündə idmançı müxtəlif hazırlıq mərhələlərindən keçir.

I İlkin hazırlıq mərhələsi: - idmana sabit marağın formalaşdırılmaq; geniş hərəkəti bacarıq və vərdişlər fəaliyyətinə yiyələndirmək; taekvando-do texnikasının əsaslarını mənimsəmək; fiziki keyfiyyətləri hərtərəfli və hormonik inkişaf etdirmək; sağlamlığın möhkəmləndirilməsi; gələcək idman hazırlığı üçün perspektivli gənc idmançıların seçilməsi.

II Tədris-məşq mərhələsi (idman ixtisaslaşma mərhələsi): - ümumi və xüsusi fiziki, texniki, taktiki, nəzəri, psixoloji hazırlıq səviyyəsinin artırılması; sağlamlığı qorumaq.

III Yüksək idman ustalığının təkmilləşdirmə mərhələsi: - taekvan-do idman növü üzrə rəsmi yarışlarda sabit yüksək nəticələr göstərmək təcrübəsinə yiyələnmək; idman motovasiyasını formalaşdırmaq, orqanizmin funksional imkanlarını artırmaq;

IV Yüksək idman ustalığı: - Azərbaycan yığma komandası tərkibində beynəlxalq yarışlarda yüksək nəticələrə nail olmaq;

Tədqiqat zamanı əldə edilən məlumatlardan müəyyən olunur ki, Azərbaycan yığma komandasında taekvandoçuların məşq prosesinin təşkili, planlaşdırılması, idarə edilməsi məlum tələblərə uyğundur və heçdə zəif deyil. Həmçini taekvandoçular üzərində aparılan operativ, cari, mərhələli və yekun nəzarət göstərdi ki, onların fiziki, texniki, taktiki, intellektual, inteqral hazırlıq səviyyəsi yüksək səviyyəyə yaxın və yüksək səviyyədədir. Yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən olundu ki, taekvandoçuların bir anlığa diqqətlərinin yayınması onlarda xal itgisinə və ya məğlub olmasına səbəb olur. Həmçini məlum oldu ki, məşq prosesində diqqətin tərbiyə olunması ilə əlaqədar təlimin keçirilməsi planlaşdırılmır. Bizə elə gəlir ki, məşq prosesinin planlaşdırılmasında diqqəti təlim edən məşğələlər keçirilərsə, bu taekvandoçuların idman nəticələrinə müəyyən qədər müsbət təsir edər.

İdmanda psixoloji hazırlıq problemi olduqca aktualdır. Bu problemin üzərində məşqçilər, psixoloqlar, metodistlər çalışırlar. İdman psixologiyası haqqında çoxlu sayda kitablar yazılıb, elmi işlər aparılıb və yeniliklər təcrübədə istifadə edilib. İdmançının yetişməsində psixoloji hazırlıq əsas yerlərdən birini tutur və onun təkmilləşməsinə həmişə ehtiyac var.

Hər bir məşqçi start qabağı idmançıya özünü ələ almağa və ya idmançının zəif çıxışından sonra onu ruhlandırmağa çalışır. Aylar, illər keçdikcə idmançı ilə birgə iş sayəsində məşqçi hər bir idmançının xüsusiyyətlərinin incəliklərini müəyyən edir və onları idarə etməyə

yol tapır. O bilir ki, kimə, nə vaxt, necə və nə demək lazımdır. Hər bir idmançıya təsir etmək üçün məşqçinin müxtəlif psixoloji vasitə və yolları olur. Psixologiyaya aid olan məsələləri çox vaxt məşqçi özü həll edir. Bəzən özü də bilmədən psixoloq rolunda olur. Bir sıra hallarda idmançının diqqətsiz olmağı, diqqətinin yayınması onu məğlubiyyətə aparır. Bəzi məşqçilər idmançının diqqəti cəmləşdirə bilməməsini, diqqəti verilən tapşırığa yönəldə bilməməsini qeyd edirlər. Məşqçi «Yatma!», «Hara baxırsan!», «Ayıl» və s. sözlərdən istifadə edərək idmançının diqqətini cəlb etməyə çalışırlar.

Hər hansı bir hadisənin qavranılması üçün onun müəyyən qıcıq yaratması və ona müvafiq cavab reaksiyasının verilməsi üçün hiss üzvlərinin ona istiqamətlənməsi zəruridir. Psixi fəaliyyətin ixtiyari və ya qeyri-ixtiyari şəkildə müəyyən bir obyekt üzərində istiqamətlənməsi və cəmlənməsi diqqət adlanır. Diqqət olmadan nəyinsə qavranılması qeyri mümkündür. Psixologiyada diqqətin təbiəti və mahiyyəti ilə bağlı kəskin fikir ayrılıqları mövcuddur. Bəzi psixoloqlar hətta diqqətin xüsusi funksiyasının olmasına şübhə ilə yanaşırlar. Lakin diqqətin neyronları, hüceyrə dedektorlarının kəşfi, retikulyar formasiya və xüsusilə, diqqətin fizioloji korrelyatoru ilə bağlı yeni biliklər diqqətin ayrıca psixi mahiyyət daşıdığını söyləmək imkanı verir. Onun anatomik və fizioloji strukturu onu digər psixi proseslərdən fərqli və müstəqil edir. Diqqətin mahiyyətinin izahının belə mürəkkəbliyi ondan irəli gəlir ki, o, «sərbəst» formada təzahür etmir. Buna görə də diqqət daha çox psixofizioloji proses, idrak proseslərinin xüsusi, dinamik halı kimi səciyyələndirilir. Diqqət eyni zamanda, hiss üzvləri vasitəsilə daxil olan məlumatların şüurlu və ya yarım şüurlu seçimi və seçiciliyi xüsusiyyətləri ilə şərtlənir. Diqqət olmadan nəyinsə qavranılması qeyri mümkündür. Diqqət eyni zamanda, hiss üzvləri vasitəsilə daxil olan məlumatların şüurlu və ya yarımşüurlu seçimi və seçiciliyi xüsusiyyətləri ilə şərtlənir. Diqqət sayəsində insan fəaliyyətinin müəyyən seçicilik istiqamətinə malik olub, çoxlu obyektlər içərisində lazımlılarını seçir və psixi fəaliyyəti cəmləşdirir. Diqqətin əsas üç funksiyası var: seçmə, saxlama, və nəzarət.

Diqqət hissiyyatda, düşüncədə, qavrayışda iştirak edir. Diqqətin obyekt kimi xarici aləm, psixi fəaliyyətin özü, insanların həyəcanları, fikirləri ola bilər. Diqqət psixoloji fəaliyyətin effektivini artırır. O psixoloji proseslərin gedişini aydın və dəqiq ifadə edir. Diqqətli qavrama nəticəsində obyektlər öz dolğunluğu və aydınlığı ilə fərqlənilir. Fəaliyyət zamanı diqqət olduqda düşünmə, təhlil, müzakirə dəqiq və sürətli olur, səliqəlik və nizam özünü biruzə verir. Bu onunla izah edilir ki, diqqətin iştirakı ilə psixi fəaliyyət böyük intensivliklə gedir, nəyinki o iştirak etməyəndə. Hər an psixi fəaliyyətin məzmunu əhatə olunan müxtəlif fəaliyyət növləri ilə

əlaqədardır. Bu çox saylı təsir vasitələrindən diqqət iştirak edəndə insan lazım olanı qəbul edir, digərlərinə əhəmiyyət vermir.

Diqqət zamanı psixi fəaliyyətimiz daha nizamlı olur. Bu özünü qavrama, düşünmə, hərəkətləri təlimində və s. göstərir.

Diqqətin fizioloji xüsusiyyəti ondadır ki, o digər psixi proseslərin beyin qabığında eyni sinir mərkəzləri ilə xarakterizə olunur. Diqqətin fizioloji əsasını beyin fəaliyyətinin yuxudan oyanıqlığı və passiv oyanıqlıqdan aktiv oyanıqlığa keçidi təmin edən imumi fəallaşması, eyni zamanda beyin qabığının tonusunu yüksəldən retikulyar formasiya oyanması ilə bağlı fəallaşma təşkil edir. Diqqətin fizioloji cəhətdən əsas üç nəzəriyyəsi var. İ.P.Pavlova görə, diqqətin fizioloji mexanizmi beyin qabığının yaradıcı şöbəsi ilə əlaqədardır. Optimal oyanma sahəsi orta intensivliyə malikdir, orqanizmin həyat fəaliyyətinin yalnız indiki şəraitində daha davamlı olur, dinamikdir, qıcıqlayıcının təsiri ilə tez-tez yerini dəyişir. O, diqqətin fizioloji mexanizminin əsasına bələdləşmə refleksini qoyur. Bu nəzəriyyə «Optimal oyanma sahəsi nəzəriyyəsi» adlanır.

