



**BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN  
AKADEMİYASININ ELMİ XƏBƏRLƏRİ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК АКАДЕМИИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**SCIENTIFIC NEWS OF ACADEMY OF  
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**Volume 5 № 1 2023**  
**[sportssciencejournal.org](http://sportssciencejournal.org)**

**BAKİ 2023**

Jurnal 23.07.2008-ci il tarixindən Azərbaycan Respublikasının Ədliyyə Nazirliyinin Dövlət qeydiyyatından keçmişdir (Qeydiyyat № 2657). Azərbaycan Respublikası Prezidenti yanında Ali Attestasiya Komissiyası Rəyasət Heyətinin 30 aprel 2010-cu il tarixli (protokol № 10R) iclasında Azərbaycan Respublikasında dissertasiyaların əsas nəticələrinin dərc olunması tövsiyyə edilən nəşrlərin siyahısına daxil edilmişdir.

### AZƏRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN AKADEMİYASININ ELMİ XƏBƏRLƏRİ

<b>Redaksiya heyəti:</b>	<b>Fuad Hacıyev</b>	- (baş redaktor)
	<b>Təhminə Tağı-zadə</b>	- (baş redaktorun müavini)
	<b>Nailə Kələntərli</b>	- (məsul katib)
	<b>Bəxtiyar Rüstəmov</b>	- riyaziyyat üzrə elmlər doktoru, professor
	<b>Firat Hüseynov</b>	- pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor
	<b>Dilqəm Quliyev</b>	- pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor
	<b>Giurka Gantcheva</b>	- pedaqogika üzrə elmlər doktoru, dosent
	<b>Yusif Quliyev</b>	- biologiya üzrə fəlsəfə doktoru, professor
	<b>Qəmbər Cəfərov</b>	- pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor
	<b>Qədir Əzizov</b>	- tibb üzrə fəlsəfə doktoru
	<b>Arif İbrahimli</b>	- dosent
	<b>Nazim Məcidov</b>	- pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor
	<b>Nizami Cəfərov</b>	- tibb üzrə fəlsəfə doktoru
	<b>Lalə Əhmədova</b>	- filologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
	<b>Qalib Əbiyev</b>	- biologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
	<b>Rəşad Əbdürəhmanov</b>	- pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
	<b>Elnur Məmmədov</b>	- iqtisad üzrə fəlsəfə doktoru
	<b>Nazim Abbasov</b>	- pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
	<b>Sevinc Məmmədova</b>	- tibb üzrə fəlsəfə doktoru
	<b>Soltan Bağirov</b>	- professor
	<b>İlqar Əliyev</b>	- biologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

**Korrektorlar:** Leyla Adıgözəlova, Vüsalə Rüstəмова, Pərvin Musayeva

#### **Bölmələr:**

Bədən tərbiyəsində kütləvilik və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması

İdmançıların hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi

Bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin təşkili

#### **Əcnəbi üzvlər:**

**Haydar Demirel** İdman tibbi və hərəkəti fiziologiya üzrə fəlsəfə doktoru, professor (Türkiyə)

**Nikolay Peşin** hüquq üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

**Leonid Kapileviç** tibb üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

**Mariya Leontyeva** pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

**Yelena Voyevoda** pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

**Natalya Melnikova** pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

**Vitaliy Xramov** pedaqogika üzrə elmlər doktoru, dosent (Belarusiya)

**Zubaidullo Ubaidulloev** PhD, associate professor (Yaponiya)

**Agota Lenart** associate professor (Macarıstan)

**Anastasiya Bışevskaya** coğrafiya üzrə fəlsəfə doktoru (Rusiya)

**Denis Şkiryanov** pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent (Belarusiya)

**Ünvan:** AZ 1072, Bakı ş., Fətəli xan Xoyski prospekti, 98

**Adress:** Fətəli Xan Xoyski 98, Bakı, AZ 1072

**Адрес:** AZ 1072, Фатали Хан Хойски 98, Баку

**Məsul katib:** +99450 649 47 53 **Elektron ünvan:** doctorate@sport.edu.az

## MÜNDƏRİCAT

### BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ KÜTLƏVİLİK VƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI

1. Fiziki yükləndən əvvəl və sonra tələbə-idmançılarda ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin tədqiqi ..... 5  
**R.M. Bağırova, G.H. Hüseynova, S.H. Səfərova, L.İ. Səfərli**
2. Методика обучения упражнениям с обручем ..... 11  
**Н.Е. Буланова**
3. Müasir futbolda qarışıqların texniki hazırlığının təlim və təkmilləşdirilməsinin tədqiqi ..... 18  
**İ.S. Əliyev, N.E. Alışov**
4. İdmançılarda Ruffye testinə əsasən ürək-damar sistemi reaksiyasının tədqiqi ..... 26  
**N.T. Əsadullayeva, R.M. Bağırova, N.T. Quliyeva, S.T. Quliyeva**
5. İdman genomikası: əhəmiyyəti, tətbiqində perspektivlər və məhdudiyyətlər ..... 32  
**İ.Ə. Həsənov, Ş.N. Məmmədova, M.M. Qəniyeva, K.F. Məmmədova, S.Ş. Məmmədova**
6. Fiziki reabilitasiyanın bərpaedici vasitələrinin idmançıların iş qabiliyyətinin yüksəldilməsində və yorulmanın profilaktikasında rolunun effektivliyinin qiymətləndirilməsi ..... 40  
**G.R. Məmmədova, R.M. Bağırova, Kh.G. Orujov, S.A. Cəfərova**
7. Tələbə həndbolçuların fiziki yüklərə adaptasiyasının çarpaz təsirləri ..... 47  
**Н.Е. Мəммədova, E.A. Quliyev**
8. İntensiv fiziki məşqlərdən sonra idmançıların iş qabiliyyətinin yüksəldilməsində bərpa masajının rolu ..... 52  
**Q.M. Cəfərov, S.M. Nəcəfov, Ü.Q. Cəfərova**
9. Azərbaycan güləşçilərinin taktiki hazırlığı ..... 60  
**Y.S. Cəlalov, M.A. Nəcəfov, M.G. Novruzova**
10. Azərbaycan taekvondoçuları olimpiya oyunlarında ..... 66  
**Z.Z. Nadirov, S.Ç. Fətəliyev, F.Ş. Əzizova**
11. Gənc və yeniyetmə karateçilərdə antropometrik göstəricilərin dinamikası və kardioreseptor sistemin tədqiqi ..... 72  
**Q.D. Yusifov, L.Ş. Mütəllimova, G.X. Xudiyeva**

### II İDMANÇILARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

12. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı ..... 78  
**E.A. Muxtarlı, Q.Ş. Əbiyev, M.V. Əliyev**
13. Basketbol komandalarının məşq və yarış fəaliyyətlərinin təkmilləşdirilməsində innovativ texnologiyaların istifadəsi ..... 83  
**F.C. Hüseyinov**
14. Futbol üzrə ibtidai hazırlıq qruplarında (7-8-9 yaş) təlim metodlarının tədqiqi ..... 88  
**G.Q. Qarayev, H.N. Soltanov, A.Ə. Şükürov**
15. Fiziki tərbiyə fənni üzrə distant dərslər nümunəsi ..... 93  
**O.E. Soltanov**

16. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərini formalaşdıran amillər ..... 98  
**S.S. Bağırov, V.C. Şaxtaxtinskaya, K.R. Heydərlı**
17. Ali tədris müəssisələrində müxtəlif idman növləri üzrə dərşdənkənar məşğələlərin keçirilməsində sistematika, terminologiya və sağlamlıq anlayışlarının rolu..... 105  
**E.A. Muxtarlı, E.E. Gülmalıyev, A.Ş. Xəlilov, A.S. Soltanov**
18. Fiziki inkişaf və mənəvi kamilliyə gedən yol ..... 109  
**E.A. Əliyev, N.V. Əliyeva, O.M. Muxtarov**
19. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности ..... 115  
**Ф.Э. Алиева, А.Г. Вагабзаде, С.П. Сафарова**
20. Basketbolçuların hazırlığında fiziki iş qabiliyyətinin əsas amilləri və onların inkişaf etdirilməsi metodlarının səmərəliliyinin öyrənilməsi ..... 122  
**N.M. İbrahimova**
21. Особенности развития адаптивного спорта в современном азербайджане ..... 130  
**Р.А. Акперов, В.В. Мамедова, Н.В. Алиева**
22. Методологические особенности физического воспитания студентов ..... 137  
**А.Х. Рамазанов**
23. Görkəmli Azərbaycan idmançılarının idman fəaliyyətinin məktəblilərin fiziki tərbiyəsində rolu ..... 140  
**R.N. Məcidov, E.İ. Əliyev, S.T. Hüseynova**
24. Bədən tərbiyəsi və idmana olan marağın öyrənilməsi və onun əhəmiyyəti ..... 145  
**Z.B. Rzayev, A.A. Əliyeva**

### III BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN TƏŞKİLİ

25. Riyaziyyatda praktik çalışmaları həlli zamanı qeyri-standart üsulların rolu ..... 149  
**N.D. Hacızadə, A.Ö. İsmayılov**
26. İdmançının psixoloji hazırlığında diqqətin rolu ..... 152  
**S.A. Quliyeva**
27. Türk dillərində feilin şərt şəklinin ifadə etdiyi semantik mənalar ..... 158  
**Ş.M. Ağakışiyeva**
28. İşgüzar oyunlar ..... 163  
**M.Ş. Məlikov**
29. Развитие профессионально-коммуникативных навыков иноязычной подготовки студентов-спортсменов ..... 172  
**З.Ш. Рустамова**
30. Tədrisdə rəqəmsal kitabxanaların rolu ..... 178  
**G.Ə. Bağırova, N.X. Cəfərzadə**
31. Эгоизм и альтруизм как противоположные особенности характера в мотивации спортсмена ..... 183  
**Н.А. Мамаева**
32. Bədən tərbiyəsi və idmanın müxtəlif sahələrində idman jurnalistikanın ixtisaslaşdırılması ..... 189  
**A.A. Bünyatova**
33. Tələbələr arasında idarəetmə bacarıqlarının formalaşdırılması prosesində qarşıya çıxan problemlər ..... 193  
**M.Ə. Məmmədzadə**

## FİZİKİ YÜKDƏN ƏVVƏL VƏ SONRA TƏLƏBƏ-İDMANÇILARDA ÜRƏK-DAMAR SİSTEMİNİN FUNKSIONAL VƏZİYYƏTİNİN TƏDQIQI

b.e.d., prof. R.M. Bağirova<sup>1a</sup>, G.H. Hüseynova<sup>1b</sup>, S.H. Səfərova<sup>1c</sup>, L.İ. Səfərli<sup>1d</sup>

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

<sup>a</sup> [rafiga.baghirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.baghirova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1129-1547](https://orcid.org/0000-0003-1129-1547)

<sup>b</sup> [gulnara.huseynova@sport.edu.az](mailto:gulnara.huseynova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6556-0901](https://orcid.org/0000-0002-6556-0901)

<sup>c</sup> [sevinj.safarova@sport.edu.az](mailto:sevinj.safarova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-4672-8818](https://orcid.org/0000-0002-4672-8818)

<sup>d</sup> [lale.seferli@sport.edu.az](mailto:lale.seferli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6400-1892](https://orcid.org/0000-0002-6400-1892)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Ürək-damar sisteminin fiziki yüklərə uyğunlaşması proseslərini, funksional ehtiyatlarını, idman fəaliyyətinin təşkilinin müxtəlif formalarında tələbə orqanizminin tənzimləyici-adaptiv statusunun yenidən qurulması qanunauyğunluqlarını öyrənmək məqsədilə ürək-damar sisteminin funksional vəziyyəti və fiziki iş qabiliyyətini 12 dəqiqəlik Kuperin qaçış testindən istifadə edərək öyrənilmişdir.

Aparılmış tədqiqatların nəticələri göstərmişdir ki, tələbə-idmançıların aerob fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri yüksək səviyyədə olmuşdur. Qan dövranı sisteminin bərpa qabiliyyəti yaxşı səviyyədə idi. Fiziki iş qabiliyyəti səviyyəsinin müsbət dinamikası aşkar edilmişdir ki, bu da yüksək səviyyəli hazırlıqla əlaqələndirilir.

**Açar sözlər:** fiziki iş qabiliyyəti, ürək-damar sistemi, Kuper testi.

Məlumdur ki, fiziki məşqçilik insanın kardiorespirator sisteminə və onun orqanizminə bütövlükdə əhəmiyyətli təsir göstərir. Tədqiqatçıların əksəriyyəti iddia edir ki, belə məşqlər orqanizmin funksional vəziyyətinin səviyyəsini və qeyri spesifik müqavimətini artırır. Bu da şərt kimi qəbul edilməlidir ki, orqanizmin yüksək fiziki iş qabiliyyəti və potensial bacarığı ətraf mühitin şəraitlərinə, xüsusilə təqdim olunan yarış və məşq yüklərinə səmərəli uyğunlaşdırılmalıdır. Lakin ədəbiyyatda olan məlumatlara görə yüksək fiziki yüklər insan orqanizminə mənfi təsir göstərir. Ona görə də idmançıların funksional ehtiyatlarının inkişafı və formalaşma qanunauyğunluqları haq-

qında məlumatların çatışmazlığı, kompleks tədqiqatların aparılmasını zəruri edir ki, bu da öz növbəsində, yüksək fiziki yüklərə qarşı uyğunlaşma zamanı həyatı vacib sistemlərin fəaliyyətindəki mövcud vəziyyəti, struktur və funksional dəyişiklikləri vaxtında düzəltməyə, xəstəliklərin qarşısını almağa və onu düzgün qiymətləndirməyə, izləməyə imkan verəcəkdir.

İdman tələbələrin müəyyən hissəsinin həyatında anti-stress faktoru kimi müəyyən dərəcədə əhəmiyyətli yer tutur [8, s.54-58]. İdmanda fiziki yüklər orqanizmin funksional ehtiyatlarının formalaşmasında mühüm rol oynayır [3, s. 80-84]. Eyni zamanda, məşq və yarış fəaliyyətləri, akademiya dərsləri yükləri ilə paralel olaraq, orqanizmin funksional imkanlarına artan tələblər qoyur, bu, xüsusilə idman oyunları, təkmübarizlik və yüngül atletika üçün xarakterikdir. Fiziki fəaliyyətin həcmi və intensivliyi ilə orqanizmin uyğunlaşma imkanları arasında hər hansı bir uyğunsuzluq homeostatik səviyyənin funksional sistemlərində bir sıra dəyişikliklərə səbəb ola bilər, orqanizmin tənzimləyici-adaptiv vəziyyətini dəyişdirə bilər, uyğunlaşmanın hazırkı və gələcək addımını əvvəlcədən müəyyənləşdirə bilər [6, s.29-47]. Orqanizmin funksional vəziyyətinə və uyğunlaşma imkanlarına idmanda fiziki yüklərin təsiri məsələlərinə, bir qayda olaraq, tənzimləmə mexanizmlərinin vəziyyəti nəzərə alınmadan baxılır. Fizioloji parametrlərdə aşkar edilmiş dəyişikliklərin təhlili, hətta görülən işin gücü ilə müqayisədə, əgər onun funksional vəziyyətinin başqa bir vacib göstəricisi – ehtiyatın idarə edilməsinin keyfiyyəti müəyyən edilməmişdirsə, orqanizmin uyğunlaşma imkanlarının hərtərəfli təsvirini əldə etmək mümkün olmur. Buna görə də, aparıcı sistemin iki əsas mexanizmi - mərkəzi və vegetativ sistemlə



idarə olunan ürək ritmi bütün orqanizmin ehtiyat imkanlarının keyfiyyətinin tənzim edilməsində kifayət qədər obyektiv göstəricisi hesab olunur [5, s. 285-290]. İdmanda fiziki yüklərin təsiri altında təcili uyğunlaşma mərhələsindən sabit uzunmüddətli uyğunlaşmaya keçid, ilk növbədə ürək-damar sistemində və onun tənzimləyici mexanizmlərində funksional dəyişikliklərin formalaşmasına əsaslanır [2, s.57]. Yuxarıda göstərilənlərə əsasən, müxtəlif istiqamətli idmanda fiziki yüklərin tənzimləmə keyfiyyətinə və ürək-damar sisteminin uyğunlaşma imkanlarına təsirini öyrənmək aktual hesab edilir. Adaptiv fiziologiyanın fundamental problemi sistematik yanaşma tələb edir. Sonda idman nəticəsini təmin edən funksional adaptiv sistemə ürək-damar və tənəffüs sistemləri ilə yanaşı, homeostazın təmin edilməsində mühüm rol oynayan orqanizmin adaptiv-resurs komponenti də daxildir [1, s.16; 4, s. 53-58]. Bu kontekstdə tənəffüs sisteminin funksional və ehtiyat imkanlarının göstəriciləri müntəzəm idmanla məşğul olduqda fiziki yüklərin təsiri altında orqanizmin uzunmüddətli uyğunlaşma mexanizmlərinin inkişafının daha hərtərəfli təhlili üçün bir vasitə kimi xidmət edə bilər [2, s.57; 7, s.77].

İdmanda fiziki yüklərə kardio-respirator sisteminin uyğunlaşması problemlərinə həsr olunmuş çoxlu sayda tədqiqatlara baxmayaraq, ürək ritminin avtonom tənzimlənməsinin təbiəti, kardiorespirator sistemin funksional ehtiyatlarının formalaşması, idman akademiyasında idman fəaliyyətinin təşkilinin müxtəlif formaları altında tələbələrin orqanizminin tənzimləyici-adaptiv statusunun yenidən qurulması qanunauyğunluqlar haqqında kifayət qədər məlumat yoxdur. Buna görə də idman dərəcəsi olmayan tələbələr arasında idman növlərinin bölmələri çərçivəsində funksional-adaptiv ye-

nidənmə praktiki olaraq naməlumdur ki, bu da sağlamlığı qorumaq və iş qabiliyyətini bərpa etmək üçün hərəkəti fəaliyyətin optimallaşdırılması məsələlərini effektiv həll etməyə, akademiya təhsil prosesində psixo-emosional yüklənmənin qarşısını almaq üçün müvafiq profilaktik və islahedici tədbirlər görməyə imkan vermir [2, s.57].

### Tədqiqatın materialı və metodları

Tədqiqatlar iki semestr ərzində 2-ci və 3-cü kurs tələbələri üzərində aparılmışdır. Tədqiqatda ümumilikdə ADBTA-nın 50 tələbəsi iştirak edib ki, onlardan 11-i müxtəlif idman növləri üzrə dərəcəyə malik olub və ya idmanla məşğul olmayıb, əgər məşğul olublarsa, sistematik deyil.

27 tələbə 1-ci dərəcəli müxtəlif idman növləri üzrə idmançılar olub, 5-i idman ustası və 7-i idman ustasına namizət, 11 tələbə idmanla məşğul olmayan və ya nizamsızlıqla məşğul olmuşdur. 11 tələbənin hamısının uzun illər idman təcrübəsi var idi. Tədqiqat aparılan zaman tələbələrin orta yaşı 19,5 il, orta boyu  $178 \pm 2,1$  sm, orta çəkisi  $71,2 \pm 2,8$  kq olmuşdur. 12 dəqiqəlik Kuper testinin köməyi ilə orqanizmin fiziki hazırlığın vəziyyəti qiymətləndirilir. Güman edilir ki, bütün sınaq zamanı insan qaçışı yerinə yetirir. Əgər testi verən şəxs bu tələbin öhdəsindən gəlmirsə, onda yerinə keçə bilər. Test yerinə yetirilən zaman insan qaçmaq əvəzinə nə qədər uzun müddət yeriməyə çox vaxt aparsa, test nəticəsi bir o qədər pis olar. 12 dəqiqəlik hərəkətdən sonra metrə qət edilən məsafə ölçülür və cədvəl üzrə tələbənin fiziki hazırlığı qiymətləndirilir. Cədvəl № 1-də 12 dəqiqəlik Kuper qaçış testinə əsasən fiziki hazırlığın qiymətləndirilməsi göstərilir.

### Cədvəl № 1.

#### 12 dəqiqəlik Kuperin qaçış sınağı ilə fiziki hazırlığın qiymətləndirilməsi

Fiziki hazırlıq	Məsafə, m					
	Qızlar 13-19 yaş	Qadımlar 20-29 yaş	Qadımlar 30-39 yaş	Oğlanlar 13-19 yaş	Oğlanlar 20-29 yaş	Oğlanlar 30-39 yaş
Çox pis	< 1600	< 1550	< 1500	< 2100	< 1950	< 1900
Pis	1600-1900	1550-1800	1500-1700	2100-2200	1950-2100	1900-2100
Qənaətbəxş	1900-2100	1800-1900	1700-1900	2200-2500	2100-2400	2100-2300
Yaxşı	2100-2300	1900-2100	1900-2000	2500-2750	2400-2600	2300-2500

Əla	2300-2400	2100-2300	2100-2200	2750-3000	2600-2800	2500-2700
Əladan şox	> 2400	> 2300	> 2200	> 3000	> 2800	> 2700

### Tədqiqatların nəticələri

Aparılan tədqiqatın təhlili göstərdi ki, Kuper testinin nəticələrinə görə tələbələr 14,2%-i (4 nəfər) “çox pis”; 10,8%-i “qeyri-qənaətbəxş” (7 nəfər); 40,5%-i “qənaətbəxş” (25 nəfər) qiymətləndirmə şkalasına uyğun olaraq yer almışlar. “Yaxşı” səviyyəsində 25% (9 nəfər) və “əla” səviyyəsində - 9,46% (5 nəfər) müəyyən edilmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, Kuper testinə əsasən göstərdikləri nəticələrinə nəzər yetirdikdə görmək olar ki, yüksək dözümlülük göstəriciləri “məqbul” zonasına daxil olan 25 tələbə nümayiş etdirilmişdir. (2300-2465 m). Bu da sınaqda iştirak edənlərin 50%-ni təşkil edir. 8%-in (4 tələbə) göstərdiyi nəticə “çox pis” zonasına daxil olan tələbələr olmuşdur (1865-1954 m). Tələbələr tərəfindən göstərilən Kuper testinin nəticələrini nəzərə alaraq qeyd etmək lazımdır ki, yüksək dözümlülük göstəriciləri, hansılarki yalnız “qənaətbəxş” zonada (2300-2465 m) 50% təşkil edən 25 tələbə tərəfindən nümayiş etdirilmişdir. Tədqiqat olunanların 8%-i (4 tələbə) “çox pis” zonada (1865-1954 m) dözümlülük səviyyəsi ilə bağlı nəticələr göstərmişdir.

Dözümlülüğün “qeyri-qənaətbəxş” səviyyəsində olan (2100-2150 m) tələbələrin sayı 7 nəfər olub, tədqiqat olunanların 14%-i təşkil etmişdir. “Yaxşı” dözümlülük (2530-2690 m) 9 tələbədə (18%) qeyd edilmişdir, tədqiqat olunanların 5 nəfərində (10%) dözümlülük səviyyəsi “əla” (2770-2940 m) səviyyədə qiymətləndirilmişdir (Cədvəl 2).

#### Cədvəl № 2.

#### Kuperin 12 dəqiqəlik qaçış testinə əsasən fiziki hazırlığın qiymətləndirilməsi

Hazırlıq dərəcəsi	Məsafə, m	
	oğlanlar	qızlar
Çox pis	< 450»	< 350
Pis	450	350
Qənaətbəxş	550	450
Yaxşı	650	550
Əla	> 650	> 550

ADBTİA-nın tələbə-idmançılarının ürək-damar sisteminin funksional imkanlarının tədqiqatının nəticələri, bir sıra funksional göstəricilərin orta qiymətlərini təyin etməyə imkan verdi (Cədvəl 3).

#### Cədvəl 3.

#### Ürək-damar sisteminin funksional göstəricilərinin orta həddi (n=50)

ÜVS sakit (vurğu/dəqiqədə)	SAT	DAT	NT
72,28±0,32	103,55±0,74	70,8±0,8	29,7±0,11

Belə ki, müəyinə olunan tələbələrin nəbzinin göstəricisi Kuper testinə görə dözümlülük səviyyəsinin integrativ göstəricisi idman oyunları növü ilə məşqul olan 50 nəfərində yalnız “qənaətbəxş” (2300-2465 m) zonasında yer almışlar. Fərdi göstəricilərin təhlili göstərmişdir ki, tələbələrin geniş funksional qabiliyyətlərini müəyyən etdi (cədvəl 4). Bu göstərilənlərə əsasən tədqiqat olunanları 5 qrupa bölmək olar. Fərdi dəyərlərin təhlili tələbələrin geniş funksional qabiliyyətlərini müəyyən etdi (Cədvəl 4.). Bu məlumatlara əsasən, bütün tədqiqat olunanları 5 qrupa bölmək olar.

Birinci qrupa “əla” (2770-2940 m) səviyyəsində dözümlülüğü olan 5 idmançı daxil olmuşdur ki, bu da tədqiqat olunanların ümumi sayının 10%-ni təşkil edirdi. Onların istirahət dövründə olan ÜVS 33,5 döyüntü/30 saniyədə olmuşdur. Fiziki işdən sonra ÜVS müvafiq olaraq 60%, 36% və 17% artmışdır.

Bu qrupu 3 İU və 2 nəfər İUN təşkil etmişdir. Bu qrupda təklif olunan yükə reaksiyanın normotonik növü qeyd edilmişdir. Tədqiqat olunanların bu qrupunda sakit vəziyyətdə arterial təzyiq (AT) 115/80 mm c.s. (sistolik 108,3 ± 0,2; diastomik 78,2 ± 0,08; nəbz 27,3±0,12) olmuşdur. Göstəricilərin fon səviyyəsinə qədər bərpası üçün 5 dəqiqə vaxt lazım olmuşdur.

*Cədvəl 4.*

***Kuper testinə əsasən təkmübarizlik idman növü ilə məşqul olan tələbələrinin  
düzümlülük səviyyəsinin qiymətləndirilməsi (M±m)***

Kuper testinə əsasən düzümlülük səviyyəsinin qiymətləndirilməsi	Kuper testinin göstəriciləri (ş.v.)	ÜVS-nin bərpası (vurğu/30s)		
		2-ci dəqiqə	3-cü dəqiqə	4-cü dəqiqə
Əla	2770-2940 m (n=5)	64,09±0,14	50,1±0,27	42,0±0,16
Çox yaxşı	2530-2690 m (n=9)	68,8±0,53	46,2±0,3	42,7±0,25
Qənaətbəxş	2300-2465 m (n=25)	72,12±0,24	68,3±0,2	60,1±0,28
Qeyri-qənaətbəxş	2100-2150 m (n=7)	80,0±0,56	74,3±0,41	68,2±0,27
Çox pis	1865-1954 m (n=4)	82,14±0,41	76,4±0,37	70,0±0,18

İkinci qrupu—düzümlülük səviyyəsi “yaxşı” zonasına uyğun gələn 9 nəfər təşkil etmişdir (2530-2690 m). Bu qrup, eksperimentdə iştirak edənlərin 18%-ni təşkil etmişdir. Onlarda ÜVS sakit vəziyyətdə 34 vurğu/30 s olmuşdur. Bu göstəricinin artımı istirahət zamanı 2,3,4 dəqiqədə müvafiq olaraq 72,2%, 48% və 14,8% artmışdır. Bu qrupun nümayəndələri 5 nəfər təşkil etmişdir (10%) onlardan 2 İU 3 nəfər isə İUN olmuşdur. Bərpa müddəti 5 dəqiqə təşkil etmişdir. Bu qrupda təklif olunan yükləməyə normotonik reaksiya tipi müşahidə olunmuşdur.

Üçüncü qrupa düzümlülüyün “qənaətbəxş” səviyyəsində olan 25 nəfər təşkil etmişdir ki, bu da tədqiq olunan idmançıların ümumi sayının 50%-ni təşkil etmişdir. Bu qrupa eksperimentdə iştirak edən tələbələrin əksəriyyəti daxil edilmişdir. Onlarda AT sakit vəziyyətdə, fiziki işdən qabaq 120/75 mm. c.s. (sistolik 110,2±0,18, diastolik 76,7±0,21, nəbz 33,5±0,9) olmuşdur. Bu qrupda təklif olunan yükləməyə normotonik tipli reaksiya müşahidə edilmişdir, sakit vəziyyətdə arterial təzyiq 90/60 mm c.s. (sistolik 90,4±0,23, diastolik 60,8±0,2, nəbz 30,08±0,14) qeyd edilmişdir. Arterial təzyiqin qeydi göstərmişdir ki, yüklənmənin ilkin dəqiqələrində sistolik təzyiq 140 mm. c.s. qədər qalxmış, 3-cü dəqiqədə - 115 mm.c.s. qədər bəzi enmələr müşahidə edilmişdir. Kuper testinin yerinə yetirilməsindən sonra intakt göstəriciləri ilə müqayisədə birinci və üçüncü dəqiqədə arterial təzyiqin artmağa doğru meyilliyi müvafiq olaraq 16,7% və 5,8% olmuşdur. Beşinci dəqiqədə öyrənilən parametrlərin fon səviyyəsinə tam bərpası baş verdi. İşdən sonra diastolik təzyiqin dəyişilməsinin nəzarəti nəticəsində aşkar olunmuşdur ki,

onun səviyyəsi 40 mm. c.s. qədər enmişdir (sakit vəziyyətdə 60 mm.c.s.) buda 33,4% təşkil edir. Üçüncü dəqiqədə diastolik təzyiqin göstəriciləri, norma səviyyəsində olmuşdur. Buradan belə çıxır ki, Fiziki yükə qarşı reaksiya tipi - hipotonikdir (sistolik təzyiq əhəmiyyətsiz dərəcədə artır, diastolik təzyiqin göstəriciləri 20 mm.c.s. qədər azalır). ÜVS fiziki yüklənmədən sonra 5-7-ci dəqiqədə fon səviyyəsinə qədər bərpa olunur. Yuxarıda qeyd edilənlər idmançıların ürək-damar sisteminin yaxşı fizioloji vəziyyətdə olduğunu və onların məşq stajının çox olduğunu göstərir.

Dördüncü qrupa Kuper testinə görə düzümlülük səviyyəsi “qeyri-qənaətbəxş” zonada (1865-1954 m) olan 7 nəfər daxil idi. Bu qrup tədqiq olunanların ümumi sayının 14%-ni təşkil edirdi. Onların istirahət dövründə ÜVS 39 vurğu/30 saniyədə olmuşdur. Nəbz artması 2,3 və 4-cü dəqiqələrdə müvafiq olaraq 152%, 124%, 102% olmuşdur. Bərpa müddəti 15 dəqiqəyə qədər uzanmışdır. Bu qrupa o tələbələr daxil edilmişlər ki, onlar idmanla ya müntəzəm məşqul olur, ya da idmanla böyük fasilələrlə məşqul olurlar. Sınaqdan keçirilənlərin bu qrupunda təqdim olunan fiziki yükə qarşı hipertonic reaksiya tipi müşahidə olunmuşdu. Sakit vəziyyətdə AT-in göstəriciləri norma daxilində olmuşdur - 105/75 mm.c.s. (sistolik 98,4±0,3; diastolik 67,5±0,3; nəbz təzyiqi - 30±0,9). AT-in qeydiyyatı göstərmişdir ki, sistolik təzyiq 165 mm. c.s-na qədər yüksəlmişdir ki, bu da fon səviyyəsindən 57% çoxdur. Üçüncü, beşinci və səkkizinci dəqiqələrdə bərpa olunma dövrü başlayır və əhəmiyyətli dərəcədə aşağı düşür, müvafiq olaraq 145, 130 və 110 mm. c.s təşkil edir. Sistolik təzyiqin artması 38, 23 və 14% olmuşdur.



Diastolik təzyiqin öyrənilməsində onun 80 mm c.s. qədər artması qeyd edildi (artım 6% olmuşdur). Diastolik təzyiq yüksəlişi 3-cü dəqiqəyə qədər davam etmiş, 5-ci dəqiqədə tamamilə fon səviyyəsinə qədər bərpa olunmuşdur. Göstərilən reaksiya tipi mərkəzi sinir sisteminin həddindən çox xroniki gərginləşməsi zamanı müşahidə olunur. Bu reaksiya həmçinin ürək-damar sisteminin xroniki gərginliyin və hipertoniyaadan əvvəl və hipertoniyaalı şəxslərdə rast gəlinir. Lakin tədqiq olunanlarda normal təzyiq olduğundan, bu cür reaksiya tipi bu yükün zəif dözümlülüyünü və zəif fiziki iş qabiliyyətini göstərir. Sınaqdan keçirilənlərdə qan təzyiqi normal olduğu üçün bu tip reaksiya verilən yüklənmənin pis təsir etdiyini və fiziki iş qabiliyyətinin pis olduğunu sübut edir. Bunu onunla izah etmək olar ki, sınaqdan keçənlər idmanla fasilələrlə qeyri-müntəzəm məşğul olurlar.

Beşinci qrupa dözümlülük nəticələrinə görə "çox pis" zonasına aid olan 4 tələbə (8%) daxil olunmuşdur. ÜVS-nin artımı 2, 3 və 4-cü dəqiqədə, istirahət vaxtında 160%, 136%, 118% təşkil etmişdir. Ürək-damar sisteminin bərpa müddəti 20-25 dəqiqə çəkmişdir. Bu qrup tələbələr idmanla heç vaxt məşğul olmamışlar. Bu qrupa ürək-damar sisteminin fiziki yükə qarşı reaksiyası distonik tip kimi qiymətləndirilir. Bu tipdə sistolik təzyiq əhəmiyyətli dərəcədə yüksəlir - 180 mm. c.s., diastolik təzyiq isə yüklənmə dayandıqdan sonra kəskin olaraq aşağı düşür, bəzən "0"-a qədər sonsuz ton fenomeni ÜVS bu zaman yüksəlir. Fiziki yükə belə reaksiya qeyri-əlvərişli kimi qiymətləndirilir. Bərpa dövrü 15-20 dəqiqəyə qədər uzanır. Bizim tədqiqatlarımızda bu tip reaksiya 4 tələbədə müşahidə olunmuşdur. Sınaqda olan bu qrup tələbələr idmanla məşğul olmayıb.

Beləliklə Kuper testinin vasitəsilə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının tələbələrinin ürək-damar sisteminin funksional vəziyyəti qiymətləndirilmişdir. Testin nəticələri göstərmişdir ki, sınaqdan keçənlərin aerob fiziki iş qabiliyyəti yüksəkdir. Qan dövrəni sisteminin bərpa olunma qabiliyyəti yaxşı səviyyədə olmuşdur. Testin nəticələri tələbələrin fiziki hazırlığını dəqiq xarakterizə edir və onlarda bütün oxuduqları dövrdə dözümlülüyün inkişafına diqqət yetirməyin vacibliyini göstərir. Tədqiqatın gedişi zamanı

fiziki hazırlığın səviyyəsinin müsbət dinamika-sı aşkar edilmişdir ki, bu da məşqlərin yüksək səviyyəsi ilə əlaqədardır.

## ƏDƏBİYYAT

- 1. Гречишкина С.С.** *Влияние спортивных физических нагрузок на регуляторно-адаптивные возможности кардио-респираторной системы организма студентов.* Автореферат дис. канд.биол.наук, 2012, 16 стр.
- 2. Грищенко А.В., Кормич Е.В.** *Исследование влияния физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему студентов среднего профессионального образования.* Журнал «Мир педагогики и психологии», 2021, № 04, (57), стр. 57.
- 3. Курзанов А.Н.** *Биоинформационные аспекты организации функциональных резервов организма с позиции теории функциональных систем.* Кубанский научный медицинский вестник, 2016, №5 (160), стр. 80-84.
- 4. Маркина К.Л.** *Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему студентов.* Международный научный журнал «Вестник науки», 2021, № 6 (39) Т.1, стр. 53-58.
- 5. Покровский В.М.** *Регуляторно-адаптивный статус в оценке стрессоустойчивости человека.* В.М.Покровский, А.Н. Мингалев Физиология человека. 2012, №1, т.38. с.77.
- 6. Пасичниченко В.А., Курмашев В.И.** *Исследование частоты сердечных сокращений в контроле за функциональным состоянием студентов-пловцов. Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы.* Минск, 2018, стр. 285-290.
- 7. Платонов В.** *Теория адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов.* Наука в Олимпийском спорте, 2017, № 1, стр. 29-47.
- 8. Штерман С.В., Сидоренко М.Ю., Штерман В.С., Сидоренко Ю.И., Чеботарева Н.И., Белова В.С.** *«5-НТР анти-стресс-комплекс» компании «геон» для спортсменов.* Пищевая промышленность. 2021. №3, стр. 54-58.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

д.б.н., проф. Р.М. Багирова<sup>1a</sup>, Г.Г. Гусейнова<sup>1b</sup>, С.Г. Сафарова<sup>1c</sup>, Л.И. Сафарли<sup>1d</sup>

<sup>1</sup>Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>a</sup>[rafiga.baghirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.baghirova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1129-1547](https://orcid.org/0000-0003-1129-1547)

<sup>b</sup>[gulnara.huseynova@sport.edu.az](mailto:gulnara.huseynova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6556-0901](https://orcid.org/0000-0002-6556-0901)

<sup>c</sup>[sevinj.safarova@sport.edu.az](mailto:sevinj.safarova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-4672-8818](https://orcid.org/0000-0002-4672-8818)

<sup>d</sup>[lale.seferli@sport.edu.az](mailto:lale.seferli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6400-1892](https://orcid.org/0000-0002-6400-1892)

**Аннотация.** С целью исследования процессов адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, функциональных резервов сердечно-сосудистой системы, закономерностей перестройки регуляторно-адаптивного статуса студенческого организма при различных формах организации спортивной деятельности производилось исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности, используя 12-минутный беговой тест Купера.

Результаты тестирования показали, что аэробная физическая работоспособность студентов-спортсменов находилась на высоком уровне. Способность системы кровообращения к восстановлению была на хорошем уровне. Обнаружена положительная динамика уровня физической работоспособности, что связано с высоким уровнем тренированности.

**Ключевые слова:** физическая работоспособность, сердечно - сосудистая система, тест Купера.

## STUDY OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN STUDENT-ATHLETES BEFORE AND AFTER PHYSICAL LOAD

D.Sc., prof. R.M. Baghirova<sup>1a</sup>, G.H. Huseynova<sup>1b</sup>, S.H. Safarova<sup>1c</sup>, L.I. Safarli<sup>1d</sup>

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

<sup>a</sup>[rafiga.baghirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.baghirova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1129-1547](https://orcid.org/0000-0003-1129-1547)

<sup>b</sup>[gulnara.huseynova@sport.edu.az](mailto:gulnara.huseynova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6556-0901](https://orcid.org/0000-0002-6556-0901)

<sup>c</sup>[sevinj.safarova@sport.edu.az](mailto:sevinj.safarova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-4672-8818](https://orcid.org/0000-0002-4672-8818)

<sup>d</sup>[lale.seferli@sport.edu.az](mailto:lale.seferli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6400-1892](https://orcid.org/0000-0002-6400-1892)

**Annotation.** In order to study the processes of adaptation of the cardiovascular system to physical loads, the functional reserves of the cardio-respiratory system, the patterns of restructuring the regulatory-adaptive status of the student body in various forms of organizing sports activities, the functional state of the cardiovascular system and physical working capacity were studied using a 12-minute running Cooper test.

The test results showed that the aerobic physical performance of student-athletes was assessed as high. The ability of the circulatory system to recover was at a good level. A positive dynamics of the level of physical working capacity was found, which is associated with a high level of training.

**Keywords:** physical working capacity, cardiovascular system, Cooper test.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ С ОБРУЧЕМ

Н.Е. Буланова

*тех. дирек. федер. АГФ, член тех. ком. по худ. гимнастики ФИЖ*  
[td@agf.az](mailto:td@agf.az), [orcid.org/0000-0001-6350-7966](https://orcid.org/0000-0001-6350-7966)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В данной статье представлена классификация упражнений с обручем, по нескольким принципам, главный из которых базируется на обучении от простого к сложному. Излагается перечень упражнений, которые могут быть с успехом использованы для занятий с детьми и взрослыми спортсменками, даются основные методические указания по их выполнению. В статье представлены упражнения, помогающие тренеру понять методику обучения, способ выполнения и ошибки при выполнении этих упражнений. Данные упражнения, помогут тренеру, найти собственный метод обучения, основанный на вышеизложенном принципе, который поможет гимнасткам освоить технику упражнений быстрее и проще.

Ошибки, которые приведены в этой классификации являются основными, при устранении которых, техника работы с обручем будет заметно улучшена.

Соответственно и качество выполнения этих элементов даст высокий результат при выступлении на соревнованиях и безошибочном выполнении упражнений с предметом. Правила соревнований предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток. Разнообразие приведенных упражнений и различная их координационная сложность позволяют, пользуясь ими как примерами, творчески подбирать и составлять комплексы упражнений в зависимости от задач и содержания конкретного занятия. Пример, который приведен в этой статье поможет тренеру правильно применить свои знания и умения на практике.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, методика, обруч, упражнения, характеристика, спорт.

**Введение.** Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию

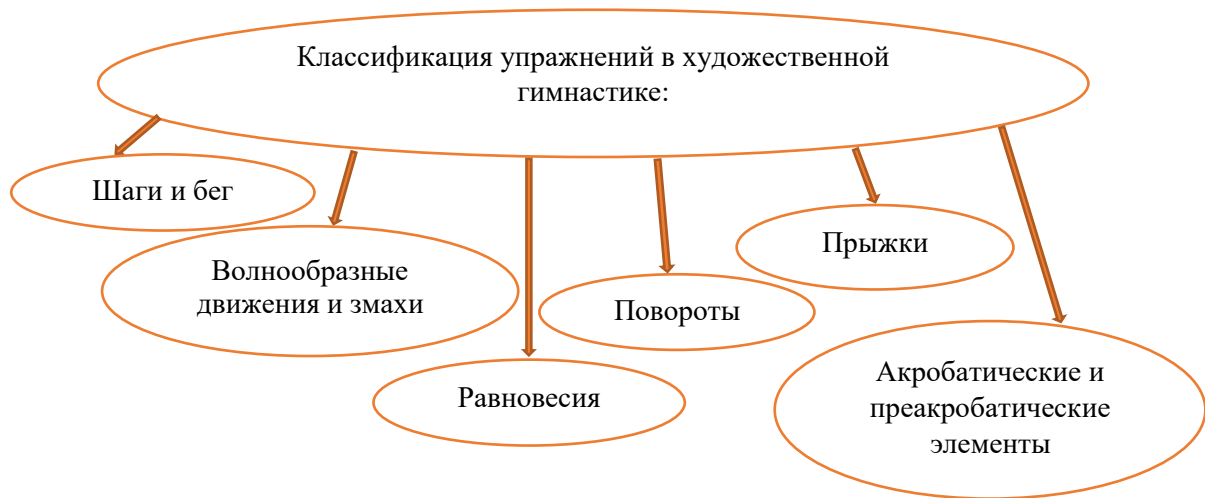
Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины [1-1 стр.].

Правила соревнований с учётом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности её построения [1 стр.]. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутьё, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

В данной работе излагается перечень упражнений, которые могут быть с успехом использованы для занятий с детьми младшего возраста, даются основные методические указания по их проведению. Разнообразие приведенных упражнений и различная их координационная сложность позволяют, пользуясь ими как примерами, творчески подбирать и составлять комплексы упражнений в зависимости от задач и содержания конкретного занятия.

### Характеристика упражнений по художественной гимнастике



**Схема 1 — Упражнения по художественной гимнастике без предмета**

На схеме 1 показаны упражнения без предмета в художественной гимнастике, и они являются основным ее содержанием.

Упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы и лента) и без предметов, с чередованием направления и расслабления, а также у опоры и способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, они развивают не только силу и подвижность в суставах, но и воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью проведения упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Чтобы научить занимающихся правильно выполнять упражнения художественной гимнастики, необходимо понять их специфику, ее знать, чем они отличаются от других видов гимнастики. Основными их особенностями являются целостность и динамичность [1, 2стр.].

Много авторов предлагают методику обучения упражнений без предмета и с предметом, опираясь на разную классификацию упражнений, которые созданы на разных принципах и основах [2, 2стр.], [3, 4 стр.].

Некоторые из них классифицируют упражнения в художественной гимнастике по их биомеханическим характеристикам, но часто встречаются классификации упражнений по другим индивидуальным принципам.

Классификация, которую мы предлагаем базируется на следующих принципах:

1. Трудности упражнений
2. Последовательности (упражнения должны быть разучены по принципу от простого к сложному)
3. Возможности применения этой классификации при составлении методике обучения упражнений с обручем

Методика обучения упражнений с обручем, является частью целого методического комплекса обучения упражнений с предметами в художественной гимнастике.

**Упражнения с обручем.** Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий художественной гимнастикой с детьми. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки [1, 2 стр.].



Обручи изготавливают из пластика, ПВХ или полиэтилена. Раньше обручи были деревянными.

Диаметр обруча – 0-90 см (зависит от роста гимнастки).

Вес обруча - 300 грамм.

Обручи бывают однотонные или многоцветные. Многие гимнастки обклеивают их цветным скотчем под цвет купальника для создания единого образа с композицией, которую они выполняют [4, 5стр.].

Форма обруча и его конструкция позволяют применять в занятиях очень разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а также связанные с риском. Риском в художественной гимнастике являются динамические элементы с вращением, преакробатические и другие вращения вокруг горизонтальной или

вертикальной оси, выполненные во время полета предмета [5, 37 стр.]. Все упражнения с обручем выполняются одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движениями туловища и ног. Плоскость обруча относительно земли может располагаться вертикально, горизонтально или диагонально. По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой, горизонтальной и промежуточной плоскостях. При проведении упражнений необходимо следить за точностью сохранения указанной плоскости.

Обучению упражнениям с обручем должно предшествовать ознакомление занимающихся с различными положениями обруча в пространстве, способами держания и захвата обруча [1, 3 стр.].

**Классификация упражнений с обручем. Таблица 1.**

<i>Название упражнения</i>	<i>Варианты исполнения</i>	<i>Описание упражнения</i>	<i>Возможные ошибки при исполнении</i>
Хваты обруча	Двумя руками снаружи в горизонтальной плоскости	Пальцы обхватывают обруч спокойно без напряжения	Неточное положение обруча в плоскости, жесткий хват обруча Локти согнуты
	Двумя руками изнутри в горизонтальной плоскости		
	Двумя руками сверху		
	Двумя руками снизу		
	Смешанный хват Одна рука сверху другая снизу		
	Хребтообразный хват сверху		
	Хребтообразный хват снизу		
	Одной рукой сверху	Пальцы сверху, обхватывают обруч спокойно без напряжения большой палец снаружи	Обруч крепко зажат в кисти, локти согнуты
Одной рукой снизу	Обруч лежит в кисти, пальцы обхватывают обруч спокойно без напряжения большой палец снаружи	Обруч крепко зажат в кисти, кисть согнута по направлению к запястью	



Удержание обруча на кисти (подготовка к вращению)	На одной руке	Обруч находится в положении баланса на вертикально сомкнутой кисти между большим и указательным пальцем	Неточное положение обруча в плоскости. Пальцы разомкнуты. Обруч держится на запястье
	На двух сложенных вместе руках	Обруч находится в положении баланса на вертикально сомкнутых кистях, сложенных вместе обеих рук, между большим и указательным пальцем	Неточное положение обруча в плоскости. Пальцы разомкнуты. Обруч держится на запястье
Поднимания-опускания обруча	Двумя руками снизу вперед	Хватом обруча снизу в лицевой – горизонтальной плоскости	Руки должны быть прямыми, локти не сгибать
	Двумя руками снизу вверх	Хватом обруча снизу во фронтальной плоскости	Руки должны быть прямыми, локти не сгибать
	Одной рукой снизу вперед	Хватом обруча сверху в боковой (сагиттальной) плоскости	Рука должна быть прямой, локоть не сгибать
	Одной рукой снизу вверх	Хватом обруча сверху в боковой (сагиттальной) плоскости	Рука должна быть прямой, локоть не сгибать
Передачи обруча	Из одной руки в другую перед собой	Хватом обруча сверху в боковой (сагиттальной) плоскости	Следить за сохранением плоскости обруча, руки прямые, локти не сгибать
	Из одной руки в другую перед собой и за спиной	Хват обруча сверху, обруч в горизонтальной плоскости	
	Передача обруча под ногой (ногами)		
Повороты обруча	Двумя руками скрестно в горизонтальной плоскости	Хват обруча снизу	Руки прямые, локти не сгибать
	Двумя руками в вертикальной плоскости		
Вращение обруча на туловище	Вращение обруча на талии (вправо/влево в горизонтальной плоскости)	Заданное направление вращения выполняется двумя руками	Следить за сохранением плоскости обруча и скорости его вращения, не допускать соскальзывания обруча на бедра
	Вращение обруча на шее (вправо/влево в горизонтальной плоскости)	Заданное направление вращения выполняется двумя руками	Следить за сохранением плоскости обруча и скорости его вращения, не допускать соскальзывания обруча на грудь

	На одной руке - во всех плоскостях и направлениях	Обруч находится вращается на кисти между большим и указательным пальцем в лицевой, в боковой плоскости и над головой в горизонтальной плоскости	Следить за сохранением плоскости, и точным нахождением обруча на кисти, обруч во время вращения не должен переходить на запястье
--	---	---	--

**Пример обучения:**

**Методика обучения упражнений вращения обруча вокруг своей оси (вертушка)**

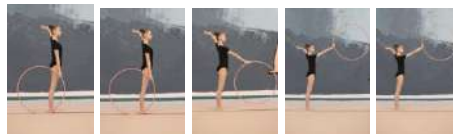
**Таблица 2**

И.П.	Хват обруча правой рукой сверху	Хват обруча левой рукой сверху
1	Поднимание и опускания обруча правой рукой	Поднимание и опускания обруча левой рукой
2	Удержание обруча на высоте 90° правой рукой	Удержание обруча на высоте 90° левой рукой
3	Поворот обруча на 180° на высоте 90° правой рукой	Поворот обруча на 180° на высоте 90° левой рукой
4	Поворот обруча на 360° (полное вращение обруча на кисти) правой рукой во внутрь	Поворот обруча на 360° (полное вращение обруча на кисти) левой рукой во внутрь
5	Вращение обруча на 360° в приседе правой рукой во внутрь	Вращение обруча на 360° в приседе левой рукой во внутрь
6	Вращение обруча на 360° на шагах правой рукой во внутрь	Вращение обруча на 360° на шагах левой рукой во внутрь
7	Вращение обруча на 360° на шагах и в приседе правой рукой во внутрь	Вращение обруча на 360° на шагах и в приседе левой рукой во внутрь

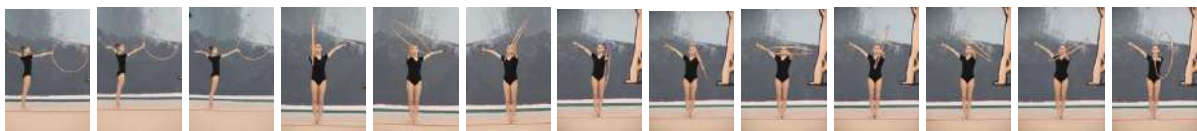
*Тоже повторяется с вращением обруча к наружи.*

**Фото примеры**

**Хват обруча Поднимание обруча Удержание обруча**



**Поворот обруча на 180° Поворот обруча на 360°**



**Поворот обруча на 360° в приседе**



**Поворот обруча на 360° на шагах**



*Поворот обруча на 360° на шагах в приседе*



#### Индивидуальные ошибки.

При выполнении упражнений с обручем встречаются следующие технические недостатки:

- неточное положение обруча в плоскости,
- остановка обруча при перехватах и ловле,
- касание обруча тела или пола,
- недостаточная работа левой рукой
- общее недостаточно ловкое обращение с предметом [4, 1 стр].

**Научное заключение.** Эта классификация, составленная на основе принципов, которые были указаны выше и поможет тренерам, составить свою методику обучения с обручем.

Данная классификация так же будет необходимой основой для составления классификаций с другими предметами и их методикой обучения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. **Бодюл Т.И.** *Последовательность обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике.* Псков 2010.
2. **Велчева Д.** *Опережающая методика обучения в художественной гимнастике.* Докторат. София. НСА, 2015.
3. **Ганчева Г., Велчева Д., Гатева М.** *Художественная гимнастика – практическое руководство.* София. Болидинс, 2020. ISBN 978-954-8017-53-4.
4. **Ганчева Г.** *Специальные упражнения в художественной гимнастике – равновесия, повороты, гибкость.* Учебное пособие. София, НСА ПРЕС. 2013. ISBN 978-954-718-354.
5. FIG TC/RG Code of Points Rhythmic Gymnastics 2022-2024.

## HALQLA ÇALIŞMALARIN TƏDRİSİNİN METODOLOGİYASI

**N.Y. Bulanova**

AHF Federasiyasının texniki direktoru, bədii gimnastika üzrə texniki komitənin üzvü FIG

[td@agf.az](mailto:td@agf.az), [orcid.org/0000-0001-6350-7966](https://orcid.org/0000-0001-6350-7966)

**Annotasiya.** Bu məqalədə əsas etibarlı ilə sadədən mürəkkəbə doğru olmaqla, bir neçə prinsipə əsaslanan halqa ilə hərəkətlərin təsnifatı təqdim edilir. Uşaqlar və böyük idmançılarla dərslər üçün uğurla istifadə edilə bilən hərəkətlərin siyahısı təqdim olunur, onların həyata keçirilməsi üçün əsas təlimatlar verilir. Məqalədə məşqçiyə təlim metodologiyasını, icra üsulunu və bu hərəkətləri yerinə

yetirərkən səhvləri anlamağa kömək edən təlimlər təqdim olunur. Bu hərəkətlər məşqçiyə yuxarıda göstərilən prinsipə əsaslanaraq öz tədris metodunu tapmağa kömək edəcək, bu da gimnastların hərəkətlər texnikasını daha sürətli və asanlıqla mənimsəməsinə kömək edəcəkdir.

Bu təsnifatda əsas səhvlər göstərilib. Bu səhvlər aradan qaldırıldıqda halqa ilə işləmə texnikası daha da yaxşılaşır.

Müvafiq olaraq, yarışlarda alətlə düzgün və səhvsiz çıxış edərkən, elementlərin icrası yüksək nəticə verəcəkdir. Yarış qaydaları kompozisiyaların texniki mürəkkəbliyinə yüksək tələblər qoyur. Bu problemləri uğurla həll etmək üçün gimnastların hərəkət etmə potensialının möhkəm təməli olmalıdır. Yuxarıda göstərilən hərəkətlərin müxtəlifliyi və onların müxtəlif koordinasiya mürəkkəbliyindən, nümunə kimi istifadə olunduqda, müəyyən bir

məşqin məqsəd və məzmunundan asılı olaraq yaradıcı şəkildə hərəkət komplekslərini seçməyə və qurmağa imkan verir. Bu məqalədə göstərilən nümunə məşqçiyə öz bilik və bacarıqlarını təcrübə düzgün tətbiq etməyə kömək edəcəkdir.

