

## ALİ TƏDRİS MÜƏSİSSƏLƏRİNDƏ BƏDƏN TƏRBIYƏSİ DƏRSLƏRİNDƏ FİTNES - BOKSUN ROLU

Ə.N. Əskərov<sup>1a</sup>, E.N. Əliyev<sup>1b</sup>, Q.Ş. Əbiyev<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

<sup>a</sup> [ali.askarov@sport.edu.az](mailto:ali.askarov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-1370-9989](https://orcid.org/0009-0001-1370-9989)

<sup>b</sup> [emin.aliyev@sport.edu.az](mailto:emin.aliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-1150-1026](https://orcid.org/0009-0008-1150-1026)

<sup>c</sup> [galib.abiyev@sport.edu.az](mailto:galib.abiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4293-6643](https://orcid.org/0000-0003-4293-6643)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Boks bu gün döyüş sənətinin ən populyar növüdür. Boks dərsləri musiqi müşayiətinin istifadəsi ilə sağlamlaşdırıcı aerobikanın quruluşu prinsipi əsasında qurulur. Fitnes boksunda istifadə edilən yumruq zərbələri, müdafiə hərəkətləri, fitnes məşqləri dəyişdirilmiş formada istifadə olunur və sürətli tempdə, fasiləsiz və cüt-cüt işləmədən bir-birini əvəz edir. Belə məşğələlərin müddəti 30 dəqiqəyə qədərdir və həftədə ən azı 3 dəfə olmaqla, aralarında bir gün istirahət olmaqla keçirilir. Bildiyiniz kimi, fitnes məşqləri sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsi ilə eynidir və eyni zamanda insan orqanizminə güclü təsir göstərir. Yuxarıda göstərilən bütün məlumatlar sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsi, fitnes və xüsusən də sağlamlaşdırıcı aerobika və fitnes məşqlərinin cəlb olunanların orqanizminə sağlamlaşdırıcı təsirinin danılmaz faktını təsdiqləyir.

**Açar sözlər:** *boks, fitnes, sağlamlıq, əzələ sistemi, fitnes boks, sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyə, aktiv istirahət, musiqi və idman.*

Qeyd edək ki, fitnes xaricdən və milli səviyyədə sağlamlıq bədən tərbiyəsi ideyalarını dəstəkləyən, müxtəlif elm sahələrinin nəzəriyyəsi və praktikasını birləşdirən sosial fenomen kimi qəbul edilir. Eyni zamanda, müəllimlər qeyd edirlər ki, müasir fitnesin vəzifələri əsasən bədən tərbiyəsi vəzifələri ilə tamamilə üst-üstə düşür. Bundan irəli gələrək, bədən tərbiyəsi təkcə əhali ilə bədən tərbiyəsi və istirahət fəaliyyəti çərçivəsində deyil, həm də ali təhsil müəssisəsində “Bədən tərbiyəsi” aka-

demik fənnin metodik və praktiki bölməsinin vasitələrindən biri kimi nəzərdən keçirilir. Ali təhsil müəssisələrinin tələbələri ilə fitnes boks üzrə məşq məşğələləri boks və fitnesin əsas vasitələri (aerobikanın əsas addımları ilə birləşdirilmiş "kəlgə boks" prinsipi üzrə boksçunun hücum, əks-hücum və müdafiə hərəkətləri) şəklində və ümumi inkişaf, tənəffüs hərəkətləri, yerində yerimə tətbiqi ilə aktiv istirahət və s. Məzmun aralarındakı fasilələrlə dövrlər şəklində qurulur, dövrlərin müddəti kiçik yaşlarda olan vaxta uyğundur. Ümumi fiziki məşq boks (1 dəqiqədən 1 dəq 30 s + 1 dəqiqə aktiv istirahət), musiqi ilə müşayiət olunan qrup məşq forması ilə dərslərin ənənəvi strukturuna riayət edir. “Bədən tərbiyəsi” akademik fənni üzrə məşğələ zamanı dəyişən-interval üsulu ilə musiqi müşayiəti ilə yerinə yetirilir ki, bu da səs aparıcısı kimi çıxış edir və dərslərin məzmununda fiziki fəaliyyətin parametrlərini orta intensivlik həddində tənzimləməyə imkan verir.