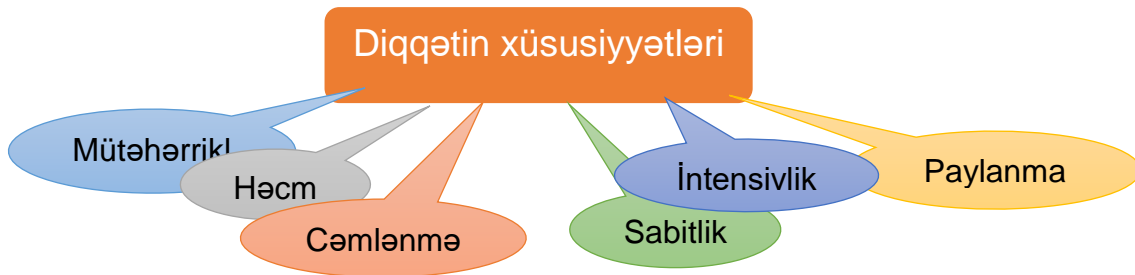
A.A.Uxtomskiye görə üstün oyanma sahəsi yeni əmələ gələn oyanma ocağını ləngidir və onların hesabına dahada güclənə bilir. Baş beyin qabığının yarım kürələrində fəal sinir mənbəy fəaliyyət göstərir, yəni bu digərlərinə dominatlıq edir. Bu zaman o digər sinir mənbəyləri hesabına daha aktiv olur, onların iş fəaliyyətinə ehtiyac az olur. Bu «Dominant oyanma sahəsi nəzəriyyəsi» adlanır.

Şerrinqton diqqətin onurğa beyninin arxa buynuzunda sensor neyronların hərəkəti neyronlardan çox olması faktını müşahidə edərək bildirir ki, heç də hər bir hərəkətin impulsu özünün hərəkəti sonluğuna çata bilmir və çox sayda sensor oyanmalar özünün «ümumi hərəkəti sahəsinə» malik olur. Sensor və motor proseslərin nisbətini qıfa bənzətmək olar, hansı ki, geniş yarıqdan sensor impulslar daxil olur, dar yarıqdan isə hərəkəti innervasiyalar çıxır. Sensor impulslar arasında «ümumi hərəkəti sahə» uğrunda mübarizə gedir. Daha güclülər daha hazırlıqlılar qalib gəlir və diqqət mərkəzində olur. Bu «Ümumi hərəkəti sahə nəzəriyyəsi» adlanır.

Diqqətin digər psixi proseslərin görmə, eşitmə və digərlərində olduğu kimi beyin qabığının böyük yarım kürələrində xüsusi sinir mərkəzi yoxdur. Mərkəzi sinir sisteminin öyrənilməsi göstərir ki, beynin fəaliyyəti zamanı işdən asılı olur. Müxtəlif sinir mərkəzləri həmişə eyni zamanı aktiv fəaliyyətdə və tormozlanmış vəziyyətdə olmur. Əgər kəllə qapağının altına baxmaq olsaydı elə təsəvvür etmək olardığı, fəaliyyətdə olan mərkəzi sinir sisteminin ayrı-ayrı hissələri işıqlanır, digərləri isə kölgədə qalır.

Fizioloji cəhətdən - diqqət sinir sistemində olan bölmələri fəallaşdıran psixoloji prosesdir.

Diqqətin özünə məxsus altı xüsusiyyəti var. Bunlar: diqqətin mütəhərriqliyi, həcmi, cəmlənməsi, paylanması, intensivliyi və sabitliyidir (şək. 2.1.).



Şək. 2.1.

Onların hər biri haqqında qısa məlumat aşağıdakılardan ibarətdir:

Diqqətin mütəhərriqliyi onun yönəlmiş olduğu obyektlərin növbələşməsinin qanunauyğunluqları ilə ifadə olunur. Diqqət son dərəcə hərəkət və dinamikdir. Bu belə izah edilir ki, diqqəti bir obyektə digərinə yönəltmək və geri qayıtmaq mümkünlüyü var. Bu diqqətin müsbət xüsusiyyəti kimi qəbul edilir. Diqqətdə bu bacarıq itirilərsə, biz diqqətimizi bir obyektə çox ciddi yönəltməyə ondan ayrılmağa bilməzdik. Birdəki uzun müddət diqqəti bir işə yönəltmək olmur, bu zaman sinir mərkəzlərində yorulma baş verir. Bu zaman müdafiə üçün tormozlanması baş verir. Diqqətin belə dəyişənliyi yorulmanın qarşısını alır.

Diqqətin həcmi obyektlərin sayı ilə səciyyələnir və eyni vaxtda yüksək dərəcədə aydın və aşkar qavranılması ilə müəyyən olunur. Diqqətin həcmi orta hesabla insanın eyni vaxtda qavradığı 5+2 obyektə hesab edilir. Diqqətin həcmi xüsusi məşqlər, qavranılmasından asılı olaraq şərait və obyektlərin dəqiq öyrənilməsi yolu ilə dahada genişlənmə bilər. Bu obyektlərin miqdarının aydınlıqla, dəqiqliklə eyni səviyyədə diqqətdə olması deməkdir. Həyatda bizim diqqətimiz nadir hallarda ancaq bir elementdə diqqətini saxlayır. İnsanlardan asılı olaraq onlar daha çox və ya az sahə diqqət mərkəzində olur. Diqqət mərkəzində daha çox sahəni əhatə etdikdə diqqətin həcmi daha böyük ola bilər. Fəaliyyət tanış sahəyə yönəldildikdə diqqətin həcmi dahada geniş və tanış olmayan, az izlənən sahə olduqda isə diqqətin həcmi az olur.

Diqqətin həcmi yoxlamaq üçün 4 cədvəl hazırlanır. Hər cədvəl 5x5 formasında hazırlanır. Hər bir cədvəldə rəqəmlər 1-dən 25-ə qədər hər xanada bir rəqəm olmaqla qarışıq

paylanır. Məşğul olana hər cədvəl ayrı-ayrı verilir. İdmançı hər cədvəldə rəqəmlərin yerini göstərməlidir. Burada hər cədvəl ilə aparılan işin ümumi vaxtı qeyd olunur (şək. 2.2.).

Diqqətin intensivliyi görülən işin gərginliyi ilə xarakterizə olunur. Gərginliyi artırmaqla intensivlik aşağı düşür. Yorğunluq zamanı diqqəti kifayət qədər lazımı obyektə nizamlamaq olmur. Diqqətin intensivliyi fizioloji cəhətdən bu beyin qabığının müəyyən mərkəzlərində oyanma proseslərinin fəaliyyətinin artımı, digərlərinin isə tormozlanmasıdır.

3	24	5	15	12	9	4	2	14	19
11	17	20	8	21	11	20	21	8	17
7	22	1	23	6	3	5	12	15	24
16	13	25	10	18	16	25	18	10	13
9	19	4	14	2	7	1	6	23	22
5	24	12	15	3	6	22	7	1	23
25	13	18	10	16	21	17	11	20	8
4	19	2	14	9	2	19	9	4	14
1	22	6	23	7	12	24	3	5	15
20	17	21	8	11	18	13	16	25	10

Şək. 2.2.