**Açar sözlər:** *bədii gimnastika, metodik, halqa, hərəkət, xüsusiyyət, idman.*

## METHODOLOGY OF TEACHING EXERCISES WITH A HOOP

**N.Y. Bulanova**

*Tech. Direc. of the AHF Fed., Member of the Tech. Comm. for Rhyth. Gymnas. FIG*  
[td@agf.az](mailto:td@agf.az), [orcid.org/0000-0001-6350-7966](https://orcid.org/0000-0001-6350-7966)

**Annotation.** This article classifies of exercises with a hoop in accordance with several principles, the main of which is based on learning from simple to complex. A list of exercises that can be successfully used for trainings with junior and senior athletes is explained, and basic methodological guidelines are given for their implementation. This article presents exercises to help the coach to understand the training methodology, the way to perform, and the mistakes in performing these exercises. These exercises will help the coach to find his own method of training, based on the above principle, which will help gymnasts to master the technique of exercises faster and easier.

The mistakes that are listed in this classification are the main ones. When this mistakes are eliminated, the technique of working with the hoop will be improved.

Accordingly, the quality of performance of these elements will facilitate to high result in competitions and error-free execution of exercises with apparatus. Competition rules impose increased demands on the technical difficulty of the compositions. In order to successfully meet these challenges, a solid foundation of gymnasts' motor potential is necessary. The variety of these exercises and their varying degrees of coordination complexity allow us to use them as examples to creatively select and build a set of exercises depending on the objectives and content of a training section lesson. The example given in this article will help the trainer to apply his knowledge and skills correctly in practice.

**Keywords:** *rhythmic gymnastics, methodology, hoop, exercises, characteristic, sport.*

## MÜASİR FUTBOLDA QAPIÇILARIN TEXNİKİ HAZIRLIĞININ TƏLİM VƏ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİNİN TƏDQIQI

dos. İ.S. Əliyev<sup>1a</sup>, N.E. Alishov<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-1798-8014](https://orcid.org/0000-0002-1798-8014)

<sup>b</sup> [nail.alishov@sport.edu.az](mailto:nail.alishov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-3076-3570](https://orcid.org/0000-0003-3076-3570)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Futbol gənclərin inkişafına, fiziki keyfiyyətlərinin yüksəldilməsinə, yaradıcılıq, tapşırığa məsuliyyət, əzmkarlıq kimi mühüm xarakter xüsusiyyətlərinin formalaşmasına töhfə verir. Bu, əlbəttə ki, çox vacibdir. Belə keyfiyyətlərə malik olan insan cəmiyyətə böyük fayda gətirməyə qadirdir. Aparıcı futbol ekspertlərinin və məşqçilərinin yekdil fikrinə görə, qapıçı futbol komandasının əsas bünövrəsidir. Komandanın fəaliyyəti daha çox onun oyun səviyyəsindən asılıdır. Qapıçının komandanın oyununa verdiyi böyük əhəmiyyət və töhfə onun hazırlığının metodologiyasına artan tələblər qoyur. Futbolda qapıçıların yetişdirilməsində müəyyən empirik təcrübə toplanıb, bu təcrübə indiyədək az tədqiq edilib.

Bu aspektdə nəticələrə əsasən 13-14 yaşlı qapıçılar üçün qeyri-ənənəvi texniki təlim proqramının hazırlanması ilə rəqabət fəaliyyətinin strukturunun öyrənilməsi bu işin əsas və aktual istiqaməti olub, böyük praktiki və nəzəri maraq doğurur.

**Açar sözlər:** *futbol, qapıçı, texniki-taktiki fəaliyyət, pedaqoji eksperiment, metodologiya, zərbələr, dəf etmə, penalti.*

Futbol ekspertlərinin və məşqçilərinin yekdil fikrinə görə, qapıçı futbol komandasının əsas bünövrəsidir [1.s, 47-53]. Tədqiqatın məqsədi də məhz qapıçıların texniki hazırlığını onların rəqabət fəaliyyətinin strukturuna uyğun optimallaşdırmaqdan ibarətdir.

Tədqiqatın obyektinə isə Gənc qapıçıların hazırlanması prosesi olub onun təkmilləşdirilməsi yollarının axtarışını həyata keçirməkdir.

Tədqiqatın predmeti; hazırlıq dövründə qapıçıların texniki hazırlığından ibarətdir.

### *Tədqiqatın vəzifələri.*

1. Qapıçılarda texniki-taktiki hərəkətlərin işlənilib hazırlanması vasitələrini, üsullarını və şərtlərini müəyyən etmək üçün ədəbi mənbələri öyrənmək.
2. Futbol qapıçılarının hazırlanmasında texniki-taktiki keyfiyyətlərin inkişafı üçün məşqlərin rəşional strukturunu hazırlamaq.
3. Futbolda qapıçıların texniki-taktiki keyfiyyətlərinin öyrədilməsi metodikasının tətbiqinin səmərəliliyini eksperimental əsaslandırmaq.

İstənilən tədqiqat vəzifələri onun həlli yollarının (metodlarını) axtarışını tələb edir. Tədqiqatda aşağıdakı üsullardan istifadə edilmişdir:

1. Futbolda gənc qapıçıların məşq fəaliyyətinin pedaqoji müşahidələri.

Tədqiqatçı bu və ya digər hadisə və ya prosesi müşahidə etməli və düzəltməli, həm də sonrakı təhlil və sintez imkanlarını təmin etməlidir. Onun pedaqoji eksperimentdən əsas fərqləndirici xüsusiyyəti onun pedaqoji prosesin gedişində tədqiqatçının müdaxiləsi olmadan baş verməsidir.

2. Test.

Bu üsul subyektlərin bir sıra xüsusi tapşırıqları yerinə yetirmə üsullarını təhlil edərək bacarıq səviyyəsini, habelə qabiliyyət və digər şəxsiyyət xüsusiyyətlərini müəyyən etməyə imkan verir.

3. Pedaqoji eksperiment.

İş prosesində müəllim qapıçılarda (eksperimental qrupda) bu dəyişikliklərin baş ver-



diyini qeyd edəcək (düzəliş edəcək, müəyyən edəcək və qeyd edəcək).

#### 4. Müqayisəli pedaqoji eksperiment.

Bu, yeni amilin daxil edilməsindən sonra pedaqoji prosesin effektivliyini eyni tələbələr qrupuna daxil edilməzdən əvvəlki pedaqoji prosesin effektivliyi ilə müqayisə etməklə fərziyyənin (və ya onun təkzibinin) sübutunu təmin edir (eksperimentin ardıcıl sxem). Yaxud, eyni vaxtda imtahanla bağlı təlim məşğələlərinin keçirildiyi bir neçə eksperimental və nəzarət qruplarında müxtəlif üsullar müqayisə edilir (təcrübənin paralel sxemi).

#### 5. Riyazi statistika metodları.

Eksperimental məlumatların emalı üçün riyazi statistikanın üsullarından istifadə edilmişdir:

**Tədqiqatların təşkili.** Qapıçıların oyununu öyrənmək məqsədilə pedaqoji eksperiment aparılmışdır.

Eksperiment Zirə FK-nın hazırlıq qruplarının bazasında təşkil olunmuşdur. Təcrübədə 13-14 yaşlı 6 nəfər qapıçılar iştirak ediblər.

Kəmiyyət göstəricilərini əldə etmək üçün, fikrimizcə, topların dəf edilməsinin texnika və taktika elementlərini ən yaxşı şəkildə əks etdirən xüsusi sınaqlar tətbiq edildi. Tədqiqat üç mərhələdə aparılıb.

Eksperimentin birinci mərhələsinə ikinci mərhələdə sınaqdan keçirildikdən sonra tərəfimizdən hazırlanmış pedaqoji proqramın (topun dəf edilməsinin texniki və taktiki elementlərinin öyrədilməsi üsulları) həyata keçirilməsi daxildir.

Müşahidə etdiyimiz gənc idmançıların bütün qruplarında xüsusi qapıçı hərəkətlərindən istifadə etməklə oyunlar istifadə olunurdu. Təkrarların sayı və icra intensivliyi hesabına doza tədricən artırıldı. Bir çox hərəkətlər rəqabətli formada həyata keçirilib.

Bütün bu hərəkətlər məşqlərin həm hazırlıq, həm də əsas hissəsinə daxil edilirdi. Həm də müstəqil vəzifələr şəklində təyin olunnurdular.

İkinci mərhələnin məqsədi gənc qapıçıların ilkin səviyyəsini müəyyən etmək olub, bunun üçün pedaqoji göstəricilərin qeydiyyatı ilə sınaq proqramı hazırlanıb. Həm də mərhə-

lənin məqsədi seçdiyimiz metodologiyanın etibarlılığını əsaslandırmaq üçün topların dəf edilməsi göstəricilərini müəyyən etmək idi.

Üçüncü mərhələ bizim eksperimental qrupumuzun nəticələrinin nəzarət qrupunun nəticələri ilə müqayisəsini əhatə edirdi. Üçüncü mərhələdə eksperimentdə alınan nəticələrin riyazi emalı da həyata keçirilmiş və aşkar edilmiş qanunauyğunluqların riyazi modelləri qurulmuşdur.

Qapıçıların oyununun texnika və taktika elementlərinin sınaqdan keçirilməsi üçün qiymətləndirmə meyarları və üsulları.

Tədqiqat zamanı qapıçıların texnika və taktika elementlərini qiymətləndirmək üçün bizim tərəfimizdən orijinal metodologiya hazırlanmışdı.

Qapıçılar oyununun texnikası və taktikasının öyrədilməsi metodikası.

İdmançının texniki hazırlığı adətən onun idman mübarizəsi vasitəsilə və ya məşq vasitəsi kimi xidmət edən hərəkət və hərəkət texnikasının öyrədilməsi və lazımi kamillik dərəcəsinə çatdırılması adlanır.

Komanda idman növləri üzrə ixtisaslı idmançılar ehtiyatının taktiki-texniki hazırlığının proqramlaşdırılmasını hazırlamaq üçün metodiki tövsiyələrdən istifadə edilmişdir.

Hazırda idman pedaqogikasında ənənəvi təlim prosesinin ümumi strukturu məlumdur [1.s, 47-53, 2.s, 108]. Birinci mərhələdə, hərəkət texnikasını ümumi, "kobud" formada təkrarlamaq qabiliyyətinin formalaşma mərhələsinə uyğun gələn motor hərəkətinin ilkin öyrənilməsi baş verir. İkinci mərhələ dərin, ətraflı öyrənmə ilə xarakterizə olunur. Üçüncü mərhələdə hərəkətlərin tam mənimsənilməsi və daha da təkmilləşdirilməsi təmin edilir (V.D. Mazniçenko).

İdmançıların proqramlaşdırılmış məşqinin pedaqoji texnologiyası konsepsiyasını formalaşdırarkən, zehni hərəkətlərin tədricən formalaşması (hərəkətin strukturu, hərəkətin xüsusiyyətləri, hərəkətin funksional hissələri, hərəkətin funksional hissələri, fizika və s.) haqqında P.Y.Qalperinin konsepsiyasından istifadə edilmişdir. hərəkətin oriyentasiya əsasının növləri, hərəkətlərin formalaşması mərhələləri, hərəkətin -mənimsənilməsi mərhələləri) və hə-

rəkətlərinin öyrədilməsi konsepsiyası.

Bizim vəziyyətimizdə təlim də üç ənənəvi mərhələni əhatə edirdi.

Hərəkətin ilkin öyrənilməsinin birinci mərhələsi.

Əsas vəzifələr bunlar idi:

1. Rahat şəraitdə oyun hərəkətini yerinə yetirərkən (tapşırığın məzmununun elementləri məşğul olanlara təqdim edildikdə, onların həllinin birinci çətinlik səviyyəsinin simulyasiya edilmiş oyun tapşırıqlarının məzmununu ilə bağlı bütün təlimatlarla məşğul olanları tanış etmək top katapultu tərki etməzdən 2 saniyə əvvəl hərəkətin indikativ əsasını formalaşdırmaq üçün ona tapşırığın məzmununun bütün elementlərini görməyə imkan verən oyun texnikasını yerinə yetirmək;
2. Oyun hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi texnikasının mərhələ xüsusiyyətlərini mənimsəmək;
3. Nəticənin son söylərini təyin etmək üçün mikro-zaman intervallarının əzələ-oynaq hissələri haqqında biliklər əldə etmək.

Hərəkətin dərindən öyrənilməsinin ikinci mərhələsi.

Əsas vəzifələr bunlar idi:

1. Oyun fəaliyyətinin məkan, zaman və məkan-zaman şərtlərinin "fəaliyyətin istiqamətləndirici əsasları"nın simulyasiya edilmiş oyun vəziyyətlərinin və FİƏ sisteminin əlamətlərinin qavranılmasını optimalaşdırmaq;
2. Parametrlərə görə hərəkət əməliyyatlarına yiyələnmək: məsələlərin həllinin düzgünlüyü, oyun hərəkətinin yerinə yetirilməsinin dəqiqliyi və vaxtında olması;
3. Dəqiq hərəkətlərin formalaşması üçün sonrakı effektin son söylərini təyin etmək üçün mikro-zaman intervallarının əzələ-oynaq hissələrini artırmaq.

Tədris vəsaiti kimi oyun məşğələləri və standart təkrar məşq üsulları, dəyişən (variativ) məşq, azalan intervallarla təkrar məşqdən istifadə edilmişdir.

Tədris metodikasının müəyyən edici amilləri bunlardır:

1. Bir oyun hərəkətinin fərdi əməliyyatlarında diqqəti dəyişdirməyi öyrənmək (məsələn, topun katapultdan çıxdığı andan onun uçuşunu izləməkdən tutmuş qollardan, əllərdən ayrılmaya, oyun məzmununun elementlərinin yerləşməsinə qədər). tapşırıq və s.);
2. Tədris prosesində oyun hərəkətlərinin yerinə yetirilməsinin dəyişkən rejimlərindən istifadə;
3. oyun hərəkətinin icrası prosesində əsas istinad nöqtələri sistemi haqqında məlumatlılıq.

Təlimin ümumi proqramın daxildir: problemlərin həllində çətinlik səviyyələrinin mənimsənilməsi, öyrənmə alqoritmlərinin, o cümlədən "fəaliyyətin istiqamətləndirici əsasının" formalaşdırılması üçün istiqamətlərin, icra əməliyyatlarının, addım-addım nəzarətin istifadəsi.

Məşqlər həftədə üç dəfə keçirilirdi. Məşqin müddəti 90 dəqiqə idi.

Məşq zamanı əsas diqqət futbolda texniki fəndlərin təkmilləşdirilməsinə yönəldilib, məsələn: topu tutmaq, topu müxtəlif mövqələrdən dəf etmək, topu oyuna daxil etmək, qapıçının standart mövqələrdə oynaması, qapıçıya təkən vermək, qapıçının qapıda yerdəyişmələri, qapıçının çıxışlarda oyunu.

Buna görə də, məşqdə hərəkətlər və tapşırıqlar aşağıdakılar üçün seçilir:

1. Sensor sistemlərin inkişafı (vizual qavrayış və motor həssaslığı). Metodlar: topun uçuşunun müxtəlif traektoriyası, işıqlandırmanın dəyişdirilməsi, topun çəkisinin dəyişdirilməsi.
2. Topla hərəkətlərin strukturunun təkmilləşdirilməsi (ayaqların, gövdə və qolların ayrı-ayrı üzvlərinin bir-biri ilə əlaqəli işinin formalaşdırılması; ayaqların, gövdə və qolların işə daxil edilməsinin ardıcılığı). Metodlar: təzadlı tapşırıqlar metodu (trayektoriyadan və düz xəttə yaxın vuruşlardan sonra növbə ilə tutmaq, topu əl, ayaqla oyuna daxil etmək, cərimə meydançası boyunca əlində topla hərəkət sürətini dəyişdirmək); tapşırıqların birləşdirilməsi üsulu (topla eyni hərəkət ardıcıl olaraq dəfələrlə təkrarlanır və ilk cəhdlər topun

- göndərilməsi xüsusiyyətləri və ya icra sürəti ilə kəskin şəkildə fərqlənməlidir); sadəcə təkrarlama üsulu.
3. Hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı (hərəkət keyfiyyətlərinin təzahürü son nəticədə, bu və ya digər şəkildə, oyunçuların topla necə qarşılıqlı əlaqəsi ilə bağlıdır, oyunçuları

güc, sürət və dözümlülük üçün öyrətməyin mənası yoxdur, güclü, sadəcə sürətli, sadəcə dözümlü – bu keyfiyyətlər hər oyun zamanı futbolçunun topla dəqiqliyini “təmin etməlidir”). Metodlar: motor keyfiyyətlərini və topla işləmə texnikasını öyrətməyin birləşdirilmiş üsulu.

**Qapıçıların oyun texnikası və taktikasının tədrisi metodikasının etibarlılığının əsaslandırılması.**

**Cədvəl 1.**

	Zərbələr	Qollar	Dəf edib	Qeyri dəqiq
Penalti				
13-yaş	5	3	1	1
14-yaş	5	3	2	0
10 metr məsafədən zərbə				
13-yaş	10	5	3	2
14-yaş	10	6	1	3
12 metr məsafədən				
13-yaş	10	4	3	3
14-yaş	10	4	5	1
Təkbətək çıxış				
13-yaş	10	6	4	0
14-yaş	10	3	7	0

Qapıçı texnikasının ilkin nəticələri Cədvəl 1-də təqdim olunur. Pedaqoji eksperimentin nəticələri (tədris metodikasından əvvəl)

Cədvəl 2-də ilkin tədqiqat (nəzarət) mərhələsində əldə edilmiş qapıçıların texniki ha-

zırlığının göstəriciləri və əsas pedaqoji eksperimentin (eksperimental) eyni ilkin məlumatları verilmişdir.

**Pedaqoji eksperimentin əvvəlində nəzarət və eksperimental qrupların texniki hazırlığının göstəriciləri ( $x \pm 5$ )**

**Cədvəl 2.**

Texniki hazırlığın göstəriciləri	13-14 yaşlı qapıçılar			
	Nəzarət	Eksperiment	t	P
Penalti zərbələrinin vuruşu	1,88±0,06	1,92±0,09	1,1	>0,05
10 metr məsafədən zərbə	6,83±0,18	7,01±0,22	2,0	>0,05
Ağ xətdən hərəkətdə olan topla zərbələr (12 metr məsafədən)	67,9±1,8	69,9±2,5	1,9	>0,05
Təkbətək çıxış	45±5	47±4	0,9	>0,05

Müqayisə olunan idmançı qruplarında texniki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsini xarakterizə edən bütün göstəricilər üzrə demək olar ki, əhəmiyyətli fərqlər yox idi.

Eksperimental təlim proqramının həyata keçirilməsindən əvvəl və sonra sınaq nəticələ-

rinin təhlili göstərdi ki, məşq prosesində yerinə yetirilən yüklər qapıçıların texniki bacarıqlarının inkişaf səviyyəsini əhəmiyyətli dərəcədə artmasına kömək etdi (Cədvəl 3).

*Pedaqoji eksperiment başa çatmamışdan əvvəl və sonra qapıçılarının texniki hazırlığı göstəricilərinin dinamikası ( $x \pm s$ )*

**Cədvəl 3.**

Fiziki hazırlığın göstəriciləri	Eksperimentə qədər	Eksperimentdən sonra	t	P
Penalti zərbələrinin vuruşu	1,92±0,09	1,84±0,06	2,2	<0,05
10 metr məsafədən zərbə	7,01±0,22	6,80±0,14	2,4	<0,05
12 metr məsafədən	69,9±2,5	67,5±1,1	2,7	<0,05
Təkbətək çıxış	47±4	50±3	2,14	<0,05

*Pedaqoji eksperimentin nəticələri (tədris metodikasından sonra)*

**Cədvəl 4.**

	Zərbələr	Qollar	Dəf edib	Qeyri dəqiq
Penalti				
13-yaş	5	2	3	0
14-yaş	5	3	2	0
10 metr məsafədən zərbə				
13-yaş	10	3	6	1
14-yaş	10	5	3	2
12 metr məsafədən zərbə				
13-yaş	10	3	7	0
14-yaş	10	5	3	2
Təkbətək çıxış				
13-yaş	10	2	8	0
14-yaş	10	3	7	0

Cədvəl 4-də pedaqoji eksperimentdən sonra qapıçıların texniki və taktiki hərəkətlərinin nəticələri verilmişdir.

***Qapıçıların oyununun texniki keyfiyyətlərinin göstəricilərinin müqayisəli təhlili.***

Texniki hazırlığın yoxlanılmasının nəticələri göstərdi ki, texniki-taktiki bacarıqların

məqsədyönlü inkişafı vasitələrini özündə birləşdirən xüsusi təlim proqramının həyata keçirilməsi nəticəsində eksperimental qrupun gənc qapıçıların texniki-taktiki hazırlığının təbii artımı. oyun keyfiyyətləri, gənc qapıçıların texniki hazırlıq səviyyəsinə müsbət təsir göstərmişdir (Cədvəl 5).

**Cədvəl 5.**

*Pedaqoji eksperiment başa çatmamışdan əvvəl və sonra qapıçıların texniki hazırlığının göstəricilərinin dinamikası ( $x \pm s$ )*

Fiziki hazırlığın göstəriciləri	Eksperimentə qədər	Eksperimentdən sonra	t	P
Penalti zərbələrinin vuruşu	1,92±0,09	1,84±0,06	2,2	<0,05
10 metr məsafədən zərbə	7,01±0,22	6,80±0,14	2,4	<0,05
12 metr məsafədən	69,9±2,5	67,5±1,1	2,7	<0,05
Təkbətək çıxış	47±4	50±3	2,14	<0,05

Eksperimental qrupun qapıçılarında texniki hazırlığın bütün öyrənilmiş göstəriciləri statik olaraq əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşmışdır.

Nəticələri əsasən müəyyən edilən 1-ə 1 çıxış, penalti zərbələri kimi testlərdə performansın əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşması xüsusilə qeyd olunur: birinci halda, insanın psixi vəziyyətini idarə etmək üçün konsentrasiya qabiliyyəti, ikincisi, əzələ səylərini dəqiq fərqləndirmək bacarığı.

Xüsusilə qeyd etmək lazımdır ki, qapıçıların oyununun texniki-taktiki elementlərinin istiqamətləndirilmiş inkişafı üçün hazırlanmış eksperimental proqramın sistemli tətbiqi nəticəsində nəinki texniki hazırlıq səviyyəsində əhəmiyyətli artım müşahidə edilmişdir, həm də gənc qapıçıların fiziki və funksional hazırlığında əhəmiyyətli artım da müşahidə edilmişdir.

Hazırlıq dövründə eksperimental məşq nəticəsində eksperimental qrupun gənc qapıçılarının texniki hazırlığı xeyli yüksəlib.

İcra texnikasının mürəkkəbliyini aşağıdakı ardıcılıqla qurmaq tövsiyə olunur: əvvəlcə yerində, sonra hərəkətdə, rəqibin passiv müqaviməti ilə, rəqibin aktiv müqaviməti ilə və nəhayət, mütəhərrik oyunlarda, oyun hərəkətlərində və təlim oyunlarında [3.s.4-9]. Eyni zamanda, texnikanın yerində tətbiqi vaxtında gecikməməlidir, çünki bu cür məşqlər əsasən yeni başlayanlarda öyrənilən texnikanın strukturu haqqında ilkin fikir yaratmaq məqsədi ilə həyata keçirilir. Qəbulu yerində sınaqdan keçirdikdən sonra onun həyata keçirilməsinə hərəkətdə davam etməlisiniz. Əlbəttə ki, müəyyən texnikaları öyrənmək özlüyündə bir məqsəd olmamalıdır [4.s.61-64, 5.c.57-67]. Təlim prosesi yaradıcı şəkildə qurulmalı və artıq mənimşənilmiş texnikalar rəqibin müqaviməti ilə əlaqələndirilməlidir.

### Nəticələr

1. Qapıçının texniki bacarıqlarını inkişaf etdirərkən aşağıdakılar lazımdır:

- qapıçılara topu tutmaq, topu dəf etmək, qapıda hərəkət etmənin düzgün texnikasını öyrətmək;

- onları topla müxtəlif hərəkət formalarının mümkün qədər geniş diapazonu ilə tanımaq;
  - texniki üsulların forma, istifadə olunan müxtəlif mexanizmlərinin dəqiq (eyni zamanda dəqiq və sürətli) həyata keçirilməsinə nail olmaq;
2. Məşqləri topla texniki hərəkətlərin hazırlanmasına yönəlmiş bizim tərəfimizdən hazırlanmış məşq metodologiyası göstərdi ki, topla hərəkətlərdə nəzərəcarpacaq irəliləyiş var ki, bu da texniki fəndlərin (tutma, əks etdirmə tullanmaq, yıxılmaq, çıxışlarda oynamaq) yerinə yetirilməsinin dəqiqliyində özünü göstərir.
  3. Topla texniki hərəkəti qiymətləndirən bütün testlərdə, məşq prosesindən sonra, bizim hazırladığımız metodologiyaya əsasən, bütün göstəricilərin orta qiymətləri əhəmiyyətli dərəcədə artdı.
  4. Texnikaların icrasının düzgünlüyü aşağıdakılarla müəyyən edilir:
    - həssaslığın inkişaf səviyyəsilə;
    - müxtəlif formalı hərəkətləri yerinə yetirərkən bu və ya digər zərb hərəkət mexanizmindən istifadə etmək bacarığı;
    - texnikanın icrası üçün böyük ölçüdə güc, sürət, dözümlülük nümayiş etdirmək lazım olduğu hallarda motor keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsi;
  5. Futbolçuların texniki ustalığı səviyyəsinə ən böyük töhfəni hər hansı dəqiq xarakterli hərəkətləri yerinə yetirmək üçün təbii istedad verir.
  6. Hər bir oyunçunun oyununun texniki elementlərini təkmilləşdirmək üçün öz fərdi iş müddəti var.

### ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev, İ.S., Əliyev, S.A. *Futbol məşğələlərinin gedişində yeniyetmələrin funksional hazırlığının göstəricilərinin dinamikası*. Odlar Yurdu Universitetinin Elmi və Pedaqoji Xəbərləri. ISSN1682-9123, 2020. № 53. Bakı, 2020, s.47-53.



2. Əliyev İ.S., İbrahimova N.M., Quliyev P.N. *İdman komandalarında qarşılıqlı münasibət*. Bakı, 2022, "Ecoprint" nəşriyyatı s.108.
3. Алиев, И.С., Гаджиев, А.М, Алибекова, С.С. *Анализ особенности динамики физиологических показателей подростков в процессе футбольных занятий*. Евразийский Союз Ученых Россия, г. Москва, 2019. Международной научно-исследовательский журнал 12/69. Выпуск том №2, с. 4-9.
4. Белаид Моджахед *Совершенствование соревновательной деятельности футболистов на основе сопряженной физической и технико-тактической подготовки*. Белаид Моджахед, Т.А. Селитреникова. «Культура физическая и здоровье». 2015, № 4 (55), с. 61-64.
5. Джигоев А.Ю., Денисенко Ю.П. *К вопросу интегральной тренировки у юных футболистов*. Успехи современного естествознания. 2013, № 10, с. 57-67; URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=32946> (дата обращения: 28.10.2022).

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ

доц. И.С. Алиев<sup>1а</sup>, Н.Э. Алышов<sup>1б</sup>

<sup>1</sup>Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>а</sup>[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-1798-8014](https://orcid.org/0000-0002-1798-8014)

<sup>б</sup>[nail.alishov@sport.edu.az](mailto:nail.alishov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-3076-3570](https://orcid.org/0000-0003-3076-3570)

**Аннотация.** Футбол способствует развитию молодежи, совершенствованию ее физических качеств, формированию таких важных качеств характера, как креативность, ответственность за поставленные задачи, настойчивость. Это, конечно, очень важно. Человек с такими качествами способен принести большую пользу обществу. По единодушному мнению ведущих футбольных экспертов и тренеров, вратарь является опорой футбольной команды. Результативность команды больше зависит от уровня ее игры. Большое значение и вклад вратаря в игру команды предъявляет все более высокие требования к методике его

подготовки. Имеется некоторый эмпирический опыт подготовки вратарей в футболе, который до сих пор мало изучен.

В этом аспекте, исходя из полученных результатов, изучение структуры соревновательной деятельности с составлением нетрадиционной программы технической подготовки вратарей 13-14 лет является основным и актуальным направлением данной работы, имеет большое практическое значение и теоретический интерес.

**Ключевые слова:** футбол, вратарь, технико-тактическая деятельность, педагогический эксперимент, методика, удары, защита, пенальти.

## INVESTIGATION OF TRAINING AND IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF GOALKEEPERS IN MODERN FOOTBALL

ass. prof. I.S. Aliyev<sup>1a</sup>, N.E. Alishov<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup>[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-1798-8014](https://orcid.org/0000-0002-1798-8014)

<sup>b</sup>[nail.alishov@sport.edu.az](mailto:nail.alishov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-3076-3570](https://orcid.org/0000-0003-3076-3570)

**Annotation.** Football contributes to the development of young people, the improvement of their physical qualities, and the formation of important character traits such as creativity, responsibility for tasks, and perseverance. This is of course very important. A person with such qualities is capable of bringing great benefits to society. According to the consensus of leading soccer experts and coaches, the goalkeeper is the mainstay of a soccer team. The performance of the team depends more on its level of play. The great importance and contribution of the goalkeeper to the team's game puts increasing demands on the methodology

of his training. There is some empirical experience in the training of goalkeepers in football, which has been little studied until now.

In this aspect, based on the results, studying the structure of competitive activity with the preparation of a non-traditional technical training program for 13-14-year-old goalkeepers is the main and actual direction of this work, it is of great practical and theoretical interest.

**Keywords:** *football, goalkeeper, technical-tactical activity, pedagogical experiment, methodology, kicks, defense, penalty.*

## İDMANÇILARDA RÜFFYE TESTİNƏ ƏSASƏN ÜRƏK-DAMAR SİSTEMİ REAKSİYASININ TƏDQIQI

N.T. Əsadullayeva<sup>1a</sup>, b.e.d., prof. R.M. Bağirova<sup>1b</sup>, N.T. Quliyeva<sup>1c</sup>, S.T. Quliyeva<sup>1d</sup>

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

<sup>a</sup>[nargiz.asadullayeva@sport.edu.az](mailto:nargiz.asadullayeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3208-9949](https://orcid.org/0000-0002-3208-9949)

<sup>b</sup>[rafiga.baghirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.baghirova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1129-1547](https://orcid.org/0000-0003-1129-1547)

<sup>c</sup>[nigar.quliyeva@sport.edu.az](mailto:nigar.quliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2957-6110](https://orcid.org/0000-0003-2957-6110)

<sup>d</sup>[sevinc.quliyeva@sport.edu.az](mailto:sevinc.quliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-8000-3556](https://orcid.org/0000-0002-8000-3556)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** İşin əsas məqsədi fiziki yük-dən əvvəl və sonra ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin xüsusiyyətlərini qiymətləndirmək idi. Fiziki yük kimi Ruffye testi istifadə edilmişdir. Tədqiqatlar nəticəsində, fiziki yükün ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinə təsirini aşkar edilmişdir. Ürək-damar sistemi istiqamətində müxtəlif yenidənqurmalar aşkar edildi, müxtəlif əzələ fəaliyyətinin fiziki fəaliyyətinin müntəzəm fəaliyyətinə cavab olaraq yaranır.

**Açar sözlər:** *ürək-damar sistemi, fiziki iş qabiliyyəti, uyğunlaşma, bərpa, Ruffye indeksi.*

Müasir idman növlərində məşq yüklərinin həcmnin və intensivliyinin artırılması əzələ fəaliyyətinin xüsusiyyətlərindən, eləcə də məşq müddətindən asılı olaraq idmançıların funksional xüsusiyyətlərinin yaradılmasını tələb edir. Orqanizmin intensiv əzələ fəaliyyətinə uyğunlaşması ürək-damar sisteminin göstəricilərində əhəmiyyətli dəyişikliklərlə müşayiət olunur. Qeyd etmək lazımdır ki, sistematik fiziki fəaliyyət ürək-damar sisteminin fəaliyyətində yenidən strukturlaşmaya səbəb olur [2, s.90; 3, s.30]. Sistemli məşqlərin təsiri altında ürəkdə struktur və funksional dəyişikliklər baş verir. Məşq ürəyin yenidən qurulması əlamətlərinə səbəb olur, hansılar ki həm fiziki yükə qarşı normal fizioloji uyğunlaşmanın tərkib hissəsi kimi, həm də potensial təhlükəli kənarlaşmalar kimi qiymətləndirilir [1, s.60; 5, s.56; 8, s.36-48].

Qan dövrəni aparatında yenidənqurma qanunauyğunluqları, hazırlıq dövründən və məşq prosesinin istiqamətindən asılı olaraq funksional ehtiyatların formalaşması haqqında məlumatlara ehtiyac mövcud vəziyyəti, artan fiziki yükə uyğunlaşma zamanı ürək-damar sisteminin fəaliyyətində mövcud vəziyyəti, struktur və funksional dəyişiklikləri qiymətləndirməyə və izləməyə imkan verən hərtərəfli tədqiqatlar tələb edir.

Ürək-damar sisteminin sistematik fiziki fəaliyyətə uyğunlaşması probleminə həsr olunmuş çoxlu sayda tədqiqatlara baxmayaraq, ilk növbədə mərkəzi hemodinamikaya aid bir çox məsələlər hələ də birmənalı şəkildə həll edilməmişdir. İdmançıların ürək-damar sisteminin uyğunlaşmasının öyrənilməsi aktual problemdir və gələcək tədqiqat və müzakirə mövzudur.

Bu işin əsas məqsədi məşqdən əvvəl və sonra ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin xüsusiyyətlərini qiymətləndirmək idi. Fiziki yük kimi Ruffye testi istifadə edilmişdir.

**Material və metod.** Tədqiqatlar iki semestr ərzində 2-ci və 3-cü kurs tələbələri üzərində aparılmışdır. Tədqiqatda ümumilikdə 277 ADBTA-nın tələbəri iştirak edib ki, onlardan 238-i müxtəlif idman növləri üzrə II dərəcəli idmançılar olub və ya idmanla məşğul olmayan, əgər olubsa, sistematik deyil. 34 tələbə 1-ci dərəcəli müxtəlif idman növləri ilə məşğul olan idmançılar idi, 2-si idman ustası və 3-ü idman ustasına namizət. Hər beş tələbənin uzun illər idman təcrübəsi var idi. Tədqiqat aparılan zaman tələbələrin orta yaşı 19,5 il, orta boyu 176±1,9 sm, orta çəkisi 69,4±3,5 kq olmuşdur. Tələbələrin ürək-damar sisteminin

funksional vəziyyətini qiymətləndirmək üçün funksional prob olan Ruffye testindən - 30 saniyə ərzində 30 dəfə çömbəlmə hərəkətləri istifadə edilmişdir. Ruffye indeksi sakit vəziyyətdə (ÜVS<sub>s</sub>) və dozalılı yükün bitməsindən sonra birinci (ÜVS<sub>1</sub>) və ikinci dəqiqələrdə (ÜVS<sub>2</sub>) ürək vürğularının sayının (ÜVS) əsasında hesablanmışdır. Adaptasiya göstəriciləri nəbzın birinci dəqiqədə artması nisbi göstərici-

lərinə görə təyin olunmuşdur (nisbi sakitlik vaxtı artma 100% qəbul olunur). Bərpa dövrünün göstəriciləri nəbzın bərpanın ikinci dəqiqəsində artmasını nisbi sakitlik vaxtına fərqi görə təyin olunmuşdur (nisbi sakitlik vaxtı artma 100% qəbul olunur). Alınan məlumatlar R.Q.Qaibov tərəfindən hazırlanmış şkala (Cədvəl 1) üzrə qiymətləndirilmişdir [4, s.6-10].

*Cədvəl 1.*

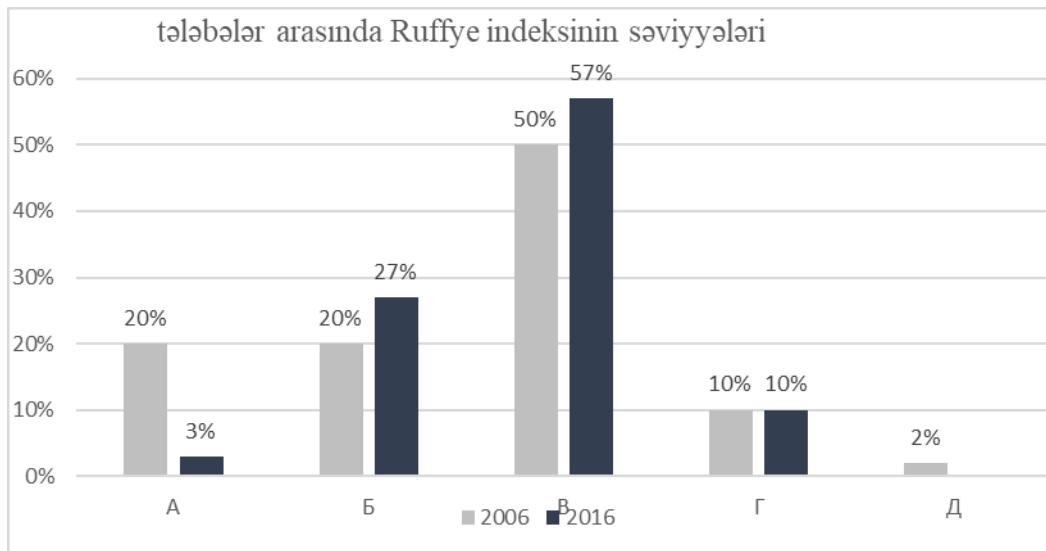
**Orqanizmin funksional vəziyyətinin qiymətləndirilməsi  
ürək vürğularının sayına və Ruffye indeksinə görə.**

Funksional vəziyyətinin səviyyəsinin qiymətləndirilməsi	Ruffye indeksi (ş.v.)	ÜVS <sub>1</sub> artması (%)	ÜVS <sub>2</sub> qalıq artımı (%)
Yüksək	0 və ya daha az	30 və ya daha az	4 və ya daha az
Ortadan yuxarı	1-5	31-40	5-9
Orta	6-10	41-50	10-14
Ortadan aşağı	11-15	51-60	15-19
Aşağı	16 və ya daha çox	61 və ya daha çox	20 və ya daha çox

**Tədqiqatların nəticələri.** ADBTİA-nın tələbə-idmançıların ürək-damar sisteminin funksional imkanlarının öyrənilməsinin nəticə-

ləri bütün tədqiq edilənləri üçün bir sıra funksional göstəricilərin orta qiymətlər təyin etməyə imkan verdi (Şəkil 1.).

*Şəkil 1.*



*A - yüksək səviyyə; B- orta səviyyədən yuxarı; B - orta; G- orta səviyyədən aşağı; D – aşağı*

Belə ki, tələbələrin nəbzi  $77,7 \pm 0,8$  vürğü/dəqiqədə təşkil etmişdir. Anaerob fiziki iş qabiliyyətinin integrativ göstəricisi-Ruffye in-

deksi  $7,03 \pm 0,29$  ş.v. bərabər oldu ki, bu da qiymətləndirmə şkalasına görə onun orta səviyyəsinə uyğun gəlir. Fiziki işdən sonra ilk dəqiqə-

də ürək vurğularının sayı  $47,26 \pm 1,15\%$  artması ilə və qalıq artımın ikinci dəqiqədə  $18,48 \pm 1,11\%$  uyğunlaşma göstəricilərin orta, bərpa dövrünün isə ortadan aşağı səviyyələri kimi

xarakterizə olunur. Fərdi dəyərlərin təhlili tələbələrin geniş funksional qabiliyyətlərini müəyyən etdi (Cədvəl 2., 3.).

**Cədvəl 2.**

**Funksional göstəricilərin orta dəyərləri (n=277)**

ÜVS sakit vəziyyətdə (vurğu/dəqiqədə)	Rüffye indeksi (h.v.)	Uyğunlaşma göstəricisi (%)	Bərpanın göstəricisi (%)
$77,7 \pm 0,8$	$7,03 \pm 0,29$	$47,26 \pm 1,15$	$18,48 \pm 1,11$

**Cədvəl 3.**

**Funksional göstəricilərin səviyyələrinin müəyyən edilməsinin nəticələri (M±m)**

Funksional vəziyyətin səviyyəsinin qiymətləndirilməsi	Rüffye indeksi (h.v)	Uyğunlaşma göstəricisi (%)	Bərpanın göstəricisi (%)
Yüksək	$-0,29 \pm 0,4$ (n=9)	$21,72 \pm 0,90$ (n=59)	$-3,98 \pm 1,11$ (n=54)
Ortadan yuxarı	$3,44 \pm 0,13$ (n=76)	$35,71 \pm 0,43$ (n=38)	$6,89 \pm 0,27$ (n=27)
Orta	$8,1 \pm 0,37$ (n=158)	$45,38 \pm 0,35$ (n=72)	$11,89 \pm 0,30$ (n=36)
Ortadan aşağı	$12,0 \pm 0,25$ (n=28)	$56,25 \pm 0,65$ (n=36)	$16,70 \pm 0,24$ (n=34)
Aşağı	$17,17 \pm 0,48$ (n=6)	$71,67 \pm 1,20$ (n=72)	$32,96 \pm 0,97$ (n=126)

Rüffye indeksinin dəyərləri - 0,8-0,9 r.u. arasında olan yüksək anaerob fiziki iş qabiliyyəti yalnız 9 idmançıda aşkar edilmişdir ki, bu da tədqiq olunanların ümumi sayının 3%-ni təşkil etmişdir. Oxşar səviyyədə uyğunlaşma göstəriciləri 4 idmançıda müşahidə olunub. Onlarda ÜVS-nın göstəricilərin artımı ilk dəqiqədə 10-27% və bərpa dövrünün ikinci dəqiqəsində 3 idmançıda qalıq artım  $-8,3-0,1\%$  təşkil etmişdir. Yalnız iki idmançıda hər iki göstərici yüksək səviyyədə olmuşdur. Orta hesabla bu idmançılarda istirahət zamanı ÜVS  $61,3 \pm 1,2$  vurğu/dəqiqədə olmuşdur. Anaerob fiziki iş qabiliyyətinin orta səviyyədə yuxarı 78 idmançıda qeyd olundu, bu da tədqiq olunanların (28%) Rüffye indeksinin göstəriciləri 1,1-5,0 h.v. aralığında müşahidə edildi. Praktiki olaraq, bu idmançıların yarıdan çoxunda (50 nəfər) birinci dəqiqədə ürək vurğularının sayının artması və ikinci dəqiqədə qalıq artımın müəyyən

yən edilmiş dəyərləri onların ürək-damar sisteminin vəziyyətinin yüksək və ortadan yuxarı səviyyədə olduğunu göstərir. Bundan əlavə, onlardan 18-də uyğunlaşma və bərpa göstəriciləri bu proseslərin gedişinin yüksək səviyyəsinə uyğundur. İstirahət zamanı ÜVS orta hesabla  $67,01 \pm 0,7$  vurğu/dəqiqədə olmuşdur. Funksional fiziki iş qabiliyyətinin orta səviyyəsi Rüffye indeksinin 5,6-10 h.v. dəyəri ilə tədqiqatda iştirak edənlərin ümumi sayının 56%-ni təşkil edən 158 idmançıda aşkar edilmişdir. Anaerob fiziki iş qabiliyyəti orta səviyyədə olan 41 tələbədə uyğunlaşma və bərpanın göstəriciləri ortadan yuxarı və yüksək səviyyədə olmuşdur. Onların arasında olan 10 nəfərdə ilk dəqiqədə ÜVS artım göstəriciləri 0-3 % və ikinci dəqiqədə ÜVS-nın qalıq artımı  $-8-4\%$  təşkil etmişdir bu da həm uyğunlaşmanın, həm də bərpa dövrünün yüksək səviyyədə olduğunu göstərir. İstirahət zamanı ÜVS orta hesabla  $75,3 \pm 1,1$



vurğu/dəq olmuşdur. Rüfye indeksinin dəyərləri 10,6-14 h.v. olan funksional vəziyyətin orta səviyyədən aşağı olduğu 26 tələbədə müəyyən edilmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, onların arasında istirahətin birinci və ikinci dəqiqələrində nəbzlərinin yüksək uyğunlaşma və bərpa səviyyəsini göstərən 4 idmançı var idi. ÜVS sakit vəziyyətdə orta hesabla  $80,3 \pm 2,1$  vurğu/dəqiqədə olmuşdur. Qalan 6 tələbədə Rüfye indeksi 16,2-18,2 h.v. təşkil etmişdir və anaerob fiziki iş qabiliyyətinin aşağı səviyyəsində olduğunu göstərmişdir. İstirahət zamanı ÜVS orta hesabla  $83,0 \pm 1,1$  vurğu/dəqiqədə olmuşdur. Oxşar məlumatlar Qayıbov və başqalarının [4, s. 6-10] ADBTİA tələbələrinin Rüfye testinə əsasən funksional göstəricilərinin öyrənilməsinə həsr olunmuş işində əldə edilmişdir. Oxşar məlumatlar Qayıbov R.H. və başqalarının [4, s. 6-10] ADBTİA-nın tələbələrinin Rüfye testinə əsasən funksional fiziki iş qabiliyyətinin göstəricilərinin öyrənilməsinə həsr olunmuş elmi işində əldə edilmişdir.

Alınan nəticələrin müqayisəli təhlili diaqramda təqdim olunub (*Şəkil 1.*). Belə ki, bu işdə funksional hazırlıq səviyyəsi aşağı olan tələbələr müəyyən edilib (2%), funksional hazırlığı yüksək səviyyədə olan tələbələrin sayı isə 10%-dən 3%-ə qədər azalıb, lakin ümumilikdə, dəyişməz oldu. Apardığımız tədqiqatların nəticələri tələbələrin ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin uyğunlaşma və bərpa göstəricilərinə görə qiymətləndirməyə və beləliklə, bu proseslərin səviyyələri haqqında əlavə məlumatları əldə etməyə imkan verdi. Belə ki, uyğunlaşmanın yüksək səviyyəsi 59 tələbədə aşkar olunmuşdur. Həmin tələbələrdə fiziki işin birinci dəqiqələrində ÜVS-nin dəyərlərinin artımı 0-27% olmuşdur, bu da orta hesabla  $21,72 \pm 0,90\%$  təşkil etmişdir. Uyğunlaşma göstəricisinin orta qiyməti  $35,7 \pm 0,43\%$  olan 38 tələbədə fiziki iş qabiliyyəti ortadan yuxarı səviyyədə müşahidə olunub. Bu prosesin orta səviyyəsi uyğunlaşma indeksinin  $53,4 \pm 0,35\%$  orta dəyərləri ilə 72 tələbədə sübut edilmişdir. Ortadan aşağı olan uyğunlaşma səviyyəsi 36 tələbədə aşkar edilmişdir. Uyğunlaşma indeksinin orta qiyməti  $71,67 \pm 1,20\%$  olan yerdə qalan 72 tələbənin uyğunlaşma səviyyəsi aşağı kimi təyin edilmişdir. Uyğunlaşma göstərici-

nin dəyəri orta hesabla  $71,67 \pm 1,20\%$  təşkil etmişdir. Bərpa göstəricisinin fərdi dəyərlərinin təhlili bütün tədqiq olunanların ümumi sayının demək olar ki, 50% -ni təşkil edən 126 tələbədə nəbz bərpasının çox gec olduğunu müəyyən etməyə imkan verdi. Bu tələbələr üçün orta bərpa göstəricisinin əmsalı  $32,96 \pm 0,97\%$  təşkil etmişdir bu da göstəricinin aşağı səviyyədə olduğunu göstərir. Demək olar ki, eyni sayda tədqiq olunanların funksional vəziyyət orta səviyyədən yuxarı, orta və ortadan aşağı səviyələrə olub, bərpa indeksinin dəyərləri orta hesabla müvafiq olaraq  $6,89 \pm 0,27\%$ ;  $11,89 \pm 0,30$ ;  $16,70 \pm 0,24\%$  təşkil etmişdir. 54 tələbədə ikinci dəqiqədə qalıq artımın orta dəyəri  $-3,98\%$  təşkil etmişdir. Bərpa göstəricisinin mənfi dəyəri nəbz bərpasının yüksək sürətini göstərir. "Mənfi nəbz mərhələsi fenomeni" standartlaşdırılmış əzələ işini yerinə yetirdikdən sonra bərpa dövrünün 2-3 dəqiqəsində nəbz azalması ilə xarakterizə olunur və ədəbiyyatda olan məlumatlara görə kifayət qədər yaxşı öyrənilmişdir [6, s. 223-226; 7, s.6-73; 9, s.13-19].

## ƏDƏBİYYAT

1. **Артеменков А.А.** *Динамика вегетативных функций при адаптации к физическим нагрузкам.* А.А. Артеменков Теория и практика физической культуры. 2006, № 4, с. 59–61.
2. **Белоцерковский З.Б.** *Гемодинамическая реакция при статических и динамических нагрузках у спортсменов.* З.Б. Белоцерковский Б.Г. Любина Ю.А. Борисова Физиология человека. 2012, т. 28, № 5, с. 89–94.
3. **Воробьева Э.И.** *Проявление адаптации в спортивной среде как одна из форм биологического приспособления организма к условиям среды и развития.* Э.И. Воробьева, А.Н. Воробьев Теория и практика физической культуры. 2011, № 12, с. 30.
4. **Гаибов Р.Г., Рагимова Н.Г., Адигезалова В.А., Мусаева Н.А., Багирова Р.М.** *Исследование физической работоспособности студентов-спортсменов по реакции на предъявляемые тест-*

- пробы. История и педагогика естествознания, Москва, 2012, вып.2. с.6-10.
5. Грищенко А.В., Кормич Е.В. Исследование влияния физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему студентов среднего профессионального образования. Журнал «Мир педагогики и психологии», 2021, № 04, (57), с. 57.
  6. Комарова Н.А., Рогачев А.И. Влияние физической нагрузки на состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов с различной спецификой мышечной деятельности. Science time, 2015, № 1 (13), с. 223-227.
  7. Кондратьев С.А., Кондратьева Е.А., Терновых И.К., Алексеева Т.М., Назаров Р.В., Кондратьев А.Н., Улитин А.Ю. Синдром Миллера-Фишера. Анестезиология и реаниматология. 2019; (1): с. 68-73.
  8. Погодина С.В., Юферев В.С., Александрянц Г.Д. Физиологические особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов мужского пола в возрасте 17-46 лет. Журн. Вестник АГУ, 2015, Выпуск 1 (154), с. 36-48.
  9. Салова Ю.П. Срочная адаптация сердечно-сосудистой системы юных спортсменов к тренировочным нагрузкам скоростной направленности. Ю.П. Салова Педагогический журнал. 2018, т. 8, № 5А, с. 13-19.

## ИССЛЕДОВАНИЕ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ НА ТЕСТ РУФФЬЕ

Н.Т. Асадуллаева<sup>1а</sup>, проф. Р.М. Багирова<sup>1,б</sup>, Н.Т. Гулиева<sup>1,с</sup>, С.Т. Гулиева<sup>1,д</sup>

<sup>1</sup>Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>а</sup>[nargiz.asadullayeva@sport.edu.az](mailto:nargiz.asadullayeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3208-9949](https://orcid.org/0000-0002-3208-9949)

<sup>б</sup>[rafiga.baghirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.baghirova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1129-1547](https://orcid.org/0000-0003-1129-1547)

<sup>с</sup>[nigar.quliyeva@sport.edu.az](mailto:nigar.quliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2957-6110](https://orcid.org/0000-0003-2957-6110)

<sup>д</sup>[sevinc.quliyeva@sport.edu.az](mailto:sevinc.quliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-8000-3556](https://orcid.org/0000-0002-8000-3556)

**Аннотация.** Основная цель работы заключалась в оценке особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов до и после физической нагрузки. В качестве физической нагрузки использовали тест Руффье.

Результаты проведенного исследования позволили провести оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов по показателям адаптации и восстановления и, таким образом, получить дополнительную информацию об

уровнях протекания этих процессов. В результате исследования выявлено влияние физической нагрузки на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Выявлены различные перестройки сердечно-сосудистой системе, возникающие в результате регулярных физических нагрузок разной мышечной активности.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, физическая работоспособность, адаптация, восстановление, индекс Руффье.

## INVESTIGATION OF THE RESPONSE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN ATHLETES TO THE ROUFIER TEST

N.T. Asadullayeva<sup>1a</sup>, prof. R.M. Baghirova<sup>1b</sup>, N.T. Guliyeva<sup>1c</sup>, S.T. Guliyeva<sup>1d</sup>

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

<sup>a</sup>[nargiz.asadullayeva@sport.edu.az](mailto:nargiz.asadullayeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3208-9949](https://orcid.org/0000-0002-3208-9949)

<sup>b</sup>[rafiga.baghirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.baghirova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1129-1547](https://orcid.org/0000-0003-1129-1547)

<sup>c</sup>[nigar.quliyeva@sport.edu.az](mailto:nigar.quliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2957-6110](https://orcid.org/0000-0003-2957-6110)

<sup>d</sup>[sevinc.quliyeva@sport.edu.az](mailto:sevinc.quliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-8000-3556](https://orcid.org/0000-0002-8000-3556)

**Annotation.** The main goal of the work was to evaluate the characteristics of the functional state of the cardiovascular system before and after physical load. The Ruffier test was used as a physical load.

As a result of research, the impact of physical load on the functional state of the cardiovascular system has been revealed. Va-

rious reconstructions were found in the direction of the cardiovascular system, which arise in response to regular physical activity of different muscle activity.

**Keywords:** *cardiovascular system, physical working capacity, adaptation, recovery, Ruffier index.*

## İDMAN GENOMİKASI: ƏHƏMIYYƏTİ, TƏTBİQİNDƏ PERSPEKTİVLƏR VƏ MƏHDUDİYYƏTLƏR

t.ü.e.d. İ.Ə.Həsənov<sup>1a</sup>, Ş.N.Məmmədova<sup>1b</sup>, M.M. Qəniyeva<sup>1c</sup>,  
K.F. Məmmədova<sup>1d</sup>, b.ü.f.d., dos. S.Ş. Məmmədova<sup>1e</sup>

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

<sup>a</sup>[ilgar.hasanov@sport.edu.az](mailto:ilgar.hasanov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2040-6580](https://orcid.org/0000-0002-2040-6580)

<sup>b</sup>[shalala.mammadova@sport.edu.az](mailto:shalala.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-7574-4077](https://orcid.org/0009-0001-7574-4077)

<sup>c</sup>[matanat.qaniyeva@sport.edu.az](mailto:matanat.qaniyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0003-4885-3010](https://orcid.org/0009-0003-4885-3010)

<sup>d</sup>[konul.mammadova@sport.edu.az](mailto:konul.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-2609-5542](https://orcid.org/0009-0008-2609-5542)

<sup>e</sup>[sabina.mammadova1@sport.edu.az](mailto:sabina.mammadova1@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-1455-7383](https://orcid.org/0009-0001-1455-7383)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** “İdman genomikası” – elit idmançılarda genomu və müvafiq genetik-molekulyar tədqiqat metodlarını öyrənən bir elm sahəsidir. Hazırda idman genomikasında bir sıra hüquqi, etik və elmi-texniki problemlər həll olunmamışdır. Genetik təhlillərin nəticələrinin idmana və sağlam həyat tərzinə birbaşa tətbiqi hələ də mübahisəlidir. Məqalədə 2000-2022-ci illərdə Medline, PubMed, GrossRef, Türkiyə Akademik Arşivi (Harman) və РИИЦ məlumat bazalarında idman genomikasının bəzi aspektlərinə dair ədəbiyyat mənbələri təhlil və müqayisə edilmişdir. Sonda genetik analizlər üçün kontingentin seçilməsi, onların icrası və nəticələrinin şərhə barədə bəzi yekun müdaxilələr verilmişdir.