### **1. *Fitness bokusunu innovativ istiqamət kimi ali təhsil müəssisələrində tələbələrin bədən tərbiyəsində***

Xarici nəşrləri nəzərdən keçirərkən, "Fitness Boks: Bütün Kişilər Nokautda!" kitabını yazan amerikalı boks məşqçisi G.Rokun işi bu məsələdə az əhəmiyyət kəsb etmir. Müəllif fitnes boksunu qadınlar üçün fərdi proqram hesab edir, boksun nəzəri və metodoloji əsasları üzərində qurulmuşdur [1-səh 67-70]. R.O'Donnell "The Ultimate Fitness Boxing & Kickboxing Workout" kitabında fitnes boksunu iki təkmübarizilik sənəti növündən, boks və kikkoboksdən olan məşqləri özündə birləşdirən fitnes məşqi kimi təqdim edir ki, onun strukturu prinsipinə əsaslanır.

30-60 saniyə ilə 2-3 dəqiqəlik raundlarda boks və kikkoksinq məşqləri ikinci fasilələr. Belə siniflərin məzmununa müxtəlif mürək-kəblikdə qol və ayaqları olan zərb birləşmələri daxildir [2-səh 13-15]. S. Rodriguez "Fitness Boxing" kitabında bütün dərslərin "kölgə boks" rejimində keçirildiyi fitnes təlimi prinsipinə uyğun olaraq fitnes boksunda məşq etməyi təklif edir. Fitnes boksunda istifadə edilən yumruq və təpik növləri, müdafiə hərəkətləri, fitnes məşqləri dəyişdirilmiş formada istifadə olunur və sürətli tempdə, fasiləsiz və cüt-cüt işləmədən bir-birini əvəz edir. Belə məşğələlərin müddəti 30 dəqiqəyə qədərdir və həftədə ən azı 3 dəfə olmaqla, aralarında bir gün istirahət olmaqla keçirilir. Yuxarıda göstərilənlərdən belə nəticəyə gələ bilərik ki, bu gün fitness boks kimi bir fitness sahəsi haqqında yekun bir fikir yoxdur və təqdim olunan formulalar çətin ki, ola bilər. Fitnes boksunun məzmununu müəyyənləşdirməkdə çətinlik həm də hər bir əlbəyaxa döyüş sənətində onun arsenalında sağlamlaşdırıcı bir istiqamətin (boks, fransız boks, uşu və s.) və ya həyata keçirilməyən bir istiqamətin olması ilə əlaqə (məsələn, boksda "kölgə boks", karatedə kata və s.) əlaqədar yaranır. Bu, əlbəyaxa döyüş sənətləri ilə əlaqəli müxtəlif təlim birləşmələrinin yaranması üçün ilkin şərtlər verir. Buna görə də fitnes boks ilə fitnes proqramları və döyüş sənətləri cərəyan arasındakı əlaqəni nəzərdən keçirmək maraqlıdır.

Boks dərsləri musiqi müşayiətinin istifadəsi ilə sağlamlaşdırıcı aerobikanın quruluşu prinsipi əsasında qurulur. Təlimdə döyüş sənətinin müxtəlif növlərindən olan hərəkətlərdən istifadə olunur: yumruqla zərbələr-boks, ayaqla-kikkoksinq və taekvondo, süpürmələr - uşu, atışlar - cüdo, həmçinin klassik aerobika və güc məşqləri ilə əlaqəli məşqlər [3-səh 46-50].

Boks bu gün döyüş sənətinin ən populyar növüdür. "Boks" adlı tədris vəsaitində A.F. Getye həvəskar boksu yüksək qiymətləndirdi və qeyd etdi: "Boks məşqləri-hərtərəfli idmançı yaratmaq üçün ən yaxşı vasitədir. Boks məşqi məşğul olanların bütün əzələ sistemini əhatə edir və bir sıra aqli keyfiyyətlər yetişdirir: soyuqqanlıq, əzmkarlıq, qətiyyət, cəsərət. Onun fikrincə, idman növündən asılı olmayaraq istə-

nilən idmançıya boks dərsləri tövsiyə oluna bilər" [4-səh 3-5].