Diqqətin sabitliyi uzun müddət ərzində diqqətin cəmləşməsində təzahür edir. Bu müəyyən vaxt ərzində diqqətin intensivliyinin saxlanması ilə xarakterizə olunur. Diqqətin bu xassəsi bir sıra səbəblərdən: sinir prosesinin gücündən, fəaliyyətin xarakteri və növündən, işə münasibətindən, adətlərdən, iradi keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən və s. asılıdır. Diqqətin sabitliyi aşağıdakı hallarda yüksələ bilər:

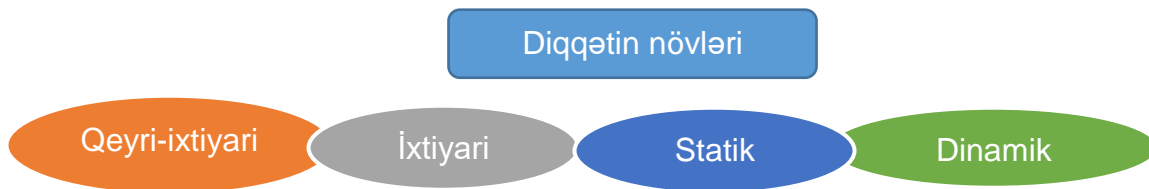
- a) İşin optimal həcmi olanda. Həcm çox olduqda sabitlik pozulur;
- b) İşin optimal tempi olanda. Dəyişkən templi işdə sabitlik aşağı düşür;
- v) İş yaradıcı xarakter daşdığı anda. Eyni tipli və monoton iş sabitliyi aşağı salır.

Diqqətin sabitliyini yoxlama üçün hər sətirdə 50 hərf işarəsi olan 2000 işarəli bir məzmun götürülür. İdmançıya tapşırıılır ki, müəyyən vaxt ərzində bu məzmunun içərisindən «k» və «z» hərflərini tapıb pozsunlar. Müəyyən vaxt ərzində tapılan hərflərin sayı qeyd olunur.

Diqqətin cəmlənməsi fəaliyyətin hər hansı bir obyektə istiqamətlənməsi ilə səciyyələnir. Fəaliyyət bir obyektə cəmlənəndə biz digər obyektləri nəzərdən keçirmirik. Sınır sistemində bir oyanan mərkəz digərləri üzərində dominantlıq edir. Bu zaman elə təsəvvür etmək olar ki, digər mərkəzlərin üzərinə kölgə düşür.

Diqqətin paylanması fəaliyyətin bir neçə obyektə paylanması ilə səciyyələnir. Diqqətin paylanmasına misal olaraq göstərmək olar ki, futbol hakiminin oyunu idarə etməsi. O, oyunu nəzərət edir, futbolçuları görür, yan hakimlə əlaqə saxlayır, qaydaların pozulmamağına nəzarət edir, bütövlükdə oyunu idarə edir. Ancaq bu zaman nəzərdə olan obyektlər az intensivli diqqətdə olur, nəyinki, diqqətin daha çox istiqamətləndirildiyi obyekt. Həmçinin qeyd etmək lazımdır ki, diqqətin paylanması insandan daha çox enerji və qüvvə sərfi tələb edir. Fizioloji cəhətdən diqqətin paylanması zamanı beyin qabığının müxtəlif mərkəzləri oyanmış vəziyyətdə olur. Misal üçün, tələbə mühazirəyə qulaq asır və yazır. Bu zaman eşitmə və hərəkət etmə mərkəzləri oyanmış vəziyyətdə olurlar.

Diqqətin dörd növü vardır. Diqqətin növləri aşağıdakılardır: qeyri-ixtiyari, ixtiyari, statik və dinamik (şək. 2.3.).



Şək. 2.3.

Qeyri – ixtiyari diqqət. Tərədilən səbəbdən asılı olaraq təsadüi diqqət baş verir. Bizim diqqətimizi aşağıdakı səbəblər marağ doğura bilər:

a) Qıcıqlanmanın intensivliyi. Əvvəlki qıcıqlanmaya nisbətən daha qüvvətli qıcığın olması. Misal üçün maşının sığnalı, əlvan plakat, uşağın ağlaması və s. Ancaq bu o vaxta qədər diqqətdə olur ki, insan bu qıcığa verdiş edənə qədər. Sonra bu qıcıq diqqəti cəlb etmir.

b) Obyektin yeniliyi, qeyri-adiliyi. Bəzən intensivliyi ilə diqqəti cəlb olunmadığı halda, öz yeniliyi ilə diqqəti cəlb edir, əlbətdə əgər bu bizim üçün yenidirsə. Misal üçün, məşğələdə yeni bir idmançının peyda olması.

v) Obyektin birdən dinamikliyinin azalması və ya çoxalması. Misal üçün, futbol oyunu zamanı tempin birdən aşağı düşməsi diqqəti cəlb edə bilər.

Fizioloji cəhətdən qeyri-ixtiyari diqqət mexanizmi xarici faktorlarda müəyyən qıcıqlara verilən reaksiyalardır. Məşq prosesində müşahidələr zamanı qıcıqlandırmaların xüsusiyyətlərini bilməklə məşğul olanların diqqətlərini bir yerə cəmləmək olar. Misal üçün, xüsusi komandalar, fit səsi, əl çalmaq və s. Bu təlim prosesində müsbət nəticələr verir.

Qeyri-ixtiyari diqqətin özünə məxsus xüsusiyyətləri var:

1. Qeyri-ixtiyari diqqətə adamlar əvvəlcədən hazırlaşmırlar;
2. Qeyri-ixtiyari diqqət birdən, gözlənilmədən, qıcıqlanmaya cavab olaraq baş verir;
3. Qeyri-ixtiyari diqqət tez keçəndir: qıcıqlanmanın təsir müddəti və ya bu qıcığa öyrənənə qədərdir.

Qeyri-ixtiyari diqqətin pedaqoji prosesdə rolu bundan ibarətdir ki, məşğul olanların diqqətini müəyyən obyektə cəlb etmək. Əsasən isə pedaqoji prosesdə ixtiyari diqqətdən istifadə olunur.

İxtiyari diqqət aşağıdakı xüsusiyyətləri ilə fərqlənir:

1. Məqsədyönlük. Əvvəlcədən qarşıya vəzifələr müəyyən edilir və bu vəzifələrin həllinə diqqət yönəldilir.
2. Təşkilatçılıq. İxtiyari diqqət zamanı biz əvvəlcədən bu və ya digər obyektə diqqətimizi yönəltməyə hazırlaşırıq. Bunun üçün lazımı psixi proseslər fəaliyyətinin təşkil olma bacarığı əmələ gəlir.
3. Sabitliyin yüksəldilməsi. İxtiyari diqqət müəyyən bir fəaliyyəti uzun və ya qısa müddətdə planlaşdırılmasını diqqətdə saxlamaq imkanı verir.

İxtiyari diqqətin bu xüsusiyyətləri onu bu və digər fəaliyyətin müvəffəqiyyətli həlli üçün vacib faktor edir.

Öz fizioloji xüsusiyyətləri ilə ixtiyari diqqət ikinci siqnal sistemi ilə əlaqədardır. İxtiyari diqqət həmişə sözlə əlaqəli olub, nə etməli? necə planlaşdırmalı? nəyə diqqət yetirməli? və bu kimi sualları tələffüz edir və ya daxildə özünə verir.

İxtiyari diqqəti törədən səbəblər aşağıdakılardır:

1. İnsanlara maraq yaradan məşğələlər və ya müəyyən bir fəaliyyət.

Bu səbəbdən pedaqoji prosesdə, məşq zamanı idmançılarda marağı artırmağa çalışmaq lazımdır;

2. Şüurlu vəzifə borcu və məsuliyyət. İxtiyari diqqəti həmişə maraqla bağlamaq olmaz. Çox hallarda bu şüurlu olaraq qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün ixtiyari diqqəti bu istiqamətə yönəltməkdir. İxtiyari diqqət iradi proseslə əlaqəli olur, çünki insan istəməsədə bu işə özünü məcbur edir.

Statik diqqət müəyyən bir iş fəaliyyətinin əvvəlində asanlıqla başlayır və uzun müddət öz intensivliyini saxlayır. Statik diqqət adətən eyni səviyyədə qalır. Statik diqqət başqa bir iş fəaliyyətində asanlıqla keçir. Misal üçün, idmançıların fiziki hazırlıqdan texniki hazırlığa keçmələri və s.

Dinamik diqqət iş fəaliyyətinin əvvəlində intensivlik aşağı olur. Getdikcə işə maraq, məsuliyyət artır və yavaş-yavaş intensivlik yüksəlir diqqət tamamilə işə cəmlənir. Dinamik diqqətdə bir işdən digərinə keçmək çətin olur. Çünki, bir tərəfdən əldə edilən diqqətin cəmlənməsi uzun müddət davam edir, digər tərəfdən yeni işə diqqəti cəmləmək yenə birinci işdə olduğu kimi proses yavaş-yavaş gedir. Dinamik diqqət işin düzgün planlaşdırmanı, qüvvənin bərabər bölünməsini bacarmamaqla, görülməli iş haqqında düzgün təsəvvürün, həcm, ardıcılığın olmaması ilə izah edilir.