**Açar sözlər:** *idman genomikası, genetik analizlər.*

**Giriş.** “Genomika” – müxtəlif canlılarda genlərin quruluşunu, funksional təyinatını, təkamülünü, mutasiyalarını öyrənir və onların xarakterləşdirilməsi ilə məşğul olur. Son illərin uğurları müxtəlif sahələrdə genetik testlərin daha geniş və əsaslandırılmış istifadəsinə zəmin yaratmışdır. Genetik testlərin icra müddəti qısalmış və maddi dəyəri xeyli azalmış, onların nəticələrinin dəqiqliyi, diaqnostik və proqnostik əhəmiyyəti isə artmışdır [1]. Bu, xüsusən də tibbdə və sağlam həyat tərzini əlaqəli elmi-praktik ixtisas sahələrində özünü

daha qabarıq göstərməkdədir. Bununla yanaşı, hazırda idman və məşq tibbində məlumatlı genetik sınaqların nisbi azlığı müşahidə edilir; kompleks tədqiqatlar hələlik azsaylıdır və onların nəticələrinin praktik əhəmiyyətləri barədə rəylər ziddiyyətlidir. Ancaq yaxın illərdə bu çatmamazlığın aradan qaldırılacağı güman edilir, belə ki, son 10-15 ildə “idman genomikası” ayrıca bir tədqiqat sahəsi kimi formalaşmışdır; bir sıra mərkəzlərdə isə idmanda genetik tədqiqatlar intensiv şəkildə icra edilməkdədir [2, 3].

“İdman genomikası” – elit idmançılarda genomu və müvafiq genetik-molekulyar tədqiqat metodlarını öyrənən bir elm sahəsidir. Onun nailiyyətləri və tövsiyyələri idman tibbində, fərdi məşqlərdə, fiziki hərəkətlər və travmalar ilə şərtlənmiş xəstəliklərin profilaktikasında, həmçinin optimal qidalanma rejimlərinin seçilməsində tətbiq oluna bilər [3, 4]. Bəzi tədqiqatçılar hesab edirlər ki, genetik testləşdirmə tezliklə idman tibbi və sağlam həyat tərzini / kütləvi idman sahələrini daha geniş əhatə edəcəkdir [5,6]. Bu isə, öz növbəsində, idmanda müvafiq genetik testlərin siyahısının dəqiqləşdirilməsini, nəticələrin praktik tətbiq imkanlarını və məhdudiyyətlərini sistemləşdirməyi zəruri edir.

**Təhlil məqsədi.** Yuxarıda qeyd edilənlər əsas götürülməklə, hazırkı təhlilin məqsədi idman genomikasında son illər toplanmış məlumatları sistemləşdirmək və genetik təhlillərin idmanda tətbiqi imkanlarını nəzərdən keçirmək olmuşdur.

**Təhlil obyektləri.** Təhlil ədəbiyyat mənbələri üzərində aparılmışdır. Medline, PubMed, GrossRef, Türkiyə Akademik Arşivi (Harman) və РИИЦ məlumat bazalarındakı 2000-2022-ci illərin ədəbiyyat mənbələri təhlil və müqayisə edilmişdir. Orijinal tədqiqatlara, icmallara, konfransların təqdimatlarına və ayrı-ayrı ölkələrdə idman genomikası üzrə tövsiyələrə baxılmışdır. Axtarış aşağıdakı terminlər üzrə icra olunmuşdur: human genome, sports genetics, sports genomics, significance of sports genomics, spor`da genetik testlər, spor genetiği, спортивная генетика и ее значение.

**Təhlil nəticələri.** Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili göstərir ki, idman qabiliyyəti (performansla) bağlı genomik tədqiqatlar tibbin və molekulyar genetikanın hələ yeni bir sahəsidir, bunların icrası və şərh, az saylı tədqiqatçılar istisna olmaqla, geniş elmi ictimaiyyətə tanış deyildir. Bu sahədə xüsusi təhsil almamış bir idman həkimi üçün genetik analiz nəticələrini şərh etmək çətin ola bilər. Məlumatların yanlış təfsiri ehtimalı kifayət qədər yüksəkdir; idman qabiliyyəti (performansı) genomikası araşdırmaları lazımi səviyyədə statistik əsaslandırılmamışdır və praktikada kifayət qədər sınaqdan çıxarılmamışdır.

**I. İdmançıların genetik tədqiqatlara cəlb edilməsi.** Genetikada yeniliklərin praktika tətbiqi kifayət qədər çətin və vaxt alan məsələdir. Genom tədqiqatlarının icrasında sırf hüquqi, etik çətinliklər ilə yanaşı, elmi, texniki icra problemləri də mövcuddur (müvafiq laborator baza, nümunələrin və məlumatların saxlanması, nəticələrin dəqiqliyinin kontrolu və s.). Tədqiqat məqsədləri üçün insanların genetik testləri bir sıra milli və beynəlxalq elmi-hüquqi səlahiyyətli orqanlar tərəfindən idarə olunur [5,7].

**Hüquqi özəlliklər.** Genetik təhlil nəticələrinin istifadə məqsədləri sadə dildə aydın və şəkildə ifadə edilməlidir. Hüquqi cəhətdən xüsusilə də elit idmançıları əhatə edən tədqiqatda iştirak etmək istəyi (razılıq) ilk növbədə idmançının özü tərəfindən verilməli və yalnız bundan sonra onun hüquqi əlaqəli olduğu məşqçisi və idman təşkilatı bu barədə məlu-

matlandırılmalıdır. Bütün tibbi müayinələrdəki kimi, genetik testlər də yalnız şəxsin razılığı ilə aparılmalıdır. Bu müddəa birbaşa idmançılara tətbiq edilməlidir. Belə ki, bütün idmançıların genetik testdən imtina etmək hüququ vardır (o cümlədən - elmi tədqiqatların bir hissəsi kimi aparılan genetik araşdırmalar). Ancaq genetik testdən imtina etmək qərarı idmançının konkret komandadakı və ya idman təşkilatındakı mövqeyinə və ya onun elit idman təlim proqramına seçilmə ehtimalına təsir etməməlidir. İdmançılar genetik təhlillər ilə bağlı məsələləri tam başa düşməyincə onlarda zədələnmə riski ilə bağlı testlər aparılmamalıdır.

Bir çox ölkələrin (məsələn: Avstraliyanın) milli tövsiyələrində idmanda genetik testin 18 yaşdan kiçik idmançılara təklif edilməməsi xüsusi vurğulanır [8,9,10].

**Etik özəlliklər.** Etik problemlər də hökmən nəzərə alınmalıdır. Belə ki, insan sağlamlığının digər sahələrində genetik tədqiqatdakı etik yanaşma prinsipləri idmançıların iştirak etdiyi genetik araşdırmalarda da eyni qüvvədədir.

**Elmi, texniki icra özəllikləri.** Digər tərəfdən də, genin konkret kimyəvi tərkib və quruluş variantlarının hansı risklər ilə əlaqəli olduğunu aydın göstərmək, bu variantların klinik əhəmiyyətini dəqiqləşdirmək də asan deyildir. Buna görə də genetik tədqiqatların nəticələrinin praktika tətbiqini təmin etmək üçün çox sayda iştirakçı, dolğun obyektiv məlumat, həmçinin elmi, texniki, kadr potensialı yüksək səviyyədə olan laborator-tədqiqat baza və s. tələb edilir [8,9,10].

İdman genomikasında əhəmiyyətli ola bilən genom sahələrini və onların transkripsiya məhsullarının praymerləri barədə təsnifatlaşdırılmış sistemli məlumatlara rast gəlmədik. Ancaq təhlil əsasında bəzi allellərin praymerlərini aşağıdakı kimi qruplaşdırdıq (cədvəl 1).

Ədəbiyyat mənbələrinə görə, idman qabiliyyətləri nöqtəyi-nəzərindən qiymətləndirilən ilk iki gen və onların transkripsiya məhsulu olan zülallar aşağıdakılar olmuşdur:

- 1) angiotenzin-I-çevirici ferment geni –ACE;
- 2)  $\alpha$ -aktinin-3 zülalı geni - ACTN3.



*İdman genomikasında əhəmiyyəti ola bilən genetik təhlillər*

GENETİK TƏHLİLİN MƏQSƏDİ	GENETİK TEST OBYEKTİ	MARKER GENLƏR
İdmanın müxtəlif növlərinə fərdi ge-netik meyilliliyin təyini	Əzlə tiplərini müəyyən edən gen	ACTN3
	Əzələ işi zamanı skelet əzələlərinin enerji metabolizmində həlledici gen	AMPD1
	Lipidlərin metabolizmində fermentlərin genləri	APOE, APOC-III, PON1, NOS3
	Detoksikasiyanın I, II və III fazalarındakı zülalların genləri	CYP2C9, CYP2D6, MDR1
	Androgen hormonların reseptor zülalı geni	AR
	Homosistein turşusu mübadiləsi ferment təminatında həlledici gen	MTHFR
	Adrenalin metabolizmi ferment təminatında həlledici genlər	ADRB2, ADRB1
	Arterial təzyiq tənzimində əhəmiy-yətə malik zülalların genləri	ACE, NOS3, AGT, AGTR1, AGTR2, BDKRB2 (BKR), REN
	Qan laxtalanması və fibrinoliz mexanizmlərində iştirak edən zülalların genləri	F1 (FGB), F2 (FII), F5 (FV), ITGB3 (GPIIIa), PAI1
	β-adrenoreseptorlar zülalları genləri	ADRB1, ADRB2
	Yağ turşularının oksidləşməsi və xolesterolin mübadiləsi fermentləri genləri	PPARA,PPARD, PRARG, UCP2, UCP3
	Transkripsiya faktorları koaktivator hissələri genləri	PPARα, PPARγ
	Estrogen və mineralokortikoid hormonların α- və β- reseptorları koaktivator hissələri genləri	PPARGC1A (PGC-1α)
	Sümük toxuması matriksi (kollagen karkas) formalaşmasına məsul gen	COL1A1
	Mineral maddələr mübadiləsində və kalsium metabolizmində iştirak edən zülalların genləri	CALCR VDR
	Dofamin reseptorunun tanıdıcı geni	DRD2A
	Serotonin reseptorunun tanıdıcı geni	HTR2A (SR)
	İltihabyönlü sitokin olan “Şiş nekrozu faktoru-α (TNF-α)” geni	G-308A
Miokard böyüməsində tanıdıcı gen	PPP3R1 (CnB)	
Qəfil (qəfləti) ölüm riski	Qan laxtalanması III faktoru geni	ITGB3 (GPIIIa)

ACE fermenti geni variantları idmançıların dözümlülük potensialının qiymətləndirilməsində istifadə oluna bilər. Belə ki, düzümlülük tələb edən idman növlərində bu genin polimorfizmi xüsusi əhəmiyyət qazanır; bu barədə kifayət qədər çoxsaylı və əsaslandırılmış tədqiqatlara rast gəldik [11,12,13,14,15].

ACTN3 R577X polimorfizmi isə ACTN3 genindəki əsas dəyişiklikləri əks etdirir. Həmin dəyişikliklər  $\alpha$ -aktinin-3 zülalı sintezinin ləngiməsinə və hətta çatışmazlığına səbəb olur. N. Yang, D.G. MacArthur, J.P. Gulbin et al. hələ 2003-cü ildə ACTN3 ilə atletik qabiliyyətlər arasında əlaqəni göstərmişdilər. Belə ki, kişi və qadın elit sprinterlərdə, nəzarət qrupu ilə nisbətə, 577X normal allelinin rastgəlmə tezliyi əhəmiyyətli dərəcədə az olmuşdu. Nəticə isə ondan ibarət idi ki, bu alleldə dəyişikliklər ( $\alpha$ -aktinin-3 zülalı) sprinter qaçışında uğur üçün əsas amillərdən biri ola bilər [11]. Daha uzunmüddətli dözümlülük tələb edən idman növlərində isə, əksinə, idmançılarda normal 577X allelinin daha yüksək rastgəlmə tezliyi müəyyən edilmişdi. Sonrakı tədqiqatlarda da təkrarlanan bu nəticələr əsasında fərdlərin ya sürət/güc, ya da dözümlülük tələb olunan idman növlərinə düzgün yönləndirilməsi üçün təkliflər hazırlandı [12,14,15].

Ədəbiyyatın meta-analizini aparmış F. Ma, Y. Yang, X. Li et al. (2013) belə nəticəyə gəldilər ki, “ACE-II genotipi ilə dözümlülük dərəcəsi və ACTN3 R alleli ilə güc arasında əlaqələr barədə əsaslı sübutlar vardır” [14].

## II. Genetik tədqiqatlar və gen dopinqi.

Genetik tədqiqatların nailiyyətləri idmanda da istifadə olunmaq potensialına malikdir. Belə ki, “gen terapiyası” texnologiyasını “qüvvə/güc, sürət, dözümlülük” kimi atletik göstəriciləri artırmaq istəyən idmançıların da tətbiq etməsi mümkündür. Ancaq belə bir istifadənin mümkünlüyü “gen dopinqi” kimi tanınan bir dopinq formasına da zəmin yaradır.

İdman göstəricilərini yüksəltmək məqsədi ilə elit idmançıların genetik modifikasiyasına cəhd etmək ilk növbədə qeyri-etikdir. Bundan başqa, müvafiq klinik əsaslandırılmalar yoxdursa, belə prosedurlar idmançıların sağlamlığı üçün birbaşa təhlükə yarada bilər. Ona

görə də qeyd etdiyimiz prosedurlar qadağandır; gen dopinqi elit idmançılarda və ya konkret idman növü seçimində istifadə edilməməlidir.

Ədəbiyyat araşdırmaları göstərir ki, hazırda idman təbabətində hüquqi və etik çərçivələrdə icra edilən genetik tədqiqatlar gen dopinqinin aşkarlanması strategiyasının hazırlanması və dopinqlə daha fəal mübarizə aparmaq potensialına malikdir.

Gen və ya hüceyrə dopinqi nədir? Ümumdünya Antidopinq Agentliyi (WADA) gen dopinqinin mahiyyətini aşağıdakı kimi ifadə edir: “idman qabiliyyətini artırmaqla genlərin, genetik elementlərin və / yaxud hüceyrələrin qeyri-terapevtik istifadəsi”. 2015-ci ilin “Qadağan Siyahısı”nda göstərilir ki, peşəkar idmanda “idman qabiliyyətini (performansını) artırmaq potensialı olan aşağıdakı prosedurlar qadağandır:

- nuklein turşularının və ya nuklein turşusu analoqları polimerlərinin köçürülməsi;
- normal və ya genetik cəhətdən dəyişdirilmiş hüceyrələrdən istifadə [16,17].

**III. Genetik testlər və zədələnmə riskləri.** Zədələr idmançıların məşqdən və yarışlardan kənarlaşdırılmasına səbəb olur, yüksək səviyyəli yarışlarda uğurlar qazanmasını məhdudlaşdırır. Bəzən isə zədə idmançının sağlamlığında geriəldirməz dəyişikliklərə və xəstəliklərin yaranmasına gətirib çıxarır. Hazırda müxtəlif idman növlərində spesifik və qeyri-spesifik zədələrə aid çoxsaylı sistemli tədqiqatlar və icmalar mövcuddur [3,4,5,18].

Spesifik zədələrin təsiri bir çox peşəkar idman qurumları tərəfindən kompleks şəkildə öyrənilməkdədir. Məsələn, beynəlxalq futbol qurumu - FIFA 1998-ci ildən bəri öz turnirlərindəki futbol zədələrini araşdırır və hər oyunda zədələnmə tezliyinin 2,6 zədə olduğunu bildirir. London Olimpiya Oyunlarının təhlilinə əsasən, idmançıların 11%-i Oyunlar zamanı zədələndiyi barədə məlumat vermişdir. İdmanın qaçış növlərində aşağı ətraf zədələrinin ümumi tezliyinin 19,4%-79,3% arasında dəyişməsi bildirilmişdir, bu zaman 2 həftəlik tədqiqat dövründə iştirakçıların təxminən 5,0%-i zədə almışdır [2,3,4,18].

Elit idman sektoru zədə və ya xəstəlik nəticəsində itirilmiş məşq günlərinin sayını azaltmaq üçün yeni yanaşmalara, informativ tədqiqatlara üstünlük verir. Həm də zədə və ya xəstəliyin idarə olunmasını təkmilləşdirməyə yardımçı ola biləcək tədqiqatlar idman idarəçilərinə böyük maraq doğurur. Bu cəhətdən genom analizləri xüsusi bir yer tutur. Belə ki, idmançıları zədələrə meyilləndirən genetik faktorların müəyyən edilməsi məşq yüklərini fərdiləşdirməyə imkan verə bilər. Klinisistlər, idman tibbi-bioloji təminatçıları və həkimləri idmançada zədə riskini azaltmaq üçün profilaktik, sübuta əsaslanan müdaxilələr icra edə bilərlər [6].

Bir sıra tədqiqatlar genetik variantlar və idman zədələnmələri riski arasında əlaqəni nümayiş etdirdi. Məşq nəticəsində yaranan zədələrə dair dərc edilmiş genetik tədqiqatlar ilk növbədə yumşaq toxumalara, o cümlədən vətərlərə aiddir. Vətər quruluş zülalları, hüceyrələrdə xaric proteinazaları və siqnal molekullarını kodlayan genlərdə yerləşən bir neçə markerin xroniki Axilles tendinopatiyası ilə əlaqəsi göstərilmişdir. Qadın idmançılarda diz oynaqında ön çarpaz bağın yırtılması riskinə də genetik dəyişikliklərin mümkün təsiri aşkarlanmışdır [2,3,4,5]. Ancaq qeyd edilən tədqiqatlar kiçiksaylı kontingentdə yerinə yetirilmişdir və əlavə araşdırmalar zərurəti vardır. Sərt toxumaların zədələnmə riskləri ilə genetik polimorfizmlər arasında əlaqələrə gəlincə, bu sahədə tədqiqatlar olduqca azdır və dəqiq nəticələr alınmamışdır [5, 18, 19].

### Nəticələr

1. “Genomika” - idman təbabəti də daxil olmaqla bütün tibbi fənlər üzrə sürətlə inkişaf edən bir sahədir. Texnoloji nailiyyətlər və xərclərin azaldılması genetik tədqiqatların idmanda get-gedə daha əlçatan olmasına zəmin yaradacaqdır.
2. Bəzi genlər və atletikada nailiyyətlər arasındakı korrelyasiyaya baxmayaraq, təkcə genetik profillərin tədqiqi hazırda etibarlı seçim və proqnoz meyarı sayıla bilməz. Genetik özəlliklər atletlərin uğur qazanmasında çoxsaylı amillərin yalnız bir qrupu kimi dəyərləndirilməlidir.

3. İdmançıların genetik testdən imtina etmək hüququ vardır. İdmanda tədqiqat məqsədilə genetik test 18 yaşdan kiçik idmançılar üzərində aparılmamalıdır.
4. Sağlamlıqla əlaqəli məqsədlər üçün genetik test yalnız həkim tərəfindən təyin edilməlidir.
5. Tədqiqat layihəsinin bir hissəsi kimi genetik test yalnız iştirakçıların məlumatlandırılması və yazılı razılığı ilə aparılmalıdır. Bu zaman genetik məlumatın hansı məqsədlər üçün istifadə ediləcəyi idmançılara və onların hüquqi nümayəndələrinə aydın şəkildə bildirilməlidir.
6. Tədqiqatda iştirak etməzdən əvvəl genetik test nəticələrinin və bunların istifadə məqsədlərinin məxfi saxlanacağı idmançıya aydın şəkildə bildirilməlidir.
7. Genetik tədqiqatda iştirak edən idmançılar öz materiallarını və/və ya nəticələrini üçüncü tərəfə göndərmək hüququna malikdirlər.
8. İdman qabiliyyətinin (performansın) artırılması üçün genetik manipulyasiyaların icrası qadağandır. Ancaq zədələri azaltmaq və sağlamlığı yaxşılaşdırmaq məqsədilə sübuta əsaslanan müdaxilələri istiqamətləndirmək üçün genetik məlumatlardan istifadə qanuni və etibarlı sayıla bilər.

### ƏDƏBİYYAT

1. *1000 Genomes Project Consortium. A map of human genome variation from population-scale sequencing. Nature. 2010. vol. 467, pp. 1061-1073.*
2. **Eroğlu O.** *Genetik Araşdırmaların Spordaki Yeri.* İn: The International Balkan Conference in Sport Sciences, 2017. <https://hdl.handle.net/11552/2115>.
3. **Guilherme J.P.L.F., Lucía A.** *Introduction to genetics of sport and exercise.* In Sports, Exercise, and Nutritional Genomics: Current Status and Future Directions; Barh, D., Ahmetov, I., Eds.; Academic Press: Cambridge, MA, USA, 2019; pp. 3-22.
4. **Guilherme J.P.L.F., Tritto A.C.C., North K.N. et al.** *Genetics and sport*

- performance: current challenges and directions to the future. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 2014, vol. 28, pp.177-193.  
[doi:10.1590/S1807-55092014000100177](https://doi.org/10.1590/S1807-55092014000100177).
5. **Ahmetov I.I., Hall E.C.R., Semenova E.A. et al.** *Advances in sports genomics*. *Adv. Clin. Chem.*, 2022, vol 107.
  6. **Jones N., Kiely J., Suraci B. et al.** A genetic-based algorithm for personalized resistance training. *Biol. Sport*, 2016, vol. 33, p.117.
  7. **NCBI Resource Coordinators.** *Database resources of the National Center for Biotechnology Information*. *Nucleic Acids Res.*, 2018, vol. 46, D8–D13.
  8. **Vlahovich N., Fricker P.A., Brown M. A. et al.** *Ethics of genetic testing and research in sport: a position statement from the Australian Institute of Sport*. *British Journal of Sports Medicine*, 2017, vol. 51, pp. 5-11.
  9. **World Medical Association.** *World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. *JAMA*, 2013, vol. 310(20), pp. 2191-2194.  
[doi:10.1001/jama.2013.281053](https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053).
  10. **Guth L.M., Roth S.M.** *Genetic influence on athletic performance*. *Curr. Opin. Pediatr.*, 2013 vol. 25(6), pp.653-658.  
[doi: 10.1097/MOP.0b013e3283659087](https://doi.org/10.1097/MOP.0b013e3283659087).  
PMID: 24240283; PMCID: PMC3993978.
  11. **Yang N, MacArthur D.G, Gulbin J.P. et al.** *ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance*. *Am. J. Hum. Genet.*, 2003, vol. 73, pp.627-631.  
[doi:10.1086/377590](https://doi.org/10.1086/377590).
  12. **Ahmetov A.M., Druzhevskaya I.V., As-tratenkova D.V. et al.** *The ACTN3 R577X polymorphism in Russian endurance athletes*. *British Journal of Sports Medicine*, vol. 44, no. 9, pp. 649-652, Jul. 2010,  
[doi: 10.1136/bjism.2008.051540](https://doi.org/10.1136/bjism.2008.051540).
  13. **Eynon N., Hanson E.D., Lucia A. et al.** *Genes for elite power and sprint performance: ACTN3 leads the way*. *Sports Med.*, 2013, vol. 43, pp. 803-817.  
[doi:10.1007/s40279-013-0059-4](https://doi.org/10.1007/s40279-013-0059-4).
  14. **Ma F., Yang Y., Li X. et al.** *The association of sport performance with ACE and ACTN3 genetic polymorphisms: a systematic review and meta-analysis*. *PLoS ONE*, 2013, vol. 8:e54685.  
[doi:10.1371/journal.pone.0054685](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0054685).
  15. **Ulucan K.** *Spor Genetiği Açısından Türk Sporcuların ACTN3 R577X Polimorfizm Literatür Özeti*. *Clin. Exp. Health Sci.*, 2016, vol. 6, p. 44-47.
  16. **Ginn S.L., Alexander I.E., Edelstein M.L. et al.** *Gene therapy clinical trials worldwide to 2012—an update*. *J. Gene Med.*, 2013, vol. 15, pp. 65-77.  
[doi:10.1002/jgm.2698](https://doi.org/10.1002/jgm.2698).
  17. **World Anti-Doping Agency.** *The World Anti-Doping Code: the 2015 Prohibited List International Standard*. 2015. <http://www.fivb.org/EN/Medical/Document/WADA-Prohibited-List-2015-EN.pdf>. (accessed November 2016).
  18. **Maffulli, N., Margiotti, K., Longo, U.G. et al.** *The genetics of sports injuries and athletic performance*. *Muscles Ligaments Tendons J.* 2013, vol. 3, pp. 173-189.
  19. **Thiene G.** *Sudden cardiac death in the young: A genetic destiny?* *Clin. Med.*, 2018, vol. 18, pp. 17-23.

## СПОРТИВНАЯ ГЕНОМИКА: ЗНАЧЕНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ И ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ

докт. мед. наук И.А. Гасанов<sup>1a</sup>, Ш.Н. Мамедова<sup>1b</sup>, М.М. Ганиева<sup>1c</sup>,  
К.Ф. Мамедова<sup>1d</sup>, докт. фил. по биол., доц. С.Ш. Мамедова<sup>1e</sup>

<sup>1</sup> Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>a</sup>[ilgar.hasanov@sport.edu.az](mailto:ilgar.hasanov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2040-6580](https://orcid.org/0000-0002-2040-6580)

<sup>b</sup>[shalala.mammadova@sport.edu.az](mailto:shalala.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-7574-4077](https://orcid.org/0009-0001-7574-4077)

<sup>c</sup>[matanat.qaniyeva@sport.edu.az](mailto:matanat.qaniyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0003-4885-3010](https://orcid.org/0009-0003-4885-3010)

<sup>d</sup>[konul.mammadova@sport.edu.az](mailto:konul.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-2609-5542](https://orcid.org/0009-0008-2609-5542)

<sup>e</sup>[sabina.mammadova1@sport.edu.az](mailto:sabina.mammadova1@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-1455-7383](https://orcid.org/0009-0001-1455-7383)

**Аннотация.** «Спортивная геномика» - область науки, изучающая геном и соответствующие молекулярно-генетические методы исследования элитных спортсменов. В настоящее время не решен ряд правовых, этических и научно-технических проблем спортивной геномики. Хотя и известна корреляция некоторых генных мутаций с уровнем спортивных достижений и риском спортивных травм, вопрос о прямом применении результатов генетических анализов в спорте и массово-оздоровительных мероприятиях до сих пор остается спорным. В

настоящей статье проанализированы и сопоставлены литературные источники по избранным аспектам спортивной геномики в базах данных Medline, PubMed, CrossRef, Türkiye Academic Archive (Harman) и РИНЦ за 2000-2022 гг. В конце приведены некоторые заключительные положения по отбору контингента для генетического анализа, их проведению и интерпретации результатов.

**Ключевые слова:** спортивная геномика, генетические анализы.

## SPORTS GENOMICS: SIGNIFICANCE, PERSPECTIVES AND LIMITATIONS OF APPLICATION

dr. sc., med. dr. I.A. Hasanov<sup>1a</sup>, Sh.N. Mammadova<sup>1b</sup>, M.M. Ganiyeva<sup>1c</sup>,  
K.F. Mammadova<sup>1d</sup>, Ph.dr., ass. prof. S.Sh. Mammadova<sup>1e</sup>

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

<sup>a</sup>[ilgar.hasanov@sport.edu.az](mailto:ilgar.hasanov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2040-6580](https://orcid.org/0000-0002-2040-6580)

<sup>b</sup>[shalala.mammadova@sport.edu.az](mailto:shalala.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-7574-4077](https://orcid.org/0009-0001-7574-4077)

<sup>c</sup>[matanat.qaniyeva@sport.edu.az](mailto:matanat.qaniyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0003-4885-3010](https://orcid.org/0009-0003-4885-3010)

<sup>d</sup>[konul.mammadova@sport.edu.az](mailto:konul.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-2609-5542](https://orcid.org/0009-0008-2609-5542)

<sup>e</sup>[sabina.mammadova1@sport.edu.az](mailto:sabina.mammadova1@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-1455-7383](https://orcid.org/0009-0001-1455-7383)

**Annotation.** "Sports genomics" is a field of science that studies the genome and related molecular genetic methods for studying elite athletes. Currently, a number of legal, ethical, scientific and technical problems of sports genomics have not been resolved. Although the correlation of some gene mutations with the

level of sports performance and the risk of sports injuries is known, the question of the direct application of the results of genetic analyzes in sports and recreational activities is still controversial. This article analyzes and compares literature sources on selected aspects of sports genomics in the Medline, PubMed,



GrossRef, Turkey Academic Archive (Harman) and РИИЦ databases for 2000-2022. At the end, some final provisions on the selection of a contingent for genetic analysis, their im-

plementation and interpretation of the results are given.

**Keywords:** *sports genomics, genetic analysis.*

## FİZİKİ REABİLİTASIYANIN BƏRPAEDİCİ VASİTƏLƏRİNİN İDMANÇILARIN İŞ QABİLİYYƏTİNİN YÜKSƏLDİLMƏSİNDƏ VƏ YORULMANIN PROFİLAKTİKASINDA ROLUNUN EFFEKTİVLİYİNİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

b.ü.f.d., dos. G.R. Məmmədova<sup>1a</sup>, b.e.d., prof. R.M. Bağirova<sup>1b</sup>,  
X.H. Orucov<sup>1c</sup>, S.A. Cəfərova<sup>1d</sup>

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

<sup>a</sup>[gulnar.mammadova@sport.edu.az](mailto:gulnar.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6556-0901](https://orcid.org/0000-0002-6556-0901)

<sup>b</sup>[rafiga.baghirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.baghirova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1129-1547](https://orcid.org/0000-0003-1129-1547)

<sup>c</sup>[khayyam.orucov@sport.edu.az](mailto:khayyam.orucov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7445-4633](https://orcid.org/0000-0002-7445-4633)

<sup>d</sup>[sevil.cafarova2021@sport.edu.az](mailto:sevil.cafarova2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3881-833X](https://orcid.org/0000-0002-3881-833X)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə intensiv fiziki yüklərin icrasından sonra bərpa proseslərinin gücləndirilməsi məqsədi ilə seçilmiş reabilitasiya tədbirlərinin voleybolçuların fiziki iş qabiliyyətinə təsiri və yorulmanın inkişafının ləngidilməsinə dair kompleks nəticələr əksini tapmışdır. Tədqiqatda alınan nəticələr fiziki reabilitasiyanın vasitələrinin orqanizmin adaptiv sistemlərinə göstərdiyi homodinamikanın mərkəzi göstəricilərinə və fiziki iş qabiliyyətinin ölçüsünə göstərdiyi təsiri əyani əks etdirir. Bərpaedici vasitələrdən reabilitasiyaedici kompleksə xüsusi tənəffüs hərəkətləri, gimnastika elementləri, autotreninqlər, masajın müxtəlif növləri, hidroprosedurlar daxil edilmişdir. Məlum olmuşdur ki, bu bərpaedici vasitələr voleybolda ixtisaslaşan idmançıların bərpasına effektiv təsir göstərir və onların fiziki iş qabiliyyətinin artmasına, bərpa dövrünün azalmasına şərait yaradır.

**Açar sözlər:** fiziki reabilitasiya, yorulma, bərpa, bərpaedici vasitələr, funksional sınaqlar, iş qabiliyyəti.

Reabilitasiya – sağlamlığın qorunmasına və bərpasına yönəldilmiş tibbi, fizioloji, psixoloji və sosial tədbirlərin qarşılıqlı sistemindən ibarətdir. Reabilitasiyanın əsas vəzifəsi orqanizmdə baş verən dəyişikliklərin bərpasının gücləndirilməsindən ibarətdir. Funksional bərpa prosesində insanın hərəkətə olan təbii tələ-

batı nəzərə alınmalıdır, ona görə də zədələlənin, yaxud xəstənin reabilitasiyasının əsas metodlarından biri də adaptiv bədən tərbiyəsi təşkil etməlidir. Adaptiv bədən tərbiyəsi orqanizmin özünün uyğunlaşma, müdafiə və kompensator imkanlarından bioloji qanunauyğunluqlara adekvat yolla istifadə edilməsinin terapiyasıdır. Bu proses hərəkət funksiyalarının köməyi ilə bərpa olunur, sağlamlığı qorunub saxlanılır [1, s.24; 2, s.77; 3, s.29].

İdman praktikasında zədələnmələrin və patoloji halların bərpasında istifadə olunan adaptiv bədən tərbiyəsinin vasitələrinin və metodlarının inkişafı və təkmilləşdirilməsi və onların hamısının – adaptiv fiziki tərbiyənin, hərəkəti rekresiyanın (bərpanın), fiziki reabilitasiyanın, adaptiv idmanın insanın sağlamlığının qorunmasına, möhkəmləndirilməsinə yönəldilməsi tibbi təminatla sıx bağlıdır və əsas vasitəsi müalicə bədən tərbiyəsi hesab olunur. Müalicə bədən tərbiyəsinin vasitələrindən bərpaedici, qoruyucu, profilaktikaedici istiqamətdə istifadə olunur, onların da başlıca hamısı bərpaedici vasitələrdə müalicə bədən tərbiyəsinə yararlanırlar [4, s.559; 6, s.386].

Fiziki reabilitasiya – bədən tərbiyəsi vasitələrinin cəm şəkildə tətbiqi ilə müalicə və reabilitasiya məsələlərin sürətli həllinə yönəldilmiş pedaqoji bir prosesdir. Aşağı yaşlılarda fiziki reabilitasiya özündə tibbi, pedaqoji və psixoloji təsirlərinin birgə formasıdır. Tam olaraq, fiziki reabilitasiya fiziki tərbiyə metodlarından istifadə etməklə xəstəliyin və yaxud, patoloji prosesin bərpasına nail olmağa kömək edir [3, s.29; 4, s.559].

Son dövrlərdə dünya idman arenalarında mübarizələrin və rəqabətin kəskinləşməsi idman məşqlərinə də öz təsirini göstərmişdir. Məşq yüklərinin həcmnin, intensivliyinin yüksəlməsi, alınan zədələnmələrin və patoloji halların da artmasına səbəb olmuşdur. İdmançıların mübarizə meydanına daha tez qaytarılması üçün digər bərpaedici vasitələrlə yanaşı fiziki rehabilitasiya tədbirlərindən də geniş istifadəyə əsas yaradır. Ona görə də idmançıların rehabilitasiyası problemi bərpaedici və idman təbabətinin ən aktual məsələlərindən olaraq qalmaqdadır. Müəyyən edilmişdir ki, intensiv məşq yükləri maddələr mübadiləsini gücləndirir, enerji mənbələri sürətlə parçalanır və enerji ilə yanaşı çoxlu sayda parçalanmanın aralıq və son məhsullarının yaranmasına və bununla da homeostazın pozulmasına gətirib çıxarır. Orqanizmin daxili mühitinin sabitliyinin pozulması məşq edənlərdə spesifik pozulmalara və qeyri – spesifik adaptiv reaksiyalara – mərkəzi sinir sisteminin, daxili sekresiya vəzilərinin və bir çox orqanların funksional sistemlərində dəyişikliklərin yaranmasına səbəb olur. Belə ki, xroniki yorğunluq və həddən artıq gərginlikdə aparılan məşqlər nəticəsində ümumi yorulmanın inkişafı sürətlənir, zədələnmələrin və xəstəliklərin baş verməsi üçün əlavə şərait yaranır [4, s.559; 10, s.560].

Müasir idmanın sürətli inkişafı özünün müsbət nəticələri ilə yanaşı bir sıra problemlərin də yaranmasına rəvac verir. Mübarizələrin şiddətinin maksimaldan tutmuş böyük şiddət yaralarına qədər dəyişməsi, oyunların gedişində yaranan situasiyalar, onlardan çıxış yolları idmançıların fiziki hazırlığına böyük tələblər qoyur, məşq prosesinin daim təkmilləşdirilməsini aktuallaşdırır [10, s.560].

İdman fəaliyyətinin gedişində idmançı orqanizminin funksional vəziyyətində dəyişikliklər yaranır, funksional sistemlərin fəaliyyətinin bir səviyyədə digərinə keçidi baş verir: sakitlik halından tam gərginliyə, yorulmaya və sonradan bərpaya. Orqanizmdə faydalı uyğunlaşma nəticəsinə nail olmaq üçün fiziki yüklərin icrası gedişində tənzimlənmə mexanizmləri aktivləşir, bərpa dövründə isə özünü-tənzimləmə prosesləri sayəsində bütün parametrlər ilkin vəziyyətə qayıdır. Bu zaman ən vacib rol

vegetativ sinir sisteminin üzərinə düşür, sinir tənzimlənməsi isə orqanizmin adaptasiya imkanlarının indikatoru rolunu oynayır [7, s.62].

İdman fəaliyyəti prosesində orqanizmin adaptiv imkanlarını əks etdirən aparıcı göstərici ürək-damar sisteminin funksiyalarıdır. İdman məşqi idmançıların ürək-damar sisteminin əsas həlqələrinə güclü təsir edir: ürəyin morfoloqiyasına, hemodinamik sistemə, qan yatağının vəziyyətinə və s. Fiziki yüklərə adaptasiya nəticəsində funksional sistemin yaxşı modeli formalaşır, qan dövrəni sisteminin fəaliyyətini məşq növünə uyğun optimallaşdırır. Məşq prosesinin istiqaməti qan dövrənin tənzimlənməsində öz dəst-xəttini saxlamaqla, qan dövrəninə tipinə təsir etməklə uzunmüddətli adaptasiyanı formalaşdırır, daha qənaətli qan dövrəni tipi möhkəmlənir, ürəyin funksional imkanları yüksəlmiş olur [1, s.24; 12, s.224-231].

Müasir idmana xas olan məşq şəraiti və yarış fəaliyyəti idmançıların sağlamlığında tək-cə progressiv adaptasiya dəyişiklikləri deyil, həm də fiziki yüklərə qarşı dizadaptasiya dəyişikliklərlə də müşaiyyət olunur. Bu dizadaptasiya dəyişiklikləri idman yükləmələri fonunda kumulyasiyaya meyilli olur, toplanır, progressivləşir və patoloji mərhələyə transformasiya edir, sonradan isə xroniki hallara rəvac verir. Bununla əlaqədar olaraq fiziki rehabilitasiya problemi, funksional vəziyyətin bərpası və fiziki iş qabiliyyətinin intensiv məşqlərdən yüksəldilməsi idman mütəxəssisləri, alimlər, idman həkimləri, məşqçilər və fiziki reabilitoloqlar qarşısında durur və həllini gözləyən məsələlərdən biri hesab olunur [4, s.559; 5, s.304; 10, s.560; 11, s.120].

Reabilitasiyanın idmana tətbiqi ilə əlaqədar aparılan tədqiqat işlərinin sayı çox olduğundan, alimlər məşq və yarış proseslərinin effektivliyini təkmilləşdirilməsini tibbi-bioloji cəhətdən əsaslandırılması böyük diqqət ayrıldığından, ayırmağa başlamışlar. Son dövrlərdə bu istiqamətdə aparılan elmi-tədqiqat işləri xeyli artmış, yeni-yeni rehabilitasiya vasitələrinin ayrı-ayrı idman növlərinə tətbiq etməklə idmançıların mübarizə meydanlarına daha tez qaytarmağa, bərpa proseslərinin daha sürətli getməsinə nail olmağa çalışırlar. Bununla belə,

onu da qeyd etmək lazımdır ki, idmançıların sağlamlığı üçün təhlükə törədən səbəblərdən biri də əksər məşqçilərin məşq yüklərinin həcmi və intensivliyini planlaşdıran zaman idmançının funksional hazırlığının vəziyyətinin səviyyəsinə deyil, idman nailiyyətlərinin müasir səviyyəsinə əsaslanmış olurlar [3, s.29; 4, s.559; 8, s.154-159].

Beləliklə, intensiv məşqlərdən və yarışlardan sonra bərpa prosesləri idmançıların hazırlığında mərkəzi yeri tutmalıdır. Bu da məşqçilərdən praktik vasitə və metodları tətbiq edən zaman fərdi yanaşmalara daha üstünlük verilməsini tələb edir, nəticədə idmançıların səhhətində yarana biləcək əlavə təsirləri çıxdaş edir, bərpanın daha səmərəli gətirməsini təmin edir [1, s.24; 9, s.36-39; 12, s.224-231].

İdman məşqinin praktikasında fiziki yüklərin icrasından sonra bərpa proseslərini sürətləndirmək üçün fiziki bərpaedici vasitələrdən istifadə daha qədim tarixə malikdir, məhz həmin vasitələrin məşq proqramlarına daxil edilməsi effektiv nəticələrə gətirib çıxarır və müasir dünya idmanın tələblərinə uyğun gəlir. Bu yanaşmaların təcrübələrdə təsdiqlənməsi və əsaslandırılması müasir idmanın ən aktual məsələlərindən biri kimi qarşıda durur.

Fiziki reabilitasiyanın bərpaedici vasitələrinin və metodlarının idmançıların iş qabiliyyətinin yüksəldilməsində və yorulmanın profilaktikasında rolunun effektivliyinin təcrübə olaraq əsaslandırılması və qiymətləndirilməsi tədqiqat işinin əsas məqsədi olmuşdur.

### **Tədqiqatın material və metodları.**

Tədqiqatlarda 16 nəfər voleybolla məşğul olan idmançı iştirak etmişdir (19-23 yaş). Onlar müntəzəm olaraq təmsil olunduqları komandada həftədə 10-12 saata qədər, eyni proqram üzrə eyni şəraitdə məşq etmişlər.

Tədqiqatda planlaşdırılan məqsədə müvafiq olaraq aşağıdakı vəzifələrin həlli planlaşdırılmışdır:

- 1) voleybolla ixtisaslaşan idmançıların fiziki iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi;
- 2) mövzu ilə əlaqədar elmi-tədqiqat işlərinin və metodik vəsaitlərin təhlilinin aparılması;

3) idmançıların fiziki iş qabiliyyətinin optimallaşdırılması ilə əlaqədar kompleks reabilitasiyaedici tədbirlərin tətbiqi və onların effektivliyinin qiymətləndirilməsi. Bu vəzifələrin həlli üçün aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir:

- a) pedaqoji eksperiment;
- b) tibbi – bioloji testləşmələr;
- c) riyazi statistikanın metodları.

**Tədqiqatların nəticələri.** Müayinədə iştirak edən idmançıların funksional hazırlığın göstəricilərinə və fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsinə görə iki qrupa ayrılmışlar (nəzarət və eksperimental). Onlarda icra olunan məşq yüklərinə qarşı adaptasiyanın vəziyyəti orqanizmin funksional sistemlərində fərqli olduğu da aşkar olunmuşdur. Hər iki qrupda tibbi-bioloji testləşmənin nəticələrinə görə adaptiv sistemlərin fərdi funksional xüsusiyyətlərinə görə nəzarət qrupu adekvat aktivliyə malik qrup kimi qiymətləndirilsə də, eksperimental qrupda bu hal adaptasiyanın gərgin mexanizmi kimi qiymətləndirilmiş və onların tam bərpası üçün reabilitasiya tədbirlərinin tətbiqini tələb etmişdir.

Eksperimental qrupa daxil edilmiş və yüksək adaptasiya gərginliyi mexanizminə aid edilən idmançıların reabilitasiyaedici - bərpaedici proqramlarının əsasında məqsədyönlü olaraq tam formalaşdırılmış pedaqoji, tibbi-bioloji və psixoloji bərpa vasitələri daxil edilmiş və onlar fiziki iş qabiliyyətinin yüksəldilməsinə yönəldilmişdir. Bunlara tənəffüs hərəkətləri, yoqa gimnastika elementləri, autotreninqlər, idman masajının müxtəlif növləri, vitaminli qidalar, vitaminlər, hidroprosedurlar aiddir.

Bərpa prosesində tənəffüs hərəkətlərinin müntəzəm icrasının böyük əhəmiyyəti vardır. Onlar idmançının tənəffüs sisteminin ehtiyat imkanlarının yüksəlməsinə müsbət təsir etmiş, aerob imkanlarının genişlənməsinə, fiziki yüklərə adaptasiyanın ilkin mərhələlərdən başlayaraq yüksəlməsinə səbəb olmuşdur. Çoxsaylı tənəffüs hərəkətlərindən voleybolçuların bərpasında elələri seçilmişdir ki, onlar xarici tənəffüsün göstəricilərinin həcmnin artmasına təsir etmiş olsun. Xarici tənəffüsün göstəricilərinin artması mərkəzi sinir sisteminin hipoksiyaya qarşı dayanıqlığın yüksəlməsinə və bərpa proseslərinin güclənməsinə şərait yaradır

Bərpa prosesində autotreninq, gimnastika və yoqa elementlərinin kompleks şəkildə uyğunlaşdıraraq tətbiqinin seçilməsi daha çox onunla bağlı olmuşdur ki, onlar izometrik gərginlik yaradır, özündən sonra postizometrik boşalma adlanan effekt yaradır, bu da autogen məşq ilə relaksasiyaedici qarşılıqlı təsirdə olur, gözlənilən effekti yüksəldir. Bu kompleks təsirin davam etmə müddəti 15 dəqiqə təşkil etməlidir. Aparılan məşqlərdən əvvəl, gedişində və yekununda nəbz vuruqları, tənəffüsün sayı, arterial qan təzyiqi ölçülmüşdür. Autotreninqlər məşqlər keçirilən idman zallarında İ.Şuls metodunun köməyi ilə “Şavasan” qamətində, uzanmış vəziyyətində aparılmışdır. Daha uğurlu şəkildə qarşıda duran vəzifənin həlli üçün autogen seansları yayılmış audiokassetlərdən və melodik musiqidən də istifadə edilmişdir. Bütün bunlar bərpa proseslərinin güclənməsinə və tam boşalmağa şərait yaratmışdır.

Bərpaedici masajı voleybolçularla təkmilləşdirilmiş idman masajı sxemi üzrə aparılır və bu idman növünün spesifik xüsusiyyətləri nəzərə alınır. Bu da onların iş qabiliyyətinin yaxşılaşmasına imkan verir, onlarda funksional vəziyyət yaxşılaşır. İdman masajı təlim-məşq şəraitində ilkin, bərpaedici və reabilitasiyaedici məqsədlə yerinə yetirilir.

Reabilitasiyaedici proqramların tətbiqindən əvvəl və sonra icra olunan fiziki reabilitasiyanın təsiri aşağıdakı metodların köməyi ilə aparılmışdır. Fizioloji testlərin köməyi ilə qan dövranının funksional vəziyyətinin göstəricilərindən olan ürək vuruqlarının sayı, sistolik qan təzyiqi, diastolik qan təzyiqi, nəbz təzyiqi, ürəyin vuruğu həcmi, ürəyin dəqiqəlik həcmi təyin olunmuşdur. İdmançılarda fiziki iş qabiliyyətinin göstəricisi  $PWC_{170}$  testinə görə, oksigenin maksimal sərfinin (OMS) səviyyəsi isə dolayı üsulla hesablanmışdır.

Tədqiqatın əvvəlində eksperimental və nəzarət qruplarının idmançılarında yuxarıda sadalanan funksional göstəricilər sakitlik vaxtı təyin olunmuş və onlara məşq yüklərinin təsirinə müəyyən etmək məqsədi ilə təkrar yoxlamalar aparılmışdır. Alınan nəticələrə görə eksperimental qrupun idmançılarında fiziki yüklərə ürək-damar sisteminin verdiyi reaksiyanın hipotonik olduğu məlum olmuşdur. Beləki,

mərkəzi hemodinamikanın göstəriciləri ürəyin fəaliyyətində tənzimlənmə mexanizmlərinin bir qədər gücləndiyi müşahidə olunmuşdur. Ürəyin dəqiqəlik həcmi göstəricisi nəbz vuruqlarının sayının artması sayəsində artmış, bu halda sistolik arterial təzyiqdə artma bir o qədər ciddi olmamış, diastolik qan təzyiqi praktik olaraq dəyişilməmiş, ürəyin vuruğu həcmi bir qədər yüksəlmişdir. Bu da fiziki yüklərə qarşı qan dövranı sistemində baş verən adaptasiyanın qeyri-adekvatlığını göstərir, əzələlərin qanla təminatı pisləmiş, orqanizmin aerob enerji istehlakı aşağı enmişdir. Nəzarət qrupunun idmançılarında isə fiziki yüklərə qarşı normotonik reaksiya müşahidə olunmuş, orqanizmin fiziki iş qabiliyyətinin orta səviyyəsi və aerob enerji hasilatı bu idman növünə xas olan səviyyədə olmuşdur.

Bərpaedici tədbirlərinin aparılmasından sonra alınan nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, seçilmiş reabilitasiya vasitəsi müəyinə olunan idmançıların orqanizmin adaptiv və tənzimləyici sistemlərin aktivləşməsi üçün modulyator rolunu oynamış, bərpa proseslərinə müsbət təsir göstərmişdir. Bunu eksperimental qrupun bütün idmançılarında hemodinamikanın normotonik istiqamətdə dəyişməsi də təsdiq edir.

Aparılmış reabilitasiyaedici tədbirlərdən sonra fiziki iş qabiliyyətinin təkrarən təyindən sonra alınan nəticələrin analizi göstərdi ki, eksperimental qrupun voleybolçularında onun səviyyəsi nəzarət qrupunun göstəriciləri səviyyəsinə sıx yaxınlaşmışdır. Bu həm  $PWC_{170}$  və həm də OMS-nin ölçülərində müşahidə olunmuşdur.  $PWC_{170}$  – in mütləq göstəricisi eksperimental qrupun idmançılarında  $910,7 \pm 150,50$  kqm/dəq, yaxud 5,20% (ilkin göstəricilərlə müqayisədə),  $PWC_{170}$  – in nisbi göstəricisinin orta qiyməti isə  $16,80 \pm 2,30$  kqm/dəq/kq, yaxud 5,5% artmışdır.

Fiziki iş qabiliyyətinin ( $PWC_{170}$ ) nəzarət qrupuna daxil edilən idmançılarda təyini zamanı alınan göstəricilər eksperimentin əvvəlində və aparılan reabilitasiyaedici tədbirlərdən sonra etibarlı dəyişikliklər müşahidə edilməmişdir, lakin optimallaşmaya doğru meyillilik qeyd olunmuşdur ( $PWC_{170}$  – in mütləq göstəricisi  $900,50 \pm 90,90$  kqm/dəq, sonra isə  $925,55 \pm 90,60$  kqm/dəq,  $PWC_{170}$  – in nisbi göstəricisi



isə eksperimentin əvvəlində  $15,00 \pm 1,50$  kqm/dəq/kq, sonra isə  $16,20 \pm 1,60$  kqm/dəq/kq). Bu da təlim-məşq prosesində tətbiq olunan fiziki yüklərin effektiv təsirini bir daha təsdiq edir. Nəticələrin təhlilindən belə bir fakt da diqqəti çəkir ki, oksigenin maksimal sərfinin (OMS) mütləq göstəricisi eksperimental qrupda  $3,20 \pm 0,40$  l/dəq, yaxud  $5,4\%$  - ə qədər, nisbi OMS – nin göstəricisi, müvafiq olaraq  $44,60 \pm 8,60$  ml/dəq/kq, yaxud da  $5,80\%$ -ə qədər (ilkin göstəricilərlə müqayisədə, eksperimentin əvvəlində). Nəzarət qrupuna daxil edilən voleybolçulardan alınan nəticələrdən də görüldüyü kimi, OMS-nin ölçüləri (OMS-nin mütləq göstəricisi eksperimentin əvvəlində  $3,20 \pm 0,04$  l/dəq, sonunda  $3,80 \pm 0,08$  l/dəq olmuşdursa, OMS – nin nisbi göstəriciləri tədqiqatın əvvəlində  $50,20 \pm 5,6$  ml/dəq/kq, sonunda isə  $52,30 \pm 5,80$  ml/dəq/kq təşkil etmişdir.

Beləliklə, tədqiqatın gedişində alınan göstəricilərin analizi göstərir ki, voleybolçuların təlim-məşq prosesi müddətində tətbiq olunan fiziki rehabilitasiyaedici tədbirlər effektivliyi ilə yanaşı, həm də onların idmançılarda dözümlülyün və fiziki iş qabiliyyətinin də inkişafına yönəldilmiş olur. Dözümlülyün və ümumi iş qabiliyyətinin səmərəli inkişafı bu idman növü üçün spesifik xüsusiyyətə malikdir.

#### Nəticələr.

1. İdmançıların funksional hazırlığının və fiziki iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi üçün tətbiq olunan metodika sayəsində onlarda həddən artıq yorulmanın inkişafının daha erkən aşkarlamağa və daha tez-tez inkişaf etmə tezliyinin azalmasına yarışlara hazırlığının ayrı-ayrı mərhələlərində profilaktik tədbirlərin aparılması sayəsində nail olmağa şərait yaranır.
2. Aparılan tədqiqatlar tətbiq olunan fiziki rehabilitasiya kompleks metodlarının effektivliyinin yüksək olduğunu bir daha təsdiq edir, bunu aparılan müayinələrdə alınan nəticələrin analizi də sübut edir.
3. İntensiv fiziki yüklərin icrasından dərhal sonra rehabilitasiya-bərpaedici kompleks şəkilə tətbiq olunması bərpa dövrünü əhəmiyyətli dərəcədə qısaltmaqla, idmançılarda orqanizmin adaptasiya imkanlarını yük-

səltməyə və fiziki iş qabiliyyətinin ölçüsünü artırmaq mümkündür. Ona görə də, bu qəbildən olan bərpaedici vasitələrin digər metodlarla əlaqəli şəkildə komandaların təlim-məşq prosesində tətbiq olunması (həmçinin də müstəqil olaraq) məqsədəuyğun hesab etmək olar. Voleybolda və digər idman oyun növlərində fiziki rehabilitasiya metodlarından istifadə etməklə yarış dövründə, idmançıların funksional vəziyyətini yarış dövrü ərzində yüksək səviyyədə saxlamaq mümkündür.