Fitnes təlimatçılarını cəlb edən növbəti idman növü kikkoksinqdir. Hazırda kikkoksinq üzrə həm kontakt (yarı kontakt; yüngül kontakt; tam kontakt; lou-kik) və həm də təmassız (solo kompozisiyalar) nominasiyalar var. Bununla belə, qeyd etmək lazımdır ki, ingilis boks təpiklə birlikdə Avropada artıq 19-cu əsrdə savate-fransız boks kimi tanınırdı. Fitnes sənayesində kifayət qədər məşhur olan digər döyüş sənəti növü Muay Thai (Tay boks). Taylandda müasir Tay boks bütün xəstəliklərin müalicəsi, stresin öhdəsindən gəlmək üçün müəssisələrdə, çəki nəzarəti üçün klinikalarda və asılılıq vəziyyətlərinin müalicəsində tətbiq olunur. Tay boksunun köməyi ilə müalicə praktikasının mərkəzində sevinc hormonunun-endorfin istehsalı dayanır. Taylandlıların fikrincə, sevinc hormonunun sabit istehsalı olan insanlar təvazökarlıq, nikbinlik və aqressiv davranışın olmaması ilə fərqlənirlər. Taylandın pedaqoji tərəfdən Tay boksunu sosial məsələlərin həlli hesab edir, onun köməyi ilə gənclərə artıq enerjini küçədə deyil, idman zallarında atmağı öyrədirlər [5-səh 33-37]. Başqa sözlə, yuxarıda göstərilən idman növlərinin hər biri böyük kütlələr üçün təklif olunur və kondision məşqi kimi istifadə edildikdə, məşğul olanlar üçün müalicəvi təsir göstərir.

## ***2. Fitness boks, təlim sessiyaları sağlamlıq-inkışaf potensialı***

Bildiyiniz kimi, fitnes məşqləri sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsi ilə eynidir və eyni zamanda insan orqanizminə güclü təsir göstərir. Axı insan kütləsinin təqribən 40%-ni təşkil edən skelet əzələlərinin ağır iş formasında gərgin fiziki məşqləri yerinə yetirməsi insan orqanizminin genetik kodunda yerləşmişdir. Eyni zamanda, optimal zonanın həddlərində skelet əzələlərinin hərəkət fəaliyyəti nə qədər intensiv olarsa, genetik proqram bir o qədər tam həyata keçirilir, enerji potensialı, funksional bədən qabiliyyəti və gözlənilən ömür.

Bundan əlavə, bədən tərbiyəsi ürək-damar sisteminə müsbət təsir göstərir, bu da ifadə edilir: - əzələ işi zamanı qan dövranı aparatının ehtiyat qabiliyyətinin artırılması;

- istirahətdə ürək dərəcəsinin (ÜD) azalması, nəticədə miyokardın oksigen tələbatının azalması, miokard işemiyası və angina pektorisinin hücumu təhlükəsi olmadan həddi yük səviyyəsini artırır;
- istirahətdə ürəyin işinə qənaət;
- qan dövrəni aparatının imkanlarını artırmaq (maksimum ürək dərəcəsinə, sistolik və diastolik qan həcmi artırmaq, venoz dövrəni yaxşılaşdırmaq və s.) hüdudunda fiziki yüklər;
- simpatik sinir sisteminin azalması;
- nəticədə emosional gərginlik dövründə orqanizmin stressə qarşı müqavimətinin artması müşahidə olunur. Bədənin ehtiyat funksiyalarının artmasına əlavə olaraq, bədən tərbiyəsinin profilaktik təsirini qeyd etmək lazımdır:
- qanda xolesterinin səviyyəsinin aşağı salınması;
- qan təzyiqinin aşağı salınması;
- çəki itirmək;
- bədənin müxtəlif funksiyalarında yaşa bağlı dəyişiklikləri böyük ölçüdə dayandırmaq qabiliyyəti (bioloji yaşın artırılması, aerob qabiliyyəti, ümumi dözümlülük, fiziki performans);
- həzm sisteminin yaxşılaşdırılması;
- tənəffüs sisteminin fəaliyyətinin artması (tənəffüsün dərinliyinin, ağciyərin ümumi həcmi, ağciyərlərin həyat qabiliyyətinin, ağciyərlərdə qan damarlarının sayının artması);
- artroz və osteoporozun qarşısının alınması;
- insanın əhval-ruhiyyəsinə müsbət təsir yaratmaq;

Yuxarıda göstərilən bütün məlumatlar sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsi, fitnes və xüsusən də sağlamlaşdırıcı aerobika və fitnes məşqlərinin cəlb olunanların orqanizminə sağlamlaşdırıcı təsirinin danılmaz faktını təsdiqləyir. Qeyd etmək vacibdir ki, yuxarıda göstərilənlərin hamısına nail olmaq və fitnes məşğələlərində təhlükəsiz olmaq üçün bədənin anatomik və funksional imkanlarından, hazırlıq səviyyəsindən, yaşından asılı olan cəlb olunanlar və təlimin məqsədi fiziki fəaliyyətin düzgün seçilməsi tələb olunur. Fitnes boks

dərsi təklif edən 90 dəqiqəyə qədər davam edən aerobik məşqlərin tsiklik kompleksinin yerinə yetirilməsi dözümlülüyün inkişafına kömək edir: ümumi, əzələ sisteminin qlobal işləməsi ilə orta və orta intensivlikdə uzunmüddətli iş və xüsusi, güc dözümlülüyünün, koordinasiyasının inkişafı.