Bu gün idmanda psixoloji hazırlıqlarla bağlı problemlər əvvəlki illərə nisbətən daha aktualdır. Həmin problemlər üzərində məşqçilər, psixoloqlar çalışır. Amma problemlər tam həll olunmayıb, axtarışlar davam edir. Müasir idman psixoterapiyasının psixoloji təsirlər metodundan geniş istifadə edir. Bu üsullar müalicəvi əhəmiyyətli olsada, onların məhdud istifadə yolları mövcuddur. Onlar idmançının psixoloji durumuna yönəldilib, idmançıda psixoloji maneyələri neytrallaşdırır. Məşq zamanı məşqçinin vəzifələrindən biridə məşğul olanlarda diqqətin tərbiyə olunmasıdır. Bununla əlaqədar idmançılarda ixtiyari diqqəti tədricən müxtəlif vəzifələrin həllinin köməyi ilə artırmaq olar. Bunlardan aşağıdakıları qeyd etmək olar:

- a) Taekvandoçuların məşq prosesinə şüurlu yanaşmasını təşkil etmək;
- b) Məşqdə müəyyən nəticəyə çatmaq üçün aydın və dəqiq tapşırıqlar qoyuluşu;
- v) Taekvandoçuların məşqdə fəal iştirakını təmin etmək, onlarda müşahidəçilik qabiliyyətini artırmaq;
- q) Məşqçinin daima taekvandoçuların diqqətli olmasına tələbkarlığı, onlarda məşq prosesinə və öyrədilən hərəkətlərin icrasının keyfiyyətinə məsuliyyəti artırmaq;
- d) Tədricən taekvando məşqinin həcmi, müddətini, yükünü artırmaqla taekvandoçularda diqqətin sabitliyini inkişaf etdirmək;
- z) Taekvandoçularda məşq prosesinə marağın artırılması diqqətin inkişafına xidmət edir;

e) Taekvando məşqi zamanı xüsusi pedaqoji prinsiplərinə rəayət etmək: nailiyyətlərin maksimuma istiqamətlənməsi, dərin ixtisaslaşma və fərdilik prinsipi, məşq yükünün dalğavarilik prinsipi, ümumi və xüsusi hazırlığın vəhdəti prinsipi, məşqin silsiləlik prinsipi, məşqin fasiləsizlik prinsipi.

2.1. Pedaqoji eksperimentin təşkili

Pedaqoji eksperimentin təşkili üçün gənclərdən ibarət olan yığma komanda üzvlərinin məşq prosesinə diqqəti təlim edən məşğələləri daxil etdik. Bunun üçün psixotexniki oyunlardan istifadə etməyi qarşımıza məqsəd qoyduq. Pedaqoji eksperiment üçün 2 qrup yaradıldı: nəzarət və eksperimental. Nəzarət qrupunda 4 qız və 6 oğlan, eksperimental qrupda 3 qız və 7 oğlan taekvandoçu daxil edildi. Hər iki qrupda olan taekvandoçuların ustalıq səviyyəsi cüzi fərq olmaqla bir-birlərinə çox yaxın idi. Bizim ki, əsas məqsədimiz diqqətin təlimi ilə əlaqədar olduğundan ilkin yoxlamada onlara diqqətlə əlaqədar test normativinin həll edilməsini tapşırıdık. Bunun üçün 7x7 olan xüsusi cədvəl hazırlanır. Bu cədvəldə 1-dən 25-ə qədər qara rənglə yazılmış rəqəmlər və 1-dən 24-ə qədər qırmızı rənglə yazılmış rəqəmlər. Rəqəmlər cədvəldə səpələnmiş formada olur. Qara rəqəmləri 1-dən 25-ə qədər ardıcıl, qırmızı rəqəmləri isə 24-dən 1-ə qədər ardıcıl tapmaq lazımdır. Həmçini bir dəfə qara rəqəm tapılır, sonra isə qırmızı rəqəm beləliklə, tapşırıq tam sona yetənə qədər. Tapşırığın yerinə yetirilməsinin ümumi vaxtı qeyd olunur (şək. 2.4.).

23	10	1	17	3	14	8
16	19	12	15	5	14	11
4	22	7	17	24	22	18
21	15	1	24	6	21	8
23	12	13	9	19	20	5
7	18	2	9	13	11	16
10	20	3	4	25	6	2

Şək. 2.4.

İlkin yoxlama 1 N testinin nəticələri göstərdi ki, hər iki qrupda tapşırığın yerinə yetrilmə müddətində cüzi fərq olmaqla bir-birlərinə yaxındır, yəni nəzarət qrupu tapşırığı orta hesabla 3 dəqiqə 31 saniyə, eksperimental qrup isə 3 dəqiqə 33 saniyəyə yerinə yetirdi (şək. 2.4., cədvəl 2.1.).

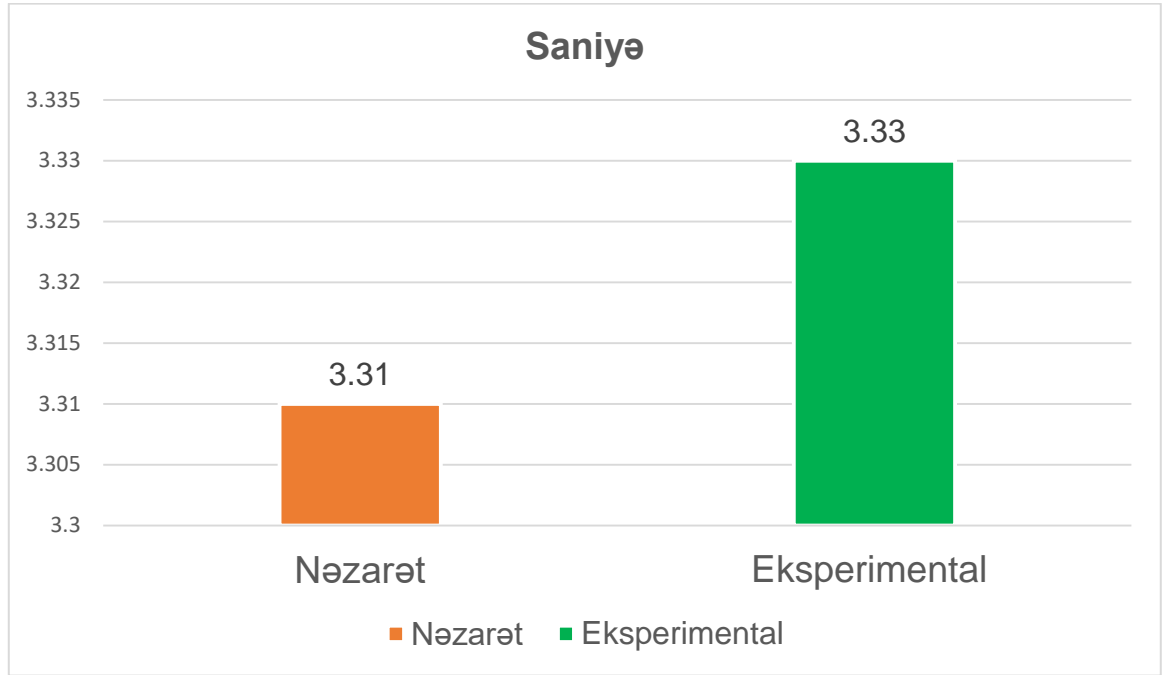
İlkin yoxlamanın etibarlı olmasını təmin etmək üçün bir əlavə test tapşırığıda keçirdik. Bunun üçün təşrübədə iştirak edən taekvandoçular döyüşdə iştirak edən zaman məşqçilərə kənardan 5 sayda müxtəlif məsləhətləri vermək tapşırıldı. Döyüşdən sonra hər bir taekvandoçu ilə sorğu aparılaraq soruşuldu ki, kənardan məşqçi tərəfindən deyilən neçə sözü eşidə bilib və dərk edib.

2 N testinin nəticələri göstərdi ki, hər iki qrupda tapşırığın yerinə yetrilmə müddətində burada da cüzi fərq olmaqla bir-birlərinə yaxındır, yəni nəzarət qrupu tapşırığı orta hesabla 1.1 say, eksperimental qrup isə 1.0 sayə yerinə yetirdi. Bu ilkin nəticələr və müqayisələr bizə imkan verdiki biz pedaqoji ekperimenti keçirməyə başlayaq (şək. 2.5., cədvəl 2.2.).