#### ƏDƏBİYYAT

1. **Бочаров М.В.** *Взаимосвязь регуляторных механизмов сердечной деятельности и системы крови у юных спортсменов-борцов.* Автореф. дисс... канд. биол. наук. М., 2016, 24 с.
2. **Вирясов Д.Ю.** *Методы восстановления спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата в единоборствах «Российский гос-ный проф. педагогический университет» Институт гуманитарного и социально-экономического образования, кафедра теории и методики физической культуры.* Екатеринбург, 2017, 77 стр.
3. **Гречишкина С.С.** *Влияние спортивных физических нагрузок на регуляторно-адаптивные возможности кардиореспираторной системы организма студентов.* Автореф. дисс... канд. биол. наук. – Майкоп, 2012, 29 с.
4. **Епифанов В.А.** *Лечебная физическая культура и массаж.* М.: изд - во «ГЭОТАР-МЕД», 2017, 559 с.
5. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта.* Л.К.Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулов. М.: изд – во «Академия», 2014, 304 с.
6. **Караулова Л.К.** *Физиология.* Л.К.Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулов. М.: изд. центр «Академия», 2016, 386 с.
7. **Левашова А.Д., Екимова Д.А., Манапова Н.А., Цыдрина А.В.** *Реабилитация спортсменов после заболеваний и*

- травм. Наука, образование и культура. 2022. №2 (62).  
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/reabilitatsiya-sportsmenov-posle-zabolevaniy-i-travm> (дата обращения: 14.02.2023).
8. Олейник Е.А. Сравнительный анализ антропометрических показателей студентов–спортсменов циклических видов спорта. Ученые записки университета им. П.Ф. Легафта. 2013, №3(97), с.154 – 159.
9. Пономарева А.Г. Разработка критериев оценки функционального состояния спортсменов–юниоров для создания электронных медицинских карт. А.Г.Пономарева, З.М.Костюк, А.И.Анищенко, В.М.Кривошапов. Ремедиум, 2016, №7 – 8, с.36 – 39.
10. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. М.: Олимпия Пресс. 2017, 560 с.
11. Чинкин А.С. Физиология спорта. А.С. Чинкин, А.С.Назаренко. учебник. Москва: Спорт, 2016, 120 с.
12. Яхонтов С.В. Вегетативная устойчивость в спорте. Вестник ТГПУ, 2015, №3 (156), с.224 – 231.

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПОВЫШЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И ПРОФИЛАКТИКЕ УТОМЛЕНИЯ

д.ф.по биол., доц. Г.Р. Мамедова<sup>1а</sup>, д.б.н., проф. Р.М. Багирова<sup>1б</sup>,  
Х.Г. Оруджов<sup>1с</sup>, С.А. Джафарова<sup>1д</sup>

<sup>1</sup>Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>а</sup>[gulnar.mammadova@sport.edu.az](mailto:gulnar.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6556-0901](https://orcid.org/0000-0002-6556-0901)

<sup>б</sup>[rafiga.baghirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.baghirova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1129-1547](https://orcid.org/0000-0003-1129-1547)

<sup>с</sup>[khayyam.orucov@sport.edu.az](mailto:khayyam.orucov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7445-4633](https://orcid.org/0000-0002-7445-4633)

<sup>д</sup>[sevil.cafarova2021@sport.edu.az](mailto:sevil.cafarova2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3881-833X](https://orcid.org/0000-0002-3881-833X)

**Аннотация.** В статье отражено влияние отдельных реабилитационных мероприятий на физическую работоспособность волейболистов и замедление развития утомления с целью усиления восстановительных процессов после выполнения интенсивных физических нагрузок. Полученные в исследовании результаты наглядно отражают влияние средств физической реабилитации на центральные показатели гомодинамики, на адаптационные системы организма и на показатель физической работоспособности. В реабилитационный комплекс входят специальные дыхательные упражнения, гимнастические элементы, самостоятельные занятия, различные виды массажа, гидропроцедуры. Известно, что эти общеукрепляющие средства оказывают эффективное влияние на восстановление спортсменов, специализирующихся в волейболе, позволяют повысить их физическую работоспособность и сократить восстановительный период.

настические элементы, самостоятельные занятия, различные виды массажа, гидропроцедуры. Известно, что эти общеукрепляющие средства оказывают эффективное влияние на восстановление спортсменов, специализирующихся в волейболе, позволяют повысить их физическую работоспособность и сократить восстановительный период.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, утомление, восстановление, средства восстановления, функциональные тесты, работоспособность.

## EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF RESTORATIVE MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION IN IMPROVING THE PERFORMANCE OF ATHLETES AND PREVENTING FATIGUE

PhD, ass. prof. G.R. Mammadova<sup>1a</sup>, D.Sc., prof. R.M. Baghirova<sup>1b</sup>,  
Kh.H. Orujov<sup>1c</sup>, S.A. Jafarova<sup>1d</sup>

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

<sup>a</sup>[gulnar.mammadova@sport.edu.az](mailto:gulnar.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6556-0901](https://orcid.org/0000-0002-6556-0901)

<sup>b</sup>[rafiga.baghirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.baghirova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1129-1547](https://orcid.org/0000-0003-1129-1547)

<sup>c</sup>[khayyam.orucov@sport.edu.az](mailto:khayyam.orucov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7445-4633](https://orcid.org/0000-0002-7445-4633)

<sup>d</sup>[sevil.cafarova2021@sport.edu.az](mailto:sevil.cafarova2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3881-833X](https://orcid.org/0000-0002-3881-833X)

**Annotation.** In the article, the effect of selected rehabilitation measures on the physical work capacity of volleyball players and slowing down the development of fatigue in order to strengthen the recovery processes after the execution of intensive physical loads are reflected. The results obtained in the study clearly reflect the influence of physical rehabilitation tools on the central indicators of homodynamics on the body's adaptive systems and on the measure of physical work ability. Special breathing exercises, gymnastic ele-

ments, self-training, different types of massage, hydro-procedures are included in the rehabilitation complex. It has been known that these restorative tools have an effective effect on the recovery of athletes specializing in volleyball and enable an increase in their physical work capacity and a reduction in the recovery period.

**Keywords:** *physical rehabilitation, fatigue, recovery, restorative means, functional tests, work capacity.*

## TƏLƏBƏ HƏNDBOLÇULARIN FİZİKİ YÜKLƏRƏ ADAPTASIYASININ ÇARPAZ TƏSİRLƏRİ

H.E. Məmmədova<sup>1a</sup>, E.A. Quliyev<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [hokuma.mammadova@sport.edu.az](mailto:hokuma.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2512-9903](https://orcid.org/0000-0003-2512-9903)

<sup>b</sup> [ervin.guliyev@sport.edu.az](mailto:ervin.guliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2519-5655](https://orcid.org/0000-0002-2519-5655)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Fiziki yüklər-insan orqanizminə ən çox təsir edən təbii amillərdəndir. Fiziki yüklərə adaptasiya orqanizmin ətraf mühitin geniş spektrli zədələyici təsirlərinə qarşı müqavimətini artırır. Məlum olduğu kimi, eyni tipli stress amillərinin təsiri altında yaranan stress-reaksiyalar məşq etmiş insanlarda məşq etməyənlərlə müqayisədə özünü daha kəskin göstərmir, nisbətən zəif olur. Lakin onların stressor təsirlərə qarşı dayanıqlığı daha yüksək olur.

Xarici mühit amillərinə insan orqanizminin adaptasiyası prosesinin qanunauyğunluqlarının tədqiqi müasir elmin ən aktual problemlərindəndir. Adaptasiya prosesində orqanizm üçün daha faydalı olan əlamətlər formalaşaraq, yaşayış uğrunda mübarizədə ona üstünlüklər qazandırır. Belə hallarda adaptasiyanın çarpaz təsirlərinə malik olan müdafiə effektləri müşahidə oluna bilər ki, bu zaman müəyyən amillərə qarşı yaranan adaptasiya digər amillərin zədələyici təsirlərinə qarşı öncədən rezistenliyin yüksəlməsi ilə nəticələnir.

**Açar sözlər:** *adaptasiya, fiziki aktivlik, fiziki yük, zehni yük, ürək vurğularının sayı.*

**Giriş.** Fiziki aktivliyin səviyyəsinin 18-19 və 20-22 yaşlı həndbolçuların zehni fəaliyyətinin vegetativ təminatına təsiri vegetativ balansın və aerob mübadilənin mexanizmlərinin adaptiv dəyişikliklərinin baş verməsinə şərait yaradır. Fiziki aktivliyi aşağı səviyyədə olan həndbolçularda zehni fəaliyyət zamanı nəbz vurğularının sayında müəyyən qədər artma müşahidə olunur.

Fiziki aktivliyin səviyyəsi həmçinin zehni yüklərə vegetativ reaksiyaların spesifikasiyasında gender müxtəlifliyinin olduğunu müəyyən edir. 20-23 yaşlarında zehni yüklərə qarşı kompleks vegetativ reaksiyalara fiziki aktivliyi yüksək olan qızların oğlanlarla müqayisəsində nəzərəçarpan dərəcədə aşağı olur. Təbii şəraitdə və istehsalat prosesində insanlar qeyri-adi, sət və həddən artıq güclü amillərin təsirlərinə məruz qalır ki, onların da təbiətdə analoqu olmur. Fiziki yüklər ən qədim və təbii bir amil kimi orqanizmə təsir edir, onda bir sıra funksional və biokimyəvi dəyişikliklər yaranır. Baş verən bu cür dəyişikliklərə qarşı orqanizmdə adaptasiya formalaşır. Fiziki yüklərə adaptasiya orqanizmin ətraf mühitin qeyri-əlvərişli amillərinin zədələyici təsir potensialına qarşı rezistenliyini yüksəldir. Bu cür amillərə hipoksiya, ionlaşdırıcı radiasiya, radio dalğaları, müxtəlif xarakterli kimyəvi maddələr, həddən artıq psixoloji gərginlik və xroniki yorğunluqlar aiddir. Orqanizmin ətraf mühitin ekstremal amillərinə adaptasiyası nəticəsində qan damarlarını və ürəyi zədələyən təsirlərdən qorunur. Məlum olduğu kimi, eyni stressor amilin dəfələrlə təkrarlanması nəticəsində orqanizmdə yaranan rezistenlik məşqliliyi yüksək insanlarda bir o qədər kəskin olmadığı halda, məşqliliyi az olanlarda daha kəskin olur [1, s. 35].

Həndbolçunun həyat fəaliyyəti prosesində hərəkət aktivlikdə motor və psixoloji funksiyaların sıx qarşılıqlı təsiri əsas rol oynayır. İnsanın həyat fəaliyyətinə fiziki aktivliyin təsirinə səviyyəsi ilə əlaqədar məsələlərin təhlili zamanı bir neçə əsas istiqamətin ayırd olunması vacibdir. Bunlardan ən vacibi hərəkət aktivliyinin sağlamlaşdırıcı təsiridir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, əksər həndbolçulara xas olan hipokeneziya bir çox xəstəliklərin inkişafına rəvac verir. İcra olunan səmərəli fiziki aktivliklər insanların ümumi sağlamlığının, fiziki və



zehni iş qabiliyyətinin artırılması üçün şərait yaradır. Əzələ gücü və dözümlülük sağlam həyat şəraitinin səviyyəsi ilə müsbət korrelyasiyada olur. Belə ki, dözümlüyün yüksəlməsi toxumaların oksigenə tələbatını artırır və bununla da oksigenin maksimal sərfinin ölçüsünü də artmasına səbəb olur. Q.L.Apanesenkonun (2015) tədqiqatlarına görə oksigenin maksimal sərfi (OMS) orqanizmdə oksigenin nəqlinin və sərf olunmasının effektivliyini əks etdirir, xəstəliklərə qarşı dayanıqlıqla sıx korrelyasiyada olub, daha çox hərəkət aktivliyinin səviyyəsini müəyyən edir. Aerob şiddətin ölçüsü ürək-damar sisteminin risk amillərindən olan xolesterolun miqdarına, arterial qan təzyiqinin səviyyəsinə kəskin təsir göstərir. Ona görə də, fiziki yüklərin müntəzəm icrası ürək-damar xəstəliklərinin profilaktikasında və bir çox xəstəliklərin müalicəsində effektiv vasitələrdən sayılır.

Fiziki yüklərin vegetativ homeostazaya müntəzəm təsiri nisbi sakitlik vaxtı simpatik sinir təsirin enməsi və parasimpatik təsirin isə yüksəlməsində özünü göstərir. Eyni zamanda, birdəfəlik təsir edən fiziki yük fizioloji funksiyalara, ürək-damar sisteminə adaptiv dəyişikliklərə adrenoerqik təsirin artmasına gətirib çıxarır ki, bu da orqanizmin stressor amillərə qarşı reaksiyalarının təkmilləşməsinə səbəb olur. Fiziki aktivliyin səviyyəsinin artması depressiya simptomlarının və həyəcanın azalması ilə müşayiət olunur. Nisbətən yüngül hərəkət yüklərdən istifadə etməklə zehni iş qabiliyyətinin müəyyən qədər artmasına nail olmaq olar. Aerob və qüvvə xarakterli hərəkətlər beynin fəaliyyətini və koqnitiv prosesləri gücləndirir [3, s. 62].

Fiziki yüklərin zehni iş zamanı vegetativ reaksiyalara təsiri ilə bağlı faktlar elmi ədəbiyyatda azdır. Ürək ritminin parametrlərinin dinamikasının analizinə aid çoxsaylı elmi tədqiqat işləri fonunda, zehni yükləri fərqli proqramlarla alan tələbələrin ürək ritminin strukturunda adaptasiya dəyişiklikləri ilə bağlı faktların olmaması diqqəti özünə cəlb edir. Ədəbiyyat qaynaqlarının verdiyi dəlillərin analizi göstərir ki, əksər tələbələrin dərslərin fəaliyyətinə daim təsir edən risk amillərinin kompleks təsiri altında olur. Bu amillərin arasında hipokineziya aparıcı rol oynayır. Böyük həcmdə olan informasiya yükü, vaxtın məhdudluğu, şərait və sinir-

psixoloji gərginliklər də belə amillərdəndir. Adaptiv mexanizmlərdə yaranan gərginliklər vegetativ sinir sisteminin simpatik hissəsinin aktivləşməsinə səbəb olur. Bu bir tərəfdən dərslərin tapşırıqlarının müvəffəqiyyətlə həll olunmasını təmin edir, digər tərəfdən ürək-damar, endokrin və sinir sistemlərində dəyişikliklərin inkişafına rəvac verir. Ümumiyyətlə, tələbələrin 15-20%-inin sağlamlıqlarında zəifləmə müşahidə olunur [2, s. 48].

Vegetativ reaksiyaların spektri zehni yükün təsiri zamanı bir sıra humoral və sinir mexanizmlərinin işə qoşulmasına səbəb olur. Nəticədə, ürək-damar sisteminin, simpatoadrenal tənzimlənməni və emosionogen strukturların aktivləşməsi baş verir. Göründüyü kimi, gərgin zehni əmək fəaliyyəti şəraitində tipik stressor dəyişikliklərinin formalaşmasına şərait yaranır, donozoloji pozğunluqlar inkişaf edir ki, bunlar da patoloji proseslərə çevrilmək qabiliyyətinə malik olurlar. Zehni əməyin gərginliyi artdıqca işçilərin xəstələnməsi halları da yüksəlir. Bu hallar şagird, tələbə və gənclərdən də yan keçmir. Belə gərgin əmək fəaliyyətinin gedişində sağlamlıq üçün yaranan risk amillərinin sayının azadılması və adaptasiya mexanizmlərinin öyrənilməsi üçün üsul və vasitələrin axtarışı problemin aktuallığını daha da artırır. Bir halda ki, fiziki aktivliyin səviyyəsi simpatik və parasimpatik sistemlərin təsirlərinin nisbəti ilə müəyyən olunur, onda tələbələrin zehni fəaliyyətinə vegetativ nəzarəti modulyasiya etmək mümkündür. Lakin bu məsələlər elmi ədəbiyyatda hələ də lazımi səviyyədə izahını ala bilməmişdir. Bundan əlavə, zehni iş zamanı vegetativ reaksiyaların öyrənilməsinin əsas istiqamətlərindən biri də gender amilidir. Həm də, zehni yüklərin icrasının gender reaksiyalarının xüsusiyyətlərinə təsiri ilə bağlı olan ədəbiyyat məlumatları ziddiyyətli xarakter daşıyır. Bu ziddiyyətlər sırasında gender dəyişikliklərin mövcudluğunun inkar edilməsindən tutmuş, zehni əməklə məşğul olan kişilər arasında ürək-damar patologiyaların daha geniş yayılması ilə əlaqədar məlumatlara qədər fikirlər öz əksini tapmışdır [5, s. 15].

Aparılan tədqiqatın əsas məqsədi müxtəlif fiziki aktivliyə malik olan 18-19 və 20-22 yaşlı həndbolçuların zehni yüklərin icrasından



sonra vegetativ reaksiyaların xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi olmuşdur.

Nəticələr və onların müzakirəsi. Zehni yüklərə vegetativ funksiyaların verdiyi reaksiyaları fiziki aktivliyin səviyyəsindən asılı olaraq qiymətləndirmək üçün aşağıdakı xüsusiyyətləri nəzərə almaq lazımdır.

Yüksək fiziki aktivliyə malik olan həndbolçularda nisbi sakitlik şəraitində (fon) ürək vuruqlarının sayı (ÜVS) həm ali məktəbdə təlim prosesinin əvvəlində və həm də ali məktəbi bitirən zaman eyni səviyyədə qorunub saxlanılmışdır. Lakin, I və IV kurs tələbələrində zehni yüklərə orqanizmin reaksiyası fərqli olur-

muşdur. Əgər 18-19 yaşlı tələbələrdə zehni yüklərə nəbz reaksiyası statik olaraq yüksəlsə, IV kurs tələbələrində isə xronotrop reaksiyalarda etibarlı dəyişikliklər baş vermir. Bunu spesifik reaksiya olaraq dərs prosesinə qarşı baş verən uzunmüddətli adaptasiya kimi nəzərdən keçirmək olar. Aşağı səviyyəli fiziki aktivliyə malik olan tələbələrdə zehni yüklərə ürəyin verdiyi xronotrop reaksiyaların yaşdan asılı olaraq dəyişməsinə fərqlər olur. Zehni yüklərin mütəmadi təsir etməsinə baxmayaraq, mülayim fiziki yüklərin icrası zamanı ürək-damar sistemində uzunmüddətli adaptasiyanın əlamətləri müşahidə olunmur.

**Cədvəl № 1**

**Müxtəlif fiziki aktivliyə malik olan qızlarda nisbi sakitlik zamanı və zehni yüklərdən sonra ÜVS-nin göstəriciləri (vuruğu/dəq)**

Yaş, illərlə	I qrup		II qrup	
	Nisbi sakitlik	Zehni yük	Nisbi sakitlik	Zehni yük
18-19	78,0 ± 2,50	87,94 ± 2,75***	82,70 ± 2,30	96,35 ± 2,60***
20-22	78,25 ± 2,20	81,50 ± 3,45***	80,35 ± 2,50	94,20 ± 3,35***

**Qeyd 1. \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$  nisbi sakitlik vəziyyətinə nisbətə; I -  $p < 0,05$ ; II -  $p < 0,01$  birinci qrupdakı nəticəyə münasibətə.**

Göründüyü kimi aşağı fiziki aktivliyə malik olan qızlarda zehni fəaliyyət nisbi sakitlik vaxtı I qrup qızlarından fərqli olaraq enerji sərfinin yüksəlməsi fonunda həyata keçir, onlarda fizioloji funksiyaların qənaətli fenomeni müşahidə olunur ki, bunlar da əsasən məşq etmiş şəxslər üçün xarakterikdir. 18-19 yaşlı oğlanlarda və həmçinin qızlarda zehni yüklərə qarşı vegetativ dəyişikliklərin ölçüsünün xarak-

teri fiziki aktivliyin səviyyəsindən çox asılıdır. Xronotrop reaksiyaların təhlili göstərmişdir, yüksək fiziki aktivliyə malik olan oğlanlarda zehni yüklərə qarşı ÜVS-nin ölçüsünün artması 6 vur/dəq (81%) olmuşdursa, II qrupda bu göstərici 2-16,4 vur/dəq (21,5%) olmuşdur. Belə fərqlilik çox güman ki, zehni yüklərə qarşı vegetativ balansda baş verən dəyişikliklərlə əlaqədardır.

**Cədvəl № 2**

**Müxtəlif fiziki aktivlik səviyyəsində malik olan oğlanlarda nisbi sakitlik zamanı və zehni yüklərin təsirindən sonra ÜVS-nin göstəricilərində (vuruğu/dəq) baş verən dəyişikliklər**

Yaş, illərlə	I qrup		II qrup	
	Nisbi sakitlik	Zehni yük	Nisbi sakitlik	Zehni yük
18-19	74,40 ± 1,60	80,40 ± 1,50***	76,25 ± 2,20	92,70 ± 2,75*** <sup>11</sup>
20-22	71,60 ± 2,40	81,45 ± 2,55***	82,30 ± 3,20 <sup>11</sup>	94,45 ± 3,60*** <sup>11</sup>

**Qeyd: 2. \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$  nəzarət qrupuna nisbətə; <sup>11</sup> -  $p < 0,01$ ; <sup>111</sup> -  $p < 0,001$  I qrupa uyğun olan ölçüə nəzərən**

Tələbə həndbolçuların yaş kateqoriyaları ilə onların fiziki aktivliyinin arasında həm nisbi sakitlik vaxtı, həm də zehni yüklərin zamanı nəzərəçarpan fərqlər olur. Beləliklə, zehni yüklərə qarşı uzunmüddətli adaptasiya prosesi zamanı I qrup oğlanların ürəyinin xronotrop reaksiyalarına toxunmur. Aşağı fiziki aktivliyə malik olan tələbələrdə, yaşla əlaqədar olaraq, ÜVS-nin göstəricisində yaranan fərqlər özünü hətta nisbi sakitlik vaxtı belə biruzə verir (cədvəl 2).

ÜVS-nin göstəricisi 20-22 yaşlı tələbə oğlanlarda əhəmiyyətli dərəcədə yüksək olur. Belə güman etmək olar ki, aşağı fiziki aktivliyə malik olan tələbələrdə yaşdan asılı olaraq ürəyin ritminin tənzimlənməsinin təşkilində simpatik sinir sisteminin rolu yüksəlir. Tələbə həndbolçuların vegetativ reaksiyaların zehni yüklərə verdiyi cavab reaksiyasının nəticələrini müqayisəli təhlil etdikdə məlum olur ki, mövcud olan bu fərqlilik fiziki aktivliyin səviyyəsi, cins və yaş arasında mövcud olan uyğunsuzluqla bağlıdır. Yüksək fiziki aktivliyə malik olan tələbələr arasında qızlar oğlanlarla müqayisədə mental qıcıqlandırıcıların təsirinə daha dayanıqlı olmaları ilə fərqlənirlər.

Ürəyin xronotrop funksiyasının və hemodinamikanın göstəricilərinin analizi təsdiq edir ki, zehni işin vegetativ təminatında fiziki aktivliyin əhəmiyyəti böyükdür. Yüksək fiziki aktivliyə malik olan şəxslər zehni yükün təsirin vegetativ göstəricilərdə daha az dəyişikliklərlə cavab verirlər. Bunu həm də ürək-damar sistemi xəstəliklərin profilaktikasında fiziki hərəkəti tapşırıqlarda istifadə edilməsi də təsdiq edir. Həqiqətəndə, bütün idman məşğələlərində, yarış fəaliyyətində dövrü olaraq təkrarlanan hərəkəti vəziyyətlərin əsas məqsədi fiziki yüklərə və stressor hallara kombinəlanmış adaptasiyadan ibarətdir [4, s. 22].

Fiziki yüklərə adaptasiya prosesi aerob enerji yaranmasının mexanizmlərini və hemodinamikanı təkmilləşdirir, vegetativ balansın daha çox parasimpativ istiqamətdə yerdəşməsinə şərait yaradır. Lakin onu da yadda saxlamaq lazımdır ki, adaptasiyanın müsbət çarpazlaş-

mış effekti yalnız dozalaşdırılmış fiziki yüklərdən səmərəli istifadə olunduğu hallarda yaranır və bu hal daha çox sağlam orqanizmə doğru istiqamətlənir. Məşq prosesinin düzgün qurulmaması hətta möhkəm, dayanıqlı və fiziki yüklərə kifayət qədər yüksək adaptasiya özünün bioloji və struktur qiyməti alacaqdır: funksional sistemlərin köhnəlməsi onların üzərinə düşən yükün və hadisənin yaratdığı mənfi çarpaz adaptasiyasının təsirinin artması, fiziki yükə adaptasiya ilə bağlı digər funksional sistemlərin pozulması və s.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Балашова В.В.** *Здоровье формирующие технологии в физическом воспитании студентов Тольяттинского государственного университета.* В.В. Балашова. Теор. и практ. физ. культ. 2015, № 3, с. 43-45.
2. **Ванюшин Ю.С., Ситдигов Ф.Т.** *Адаптация сердечной деятельности подростков к нагрузке повышающейся мощностью.* Ж. Физиология человека. 2018, т. 27, №1, с. 91-97.
3. **Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г.** *Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам.* М.: Медицина, 2019, 140 с.
4. **Eller N.H.** *Total power and high frequency components of heart rate variability and risk factors for atherosclerosis.* N.H. Eller Auton. Neurosci. 2016, v. 131, No 1-2, p. 103-110.
5. **Jones P.P.** *Gender does not influence sympathetic neural reactivity to stress in healthy humans.* P.P.Jones, M. Spraul, K.S. Matt, D.R. Seals, J.S. Skinner, E. Ravussin // Am. J. Physiol. Heart Circ. Physiol. 2017, v. 270, No 2, p. 240-247.
6. **Maaroos J.** *Anthropometric indices and physical fitness in university undergraduates with different physical activity.* J. Maaroos, A. Landor // Anthropol. Anz. 2018, v. 59, No 1, p. 97-103.

## ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ЭФФЕКТЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ГАНДБОЛИСТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Х.Э. Мамедова<sup>1а</sup>, Э.А. Гулиев<sup>1б</sup>

<sup>1</sup> *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

<sup>а</sup> [hokuma.mammadova@sport.edu.az](mailto:hokuma.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2512-9903](https://orcid.org/0000-0003-2512-9903)

<sup>б</sup> [ervin.guliyev@sport.edu.az](mailto:ervin.guliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2519-5655](https://orcid.org/0000-0002-2519-5655)

**Аннотация.** Физическая нагрузка – самый естественный фактор, воздействующий на человека. Адаптация к физической нагрузке повышает резистентность организма к широкому спектру потенциально повреждающих факторов окружающей среды. Известно, что при действии одних и тех же стрессорных факторов стресс-реакция организма у тренированных к физическим нагрузкам людей менее выражена, чем у малоподвижных, нетренированных людей, и, следовательно, их устойчивость к стрессорным воздействиям выше.

Исследование закономерностей процессов адаптации человека к факторам

внешней среды является одной из актуальных проблем современной науки. В процессе адаптации формируются признаки и свойства, которые оказываются наиболее выгодными для организма. Могут наблюдаться перекрестные защитные эффекты адаптации – ситуации, когда адаптация к действию определенного фактора повышает резистентность организма к повреждающему действию других факторов.

**Ключевые слова:** *адаптация, физическая активность, физическая нагрузка, умственная нагрузка, частота сокращений сердца.*

## THE CROSS EFFECT OF STUDENT HANDBALL PLAYERS' ADAPTATION TO PHYSICAL LOADS

Kh.E. Mamedova<sup>1а</sup>, E.A. Guliyev<sup>1б</sup>

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

<sup>а</sup> [hokuma.mammadova@sport.edu.az](mailto:hokuma.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2512-9903](https://orcid.org/0000-0003-2512-9903)

<sup>б</sup> [ervin.guliyev@sport.edu.az](mailto:ervin.guliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2519-5655](https://orcid.org/0000-0002-2519-5655)

**Annotation.** Physical loads are one of the natural factors that affect the human body the most. Adaptation to physical loads increases the body's resistance to a wide range of damaging effects of the environment. It is known that in case of a harmful influence of the same stress factors, the stress reaction of the people trained for physical loads is not so intensive, as the reaction of slowmoving, not trained people and their resistance to stress is higher.

The study of the objective laws of adaptation processes of a person to the factors of

environment is one of the urgent problems of a modern science. During adaptation the characteristics and qualities which are the most useful for an organism are formed. There can be cross defensive effects of adaptation – the situations when the adaptation to a definite factor influence increases the resistance of an organism to a harmful influence of the other factors.

**Keywords:** *adaptation, physical activity, physical loads, mental workload, heart rate.*

## İNTENSİV FİZİKİ MƏŞQLƏRDƏN SONRA İDMANÇILARIN İŞ QABİLİYYƏTİNİN YÜKSƏLDİLMƏSİNDƏ BƏRPA MASAJININ ROLU

Q.M. Cəfərov<sup>1a</sup>, S.M. Nəcəfov<sup>1b</sup>, Ü.Q. Cəfərova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [gambar.jafarov@sport.edu.az](mailto:gambar.jafarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5226-568X](https://orcid.org/0000-0002-5226-568X)

<sup>b</sup> [sarkan.nacafov2021@sport.edu.az](mailto:sarkan.nacafov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9726-9094](https://orcid.org/0000-0002-9726-9094)

<sup>c</sup> [ulviyya.jafarov@sport.edu.az](mailto:ulviyya.jafarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2828-0668](https://orcid.org/0000-0003-2828-0668)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə idman praktikasını üçün aktual olan tibbi-bioloji bərpa vasitələrinin idmançı orqanizminə intensiv fiziki yüklərdən sonra fiziki iş qabiliyyətinin bərpasına və yüksəldilməsinə təsir edən vasitələrə aid müasir dövrün elmi-tədqiqat işlərinin təhlili əksini tapmışdır. Son dövrlərdə tükəndirici məşqlərdən və yarışlardan sonra idmançıların bərpasında qeyri-medikamentoz vasitələrdən istifadə geniş sürət aldığından, tibbi-bioloji vasitə kimi idman masajından, xüsusilə də, bərpa masajından istifadə etməklə idmançılarda iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə nail olmaq mümkündür. Bunun üçün mövcud metodikalardan tətbiqinin pedaqoji cəhətdən əsaslandırılması müəyyən qədər öyrənilsə də, tibbi-bioloji istiqamətdə araşdırmalar aparılmışdır. Bundan əlavə bərpaedicilərin masajın idmançı orqanizminə təsiri ilə bağlı metodika daim təkmilləşdiyindən, onun orqanizmdə, onun funksional vəziyyətində, fiziki iş qabiliyyətində yaratdığı müsbət dəyişikliklərin bərpaya və fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsinə təsiri idman məşqinin praktikasında mühüm əhəmiyyət daşıyır. Mövcud ədəbiyyatların təhlilindən o da məlum olmuşdur ki, idman masajı ilə yanaşı kontrast və klassik masajı uyğunlaşdıraraq tətbiq olunması idmançıların sağlamlığına, orqanizmin möhkəmlənməsinə, fiziki keyfiyyətlərin inkişafına və iş qabiliyyətinə müsbət təsir göstərir, orqanizmin adaptasiya imkanlarını genişləndirir.

**Açar sözlər:** *bərpa, yorulma, fiziki yüklər, idman məşqi, iş qabiliyyəti, idman masajı, bərpa vasitələri.*

**Giriş.** Müasir idmanın bütün növlərində əldə olunan nəticələr daim artır. Möhtəbər beynəlxalq yarışlarda rekord göstəricilər və ya onlara yaxın nəticələr əldə etməklə mümkün olur. Nəticələrin artması ilk növbədə məşq yüklərinin və intensivliyinin artırılması ilə bağlı olur. Aparıcı idmançılar yarışlara hazırlığın gedişində hər gün məşq etməklə, il ərzində bəzən 40-50-ş qədər yarışda iştirak edir. Bununla əlaqədar olaraq onların orqanizminə böyük psixofiziki yük düşür, bu səbəbdən də baş verən zədələnmələrin və funksional pozğunluqların baş verməsinə şərait yaranmış olur. Hərəkət aparatının ayrı-ayrı hissələrində və sistemlərində uyğunsuzluqlar yaranır. Bu da idmançının orqanizminə yardım göstərməyə ehtiyac yaradır. Nəticədə orqanizmdə bərpa proseslərinin gedişi güclənir, onların effektivliyi artır. İdmançı orqanizminin bərpa olunma problemi, fiziki iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi və yorulmanın inkişafının ləngidilməsi ilə sıx bağlıdır, müasir idman məşqinin vacib məsələlərindəndir (xüsusilə də yüksək nailiyyətli idmanda) [6, s.559; 7, s.304; 14, s.296; 16, s.620; 18, s.120].

Son dövrlərdə aparılan elmi tədqiqat işlərinin təhlili göstərmişdir ki, fiziki məşqlərdə tətbiq olunan yüklərdən sonra orqanizm bərpa olunmalıdır. Əgər icra olunan təkrar yük bərpasının superkompensasiya fazasına təsadüf edirsə, onda orqanizmin funksional imkanları artır, yox, əgər yükün icrası tam bərpadan əvvəlki fazaya təsadüf edirsə, onda orqanizmin tükənməsi baş verir, həddən artıq məşq olunma vəziyyəti yaranır. Buradan da açıq şəkildə aydın olur ki, niyə orqanizmin vaxtında məşq olunma mütləqdir [7, s.304; 16, s.620; 17, s.15-17; 18, s.120].



Müasir dövrdə idman məşqinin praktikasında bu məqsədlə müxtəlif bərpaedici vasitələrdən istifadə olunmaqdadır: pedaqoji, psixoloji, tibbi-bioloji və s. Tibbi-bioloji bərpa vasitələrindən daha geniş istifadə olunanı masaj, hamamlar, barokameralar, qida əlavələri və s. İdman məşqlərinin əsas tərkib hissəsinə daxil olunmuşdur. Bu vasitələr idman fəaliyyətlərinin ayrı-ayrı növlərində yorulmanın inkişafına effektiv təsirə malik olub, iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə və psixoloji hazırlığın gedişinə müsbət təsir göstərir. İdman masajı, hamamlar və digər su prosedurları zədələnmələrin profilaktikasında böyük rola malikdir, orqanizmin tez sağalmasına və yüksək nailiyyətlər əldə olunmasına effektiv təsirə malik olur [4, s.102-103; 6, s.559].

İdman məşqinin praktikasında tətbiq olunan idman masajının metodikası daim təkmilləşir. Lakin, idman masajı sahəsində aparılan tədqiqatlar kifayətedici deyildir, bu özünü idmançılarda bərpa iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi ilə bağlı məsələlərin öyrənilməsində özünü daha kəskin biruzə verir. Ona görə də, masajın bərpaedici vasitə kimi tətbiqi və yaratdığı funksional dəyişiklikləri ümumiləşdirilir məşqçilərə çatdırılması müasir idman məşqinin ən aktual məsələlərindəndir və bu da bu istiqamətdə aparılan tədqiqatları daha da aktuallaşdırır.

Qeyd etmək lazımdır ki, müntəzəm fiziki yüklər idmançıların orqanizminə stimullaşdırıcı təsir göstərməklə, qan dövranını gücləndirir, tənəffüsü dərinləşdirir və anabolik proseslər tam orqanizmdə intensivləşir. Bu da müntəzəm məşq yüklərindən, yorulmalardan və bəzi xəstəliklərdən sonra patoloji prosesləri aradan qaldırmaqda və iş qabiliyyətinin yüksəldilməsində bir vasitə kimi istifadə etməyi əsas verir [11, s.215; 13, s.10-12; 14, s.296].

Bərpa prosesində idmançıların orqanizmində intensiv fiziki yüklərdən sonra sərf olunmuş və ya dağılmış molekulların ilkin səviyyəyə qədər qayıtması baş verir. Bu proses özü-özlüyündə çox mürəkkəb və axıra qədər həll olunmamış problemdir. O da yaxşı məlumdur ki, uzunmüddətli məşqlərdən sonra idmançılarda müxtəlif xarakterli dəyişikliklər müşahidə olunur (aritmiyalar, ürəyin nəqledici sis-

temin pozulması, eritrositlərin sayında azalma, limfositlərin artması, qanın turşu-qələvi tərziyyətinin və kimyəvi tərkibin dəyişməsi və s.). Bununla əlaqədar olaraq, aparılan fiziki reabilitasiya tədbirləri ilə yanaşı onların qidalanmasına yenidən baxılaraq vitaminlərlə, mikroelementlərlə, mineral duzlarla zənginləşdirilir, farmakoloji və anabolik preparatlardan istifadə edilir (dopinqlərə aid edilməyən). Lakin son dövrlərdə idmançıların intensiv yüklərdən sonra bərpa olunmasında bioloji aktiv qida vasitələrindən istifadə edilməsi problem məsələlərdən olaraq qalmaqdadır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, intensiv məşqlərdən sonra fiziki reabilitasiya tədbirləri hələ də tam öyrənilməmişdir. Bunların sırasında idman masajı özünəməxsus yer tutmaqdadır. Ona görə də, idman masajının idmançı orqanizminə göstərdiyi təsirin aşkarlanaraq əsaslandırılması və onlarda bərpa proseslərinin optimallaşdırılması tədqiqatın əsas məqsədini təşkil edir.

**Tədqiqatın təşkili və metodları.** Tələbə idmançılarda intensiv məşq yüklərindən sonra bərpa proseslərinin intensivləşməsinin tədqiqi üçün seçilmiş əsas 16 idmançılardan (basketbolçular) nəzarət və eksperimental qrup formalaşdırılmışdır. Bu zaman aşağıdakı vəzifələrin həlli planlaşdırılmışdır:

- 1) tələbə idmançılarda intensiv fiziki məşqlərdən sonra yorulma və bərpa proseslərinin nəzəri olaraq müəyyən olunması, bərpa vasitə və metodların nəzərdən keçirilməsi və onların iş qabiliyyətinin yüksəldilməsindəki rolunun təyin olunması;
- 2) idmançıların bərpa olunmasının fərdi xüsusiyyətlərinin təhlilinin aparılması;
- 3) bərpanın kompleks tətbiqinin analizi və onların məşq prosesinin sonundakı müsbət təsirin iş qabiliyyətinin optimallaşdırılmasında oynadığı rolunun araşdırılması. Qeyd etmək lazımdır ki, yoxlamada iştirak edən idmançıların hamısı həftədə 10-12 saata qədər eyni şəraitdə sisteməlik məşq etmişlər.

Tədqiqatlarda planlaşdırılan vəzifələrin həlli üçün aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir:



- 1) pedaqoji eksperiment;
- 2) tibbi-bioloji testləşmələr;
- 3) riyazi statistikanın metodları.

**Alınan nəticələr və onların müzakirəsi.** İdmançıların funksional hazırlığı və fiziki iş qabiliyyətinin göstəricilərinə görə onlarda fərqli strukturda adaptasiya aktivliyi özünü orqanizmin sistemlərində özünü biruzə vermişdir. Bu baxımdan onlar qruplara bölünmüş, tibbi-bioloji testlərin köməyi ilə adaptasiya sistemlərinin fəaliyyətinin fərdi xüsusiyyətləri təyin olunmuş və iş qabiliyyətləri müəyyən olunmuşdur. Nəzarət qrupunda olan 8 basketbolçuda adaptasiya sistemi adekvat aktivlik kimi qiymətləndirilmiş. Eksperimental qrupdakı 8 idmançıların fəaliyyəti fiziki yüklərə qarşı gərgin adaptasiya mexanizminə malik olmuş, məşqlər tam yorulana qədər davam etdirilmiş və bərpaedici tədbirlərin aparılmasını tələb etmişdir. Bərpaedici-reabilitasiyaedici tədbirlər proqramına pedaqoji, tibbi-bioloji və psixoloji bərpa vasitələri daxil edilmiş. Tibbi-bioloji vasitələr sırasında bərpa masajına böyük yer ayrılmışdır.

Bərpaedici əl masajı idmançılarla təkmilləşdirilmiş sxem üzrə seçilmiş idman növünün spesifikasiyası nəzərə alınmaqla aparılmış bu da idmançılarda iş qabiliyyətinin yaxşılaşmasına səbəb olmuş, onların funksional vəziyyətinə müsbət təsir göstərmişdir. İdman bərpa masajı təlim-məşq şəraitində ilkin, bərpaedici və reabilitasiyaedici formada aparılmışdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, idmançılarda bərpa proseslərinin genişlənməsi və sürəti əsasən aşağıdakı üç amillə sıx bağlıdır:

- 1) məşq yüklərinin xüsusiyyətləri (həcmi, istiqaməti, intensivliyi, davam etmə müddəti və sinir emosional gərginliyi);
- 2) idmançının vəziyyəti (yaşı, cinsi, məşq olunma səviyyəsi, fərdi xüsusiyyətləri və s.);
- 3) məşqin və ya yarışın keçirildiyi ekoloji şərait (havanın temperaturu, havanın nəmişliyi, mövsümi dəyişikliklər, iqlim-zolaq və s.).

İntensiv fiziki yüklərin icrasından sonra bərpa dövrünün üç fazası ayırd edilir:

- 1) işin icrasının gedişində yorulma inkişaf edir, iş qabiliyyəti azalır və işin icrası dayandırılır;
- 2) aparılan bərpaedici tədbirlər nəticəsində iş qabiliyyətinin səviyyəsi artmağa başlayır, hətta işdən əvvəlki ölçüdə də yüksəyə qalxır, bu da normadan artıq bərpa olunma və ya superkompensasiya effekti yaranır;
- 3) bir müddətdən sonra iş qabiliyyətinin səviyyəsinin ilkin həddini üstələmiş, ölçüsünün yavaş-yavaş məşqdən əvvəlki vəziyyətə qayıtması baş verir [3, s.170; 6, s.559; 7, s.304; 18, s.120].

Son dövrlərin elmi-tədqiqat işlərində o da müəyyən olunmuşdur ki, intensiv fiziki məşqlərdən sonra aparılan bərpa proseslərini təkmilləşdirmək olar. Fiziki iş qabiliyyətinin intensiv məşqlərdən sonra bərpasının sürəti idmançıların məşq olunmasının əsas meyarlarından hesab olunur. Yüksək dərəcəli idmançılar adi insanlardan təkcə yüksək iş qabiliyyəti ilə deyil, həm də bərpa proseslərinin sürətinə görə də xeyli fərqlənirlər. Müasir idman praktikası bərpa vasitələrini aşağıdakı istiqamətlərdə tətbiqini tövsiyə edir:

- 1) yarışqabağı dövrlərdə bərpa proseslərinə məqsədyönlü təsir etməklə nəinki yarışlarda, həm də yarışlardan sonrakı dövrlərdə bərpa olunmanın müddətinin azalmasına səmərəli təsir göstərir;
- 2) idmançıların müxtəlif xarakterli təlim-məşqlərdən sonra funksional imkanlarının yüksəldilməsi, hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı və texniki-taktiki ustalığın təkmilləşdirilməsini stimullaşdırır.

İntensiv məşqlərdən sonra bərpa proseslərinin effektivliyini yüksəltmək üçün bir çox mütəxəssislər masajın ayrı-ayrı növlərinin tədbirlər proqramına salınmasını tövsiyə edirlər.

Bərpaedici masaj - idman masajının elə bir növüdür ki, istənilən növlü yükləmələrdən sonra (fiziki zehni, emosional və s.) və ya yorulmadan sonra orqanizmin ayrı-ayrı funksiyalarının və ya onlarda gedən mübadilə proseslərinin normallaşması və iş qabiliyyətinin yüksəlməsi baş verir. Bərpaedici masaj – idman masajının əsas növüdür, ona həm elmi tədqiqat

qatlarda və həm də idman praktikasında xüsusi yer ayrılır.

Müasir dövrdə yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığı yüksək həcmli və intensivli məşqlərdə fiziki yüklərin çoxsaylı təkrarlanmasını tələb edir, bu da idmançıların həm psixoloji və həm də fiziki cəhətdən yorulmasına, hətta onlarda ehtiyat imkanlarının tükənməsinə gətirib çıxarır. Yaranmış belə hallarda idmançı lazımı səviyyədə məşq edə bilmir, səhvlərə yol verir, patoloji halların və zədələnmələrin baş verməsi üçün zəmin yaranır.

Son dövrlərdə bərpaedici vasitə kimi masaj əvəz olunmaz bir vasitə kimi diqqətin ayrılması daha çox onunla bağlıdır ki, masajı istənilən funksional vəziyyətdə tətbiq etmək, dozalaşdırmaq, digər vasitələrlə uyğunlaşdırmaq mümkündür. Bərpaedici masaj məşğələararası fasilələrdə (gimnastlarda ayrı-ayrı alətlərlə çıxışlar arasındakı fasilələrdə; ağırlıqaldırarlarda ştanqa yanaşmalar arasındakı fasilələrdə), məşqlərdən sonrakı istirahət fasilələrində (əgər belə məşqlər gündə 2-4 dəfə keçirilərsə); yarışlar zamanı xüsusilə də uzunmüddətli davam edən (hündürlükdən suya tullanmalarla, qılıncoynadlarla, qaçaraq uzununa tullananlarla və s.) məşqlərarası fasilələrdə; çıxışların birinci günündən sonra; nəhayət, yarışlar başa çatdıqdan sonra aparılır.

Qeyd etmək lazımdır ki, bərpa masajının aparılmasının dəqiq metodikası həlli planlaşdırılan vəzifədən asılıdır. Bərpa masajı fiziki və emosional-psixoloji yükəndən dərhal sonra gərginliyi aradan qaldırmaq üçün təyin oluna bilər. Bu halda qısamüddətli yüngül masaj tətbiq olunması daha məqsədəuyğun hesab olunur. Güləşçilərin görüşlərindən sonra yaranmış fasilələr 20-60 dəqiqə olduqda, tətbiq olunan bərpa masajı idmançıda hərəkət iş qabiliyyətinin tez bərpasına kömək etməlidir. Suyu tullanan və ya gimnast seriyaya çıxışını başa vurubsa və aləti dəyişmək lazımdırsa, yaranan bu fasilədə qısamüddətli bərpaedici masaj həyata keçirilir ki, yorulma hissiyatı inkişaf etməsin.

Göründüyü kimi, yarışlar və məşqlər zamanı bərpa masajının aparılması məcburi hal alır ki, yorulmanın inkişafı günün birinci yarısına təsadüf etmiş olsun. Təkrar yüklərin icrası növbəti günə təsadüf etməsi səbəbindən

yaranan fasilə imkan verir ki, hətta iki seans bərpa masajı təyin edilsin. Belə yanaşma nəinki iş qabiliyyətini bərpa edir, hətta onu bir qədər də yüksəldir. İstənilən halda bərpaedici masajın əsas məqsədi idmançının yorulmadan sonra aşağı düşmüş ümumi iş qabiliyyətinin bərpası və yüksəldilməsi təşkil etməlidir. Əgər aparılan masajın məqsədi başqadırsa, onda onu bərpaedici hesab etmək doğru deyildir. Çünki, masaj ilkin səfərbəredici, profilaktik, məşq olunma və s. xarakterli ola bilər [5, s.7-10; 6, s.559; 10, s.11-14].

Bərpaedici masajı su prosedurlarından (hidroprosedurlardan) sonra aparmaq daha məqsədəuyğun hesab edilir: isti duş (3-12 dəq.), isti vanna (1-10 dəq.), hovuzda passiv gəzmək və yüngül üzmə (3-10 dəq.), hamamdan sonra: quru havalı (3-20 dəq.), buxar (2-15 dəq.), nəmli (2-10 dəq) və s. Belə masajlar psixi gərginliyinin aradan qaldırılmasına, əzələlərin toxumalarının boşalmasına, orqanizmin iş qabiliyyətinin bərpasına kömək etmiş olur. Yuxarıda sadalanan proseduralarla əlaqəli şəkildə masajın aşağıdakı növləri tətbiq olunur: əllə masaj, suyun altında əllə masaj, hidromasaj, vibrasiyalı və pnevmatik masaj və həmçinin kombinə edilmiş masaj.

İntensiv fiziki yüklərin icrasından sonra bərpa masajı qısamüddətli dövrdə (1-dən 5 dəqiqəyədək) aparılır. Bərpa masajı görüşlərarası fasilələrdə (güləşmədə), raundlararası dövrdə (boksda), meydançada əvəzləmələr zamanı yaranan fasilələrdə (futbol, voleybol, basketbol) oyunçularda qısa istirahət fasiləsi yaranır, bu cür anlarda iş qabiliyyətinin bərpası və yüksəldilməsi çox vacibdir. Belə hallarda masaj həlledici rol malik olur. Bərpa masajının aparılması metodikası hər bir ayrılıqda götürülən halda çıxışlararası sərbəst vaxtdan asılı olaraq qurulur, seçilmiş idman növünün xüsusiyyəti, yorulma dərəcəsi və idmançının fərdi xüsusiyyəti nəzərə alınır. Tətbiq edilən masaj həm xüsusi və həm də ümumi ola bilər. Bərpa masajının əsas vəzifəsinə qısa müddətli fasilələrdə aşağıdakılar daxil edilə bilər:

- 1) həddən artıq sinir-əzələ və psixi gərginliyin aradan götürülməsi;
- 2) sinir-əzələ aparatının boşalmasına və optimal bərpanın gətməsinə şərait yaratmaq;

- 3) idmançıda ümumi və xüsusi iş qabiliyyətinin bədənin ayrı orqanlarında və sistemlərində və ya tam bədəndə bərpasına nail olmaq;
- 4) zədələnmələrin və ağrı hissiyatının aradanqaldırılması.

Çıxışlar və ya təkrarlanmalar arası fasilələrdə bərpaedici masaj 5 dəqiqədən 20 dəqiqə arasında aparılır. Bu cür uzun müddətli masajı güləşçilərdə görüşlər arası fasilələrdə, futbolçularda, xokeyçilərdə hissələr arası vaxtda, alətlərin dəyişdirilməsi dövründə gimnastlarda icra edilir. Belə masajların icrasında seçilmiş idman növü və yüklər arası vaxt nəzərə alınır, yorulmanın və gərginliyin xarakteri qiymətləndirilir.

Bərpaedici masaj görüşlər və ya yarışlar arası fasilələrdə 20 dəqiqədən 6 saata qədər müddətdə də aparıla bilər. Məşqlərdən və yarışlardan sonra bərpaedici masaj orqanizminin növbəti görüşə qədər bərpasına kömək etməlidir. Bu güləşçilərdə görüşlər arası dövrdə, suya tullanarlarda məcburi və iradi proqramlardan və ya ilkin tullanmalarla final görüşləri arasında fasilələrdə tətbiq edilir, daha doğrusu, gün ərzində 2-3 dəfə çıxışlar və ya 2-3 dəfə məşqlər aparılan zaman aparılır.

Bərpa masajının seanslarının metodikası hər bir məşqdən, yaxud yarışdan sonra yaranan fasilənin davam etmə müddəti, idmançının funksional vəziyyəti, seçilmiş idman növünün xüsusiyyətindən asılı olur. İstənilən hallarda məşqlərdən, yaxud yarışlardan dərhal sonra ilıq və ya kontrast duş qəbul etmək vacibdir (imkan daxilində quru havalı hamama getmək).

Yarışların çoxgünlük sistemində yarışlar (məşqlər) gündə bir dəfə keçirilən zaman bərpaedici masaj bərpanın normal gedişi üçün vacibdir (güləş növlərində, boksda, karatedə, taekvandoda və s.). Qeyd etmək lazımdır ki, belə bir qrafikdə passiv istirahət arzuolunan effekti vermir. Yorulmanın inkişafını stimullaşdıran gərginlik sonrakı çıxışlardan sonra özünü daha qabarıq biruzə verməklə, iş qabiliyyətinin azalmasına mənfi təsir göstərəcəkdir.

Hər bir ayrıca çıxışdan sonra icra olunan yük, seçilmiş idman növü və günün faktoru

(günün vaxtı) və yarışın (məşqin) qurtardığı vaxt nəzərə alınmaqla aparılır. Belə hallarda bərpaedici masaj aşağıdakı əsas vəzifələrin həllinə kömək etməlidir:

1. sinir-əzələ və psixoloji gərginliyin azalmasına və normal bərpa proseslərinin gedişinə şərait yaratmalı;
2. idmançının iş qabiliyyətini bərpa etməklə onun yüksəlməsinə kömək etməli;
3. gecə yuxusunu normallaşdırmalıdır.

İntensiv fiziki yüklərin icrası günü bərpaedici masajın təsiri ilə idmançının iş qabiliyyəti bərpa olunmalıdır, bunun üçün 20 dəqiqə müddətində yüngül ümumi bərpaedici masajın aparılması məqsədəuyğundur. Aparılan masajın effektivliyi quru hava hamamından 5-8 dəq. sonra (90-140<sup>0</sup>S) aparılması zamanı yüksək olur. Hamamın rütubətinin 80%-ə qədər olduğu şəraitdə hamamda qalma müddəti 3-5 dəq. qədər azaldılmış olur. Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, növbəti günlərdə hamama getmək şərait yoxdursa, onda bu müddətlər artırılır: quru havalı hamamda 5-8 dəqiqə, yaşda isə 3-5 dəqiqə qədər. Bu zaman yorulmanın dərəcəsi, yükün həcmi, intensivliyini nəzərə almaq lazımdır. Bu metodikalar o hallara aid edilir ki, yarışlar (məşqlər) saat 18<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>-dan sonra başa çatır.

Yarışlardan sonra bərpaedici masajın aparılması üçün bütün tibbi-bioloji, pedaqoji, psixoloji bərpaedici vasitələrin və metodların tətbiqinin sonra idmançıların sinir-psixoloji və fiziki vəziyyəti nəzərə alınmaqla aparılır. İdmançıların reabilitasiyasına və bərpa olunmasına yarışlar başa çatdıqdan dərhal sonra ilk saatlardan başlamaq daha məqsədəuyğundur (5-10 gün müddətindən başlayaraq növbəti yarışların başlanmasına qədər davam etdirilməlidir. Tətbiq olunan kompleks bərpa vasitələri daha yaxşı effekt vermiş olur. Yarışlar başa çatdığı gün hamama getmək (10-15 dəqiqəyə qədər) və bu zaman 2-3 dəfə duş qəbul etmək lazımdır. Müəyyən qədər fasilədən sonra hidromasaj (5-7 dəq.), vibromasaj (7-10 dəq.) və 10-15 dəqiqəlik yüngül əl masajı qəbul etmək daha məqsədəuyğundur. Hamam prosedurları növbəti gündə də davam etdirilməlidir (1-1.5

saat), lakin bunun ümumi miqdarı 2.5-3 saatdan çox olmamalıdır.

Bərpaedici masajın effektivliyi o zaman daha yüksək olur ki, qəbul edilən seanslardan sonra idmançı yataqda uzanmış halda istirahət edir, yaxud isti yun paltar geyinir.