Yuxarıda göstərilənlərə əlavə olaraq, bu istiqamətdə iştirak edən tələbələrdə özünü göstərən güc, sürət və dözümlülük arasındakı əks əlaqəni qeyd etmək lazımdır:

- sürətin olması haqqında "partlayıcı" güc deyir;
- partlayıcı hərəkətlərin tezliyi sürətin davamlılığı ilə müəyyən edilir;

Zərbələrin, müdafiə hərəkətlərinin, təsirli hərəkətlərin tezliyi, sürəti və dəqiqliyi qorunmaqla hərəkətlərin uzunmüddətli icrası dözümlülüyün inkişafını səciyyələndirir [6-səh 44-54].

Bu sahə ilə məşğul olanlar üçün çevikliyin inkişafı heç də az əhəmiyyət kəsb etmir. Fitnes boks kompleksinə daxil olan dartma məşqləri oynaqları, bağları və əzələləri gücləndirməyə, onların elastikliyinə artırmağa imkan verir ki, bu da məşğələdə zədələrin qarşısını almaq üçün yaxşı vasitədir. Bundan əlavə, elastiklik əzələlərin daha sürətli büzülməsinə imkan verir ki, bu da qoruyucu hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə müsbət təsir göstərir (dallışlar, yamaclar, bədən dönüşləri və s.).

İstiləşməyə daxil olan dartma məşqləri əzələləri daha tez qızdırmağa və onları məşqin əsas hissəsinə hazırlamağa imkan verir. Fitnes boks dərslərinin müsbət psix-emosional fonda keçməsi heç də az əhəmiyyət kəsb etmir, o, "stressi aradan qaldırmağa", psixikanı "rahatlamağa" kömək edir, sonra dərstdə dinclik və rahatlıq yaradır.

### **3. Bədən tərbiyəsi təlimi məşğələləri çərçivəsində fitness-boks dərslərinin aparılması üçün ümumi əsaslar**

Fitnes boks məşq sessiyasının strukturu boks məşqinə əsaslanır və aralarındakı fasilələrlə raundlarda qurulur, burada raundların

müddəti gənc yaşlar üçün vaxta uyğundur, yəni, 1-dəq.

1-dəqiqə 30 s qədər + 1 dəqiqə istirahət, dərslərin ənənəvi quruluşuna riayət etməklə, hazırlıq, əsas və musiqi müşayiəti ilə yekun hissələr.

Həmin dərslərin əsas hissəsi, bir qayda olaraq, ümumi vaxtın 65-80%-ni təşkil edir, halbuki, hazırlanmış metodologiyaya görə, fiziki fəaliyyətin miqdarı optimal və pik ürək dərəcəsi daxilindədir. Qalan vaxt (20-35%) fiziki fəaliyyətin həddi və optimal ürək dərəcəsi zonasında olduğu hazırlıq və son hissələr arasında bölüşdürülür [6-səh 66-71].

Sağlamlaşdırıcı və inkişaf etdirici təsir əldə etmək üçün dəyişkən interval metodu ilə sağlamlaşdırıcı aerobika və boks dərsləri təşkil edilərkən fiziki fəaliyyətin parametrləri bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodologiyasının tələblərinə uyğun olaraq müəyyən edilir. hərəkət bacarıqlarının istifadəsinə uyğun olaraq cəlb edilənlər tərəfindən adaptiv potensialın mənimlənməsi.

Hazırlanmış metodikaya uyğun olaraq fitnes boks dərslərinin əsas hissəsi geniş yayılmış dəyişən-interval metodundan istifadə etməklə fiziki keyfiyyətlərin, böyük ölçüdə ümumi dözümlülüyün qorunub saxlanılmasına və ya həm bədən tərbiyəsində, həm istirahət bədən tərbiyəsində, həm də elit idmanda inkişafına yönəlmişdir. Bu halda onun mahiyyəti dövrlərin sistematik şəkildə dəyişməsində - yükün fazalarının aktiv istirahət mərhələləri ilə bağlıdır. İlə fitnes boks məşqi zamanı dəyişən intervallı məşq metodundan istifadə təcrübəsi tələbələr bu cür geriləmənin ən yaxşı morfoloji və funksional uyğunlaşmanı təmin etdiyini kardiorespirator sistemləndirməyə imkan verir [7-səh 13-17].