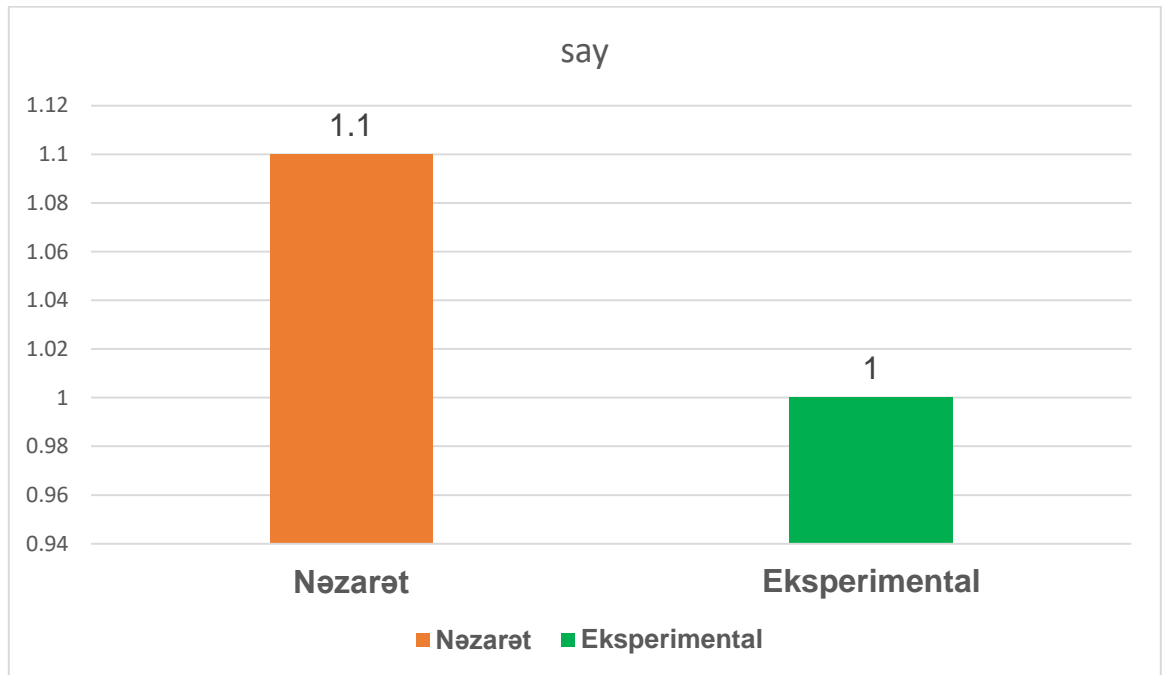
Cədvəl 2.1.

İlkin nəzarətin nəticələri

N	Nəzarət qrup	Testin N1 nəticələri	Testin N1 nəticələri	N	Eksperimental qrup	TestinN1 nəticələri	Testin N1 nəticələri
1	A-ov D.İ.	3' 31"	1	1	M-ov N.B.	3' 30"	1
2	M-də İ.L.	3' 34"	1	2	Q-ev T.Ə.	3' 36"	1
3	İ- li A.F.	3' 27"	1	3	A-eva N.T.	3' 29"	1
4	Z-li B.M.	3' 38"	2	4	C-də İ.C.	3' 37"	2
5	B-ov V.M.	3' 24"	1	5	İ-va N.D.	3' 31"	1
6	Q-də F.B.	3' 30"	1	6	K-li A.M.	3' 35"	1
7	P-ev A.S.	3' 32"	1	7	İ-də M.F.	3' 33"	1
8	Y-ov N.M	3' 36"	1	8	Ə-va S.Q.	3' 35"	1
9	Ə-va Z.N.	3' 26"	1	9	F-li B.M.	3' 31"	0
10	G-ev A.K.	3' 31"	1	10	S-ov G.L.	3' 33"	1
	Σ	30' 310"	11		Σ	30' 310"	10
	\bar{x}	3' 31"	1,1		\bar{x}	3' 33"	1.0



Şək. 2.5.



Şək. 2.6.

Pedaqoji eksperimentin təşkili

Qruplar	Taekvandoçuların		Məşqin		İlkin testin nəticələri	
	Sayı	Yaşı	Müddət	Məzmunu	Test 1N	Test 2N
Nəzarət	10	16-17	2 ay	Ənənəvi məşq planı	3' 31"	1.1
Eksperimental	10	16-17	2 ay	Ənənəvi məşq planı və əlavə həftədə 2 dəfə psixotexniki oyunlar	3' 33"	1.0
FƏRQ					0.2 saniyə	0.1 say

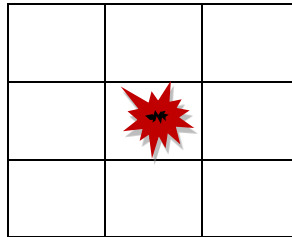
2.2. Pedaqoji eksperimentin keçirilməsi

Taekvandoçunun diqqətini inkişaf etdirmək üçün məşq prosesində xüsusi psixotexniki oyunlardan geniş istifadə olunması məsləhət görülür. Psixotexnika termini XX əsrin əvvəllərində Uilyam Ştern tərəfindən işlədilmişdir və hər hansı təcrübənin psixikaya təsiri və idarə edilməsi kimi başa düşülür. Psixotexniki oyunlarla əlaqəli məşğələləri keçirməyi onların fərdi məşqçilərinə tapşırıq verdik. Əvvəlcə psixotexniki oyunların mahiyyəti, əhəmiyyəti, məzmunu, təşkili və keçirilməsi haqqında məşqçiləri məlumatlandırdıq. Taekvandoçuların diqqətini inkişaf etdirmək üçün məşqçilərə kömək məqsədilə konkret olaraq aşağıdakı bir neçə psixotexniki oyunun təşkili və keçirilməsi təklif olundu.

Barmaqlar. Taekvandoçular stullarda və ya kreslodada rahat əyləşirlər. Baş barmaqları boş saxlamaqla iki əlin barmaqlarını bir-birərinə ilişdiririb dizlərinin üzərinə qoyurlar. Məşqçinin «Başla» komandası ilə baş barmaqları eyni sürətlə bir-birlərinin ətrafına fırladırlar. Diqqət yetirmək lazımdır ki, barmaqlar bir-birlərinə toxunmasın. Diqqəti bu hərəkətə cəmləşdirmək lazımdır. Məşqçinin «Stop» komandası ilə hərəkət başa çatır. Hərəkətin icra edilmə müddəti 5-10 dəqiqədir. İlk baxışda hərəkət sadə, lazımsız, gülməli, darıxdırıcı, bəzən çətin görünə bilər. Əgər bu hərəkət zamanı taekvandoçu yuxulayırsa ona mane olmayın, gələcəkdə bu hərəkət onu sakitləşdirmək üçün istifadə oluna bilər. Əgər taekvandoçu gülsə yenə mane olmayın

gölüş qorxu hissini dəf edir. Əgər taekvandoçu əsəbləşirsə çalışın bunun səbəbini öyrənin. Çox zaman əsəbləşməyin səbəbi oyundan kənarında olur. Bəzən taekvandoçulara elə gəlir ki, onun barmaqları uzanır və ya əksinə fırlanır. Taekvandoçuların ancaq bir vəzifəsi olmalıdır, diqqəti daim barmaqların fırlanmasına cəmləmək, diqqəti yayınmamağa qoymamaq.

Böcək. Bu oyunu keçirmək üçün 9 damalı 3x3 çox böyük olmayan oyun meydançasını bir kağız və ya karton üzərində çəkmək lazımdır. Sonra plastilindən kiçik bir yumuru «Böcək» hazırlanıb ortadakı damaya yapışdırılır (şək. 2.7.). Meydança taekvandoçulara göstərilir və oyunun qaydası izah edilir. Sonra, meydançaya ancaq məşqçi baxır. Oyunçular aşağı, yuxarı, sağa, sola növbə ilə «böcəyin» hərəkəti üçün komanda verirlər. Eyni zamanda o yoldaşlarının komandasını da diqqətlə izləməlidir ki, «böcəyin» harada olduğunu müəyyən etsinlər. Elə etmək lazımdır ki, «böcək» meydançadan kənərə çıxmasın. Əgər kimsə «böcəyin» olduğu yeri itirirsə o zaman «stop» komandası verilir və oyun yenidən başlayır. Adətən oyun çox maraqlı və canlı keçir. Bu oyun taekvandoçuların daima diqqətli olmasını tələb edir.