Son dövrlərin elmi-tədqiqat işlərində idmançıların intensiv yükləmələrdən sonra bərpa proseslərini optimallaşdırmaq və iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi məqsədi ilə klassik və kontrast masajların əlaqəli tətbiqindən də geniş istifadə olunmaqdadır. Kontrast masajı ilə klassik masajı uyğunlaşdıraraq müxtəlif kombinasiyalarda tətbiq etməkdə əsas məqsəd bərpa proseslərini yüksəltməklə reabilitasiyaedici köməyin keyfiyyətini qaldırmağa kömək edir. Kontrast masajı dərinin səthində və dərinliyində yerləşən toxumalara, onlardan keçən sinirlərə, qan və limfa damarlarına müsbət təsir göstərdiyi halda, klassik masaj daha çox bədən səthində yerləşən toxumalara daha güclü təsir göstərir. Beləliklə, kontrast və klassik masajların müxtəlif kombinasiyalarda tətbiqi bərpa prosesində qeyri-medikamentoz yolla bərpanın effektivliyini yüksəldir. Məşqlərdə və yarışlarda fiziki yüklərin icrası əzələlərdə bəzən metabolik proseslərlə yanaşı struktur dəyişiklikləri yaratdığından ağrı sindromu yaranır və bu da bərpanın normal gedişinə müəyyən qədər mənfi təsirə malik olur. Ona görə də kontrast və klassik masajın uyğunlaşdırar tətbiqi idman masajının da effektiv təsirini yüksəldir. İdman məşqləri idmançıları yüksək dərəcəli fiziki inkişafı tələb edir. Fiziki yükün təsirinə idmançının bütün orqanizmi, onun ürək-damar, tənəffüs, sinir sistemi, xüsusilə də onun dayaq-hərəkət aparatı məruz qalır [5, s.7-10; 6, s.559; 9, s.56-60; 10, s.11-14].

Beləliklə, bərpaedici masajın təsiri altında idmançı orqanizmində maddələr mübadiləsi güclənir, masaj olunan orqana axan qanın miqdarı artır, limfa sisteminin işi intensivləşir, parçalanma məhsulları xaric olunmasına müsbət təsir göstərir. Bərpaedici masaj sağlamlaşdırıcı effektə malik olduğundan, orqanizm möhkəmlənir, xəstəliklərə qarşı müqaviməti yüksəlir. Həmçinin, bərpa masajının təsiri altında sinir dayaq-hərəkət və əzələ sistemi funksional cəhətdən vahid, tam şəkildə işləyir və bu da si-

nir-əzələ və ya hərəkət aparatı kimi xarakterizə olunur. Bu sıx vahid əlaqə hərəkəti keyfiyyətlərinin dəyişilməsi (sürət, qüvvə, dözümlülük və s.) və inkişafı arasında sıx əlaqənin daha da möhkəmlənməsinə şərait yaratmış olur. Sadalanan bütün bu dəyişikliklər masajın orqanizmin mərkəzi və periferik aparatına, veqetativ sinir sisteminə, endokrin sistemə, qan dövrəni və tənəffüs sistemlərinə göstərdiyi xoş təsir kimi qiymətləndirmək olar.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Cəfərov Q.M.** *Aerob-anaerob istiqamətli məşq yüklərinin icrasından sonra idmançı orqanizminin bərpasında istifadə edilən vasitələrin tətbiqi.* Q.M.Cəfərov, S.A.Əliyev Fiziologiya institutu Bakı: Elm, 2014, s. 71-77.
2. **Əliyev S.A.** *İdmançıların fiziki iş qabiliyyətinin bərpasının müasir vasitələri.* ADBTİA, Elmi xəbərlər 2016, №2, s.110-116.
3. **Qayıbov R.H.** *İdman fiziologiyası.* Bakı, 2015, 170 s.
4. **Ардеев Р.Ф.** *Физиологическое обоснование использования функциональных проб малой мощности в реабилитологии.* Р.Ф. Ардеев, Е.И.Горная, Е.А.Евсеева, Ю.В. Сиренко, Р.Р. Фаттахов // Теория и практика физической культуры. 2019, № 6, с.102-103.
5. **Бирюков А.А.** *Спортивный массаж.* Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2012, № 9 (105), с.7-10.
6. **Епифанов В.А.** *Лечебная физическая культура и массаж.* М.:Изд-во ГЭОТАР-МЕД, 2002, 559 с.
7. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта.* Л.К.Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулова. М.: Изд-во «Академия», 2014, 304 с.
8. **Климов И.А.** *Комплексная оценка физического состояния студентов.* И.А.Климов, Н.В.Мищенко Изд-во Самарского научного центра РАН. 2016, т.18, №1, с.17-22.
9. **Кузнецов О.Ф.** *Контрастный массаж при заболеваниях мышечно - скелетной системы (лекция).* Лечебная физкультура



- тура и спортивная медицина. 2011, №6 (104), с.56-60
10. Кузнецов О.Ф. *Сочетание контрастного и классического массажа*. Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2012, №9 (105), с.11-14.
11. Лотков Н.Ю. *Вопросы питания в спорте высших достижений: монография*. Н.Ю. Лотков, В.М. Позняковский. Кемерово, 2016, 215 с.
12. Макарова Г.А. *Спортивная медицина*. М.: Сов.спорт, 2004, 478 стр.
13. Махов А.С. *Функциональное состояние юных футболистов с астенией, получивших комплекс реабилитационных воздействий*. Теория и практика физической культуры. 2019, № 2, с.10-12.
14. Михайлов С.С. *Биохимия двигательной деятельности*. Учебник. М.: Спорт, 2016, 296 с.
15. Никулин Б.А. *Биохимический контроль в спорте*. М.: Сов.спорт, 2011, 58с.
16. Солодков А.С. *Физиология человека*. Общая. Спортивная. Возрастная. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб М.: Советский спорт, 2010, 620 с.
17. Толмачев О.А. *Влияние минерализованного напитка функционального назначения на адаптационные возможности спортсменов*. Теория и практика физической культуры. 2019, №2, с.15-17.
18. Чинкин А.С., Назаренко, А.С. *Физиология спорта*. Учеб. Пос. М.: Спорт, 2016, 120 с.

## РОЛЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА В ПОВЫШЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

Г.М. Джафаров<sup>1a</sup>, С.М. Наджафов<sup>1b</sup>, У.Г. Джафарова<sup>1c</sup>

<sup>1</sup>Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>a</sup>[gambar.jafarov@sport.edu.az](mailto:gambar.jafarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5226-568X](https://orcid.org/0000-0002-5226-568X)

<sup>b</sup>[sarkan.nacafov2021@sport.edu.az](mailto:sarkan.nacafov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9726-9094](https://orcid.org/0000-0002-9726-9094)

<sup>c</sup>[ulviyya.jafarov@sport.edu.az](mailto:ulviyya.jafarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2828-0668](https://orcid.org/0000-0003-2828-0668)

**Аннотация.** В статье отражен анализ современных научно-исследовательских работ по актуальным для спортивной практики средствам медико-биологических восстановительных средств, влияющих на восстановление и повышение физической работоспособности после интенсивных физических нагрузок на организм спортсмена. Поскольку использование немедикаментозных средств при восстановлении спортсменов после изнурительных упражнений и соревнований в последнее время набирает обороты, добиться повышения работоспособности спортсменов можно путем применения спортивного массажа как медико-биологического средства, особенно восстановительного массажа. Для этого, хотя в той или иной степени изучено педагогическое

обоснование применения существующих методов, проводились исследования в медико-биологическом направлении. Кроме того, поскольку методика, связанная с воздействием восстановительного массажа на организм спортсмена, постоянно совершенствуется, положительные сдвиги, которые он вызывает в организме, его функциональном состоянии, физической работоспособности, влияние на восстановление и уровень физической работоспособности имеет большое значение в практике спортивной тренировки. Из анализа доступной литературы также известно, что адаптивное применение контрастного и классического массажа наряду со спортивным массажем положительно влияет на здоровье спортсменов, укрепление организма, развитие физи-



ческих качеств и работоспособности, расширяет адаптационные возможности организма.

**Ключевые слова:** восстановление, утомление, физические нагрузки, спортивная подготовка, работоспособность, спортивный массаж, средства восстановления.

## THE ROLE OF RESTORATIVE MASSAGE IN IMPROVING THE PERFORMANCE OF ATHLETES AFTER INTENSE PHYSICAL TRAINING

G.M. Jafarov<sup>1a</sup>, S.M. Najafov<sup>1b</sup>, U.G. Jafarova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [gambar.jafarov@sport.edu.az](mailto:gambar.jafarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5226-568X](https://orcid.org/0000-0002-5226-568X)

<sup>b</sup> [sarkan.nacafov2021@sport.edu.az](mailto:sarkan.nacafov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9726-9094](https://orcid.org/0000-0002-9726-9094)

<sup>c</sup> [ulviyya.jafarov@sport.edu.az](mailto:ulviyya.jafarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2828-0668](https://orcid.org/0000-0003-2828-0668)

**Annotation.** The article reflects the analysis of modern research works on the means of medical and biological restorative means that are relevant for sports practice, affecting the recovery and increase in physical performance after intense physical exertion on the athlete's body. Since the use of non-pharmacological means in the recovery of athletes after grueling exercises and competitions has recently been gaining momentum, it is possible to improve the performance of athletes by using sports massage as a medical and biological agent, especially restorative massage. To this end, although the pedagogical substantiation of the application of existing methods has been studied to some extent, research has been carried out in the biomedical direction. In addition, since the technique associated with the

impact of restorative massage on the athlete's body is constantly being improved, the positive changes that it causes in the body, its functional state, physical performance, the impact on recovery and the level of physical performance are of great importance in the practice of sports training. From the analysis of the available literature, it is also known that the adaptive use of contrast and classical massage, along with sports massage, has a positive effect on the health of athletes, strengthening the body, developing physical qualities and working capacity, and expanding the adaptive capabilities of the body.

**Keywords:** recovery, fatigue, physical activity, sports training, working capacity, sports massage, means of recovery.

## AZƏRBAYCAN GÜLƏŞÇİLƏRİNİN TAKTİKİ HAZIRLIĞI

Y.S. Cəlalov<sup>1a</sup>, M.A. Nəcəfov<sup>1b</sup>, M.G. Novruzova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [yashar.calalov@sport.edu.az](mailto:yashar.calalov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2571-8532](https://orcid.org/0000-0002-2571-8532)

<sup>b</sup> [mehman.nacafov@sport.edu.az](mailto:mehman.nacafov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-8748-5044](https://orcid.org/0000-0001-8748-5044)

<sup>c</sup> [mariya.novruzova@sport.edu.az](mailto:mariya.novruzova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1591-3091](https://orcid.org/0000-0003-1591-3091)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Güləşmə - müxtəlif fiziki və psixoloji keyfiyyətli iki nəfərin təkbətək mübarizəsidir. Belə təkmübarizədə taktiki təfəkkür böyük əhəmiyyətə malikdir. Taktiki planın müvəffəqiyyətli həlli üçün qətiyyətlik, yaradıcı təfəkkür, düzgün qərarların vaxtında qəbulu və s. lazımdır. Taktiki hazırlığın şablonu olmur. O, fasiləsiz olaraq inkişaf edir və dolğunlaşır. Yarış qaydalarının dəyişməsi ilə əlaqədar olaraq mübarizə aparmanın yeni taktiki üsulları, variantları yaranır. Taktiki yeniliklərə az bir zamanda yiyələnmə güləşçiyə daha üstün vəziyyətdə olmaq imkanı verir.

**Açar sözlər:** *güləş, taktika, taktiki hazırlıq, görüş, rəqib, üsul, variant, təcrübə, hücum, müdafiə, əks hücum.*

Azərbayca güləşçiləri Avropa, dünya çempionatlarında və birinciliklərində, Olimpiya oyunlarında və ümumiyyətlə beynəlxalq güləş arenasında həmişə yüksək nailiyyətlər göstərmişlər. Güləşçilərimiz beynəlxalq çempionatların digər iştirakçıları ilə müqayisədə tətbiq olunan texniki hərəkətlərin həcmində, müxtəlifliyində və effektivliyində özünəməxsus dəstixətlərini nümayiş etdirmişlər [1].

Güləşmə - müxtəlif fiziki və psixoloji keyfiyyətli iki nəfərin təkbətək mübarizəsidir. Belə təkmübarizədə taktiki təfəkkür böyük əhəmiyyətə malikdir. Taktiki planın müvəffəqiyyətli həlli üçün qətiyyətlik, yaradıcı təfəkkür, düzgün qərarların vaxtında qəbulu və s. lazımdır.

Taktiki hazırlığın şablonu olmur. O, fasiləsiz olaraq inkişaf edir və dolğunlaşır. Yarış

qaydalarının dəyişməsi ilə əlaqədar olaraq mübarizə aparmanın yeni taktiki üsulları, variantları yaranır. Taktiki yeniliklərə az bir zamanda yiyələnmə güləşçiyə daha üstün vəziyyətdə olmaq imkanı verir.

İdman taktikasının nəzəri əsaslarının kifayət qədər işlənilib hazırlanmaması idmançıların taktiki hazırlığının metodikası ilə əlaqədar məsələlərin həllinə də təsir göstərirdi. Ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, müxtəlif idman növlərində mütəxəssislərin əksəriyyəti taktiki hazırlıq məsələlərini işıqlandırarkən idmançıların bilməli və bacarmalı olduğu şeyləri sadalamaqla kifayətlənirlər. Taktiki hazırlığın effektivliyi ilə əlaqədar məsələlər xeyli çox və mürəkkəbdir. Güləşçinin fəaliyyətinin belə cəhətləri tədqiq olunur ki, onları kəmiyyətcə qiymətləndirmək olduqca çətinidir. Bundan başqa, güləşçinin taktikasının effektivinə təsir göstərən olduqca çox amillər mövcuddur [2; 4].

İdman güləşinin taktikası—güləşçinin qalib gəlmək üçün özünün və rəqibin imkanlarını nəzərə alaraq görüşü düzgün qurmasıdır.

İdman güləşi taktikasının ümumi vəzifəsi onun bütün növləri üçün eynidir - ən az güc sərf etməklə qələbəyə nail olmaq üçün öz imkanlarından qaydalar çərçivəsində rəşional istifadə etməkdir.

Yarış görüşünün taktiki planı mübarizə aparmanın tərəflərin qarşılıqlı imkanlarının müqayisəsinə əsaslanır. Görüş keçirmə taktikasını qurma vasitələri, geniş mənada güləşçinin imkanlarıdır: onun hərəkəti vərdişləri, bacarıqları, psixofizioloji keyfiyyətləri. Görüşün taktiki sxemi güləşçinin hədəfinin təyin olunması ilə müəyyən edilir və qarşı tərəflərin müəyyən vaxtda öz imkanlarını reallaşdırmaq qabiliyyətindən asılıdır.

*Təzyiqin tətbiqi metodikası. Total təzyiqi*

(bütün görüş boyu) xüsusi dozumlulükdə rəqibdən üstün olan və üstünlüyünə arxayın olan güləşçilər istifadə edə bilər. Güləşçinin yiyələnmiş olduğu vasitələrin arsenalından asılı olaraq, hücum az və ya çox dəyişkənliyi ilə, fəndlərin geniş müxtəlifliyi və taktiki hazırlıqlardan istifadə etməklə həyata keçirilə bilər və ya fəndlər və taktiki hazırlıq məhdud olduqda nisbi lokallıqla fərqlənə bilər.

Təzyiq görüşün taktiki aparılmasının mütləq formasıdır (yeni tələblər belədir). Bununla belə, bir çox güləşçilər total təzyiqi həyata keçirə bilmirlər. Bəzilərinə isə bu sərf eləmir. Belə hallarda təzyiq ya gözləmə, ya da pressinqlə əvəz edilir.

*Pressinqin tətbiqi metodikası.* Pressinq bir qayda olaraq daha dozumlu və güclü bir güləşçi tərəfindən texniki hazırlıqlı, lakin nisbətən az dozumlu güləşçiyə qarşı onun fəndi hazırlaşmasının və icra etməsinin qarşısını almaq, onu yormağ üçün istifadə olunur. Pressinqin vasitələri: itələmək, dartmaq, sıxışdırmaq, başla, dirsəklərlə qısamüddətli bloklamalar, rəqibin qollarını fiksasiya etmək, qısa müddətli məhdudlaşdırıcı tutmalar, manevr, müvazinətdən çıxarmalar, fəndin icrasına real cəhdlər olmadan fəallığı təqlid edən diqqəti yayındırıcı fəaliyyətlər [5].

Pressinqin müstəqil əhəmiyyəti yoxdur. O, təzyiqlə uzlaşdırılmalıdır. Qalib güləşçinin pressinq (üstünlüyü saxlamaq üçün), rəqibinin isə ona çatmaq üçün təzyiq tətbiq etdiyinə rast gəlmək adi haldır. Üstəlik, əgər rəqib istədiyinə nail olarsa, idmançılar dərhal rollarını dəyişirlər.

Təzyiqin və pressinqlə uzlaşması həm keçmiş, həm də indiki yüksək dərəcəli güləşçilər üçün xarakterikdir.

*Gözləmənin tətbiqi metodikası.* Gözləmə pressinq kimi, müstəqil əhəmiyyət daşımır və təzyiqlə birlikdə uzlaşdırılaraq tətbiq olunur. Bəzən belə hallar olur ki, güləşçilərdən biri hazırlıqsız tez-tez hücumu keçir. Digər güləşçiyə əks fəndlər tətbiq edərək onu "cəzalandırmaqdan" və növbəti hazırlıqsız hücumları gözləməkdən başqa çarəsi qalmır [3].

Bəzən gözləmədən bir-birini yaxşı tanıyan güləşçilər istifadə edir, Bu zaman onların

hər biri rəqibinin hərəkətlərini güdür. Belə qarşıdurmalar dozumlulük, inam, yüksək hissiyyatlılıq (əla reaksiya ilə birləşən çeviklik) tələb edir. Təzyiqin gözləmə ilə birləşməsinin həm keçmişdə, həm də indi çoxlu tərəfdarları var.

Bu güləşçilərdə yarış görüşləri zamanı təzyiq və gözləmə bir-birini bir neçə dəfə əvəz etmişdir. Belə hallarda, gözləmədən təzyiq keçid anında xüsusi bir effekt - "partlayış" alınır. Güləşçi üçün rəqibin fəaliyyətinin hədəf istiqamətini qiymətləndirmək, dərhal öz fəaliyyətini dəyişmək çətin olur və o, ağır vəziyyətə düşür.

Bəzən güləşçi öz qüvvələrini elə bölüşdürür ki, görüşün sonuna kimi onları saxlaya bilsin. Bəzən təzyiq hissənin və yaxud döyüşün əvvəlində və ya sonunda həyata keçirilir.

*Gözlənilməzlik.* Milli komandanın güləşçiləri arasında aparılan sorğu və söhbət nəticəsində məlum oldu ki, idmançıların böyük əksəriyyəti bu hazırlığı ən çox istifadə olunan hazırlıq kimi tanıyır (istisna *qorxutmanı* ən populyar taktiki hazırlıq hesab edən iki yuxarı çəki kateqoriyasının güləşçiləri idi).

Vasitələr: qabaqcadan təmas olmadan və ya qarşılıqlı təsir reaksiyasının ani dəyişməsi ilə gözlənilməz əməliyyatlar, yəni hərəkət istiqamətinin rəqibdən – rəqibə tərəf və ya əksinə, özündən - özünə tərəf (parterdə) dəyişdirilməsi, hücum bucağının dəyişməsi, nisbətən sakit vəziyyətdən hücum, hərəkət ritminin dəyişməsi, fit ilə icra olunan hücumlar və s. Bu taktiki hazırlığı yaxınlaşma və təkənlə yıxma texnikasına yiyələnmiş güləşçilər, xüsusən də qıçların fəaliyyəti ilə olan fəndləri məharətlə icra edən güləşçilər istifadə edilə bilər. Sürətli yanaşma üçün start üsullarından istifadə olunur. Yaxınlaşmadan və ya təkənlə yıxmadan əvvəl ilk manevr tətbiq edilməlidir. Yanaşma zamanı bəzən *açılma* taktiki hazırlığından istifadə etmək lazım gəlir.

*Açılma.* Taktiki hazırlığın bu üsulunu məşqçilər ibtidai hazırlıq üçün ən uyğun hesab edirlər.

Bu taktiki hazırlığın vasitələri: qoldan, başdan dartma, çiyinlərin altından yuxarı, yuxarı – yana itələmə, saidlərlə aşağı - yanlara, yuxarıya doğru itələmə, biləkləri tutmaqla qol-

ları yanlara açma, rəqibin biləyini tutmuş olduğu qolu qaçırmaq, əlləri ilə başı dartmaq və s.

Taktiki hazırlığın bu versiyası qapalı duruşda duran, gözləyən və ya pressinq göstərən rəqibə qarşı istifadə olunur. Açılmanı daha çox yaxşı texniki güləşçi tərəfindən güc və ya dözümlülük baxımından üstün olan rəqibə və ya xal üstünlüyü olan rəqibə qarşı istifadə edilir. Açılma manevretmə ilə uzlaşdırılmalıdır, çünki yalnız qıçların düzgün işləməsi ilə açılmanı sonrakı hücumla birləşdirmək olar [3].

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, bu və ya digər intensivliklə yerinə yetirilən eyni hərəkət idmançının məqsəd qoyması ilə xarakterizə edilsə də, müxtəlif cürə kvalifikasiya oluna bilər. Məsələn, çiyin altından zəif bir dartma diqqəti yayındırmaq üçün, daha güclüsü – tarazlığı pozmaq, yuxarıya doğru isə - rəqibi açmaq üçün edilir.

Aydın ki, eyni bir fənd müxtəlif taktiki hazırlıqlarla əlaqələndirilə bilər və ya digər tərəfdən eyni bir taktiki hazırlıq müxtəlif fəndlərin yerinə yetirilməsinə xidmət edə bilər.

Güləş praktikasında təsadüfi yaradılmış əlverişli dinamik vəziyyətdən, taktiki hazırlıq olmadan fəndin yerinə yetirildiyi hallar var. Bu situasiyalar bitməmiş və ya uğursuz hücumlar, tarazlığı itirdikdən sonra ayağa qalxdıqda, güləşçinin çəşqinlik və ya konsentrasiyasızlığı, hazırlıqsız hücum etmək cəhdi nəticəsində yaranır. Bu halda rəqibi qabaqlamağı bacaran qalib gəlir. Bu hallar "qabaqlama" və ya daha dəqiq desək, "öz əksini qabaqlayan" fenomeni adlanır ki, bu da indi insanın məqsədyönlü fəaliyyəti probleminin açıqlanması ilə bağlı neyrofizioloji və psixoloji işlərdə belə geniş istifadə olunur.

Ustalıq daha da təkmilləşdirmək üçün dünyanın ən güclü güləşçilərinin taktika sahəsində təcrübəsindən istifadə etmək lazımdır.

Görüş keçirmənin düzgün taktikasını müəyyən etmək məqsədi ilə sosiometrik tədqiqatlar və görkəmli güləşçilərin təcrübəsinin statistik ümumiləşdirilməsi aparılmışdır.

Görüşlərin müşahidələri və dünyanın ən güclü güləşçilərinin sorğusu görüşlərdə tətbiq olunan əsas, ən xarakterik taktiki fəaliyyətləri aşkar etdi.

Bu araşdırmaların nəticələri bu məqalədə yarış görüşlərində güləşçilərin taktiki fəaliyyətlərinin xüsusi siyahısı şəklində təqdim olunur.

*Rəqibə düzgün yaxınlaşmaq.* Görüşün əvvəlində və ya xalçanı tərk etdikdən sonra rəqibə yaxınlaşan təcrübəli güləşçilərin əksəriyyəti aşağıdakı taktikanı tətbiq edirlər: əgər yaxınlaşarkən güləşçi dərhal uzaq məsafədən qıçlarından tutaraq rəqibə hücum etmək qərarına gəlsə, o zaman o, hər iki əlini dizləri səviyyəsində aşağı tutur; əgər güləşçi, yaxınlaşan zaman rəqiblə təmasda (yaxın və ya sıx məsafədə) güləşmək qərarına gəlsə və bunun üçün rəqibin bədəninə yuxarı hissəsindən tutmaq istəsə, o zaman yalnız bir əli ilə onun bəzundan və ya boynundan tutur və eyni zamanda digər əlini rəqibin qıçları tutmasını dəf etmək üçün dizləri səviyyəsində aşağı saxlayır. Əgər güləşçi yaxınlaşarkən hər iki əlini yüksək saxlayaraq rəqibin çiyinə qoyarsa, bu, səhv sayılır. Bu zaman uzaqdan rəqibin qıçları sürətlə tutmasından müdafiə olunmaq demək olar ki, mümkün deyil[6].

*Görüşü kəşfiyyatla başlamaq.* Güləşçi rəqibini nə qədər yaxşı tanısa da, o, aşağıdakıları müəyyən etmək üçün həqiqi hücumdan əvvəl bir neçə müxtəlif yalançı hücumlar etməlidir: rəqib bu hərəkətlərə necə reaksiya verir, hansı hərəkətlərlə cavab verir. Bundan sonra yalançı fəaliyyəti rəqibin müdafiə hərəkətlərinə uyğun gəlməli olan tamamlayıcı, həlledici fəaliyyətlə birləşdirməklə həqiqi hücumu həyata keçirmək və üstünlük qazanmaq üçün istifadə etmək olar. Eyni zamanda, yalançı hücumdan istifadə edərkən rəqibin hücumundan və əks-hücumundan qorunmağa hazır olmaq lazımdır.

*Əsasən mürəkkəb hücum həyata keçirmək.* Dünyanın ən güclü güləşçiləri birfəndli hücumlardan istifadəni inkar etmirlər. Bununla belə, onlar, bir qayda olaraq, iki əks istiqamətli fəaliyyətin həyata keçirildiyi mürəkkəb hücumu daha müvəffəqiyyətlə istifadə edirlər. İlk hərəkətdən özünü müdafiə edən düşmənin ikinci, qətiyyətli hərəkətə cavab verməyə vaxt çatdırmır. İlk yalançı hərəkət "taktiki hazırlıq" adlandırılmışdır. Tək hərəkətlə edilən hücum



nadir hallarda uğurlu olur: düşmən tez buna öyrəşir, yaxşı müdafiə olunur və uğurla əks hücumla keçə bilər [2].

Hücum fəaliyyətini kifayət qədər həcmə və müxtəlif cür tətbiq etmək. Müxtəlif texniki əməliyyatlarla hücum etmək lazımdır: ayaq üstə atmalarla, yıxmalarla, parterə salmalarla və əks fəndlərlə; parterədə çevirmələrlə, atmalarla və əks fəndlərlə. Bir çox tanınmış güləşçilər yarışlarda 20-30 müxtəlif hücum variantından istifadə edirlər. Bu, onlara güləş görüşünün müxtəlif vəziyyətlərində hücum etmək imkanı verir. Az sayda fəndlə hücum edərkən rəqib onlara tez uyğunlaşır.

Yüksək aktivliyə və hücumların ritminə sahib olmaq. Müasir güləş qaydaları və hakimlik sistemi güləşçidən görüş boyu aktiv hücum güləşi aparmağı tələb edir. Bütün görüş boyu ən azı hər 30 saniyədən bir hücum etmək lazımdır. Görüşün hər hansı bir hissəsində 30-40 saniyədən artıq hücum hərəkətləri etmədikdə hakimler bunu parterə salmaqla cəzalandırır və 3-cü xəbərdarlıqdan sonra güləşçi görüşdən kənarlaşdırılır və ona məğlubiyyət verilir.

“Spurt”larla hücum fəaliyyətləri tətbiq etmək. Hücum fəaliyyətlərinin tempini kəskin şəkildə artırmaq və maksimum sürətlə 15-20 saniyə ərzində məntiqli düşünülmüş fəndlərlə fasiləsiz hücum etmək.

Hücumla görə daha yüksək xal qazanmaq. Qaydalara uyğun olaraq, hər iki güləşçi üçün xalların sayı bərabər olduqda, fəndlərə görə üzrə daha yüksək xal alan güləşçi qalib hesab olunur. Bu qayda ilə əlaqədar olaraq, görüşdə fəndlər üçün daha yüksək qiymətlər almağa çalışmaq lazımdır.

Daha hündür rəqiblə alçaq duruşda və tutmasız vəziyyətdə görüş keçirmək. Qısa boylu güləşçinin hündürboy rəqibə alçaq duruşdan və tutmasız vəziyyətdən hücum etməsi daha məqsədəuyğundur. Bu mövqedən rəqibə qıçları tutmaqla yerinə yetirilən fəndlərlə hücum etmək rahatdır. Əksinə, rəqibin qıçı tutmaqla yerinə yetirilən fəndlərlə alçaq duruşda dayanan qısa boylu güləşçiyə hücum etməsi demək olar ki, mümkün deyil.

Qısa boylu rəqiblə təmasda mübarizə aparmaq. Hündürboylu güləşçi yaxınlaşma qaydalarına riayət etməklə rəqiblə tutmaya gir-

məli, duruşunu düzəltməli, əsasən qıçların fəaliyyəti ilə hücumla keçməlidir: badalaqlarla, irəli budlavurma ilə, süpürmə ilə və müvafiq taktiki hazırlıqla qıçları tutmaqla fəndlərlə [5].

Daha güclü rəqiblə mübarizə apararaq, ona uzaqdan qıçları tutmaqla hücum etmək. Daha güclü rəqiblə tutmaya girmək məqsədəuyğun deyil. O, güləşçinin fəaliyyətlərini uğurla dayandıracaq və hücum hazırlayacaq. Belə rəqibə uzaq məsafədən qıçları tutaraq hücum etmək lazımdır.

Daha sürətli rəqiblə tutmada mübarizə aparmaq. Yaxınlaşma qaydasından istifadə edərək, daha sürətli rəqiblə tutmaya girmək lazımdır. Tutulmada rəqibin sürətli fəaliyyətlərini bağlamaq, onun hərəkətliliyini məhdudlaşdırmaq və müvafiq fəndlərlə hücum etmək mümkündür. Onunla tutmasız güləş üsulunda mübarizə aparmaqdan yayınmaq lazımdır.

Dözümlü rəqiblə güləşərkən görüşün əvvəlində üstünlüyü əldə etməyə nail olmaq. Dözümlü rəqiblə yarış görüşünün taktikasını elə qurmaq lazımdır ki, mübarizənin birinci hissəsində əhəmiyyətli üstünlük əldə edilsin. Sonradan bu üstünlüyü qoruyub saxlamağı bacarmaq lazımdır. Döyüşün sonuna yaxın hücumlar gücləndirilməlidir.

Hücumun sürətini dəyişdirməyi bacarmaq. Hücumu müvəffəqiyyətlə tətbiq etmək üçün onun sürətini necə dəyişdirməyi öyrənmək lazımdır. Mürəkkəb hücum fəaliyyətinin sonunda hərəkət sürəti hücumun başlanğıc hərəkətinin sürətini (onun taktiki hazırlığını) əhəmiyyətli dərəcədə üstələməlidir.

Təkrar hücumu tətbiq etməyi bacarmaq. Eyni fənd ilə hücumu iki dəfə və fasiləsiz olaraq istifadə etməyi öyrənmək lazımdır. Uğursuz hücum və ya yalançı hücumdan sonra onu tez bir zamanda təkrar icra etmək öyrənilməlidir. Bunu etmək üçün, hücumun bitdiyi haqda yalançı təsəvvür yaradılmalı, lakin başlanğıc vəziyyətə qayıtmayıb, hücumu tez təkrar etmək lazımdır.

Görüşün sonunda düzgün hücum etməyi bacarmaq. Görüşdə məğlub olan bəzi güləşçilər çox vaxt lazımi taktiki hazırlıq olmadan, pərakəndə şəkildə hücumla keçirlər. Dünyanın ən güclü güləşləri çox vaxt görüşün son saniyələrində qalib gəlirlər. Məğlubiyyətlə barış-



mış kimi davranır, özünü passiv aparır, sonra qəfil “partlayırlar”, sürətlə, maksimum güclə, mürəkkəb fəaliyyətlə hücum edirlər.

Aktiv mübarizə göstərmək bacarmaq. Bu bacarıq çətin vəziyyətdən çıxdıqdan sonra, məsələn, körpüdən çıxdıqdan sonra və ya əvvəl əldə edilmiş üstünlüyü qoruyub saxlamaq üçün şiddətli yorğunluq zamanı nümayiş etdirilməlidir. Böyük qüvvə sərf etmədən hücumu keçmək, müxtəlif yalançı tutmalar etmək, müxtəlif fəndləri sona çatdırmadan tətbiq etmək, rəqibi geri çəkilməyə məcbur etmək və xalçadan çıxmağa, müdafiəyə və əks hücumu hazır olmaq lazımdır [6].

İdman güləşdə güləşin əsas taktiki bunlardır. Sonrakı araşdırmalarımız onların yarışlarda istifadəsinin məqsəduyğunluğunu müəyyən etmək üçün aparıldı.

Aparılmış araşdırmaların təhlilinə əsasən, gənc idmançılara dünyanın tanınmış güləşçilərinin təcrübəsini öyrənmələrini və görüşlərdə daha az taktiki səhvlərə yol verməyə çalışmalarını tövsiyə edirik. Bunun üçün güləşin taktikasını elə qurmağı

öyrənmək lazımdır ki, burada göstərilən görüş keçirmənin bütün qaydaları tətbiq edilsin.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Qurbanov X.K.** *İdman güləşi*. Dərslik, Bakı, Araz, 2016.
2. **Тарабрина И.В.** *Тактическая подготовка борцов греко-римского стиля в Севастополе*. «Педагогика высшей школы», №3, 2015.
3. **Новиков А.А.** *Основы спортивного мастерства*. Москва, Советский спорт, 2012.
4. **Платонов В.Н.** *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев, Олимпийская литература, 2015.
5. **Пасмуров Г.И., Фазлеева Е.В., Искаков Н.Г.** *Технико-тактическая борьба в дзюдо*. Казань, Казанский университет, 2020.
6. **Камалов Р.З.** *О закономерностях развития системы тактики спортивной борьбы*. Казань, Вестник, 2013.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АЗЕРБАЙДЖАНСКИХ БОРЦОВ

**Я.С. Джалалов<sup>1a</sup>, М.А. Наджафов<sup>1b</sup>, М.Г. Новрузова<sup>1c</sup>**

<sup>1</sup> *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

<sup>a</sup> [yashar.calalov@sport.edu.az](mailto:yashar.calalov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2571-8532](https://orcid.org/0000-0002-2571-8532)

<sup>b</sup> [mehman.nacafov@sport.edu.az](mailto:mehman.nacafov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-8748-5044](https://orcid.org/0000-0001-8748-5044)

<sup>c</sup> [mariya.novruzova@sport.edu.az](mailto:mariya.novruzova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1591-3091](https://orcid.org/0000-0003-1591-3091)

**Аннотация.** Борьба – это единоборство двух людей с разными физическими и психологическими качествами. В таком единоборстве тактическое мышление имеет большое значение. Для успешного решения тактического плана нужны решительность, творческое мышление, своевременное принятие правильных решений и т.д. Тактическая подготовка не имеет шаблона. Она непрерывно развивается и обогащается. В

связи с изменением правил соревнований возникают новые тактические способы, варианты ведения борьбы. Быстрое овладение тактическими новинками дает борцу возможность быть в наиболее выгодном положении.

**Ключевые слова:** борьба, тактика, тактическая подготовка, схватка, соперник, способ, вариант, опыт, атака, защита, контратака.

## TACTICAL READINESS OF AZERBAIJANI WRESTLERS

Y.S. Jalalov<sup>1a</sup>, M.A. Najafov<sup>1b</sup>, M.G. Novruzova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [yashar.calalov@sport.edu.az](mailto:yashar.calalov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2571-8532](https://orcid.org/0000-0002-2571-8532)

<sup>b</sup> [mehman.nacafov@sport.edu.az](mailto:mehman.nacafov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-8748-5044](https://orcid.org/0000-0001-8748-5044)

<sup>c</sup> [mariya.novruzova@sport.edu.az](mailto:mariya.novruzova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1591-3091](https://orcid.org/0000-0003-1591-3091)

**Annotation.** Wrestling - is single combat between two people with different physical and psychological qualities. In this type of single combat tactical thinking is important. Determination, creative thinking, timely correct decision-making, etc. are needed for a successful solution of a tactical plan. Tactical readiness does not have a template. It continuously improves and enriches. Due to a change in

competition rules new tactical means and new execution variants of wrestling are emerging. The rapid mastery of tactical novelties gives wrestlers a chance to be in a more useful condition.

**Keywords:** *wrestling, tactic, tactical readiness, grapple, opponent, mean, variant, experience, attack, defense, counter-attack.*

## AZƏRBAYCAN TAEKVONDOÇULARI OLİMPİYA OYUNLARINDA

Z.Z. Nadirov<sup>1a</sup>, S.Ç. Fətəliyev<sup>1b</sup>, F.Ş. Əzizova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup>[zahid.nadirov@sport.edu.az](mailto:zahid.nadirov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7368-3744](https://orcid.org/0000-0001-7368-3744)

<sup>b</sup>[sabuhi.fataliyev@sport.edu.az](mailto:sabuhi.fataliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5365-4134](https://orcid.org/0000-0002-5365-4134)

<sup>c</sup>[farida.azizova@sport.edu.az](mailto:farida.azizova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-3373-5671](https://orcid.org/0000-0003-3373-5671)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Yay Olimpiya Oyunları həmçinin Olimpiada Oyunları dörd ildə bir dəfə keçirilən böyük beynəlxalq çoxnövlü idman tədbiridir. İlk Oyunlar 1896-cı ildə Yunanıstanın Afina şəhərində, ən sonuncusu isə 2021-ci ildə Yaponiyanın Tokio şəhərində keçirilib. Taekvondo ilk dəfə 1988-ci ildə Cənubi Koreyanın Seul şəhərində keçirilən Yay Olimpiya Oyunlarında nümayiş idman növü kimi çıxış etmişdir. 1992-ci ildə İspaniyanın Barselona şəhərində keçirilən Yay Olimpiya Oyunlarında yenidən nümayiş idman növü olub. Nəhayət taekvondo 2000-ci ildə Sidneydə (Avstraliya) keçirilən Yay Olimpiya Oyunlarında ilk şərq döyüş növü kimi olimpiya proqramına daxil olunmuşdur. Azərbaycan taekvondoçuları ilk dəfə Afina – 2004 olimpiya oyunlarından iştirak etməyə başlamışlar. Rio - 2016 XXXI Yay olimpiya Oyunlarına ilk dəfə tam heyətlə (4 idmançı) yollanan taekvondoçularımız yüksək nəticəyə imza atıblar - 3 medal (1 qızıl və 2 bürünc) qazanmışlar. Bu nəticələrlə görə IV yeri tutaraq ən yaxşı yığmalardan biri kimi tarixə düşən taekvondo üzrə Azərbaycan millisi olimpiadanı MDB ölkələri arasında I, Avropada isə II yerdə başa vurub.

**Açar sözlər:** *taekvondo, olimpiya oyunları, lisenziya, olimpiya çəkiləri, olimpiya oyunlarında taekvondoçular, olimpiya oyunlarının mükafatçıları.*

İdmanın ən geniş yayılmış növlərindən biri də taekvondo idman növüdür. Taekvondo sözü 3 hissədən ibarətdir:

TAE-ayaq, KWON – yumruq,- DO - yol

və məqsəd deməkdir.

Bu idman növünün tarixi nisbətən yaxın keçmişə istinad edir. 1955-ci il aprel ayının 11-ində Çol Honq Hinin rəhbərliyi ilə doqquz döyüş məktəbi birləşərək "Taekvondo" adı altında fəaliyyət göstərməyə başlamışdır. Banisinin adının etimologiyasından görüldüyü kimi, Taekvondonun vətəni Koreya hesab olunur. Azərbaycan Taekvondo Federasiyası 1992-ci ildə yaradılıb. O vaxtdan başlayaraq, Azərbaycan taekvondoçuları bir çox beynəlxalq turnirlərdə iştirak etmişlər.

Bu gün taekvondo beş Qitə İttifaqı tərəfindən idarə olunan 209 ölkədə təxminən 80 milyon insan tərəfindən həyata keçirilir ki, bu da onu dünyanın ən populyar idman növlərindən birinə çevirir. Taekvondo insan bədənindən başqa heç bir real avadanlıq tələb etmir, bu da onu qənaətcil, demokratik və asan tətbiq olunan idman növünə çevirir. İnkişaf etmiş dünyada geniş şəkildə tətbiq olunan taekvondo həm də inkişaf etməkdə olan ölkələr üçün xüsusilə ideal idman növüdür və qaçqın düşərgələrində tədris olunur. O, inklüzivlik, liderlik, hörmət, tolerantlıq, mükəmməllik və dürüstlük dəyərlərini öyrədir. Bu, yaşından, cinsindən, dinindən, etnik mənsubiyyətindən və qabiliyyətindən asılı olmayaraq, hər kəs tərəfindən həyata keçirilə bilər; taekvondonu inklüziv və əlçatan idmana çevirmək. Məhz yuxarıda göstərilən səbəblərə görə Taekvondo ilk şərq döyüş növü kimi olimpiya proqramına daxil olunmuşdur.

**Olimpiya haqqında.** Yay Olimpiya Oyunları həmçinin Olimpiada Oyunları dörd ildə bir dəfə keçirilən böyük beynəlxalq çoxnövlü idman tədbiridir. İlk Oyunlar 1896-cı ildə Yuna-

mistanın Afina şəhərində, ən sonuncusu isə 2021-ci ildə Yaponiyanın Tokio şəhərində keçirilib. Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (BOK) Oyunların təşkilinə və ev sahibi şəhərin hazırlıqlarına nəzarətə cavabdehdir. Medalların verilməsi ənənəsi 1904-cü ildən başlayıb; hər olimpiya yarışında birinci yer üçün qızıl, ikinci yer üçün gümüş və üçüncü yer üçün bürünc medallar verilir. Qış Olimpiya Oyunları dünyada ən böyük və ən nüfuzlu multi-idman beynəlxalq tədbiri kimi qəbul edilən Yay Olimpiya Oyunlarının uğuru nəticəsində yaradılmışdır.

Yay Olimpiya Oyunları 1896-cı ildə 14 müxtəlif millətdən 250-dən az kişi idmançının iştirak etdiyi 42 tədbirdən ibarət yarış proqramından 2021-ci ildə 206 ölkədən 11.420 idmançının (onların demək olar ki, yarısı qadın olduğu) 339 yarışa qədər genişləndi. Oyunlar beş qitənin on doqquz müxtəlif ölkəsində keçirilib.

Olimpiyadanın keçirildiyi ölkələr və tarixlər:

1. Dörd dəfə ABŞ-da (1904, 1932, 1984 və 1996);
2. Böyük Britaniyada üç dəfə (1908, 1948 və 2012);
3. Yunanıstanda (1896 və 2004);
4. Fransada (1900 və 1924);
5. Almaniyada (1936 və 1972);
6. Avstraliyada (1956 və 2000);
7. Yaponiyada (1964 və 2020);
8. İsveçdə (1912);
9. Belçikada (1920);
10. Hollandiyada (1928);
11. Finlandiyada (1952);
12. İtaliyada (1960);
13. Meksikada (1968);
14. Kanadada (1976);
15. Sovet İttifaqında (1980);
16. Cənubi Koreyada (1980 və 1988);
17. İspaniya (1992);
18. Çin (2008);
19. Braziliya (2016).

London üç dəfə Yay Olimpiya Oyunlarına ev sahibliyi edən ilk şəhər olub. 2022-ci ilə kimi Paris, Los-Anceles, Afina və Tokio hər biri iki dəfə ev sahibliyi edib; Paris üçüncü dəfə 2024-cü ildə, ardınca isə 2028-ci ildə Oyunlara ev sahibliyi edəcək Los-Anceles olacaq. Hər Yay Olimpiya Oyunlarında yalnız beş ölkə iştirak etmişdir: Avstraliya, Fransa, Böyük Britaniya, Yunanıstan və İsveçrə. Böyük Britaniya Oyunların hər buraxılışında qızıl medal qazanan yeganə ölkədir. ABŞ Yay Olimpiya Oyunlarında bütün zamanların medal sayına liderlik edir və 18 ayrı-ayrılıqda medallar cədvəlinə başçılıq edir - ardınca SSRİ (altı dəfə), Fransa, Böyük Britaniya, Almaniya, Çin və keçmiş Sovet İttifaqı "Birləşmiş Komanda" (hər birində bir dəfə).

#### *Olimpiya oyunlarında çəki dərəcələri:*

<b>QADINLAR:</b>	<b>KİŞİLƏR:</b>
-49 kq.	-58 kq
+49 – 57 kq.	+58 – 68 kq
+57 – 67 kq.	+68 – 80 kq
+67 kq.	+80 kq

**Taekvondonun olimpiya proqramına daxil olması.** Taekvondo ilk dəfə 1988-ci ildə Cənubi Koreyanın Seul şəhərində keçirilən Yay Olimpiya Oyunlarında nümayiş idman növü kimi Yay Olimpiya Oyunlarında çıxış etdi. Açılış mərasimində yüzlərlə böyüklərin və uşaqların birgə hərəkətləri ilə taekvondonun kütləvi nümayişi olub. Taekvondo 1992-ci ildə İspaniyanın Barselona şəhərində keçirilən Yay Olimpiya Oyunlarında yenidən nümayiş idman növü oldu. 1996-cı ildə ABŞ-ın Atlanta şəhərində keçirilən Yay Olimpiya Oyunlarında nümayiş idman növləri yox idi. Taekvondo 2000-ci ildə Sidneydə (Avstraliya) keçirilən Yay Olimpiya Oyunlarında tam medal idman növünə çevrildi və o vaxtdan bəri Olimpiya oyunlarında idman növünə çevrildi. Məhz yuxarıda göstərilən səbəblərə görə taekvondo ilk şərq döyüş növü kimi olimpiya proqramına daxil olunmuşdur.

Azərbaycan taekvondoçuları Afina–2004 olimpiya oyunlarından iştirak etməyə başlamışlar.

Afina Olimpiya oyunlarında iştirak etmiş Azərbaycan Taekvondoçuları:

*Rəşad Əhmədov və Niyaməddin Paşayev.*

Həmin yarışda Rəşad Əhmədov 4-cü yerə layiq görülmüşdür.

*“Pekin 2008” yay olimpiya oyunlarında iştirak etmiş Azərbaycan Taekvondoçusu:*

*Rəşad Əhmədov.*

Həmin yarışda Rəşad Əhmədov 5-ci yerə layiq görülmüşdür.

*“London 2012” yay olimpiya oyunlarında iştirak etmiş Taekvondoçular:*

***Qadın taekvondoçular:***

*Fəridə Əzizova*

***Kişi Taekvondoçular:***

*Ramin Əzizov*

Ramin Əzizov ilk döyüşünü ABŞ idmançısı Steven Lopesə qarşı keçirib. İkiqat olimpiya çempionu olan bu idmançı ilk raundda üstün olsa da, sonradan özünü toparlayan Ramin əzmkar qələbəyə sevinib - 3:2. Əzizovun 1/4 finaldakı rəqibi italyalı Mauro Sarmiento olub. Bu rəqibi ilə görüşün həm ilk, həm də ikinci hissəsini xalsız başa vuran Ramin yalnız son hissədə 1:2 hesabıyla uduzub. Amma bu məğlubiyyətə baxmayaraq, Raminin hələ təsəlliverici görüşlərdə çıxış etmək şansı qalır. Lakin italyalı idmançı da finala çıxma bilmədiyindən, Əzizov Olimpiadını medalsız başa vurub.

Fəridə Əzizova isə ilk cəhdində kanadalı Karine Sergerye üzərində qələbə qazanmalı idi. Bu döyüşün ilk hissəsində hesab açılmayıb - 0:0. Lakin təəssüf ki, sonnda kanadalı idmançı minimal hesabla qələbə sayəsində Əzizovunı yarışlardan kənarlaşdırıb.

*2014-cü ilin ən mötəbər yarışlarından biri də Nancin şəhərində (Çin) baş tutan Yeni-yetmələrin II Yay Olimpiya Oyunları olmuşdur.* Taekvondoçumuz Səid Quliyev 2014 1/4 final mərhələsində **Kolumbiya** nümayəndəsi Xeysson Serrano Hoyos ilə üz-üzə gəldi. Hə-

min görüşdə Səid Quliyev rəqibinə 8:4 hesabı ilə qalib gəldi və turnirin yarım-final mərhələsinə adladı. Bu mərhələdə onun rəqibi **Misir** nümayəndəsi Seyf Yissa oldu. Gərgin idman mübarizəsi şəraitində baş tutan görüşdə Səid Quliyev rəqibinə 8:1 hesabı ilə qalib gəldi və **Nancin Olimpiadasının** final görüşünə vəsiqə qazandı. Həlledici görüşdə onun rəqibi **Almaniya** nümayəndəsi Həmdə Adnan Kərim oldu. Gərgin idman mübarizəsi şəraitində baş tutan görüşdə Səid Quliyev rəqibinə 10:4 hesabı ilə qalib gəldi və **Yeni-yetmələrin II Yay Olimpiya Oyunlarının** qızıl medalına sahib oldu. Səid Quliyev həmdə **Azərbaycanın Yeni-yetmələrin Olimpiya Oyunları** tarixində bu idman növü üzrə turnirin qalibi olan birinci idmançı oldu.

*Rio - 2016 XXXI Yay olimpiya Oyunlarına ilk dəfə tam heyətlə (4 idmançı yollanan taekvondoçularımız yüksək nəticəyə imza atıblar-3 medal (1 qızıl 2 bürünc) qazanmışlar. "Rio 2016" yay olimpiya oyunlarında iştirak etmiş idmançılar:*

***Qadın Taekvondoçular:***

Patimat Abakarova -49 kq.

1-ci döyüş Çinli Jinqyu Vu olub. Qarşılaşmada idmançımız 4:3 hesabla qələbə qazanıb. 2-ci döyüş Serbiyalı Tiyan Boqdanoviç ilə qarşılaşmada rəqibinə 2:3 hesabı ilə məğlub olub. O, təsəlliverici döyüşlərdə sonuncu rəqibi fransalı Yasmin Azeizə 7:2 hesabı ilə qalib gələrək, XXXI Yay Olimpiya Oyunlarını bürünc mükafatla başa vurub.

*Fəridə Əzizova -67 kq.*

1-ci döyüş ABŞ-dan olan Peyc Makersonla olub. 6:5 hesabı ilə Fəridə Əzizova qalib gəlib. 2-ci döyüşdə isə cənubi koreyalı Hyeri Oh olub. İlk hissədə Əzizova 1:0 hesabı ilə önə keçsə də, ikinci hissədə Hyeri 2 xal qazanaraq, hesabda irəli çıxıb. Həlledici raundda isə tərəflər hərəyə 4 xal qazanıblar. Beləliklə, Fəridə Əzizova növbəti mərhələyə yüksələ bilməyib.

***Kişi Taekvondoçular:***

*Milad Beigi Hərçəqani-80 kq*



1-ci döyüş polşalı Pyotr Pazinskiyə 12:0 hesabı ilə qalib gəlib. 2-ci döyüş Mali idmançısı İsmael Kulibalini 13:6 hesabı ilə məğlub edərək dördüncü finala yüksəlib. 3-cü döyüş iranlı Mehdi Xodabaxşiyə 17:5 hesabı ilə qalib gələrək yarımfinala adlayıb. 4-cü döyüş Yarımfinal mərhələsində britaniyalı Lutalo Muhammadada 7:12 hesabı ilə məğlub olan Azərbaycan təmsilçisi Milad Beigi Hərçeqanı “Rio-2016”nın bürünc medalı uğrunda mübarizə aparıb və bürünc medala sahib olub.

Radik İsaev +87 kq

1-ci döyüş Qazaxıstanlı Ruslan Japarovla qarşılaşıb. Qazaxıstanlı idmançı ilə döyüşdə rəqibini 11:2 hesabı ilə məğlub edən milli komandamızın üzvü Radik İsaev dördüncü final mərhələsinə adlayıb. Finalda Niger idmançısı Abdulrazzak İssufuyə 3:0 hesabı ilə qalib gəlib. 2-ci döyüş Cənubi Koreya idmançısı, Pekin Olimpiadasının qızıl medalçısı Çə Donqmini 12:8 hesabı ilə məğlub edərək növbəti mərhələyə adlayıb. 3-cü döyüş Radik İsaev yarımfinal mərhələsində Mahama Ço ilə döyüşdən də qalib ayrılaraq, Olimpiya Oyunlarının finalına yüksəlib. 4-cü döyüş Finalda Niger idmançısı Abdulrazzak İssufuyə 6:2 hesabı ilə qalib gəlib.

Bu nəticələrlə görə IV yeri tutaraq ən yaxşı yığmalardan biri kimi tarixə düşən Taekvondo üzrə Azərbaycan millisi olimpiadanı MDB ölkələri arasında I, Avropada isə II yerdə başa vurub.

2018-ci ilin ən mötəbər yarışlarından biri də Buenos Airesdə başa çatan Gənclərin III Yay olimpiya Oyunları olmuşdur.

Buenos Aires-də iştirak etmiş idmançılar:

#### **Gənc oğlanlar:**

Cavad Ağayev – 63 kq – bürünc medal.

#### **Gənc qızlar:**

Minayə Ələkbərova – 49 kq – medal yoxdur.

2020-ci ildə Tokioda keçirilməli olan Yay Olimpiya Oyunları COVID-19 pandemiyası səbəbindən 2021-ci ilə təxirə salınıb. Həmin Olimpiya oyunlarında iştirak etmiş Azərbaycan taekvondoçuları:

#### **Qadın Taekvondoçular:**

*Fəridə Əzizova*

67 kq çəki dərəcəsinə mübarizə aparən Fəridə Əzizova 1/8 final mərhələsində ABŞ təmsilçisi Peyc Makfersonla üz-üzə gəlib. Əzizova rəqibinə 5:8 hesabı ilə məğlub olub. O, ilk raundda 2:0 hesabı qələbə qazansa da, ikinci raundda 0:5 hesabı ilə uduzub. Üçüncü raundda isə heç-heçə qeydə alınıb - 3:3. Fəridə Əzizovanı 1/8 finalda məğlubiyətə uğradan Peyc Makferson (ABŞ) finala adlaya bilməyib. O, yarımfinalda Matea Jeliclə (Xorvatiya) bacarmayıb. Beləliklə, Əzizova Tokio-2020-ni medalsız başa vurub. Onu da qeyd edək ki, Fəridə Əzizova bu olimpiya oyunlarında Azərbaycan yığmasının bayraqdarlarından biri idi.

#### **Kişi Taekvondoçular:**

*Milad Beigi Hərçeqanı*

1-ci döyüş Çin Taypeyini təmsil edən Liu Vey-Tinqlə üz-üzə gəlib. Rəqibinə 15:11 hesabı ilə qalib gələn Hərçeqanı 1/4 finala yüksəlib. İlk raundda idmançılar xal qazana bilməyib. Azərbaycan təmsilçisi ikinci raundda 6:7 hesabı ilə uduzsa da, sonuncu raundda 9:4 hesabı qələbəyə sevinib. 1/4 finalda Nikita Rafaloviçlə (Özbəkistan) üz-üzə gəlib. Hərçeqanı rəqibinə 1:12 hesabı ilə uduzub. Milad Beigi Hərçeqanını 1/4 finalda məğlubiyətə uğradan Nikita Rafaloviç finala adlaya bilməyib. O, yarımfinalda Saleh Elşarabatiyə (İordaniya) uduzub. Beləliklə, Milad Beigi Hərçeqanı da Tokio-2020-ni medalsız başa vurub.