Qeyd edək ki, fitnes boksunda praktiki məşq müddəti ilə 90-dəqiqə, ilk dörd seansda tələbələrə təklif olunan yükə uyğunlaşdırmaq üçün "aerobik zirvəni" azaltmaqla isinmə müddətini uzatmaq (20-25 dəqiqə) təklif olunur. Həmçinin, bəzi fitnes boks dərslərində aerobik hissənin döşəmə və uzadılması, xüsusi əşyaların və avadanlıqların istifadəsi, dövrə məşqləri olmaya bilər. Vurğulamaq lazımdır ki, mu-

siqi və fiziki məşqlərlə bağlı elmi əsərlərdə ritmin, musiqililiyin, mədəni təsirin və əlaqəli amillərin məşq intensivliyi, təsir və motivasiya kimi psixoloji aspektlər və musiqi dinləyərkən düşüncələrin məşqə ayrılması xüsusiyyətlərinə görə olduğuna inanılır. Musiqi yüksək intensivlikli məşq rejimləri zamanı performans yaxşılaşdırıla bilər və əksinə, aşağı intensivlikli məşq zamanı həzz hissini artırmaqla [8-səh 23-27].

Nəzərə alın ki, məşqlərin icra tempi həmişə musiqinin tempinə uyğun gəlmir: ritmə uyğun bir məşq yerinə yetirməyin qeyri-mümkünlüyünü müəyyən edərkən, hərəkəti saymaqla, artırmaqla həyata keçirmək olar. İntensivlik və inkişaf (hərəkət tezliyi) hərəkətləri bir anda iki yerinə yetirilə bilər. Eyni zamanda, musiqi tempində və hərəkətlərin tezliyində dəyişikliklərə nəzarət bədən tərbiyəsi müəllim tərəfindən həyata keçirilir. Bildiyiniz kimi, məşq məşğələsinin intensivliyini qiymətləndirmək üçün meyarlardan biri rifahdır. Fiziki fəaliyyət tələbənin rahatlığına səbəb olmalıdır, yəni müsbət emosiyalar yaratmalı, məşqlərin düzgünlüyünə təsir etməməli, fizioloji narahatlıq yaratmamalıdır. Hər bir tələbə üçün optimal yük fərdi və bir çox amillərdən asılıdır: hazırlıq səviyyəsi, sağlamlıq, rifah, fitnes vaxtı və s. Hər bir tələbə üçün optimal yük rejimini müəyyən etmək üçün ürək dərəcəsinə (ÜD) uyğun olaraq fiziki yükün intensivliyi zonalarına diqqət yetirmək lazımdır. Mütəxəssislərin fikrincə, birinci kurs tələbələri ilə fitnes boks dərslərində fiziki fəaliyyətdən orta intensivlikdə, ürək döyüntüləri dəqiqədə 160 vuruşdan çox olmayan fiziki fəaliyyətdən istifadə etmək tövsiyə olunur. Bu rejim təklif olunan "Fitness boks" bölməsinin əsas məqsədinə uyğun gələn aerob dözümlülüyün inkişafını təmin etməyə imkan verir.

#### ***4. Fitness boksunu ali məktəblərdə "bədən tərbiyəsi" akademik fənlərinin təlim sessiyalarının təşkili strukturu***

Məlumdur ki, ali təhsil müəssisəsində "Bədən tərbiyəsi" fənlərinin tədris-təlim bölməsinin məzmunu "məşğul olanların sabit, bədən tərbiyəsi üçün səciyyəvi fəaliyyət növləri kompleksi" olan fiziki məşqlərlə təmsil olunur.

Mütəxəssislər əsas fəaliyyət növlərinə istinad edirlər: əzələ, zehni-həssas və köməkçi fəaliyyətlər və həm də rəşional istirahət. Yəni fitnes boksunda məşq məşğələlərinin məzmunu aşağıdakı fundamental müddəalara əsaslanmalıdır: müvafiq bədən tərbiyəsi vasitələrinin seçilməsi, fiziki fəaliyyətin müəyyən edilməsi və onun dinamikasının idarə edilməsi, fəallıq, görmə qabiliyyəti, istirahət intervallarının qurulması və burada istifadə olunan məşqlərin xarakteri, həmçinin dərşin hazırlanması prosesində şagird və müəllimin birgə fəaliyyəti əsas pədaqoji prinsiplərin (şüurun) həyata keçirilməsi [8- səh 28–31].