Şək. 2.7. Diqqət tərbiyə olunması üçün oyun lövhəsi.

Obyekt. Bizim diqqətimizin vacib xüsusiyyətlərindən biri də onun sahəsinin genişlənilib sıxıla bilməsidir. Misal üçün, stadionda yarışa baxdıqda biz bütöv meydançanı, orada baş verən hadisələri görürük, eyni zamanda diqqətimizi hər hansı bir nöqtəyə də cəmləşdirməyi bacarıırıq.

Bu xüsusiyyəti inkişaf etdirmək üçün digər psixotexniki oyundan istifadə edilir. Taekvandoçular rahat əyləşirlər. Gözləri bağlı və ya açıq saxlamaq olar. Məşqçinin «Bədən!» - komandası ilə iştirakçılar diqqətlərini bədənlərinə cəmləyirlər, «Sağ qol!» -diqqət ancaq sağ qolun üzərinə cəmləşir, «Əl!» diqqət bir azda kiçilir - əl diqqət mərkəzində olur. «Çeçələ barmaq!» bu zaman diqqət çeçələ barmağın üzərinə düşür. Komandalar 10-120 saniyə interval ilə verilir. Bu, oyun idman növünün texnikasının öyrənilməsində və ya icrasında diqqəti ayrı-ayrı

elementlərə yönəltməyə kömək edir. Bir elementdən digərinə diqqətin yönəldilməsi diqqəti idarə etmə elastikliyi adlanır.

Qəbuledici. Bu oyunun məqsədi diqqəti istədiyi istiqamətə yönəltməkdən ibarətdir. Oyunçulardan biri qəbuledici, qalan oyunçular isə radio rolunda iştirak edirlər. Radio rolunda olan iştirakçılar eyni zamanda müxtəlif rəqəmlərdən başlayaraq müxtəlif istiqamətlərdə saymağa başlayırlar. Qəbuledici rolunu ifa edən idmançı bir-bir onlara yaxınlaşıb diqqətini həmin adamın sözlərinə cəmləyir. Onun dediklərini qəbul etdikdən sonra, digər idmançıya yaxınlaşır və beləliklə bütün iştirakçıları keçdikdən sonra rollar dəyişir.

Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, yuxarıda qeyd olunan psixotexniki oyunların köməyi ilə taekvandoçuların diqqətini inkişaf etdirmək mümkün olur. Bu isə öz növbəsində yarışlarda yüksək nailiyyət qazanmağa imkan yaradır.

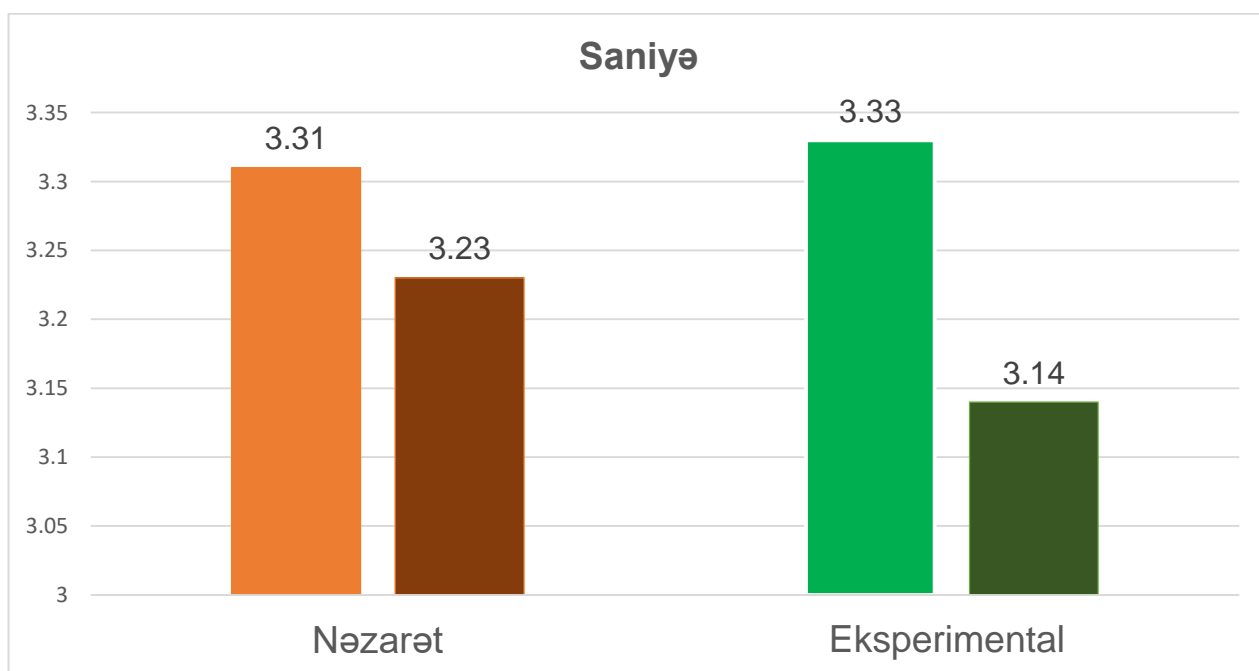
Həftədə 2 dəfə 7-10 dəqiqə müddətində psixotexniki oyunlardan istifadə etməklə məşğələlər keçirilməyi planlaşdırıldı. 2 ay müddətində 2022-ci ilin yanvar ayından - mart ayına qədər 16 məşqin sonunda taekvandoçularla məşğələ keçirildi. Məşğələlərdə diqqətin xüsusiyyətləri - mütəhərriqliyi, həcmi, cəmlənməsi, paylanması, intensivliyi, sabitliyi və diqqətin növləri - qeyri-ixtiyari, ixtiyari, statik və dinamik diqqət tərbiyə olunmaqla əlaqədar psixotexniki oyunlar daxil edilmişdi.

2.3. Pedaqoji eksperimentin nəticələri

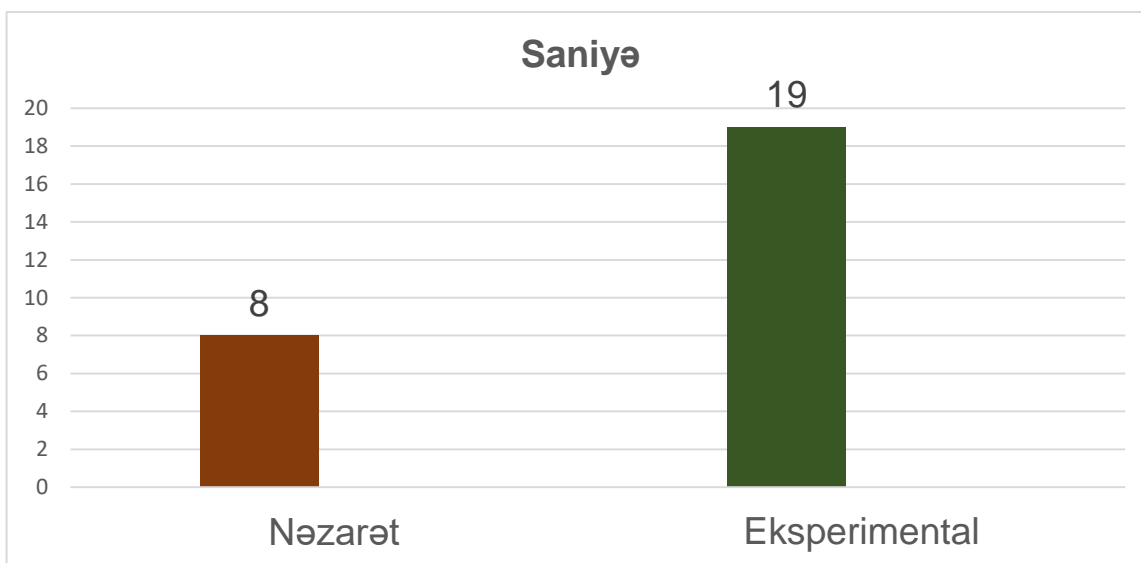
Diqqətin inkişafı ilə planlaşdırılan məşğələlər başa çatdıqdan sonra əldə edilən nəticələr müəyyən olunub, təhlil və müqayisə edildi. Məlum oldu ki, 2 ay ərzində məşq prosesinə həftədə 2 dəfə 7-10 dəqiqə müddətində daxil edilən psixotexniki oyunlar eksperimental qrupda olan taekvandoçuların diqqətinə müsbət təsir göstərmişdi. Yekun yoxlama nəticələri göstərdi ki, 1 N test üzrə əgər nəzarət qrupu test tapşırığına orta hesabla əvvəl 3 dəqiqə 31 saniyə vaxt sərf ediblərsə, məşğələlərdən sonra bu testin icrasına 3 dəqiqə 23 saniyə vaxt sərf edib. Fərq ilkin yoxlama ilə 8 saniyə təşkil edib. Eksperimental qrup üzvləri bu tapşırıqda orta hesabla əvvəl 3 dəqiqə 33 saniyə sərf edirdisə, məşğələlərdən sonra 3 dəqiqə 14 saniyə vaxt sərf ediblər, fərq 19 saniyə təşkil edib (cədvəl 2.3., şəkl. 2.8. və 2.9.).