#### **ƏDƏBİYYAT**

- 1. Məmmədli S.B., Fətəliyev S.Ç., Quliyev E.D.** *Taekvondo* (dərslük). Bakı, 2019, 272s.
- 2. Quliyev D.Q., Məmmədli S.B., Fətəliyev S.Ç.** *Taekvondonun təşəkkülü və inkişaf istiqamətləri*. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi. Azərbaycan Respublikası Təhsil İnstitutu. Elmi əsərləri. Cild 84, № 4, 2017 s. 265-269.
- 3. Энциклопедия тхэквондо.** Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013, 769с.

4. Эпов О.Г. *Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования*: Дис. канд. пед. наук. М., 2013, 131 с.
5. *Taekwondo: Traditions, Philosophy, Technique*. Floating World Editions (April 20, 2015) 840 p.

## АЗЕРБАЙДЖАНСКИЕ ТХЭКВОНДОИСТКИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

З.З. Надиров<sup>1a</sup>, С.Ч. Фаталиев<sup>1b</sup>, Ф.Ш. Азизова<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

<sup>a</sup> [zahid.nadirov@sport.edu.az](mailto:zahid.nadirov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7368-3744](https://orcid.org/0000-0001-7368-3744)

<sup>b</sup> [sabuhi.fataliyev@sport.edu.az](mailto:sabuhi.fataliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5365-4134](https://orcid.org/0000-0002-5365-4134)

<sup>c</sup> [farida.azizova@sport.edu.az](mailto:farida.azizova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-3373-5671](https://orcid.org/0000-0003-3373-5671)

**Аннотация.** Летние Олимпийские игры, также известные как Олимпийские игры, являются крупным международным мультиспортивным мероприятием, проводимым каждые четыре года. Первые Игры состоялись в 1896 году в Афинах, Греция, а последние — в 2021 году в Токио, Япония. Тхэквондо впервые появилось на летних Олимпийских играх 1988 года в Сеуле, Южная Корея в качестве показательного вида спорта. Это снова был показательный вид спорта на летних Олимпийских играх 1992 года, проходивших в Барселоне, Испания. Тхэквондо как первое боевое искусство было включено в олимпийскую программу летних Олимпийских игр 2000 года, проходивших в Сиднее (Австралия). Азербайджанские тхэквондисты впервые

стали участвовать в Олимпийских играх 2004 года в Афинах. Рио –XXXI летние Олимпийские игры 2016 г., наши тхэквондисты, впервые отправившиеся на XXXI летние Олимпийские игры 2016 г. в полном составе (4 спортсмена), добились высокого результата – завоевали 3 медали (1 золотую и 2 бронзовые) . По этим результатам сборная Азербайджана по тхэквондо, вошедшая в историю как одна из лучших команд, заняв 4-е место, завершила Олимпиаду заняв 1-ое место среди стран СНГ и 2-ое место в Европе.

**Ключевые слова:** *тхэквондо, Олимпийские игры, лицензия, олимпийский вес, тхэквондисты на Олимпийских играх, призеры Олимпийских игр.*

## AZERBAIJAN TAEKWONDO PLAYERS AT THE OLYMPIC GAMES

Z.Z. Nadirov<sup>1a</sup>, S.Ch. Fataliyev<sup>1b</sup>, F.Sh. Azizova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [zahid.nadirov@sport.edu.az](mailto:zahid.nadirov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7368-3744](https://orcid.org/0000-0001-7368-3744)

<sup>b</sup> [sabuhi.fataliyev@sport.edu.az](mailto:sabuhi.fataliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5365-4134](https://orcid.org/0000-0002-5365-4134)

<sup>c</sup> [farida.azizova@sport.edu.az](mailto:farida.azizova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-3373-5671](https://orcid.org/0000-0003-3373-5671)

**Annotation.** The Summer Olympics, also known as the Olympic Games, is a major international multisport event held every four years. The first Games were held in 1896 in

Athens, Greece, and the most recent in 2021 in Tokyo, Japan. Taekwondo first appeared in the Summer Olympics as a demonstration sport in the 1988 Summer Olympics in Seoul, South

Korea. It was again a demonstration sport at the 1992 Summer Olympics held in Barcelona, Spain. Taekwondo was included in the Olympic program in 2000 at the Summer Olympic Games held in Sydney (Australia) as the first martial art. Azerbaijani taekwondo players began to participate in the Athens - 2004 Olympic Games for the first time. Rio - 2016 XXXI Summer Olympic Games, our taekwondo players, who went to the 2016 XXXI Summer Olympic Games for the first time with a full team (4 athletes), achieved a high result - they

won 3 medals (1 gold and 2 bronze). According to these results, Azerbaijan's taekwondo national team, which went down in history as one of the best teams by taking the 4th place, finished the Olympics in the 1st place among the CIS countries, and in the 2nd place in Europe.

**Keywords:** *taekwondo, Olympic Games, license, Olympic weights, taekwondo players at the Olympic Games, medalists of the Olympic Games.*

## GƏNC VƏ YENİYETMƏ KARATEÇİLƏRDƏ ANTROPOMETRİK GÖSTƏRİCİLƏRİN DİNAMİKASI VƏ KARDİORESEPTOR SİSTEMİN TƏDQIQI

Q.D. Yusifov<sup>1a</sup>, L.Ş. Mütəllimova<sup>1b</sup>, G.X. Xudiyeva<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7759-4423](https://orcid.org/0000-0001-7759-4423)

<sup>b</sup> [lala.mutallimova@sport.edu.az](mailto:lala.mutallimova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1408-1713](https://orcid.org/0000-0003-1408-1713)

<sup>c</sup> [gulroskhar.khudiyeva@sport.edu.az](mailto:gulroskhar.khudiyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-0547-952X](https://orcid.org/0000-0002-0547-952X)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə orqanizmin əsas xüsusiyyətlərindən biri kimi karatedə gənc idmançıların orqanizminin fiziki fəaliyyətə uyğunlaşdırılması, funksional göstəriciləri nəzərdən keçirilmişdir. İdman hazırlığının müxtəlif mərhələlərində idmançıların qan dövrəni sisteminin uyğunlaşma potensialı göstəricilərinin dinamikasının, eləcə də onun yaş dəyişikliklərinin təhlili aparılmışdır. Müəyyən olunmuşdur ki, karate məşğələləri yeniyetmə və gənclərdə normal fiziki inkişafa, funksional vəziyyətə və sağlamlılığının səviyyəsinə müsbət təsir etməklə yanaşı, gələcəkdə idman nailiyyətlərinin əldə olunmasına zəmin yaradır.

**Açar sözlər:** *funksional vəziyyət, adaptiv potensial, idman hazırlığı, funksional göstəricilər, karate.*

**Giriş.** Bədən tərbiyəsi və idman uşaq və yeniyetmələrin fiziki inkişafına müsbət təsir göstərən universal amildir. Orqanizmin funksional vəziyyətinin, onun adaptiv ehtiyatlarının qiymətləndirilməsi yaşla bağlı fiziologiyanın aktual problemlərindən biridir. Yüksək funksional səviyyə, yüksək fiziki iş qabiliyyəti, bədən rəqabət və məşq yüklərinə effektiv uyğunlaşma potensialı üçün bunlar ilkin şərt kimi qəbul edilməlidir.

Gənc və yeniyetmələrin yaşla bağlı funksional imkanlarına uyğun gəlməyən əzələ yükləri, o cümlədən irrasional idmanlar ağır stressə, qan dövrəninə neyroendokrin tənzimlənməsinin pozulmasına səbəb ola bilər [1]. Bu idmanda gənc və yeniyetmələrin inkişafı, gənc

nəslin sağlamlılığının qorunmasına ilkin diqqət yetirilməsi ilə əlaqədar xüsusilə vacibdir. Digər tərəfdən böyük həcmli və intensivlikli xüsusi fiziki yüklərə sistemli şəkildə məruz qalan insanların funksional uyğunlaşma xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi, müxtəlif idman növlərinə uyğunlaşmanın əsas fizioloji mexanizmləri haqqında biliklərin formalaşdırılması üçün vacibdir. Bu baxımdan gənc və yeniyetmə karateçilərdə idman məşqinə uyğunlaşma xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi də aktualdır.

İdman fəaliyyəti qeyri-standart, situasiya xarakterli, dəyişən gücün fiziki məşqləri hesab edilə bilər. Bu, bütün orqanizmin davamlı və intensiv işini əhatə edir, bunun nəticəsində idmançılarda hər bir idman növü üçün xarakterik olan təcili və uzunmüddətli uyğunlaşmanın neyromoral mexanizmləri formalaşır ki, bu da nəticədə ən faydalı nəticələrə nail olmağa yönəlmiş funksiyaların sürətlə dəyişməsinə təmin edir.

Bildiyimiz kimi karate (KR) sürətli təkrarlardan və xüsusi müdafiə ardıcılığından ibarət döyüş növüdür. “Əllər boş” mənasını verən bu idman növü rəqibə heç bir silah tətbiq edilmədən tətbiq edilən döyüş növü kimi tanınır [2,3]. Kumite və kata adlanan iki üsulla həyata keçirilən bu döyüş növü idmançıdan tez bir neçə reaksiya verməyi, eyni vaxtda hücum keçməyi, yüksək funksional aktivliyə və qabaqcıl bioloji uyğunlaşmaya malik olmağı tələb edən dinamik və əlaqələndirilmiş hərəkətlərin birləşməsidir [4]. Tədqiqatçılar KR-nin əzələ gücü, çeviklik, sürət, cəldlik, tarazlıq, reaksiya vaxtı, koordinasiya kimi hərəkəti və funksional bacarıqların yüksək səviyyədə olması lazım olan döyüş növü olduğunu bildirmişlər [5-6]. Fizioloji baxımından KR ilə məşğul olan idmançılar yüksək səviyyədə kardiorespirator

dözümlülük, əzələ dözümlülüyü və anaerob qabiliyyətə malik olmalıdırlar. Uğur qazanmaq üçün bütün döyüş növlərində olduğu kimi bu idman növündə də bir çox fiziki və fizioloji parametrlərin birləşməsi tələb olunur. Buna görə də ürək döyüntüsünün strukturunun öyrənilməsi, ümumi və xüsusi hazırlığın formalaşmasında ürək-damar sisteminin fəaliyyətinin tənzimləyici mexanizmlərinin rolunu müəyyən etmək üçün yaş xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi xüsusi maraq doğurur [7].

**Tədqiqatın məqsədi.** Yeniyetmə və gənc karateçilərin məşqinin təkmilləşdirilməsi prosesində tətbiq olunan yüklərin fizioloji cəhətdən əsaslandırılması üçün onlarda fizioloji göstəricilərin təyin və adaptasiya potensialı göstəricilərinə əsasən məşq yüklərinə uzunmüddətli uyğunlaşmanın qiymətləndirilməsi olmuşdur.

**Tədqiqatın metodları.** Tədqiqatlar 13-14 yaşlı yeniyetmələr və 15-16 yaşlı gənclər üzərində aparılmışdır. Təcrübələrdə hər iki yaş qrupundan 10 nəfər idmançı iştirak etmişdir. Tədqiqatlarda məqsədə müvafiq tədqiqat metodları seçilmişdir. Belə ki, funksional metodlardan: pülsometriya, sfiqometriya, spiro-

metriya; antropometrik metodlardan boyun ölçülməsi, çəkinin təyini, dinamometriya metodlarından istifadə edilmişdir. Adaptasiya Potensialının qiymətləndirilməsi R.M.Bayevski metodu ilə aparılmışdır.

Ekspərimentlərdə alınmış nəticələrin işlənməsi riyazi-statistikanın metodlarının köməyi ilə aparılmışdır. Nəticələrin analizində "Statistika 6,1" kompyuter proqramından da istifadə olunmuşdur.

**Alınan nəticələr və onların müzakirəsi.** Məşqdən əvvəl aparılan tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, karateçilərdə antropometrik və funksional göstəricilər orta qiymətləri: boy-1.75; çəki-65; ÜVS-62; AQT-113; TS-13; AHT-4690; SPO<sub>2</sub>-97%, Dinamometriya (sağ əl)-45 kq; Dinamometriya (sol əl)-40 kq olmuşdur.

Məşqdən sonra isə karateçilərdə antropometrik və funksional göstəricilər orta qiymətləri: çəki-63; ÜVS-147; AQT-141; TS-27; AHT-4210; SPO<sub>2</sub>-90%; Dinamometriya (sağ əl)-39 kq; Dinamometriya (sol əl)-34 kq olmuşdur. Alınan nəticələr cədvəl 1-də göstərilmişdir.

*Cədvəl. 1.*

*Məşqdən əvvəl və sonra antropometrik və funksional göstəricilər*

Göstəricilər	Məşqdən əvvəl	Məşqdən sonra
Boy (sm)	1.75±0,02	1.75±
Çəki (kq)	65,1±3,29	62.94±3,39
ÜVS (vur/dəq)	62±0,61	146,6±2,6
AQT (mm.c.s)	113/73±1,54	141/73±2,78
TS (1 dəq tən. Say)	13,8±0,42	27,2±0,75
AHT (sm <sup>3</sup> )	4690±65,7	4210±76,01
SPO <sub>2</sub> oksigenin qanda həll olunması %-lə	96,9±0,28	90.4±0,4
Dinamometriya		
Sağ əl	45,2±1,53	38,5±1,31
Sol əl	39,9±1,27	33.8±0,93

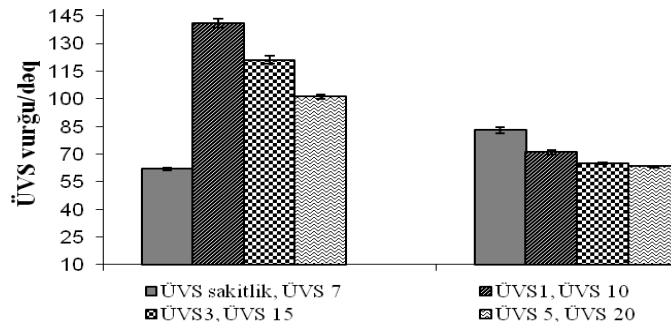
Ürək vurğusu məşq intensivliyinin ən etibarlı göstəricisidir və ürək vurğusu (ÜV) məlumatlarına əsaslanan məşq maksimum nəticə əldə etməyin ən yaxşı yoludur. Bu para-

metr fiziki fəaliyyətin bütün digər təzahürləri ilə sıx bağlıdır. Sistemli bədən tərbiyəsi təkcə ürək-damar sistemini deyil, həm də sinir, tənəffüs və dayaq-hərəkət sistemini gücləndirir.



Bu baxımdan tədqiqatlarda məşq zamanı ÜVS-nin bərpa dinamikası da müəyyən edilmişdir. Alınan nəticələrə əsasən ÜVS sakitlik-62; ÜVS<sub>1</sub>-141; ÜVS<sub>3</sub>-121; ÜVS<sub>5</sub>-101; ÜVS<sub>7</sub>-83; ÜVS<sub>10</sub>-71; ÜVS<sub>15</sub>-65; ÜVS<sub>20</sub>-62 olmuşdur. Karateçilərdə ÜVS-nin bərpası 10-cu dəqiqədə

sakitlik halında olan ÜVS-yə yaxın olmuşdur. Alınan nəticələrə görə 6 karateçidə ÜVS-nin bərpası 15-ci dəqiqədə, 4 karateçidə ÜVS 20-ci dəqiqədə bərpa olunmuşdur. Nəticələr şəkil 1-də öz əksini tapmışdır.



**Şəkil 1. Məşqdən sonra ÜVS-nin bərpa dinamikası**

Yüksək sürət xarakterli məşq yüklərinin ilkin təsirini nəzərə alsaq bütün qruplarda qənaətbəxş uyğunlaşmaya səbəb olur.

Bildiyimiz kimi ürək vurğusunun dəyişikliyinə (ÜVD) təhlili çoxsaylı tədqiqatlarda və nəşrlərdə öz əksini tapmağına baxmayaraq, idman təbabəti və idman fiziologiyası üçün aktual olaraq qalır [6, 7]. Bu onunla əlaqədardır ki, ÜVD xüsusiyyətlərinin müəyyən edilməsi müxtəlif idman növlərində idmançıların fiziki yüklərə uyğunlaşmasının təzahürü kimi qəbul edilir [8]. Müəyyən edilmişdir ki, 12-16 yaş ontogenezin kritik dövrlərindən biridir. Kritik dövrlər ontogenezin gedişində dönüş nöqtələridir ki, müxtəlif fizioloji sistemlərdə eyni vaxtda baş verən əhəmiyyətli, keyfiyyət dəyişiklikləri ilə xarakterizə olunan yeni inkişaf mərhələsinin başlanğıcıdır. Bu yaş dövründə ürəyin avtonom tənzimlənməsinin işləmə səviyyəsi daha mükəmməl olur, lakin tənzimləmə mexanizmlərinin formalaşması və gərginlik dərəcəsinin xüsusiyyətlərində qeyri-bərabərlik var [8, 9]. Gənc idmançının bədəninin məşq yüklərinə cavab reaksiyalarının qiymətləndirilməsi yeniyetmələrdə həddindən artıq gərginlik, uyğunlaşma mexanizmlərinin tükənməsi və patoloji anormalliklərin inkişafı riskinin qarşısını almaq üçün vacibdir [9].

Салова Ю.П. karate ilə məşğul olan 12 yaşlı oğlanların ürək ritminin avtonom tənzim-

lənməsini öyrənərkən müəyyən etmişdir ki, gənc karateçilərin hazırlanması prosesində istifadə olunan məşğələlər stress faktoruna (yükə) cavab olaraq orqanizmin reaksiyalarının təzahüründə öz xüsusiyyətlərinə malikdir. Cavabların xüsusiyyətləri ilkin vegetativ tonla, avtonom vegetativ sistemin strukturlarının heteroxron formalaşması ilə əlaqələndirilir. Yüksək sürətli xarakterli təlim yükləri qrupların bütün nümayəndələrində qənaətbəxş uyğunlaşmaya səbəb olur. Vaqotonik tonun nümayəndələrində böyük dəyişikliklər, sipatikotonik tənzimləmə növü olan karateçilərdə daha kiçik dəyişikliklər qeyd edildi. Hərəkətlərin taktika və texnikasının inkişafı ilə bağlı məşq yükləri cavab olaraq gənc idmançılarda reaksiyaların asimpatikotonik təbiətinə səbəb olur. Düzümlülüyün inkişafına yönəlmiş məşq yükləri "vaqotonika" və "normotonika"da qənaətbəxş reaksiya və idmançılarda uyğunlaşma mexanizmlərində gərginlik əlamətləri - "sipatikotonika" ilə xarakterizə olunurdu [10].

Adaptiv potensialı-insan orqanizminin müxtəlif və dəyişən ətraf mühit amillərinə uyğunlaşma səviyyəsinin göstəricisidir. Bu, həyat fəaliyyətin ən vacib fizioloji göstəricisidir, onun səviyyəsinin formalaşması bədən fizioloji sistemlərindəki dəyişikliklərin bütün kompleksi (hipofiz və adrenal vəzlərin hormonları, sinir, ürək-damar sisteminin vəziyyəti,

tənəffüs və digər sistemlər) tərəfindən, stress amillərinin təsiri altında baş verərək (fiziki və zehni iş, atmosfer təzyiqinin dəyişməsi, temperatur və s.). həyata keçirilir. Eyni zamanda fərdin yeni adaptiv davranışı formalaşır ki, bu da orqanizmin bu amillərə ən əlverişli uyğunlaşmasını təmin edir [11].

Bu baxımdan aparılan tədqiqatlar zamanı həmçinin karateçilərdə və idmanla məşğul olmayanlarda funksional vəziyyətin səviyyəsi və adaptasiya potensialının nəticələri də müəyyən edilmişdir. Alınan nəticələrə əsasən karateçilərin adaptasiya potensialı 1,8, idmançı olmayanlarda isə 2,2 olmuşdur. Nəticələr cədvəl 2-də verilmişdir.

*Cədvəl. 2*

***Karateçilərdə və idmanla məşğul olmayanlarda funksional vəziyyətin səviyyəsinin və adaptasiya potensialının nəticələri***

Antropometrik və funksional göstəricilər	Karateçilər	İdmanla məşğul olmayanlar
AP	1.8	2.12
Nəticə	Orqanizmin funksional imkanlarının yüksək və ya kifayət dərəcədə olması	Adaptasiya mexanizminin gərginliyi.

Karateçilərin adaptasiya potensialının 1.8 olması funksional vəziyyətin səviyyəsi orqanizmin funksional imkanlarının yüksək və ya kifayət dərəcədə olmasının göstəricidir. İdmanla məşğul olmayanlarda adaptasiya potensialı 2.12 olması adaptasiya mexanizminin gərgin olmasını göstərir.

N.N.Sivakova (2002), S.G.Maryinskix (2007), V.İ.Doroşeviç (2008) və başqalarının tədqiqatları göstərdi ki, adaptiv potensialın dəyəri yaşdan, bədən quruluşundan, insanın fiziki fəaliyyətindən və digər amillərdən asılıdır.

**Nəticə.** Müəyyən olunmuşdur ki, karate məşğələləri yeniyetmə və gənclərdə normal fiziki inkişafa, funksional vəziyyətə və sağlamlığın səviyyəsinə müsbət təsir etməklə yanaşı, gələcəkdə idman nailiyyətlərinin əldə olunmasına zəmin yaradır.

Karate ilə məşğul olan yeniyetmə və gənclərdə fiziki iş qabiliyyətinin artması ilə yanaşı, onlarda kardiorespirator sistemlərin gərginliyinin azalmasına və fiziki iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə səbəb olur (ürəyin ritminin azalması (bradikardiya) və tənəffüsün sayının azalması, AHT-nin artması).

## ƏDƏBİYYAT

1. **Кудря О.Н.** *Возрастные аспекты вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы у спортсменов разного пола.* О.Н. Кудря Российский медико-биологический вестник им. И.П. Павлова. 2012, № 1, с. 64–69.
2. **Ziaee V., Shobbar M., Lotfian S., Ahmadinejad M.** *Sport injuries of karate during training: An epidemiologic study in Iran.* Asian J. Sports Med. 2015, 6, e26832. [CrossRef] [PubMed].
3. **Pal S., Yadav J., Kalra S., Sindhu B.** *Different Training Approaches in Karate-A, Review.* Lond. J. Res. Hum. Soc. Sci. 2020, 20, 33–44.
4. **Johnston R.J., Watsford M.L., Kelly S.J., Pine M.J., Spurrs R.W.** *Validity and interunit reliability of 10 Hz and 15 Hz GPS units for assessing athlete movement demands.* J. Strength Cond. Res. 2014, 28, 1649–1655 [CrossRef] [PubMed].
5. **Pal S.** *Preventive Methods for Karate Injuries-A Review.* J. Clin. Diagn. Res. 2020, 14, 9–12. [CrossRef] Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 5816 14 of 15.

6. Güler M., Gülmez I., Yılmaz S. Ramazanoglu N. *The Evaluation of balance performance for elite male karate athletes after fatigue*. Int. J. Sport Exerc. Train. Sci. 2017, 3, 161–168. [CrossRef].
7. Псеунок А.А., Муготлев М.А., Силантьев М.Н. *Особенности адаптации к тренировкам юных спортсменов, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта*. Детско-юношеский спорт. 2016. № 1. с. 13-15.
8. Кудря О.Н. *Вегетативное обеспечение мышечной деятельности у спортсменов: монография*. О.Н. Кудря Омск: Изд-во СибГУФК. 2018, 200 с.
9. Салова Ю.П. *Срочная адаптация сердечно-сосудистой системы юных спортсменов к тренировочным нагрузкам скоростной направленности*. Ю.П. Салова Педагогический журнал. 2018, т. 8, № 5А, с. 13-19.
10. Шлык Н.И. *Экспресс-оценка функциональной готовности организма спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности (по данным анализа вариабельности сердечного ритма)*. Н.И. Шлык Наука и спорт: современные тенденции. Казань. 2015, т.9, № 4, с. 5-15.
11. Цинкер В.М., Дугарова Д.В. *Оценка адаптационного потенциала организма спортсменов на различных этапах спортивной тренировки*. Вестник Бурятского государственного Университета. 2011, 13, с. 159-162.

## ДИНАМИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У МОЛОДЫХ ПОДРОСТКОВ КАРАТЕИСТОВ

Г.Д. Юсифов<sup>1а</sup>, Л.Ш. Муталлимова<sup>1б</sup>, Гю.Х. Худиева<sup>1с</sup>

<sup>1</sup> Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>а</sup> [gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7759-4423](https://orcid.org/0000-0001-7759-4423)

<sup>б</sup> [lala.mutallimova@sport.edu.az](mailto:lala.mutallimova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1408-1713](https://orcid.org/0000-0003-1408-1713)

<sup>с</sup> [gulroskhar.khudiyeva@sport.edu.az](mailto:gulroskhar.khudiyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-0547-952X](https://orcid.org/0000-0002-0547-952X)

**Аннотация.** В статье в качестве одной из основных характеристик организма были рассмотрены адаптация организма юных спортсменов по каратэ к физической нагрузке. Проведен анализ динамики показателей адаптационного потенциала системы кровообращения спортсменов на разных этапах спортивной подготовки, а также его возрастные изменения. Показано, что заня-

тия каратэ положительно влияют на нормальное физическое развитие, функциональное состояние и уровень здоровья подростков и молодежи, а также создают основу для достижения спортивных достижений в будущем.

**Ключевые слова:** функциональное состояние, адаптационный потенциал, спортивная подготовка. каратэ.

## DYNAMICS OF ANTHROPOMETRIC INDICATORS AND STUDY OF THE CARDIORESPIRATORIAL SYSTEM IN YOUNG ADOLESCENTS KARATEISTS

Q.D. Yusifov<sup>1a</sup>, L.Sh.Mutallimova<sup>1b</sup>, G.Kh. Khudiyeva<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7759-4423](https://orcid.org/0000-0001-7759-4423)

<sup>b</sup> [lala.mutallimova@sport.edu.az](mailto:lala.mutallimova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1408-1713](https://orcid.org/0000-0003-1408-1713)

<sup>c</sup> [gulroskhar.khudiyeva@sport.edu.az](mailto:gulroskhar.khudiyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-0547-952X](https://orcid.org/0000-0002-0547-952X)

**Annotation.** In the article, as one of the main characteristics of the body, the adaptation of the body of young karate athletes to physical activity was considered. An analysis of the dynamics of indicators of the adaptive potential of the circulatory system of athletes at different stages of sports training, as well as its age-related changes, was carried out. It is shown that karate classes have a positive effect

on the normal physical development, functional state and health level of adolescents and youth, and also create the basis for achieving sporting achievements in the future.

**Keywords:** *functional state, adaptive potential, sports training, functional indicators, karate.*

## AZƏRBAYCANDA BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMANIN İNKİŞAFI

E.A. Muxtarlı<sup>1a</sup>, dos. Q.Ş. Əbiyev<sup>1b</sup>, M.V. Əliyev<sup>2c</sup>

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

<sup>2</sup>*Azərbaycan Respublikası Dövlət Təhlükəsizliyi Xidmətinin H.Əliyev adına Akademiyası*

<sup>a</sup>[muxtarli1973@sport.edu.az](mailto:muxtarli1973@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6894-3214](https://orcid.org/0000-0001-6894-3214)

<sup>b</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)

<sup>c</sup>[aliyevmammed93@gmail.com](mailto:aliyevmammed93@gmail.com)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Azərbaycan Zərdüştülüynün vətəni olduğu kimi ən qədim dövrlərdən milli oyunların vətənidir. Qədim Azərbaycanlıların müqəddəs saydığı Avesta kitabındakı məlumatlara görə cəngavərlik, igidlik, pəhləvanlıq, at çapmaq, güləş, ox atma yarışlarında iştirakının tarixi ən qədim dövrlərə təsadüf edir. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın yaranması qədim zamanlardan belə fiziki tərbiyənin inkişafının artırılması vətənin müdafiəsinə və sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə yönəldilmişdir. Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının Əlyazmalar İnstitutunda saxlanılan “Əhvali-Qarabağ” adlı əlyazmada Azərbaycan milli xalq idman oyunları haqqında ətraflı təsvir verilir. Azərbaycanın Qarabağ ərazisində nizə və ox atmaq, qılınc oynatmaq, pəhləvanlıq və güləşlə məşğul olmuşlar. Orta əsirlərdə Qarabağda çövgən oyunu inkişaf etməyə başlamışdır. İngilislərin təşəbbüsü ilə bu oyun “polo” adı altında ilk dəfə 1890-cı ildə Parisdə keçirilən II Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilmiş və beləliklə, Qərb sivilizasiyasında bu ad təsdiqlənmişdir. Bir neçə dəfə Olimpiya Oyunları proqramına daxil edilmiş çövgən – polo son dəfə 1936-cı il Berlin Olimpiyadasında oynanılmışdır.

**Açar sözlər:** *Pəhləvanlıq, ox atma, polo, çövkən, Qədim Azərbaycanda fiziki hərəkətlər, xalq oyunları, idman növlərinin yaranması, yarışların keçirilmə formaları.*

Azərbaycan qədim mədəniyyətə malik dövlətlərdən biri kimi hesab edilir. Müxtəlif

dövlərdə idman haqqında müxtəlif fəlsəfi və pedaqoji fikirlər olmuşdur. İnsanın meydana gəlməsindən və onun yaşaması üçün əsas cəhətlərdən biri ovçuluq hesab edilirdi. Hələ qədim zamanlardan nizə və ox atmaq meydana gəlmişdir. İnsanlar özlərini müdafiə edərək yaşaması üçün daş və ağac budaqlarından silahlar düzəldərək heyvanların əhlilləşdirilməsinə və başqa qəbilələrdən özlərini müdafiəsinə nail olurdular [1.s-9-12]. Qədim keçid dövrü yeni mədəniyyət formalarının inkişafına şərait yaradırdı. Buna sübut müxtəlif bölgələrdəki mağaralarda, o cümlədən Azərbaycanın Qobustan Təbiət Muzeyində 3-5 min il əvvəl qayalara həkk olunmuş tarixi şəkillər bir daha təsdiq edir. Artıq qədim dövrdə müəyyən vərdislərə yiyələnmək üçün fiziki hərəkətləri təkrar edə-edə hərəkətlərə alışma və öyrənmə fiziki tərbiyənin əsas vasitəsinə çevrilir. Qədim dövrdə fiziki hərəkətlərin elementləri ictimai həyatın bütün sahələrinə daxil idi. Getdikcə cəmiyyətin inkişafı ictimai həyatda dəyişikliklərə və fiziki tərbiyə tələbatının artmasına səbəb olur [2. s-46-49]. Ov ovlamaq, özünü başqa qəbilələrdən müdafiə etmək və vəhşi heyvanları əhlilləşdirmək üçün yeni fiziki fəndlər əsasında yarış və oyunlar meydana gəlir. Fiziki hərəkətlərdən ibarət yarışlar, oyunlar fiziki tərbiyənin yaranmasına və məzmununa böyük təsir göstərərək formalaşdırır.

Bəşər cəmiyyətinin ilkin inkişaf dövrününə dağılması nəticəsində daha mürəkkəb fiziki hərəkətlərin, oyunların yarışların meydana gəlməsi ilə xarakterizə olunur [3s-46-48]. Həmin dövrlərdə oyun və yarışların inkişaf etməsinin əsas səbəbi insanlar özlərinin müdafiəsi üçün döyüşlərə hazırlığı idi. Fiziki hərəkətlərdən ibarət məşqlər əsasən silahlı məşqlərə çevrilirdi. Müəyyən nəticə əldə etmək



məqsədlə keçirilən silahla məşqlər cəldlik, dözümlülük, sürət və qüvvə kimi fiziki hərəkətlərinə və fiziki gücün nümayiş etdirilməsi ilə bağlı idi. Bu proses yalnız uzun müddət fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə əldə oluna bilərdi. Arxeoloji qazıntılardan məlum olmuşdur ki, Azərbaycanın ərazisində yaşayan qəbilələr güclü döyüşçülər olmuşdurlar. Qobustan qayaları üzərində cıdır atlarının təsvirləri tapılmışdır. Azərbaycanda qədim dövürlərdə digər ölkələrdə olduğu kimi at çapmaq, ox və ya nizə atmaq, güləşmək və yumruq döyüşləri də inkişaf edirdi [4. s-78-80].

Azərbaycan güləşçiləri ilə Qafqazda və Şərqi güləşçiləri arasında da şöhrət tapmışdılar. Azərbaycan Zərdüştülüyün vətəni olduğu kimi ən qədim dövürlərdən milli oyunların vətənidir. Qədim Azərbaycanlıların müqəddəs saydığı Avesta kitabındakı məlumatlara görə cəngavərlik, igidlik, pəhləvanlıq, at çapmaq, güləş, ox atma yarışlarında iştirakının tarixi ən qədim dövürlərə təsadüf edir. Azərbaycanda qədim zamanlardan belə fiziki tərbiyənin inkişafının artırılması vətənin müdafiəsinə və sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə yönəldilmişdir.

Qədim dövürlərdə Azərbaycan ərazisində feodal münasibətlərinin güclənməsi kəndlilər və feodallar arasında ardı-arası kəsilməyən toqşumalarla nəticələnirdi. Feodalların hərbi-fiziki hazırlığına böyük diqqət, dəyər və qiymət verilirdi. Padşahlar öz saraylarına bir çox xanların və bəylərin hərbi fiziki hazırlığı ilə məşğul olmaq üçün xüsusi müəllimlər dəvət edirdilər. Hərbi-fiziki hazırlığı yüksək inkişaf etdirən fiziki hazırlıq üzrə müəllim və məşqçiləri mürşüd və miyandar adlandırırdılar. Fiziki tərbiyə hərəkətlərinə kəndir və ya at üzərində göstərilən məharət, hünər hərəkətləri, qaçız hərəkətlər daxil idi. Azərbaycanda hərbi-fiziki hazırlığın inkişafı Girdman çarı (Girdman – VII əsrin əvvəllərindən Qafqaz Albaniyasının birinci böyük çarı ) Cavanşirin dövrünə təsadüf edir. Cavanşirin sarayında fiziki tərbiyə üzrə müxtəlif növlü idman hərəkətləri qılınca oynatma, nizə atma, ox atma, qaçış, güləş, yumruq döyüşü və s. məşğələləri fəaliyyət göstərirdi. Bu məşğələlər sarayda tərbiyəçi-

lərin, mürşüdlərin nəzarəti ilə keçirilirdi [5. s. 23-27].

Azərbaycanın Qarabağ torpağının çox qədim tarixi vardır. Qarabağ iki sözün anlayışından ibarətdir. Qara sözü böyük, möhtəşəm, geniş mənasında işlənmişdir. Qarabağ sözünün mənası böyük bağ deməkdir. Sahəsi 50%-dən çox meşə və bağlarla örtülü olan ərazidir. Qarabağ şəhərinin tarixi VII-əsidən başlayır.

Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının Əlyazmalar İnstitutunda saxlanılan “Əhvali-Qarabağ” adlı əlyazmada Azərbaycan milli xalq idman oyunları haqqında ətraflı təsvir verilir. Qarabağ xanlığı (1747-1822) Pənahəli xan və İbrahimxəlil xanın hakimiyyəti dövründə öz suverenliyini saxlaya bilən Azərbaycan feodal dövləti idi. Onun paytaxtı Şuşa şəhəri olmuşdur. Qarabağ dağlarının birində ən yüksək zirvədə yerləşən Şuşa şəhəri mühüm strateji mövqe tutmuşdur. Azərbaycanın Qarabağ ərazisində nizə və ox atmaq, qılınca oynatmaq, pəhləvanlıq və güləşlə məşğul olmuşlar. Qısa tarixi dövürdə Şuşa şəhərində çoxlu istedadlı şairlər, alimlər, müəllimlər, pəhləvanlar və sənətkarlar yetişmişdir. Bu baxımdan aparılan tədqiqatlar sübut edib ki, Azərbaycan mədəniyyətinin, tarixinin, ədəbiyyatının, o cümlədən milli idman oyunlarının tarixinin inkişafında və təkamülündə doğma vətənimizin ayrılmaz bir hissəsi olan Qarabağ mühiti əvəzsiz və böyük rol oynayır. Azərbaycan Sovet Ensiklopediyasının III cildində yazılaraq məlumat verilmişdir ki, “Qarabağ - Azərbaycanda tarixi vilayətdir. Keçmiş SSRİ ərazisində ən qədim insan məskənlərindən biri Azərbaycanın Qarabağ zonasında aşkar olunub [5. s-15-20].

XVII-XIX-əsirlərdə Azərbaycanda qüvvətli və adlı sanlı pəhləvanlar çox olmuşdur. Azərbaycan milli idman oyunları XIX-əsidə geniş inkişaf etmişdir. Atçılıq idman növüdə Azərbaycanda qədim zamanlardan inkişaf etmişdir. Əsas idman oyunlarından biri sayılan at üzərində ox atıb hədəf vurmaq idmanı Qarabağda yaranaraq Avropa ölkələrinin yarışlarında bu idman növü keçirilməyə başlamışdır. Azərbaycan idman oyunları və atları təkcə ölkəmizdə deyil xaricdə də qədim zamanlarda böyük şöhrətə malik olmuşdur. Orta əsirlərdə

Qarabağda çövgən oyunu inkişaf etməyə başlamışdır. Buna bəzən “Çovqan” və ya “çövkən” də deyilib. Çövgən Azərbaycanın qədim və milli oyunudur. Çövgən yarışlarının Azərbaycanda çox qədimdən məşhur olduğu faktlarla təsdiqlənir. Azərbaycanda çövgənin tarixi, hətta VI-VII əsrlərə və bəlkə ondan da qabaqlara gedib çıxır. Nizami tarixi sənədlər əsasında yazdığı “Şərəfnamə” əsərində çövgən oyunu haqqında məlumat verir. Çövgən oyununun adı oyunda işlədilən alətin adı ilə adlandırılıb. Bu da ağacdən hazırlanmış, çövkən adlandırılan alətdir. İngilislərin təşəbbüsü ilə bu oyun “polo” adı altında ilk dəfə 1890-cı ildə Parisdə keçirilən II Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilmiş və beləliklə, Qərbi sivilizasiyasında bu ad təsdiqlənmişdir. Bir neçə dəfə Olimpiya Oyunları proqramına daxil edilmiş çövgən – polo son dəfə 1936-cı il Berlin Olimpiyadasında oynanılmışdır. Qədim azərbaycanlıların bədən tərbiyəsi digər Şərqi ölkələrinin bədən tərbiyəsi və fiziki hərəkətlərindən o qədər də fərq etmirdi. Azərbaycanda yaşayan qəbilələr bütün qonşu ölkələrdə yaşayan qəbilələrlə geniş əlaqələr yaradaraq qonşu ölkələrin keçirdiyi bayramlarda həvəslə, fəal iştirak edərək böyük marağa səbəb olurdu. Azərbaycanda geniş yayılmış oyunlardan birində “Baharbənd” və “Papaq” oyunudur. At çapanlar bahar aylarının əvvəllərində çəmənliyə toplaşaraq oyuna başlayırlar [5.s-27-30].

Azərbaycan bayramlarında əsas yeri milli mütəhərrik idman yarışları tuturdu. Bu bayramlarda milli xalq idman oyunları, güləş, nizə atmaq, oxatmaq və s. kimi idman növlərindən istifadə edilirdi. Azərbaycanda idmanın müxtəlif növləri üzrə yarışlar keçirilirdi. Həmin bu yarışlar üstüörtülü binalarda və binaların zirzəmilərində təşkil edilirdi. İdman yarışları üçün nəzərdə tutulmuş üstüörtülü binalar Zorxana adlanırdı. Zorxanalarda akrobatların çıxışları, rəqqaslar, daş qaldıran pəhləvanların tamaşaları və milli güləş yarışları keçirilirdi. Orta əsirlərdə Zorxana geniş yayılmağa başlayır. Zorxana sözünün mənası, təcürməsi zörgüc, xana isə ev adlandırılır yəni güc nümayiş etdirilən ev deməkdir. İndiki anlayışlara görə

güc evi idman və ya yarış zalları adlandırılır [6.s168-170].

Azərbaycanda şahmat oyununun geniş vüsət tapması da məlumdur. Bundan başqa şifahi xalq yaradıcılığında şahmat oyunu zamanı qüvvətli oyunçu mənasında işlədilən ley-lac, qılınc mənasını verən canbaz (yəni akrobat), şatır (qaçıqla məşğul olan adam), sədaf (ox), kaman kimi ifadələlərin olması fiziki tərbiyənin qeyd edilən növlərinin hələ qədimdən xalq arasında geniş yayıldığını sübut edir.

IX əsrdə C.Naxçıvani yalnız Azərbaycanda deyil, Qafqaz və Orta Asiyada ən güclü şahmatçı olmuşdur. Azərbaycan realist nəsrinin görkəmli nümain gorkəmli numaindələrindən biri olan J.B.Çəmənəmənli özünün məşhur “Qızlar bulağı” romanında bubarədə yazır: “Qəbilənin kənarındakı geniş bir meydanda gızlar və oğlanlar idmanla məşğul idilər. Əvvəl qaçıqdılar, sonra ağır daşları qaldırdılar. Orqanizmi inkişaf etdirmək üçün bir çox fiziki hərəkət yerinə yetirdikdən sonra ox atma və at yarışması oldu. Oyunda birincilik qazananlara hədiyyələr verildi”. Bu romanda “Mil oynatmaq”, “Daş qaldırmaq” və s. oyunlar haqqında da məlumatlar vardır. Bu dövüdə xalq bayramlarında əsas yeri idman yarışları tuturdu. Bu bayramlarda fiziki hərəkətlər çıdır, milli idman oyunları, milli güləş, nizə atmaq, oxatmaq və s. idman növləri keçirilirdi. Öz fiziki qüvvəsi, çevikliyi, sürəti, dözümlülüyü, dəqiqliyi ilə fərqlənənlər həmin oyunlarda bacarıqlarını nümayiş etdirirdilər. Belə bayramlardan biri də Novruz bayramı hesab edilirdi. Novruz bayramında musiqinin müşayiəti ilə oğlanlar arasında güləş, çıdır, papaq və tonqal üzərindən tullanma yarışları keçirilirdi. İdman hərəkətlərindən kəndir üzərində yerləş Zaqafqaziyada geniş yayılmışdır [6.s-33-35].

Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın yaranması tarixi metodoloji əsaslı arxiv materialları. Xalq yaradıcılığı və klassik ədəbiyyatın tərkib hissəsindən ibarət elmi tədqiqat təhlilidir. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın yaranması tarixi üzrə biliklərin əldə edilməsi bədən tərbiyəsi, fiziki tərbiyə və idman üzrə mütəxəssislərinin yetişməsində, vətənpərvərlik ruhunda tərbiyə olunmasında bö-

yük rol oynayır və təcrübi fəaliyyət üçün böyük əhəmiyyətə malik olur.

### ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev A., Qasimov Ə. *Bədən tərbiyəsi və idman tarixi*. Dərslik. Bakı, 2015.

2. Əliyev A.Ə. *Azərbaycan Milli idman oyunlarının inkişaf tarixi*. Bakı, 2011.

3. Əliyev A., Əsgərova N. *Müstəqil Azərbaycanda Bədən Tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixi*. Dərs vəsaiti. Bakı, 2017.

4. Quliyev D.Q. *Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixi*. Bakı, 2010.

5. *Azərbaycan Tarixi*. Ali məktəblər üçün dərslik "Bakı Universiteti" nəşriyyatı, 2015.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

Э.А.Мухтарлы<sup>1а</sup>, доц. Г.Ш. Абиев<sup>1б</sup>, М.В. Алиев<sup>2с</sup>

<sup>1</sup> Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>2</sup> Академия Государственной Безопасности имени Г.Алиева

<sup>а</sup> [muxtarli1973@sport.edu.az](mailto:muxtarli1973@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6894-3214](https://orcid.org/0000-0001-6894-3214)

<sup>б</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)

<sup>с</sup> [aliyevmemmed93@gmail.com](mailto:aliyevmemmed93@gmail.com)

**Аннотация.** Азербайджан является родиной национальных игр с древнейших времен. Согласно сведениям в книге «Авеста», считающейся у древних азербайджанцев священной, история участия в рыцарских соревнованиях, храбрости, борьбе, скачках, стрельбе из лука восходит к древнейшим временам. Подробное описание национальных спортивных игр Азербайджана дано в рукописи «Ахвали-Карабах», хранящейся в Институте рукописей Национальной академии наук Азербайджана. В Карабахском районе Азербайджана занимались метанием копий и стрел, игрой на мечях и борьбой. В средние века в Карабахе начала развиваться

игра чевган. По инициативе англичан эта игра впервые была включена в программу II Олимпийских игр, проходивших в Париже в 1890 году, под названием «поло», и таким образом это название утвердилось в западной цивилизации. В поло, которое несколько раз входило в программу Олимпийских игр, в последний раз играли на Олимпиаде 1936 года в Берлине.

**Ключевые слова:** борьба, стрельба из лука, поло, чевган, физические движения в Древнем Азербайджане, народные игры, возникновение спорта, формы соревнований.

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN AZERBAIJAN

E.A. Mukhtarli<sup>1a</sup>, ass. prof. G.Sh. Abiyev<sup>1b</sup>, M.V. Aliyev<sup>2c</sup>

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

<sup>2</sup>*State Security Academy named after H.Aliyev*

<sup>a</sup>[muxtarli1973@sport.edu.az](mailto:muxtarli1973@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6894-3214](https://orcid.org/0000-0001-6894-3214)

<sup>b</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)

<sup>c</sup>[aliyevmemmed93@gmail.com](mailto:aliyevmemmed93@gmail.com)

**Annotation.** Azerbaijan has been the birthplace of national games since ancient times. According to the information in the book "Avesta", which is considered sacred by the ancient Azerbaijanis, the history of participation in knightly competitions, courage, wrestling, horse racing, wrestling, archery dates back to ancient times. The emergence of physical education and sports in Azerbaijan since ancient times, increasing the development of physical education has been aimed at protecting the homeland and strengthening health. A detailed description of the national sports games of Azerbaijan is given in the manuscript "Ahvali-Karabakh", stored in the Institute of Manuscripts of the National Academy of Sciences of Azerbaijan. In the Ka-

rabakh region of Azerbaijan, they were engaged in throwing spears and arrows, playing with swords, wrestling and wrestling. In the Middle Ages, the game of chevken began to develop in Karabakh. At the initiative of the British, this game was first included in the program of the II Olympic Games, held in Paris in 1890, under the name "polo", and thus this name was established in Western civilization. Polo, which has been part of the Olympic program several times, was last played at the 1936 Olympics in Berlin.

**Keywords:** *Wrestling, archery, polo, chevken, physical movements in Ancient Azerbaijan, folk games, emergence of sports, forms of competitions.*

## BASKETBOL KOMANDALARININ MƏŞQ VƏ YARIŞ FƏALİYYƏTLƏRİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİNDƏ İNNOVATİV TEXNOLOGİYALARIN İSTİFADƏSİ

F.C. Hüseynov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[farhad.huseynov@sport.edu.az](mailto:farhad.huseynov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5927-2444](https://orcid.org/0000-0002-5927-2444)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Təlim və rəqabət prosesinin kompüter dəstəyi müasir idman praktikasında getdikcə daha çox istifadə olunur. Peşəkar basketbol komandalarının təmsalında “süni intellektin” daxil edilməsinin rəqəmsallaşdırılması, statistik məlumatların toplanması və təhlili xüsusiyyətləri aşkar edilmişdir. İxtisaslı idmançıların hazırlanmasında müasir texnoloji yenilikləri daha geniş şəkildə tətbiq etmək lazımdır.

**Açar sözlər:** *kompüter proqramları, statistika, oyun və təlim fəaliyyətləri, basketbol.*

Müasir idman bu gün qabaqcıl texnologiyalarla sıx bağlıdır. İdman sənayesinin kommersiyalaşdırılması rəqib üzərində üstünlük qazanmaq uğrunda mübarizədə rəqabətin artmasına böyük töhfə verir. Əgər əvvəllər nəticəni yaxşılaşdırmaq üçün məşqçilər məşq prosesini təkmilləşdirməyə və idmançıların performansını artırmağa çalışdırlarsa, bu gün mütəxəssislərin də diqqəti rəqəmsallaşma, süni intellekt metodlarından istifadə, idmanda kütləvi məlumatların təhlilinə yönəlib. Bu prosesə əsasən statistika, analitika, informatika, kibernetika, anatomiya, biomexanika, fənlərarası və transdissiplinar tədqiqatlar üçün fiziki mədəniyyət kimi elmi fənlər arasında qarşılıqlı əlaqənin inkişafı köməklik edir.

İdman sənayesində, xüsusən də seqmentləşdirmə, təsnifat, rəqabət nəticələrinin proqnozlaşdırılması və təlimin effektivliyinin müəyyən edilməsi ilə bağlı problemlərin həlli üçün qabaqcıl texnologiyalardan fəal istifadəyə misal olaraq Bayes teoremi, dəstək vektor maşını, qərar ağacları, neyron şəbəkələri və s. göstərmək olar.

Ehtiyat və əsas basketbolçuların hazırlanması üçün müasir texnologiyalardan istifadə xüsusi aktualıq kəsb edir. Bu onunla əlaqədardır ki, süni intellekt metodlarından istifadə aşağıdakılarla bağlı keyfiyyət və effektivliyin yüksəldilməsi üçün böyük perspektivlər açır: matçın strategiyasının işlənilib hazırlanması, həmçinin komandanın texniki və taktiki hərəkətlərinin modelləşdirilməsi; idmançıların rəqabət və məşq fəaliyyətinin təhlili; matçın nəticələrinin proqnozlaşdırılması; gənc və perspektivli oyunçuların seçilməsi və effektivliyinin qiymətləndirilməsi; komandanın xərclərinin, eləcə də oyunçuların alınması və transferi üçün maliyyə xərclərinin hesablanması, zədələrin proqnozlaşdırılması və qarşısının alınması.

İnformasiya texnologiyaları və idman arasında uğurlu əməkdaşlığın nümunəsi kimi ən elit basketbol liqası - NBA-dır. Xüsusilə, 2013-cü ildən Amerika Basketbol Liqasında istifadə edilən Sport VU kamera sistemi. Sport VU kamera sistemi eyni vaxtda 25 fərqli nöqtədən real vaxt rejimində oyunçuların və topun hərəkətini izləmək üçün basketbol arenalarında quraşdırılıb (<https://www.insidescience.org/news/artificial-intelligence-nba-basketball>).

Mürəkkəb proqram təminatı və statik alqoritmlər sayəsində Sport VU topun hərəkəti, müəyyən vəziyyətdə oyunçuların yerləşməsi barədə ətraflı statistika təqdim edir, hər bir oyunçunun hərəkət diaqramlarını axtarmaq imkanı olan məlumat bazası yaradır.

2017-ci ilin oktyabrında Second Spectrum idman sənayesinə daxil olmuşdur. Oyun haqqında daha dərin anlayış formalaşdırmaq üçün oxşar Sport WU texnologiyasından əldə edilən məlumatlardan istifadə edən proqram hazırlanmışdır. Xüsusilə, bu proqram oyunçuların necə və hansı vəziyyətlərdə yaxşı və ya pis ötürmələr etdiyini anlamaq üçün meydança



ətrafında oyunçuların hərəkətini izləmək; oyunçuların hansı növ atışları yüksək konver-siya faizi ilə və hansı şəraitdə yerinə yetirirləri haqqında tam məlumat verir [6].

Second Spectrum tərəfindən təklif olunan alqoritmlər pik vəziyyətlərin dərk edilmə-sini dərinləşdirməyə imkan verir. Bu il şirkət analitiklərə və məşqçilərə sürət, məsafə, oyun-çuların hərəkəti, topa sahiblik və sair haqqında innovativ statistikaya əsaslanan mürəkkəb real vaxt rejimində oyun məlumatlarına çıxış im-kanı verəcək təkmil Sport VU 2.0 sistemini işə saldı. Azərbaycanda hələlik belə texnologiya-lardan istifadə olunmur, bu da əlbəttə ki, təli-min təhlilinin keyfiyyətinə və rəqabətli fəaliy-yətə təsir edir.

Basketbol çərçivəsində maraqlı bir inki-şaf, səs dalğalarını və ya məni götürən və söz-ləri emal etməyə və onların mənasını yarat-mağa çalışan Natural Language Processing proqramı olmuşdur. Bu proqramın ilkin inkişafı komandaların internet saytları vasitəsilə azar-keşlərlə interaktiv əlaqə yaratmaq məqsədini daşıyır. Dərin statistik məlumatlara, xəbərlərə və digər əlaqəli məlumatlara çıxışı təmin et-məklə, azarkeşlər basketbol haqqında anlayış-larını təkmilləşdirmək imkanı əldə edirlər [4], [5]. Bu, 2012-ci ilin sonunda oyun məlumatla-rının analitikasını inkişaf etdirmək üçün süni intellektdən istifadə istiqamətində ilk böyük addım idi.

AMEA proqramı ilə bağlı daha son in-kişafılara NBA Teams mobil proqramı üçün Siri-Like funksiyasının tətbiqi daxildir. Bu ye-ni funksiya azarkeşlərə oyunçu və ya komanda haqqında suallar verməyə və ani cavab almağa imkan verir.

Basketbol üçün Natural Language email-nin digər maraqlı tətbiqi WILSONX-dur. Tət-biqlə koordinasiyanı təmin edən daxili sensor-lar ilə basketbol topu yaradılmışdır. Bu pro-qram çəkilişləri izləyir və oyun vəziyyətlərini simulyasiya edir. Azarkeşlərin alqışları və dik-torların elanlarının səsli modelləşdirilməsindən istifadə edərək, proqram oyunçuları real oyuna mümkün qədər yaxın rejimdə məşq etməyə öyrədir.

Wilson X, oyunçulara təzyiq altında ne-cə çıxış etməyi öyrətmək və oyunlar zamanı

azarkeşlərin yaratdığı, psixoloji maneə yarada və nəticəyə mənfi təsir göstərə bilən səs-küyə öyrəşmək üçün gözəl bir yoldur .

Xarici ədəbiyyatı təhlil edərkən, bütöv-lükdə komandanın effektivliyini, beşliklərin statistikasını, fərdi oyunçuların hərəkətləri, qrupların qarşılıqlı əlaqəsini, kombinasiyaların keyfiyyətinə nəzarəti, qiymətləndirməni nəzərə alaraq oyunu hərtərəfli təhlil etməyə imkan verən Instat Scout platformasından istifadə müşahidə olunur. Bu, rəqəmlərin videolarla əlaqəli olduğu statistik platformadır. Platfor-mada oyunçu hərəkətlərinin 115 parametri və komandanın 66 parametri haqqında məlumat verilir. Oyunçunun nömrəsinə klikləməklə, epizodların tənzimlənən qrafiki ilə video açılır və beləliklə, hücum və müdafiə hərəkətlərinin video xülasəsini təqdim edir. Proqram müxtəlif matçlarda oyunçunun və bütövlükdə koman-danın hərəkətlərini görməyə imkan verir, son 3, 5, 10 matçın statistikasını hesablayır.