Qeyd edək ki, təklif olunan bölmədə fitnes boks zamanı əsas yük boksda olduğu kimi raundların üzərinə düşür, boks və fitnesin əsas vasitələrindən istifadə edənlər: musiqi müşayiətindən istifadə etməklə əsas aerobika addımları ilə birləşdirilən “kölgə boks” prinsipi üzrə boksçunun hücum, əks-hücum və müdafiə hərəkətləri. Raundlar arası fasilələrdə ümumi inkişaf, tənəffüs hərəkətləri və yerində yerimə ilə yük azalır və aktiv istirahətə çevrilir. Yük və istirahət rejimlərinin belə bir növbəsini bütövlükdə bütün məşq zamanı izləmək olar ki, bu da onun "Bədən Tərbiyəsi" akademik fənni üzrə tədris prosesində təklif olunan digər fitnes proqramlarından xarakterik fərqləndirici xüsusiyyətidir. Bədən tərbiyəsi praktikası göstərir ki, tələbələrin təhsil prosesində vəsaitdən səmərəli istifadəni həyata keçirmək üçün metodologiya ümumi didaktik prinsiplərə əsaslanmalıdır: şüur və fəaliyyət prinsipləri, görünmə, əlçatanlıq, fiziki fəaliyyətin optimallaşdırılması (tədricilik, davamlılıq, dövrilik və yaş adekvatlığı) habelə təhsil üçün xüsusi prinsiplər. Bu həm boksda, həm də fitnesdə məşq prosesinin məzmunu ilə bağlı məlumatlara uyğundur [9- səh 19-23].

Şüur və fəaliyyət prinsiplərinin uğurla həyata keçirilməsi şagirdlərin fəaliyyətini kondision təliminin innovativ üsulları ilə stimullaşdırmaqla, eləcə də hər bir hərəkət fəaliyyətinin həyata keçirilməsinə tələbələrin şüurlu yanaşmasını yaratmaqla mümkündür. Beləliklə, fitnes boksunda məşq məşğələləri innovativ proqram kimi tələbələrdə fiziki fəaliyyətə ma-

rağın formalaşmasına, fiziki məşqlərin faydalarına inamın formalaşmasına töhfə verməli, həmçinin müstəqil istirahət fəaliyyəti ilə məşğul olanlar arasında davamlı ehtiyac yaratmalıdır. Görünmə prinsipinin həyata keçirilməsi tədqiq olunan proqram haqqında təsəvvürün yaradılması ilə bağlıdır ki, bu da elmi-metodiki ədəbiyyatdan istifadə etməklə və əsasən istiqamətin vizuallaşdırılması ilə mümkündür. Qeyd edək ki, vizual analizatorlara təsir etməklə yanaşı, bütün hiss orqanlarının aktivləşməsini təmin etmək lazımdır.

Beləliklə, bu prinsipi “Fitness boks” bölməsinin yeni bölməsinin praktikasında həyata keçirmək üçün əyani vəsaitlərin nümayişi, müəllimin hərəkətlərinin nümayişi, sözdən istifadə üsulları (təlimat, göstəriş və əmrlər, şifahi qiymətləndirmə, və s.), həmçinin musiqi müşayiəti və səs effektlərinin istifadəsi, video animasiyadan istifadə olunur. Əlçatanlıq prinsipi kurikulumun optimallaşdırılması ilə sıx bağlıdır və təlim məşğələləri üçün fiziki aktivliyi təyin edərəkən vasitələrin, metodların, təşkilati resursların seçimində görünür.

Davamlılıq prinsipinin həyata keçirilməsi tələbələrin bədən tərbiyəsinin tədris mərhələlərindən keçməsi və Ali Məktəbdə təhsil illərinə uyğun gələn tələbələrin tədris prosesində iştirakı ilə təmin edilir: uyğunlaşma mərhələsi birinci il, stabilləşmə mərhələsi ikinci il, təkmilləşmə mərhələsi üçüncü, dördüncü kurslardır [10-səh 26–28].

Bunu uzunmüddətli idman hazırlığı prosesi ilə müqayisə etmək olar və uyğunlaşma mərhələsini ilkin idman hazırlığı mərhələsi ilə əlaqələndirmək olar.