1 N testin yekun nəticələri

N	Nəzarət qrup	1 N Testin nəticələri		N	Eksperiment al qrup	1 N Testin nəticələri	
		əvvəl	sonra			əvvəl	sonra
1	A-ov D.İ.	3' 31"	3' 25"	1	M-ov N.B.	3' 30"	3' 12'
2	M-də İ.L.	3' 34"	3' 23"	2	Q-ev T.Ə.	3' 36"	3' 08"
3	İ- li A.F.	3' 27"	3' 25"	3	A-eva N.T.	3' 29"	3' 09"
4	Z-li B.M.	3' 38"	3' 28"	4	C-də İ.C.	3' 37"	3' 17"
5	B-ov V.M.	3' 24"	3' 24"	5	İ-va N.D.	3' 31"	3' 11"
6	Q-də F.B.	3' 30"	3' 22"	6	K-li A.M.	3' 35"	3' 25"
7	P-ev A.S.	3' 32"	3' 22"	7	İ-də M.F.	3' 33"	3' 13"
8	Y-ov N.M.	3' 36"	3' 23"	8	Ə-va S.Q.	3' 35"	3' 15"
9	Ə-va Z.N.	3' 26"	3' 20"	9	F-li B.M.	3' 31"	3' 21"
10	G-ev A.K.	3' 31"	3' 21"	10	S-ov G.L.	3' 33"	3' 13"
Σ		33' 09"	32' 33"	Σ		33.30	31' 44"
\bar{x}		3' 31"	3' 23"	\bar{x}		3' 33"	3' 14"
Fərq		8 saniyə		Fərq		19 saniyə	



Şək. 2.8.



Şək. 2.9.

2 N test üzrə əgər nəzarət qrupu test tapşırığına orta hesabla əvvəl 1.1 say olubsa, məşğələlərdən sonra bu göstərici 1.5 say təşkil edib. Fərq ilkin yoxlama ilə 0.4 say təşkil edib. Eksperimental qrup tələbələri bu tapşırığa orta hesabla əvvəl 1 say sərf edirdisə, məşğələlərdən sonra 3.7 say sərf ediblər, fərq 2.7 say təşkil edib (cədvəl 2.4., şəkl. 2.10. və 2.11.).

Tədqiqatın nəticələrindən məlum oldu ki, taekvandoçular yarışda baş verən səs-küyün içərisində öz məşqçisinin səsinə diqqətini cəmləyə bilir, onu eşidir, lazımı göstərişləri alıb, döyüş gedə-gedə dəyişikliklər apara bilirlər.

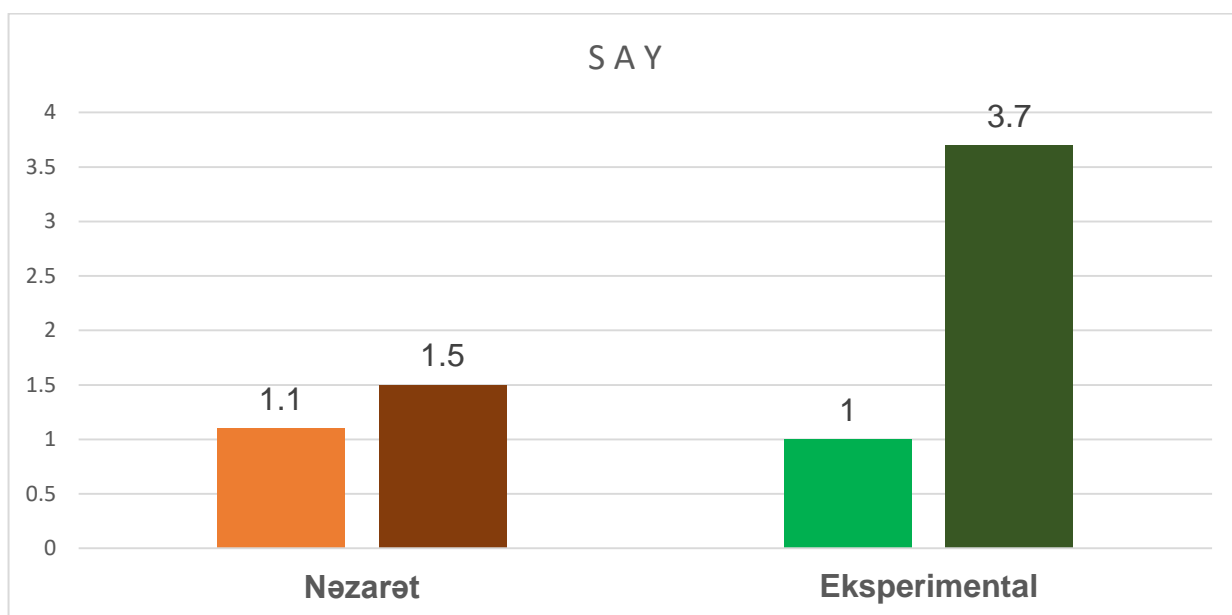
Cədvəl 2.4.

2 N testin yekun nəticələri

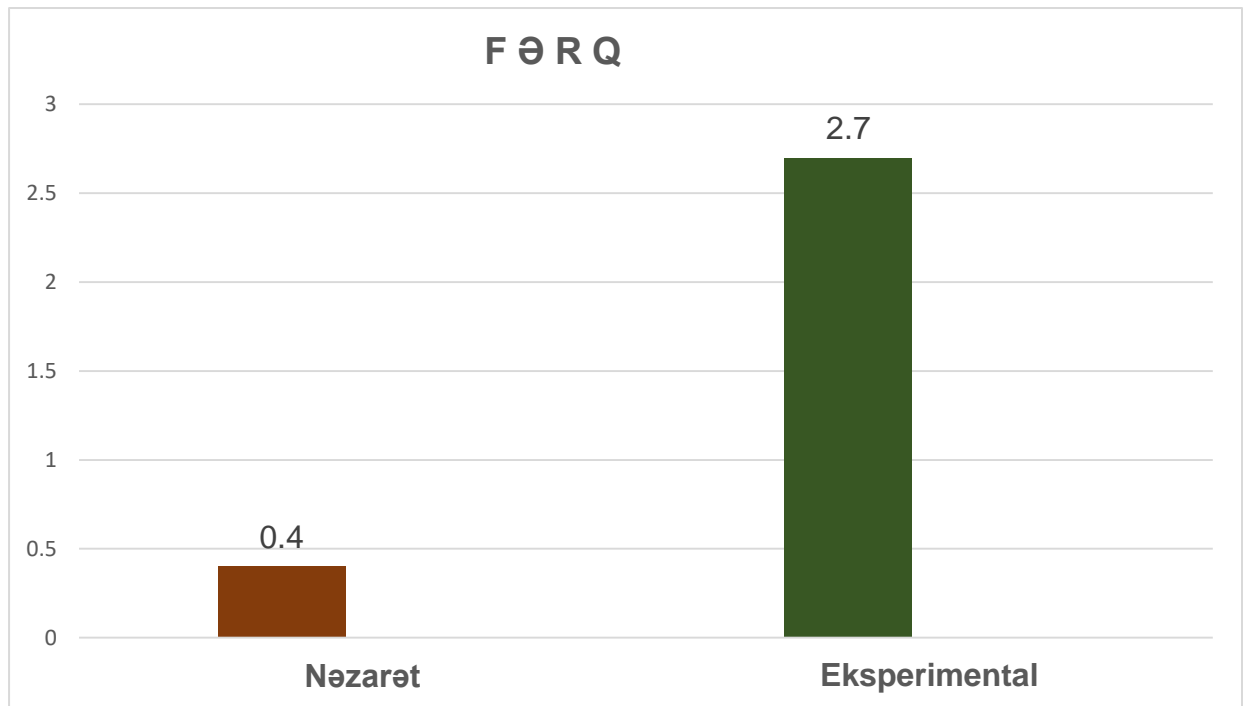
N	Nəzarət qrup	Testin N2 nəticələri			Eksperimental qrup	Testin N2 nəticələri	
		əvvəl	sonra			əvvəl	sonra
1	A-ov D.İ.	1	1	1	M-ov N.B.	1	3
2	M-də İ.L.	1	2	2	Q-ev T.Ə.	1	3
3	İ- li A.F.	1	1	3	A-eva N.T.	1	4
4	Z-li B.M.	2	2	4	C-də İ.C.	2	4
5	B-ov V.M.	1	1	5	İ-va N.D.	1	3