Proqram, oyunda elementin dəqiqliyini, məsafəsini, vaxtını, hansı hərəkətlərdən sonra, hansı kombinasiyalarda, himayə olmadan və ya müdafiəçinin himayəsi ilə, hansı nöqtədən və ya zonadan atış edildiyini nəzərə alan at-maların dərin təhlilini təklif edir.

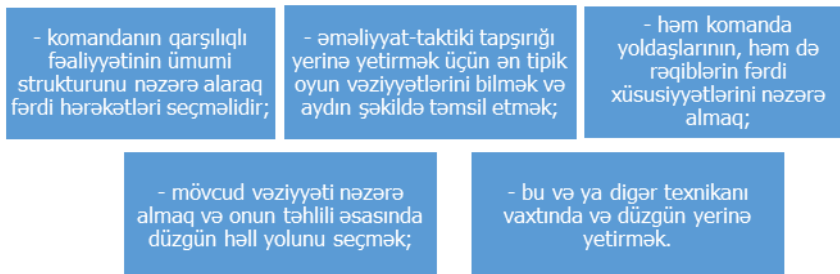
Instat Scout platforması sayəsində texni-ki hərəkətlərin ayrı-ayrı fraqmentlərini təhlil etmək, həmçinin oyun və oyunlar seriyasının tam təhlilinin aparılması mümkün olur. Oyun-dan sonrakı hesabatlar əsas kombinasiyaları, oyunçuların effektiv qarşılıqlı əlaqəsini, oyun-çuların və bütövlükdə komandanın performan-sını, həmçinin oyunda düzəldilməli olan zəif cəhətləri göstərir.

Son yarım il müddətində Azərbaycan Basketbol Federasiyasının rəhbərliyi dəyişil-mişdir. Bu müddət ərzində quruluşun üzvləri, iş tərzini yenilənmişdir. Sevindirici haldır ki, yeni federasiya uşaq, yeniyetmə, gənclər, tələ-bələr, peşəkarlar və həvəskar basketbolçuların inkişafı üçün liqalar yaradılaraq müntəzəm ya-rışlar keçirir. Bu yarışlar müasir avadanlıqlarla müşahidə olunur. ABF saytının kompüter pro-qram təminatı daim təkmilləşdirilir, burada həm uşaq komandaları, həm də peşəkar ko-mandalar (kişi, qadın) üçün oyunların video yayımlarını, yarışların rəqəmsal statistikasını

görmək mümkündür. Saytda oyunun gedişatı, tam və fərdi statistika, faiz göstəricilərinin müqayisəsi diaqramı, oyunun hesabının qrafiki, oyun meydançasında effektiv və qeyri-effektiv atışların edildiyi yerə işarəsi olan diaqramlar və şifahi təsvir təqdim olunur.

Təbii ki, komanda oyunçularında xal (3, 2, 1-cərimə atışları), ribaund (rəqib, öz səbəti altında), assist ötürmələr kimi əsas statistikalar çoxdan qeydə alınır. Amma analitika və “süni intellektin” imkanlarından istifadə rəqabətli fəaliyyətin təhlilində riyaziyyatın üstünlüklərindən istifadə etməyə imkan verir (1,2). Qeyd etmək lazımdır ki, əgər xaricdə bütün bu proseslər avtomatlaşdırılıbsa, o zaman yerli məşqçilərin yüksək texnoloji kompüter proqramlarına çıxışı həmişə olmur ki, bu da rəqabətli hazırlığın keyfiyyətinə və effektivliyinə təsir göstərir. Biz yerli basketbolun inkişaf etməsini və beynəlxalq arenada rəqabətə davamlı olmasını istəyiriksə, idman sahəsində texniki yenilikləri izləmək və onları praktikada fəal şəkildə həyata keçirmək lazımdır.

Basketbolda idman ustalığının əsas komponentlərini nəzərdən keçirməzdən əvvəl basketbolçunun fəaliyyətinin məzmunu ilə bağlı bəzi struktur vahidləri ayrılmalıdır.



Eyni zamanda, hücum və müdafiə hərəkətləri arasında əhəmiyyətli keyfiyyət fərqləri mövcuddur. Ən əhəmiyyətli məqsəd və hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin müvafiq xarakteridir. Müdafiə hərəkətlərinin məqsədi topun səbətə atılmasının qarşısını almaqdır. Müvafiq olaraq, xarakterik vəzifələr məqsədli atış və təhlükəli ötürmələrin qarşısının alınmasıdır.

Hücum hərəkətinin məqsədi rəqibin səbətinə top salmaqdır. Beləliklə, vəzifələr; rəqibin müqavimətini dəf etmək, atış üçün optimal mövqeyə çatmaq və atışı dəqiq yerinə yetir-

Hərəkət altında müəyyən bir məqsədə nail olmaq prosesi başa düşülür (hərəkətin subyekt haqqında məlumatlılıq forması kimi çıxış edir). Əməliyyat dedikdə məqsədin, nailiyyətinin həyata keçirildiyi şəraitdən asılı olaraq bir hərəkətin yerinə yetirilməsi üsulu başa düşülür. Əməliyyatı xarakterizə edən vacib məqamlardan biri onun təkrarlanmasıdır. Buna görə də basketbolçuların oyun fəaliyyəti alternativ hərəkətlərin iki qrupu şəklində təqdim olunur: a) hücum oyun hərəkətləri; b) müdafiə xarakterli oyun hərəkətləri.

“Fərdi fəaliyyət” anlayışına hərəkətin yerinə yetirilməsi üsulları (atma, ələ keçmə, ötürmə və s.) daxildir. Fəaliyyət şərti deməkdir: 1. Oyun hərəkətinin yerinə yetirilməsi üçün vaxt məhdudiyəti. 2. Rəqiblə birbaşa təmasda və sonuncunun aktiv müqaviməti ilə oyun hərəkətinin yerinə yetirilməsi. Oyunçu tərəfindən fəaliyyətin şüurlu tənzimlənməsi onun effektivliyinin artmasına köməklik edir, tənzimləmə isə xüsusi oyun hərəkətlərinin həyata keçirilməsinə daxil olan funksional sistemlər tərəfindən təmin edilir. Bu, təbii olaraq, oyun fəaliyyətini xarakterizə etmək üçün oyun hərəkətləri ilə psixikaya qoyulan şərtlərin və tələblərin müəyyən edilməsini nəzərdə tutur.

mək və ya komanda yoldaşının oxşar əməliyyatları yerinə yetirməsinə şərait yaratmaqdır.

Əhəmiyyətli bir məqam zəncirə çatmaq üçün şərtlərin nisbətidir (müvafiq olaraq, oyun birləşmələrinin nisbəti). Oyunun özü məntiqi müdafiəyə nisbətən hücum hərəkətlərinə müəyyən üstünlüklər verir. Bu və ya digər oyun əməliyyatının tətbiqində təşəbbüsün həmişə (yalnız bir fürsət olaraq) hücum edən komandanın oyunçusuna məxsus olması ilə ifadə edilir.

Basketbolda qərarın vaxtında və düzgün seçilməsi və onun həyata keçirilməsi fərdin

sensorimotor, intellektual və emosional sferalarının keyfiyyət və inkişaf səviyyəsi ilə təmin edilir. İlk iki sferanın fəaliyyətin xarakteri ilə bağlı həm fərdi, həm də qrup fərqlərini (müdafiəçi, hücumçu, mərkəz), emosional sahənin isə yalnız fərdi fərqləri xarakterizə etməsi vacibdir.

Mütəxəssislər basketbolçuların hərtərəfli fiziki hazırlığına xüsusi əhəmiyyət verirlər. Aşağıdakı metodoloji müddəalara əsasən məlumdur ki, güc, sürət və dözümlülüüyün fiziki keyfiyyətləri həmişə hərəkətlərin müəyyən koordinasiya strukturunda təzahür edir. Buna görə də, onları ümumi deyil, intensivliyi artan oyun hərəkətlərini nəzərə alaraq inkişaf etdirmək lazımdır. Müasir basketbolda çoxtərəfli uzun kombinasiyalar hərəkətlərin kəskin sürətdə sürətləndirildiyi və dəstəklənməyən mövqedə hərəkətlərin aktivləşdirildiyi qısamüddətli sürətli hücumlarla əvəz olunur. Bütün bunlar basketbolçuların güc, sürət və dözümlülük kimi fiziki keyfiyyətlərin vəhdətinə əsaslanan hərtərəfli fiziki hazırlığına artan tələblər qoyur.

Eyni zamanda basketbolçuların fiziki keyfiyyətlərinin inkişafı oyunun texnikasına uyğunlaşdırılmalıdır. Bu baxımdan, verilmiş hərəkətin koordinasiya strukturu daxilində zəruri keyfiyyətləri inkişaf etdirən xüsusi məşqlərə böyük əhəmiyyət verilməlidir.

Basketbolçuların yüklərinə uyğunlaşma göstəricilərində psixoloji göstəricilər fizioloji göstəricilərlə eyni xüsusi çəkiyə malikdir və idmançıların məharəti inkişaf etdikcə öz rolunu davamlı olaraq artırır. Bu zaman yaş faktoru da rol oynayır. Gənc oyunçular həm təcili, həm də uzunmüddətli uyğunlaşma prosesində zehni yüklərə nisbətən fiziki yüklərə daha uğurla uyğunlaşırlar. Müəllifin qeyd etdiyi kimi, fiziki və zehni stressə uyğunlaşmanın belə heterojenliyi və heteroxronluğu tamamilə təbiidir: fiziki stressə uyğunlaşma, ümumiyyətlə, zehni stressdən daha asandır.

Basketbol oyunun təkmilləşdirilməsi üçün təklif olunan texnologiya zəncirdə göstərilmişdir (şəkil 1).



Şəkil 1. Oyunun təkmilləşdirilməsinin texnologiyası

## ƏDƏBİYYAT

1. Андрианова Р.И. *Технология скаутинга для анализа и планирования соревновательной деятельности в баскетбольной команде Премьер лиги*. Р.И. Андрианова, М.В. Леншина, В.М. Сгонникова учебные записки университета П.Ф. Лесгафта. 2019, №2 (168), с.23-26.
2. *Современные тенденции скаутинга в игровых видах спорта (баскетбол)*. Р.И. Андрианова, В.П. Чечерин, М.В. Леншина, Д.В. Федосеев. ученые записки университета П.Ф. Лесгафта, 2019, №11 (178), с.17-21.
3. Бурева В.К. *Применение метода искусственного интеллекта в спорте*. В.К. Бурева, Е.И. Стоянов Актуальные вопро-

сы технических наук: Материалы 3 международной научной конференции. Пермь, Меркурий. 2015, с 2-4.

4. Bartlett R. *Artificial intelligence in sports biomechanics*. New daws or false hope? Journal of sports Science and Medicine-2016, № 5 (4), p. 474-479.
5. Pickering Craig *How rice of machine learning is inpacting sport*. Craig, Pickering. URL: <https://simplifaster.com/articles/machine-learnig-sport/> (дата обращения : 01.01.2020).
6. Lau Dominic *How artificial intelligence in changing the NBA*. Dominic. Lau 2017. URL-<https://medium.com/@dominiclau/how-artificial-intelligence-in-changing-the-nba-47e2e33acc3d> (дата обращения: 01.01.2020).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНД

Ф.Д. Гусейнов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[farhad.huseynov@sport.edu.az](mailto:farhad.huseynov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5927-2444](https://orcid.org/0000-0002-5927-2444)

**Аннотация.** Компьютерное обеспечение тренировочного и соревновательного процесса находит все более широкое применение в современной спортивной практике. На примере профессиональных баскетбольных команд выявлены особенности оцифровки, сбора и анализа статистических данных включения «искусственного интел-

лекта». Необходимо шире применять современные технологические инновации в подготовке квалифицированных спортсменов.

**Ключевые слова:** компьютерные программы, статистика, игровая и тренировочная деятельность, баскетбол.

## THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES OF BASKETBALL TEAMS

F.D. Huseynov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[farhad.huseynov@sport.edu.az](mailto:farhad.huseynov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5927-2444](https://orcid.org/0000-0002-5927-2444)

**Annotation.** Computer support for the training and competitive process is increasingly being used in modern sports practice. On the example of professional basketball teams, the features of digitization, collection and analysis of statistical data on the inclusion of "artificial intelligence" are revealed. It is ne-

cessary to apply modern technological innovations in the training of qualified athletes more widely.

**Keywords:** computer programs, statistics, game and training activities, basketball.



## FUTBOL ÜZRƏ İBTİDAİ HAZIRLIQ QRUPLARINDA (7-8-9 YAŞ) TƏLİM METODLARININ TƏDQIQI

dos. G.Q. Qarayev<sup>1a</sup>, H.N. Soltanov<sup>1b</sup>, A.Ə. Şükürov<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup>[geray.qarayev@sport.edu.az](mailto:geray.qarayev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4385-3065](https://orcid.org/0000-0003-4385-3065)

<sup>b</sup>[heydar.soltanov2021@sport.edu.az](mailto:heydar.soltanov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3699-5498](https://orcid.org/0000-0002-3699-5498)

<sup>c</sup>[azad.shukurov2019@sport.edu.az](mailto:azad.shukurov2019@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1574-0127](https://orcid.org/0000-0003-1574-0127)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Uşaqlarla, xüsusilə də ilkin hazırlıq qruplarında (5-6 yaş), ibtidai hazırlıq qruplarında (7-8-9 yaş) futbolun təlim edilməsi, onun elmi – metodiki əsaslarla planlaşdırılması düzgün seçimdən başlayır. Seçimin metodlarının düzgün seçilməsi, istedadlı, qabiliyyətli uşaqların bu qruplara cəlb olunması vacib bir mərhələ hesab olunmaqla, bu sahənin tədqiq olunması çox aktualdır.

**Açar sözlər:** *İlkin hazırlıq (5-6) ibtidai hazırlıq (7-8-9) qrupları, təlim, normativ, seçim, morfo-funksional xarakteristika.*

İlkin hazırlıq qruplarına həvəsli olan uşaqların ilk marağı topdur. Çünki bu qruplara gələn uşaqlar (5-6 yaş) elə zənn edirlər ki, bu qrupların təlimində olan toplar onlara məxsusdur. Ona görə ki, onlar toplarla oynamağı çox sevirilər. Odur ki, bu yaşlı uşaqları dünyanın bir çox ölkələrində topla həvəsləndirib bu qruplara cəlb edirlər. Əlbəttə 5 yaşlı uşaqları futbolun gələcəyi adlandırırılar [1.s, 420]. Pəşakar karyerini belə başlayan uşaqlar 16 yaşında hansı komandaya gedəcəyini indidən müəyyən edirlər. İlkin hazırlıq qruplarına (5-6 yaş) seçim belə başlayır. Futbola həvəs, maraq, gələcəyə ümid onları bura gətirir. Əlbəttə dünya təcrübəsi göstərir ki, valideynlər uşaqlarını yaxşı təlim almağı üçün onları ÜGİM-nin qruplarına, bəziləri isə onları klubların uşaq qruplarına yazdırırlar. Daha həvəsli atalar uşaqlarını hər iki qrupa göndərir. Amma bu yaş qruplarında hər şey uşaqdan asılı olsada, onlarda bu sevimli oyuna marağı oyadan, onları öyrədən

məşqçidir [2. s,75-85]. Təlimin təşkili, məzmunu və idarə olunması o, maraqlı olmalıdır ki, uşaqlarda olan həvəs, öyrənmə marağı itməsin. Onların həvəslə bu məşğuliyyətə davam etsinlər [3. s.99]. Ölkəmizdə futbolla olan maraq hər gün artmaqdadır. Aparılmış müşahidələr göstərir ki, uşaqların əksər hissəsi (xüsusilə də oğlanlar) futbol oyununa çox maraqlıdırlar. Əlbəttə çox istedadlı, bacarıqlı və ağıllı uşaqları tapmaq çox asan deyil, amma ən çətinini isə onların düzgün öyrətmək, istiqamətləndirmək, ardıcıl olaraq qrupdan-qrupa, komandadan-komandaya ötürməkdir. Çünki hazırda ÜGİM-də, OEİGİM-də, eləcə də klublarda təlim keçən uşaqların (5-6 yaş) ilkin hazırlıq qrupları, (7-8 yaş) ibtidai hazırlıq qrupları, (9-10 yaş) təlim-məşq qrupları ilə işləyən məşqçilər keçirdikləri təlim-məşqlərdə bu uşaqların yaş xüsusiyyətlərini, onların həvəs və maraqlarını nəzərə almadan təlimlər keçir. Dünyanın bir çox futbol təşkilatları FİFA, UEFA, BOK və eləcə də ölkə (AFFA) miqyaslı təşkilatlar bu istedadlı uşaqların ardıcıl olaraq hazırlanmasına qarşı çox diqqətlidirlər. Amma uşaqların futbola bəsləmə yaşı diqqətə alınmadan bir çox fərqli səbəblərlə proses idarə olunur. Odur ki, uşaqların bu yaşdan (5-6 yaş) futbola cəlb olunmasına baxmayaraq uşaq məşqçisinin çatışmamazlığı, təcrübəsizliyi və təlimlərin düzgün aparılmamasından bəzi istedadlı uşaqlar yoxa çıxır. Bunun səbəbləri isə aşağıdakılardır:

- 1) məktəb və təlimlərin paralel aparılması ilə bəzi çətinliklər yaranır;
- 2) ailə və məktəb ətrafında futbol oynamaq imkanlarının azalması (kompyuter oyunları, telefonlar və s.)



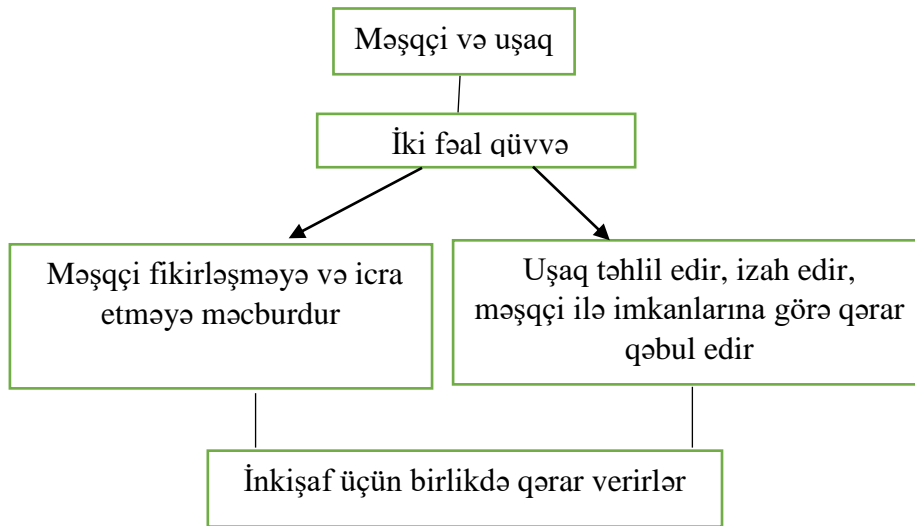
3) klublarda seçim zamanı bəzi istedadlı uşaqların cəlb olunmamasının məhdudiyəti (say limitinin olması) və s.

Bu səbəblərə görə tam seçim aparmaq bəzən çox çətin olur. Üstəlik cəlb olunan uşaqların təlimində nəzərə alınacaq bəzi prinsip və metodlar düzdün seçilmir. Nəticədə uşaqlar üçün maraqsız olan bu təlimlər yorucu olur. Bunun üçün məşqilər aşağıdakı epizodlara fikir verməli və uşaqların təlimində lazımi düzəlişlər etməlidir: - Ancaq oynamaq haqqında düşünən uşaqların fikir və hərəkətlərini istiqamətləndirməli onlarda hərəkətlilik, koordinasiya və bəzi ağıllı hərəkətləri ilə seçilməyə həvəsləndirməlidir;

- oyunun içində olan uşaqların maraq və həvəsini təlim edəcəyi hərəkətə yönəltməyi bacarmalıdır;

- oyunda topu çox sevən onunla daha çox olmaq istəyən uşaqların ünsiyyətini topa yönəltməli və onların imkanlarına görə (fərdi texnikasına uyğun olaraq) topla hərəkətlərin (xüsusilə də oyunları 1x1, 2x2, 3x3 və s.) sayını çoxaltmalıdır.

Əlbəttə təlimin məzmun və quruluşuna uyğun bu kimi tövsiyələr ən çox aşağı yaş qruplarında (5 - 6, 7 - 8, 9 - 10) tətbiq olunur. Məşqçilərin müşahidəsi və nəzarəti ilə aparılan bu təlimlər uşaqların təbii seçim prosesi həyata keçirmiş olur və nəticədə kimlərin başqa qruplara keçməsinə (5-6 yaşdan 7-8 yaş qrupuna) tövsiyyə edir. Məşqçinin bu qruplarda apardığı təlim aşağıdakı prinsip və ardıcılıqla olmalıdır [4] (Şəkil 1).



**Şəkil 1. Məşqin və uşaq futbolçuların təlim prinsipləri**

Təşkil etmək	Öz qrupunu və fəaliyyətini
Təlim etmək	Hər bir məşq üçün plan və proqramı olmalıdır
İstiqamətləndirmək	Öz fəaliyyətinin və təlimin təhlilini aparmaq
İzləmək	Öz planına uyğun uşaqların fəaliyyətini qiymətləndirmək
Modelləşdirmək	Öz müşahidələrindən nəticə və imkanları təhlil etmək
Uyğunlaşdırmaq	Uğura, uğursuzluğa və gözlənilməzliyə qarşı
Fəaliyyət göstərmək	Dəfələrlə bunları təkrar etmək

Beləliklə, yuxarıda qeyd olunanları təhlil etməklə məşqçi öz məqsəd və vəzifələrinə nail ola bilər.

Hazırda ölkəmizdə fəaliyyət göstərən ilkin hazırlıq (5-6 yaş) qrupları sağlamlıq qrupları adlanır. Çünki uşaqların futbol oyununa cəlb olunması digər ölkələrdə olduğu kimi bizdə də 7-8 yaşdan başlayır. Ancaq bu yaşların özünə məxsus xüsusiyyətləri vardır. Onlardan ən başlıcası uşaqların bioloji inkişaf mərhələsidir. Tam formalaşmamış uşaq bədəni çox həssas və elastikdir. Onlar hər zaman zədə və yaxud bəzi ciddi xəstəlik keçirə bilərlər. Fiziki yüklənmələr isə heç olmamalıdır. Hər bir təlim onların həvəs və maraqlarına uyğun, təbii bir formada həyata keçirilməlidir. Məşqçi uşaqların əhval-ruhiyyəsinə, həvələrinə, maraqlarına, istəklərinə uyğun olaraq hərəkətlər seçməli və təlimin maraqlı olmasını təmin etməlidir.

Uşaq futbolunda baş verən yeniliklər, onlara qarşı olan tələblər ilk növbədə daha bacarıqlı, qabiliyyətli, gələcəyə ümid verən uşaqların tapılıb üzə çıxarılmasıdır [4. s.240]. Odur

ki, bu istiqamətdə aparılan elmi-tədqiqat işləri, axtarış və tədqiqatlar seçmənin təbii, məhsuldar və uğurlu olmasını təmin edən tədqiqat metodların daha müvafiq olmasını, onların sadə, praktiki və icrası mümkün olan normativlərlə həyata keçirilməlidir. Bu tədqiqat “Vətən” futbol məktəbində ilkin hazırlıq (5-6 yaş) və ibtidai hazırlıq (7-8-9 yaş) qruplarında aparılmışdır. Bu qruplara ayrılmış saatlar və iştirakçıların sayı göstərilməklə, onların qrupdan-qrupa keçidiyinin hansı formada həyata keçirildiyini göstərmişdir (cədvəl 1).

Aşağı yaş qrupları ilə, xüsusilə yeni seçilmiş qruplarda aparılan təlim-məşq prosesi uğurlu olur ki, təlim prosesi məşğul olanların inkişafının düzgün artımının səviyyəsini nəzərə alıb, təlim prosesini qursun çünki uşaqlarda hərəkət bacarıqlarının inkişafının üçün onların orqanizmasının yetişməsi və xüsusi funksional bünövrəsi olmalıdır [5. s.150-153].

Tədris işinin təşkili, qrupların sayı və tərkibi. Tədris-məşq işinin və rejimin planlaşdırılması

*Cədvəl 1.*

Qrupların sırası	Yaş qrupları	Qruplarda minimum tədris yükünün miqdarı	Qruplarda maksimal tədris yükünün miqdarı	Qruplara keçid ölçüləri
1. İlkin hazırlıq qrupları (3 yaş = 5-6-7 yaş )				
1	5	4(15)	6	Məşqçilər şurası
2	6	4(15)	6	Məşqçilər şurası
3	7	6(15)	8	Normativlər
2. İbtidai hazırlıq qrupları (3 yaş = 7-8-9)				
1	7	6(15)	8	Normativlər
2	8	6(15)	8	Normativlər
3	9	8(15)	10	Normativlər

Əlbəttə, uşaqların malik olduqları hazırlıq səviyyəsinə uyğun olan fiziki hazırlıq vasitə və metodları fənləri üçün isə çox çətin ola bilər, nəticədə belə bir məşq prosesi heç bir səmərə vermir. Odur ki, məşqçi orqanizmin inkişaf qanunauyğunluqlarını bilməli və onlara əməl etməlidir. Birdə məşqçi orqanizmin qey-

ri-balanslı inkişafını bilməlidir, çünki birinin silsiləvi inkişafı zamanı boy artımı güclü olduğu vaxt çox miqdarda enerji itkisi baş verir, maddələr mübadiləsi, inkişafı bir bir qədər azaltmış olur. Bu mərhələdə çəki bir qədər artmış olur, bunun səbəbi hüceyrənin differensiallaşma prosesidir. Uşaqların orqanizmasının

inkışafı yerinə yetirilən hərəkətlərin icrası ilə uyğunluq təşkil etməlidir. Uşaqlarda müxtəlif forma, sistem və qaydalar çərçivəsində inkışaf olur.

Beləliklə, kiçik yaşlı qruplarda aparılan tədris-məşq prosesinin təşkili keçirilməsinin seçmə ilə əlaqədar olaraq planlaşdırılması və ilk növbədə ilkin hazırlıq qruplarından ibtidai hazırlıq qruplarına keçidin təşkili məşqçilər şurası tərəfindən həyata keçirilir. Uzun müddətli pedaqoji müşahidə aparılan təcrübəli məşqçilərdən ibarət məşqçilər şurası onları növbəti qruplara keçidinə (5-6 yaş) qərar verirlər. 7 yaşlılar isə program normativlərini verməklə hazırlıq qrupuna keçirlər. İlkin hazırlıq qrupları (5-6-7 yaş) verilmiş təlim qrafiki ilə hazırlaşır. İbtidai hazırlıq qrupuna keçə bilirlər (7-8-9 yaş) (Cədvəl 1.).

## ƏDƏBİYYAT

1. **Вағиров Р.К., Әлиев İ.S.** *Futbol*. Dərslik. Bakı, 2012, 420 səh.

2. **Шаргаве А.Ш., Петров П.К.** *Физическая подготовка юных футболистов 11–13 лет средствами основной гимнастики*. Современные проблемы науки и образования. 2020, № 2, с. 75-85

URL:<https://science-education.ru/ru/article/view?id=29756> (дата обращения: 31.10.2022).

3. **Дубов Р.В.** *Программа подготовки юных футболистов*. ГНП1-4 год обучения. Возраст обучающихся: 7-12 лет. Москва 2020, 99 с.

4. *Подготовка футболистов в ведущих клубах*. Европы Кристоф Кромке, Александр Стула, В. П. Губа Москва 2017, 240с.

5. **Мавлиев Ф.А.** *Показатели аэробной работоспособности у спортсменов игровых видов спорта*. Ф.А.Мавлиев, А.Х. Валиахлитов, Ш.Р.Еникеев, А.С.Назаренко, И.Е.Коновалов. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2018 1 (155), с.150-153.

## ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК В НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ПО ФУТБОЛУ (7-8-9 ЛЕТ)

доц. Г.К. Гараев<sup>1а</sup>, Г.Н. Солтанов<sup>1б</sup>, А.А. Шукуров<sup>1с</sup>

<sup>1</sup> *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

<sup>а</sup>[geray.qarayev@sport.edu.az](mailto:geray.qarayev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4385-3065](https://orcid.org/0000-0003-4385-3065)

<sup>б</sup>[heydar.soltanov2021@sport.edu.az](mailto:heydar.soltanov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3699-5498](https://orcid.org/0000-0002-3699-5498)

<sup>с</sup>[azad.shukurov2019@sport.edu.az](mailto:azad.shukurov2019@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1574-0127](https://orcid.org/0000-0003-1574-0127)

**Аннотация.** Занятия футболом с детьми, особенно в начальных тренировочных группах (5-6 лет) и начальных подготовительных группах (7-8-9 лет), и их планирование на научно-методической основе начинаются с правильного выбора. Изучение этого направления очень важно, считая важным этапом правильный выбор методов

отбора и вовлечение в эти группы талантливых и способных детей.

**Ключевые слова:** Первоначально-подготовительный (5-6), начально-подготовительные (7-8-9) группы, обучение, нормативы, морфофункциональная характеристика.

**STUDY OF TRAINING METHODS IN THE INITIAL FOOTBALL PREPARATORY  
GROUP (7-8-9 YEARS OLD)**

ass. prof. G.K. Garayev<sup>1a</sup>, H.N. Soltanov<sup>1b</sup>, A.A. Shukurov<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [geray.qarayev@sport.edu.az](mailto:geray.qarayev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4385-3065](https://orcid.org/0000-0003-4385-3065)

<sup>b</sup> [heydar.soltanov2021@sport.edu.az](mailto:heydar.soltanov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3699-5498](https://orcid.org/0000-0002-3699-5498)

<sup>c</sup> [azad.shukurov2019@sport.edu.az](mailto:azad.shukurov2019@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1574-0127](https://orcid.org/0000-0003-1574-0127)

**Annotation.** Football training with children, especially in primary training groups (ages 5-6) and primary training groups (ages 7-8-9), and its planning on a scientific-methodical basis, starts with the right choice. It is very important to study this field, considering the correct selection of selection methods and

the involvement of talented and capable children in these groups as an important stage.

**Keywords:** *primary training (5-6) primary training (7-8-9) groups, training, normative, selection, morpho-functional characteristics.*

## FİZİKİ TƏRBİYƏ FƏNNİ ÜZRƏ DİSTANT DƏRS NÜMUNƏSİ

O.E. Soltanov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[orkhan.soltanov@sport.edu.az](mailto:orkhan.soltanov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-0130-7544](https://orcid.org/0000-0002-0130-7544)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə distant təhsil öyrədən və öyrənən arasında əlaqəni telekommunikasiya və kompüter şəbəkələri vasitəsi ilə operativ, müntəzəm dialoq, əks əlaqə əsasında, uzaq məsafədən həyata keçirilməsi nəzərdə tutulmuşdur. Eyni zamanda fiziki tərbiyə fənni üzrə distant dərslərin təşkili mexanizmi, distant və hibrid dərslərin müqayisəsi göstərilmişdir.

**Açar sözlər:** *fəal təlim, dərslər metodları, dərslərin strukturu.*

Ölkəmizdə distant təhsilin rəsmi yaranma tarixini “Təhsil haqqında” yeni qanunun təsdiq edildiyi 19 iyun 2009-cu ili hesab etmək olar. Qanunun 13-cü maddəsinə əsasən, əyani və qiya bi təhsil formaları ilə yanaşı, distant təhsil forması da rəsmi olaraq qəbul olunmuşdur. Distant təhsilin hüquqi bazası təsbit edildikdən sonra onun praktiki olaraq tətbiq edilməsi üzrə də işlər başlanmışdır. Distant təhsil sistemi tədris prosesinin onlayn formasıdır. Hazırda bütün dünya covid-19 virusu ilə bağlı təhsil müəssisələrində bu təlim formasından geniş istifadə edilməyə başlamışdır. Ölkəmizdə də bu baxımdan ümumtəhsil məktəblərində bütün fənlər üzrə dərslər onlayn olaraq MS Teams platforması üzərində tədris edilir. Məsafəli təhsil (Distant) proqramı, təhsil müəssisələrinin, şagirdlərin tək başına təhsili reallaşdırmasına kömək etmək üçün müəyyən bir nizamda hazırladıqları dərslər proqramı ilə həyata keçirilən işə verilən addır. Bu sistemdən istifadə etmək istəyən tələbələr faks, poçt və ya e-poçt kimi üsullarla şagirdlərə, ixtisaslı bir

müəllim tərəfindən hazırlanan dərslə əlaqədar tapşırıq mövzuları verilir. Daha sonra tapşırıqlar və sınaqlarla bağlı qiymətləndirmələr edilir. Distant təhsil proqramı tələbə ilə öyrədici qaynaqlar arasında əlaqə quraraq təhsili reallaşdırılan bir sistemdir. Məsafəli təhsil proqramlarının hər hansı bir təhsil təşkilatına qeydli olmayan kəslərə də təhsil imkanı təmin edir. Məsafəli təhsil proqramının bir başqa istiqaməti də mövcud qaynaqlardan kifayət qədər faydalanması və inkişaf edən texnologiyaları yaxından təqib etmək məcburiyyətində olmasıdır. Məsafəli təhsil uzaqda olan bir tələbə ilə birbaşa əlaqə qurularaq reallaşdırılan təhsildir. Məsafəli təhsil proqramı təhsil sahəsində ən ön planda yerini alan bir üsul ola biləcəyi kimi digər üsulları möhkəmlədən bir proqram olaraq da şərh olunur.

Distant təhsil – tədris prosesinin elektron, telekommunikasiya, proqram-texniki vasitələr əsasında təşkil olunduğu bir təhsil formasıdır.

Distant təhsil öyrədən və öyrənən arasında əlaqəni telekommunikasiya və kompüter şəbəkələri vasitəsi ilə operativ, müntəzəm dialoq, əks əlaqə əsasında, uzaq məsafədən həyata keçirir.

Dünyada ilk məsafədən təhsilin 1840-cı ildə İngiltərədə İsaak Pitman tərəfindən tətbiq edildiyi rəsmən qəbul edilir. Stenoqrafçı Pitman İngiltərənin Bath şəhərində stenoqrafiyanı məktubla öyrətməyə başladı. O, sınaqdan keçirdiyi distant təhsil praktikası ilə hətta tələbələr yetişdirməyə belə nail oldu. Pitman şagirdlərə İncilin kiçik hissələrini stenoqramda yazmağı öyrətdi. Pitmanın məsafədən stenoqrafiya dərslərində şagirdlərin nailiyyətləri də qiymətləndirilirdi.





**Sinxron** – Distant təhsilin sinxron növündə öyrənmə prosesi canlı bağlantı ilə həyata keçirilir. Yəni, əvvəlcədən müəyyənləşdirilən hər hansı virtual məkanda, qeyd olunan tarixdə öyrənənlər canlı bağlantıya qoşulur və qarşılıqlı əlaqə, müzakirə, sual-cavab, birgə fəaliyyətə sövq edilməklə öyrənmə prosesinə cəlb olunurlar. Bu proses zamanı email, forum, blog, webinar və s. kimi vasitələrdən istifadə olunur.

**Asinxron** – Distant təhsilin asinxron növündə öyrənən zamanını və məkanını açıq cədvələ (sərbəst seçim) əsasən özü seçir. Öyrənmə prosesi üçün nəzərdə tutulan virtual məkana yüklənən dərslər vəsaitləri onlar üçün əsas mənbələr sayılır. Oxu materialları, video dərslər və s. sərbəst öyrənmə materiallarından istifadə edən öyrənlər, qarşılıqlı ünsiyyət vasitəsi kimi çat və ya ani mesajlaşmadan, emaildən istifadə edirlər.

**Hibrid və ya qarışıq distant təhsil** – Hibrid və ya qarışıq distant təhsil- əsasən iki hissədən ibarət olur: distant və üz-üzə. Xüsusi praktik iş və bacarıq tələb edən təlimləri belə keçmək məqsəduyğundur. Tutaq ki, müəllim təlimin distant hissəsində oxu materialları, video dərslər, vebinarlar vasitəsilə nəzəri məlumatlarla tanış olur, üz-üzə hissəsində isə İKT

alətlərindən və ya müxtəlif qurğulardan praktik istifadə bacarıqlarına yiyələnirlər.

**Kompüter əsaslı distant təhsildə** – öyrənənlərin hər həftə müəyyən bir zamanda sinif otağında və ya kompüter laboratoriyasında görüşmələri tələb olunur. Bu tip distant təhsildə öyrənənlərə açıq cədvəl (sərbəst seçim) verilmir.

**Sabit zamanda keçirilən onlayn kurslar** – Bu öyrənmə formasında təyin olunmuş onlayn hesablarına daxil olurlar. Bu cür kurslar distant təhsilin ən yayılmış növüdür. Əslində bu növ distant təhsil bəzi hallarda sinxron distant təhsili xatırladır, çünki bəzən qarşılıqlı əks-əlaqə üçün canlı bağlantı imkanı da yara dılır.

**Açıq onlayn kurslar** – Bu tip onlayn kurslar öyrənənə maksimum sərbəstlik verir. Öyrənənlərə tapşırıqları yerinə yetirmək üçün elektron poçt vasitəsilə müxtəlif oxu materialları, internetdə yerləşdirilən dərslilər və ya digər video dərslərin linki göndərilir. Kursun əvvəlində öyrənənə kursun proqramı təqdim olunur, onlar bu proqramı istənilən vaxtda bitirə bilirlər. Bir çox fənlərdə olduğu kimi fiziki tərbiyə fənni üzrədə dərslər onlayn şəkildə tədris olunur. Aşağıda göstərilən ənənəvi və distant dərslər nümunəsinin müqayisəli şəkildə izahı verilmişdir [3].

### *Sinxron təlim*

**Fiziki tərbiyə dərslərini bir dərs nümunəsi olaraq sinxron dərslərin keçirilməsi onlayn öyrənmə metodlarına video konfrans, telekonferensiya, canlı söhbət və canlı yayımlanan mühazirələrlə təşkil etmək olar. Belə ki fiziki tərbiyə dərsləri 4 hissədən ibarətdir.**

Giriş hissə-3-5 dəq  
Hazırlayıcı hissə 8-10 dəq  
Əsas hissə 20-25 dəq.  
Tamamlayıcı hissə 5 dəq

Sinxron dərs zamanı müəllim dərslərin giriş və hazırlayıcı hissəsini canlı yayımlanan söhbətlə və mühazirələrlə təşkil edə bilər. Belə ki, dərslərin vəzifələrini, informasiya təminatı haqqında və eləcə də sürət insanın fiziki hazırlığında və sağlamlığının möhkəmləndirilməsində mühüm əhəmiyyəti, dərslərdə hərəkət sürətinin artırılması üçün verilən hazırlayıcı hərəkətləri və oyunları maksimal tezlikdə icra etməsini power pointlə təqdimat edərək video və şəkillərdən istifadə etməklə təşkil edə bilərlər.

1. Sürət qabiliyyətinin fiziki hazırlığın formalaşmasında əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək;
2. Hərəkətin reaksiya tezliyini inkişaf etdirən hərəkətlər, oyun qaydaları haqqında məlumat vermək;
3. Hərəkətin tezliyini inkişaf etdirən oyunları, estafetləri təşkil etmək və keçirmək;
4. Şagird fəaliyyətini təmizləmək və qiymətləndirmək [1].

**Hibrid təlimin təşkil edilməsi.** Hibrid dərslər fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilərsə, burada söhbət dərslərin qarışıq keçirilməsindən gedir. Hibrid dərslər o deməkdir ki, dərslər məktəbə davamiyyət və onlayn şəkildə ola bilər. Belə deyək, hibrid dərslər tətbiq edilərsə, şagirdlərə dərslər həftənin müəyyən günlərində ənənəvi qaydada məktəbdə, qalan günlər isə onlayn şəkildə keçəcəkdir. Məsələn fiziki tərbiyə dərsləri il ərzində 68 saat olmaqla həftədə iki saat tədris olunur. Düşünürəm ki şagirdlər dərs zamanı iki yarım qrupa bölünür və buda hibrid dərslərini qurmağa imkan verir. Şagirdlər həftənin bir gününü məktəbə gəl-

məklə yəni dərslərin əsas hissəsini 20-25 dəq. ibarət olmaqla oyun və estafetlərdən, qaçışlardan, fiziki hərəkətlərdən istifadə etməklə yerinə yetirə bilərlər. Qeyd etmək istəyirəm ki, 45 dəqiqəlik ənənəvi dərslərdə fiziki tərbiyə dərslərinin 20-25 dəqiqəsi əsas hissəyə verilir. Təvsiyə edirəm ki, həmin bu hissəni yəni dərslərin aparıcı, inkişaf etdirici hissəsini 25 dəqiqədən ibarət olmaqla hibrid təşkil etmək olar. (Metodiki göstəriş: Qapalı məkanlar, bağlı zallar istisna olmaqla idman meydançasında keçirilməsi nəzərdə tutulur.

### *Diagnostik qiymətləndirmə*

**Fiziki inkişaf:** boy, çəki, boy-çəki indeksi

**Funksional inkişaf:** nəbz vuruşu, ağ ciyərin həyat tutumu döş qəfəsinin eni və hərəkət qabiliyyətlər üzrə normativlər

**Metodiki göstəriş:** Ənənəvi diagnostik qiymətləndirmədə fiziki tərbiyə müəllimi verilən tədris planında 2 saat olmaqla diagnostik qiymətləndirməni keçirirdi və yaxud şəraiti olmayan məktəblərdə bu fiziki göstəriciləri müəllimlər məktəbin həkim heyətinin apardığı müşahidələr əsasında qeydlərini aparırdılar. Amma hibrid dərslərə gəldikdə müəllim bu saatları həftədə 2 saat yerinə yetirməklə 35 dəq. müddətində həyata keçirə bilər. Onu da qeyd edirəm ki, Ölkədə yenidən sərbəst qaydalar tətbiq olunarsa şagirdlər hər biri fərdi qaydada valideynlərinin köməyi ilə diagnostik qiymətləndirməni video çəkiliş edərək müəllimin şəxsi elektron ünvanına göndərə bilər [5].

Ənənəvi fiziki tərbiyə dərslərində hər bir 6 hərəkət qabiliyyətdən sonra kiçik summativ qiymətləndirmə keçirilirdi. Hər il olaraq birinci yarım ilin sonunda isə BSQ aparılırdı.

Kiçik summativ qiymətləndirmə sürət hərəkətlərinin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında informasiya;

60m qaçış, 4X50m estafet qaçış, sürət hərəkətlərinin icra bacarığı, davranış xüsusiyyətləri.

Böyük summativ qiymətləndirmə

Sürət - 30m qaçış;

- sürət-güc yerindən uzunluğa tullanma

- BƏQ - 29-cu dərstdən irəliyə əyilmənin nəticəsi.

Burada hibrid dərslərdə fiziki tərbiyə fənnindən həm KSQ həmdə BSQ-nin aparılması üçün iki yarım qruplarda 35 dəq vaxt sərf etməklə keçirilməsi mümkündür. Həm ksq-də həmdə BsQ-də informasiya bacarıqlarını yalnız distan dərstdə həyata keçirilməsi tövsiyə edilir. Qalan normativləri isə məktəbə gələrək verilən vaxta uyğun yerinə yetirmək olar [2].

### *Asinxron təlim*

Bu halda təhsil alan şəxs təhsil zamanını və məkanını özü seçir. Yaddaşa köçürülmüş dərslər vəsaitlərini Ms Teams səhifəsində yerləşdirdikdən sonra tələbə və ya şagird istədiyi vaxt onunla tanış olur və istifadə edərək real həyatda fiziki hərəkətləri yerinə yetirə bilər.

Fiziki tərbiyə dərslərinin qalan iki hissəsini isə yəni hazırlayıcı və tamamlayıcı hissəni fiziki tərbiyə dərslərlərindən oxumaqla məlumat almaq, virtual kitabxanalardan istifadə etməklə tapşırıqları yerinə yetirə bilərlər. Hər bir şagird sinxron təlim zamanı öyrəndiklərini real həyatda tətbiq edərək gigeynik qaydalara əməl etməklə, səhər gimnastikasını, fiziki hərəkətləri yerinə yetirməklə gündəlik gün rejimini quraraq çox asanlıqla həyata keçirə bilər.

Məsələn nümunə olaraq aşağıda göstərilən səhər gimnastik hərəkətlərin, dərslər zamanı hazırlayıcı hissənin təşkili istənilən məkanda yerinə yetirilməsi mümkündür.

1. Qolların yanlarda, adı yerləşin pəncələr üzərində yerləşlə növbələşdirilməsi: dörd adı addım, dörd – pəncələr üzərində yerləş.
2. Ç.v. – əllər çiyinlərdə, barmaqları yumruqda yığmaq. Qolları və barmaqları fəal açib

- bükməklə yerləş. Qollar irəliyə, yuxarıya, yanlara və aşağıya növbəli açılmaları.
3. Qollar bəldə bükülü vəziyyətdə xizəkdə sürüşmə hərəkətinin imitasiyası,
4. Gövdənin kiçik dönməsi, qolları yellənməsilə yerləş.
5. Əllər bəldə, dizləri yuxarıya qaldırmaqla, bükülən qıça tərəf əyilməklə yerləş. Hər addım iki sayda icra edilir.  
1s. – sağ qıçı bükmək və sağa əyilmək;  
2s. – sağla irəliyə addım, düzəlmək;  
3-4s. – eyni hərəkət sol ayaqla, sola əyilməklə.
6. Ç.v. – dayaqlı oturuş. Ayaqlardan əllərə qısa tullanmalarla irəliləmək.
7. Qaçışın, yerində qaçış və 360° dönmələrlə növbələşdirilmiş icrası. Addımların nisbəti müxtəlif ola bilər, məsələn, 1-4s. – irəli qaçış, 5-8s. – dönərək, yerində qaçış [4].

### ƏDƏBİYYAT

1. **Hüseynov F.A.** *Fiziki tərbiyə fənninin məzmunu və təlim strategiyası haqqında.* “Kurikulum” jurnalı N 1, Bakı, 2015.
2. **Abiyev A.Q., Hüseynov F.A. və b.** *Bədən tərbiyəsi fənni üzrə standart.* Kamran MMC, Bakı, 2014.
3. *Təhsildə İnnovativ Texnologiyalar Əlavə Təhsil Mərkəzi* “Məsafədən təhsil və onun xüsusiyyətləri” Bakı, 2020.
4. *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası II hissə əhalinin fiziki tərbiyəsi.* Məcidov N.B., “Müəllim” nəşriyyatı, 2020.
5. **Hüseynov E.A., Qədimov R.F., Əsgərov M.N.** *Fiziki tərbiyə müəlliminin peşə fəaliyyətinin pedaqoji-psixoloji əsasları.* Metodik vəsait, B, 2017.

## ОБРАЗЕЦ ДИСТАНЦИОННОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

О.Е. Солтанов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[orkhan.soltanov@sport.edu.az](mailto:orkhan.soltanov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-0130-7544](https://orcid.org/0000-0002-0130-7544)

**Аннотация.** Данная статья посвящена вопросам коммуникации между преподава-

телем и обучающимся в рамках дистанционного обучения, которая осуществляется

на основе оперативного, регулярного диалога, обратной связи через телекоммуникационные и компьютерные сети. При этом показан механизм организации дистанционных занятий по дисциплине физическая

культура, проведено сравнение дистанционных и гибридных занятий.

**Ключевые слова:** активное обучение, методы обучения, структура урока.

## EXAMPLE OF DISTANCE LEARNING ON THE SUBJECT OF PHYSICAL EDUCATION

**O.E. Soltanov**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[orkhan.soltanov@sport.edu.az](mailto:orkhan.soltanov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-0130-7544](https://orcid.org/0000-0002-0130-7544)

**Annotation.** The article is intended to carry out the connection between the teaching and learning of distance education through telecommunication and computer networks on the basis of operative, regular dialogue, feedback and distance communication. Also the

mechanics of organizing distance classes on physical education, the comparison of distance and hybrid classes in shown.

**Keywords:** active training, methods of lesson, structure of the lesson.

## ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ ŞAĞİRD LƏRİN MƏNƏVİ-İRADI XÜSUSİYYƏTLƏRİNİ FORMALAŞDIRAN AMİLLƏR

prof. S.S. Bağırov<sup>1a</sup>, V.C. Şaxtaxtinskaya<sup>1b</sup>, K.R. Heydərlil<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup>[soltan.bagirov@sport.edu.az](mailto:soltan.bagirov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9600-9274](https://orcid.org/0000-0002-9600-9274)

<sup>b</sup>[valida.shakhtinskaya@sport.edu.az](mailto:valida.shakhtinskaya@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5230-3236](https://orcid.org/0000-0002-5230-3236)

<sup>c</sup>[kubra.heydarli@sport.edu.az](mailto:kubra.heydarli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-1516-5815](https://orcid.org/0000-0002-1516-5815)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məktəb illəri insanın cəmiyyətin fəal üzvü kimi formalaşmasında ən mühüm mərhələlərdən biridir. Bu dövrdə insan təkcə fiziki deyil, həm də mənəvi cəhətdən formalaşır. Məhz buna görə də bu illərdə insanın sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafı üçün nəinki möhkəm zəmin yaradılmalı, həm də müəyyən psixofiziki keyfiyyətlər formalaşmalıdır.

Ümumtəhsil məktəbinin bütün siniflərində tədris olunan, ayrı-ayrı təhsil səviyyələrinin əsas istiqamətlərini və məqsədlərini müəyyən edən “Fiziki tərbiyə” fənninin dövlət standartları (kurikulumu) şagirdlərin ahəngdar inkişafını, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin və hərəkətinin formalaşmasını təmin edir [1, səh.4].

**Açar sözlər:** fiziki tərbiyə, kurikulum, mənəvi-iradi xüsusiyyətlər.

**Tədqiqatın aktuallığı:** Son onilliklərdə ölkəmizdə və onun hüdudlarından kənarında müasir fiziki tərbiyənin, xüsusilə onun təşkili və təhsil müəssisələrində nəticələrinin tənqidi daha çox müşahidə olunur. “Bütün dünyada fiziki tərbiyənin bir çox məktəb proqramları dərin böhran içindədir” fikri var və hətta “məktəblərdə fiziki tərbiyənin global böhranı” və digər təhsil müəssisələrindən bəhs edilir [3 s. 132-136].

**Tədqiqatın məqsədi:** Şagirdlərin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin inkişafı fiziki tərbiyə dərslərində uğurla həyata keçirilə bilər.

Çünki fiziki fəaliyyət özü bunun üçün hər cür situasiya yaradır. Cəsarət risk və ya təhlükə elementi olan dərslərin icrası ilə bağlı iradənün təzahürüdür. Eyni zamanda, hər bir şagird üçün təhlükənin öz dərəcəsi var.

**Tədqiqatın metodları:** elmi-metodiki ədəbiyyatların təhlili

**Tədqiqatın məzmunu:** Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması şagirdlərin tərbiyəsində çox mühüm məzmun xətti və digər məzmun xətlərinin həyata keçirilməsi üçün əsas hesab olunur. Fiziki tərbiyə prosesində şagirdlərdə ünsiyyət, əməkdaşlıq, qaydalara əməl etmək bacarığının mənimsənilməsi və özünə inam, cəsarət, mübarizlik kimi şəxsi keyfiyyətlərin formalaşması nəzərdə tutulur (1, s.5).

Orta məktəb yaşı - cəsarət və qorxaqlıq meyarlarının qoyulduğu dünyanı şüurlu qavrayışın başlanğıcıdır. Ona görə də bu yaş insani həyatın əsas prinsiplərinin qoyulduğu təhsilin əsas mərhələlərindən biridir.

Yeniyyətəmələrin iradi sferası çox ziddiyyətliyətlidir. Bu yaşda neyrodinamika əhəmiyyətli dərəcədə dəyişir (sinir proseslərinin fəallığı artır, tarazlıq həyəcana doğru dəyişir), bu, iradi sahədə dəyişikliklərə səbəb ola bilər [5. s. 149].

Fiziki tərbiyə prosesində uşaqlarda iradi keyfiyyətlər (əzmkarlıq, dözümlülük, cəsarət, qətiyyət və s.) formalaşır.

Tədris metodlarının düzgün seçilməsi üçün müəllim metoddan istifadənin məqsədi, onun pədaqoji funksiyaları, müsbət və mənfi cəhətləri və s. kimi amilləri nəzərə almalıdır. Vurğulamaq lazımdır ki, fəal təlim metod-



larından istifadə edilən bütün dərslərinin öz xüsusiyyətləri var [6. s. 279-282]

Müəllim cəsarətin inkişafı üçün dərsləri hər bir şagird üçün fərdi olaraq seçməli, ilk mərhələlərdə mühafizə, müvafiq şifahi təkliflərdən istifadə edərək kömək etməlidir. Şagirdlərin cəsarətinin inkişafı ilə bağlı tapşırıqlar daim çətinləşməlidir, əks halda onlar vərdis halına gələcək və təlim effektini itirəcəklər.

Buna ən çox cəsarət tələb edən fiziki tərbiyə məşğələlər kömək edir (gimnastika divarına dırmanma, qaçışdan tullanmalar və s.). Eyni zamanda qaydalara riayət etmək zərurəti, yoldaşların nümunəsi uşaqları qorxuya qalib gəlməyə, təmkinli olmağa sövq edir.

Tərbiyəvi təsirin nəticələrinə nail olmaq üçün təkcə fiziki deyil, həm də mənəvi və iradi keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini inkişafı vacibdir. Şəxsi keyfiyyətlərin artması aşağıdakı üsullardan istifadə etməklə ölçülə bilər: dayaq-ly tullanmanın hündürlüyünün artırılması; alət ilə körpü arasındakı məsafənin artırılması; yerə enmək üçün təyinat; tam dayaq üzrə hərəkətlərin yerinə yetirilməsi və s.

Tapşırığın mürəkkəblilik dərəcəsi asılı olaraq, göstərilən xüsusiyyətlər və onların artma dərəcəsi müvafiq olaraq qiymətləndirilir: o, daha cəsarətli, daha inamlı oldu və bunu bütün sinif qarşısında qeyd etdi. Tələbənin tapşırıq-ya münasibəti dəyişdikcə, onu bütün kollektivin qarşısında qeyd edin: o, daha yığcam, diqqətli, çalışqan, zəhmətkeş və s.

Fiziki tərbiyə dərslərində uşaq öz iradəsini səfərbər etməyi, məqsədə çatmaq üçün zəruri olan mənəvi və iradi keyfiyyətləri, gücü hesablamaq bacarığını, səmərəli hərəkət etməyi öyrənir. Uşağın bu zaman formalaşan özünəinamının amilləri fərdin öz fəaliyyəti, ətrafındakı insanlara qiymət verməsi, başqalarının hərəkətlərini düzgün qiymətləndirmək bacarığıdır. Məktəblilərdə qorxu hissənin yaranmasının əsas səbəbi uşağın qorxulu vəziyyətdə hərəkət edə bilməməsidir.