Beləliklə, birinci kursda bədən tərbiyəsi üzrə tədris prosesini ümumi hazırlıq makrosiklinə aid etmək olar, onun əsas diqqəti tələbələr arasında idman formasının formalaşması üçün ilkin şərtlərin yaradılması, genişləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi, habelə orqanizmin funksional imkanlarının ümumi səviyyəsi və fiziki qabiliyyətlərin çoxşaxəli inkişafı”, inkişaf edən mezosiklləri birləşdirəndir. Qeyd edək ki, davamlılıq prinsipinin həyata keçirilməsi məqsədlə 2-ci, 3-cü, 4-cü kurs tələbələri ali təhsil müəssisəsinin tədris planına daxil edilmiş

fakultativ modullardan biri kimi fitnes boksuna ilə məşğul olmağa dəvət olunur. tsikliklik prinsipinin şərtləri, yuxarıda göstərilənlərə əsaslanaraq fitnes boks üzrə məşq məşğələlərinin təşkili, onun tsiklik təkrarlanan struktur komponentləri: mikrosikllər və mezosikllər əsasında təhsil prosesinin sistemli şəkildə təşkilini təmin edir [11-səh 33-36] .

Fitnes boks kompleksi tərtib edərkən heç də az əhəmiyyət kəsb etmir, musiqi müşayiətinin seçimidir. Axı, bildiyiniz kimi, musiqi öz xüsusiyyətlərinə, yəni tempinə görə yükün intensivliyinə təsir göstərə bilər. Musiqi müşayiətinin tempi məşqin xarakterindən asılı olaraq seçilir və ritmiklərin sayı nəzərə alınmaqla hesablanır.

Məşq seçdikdən və müvafiq tempə malik musiqi fraqmentləri kompleksi tərtib etdikdən sonra səs yazma üçün səs yazısı yazılır. Musiqi müşayiəti müəllimin təşkilati-metodiki göstərişləri ilə birlikdə səs avadanlığından istifadə etməklə dərs zamanı təkrarlanan audio proqramı təşkil edir. Audio proqramı dinləmə müddəti 90 dəqiqəyə qədər, səsi isə maksimumun 50-70%-ni təşkil edir ki, bu da bir qayda olaraq 100-120 dB təşkil edir [12-səh 13-18].

**Nəticə.** Sonda tələbələrin müasir təhsili şəraitində Ali Təhsil Müəssisəsinin “Bədən tərbiyəsi” akademik fənni üzrə tədris prosesinin yüksək sosial və praktik əhəmiyyətini qeyd etmək lazımdır. Orqanizmə çox yönlü təsir və özünü təşkil etməyə hazırlığın formalaşması üçün qız tələbələrin fitnes proqramlarına marağının artması faktı ifadə edildi. “Bədən tərbiyəsi” fənni üzrə tədris prosesinin təkmilləşdirilməsi və tələbələri fiziki fəaliyyətə cəlb etmək üçün yeni bədən tərbiyəsi vasitələrinin axtarışının zərurliyini sübut edir. Bizim təklif etdiyimiz fitnes proqramı - fitnes boks, məşq seanslarında fitnes boksundan praktik istifadədə iştirak edənlərin fikrincə, kifayət qədər cəlbedici istiqamətdir; seçdiyimiz tip fitnes proqramında idman (boks) ən çox qız tələbələr üçün məşhur və populyardır; fitness boks dərsləri, respondentlərin fikrincə, zəruri olan fiziki keyfiyyətlərin inkişafına uyğundur;