Cədvəl 2.4-ün ardı

6	Q-də F.B.	1	1	6	K-li A.M.	1	4
7	P-ev A.S.	1	1	7	İ-də M.F.	1	4
8	Y-ov N.M	1	2	8	Ə-va S.Q.	1	5
9	Ə-va Z.N.	1	1	9	F-li B.M.	0	3
10	G-ev A.K.	1	2	10	S-ov G.L.	1	4
Σ		11	15	Σ		10	37
\bar{x}		1,1	1.5	\bar{x}		1.0	3.7
Fərq		0.4		Fərq		2.7	



Şək. 2.10.



Şək. 2.11.

Bundan əlavə eksperimental qrupda iştirak edən taekvandoçuların qeyri-ixtiyari diqqəti daha işkişaf etməyi biruzə olunurdu. Bunlara misal olaraq – qıcıqlanmanın intensivliyi, obyektin yeniliyi, qeyri-adiliyi, obyektin birdən dinamikliyinin azalması və ya çoxalması və s. Qeyri-ixtiyari diqqətin pedaqoji prosesdə rolu bundan ibarətdir ki, taekvandoçuların diqqətini müəyyən obyektə cəlb etmək. Aparılan pedaqoji müşahidələrdən sonra müəyyən olunub ki, taekvandoçuların ixtiyarı diqqətində də müəyyən müsbət dəyişikliklər baş verib. Onlar daha məqsədyönlü, sabitliyin yüksədilməsi, statik diqqət - müəyyən bir iş fəaliyyətinin əvvəlində asanlıqla başlayır və uzun müddət öz intensivliyini saxlayır, dinamik diqqət - getdikcə işə maraq, məsuliyyət artır və yavaş-yavaş intensivlik yüksəlir diqqət tamamilə işə cəmlənir.

Beləliklə, tədqiqat qarşısına qoyulan məqsədə nail olundu və vəzifələr həll edildi.

NƏTİCƏ

1. Ədəbiyyatların təhlili zamanı müəyyən olundu ki, məşq prosesinin planlaşdırılması, təşkili və keçirilməsi haqqında kifayət qədər keyfiyyətli məlumatlar var;
2. Məşq prosesində aparılan pedaqoji müşahidələr göstərdi ki, yığma komanda ilə aparılan məşq yüksək səviyyədə təşkil olunur və keçirilir;
3. İdmançılar və məşqçilərlə aparılan sorğu nəticəsində məlum oldu ki, yığma komandanın maddi təminatı, taekvandoçuların bərpa olma prosesi, yarışlara sünii çəki salma müasir tələblərə müvafiq keçirilir;
4. Yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr və video çəkilişlərin təhlili zamanı müəyyən olundu ki, müdafiə və hücumlar zamanı müəyyən ləngimələr, diqqətin yayınması halları baş verir;
5. Tədqiqatın gedişi zamanı məşq prosesinə psixotexniki oyunların daxil edilməsi taekvandoçularda diqqətin tərbiyə olunmasına səmərəli təsir etmişdir, bu öz təsdiqini sınaq yoxlama testlərində əks etdirmişdir.
6. Yekun yoxlama nəticələri göstərdi ki, 1 saylı test üzrə əgər nəzarət qrupu test tapşırığına orta hesabla əvvəl 3 dəqiqə 31 saniyə vaxt sərf ediblərsə, məşğələlərdən sonra bu testin icrasına 3 dəqiqə 23 saniyə vaxt sərf edib. Fərq ilkin yoxlama ilə 8 saniyə təşkil edib. Eksperimental qrup üzvləri bu tapşırığa orta hesabla əvvəl 3 dəqiqə 33 saniyə sərf edirdisə, məşğələlərdən sonra 3 dəqiqə 14 saniyə vaxt sərf ediblər, fərq 19 saniyə təşkil edib;
7. Tədqiqat zamanı yoxlamanın nəticələri göstərdi ki, 2 saylı test üzrə əgər nəzarət qrupu test tapşırığına orta hesabla əvvəl 1.1 say olubsa, məşğələlərdən sonra bu göstərici 1.5 say təşkil edib. Fərq ilkin yoxlama ilə 0.4 say təşkil edib. Eksperimental qrup tələbələri bu tapşırığa orta hesabla əvvəl 1 say sərf edirdisə, məşğələlərdən sonra 3.7 say sərf ediblər, fərq 2.7 say təşkil edib.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Abiyev A.Q. Bədən tərbiyəsi fənninin dövlət standartları. Bakı: 2005, 89 s.
2. Əkbərov R.A., Soltanov O.E., Məmmədova V.V. Əlbəyaxa döyüş. Bakı: Mütərcim, 2022, 200 s.
3. Əliyev K. İdmançının qələbə psixologiyası. Bakı: 2008, 245 s.
4. Həsənova Z.A., Cəfərov Q.M. İdmançı hazırlığının əsas cəhətləri və xüsusi prinsipləri. Bakı: 2012, 47 s.
5. Həsənova Z.A. İdman məşqinin dövrləşdirilməsi. Bakı: 1990, 36 s.
6. Məcidov N.B. Bədən tərbiyəsini nəzəriyyəsi və metodikası I hissə. Bakı: Müəllim, 2018, 212 s.
7. Məcidov N.B. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası II hissə. Bakı: Müəllim, 2020, 224 s.
8. Məcidov N.B. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası III hissə. Bakı: Müəllim, 2022, 202 s.
9. Məcidov N.B. İdman nəzəriyyəsi. Bakı: 2010, 110 s.
10. Məcidov N.B. Cudo. Bakı: 2002, 78 s.
11. Məcidov N.B. Güləşin nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: Mütərcim, 2010, 128 s.
12. Məmmədli S. Sağlamlığa çağırış. Bakı: 2018, 160 s.
13. Məmmədli S., Məmmədov A. Müxtəlif xalqların döyüş sənətləri. Bakı: Təffəkkür, 2002, 200 s.
14. Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: 2004, 318 s.
15. Zülfüqarov X.Q., Nəsrullayev M.Ə. İdman nəzəriyyəsinin əsasları. Bakı: 1999, 125 s.
16. Барчуков И.С., Нестерев А.А. Физическая культура и спорт. Метадология, теория, испорт. М.: Академия, 2006, 526 с.
17. Голубев В.П. Основы спортивной тренировки. М.: 2012, 343 с.
18. Гришенков В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. Минск: Полымя, 1987, 223 с.
19. Долин А.А., Попов Г.В. Кемпо-традиция воинских искусств. М.: Наука, 2000, 430 с.
20. Кикнадзе А. Ты и твой противник. Москва: ФиС, 2017, 192 с.
21. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезологии. М.: 2005, 232 с.
22. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: 2007, 463 с.

23. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. М.: 2007, 227 с.
24. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская лит, 2009, 317 с.
25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: 2010, 340 с.
26. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977, 280 с.
27. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск: Беларусь, 1980, 142 с.
28. Терескин А.В., Мельникова Н.Ю. От викингов до олимпийцев: история спорта в Странах северной европе. М.: 2008, 255 с.
29. Холодков Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: 2008, 479 с.
30. Холодков Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М.: 2006, 142 с.
31. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психо-технические игры. М.: ФиС, 2017, 160 с.
32. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо. Москва: ФиС, 2005, 198 с.
33. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца. Москва: 2018, 209 с.