gələcək peşələri üçün, həmçinin ümumi funksional vəziyyətə, fiziki və zehni performansına faydalı təsir göstərir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Kovtik A.N.** *Tay boksuna.* Yeni başlayanlar üçün peşəkar dərslər. A.N. Kovtik. Sankt-Peterburq: Peter, 2010, 173 s.
2. **Petruşin A.A.** *Fransız boks savadı: texniki, taktiki və psixoloji hazırlıq.* A.A. Petruşin. Sankt-Peterburq: Asterion, 2016, 106 s.
3. *Tələbə gənclərinin fitnesinin metodik əsasları.* V.İ. Qriqoryev [i dr.]. Sankt-Peterburq: 2015, 60 s.
4. **Yuşkeviç T.P.** *İntervallı təlim metodu-nun nəzəri və praktiki aspektləri.* T.P. Yuşkeviç İdman dünyası. 2011, No 1, s. 10-16.
5. **Smirnova Yu.V.** *Bədən tərbiyəsi dərslərində musiqili müşayiət: dərslərlik. metod.* Müavinət. Yu.V. Smirnova, E.G. Saykina, R.M. Kadirov. Sankt-Peterburq: Rusiya Dövlət Pedaqoji Universiteti im. A.İ. Herzen, 2010. 107s.
6. **Sabrina Rodriges** *Fitnes Boks.* 2019 ci il.
7. *İdman performansında motivasiya üçün fərdiləşdirilmiş musiqi sistemi* [Elektron resurs]. W. Gertjan [et al.]. 30/04/2012.
8. **Rodriguez S.** *Fitness boksuna.* S. Rodriguez; başına. fr. S.E. Borik. Minsk: Potpuri, 2019. 96 s.
9. **Koleda V.A.** *Bədən tərbiyəsinin əsasları-dərs vəsaiti.* V.A. Koleda, V.N. Dvorak. Minsk: BGU, 2016, 191 s.
10. **Maksimoviç V.A.** *Hərəkət fəaliyyətinin növlərinə əsasən tələbələrin bədən tərbiyəsinin təşkilati-metodiki təminatı: qeyri-peşəkar tələbələr üçün "Bədən tərbiyəsi" kursu üzrə dərslərlik. xüsusi stey* [Elektron resurs]. V.A. Maksimoviç, V.A. Koleda, S.K. Gorodilin. Giriş rejimi: [http://ebooks.grsu.by/fisical\\_training](http://ebooks.grsu.by/fisical_training). Giriş tarixi: 07/12/2020.
11. *Tələbə gənclərinin fiziki hazırlığının metodik əsasları.* V.I. Qriqoryev [i dr.]. Sankt-Peterburq: SPGEU, 2015. - 60 s.
12. **Hüseynov E.A.** *Qadın Boksuna* (metodik vəsait). Bakı, 2011.

## РОЛЬ ФИТНЕС-БОКСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

А.Н. Аскеров<sup>1a</sup>, Э.Н. Алиев<sup>1b</sup>, Г.Ш. Абиев<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> *Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта*

<sup>a</sup> [ali.askarov@sport.edu.az](mailto:ali.askarov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-1370-9989](https://orcid.org/0009-0001-1370-9989)

<sup>b</sup> [emin.aliyev@sport.edu.az](mailto:emin.aliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-1150-1026](https://orcid.org/0009-0008-1150-1026)

<sup>c</sup> [galib.abiyev@sport.edu.az](mailto:galib.abiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4293-6643](https://orcid.org/0000-0003-4293-6643)

**Аннотация.** Бокс – самый популярный вид единоборств на сегодняшний день. Занятия боксом строятся по принципу оздоровительной аэробики с использованием музыкального сопровождения. Используемые в фитнес-боксе виды ударов руками, защитные движения и оздоровительные упражнения используются в модифицированном виде и чередуются в быстром темпе, без перерывов и без работы в парах. Продолжительность таких упражнений составляет до 30 минут и проводится не менее 3

раз в неделю, с перерывом между ними. Все вышеприведенные данные подтверждают тот неоспоримый факт, что оздоровительная физкультура, фитнес и особенно оздоровительная аэробика и оздоровительные упражнения оказывают оздоравливающее воздействие на организм занимающихся.

**Ключевые слова:** бокс, фитнес, здоровье, мышечная система, фитнес-бокс, оздоровительная физкультура, активный отдых, музыка и спорт.

## THE ROLE OF FITNESS BOXING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

A.N. Askarov<sup>1a</sup>, E.N. Aliyev<sup>1b</sup>, G.Sh. Abiyev<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

<sup>a</sup> [ali.askarov@sport.edu.az](mailto:ali.askarov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-1370-9989](https://orcid.org/0009-0001-1370-9989)

<sup>b</sup> [emin.aliyev@sport.edu.az](mailto:emin.aliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-1150-1026](https://orcid.org/0009-0008-1150-1026)

<sup>c</sup> [galib.abiyev@sport.edu.az](mailto:galib.abiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4293-6643](https://orcid.org/0000-0003-4293-6643)

**Annotation.** Boxing is the most popular form of martial arts today. Boxing classes are based on the principle of health-improving aerobics with the use of musical accompaniment. The types of punches and kicks used in fitness boxing, defensive movements and health-improving exercises are used in a modified form and alternate at a fast pace, without breaks and without working in pairs. The duration of such exercises is up to 30 minutes and is carried out at least 3 times a

week, with a break in between. All the above data confirm the indisputable fact that health-improving physical education, fitness, and especially health-improving aerobics and health-improving exercises have a healing effect on the body of those involved.

**Keywords:** boxing, fitness, health, muscular system, fitness boxing, recreational physical education, active recreation, music and sports.