**Tədqiqatın nəticələri:** İnsanın bütün hərəkətləri mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyəti nə-

ticəsində tənzimlənilir. Hərəkət, onun icra obrazı ilkin olaraq insan beynində formalaşır, sonra isə yerinə yetirilir. Siz qaçır, tullanır, yerdəyişmə edir və mərkəzi sinir sistemindən gələn sinir impulsları nəticəsində digər hərəkəti fəaliyyətləri icra edirsiniz. Sinir impulslarının tezliyi, gücü və s. xüsusiyyətləri haqqında sonrakı siniflərdə məlumat veriləcəkdir. Qısaca qeyd etmək olar ki, bu xüsusiyyətlər insanın mənsub olduğu sinir tipinin xüsusiyyətləri ilə təyin edilir. Məsələn, sanqvinik və xolerik sinir tiplərində bu impulsların gücü kifayət qədər güclü, digər sinir tiplərində isə nisbətən zəifdir.

Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, sinir impulslarının yuxarıda qeyd olunan xüsusiyyətləri hərəkətin icra keyfiyyətinə, yəni onun icra surətinə, tezliyinə, davamlılığına təsir etdiyi kimi hərəkətlərin icrası, onların icra şəraiti də mərkəzi sinir sistemində hərəkətin tənzimlənməsi ilə əlaqədar müəyyən dəyişikliklər yaradır. Bu səbəbdən də hərəkətlərin icra şəraitinin tədricən mürəkkəbləşdirilməsi və çətinləşdirilməsi şagird psixologiyasında olan qorxu hissənin aradan qaldırılmasına şərait yaradır.

Ümumtəsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin üzərində aparılan müşahidələr göstərir ki, icrası cəsarət tələb edən hərəkətlər zamanı bütün şagirdləri üç qrupa bölmək mümkündür. Birinci qrupa aid edilən şagirdlər cəsarət tələb edən hərəkətlərin icrasında heç bir çətinlik çəkmirlər. Onlar təhlükəli şəraitdə icra zamanı hərəkətin kəmiyyət göstəricilərini (yəni təkrarların sayını və s.) çox cüzi azaldırlar. Bəzi hallarda isə, bu göstəricilərin artırılmasını da müşaiyət etmək mümkündür. Bu qrupa aid olan şagirdlər hərəkətləri düzgün yerinə yetirmədikdə, onlarda qorxu hissə formalaşmır, onlar bütün hallarda cəsarət və özünəinam nümayiş etdirirlər.

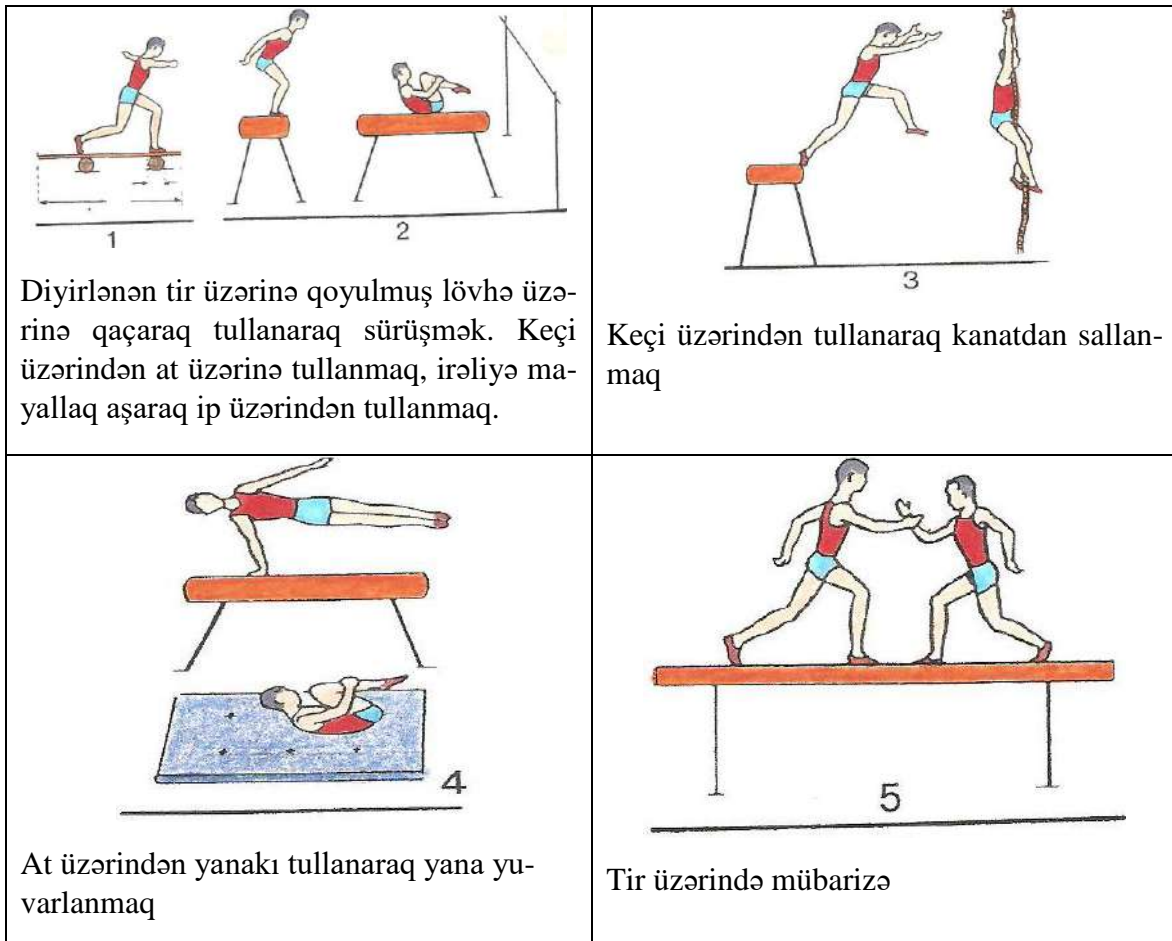
İkinci qrupa aid olan şagirdlər cəsarət tələb edən, icrasında təhlükə olan hərəkətləri yerinə yetirərkən, qorxu hissə keçirirlər, lakin bu hissə dəf etməyi bacarırlar. Belə şagirdlərdə qorxu hissənin formalaşmasının qarşısını almaq üçün həmişə köməkçi hərəkətlərdən istifadə etmək məqsədəuyğundur. Düzgün seçil-

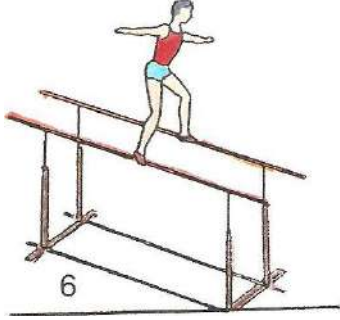
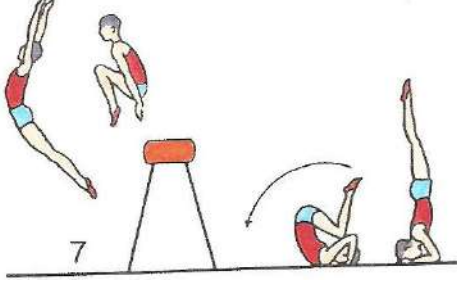
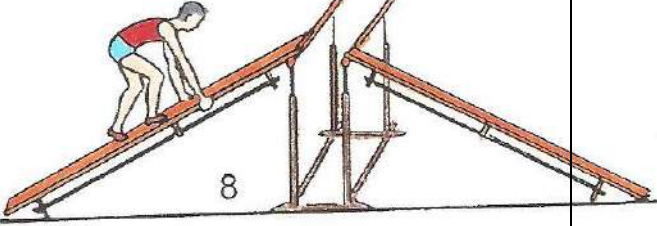
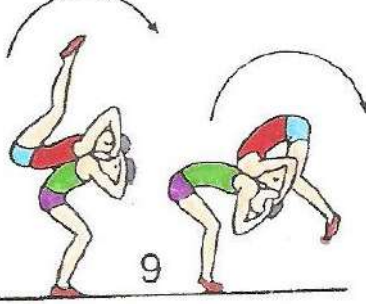

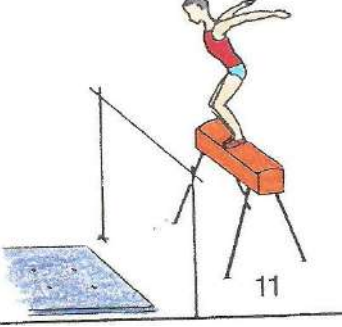
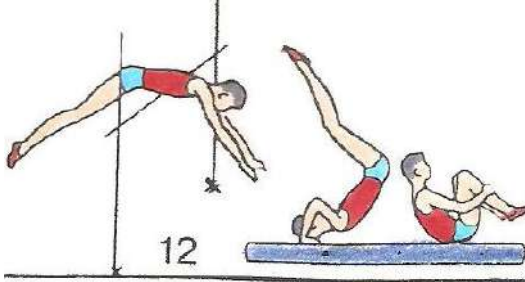
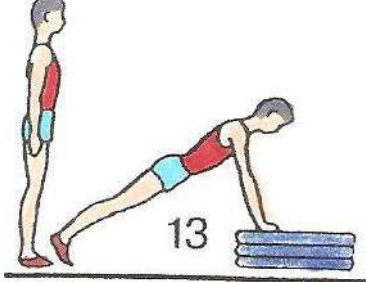
miş hərəkətlərdən dərş prosesində istifadə etdikdə bu qrupda olan şagirdlərdə təhlükəli hərəkətləri cəsarət və inamla icra etmək bacarığı və vərdişi asanlıqla yaratmaq mümkündür.

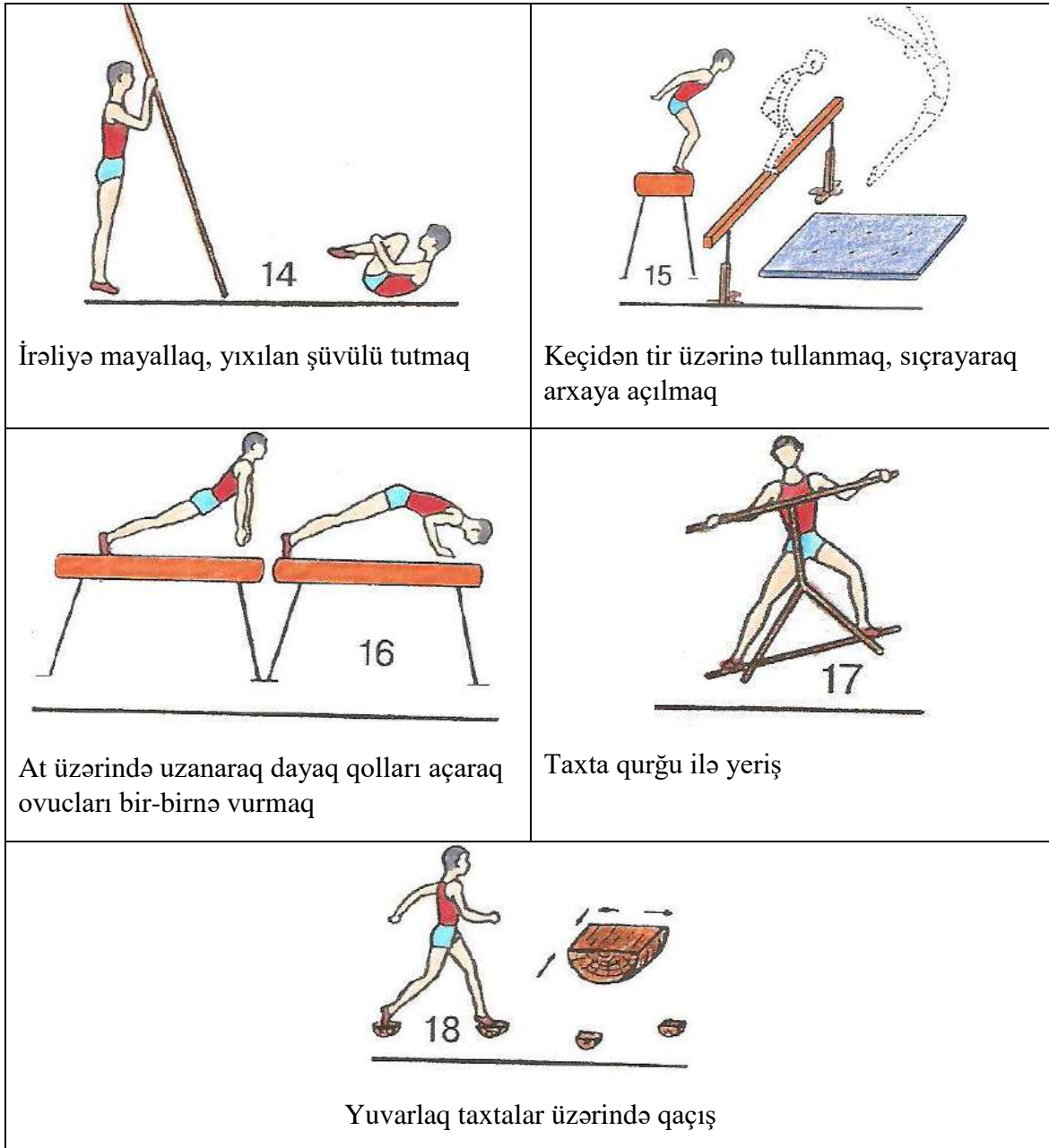
Üçüncü qrupa aid olan şagirdlər icrası risk tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən, qorxu hissi keçirirlər. Belə şagirdlərdə hər bir uğursuz icra onlarda qorxu hissənin formalaşmasına səbəb olur. Bu səbəbdən də onlar daha çox köməkçi və xüsusi hərəkətləri yerinə yetirməklə daha çox risk tələb edən icrasına hazırlaşmalıdırlar. Əks halda onlarda özünün müdafiə reaksiyasının yaratdığı davamlı qorxu hissi formalaşacaqdır.

Şagirdlərdə risk tələb edən hərəkətlərin dəf olunması üçün cəsarət hissənin formalaşdırılması prosesi onların yaş, fiziki və psixoloji inkişaf xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla həyata keçirilməlidir. Lakin bu tələb 8-ci sinifdə fiziki tərbiyə dərşləri təşkili zamanı daha ciddi surət-

də nəzərə alınmalıdır. Çünki məhz 8-ci sinif şagirdlərində sürətli fiziki inkişaf əlaqədar olaraq, əzələlər tonusunun tənzimlənməsində ciddi dəyişikliklər baş verir ki, bu da öz növbəsində icra zamanı əzələlərin boşalmasına, labilliyinə mane olur. Nəticədə isə, hərəkətlər qüsurlu, koordinasiyasız icra olunur, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşması prosesi xeyli ləngiyir. Məhz bununla əlaqədar olaraq, bu sinif şagirdlərində çeviklik qabiliyyətinin inkişafı onlarda cəsarət hissənin formalaşması üçün əsas baza rolunu oynayacaqdır. Buna görə də, hər bir dərşdə bir neçə risk tələb edən hərəkətlərin icrası olduqca zəruri amildir. Bu hərəkətlər mənimsənilədikcə tərdrən daha mürəkkəb, çətin, icrası risk tələb edən digər hərəkətlər dərş prosesinə daxil edilir [2. c.42-44]. Aşağıda verilən hərəkət kompleksləri yuxarıda qeyd olunan məsələnin həllində nümunə kimi istifadə edilə bilər.



 <p>6</p>	 <p>7</p>
<p>Paralel qollar üzərində yeriş</p>	<p>Baş və saidlər üzərində duruş, irəliyə mayallaq, keçi üzərindən uzunluğa tullanmaq</p>
 <p>8</p>	 <p>9</p>
<p>Gimnastika skamyası ilə paralel qollar keçmək</p>	<p>Tərəf müqabilinin kürəyində arxaya mayallaq</p>
 <p>10</p>	 <p>11</p>
<p>Bir ayağı bükməklə keçi üzərində müvazinət</p>	<p>Atdan ip üzərindən tullanmaq, bir addım irəliyə mayallaq</p>
 <p>12</p>	 <p>13</p>
<p>İp üzərindən tullanaraq irəliyə mayallaq</p>	<p>Döşəklər üzərinə yığılmaq</p>



Ədəbiyyat mənbəhlərin təhlili göstərdi:  
Fiziki məşqlərdən əvvəl qorxu hissi öz xüsusiyyətlərinə malikdir. O, üç komponentdən ibarətdir:

- fiziki hərəkət subyektindən qorxma;
- fiziki hərəkətin keyfiyyətini qiymətləndirmək qorxusu;
- texniki hərəkət etmək qorxusu.

### ƏDƏBİYYAT

1. Гусейнов Ф.А., Багиров С.С., Алиев И.С, Гусейнов Ф.Д. *Физическое воспи-*

*тание 5 класс. Методическое пособие учебника по предмету “Физическое воспитание” для 5-го класса общеобразовательных школ 2018 г. с. 4.*

2. Гусейнов Ф.А., Багиров С.С., Алиев И.С, Багирова К.Г. *Физическое воспитание 5 класс* Методическое пособие учебника по предмету “Физическое воспитание” для 8-го класса общеобразовательных школ Баку-2019 г. с. 42-44
3. Фирсин С.А. *Инновационные формы и методы современного физического воспитания. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследо-*



- ваний. 2013, № 12, с. 132-136; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4517>.
4. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** *X73 Теория и методика физического воспитания и спорта*. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., исир. идоп. М.: Издательский центр «Академия», 2003, 4S0 с. ISBN 5-7695- 0853-1.
  5. **Лобастов А.К.** Воспитание воли в процессе физического воспитания учащихся минского радиотехнического колледжа. Актуальные вопросы профессио-
  - нального образования. Тезисы докладов 2 международной научно-практической конференции. Минск 11 апреля 2019г. с 149.
  6. **Жунисбекова Ж.А., Абдраманова Н.Ш., Акимбаев А.А., Керимбеков М.А., Сыдыхов Б.Д., Койшибаева Н.И.** *Использование активных методов обучения в образовательном процессе вуза*. Международный журнал экспериментального образования. 2015, № 3-3, с. 279-282.

## КОМПОНЕНТЫ ФОРМИРУЮЩИЕ МОРАЛЬНО ВОЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

проф. С.С. Багиров<sup>1а</sup>, В.Дж. Шахтактинская<sup>1б</sup>, К.Р. Гайдарли<sup>1с</sup>

<sup>1</sup>Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>а</sup>[soltan.bagirov@sport.edu.az](mailto:soltan.bagirov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9600-9274](https://orcid.org/0000-0002-9600-9274)

<sup>б</sup>[valida.shakhtaktinskaya@sport.edu.az](mailto:valida.shakhtaktinskaya@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5230-3236](https://orcid.org/0000-0002-5230-3236)

<sup>с</sup>[kubra.heydarli@sport.edu.az](mailto:kubra.heydarli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-1516-5815](https://orcid.org/0000-0002-1516-5815)

**Аннотация.** Школьные годы являются одним из важнейших этапов становления человека как активного члена общества. В этот период человек формируется не только физически, но и духовно. Именно поэтому в эти годы должен быть не только создан прочный фундамент для укрепления здоровья и физического развития человека, но и должны быть сформированы определенные психофизические качества.

Государственные стандарты (куррикулум) предмета "Физическое воспитание", преподаваемое во всех классах общеобра-

зовательной школы, определяя основные направления и цели отдельных образовательных уровней, обеспечивают гармоничное развитие учащихся, формирование морально-волевых особенностей и двигательной культуры, обеспечивают информацией и теоретическими знаниями о средствах и способах оздоравливающих организм, формируют умения и навыки их использования.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, курикулум, морально-волевые особенности.



IN A GENERAL EDUCATION SCHOOL, THE COMPONENTS THAT FORM  
THE MORAL AND VOLITIONAL CHARACTERISTICS OF SCHOOLCHILDREN

prof. S.S. Bagirov<sup>1a</sup>, V.C. Shaxtinskaya<sup>1b</sup>, K.R. Heydarli<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup>[soltan.bagirov@sport.edu.az](mailto:soltan.bagirov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9600-9274](https://orcid.org/0000-0002-9600-9274)

<sup>b</sup>[valida.shakhtinskaya@sport.edu.az](mailto:valida.shakhtinskaya@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5230-3236](https://orcid.org/0000-0002-5230-3236)

<sup>c</sup>[kubra.heydarli@sport.edu.az](mailto:kubra.heydarli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-1516-5815](https://orcid.org/0000-0002-1516-5815)

**Annotation.** School years are one of the most important stages in the formation of a person as an active member of society. During this period, a person is formed not only physically, but also spiritually. That is why in these years not only a solid foundation should be created for strengthening the health and physical development of a person, but also certain psychophysical qualities should be formed.

State standards (curriculum) of the subject "Physical Education", taught in all classes

of a general education school, defining the main directions and goals of individual educational levels, ensure the harmonious development of students, the formation of moral and volitional characteristics and motor culture, provide information and theoretical knowledge about the means and methods healing the body, form the skills and abilities to use them.

**Keywords:** *physical education, curriculum, moral and volitional characteristics.*

## ALİ TƏDRİS MÜƏSİSSƏLƏRİNDƏ MÜXTƏLİF İDMAN NÖVLƏRİ ÜZRƏ DƏRSDƏNKƏNAR MƏŞĞƏLƏLƏRİN KEÇİRİLMƏSİDƏ SİSTEMATİKA, TERMINOLOGİYA VƏ SAĞLAMLIQ ANLAYIŞLARININ ROLU

E.A. Muxtarlı<sup>1a</sup>, E.E. Gülmaliyev<sup>1b</sup>, A.Ş. Xəlilov<sup>2c</sup>, A.S. Soltanov<sup>1d</sup>

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

<sup>2</sup>Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti

<sup>a</sup>[eldar.muhktarli@sport.edu.az](mailto:eldar.muhktarli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6894-3214](https://orcid.org/0000-0001-6894-3214)

<sup>b</sup>[elkhan.gulmaliyev@sport.edu.az](mailto:elkhan.gulmaliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-9252-1302](https://orcid.org/0000-0001-9252-1302)

<sup>c</sup>[arazxelilov69@sport.edu.az](mailto:arazxelilov69@sport.edu.az)

<sup>d</sup>[aqil.soltan.81@sport.edu.az](mailto:aqil.soltan.81@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9706-3192](https://orcid.org/0000-0002-9706-3192)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Müxtəlif idman növlərinin fəndlərini, müdafiələrini, qaydalarını dəqiq tələffüz etmək və göstərmək üçün terminlərdən istifadə edilir. Ali tədris müəssisələrində dərskənkar müxtəlif idman məşğələləri tələbələr üçün orqanizminin möhkəmləndirilməsi, onların düzgün fiziki inkişafına və iş qabiliyyətinin artırılmasına kömək edir. Sağlamlıq insanın əmək və ictimai fəaliyyətində fəal və məhsuldar iştirakının mühüm şərtidir. Ali tədris müəssisələrində dərskənkar müxtəlif idman məşğələləri inkişafda olan yeni yetmə orqanizmə hərtərəfli və məqsədyönlü təsir etmək üçün şərait yaradır. Dərskənkar müxtəlif idman məşğələlərinin tədrisi prosesində müxtəlif fiziki hərəkətlərdən istifadə xarici amillərə qarşı məsələn: həddən artıq istilik və yaxud soyuma, atmosfer təziqinin dəyişilməsi orqanizmin dözümlülüyünü yüksəldir və bəzi yolxucu xəstəliklərə tutulmasının qarşısını alır. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı yeni yetmə tələbələrdə dayaq hərəkət aparatı möhkəmlənir və düzgün qamət formalaşır.

Dərskənkar məşğələlərin və yarışların təkmilləşdirilməsində tələbələr sistematika və terminologiya haqqında ümumi anlayışlara malik olmalıdırlar. Müxtəlif idman növlərinin inkişafı ilə birlikdə sistematika və terminologiya anlayışında təkmilləşir.

**Açar sözlər:** *Ali tədris müəssisələrində, idman növlərinin inkişafı ilə birlikdə sistema-*

*tika və terminologiya anlayışı, sağlamlığın qorunub saxlanması, fiziki hərəkətlər vasitəsilə sinir sisteminin möhkəmləndirilməsi.*

Ali tədris müəssisələrində dərskənkar məşğələlərin və yarışların təkmilləşdirilməsində tələbələr sistematika və terminologiya haqqında ümumi anlayışlara malik olmalıdırlar. Müxtəlif idman növlərinin inkişafı ilə birlikdə sistematika və terminologiya anlayışında təkmilləşir.

Sistematika yunan sözü olub, lüğətcə mənası qaydaya və sistemə salınma deməkdir. Sistematika termini sistem sözündən əmələ gəlmişdir. Sistemlik olmadan təlimin elimliyi mümkün deyildir. Sistemlik verilən tədris materiallarının ardıcıl sürətdə yerləşdirilməsi ilə təmin edilir.

Dərskənkar məşğələlərin və yarışların keçirilməsində sistemlik bilik, bacarıq və vərdişlərin ardıcıl sürətdə inkişafı əvvəlki biliklər arasında müxtəlif əlaqələr yaratmaq üçün keçilmiş materiala arxalanmaqla səciyyəlidir. Müxtəlif idman növləri arasındakı əlaqələr sistematika vasitəsi ilə qaydaya salınır. Sistematika fiziki tərbiyənin prinsip və metodlarını nəzərdə tutan elm sahəsidir. [1.s-9-12].

Sistemləşdirmə müxtəlif idman növlərinin müəyyən qaydalar əsasında fərqlənməsi deməkdir. Bu fərqlənmə müxtəlif idman növlərinin oxşar və fərqli əlamətlərinə görə baş verir.

Termin latın sözü olub mənası sərhəd deməkdir. Terminologiya müxtəlif idman növlərini xüsusi anlayışlarını və fizii tərbiyə proseslərini dəqiq ifadə edən söz birləşməsidir. Hər idman növünün öz terminologiyası var.

Eyni zamanda bütün idman növləri üçün ümumi terminlər də vardır. Müxtəlif idman növlərinin fəndlərini, müdafiələrini, qaydalarını dəqiq tələffüz etmək və göstərmək üçün terminlərdən istifadə edilir.

Ali tədris müəssisələrində dərsləndirilməyən müxtəlif idman məşğələləri tələbələrin orqanizminin möhkəmləndirilməsi, onların düzgün fiziki inkişafına və iş qabiliyyətinin artırılmasına kömək edir. Sağlamlıq insanın əmək və ictimai fəaliyyətində fəal və məhsuldar iştirakının mühüm şərtidir. Ali tədris müəssisələrində dərsləndirilməyən müxtəlif idman məşğələləri inkişafda olan yeni yetmə orqanizmə hərtərəfli və məqsədyönlü təsir etmək üçün şərait yaradır. Dərsləndirilməyən müxtəlif idman məşğələlərinin tədrisi prosesində müxtəlif fiziki hərəkətlərdən istifadə xarici amillərə qarşı məsələn : həddən artıq istilik və yaxud soyuma, atmosfer təziqinin dəyişməsi orqanizmin dözümlülüynü yüksəldir və bəzi yolxucu xəstəliklərə tutulmasının qarşısını alır. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı yeni yetmə tələbələrə dayağ hərəkət aparatı möhkəmlənir və düzgün qamət formalaşır [2.s-75-82].

Sinir sisteminin fəaliyyətinin möhkəmləndirilməsinə fiziki hərəkətlərin təsiri xüsusilə vacibdir. Burada sinir mərkəzləri ilə müxtəlif orqanlar arasında sinir təkənlərinin ötürülməsi sürətlənir və sinir proseslərinin gücü, müvazinəti sabitləşir. Dərsləndirilməyən müxtəlif idman məşğələləri inkişafda olan orqanizmə müxtəlif cəhətli təsir göstərir. Bu onunla əlaqədardır ki, əzələlərin yığılması nəticəsində sinir təkənləri refleks mexanizmi üzrə müxtəlif orqan və toxumalara çataraq səfərbəredici, tormozlayıcı və ya trofik təsir edir.

Ali tədris müəssisələrində tələbələrin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi bütün pedaqoji kollektivin qayğısıdır. Bununla belə ali tədris müəssisələrində hər bir müəllim tələbələrin sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün fiziki tərbiyənin imkanlarını bilməli və hərtərəfli istifadə etməlidir.

Ali tədris müəssisələrində dərsləndirilməyən məşğələlərin müxtəlif idman növlərində məsələn : qaçışda, tullanmada, üzgüçülükdə həyat əhəmiyyətli vərdiş və bacarıqların formalaşdırılması fiziki tərbiyənin əsas məqsədidir. [3.s-90-112].

Ali tədris müəssisələrində müxtəlif növlü idman oyunları təlim, tərbiyə və sağlamlıq vəzifələrinin müvəffəqiyyətlə həll olunmasına imkan yaradır və fiziki tərbiyəyə qarşı tələbatın inkişafına yardım göstərir. Yaxşı təşkil edilmiş oyun fəaliyyəti tələbələrə yoldaşlığa qarşılıqlı kömək göstərmə hisləri, əxlaqi-iradi keyfiyyətlərin inkişafına və məsuliyyət hissi aşılamağa kömək edir. Birgə oyun fəaliyyətində iştirak etməklə tələbələr özünün emosional vəziyyətini idarə etməyi, müvəffəqiyyətə və uğursuzluğa düzgün reaksiya verməyi, komanda yoldaşına və rəqib komandanın oyunçusuna nəzakətlə yanaşmağı öyrənirlər. Oyun fəaliyyəti şüurlu intizam, təmkinlik, öz səhvlərini boyununa almaq kimi keyfiyyətlərin aşılmasına kömək edir. Tez dəyişən oyun vəziyyətləri, rəqibin topunun dəyişən hərəkəti və komanda yoldaşlarının yerdəyişmələrinə qarşı reaksiya verməyin vacibliyi psixi proseslərin inkişaf səviyyəsinə qarşı yüksək tələbat qoyur. Müxtəlif idman oyunları cəldliyin, qüvvənin, dözümlülüyn və koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişafı üçün də böyük əhəmiyyət kəsb edir. İdman oyunları üzrə dərsləndirilməyən məşğələlərin təşkili üçün idman zalının təchizi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Məsələn, voleybol dərslərində əsas tora paralel, ondan 3-5 m aralıda əlavə tor qurula bilər. Müxtəlif fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik və oyun vərdişlərini müxtəlif həddə mənimsəmiş tələbələr üçün torları müxtəlif hündürlükdə qurmaq məqsədəuyğundur.

Dərsləndirilməyən müxtəlif idman oyunları məşğələlərində əsas metod bütövlükdə öyrətmə metodudur. Hissələrə bölməklə təlim yalnız mürəkkəb texniki-taktiki səylərin mənimsənilməsi zamanı tətbiq edilir, fəndlərin oyuna yaxın şəraitdə öyrədilməsi mühüm mərhələ sayılır. Sadə, tək-tək hərəkətlərdən mürəkkəb və birləşdirilmiş hərəkət səylərinə keçirlər.

Ritmik və yavaş hərəkətlər qeyri ritmik və yarış sürətilə yerinə yetirilən hərəkətlərlə əvəz olunur. Oyuna rəqibin əks səy elementləri daxil edilir, atmaların və ötürmələrin dəqiqliyinə və uzaqlığına xüsusi fikir verilir. Bacarıq və vərdişlərin mənimsənilmə və möhkəmlənməsinin yekun mərhələsi tədris oyunlarının keçirilməsidir. Texniki tərbiyənin inkişaf etdirilməsi üçün dərsləndirilməyən xüsusi seçilmiş mütəhərrik

oyunlardan istifadə etmək məqsədəuyğundur. Onların məzmunu da əvvəllər mənimsənilmiş bacarıq və vərdişlərin möhkəmlənməsini təmin etməlidir [4. s-111-124].

Gənc tələbələrə keçirilən məşqlər fiziki tərbiyənin ümumi qanunauyğunluqlarını təşkil edir. Dərslərdən məşğələlərin effektiv olması müəyyən dərəcədə səmərəli təşkilindən, məqin sıxlığının təyin edilməsindən, verilən yükə, məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. Babanlı Y.M. *Tələbə gənclərin fiziki tərbiyəsi dərslər vəsaiti*. Bakı, 2016.
2. Əliyev E.A. *Sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyə (maqistr üçün dərslər vəsaiti)*. Bakı 2018 ci il.
3. Əliyev İ.M. *Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası*. Dərslər vəsaiti. Bakı, 2018 ci il.
4. Əliyev Q.Ş. *Orqanizmin hərəkət aktivliyi və fiziki iş qabiliyyətinin fizioloji əsasları*. Bakı, 2014 ci il.

## РОЛЬ ПОНЯТИЙ СИСТЕМАТИКИ, ТЕРМИНОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЯ В ПРОВЕДЕНИИ ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА ВУЗАХ

Э.А. Мухтарлы<sup>1а</sup>, Э.Э. Гулмалиев<sup>1б</sup>, А.Ш. Халилов<sup>2с</sup>, А.С. Солтанов<sup>1д</sup>

<sup>1</sup>Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>2</sup>Азербайджанский Государственный Педагогический Университет

<sup>а</sup>[eldar.muhktarli@sport.edu.az](mailto:eldar.muhktarli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6894-3214](https://orcid.org/0000-0001-6894-3214)

<sup>б</sup>[elkhan.gulmaliev@sport.edu.az](mailto:elkhan.gulmaliev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-9252-1302](https://orcid.org/0000-0001-9252-1302)

<sup>с</sup>[arazxelilov69@sport.edu.az](mailto:arazxelilov69@sport.edu.az)

<sup>д</sup>[aqil.soltan.81@sport.edu.az](mailto:aqil.soltan.81@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9706-3192](https://orcid.org/0000-0002-9706-3192)

**Аннотация.** Термины используются для точного проговаривания и иллюстрации приемов, защит, правил различных видов спорта. В высших учебных заведениях различные спортивные занятия способствуют укреплению организма студентов, их правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Здоровье является важным условием активного и продуктивного участия человека в трудовой и общественной деятельности. В высших учебных заведениях различные внеучебные занятия спортом создают условия для комплексного и целенаправленного воздействия на развивающийся организм подростка. В процессе обучения различным внеклассным видам спорта использование различных физических движений на фоне внешних факторов, например: чрезмерного на-

гревания или охлаждения, изменения атмосферного давления, повышает выносливость организма и предотвращает заражение некоторыми инфекционными заболеваниями. При выполнении физических движений у учащихся укрепляется опорно-двигательный аппарат и формируется правильная фигура.

При совершенствовании внеклассных мероприятий и конкурсов учащиеся должны иметь общее представление о систематике и терминологии. Вместе с развитием различных видов спорта улучшается понимание систематики и терминологии.

**Ключевые слова:** Понимание систематики, терминологии высших учебных заведения развитие спорта, сохранение здоровья, укрепление нервной системы посредством физических движений.

## CARRYING OUT EXTRA-EDUCATIONAL CLASSES IN VARIOUS KINDS OF SPORTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE CONCEPTS OF SYSTEMATICS, TERMINOLOGY AND THE ROLE OF HEALTH

E.A. Muxtarli<sup>1a</sup>, E.E. Gulmaliev<sup>1b</sup>, A.Sh. Khalilov<sup>2c</sup>, A.S. Soltanov<sup>1d</sup>

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

<sup>2</sup>Azerbaijan State Pedagogical University

<sup>a</sup>[eldar.muhktarli@sport.edu.az](mailto:eldar.muhktarli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6894-3214](https://orcid.org/0000-0001-6894-3214)

<sup>b</sup>[elkhan.gulmaliyev@sport.edu.az](mailto:elkhan.gulmaliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-9252-1302](https://orcid.org/0000-0001-9252-1302)

<sup>c</sup>[arazxelilov69@sport.edu.az](mailto:arazxelilov69@sport.edu.az)

<sup>d</sup>[aqil.soltan.81@sport.edu.az](mailto:aqil.soltan.81@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9706-3192](https://orcid.org/0000-0002-9706-3192)

**Annotation.** Terms are used for precise pronunciation and illustration of techniques, defenses, rules of various sports. In higher educational institutions, various sports activities help to strengthen the body of students, their proper physical development and increase their efficiency. Health is an important condition for the active and productive participation of a person in labor and social activities. In higher educational institutions, various extracurricular sports create conditions for a comprehensive and targeted impact on the developing body of a teenager. In the process of teaching various extra-curricular sports, the use of various physical movements against the background of external factors, for example: excessive heating or cooling, changes in atmo-

spheric pressure, increases the endurance of the body and prevents infection with certain infectious diseases. When performing physical movements, students strengthen the musculo-skeletal system and form the correct figure.

When improving extra-curricular activities and competitions, students should have a general understanding of the systematics and terminology. Along with the development of various sports, the understanding of taxonomy and terminology is improving.

**Keywords:** *Understanding the systematics and terminology in higher education institutions along with the development of sports, maintaining health, strengthening the nervous system through physical movements.*



## FİZİKİ İNKİŞAF VƏ MƏNƏVİ KAMİLLİYƏ GEDƏN YOL

dos. E.A. Əliyev<sup>1a</sup>, N.V. Əliyeva<sup>1b</sup>, O.M. Muxtarov<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup>[eltac.aliyev@sport.edu.az](mailto:eltac.aliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1462-8600](https://orcid.org/0000-0003-1462-8600)

<sup>b</sup>[nezrin.aliyeva@sport.edu.az](mailto:nezrin.aliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1639-3438](https://orcid.org/0000-0003-1639-3438)

<sup>c</sup>[orxan.muxtarov@sport.edu.az](mailto:orxan.muxtarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6938-4266](https://orcid.org/0000-0001-6938-4266)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** ölkəmizdə gənclər və idman siyasətinin düzgün qurulduğunu həmçinin göstərilən nəticələr də bu sahədə qazanılmış uğurlu təsdiqləyir. Bir vaxtlar maddi və mənəvi çətinliklər üzündən respublikamızı tərk etmiş əksər idmançı gənc geri qayıdaraq respublikamızın idman şərəfini uca tutur, üçrəngli bayrağımızı göylərə qaldırır. Respublikada beynəlxalq səviyyəli yarışlar təşkil olunur, idmançılarımız idən ilə müxtəlif idman növləri üzrə keçirilən Avropa və dünya çempionatlarına qatılaraq uğurlu nəticələr göstərirlər.

**Açar sözlər:** *qayğı, göstəriş, uğur, diqqət, zəhmət, sərvət, müalicə, nəticə.*

İnkışafda olan idman və bədən tərbiyəsi dünyada cəmiyyətin istənilən yaş qrupunda olan nümayəndələrinin sağlamlığı və maddi-mənəvi inkışafı ilə yanaşı, milli kimliyini maksimuma yüksəldilməsi, cəmiyyətin mənəvi saflığı, sağlamlaşması və düzgün fiziki inkışafı, genefondun qorunub saxlanması baxımından son dərəcə vacib məsələ hesab edilir.

Tarix boyu bəşəriyyətə humanist dəyərləri aşılaman, ona vətən sevgisi, sədaqətli olmaq, milli qürur hissələrini aşılaman idman güclü mənəvi-etik məzmun yükünə malik olmaqla yanaşı, dövlətlərin hərtərəfli inkışafında, habelə dünya miqyasında tanınmasında vacib rol oynayan təbliğati-siyasi o cümlədən ölkənin tanınmasına vacib məsələ hesab olunur. Hər bir dövlətdə idmanın yüksəksəlişi bu sahənin inkışafı üçün atılan davamlı, məqsədyönlü addımlar, idmanın hər sahələri üzrə maddi və texniki bazanın genişləndirilməsi, təkmilləşdi-

rilməsi, öz bacarığı ilə idmanın inkışafına tövə verə biləcək peşəkar kadrların yetişdirilməsini şərtləndirir. Bu bir reallıqdır ki, dövlət idarçılığının bütün mərhələlərində düzgün dəyərləndirən ümummillə lider Heydər Əliyev istər ötən əsrin 60-70-ci illərində, istərsə də müstəqillik dövründə Azərbaycanda idmanın davamlı inkışafı üçün mühüm tədbirlər və islahatlar həyata keçirmiş, bu sahədə əsaslı maddi-texniki bazanın formalaşmasına, respublikanın idman potensialının gücləndirilməsinə daima nail olmuşdur. Azərbaycana rəhbərliyi dövründə ulu öndər respublikanın baxımsızlıq və etinasızlıqdan dağılaraq sıradan çıxmış idman infrastrukturunun bərpasına maksimum nail olmuş, idmançılara qayğı və diqqət göstərərək onları yeni-yeni qələbələrə və əzizkarlığa ruhlandırılmışdır. Məhz bunların nəticəsidir ki, idman federasiyaları arasında mütəşəkkilliyə və faydalı əməkdaşlığa nail olunmuş, sosial problemlər üzündən xarici ölkələrə üz tutmuş əksər adlısanlı idmançılar geri dönərək Azərbaycanın idman şərəfini qorumuşlar.

Respublikada Gənclər və İdman Nazirliyinin yaradılması, yeniyetmə və gənclərin mütəşəkkilliyinə xidmət edən forumların keçirilməsi, idman sahəsində sanballı qanunverici bazanın formalaşdırılması, nəhayət, respublikamızın Atlanta və Sidney Olimpiya oyunlarında iştirakı məhz ulu öndər Heydər Əliyevin adı ilə bağlıdır. O zamanlar (1997-ci ildə) Azərbaycan Dövlət Neft Sirkətinin birinci vitse-prezidenti vəzifəsində çalışan cənab İlham Əliyevin Milli Olimpiya Komitəsinin (AMOK) rəhbərliyinə gətirilməsi ilə Azərbaycanın idman tarixində yeni bir mərhələnin əsası qoyulmuş, yüksək mütəşəkkillik təmin edilmiş və eyni zamandı respublikada idman hərəkətinin genişlənməsinə xidmət edən kompleks tədbirlər planı işlənib hazırlanmışdır. Daima idman-

çıların sosial problemlərinin həlli istiqamətində ciddi addımlar atılmış, perspektivli məşqçilərə və idmançılara, həmçinin məşhur veteran idmançılara təqaüdlərin verməsinə başlanmışdır. İdmançıların yüksək şəraitdə məşq etmələri, Respublika və beynəlxalq səviyyəli yarışlara hazırlaşmaları üçün müasir maddi-texniki bazanın yaradılmasına başlanılmış, cənab İlham Əliyevin təşəbbüsü ilə 2000-ci ildən etibarən müasir tipli Olimpiya İdman Kompleksi tikilərək istifadəyə verilmişdir. 2003-cü ildə xalqın iradəsilə dövlət başçısı seçilən cənab İlham Əliyev Azərbaycan idmanının hərtərəfli inkişafı və ölkəmizi dünyada idman ölkəsi kimi tanınması, idmançıların sosial müdafiəsinin səmərəli təşkili istiqamətində daha geniş imkanlar əldə etmiş, Respublikada olimpiya hərəkatının geniş vüsət almasına nail olmuşdur.

AMOK-a rəhbərliyi də uğurla həyata keçirən dövlət başçısı idmançılarla görüş zamanı demişdir: Prezident seçildəndən sonra deyirəm ki, mən heç vaxt bu vəzifəmdən imtina etməyəcəyəm bu gün də imtina etmirəm [1. s.54]. Həmişə idmançılarla bir yerdə olacağam və onları dəstəkləyəcəm. Təkcə idmançılar deyil, həmçinin idman sahəsində əməyi olan mütəxəssislər və idman veteranları ilə ünsiyyətdə olmağım, deyə bilərəm ki, bu sahə çox böyük məktəbdir. İdmançılar elə bir insansanlar olurlar ki, onların mənəvi xüsusiyyətləri də çox yüksək olur. İdmançı heç vaxt zərərli işlərlə məşğul olmur, heç vaxt ona yaraşmayan o cümlədən mənasız məşğuliyyətlərə aludə olmaz. İdmançı fiziki cəhətdən, mənəvi və iradi cəhətdən sağlam insandır. Mən çox məmnunam ki, ölkəmizdə məhz belə idmançılar mövcuddur və bizi təmsil edən, beynəlxalq yarışlarda vətənimizin bayrağını yüksəklərə qaldıran yeniyetmə və gənclər həm peşəkar idmançılardır, həm də böyük mənəvi o cümlədən iradi xüsusiyyətlərə malik olan şəxslərdir.

Son dövrlər Azərbaycanda idmanın kütləviləşməsi, respublikada möhtəbər yarışların, ilk Avropa və İslam oyunlarının keçirilməsi həmçinin iri miqyaslı yarışların təşkili, gənc nəslin idmana və bədən tərbiyəsinə marağının artması ölkə başçısı, AMOK prezidenti İlham Əliyevin həyata keçirdiyi məqsədyönlü və ardıcıl fəaliyyət strategiyasının əsasıdır. Ötən il-

lərdə idmanda ardıcıl olaraq həyata keçirilən dövlət tədbirləri idmanın və bədən tərbiyəsinin kütləvi inkişafına, xalqımızın maddi rifahının yüksəldilməsinə, sağlam həyat tərzinin artmasına, gənc nəslin mənəvi-fiziki və iradi tərbiyəsinə, beynəlxalq arenalarda uğurla çıxış edə biləcək peşəkar səviyyəli idmançıların və milli yığma komandaların hazırlanmasına yönəldilmişdir. Vətəndaşlarımızın mənəvi - fiziki sağlamlığına həmişə çalışan ölkə başçısı, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı naminə ardıcıl tədbirləri həyata keçirmiş, Azərbaycanın idman imicinin yüksəlməsinə nail olmuşdur [3]. Ötən dövrlərin təhlil olunması deməyə əsas verdi ki, dövlət başçımız ölkədə olimpiya hərəkatının artması, bədən tərbiyəsi və idmanın tərəqqisi, daha geniş coğrafi məkanda təbliği, habelə, ölkəmizin dünya idmanında tanınmasında və onun üzvünə çevirməsinə şərait yaratmışdır.

İdmana qayğı ilə yanaşı, onun bazasının möhkəmləndirilməsi və artırılması, idman infrastrukturunun müasirləşdirilməsi sahəsində də ciddi tədbirlər görülmüşdür. Bu sahəyə göstərilən qayğı və diqqət xalqımızın milli genofondu qorunması, habelə yeniyetmə, gənclərin vətənpərvər və sağlam ruhda şəxslər kimi tərbiyə olunması məqsədi irəli çəkilir. Ölkə başçısı Azərbaycanın bütün rayonlarında idmanla məşğul olmaq üçün müasir tələblərə cavab verən infrastrukturun formalaşdırılmasını, həmçinin idmançıların və idman növlərinin sayının artırılmasını dövlətin idman siyasətində ən prioritet məsələlərdən biri hesab etmək olar.

Cənab İlham Əliyevin təşəbbüsü əsasında 2000-ci ildən bugünədək Azərbaycanın müxtəlif bölgələrində 37 olimpiya komplekslərinin tikilməsi, bununla yanaşı müxtəlif idman qurğularının, stadionların bərpası və tikintisi də bunun əyani formasıdır. Naxçıvanda, Gəncədə, Şəkidə, Bərdədə, Lənkəranda, Qubada, Zaqatalada, Masallıda, Qazaxda, Şamaxıda, Tovuzda, Salyanda, Yevlaxda, Ağdamda və həmçinin işğaldan azad olunmuş yeni yaşayış məntəqələrimizdə də dünya standartlarına uyğun olimpiya-idman kompleksləri tikilib və tikilərək idmançıların istifadəsinə verilməsi eyni zamanda regionların tarixi idman ənənələrinin bərpasına, bölgələrdə insanların sağlam həyat tərzinin təminatına, idman potensialının

möhkəmlənməsinə, bir sözlə, respublikada idmanın kütləviləşməsinə xidmət edir [2. s26].

Ölkəmizdə gənclər və idmansiyasətinin düzgün qurulduğunu həmçinin göstərilən nəticələr də bu sahədə qazanılmış uğurlu təsdiqləyir. Bir vaxtlar maddi və mənəvi çətinliklər üzündən respublikamızı tərk etmiş əksər idmançı gənc geri qayıdaraq respublikamızın idman şərəfini uca tutur, ücrəngli bayrağımızı göylərə qaldırır. Respublikada beynəlxalq səviyyəli yarışlar təşkil olunur, idmançılarımız ildən ilə müxtəlif növlərdə keçirilən Avropa və Dünya çempionatlarında davamlı və uğurlu nəticələr göstərirlər. Dövlət başçısı İlham Əliyevin mütəmadi olaraq bu yarışları əyani surətdə izləməsi, idmançılarımıza mənəvi və maddi dəstək verməsi, onları ruhlandırması da vacib məqam kimi vurğulanmalıdır.

Ölkə başçısı hər zaman vurğulamışdır ki, idmana yatırılan vəsait gənclərimizin sağlamlığına yatırılan sərmayədir. 2005-ci ildən etibarən Prezident İlham Əliyevin fərmanı ilə 5 mart hər il Azərbaycanda rəsmi olaraq İdman və bədən tərbiyəsi günü kimi qeyd edilir. Seçilmiş idmançılarımız son 18 ildə dövlət başçısının fərmanları ilə yüksək dövlət mükafatları, fəxri adlarla təltif olunmuşlar. Bununla yanaşı cənab İlham Əliyev hər ildə də ənənəsinə sadıq qalaraq respublikanın idman həyatında seçilən bir qrup vətən idmançıların da fəxri adlara, dövlət mükafatlarına layiq görməsini təmin edir [5].

Hər ilin sonunda ciddi nailiyyət qazanmış 20-25-dən çox idmançıya mənzillər və digər mükafatlar verilir, idman mütəxəssislərinə, məşqçilərə böyük yardımlar göstərilir. Cənab Prezidentin idmana qayğısının sübutu kimi nəticə göstərənlər üçün Prezident təqaüdü təsis olunmuşdur. Həmçinin, MOK-un və Heydər Əliyev Fondunun xətilə də bir qrup idmançıya aylıq təqaüdlər də verilir. Beləliklə ilk dəfə olaraq 2004-cü ildə Afinada keçirilmiş XXVIII Yay Olimpiya Oyunlarında 1 qızıl, 4 bürünc medal qazanaraq 202 ölkə sırasında 50-ci yeri tutan Azərbaycan ötən il Pekində keçirilmiş XXIX Yay Olimpiya Oyunlarında daha uğurlu nəticələr göstərmişdir.

2016-cı il Brazilyanın Rio de Janeyro şəhərində baş tutan XXXI keçirilən Yay Olim-

piya Oyunlarda ölkəmiz 56 idmançı ilə 17 idman növündə təmsil olundu. Oyunlarda 1 qızıl, 7 gümüş, 10 bürünc medal qazanmaqla 18 medalla ümumilikdə 39 yerdə qərarlaşmışdır.

2020-ci il Yaponiyanın Tokio Şəhərində keçirilən XXXII Yay Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan idmançıları 3 gümüş 4 bürünc medalla qazanmaqla 7 medalla ümumilikdə 67 sırada qərarlaşmışdır. Ümumilikdə götürsək 2016-cı il bizim üçün ən uğurlu Yay Olimpiya Oyunları hesab etmək olar.

Dövlət başçısı, MOK prezidenti İlham Əliyevin tapşırığı ilə ölkəmizin bütün idman resursları səfərbər edilərək Pekin olimpiya oyunlarına hazırlığın mütəşəkkil qaydada, planlı və ardıcıl şəkildə qurulmasına istiqamətləndirmişdi. Azərbaycan Prezidentinin hələ 2007-ci il iyulun 24-də imzaladığı sərəncamla Pekin olimpiya oyunlarına hazırlığın ən yüksək səviyyədə aparılması təmin edilmişdi. Nəticədə ötən ildə Çində təşkil olunmuş XXIX Yay Olimpiya Oyunları Azərbaycan idmançıları üçün də uğurlu olmuş, bu sahənin inkişafına göstərilən yüksək qayğı, tələb və diqqətin hədəf getmədiyini göstərmişdir [4].

Azərbaycan yığmasının üzvləri ildən ilə olimpiadalarda ölkəmizi layiqincə təmsil edərək yarışlarda ən yüksək kürsülərə qədər addımlayıb bayrağımızı yüksəltməyi bacarmışlar. Pekindən 7 medalla geri döndən Azərbaycan idmançıları qazanılmış qızıl medalların sayına görə dünyada 39-cu, ümumi medalların sayına görə isə 27-ci yerdə qərarlaşmışdır. Şübhə yoxdur ki, 200 ölkə arasında belə bir nəticəyə imza atmaq müstəqillik tarixi o qədər də böyük olmayan, iqtisadi yüksəliş yoluna yeni qədəm qoyan Azərbaycan üçün olduqca mükəmməl göstərici sayıla bilər. Ən müasir tələblərə cavab verən idman infrastrukturunun və avadanlıqların formalaşdırılması Ölkəmizi beynəlxalq miqyaslı yarışların mərkəzinə çevirmək istəyindən irəli gəlir [5].

Azərbaycanın hələ 2016-cı ildə olimpiya oyunlarının ölkəmizdə keçirilməsi üçün 2 il əvvəl Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinə rəsmən müraciət etməsi də təbliğati-siyasi baxımdan mühüm addımdır. Nəticəsindən asılı olmayaraq, bu addım onu deməyə əsas verir ki, respublikamızın iqtisadi gücü, turizm imkanları,

idman potensialən yüksək səviyyədə inkişaf etdirmişdir.

Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev MOK-un yaradılmasının 15-ci ildönümü münasibətilə 2007-ci il iyulun 31-də keçirilmiş təntənəli mərasimdə demişdir: “Azərbaycan artıq özünüarxayın, və o qədər inamlı hiss edir ki, 2016-cı ildə Olimpiya oyunlarının ölkəmizdə təşkili və keçirilməsi barədə rəsmi müraciət də göndərmişik. Paytaxtımız yeddi ən inkişaf etmiş şəhərlərin arasında qərarlaşır, bununla-biz bir tərəfdən, onu göstəririk ki, ölkəmizdə idmana və bədən tərbiyəsinə çox böyük diqqət və qayğı göstərilir həmçinin bu sahənin inkişafına çalışacağıq. Digər tərəfdən, bu də sübutdur ki, gənc və müstəqil dövlət, cəmi 31 il müstəqil dövlət olan Azərbaycan artıq o qədər özünü güclü hesab edir ki, olimpiya oyunları qədər iri miqyaslı beynəlxalq yarışların təşkilinə keçirilməsinə də cəhd edir” Həmçinin ərazi bütövlüyünü də təmin etməyə qadir olduğunu dünyaya sübut etdi. Buna 44 günlük müharibəni və şanlı qələbəmizi misal gətirə bilərik.

Olimpiya Komitəsinin sədri Jak Roqqun 2007-ci ildə Bakıda baş tutan səfəri dünyada Azərbaycanın idman ölkəsi kimi təbliğləməsinin əsas göstəricisidir. Yada salaq ki, cənab Jak Roqq bir neçə il bundan əvvəl Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin göstərdiyi fəaliyyətini, digər ölkə olimpiya komitələri üçün ən gözəl nümunə hesab etmişdir. Cənab prezident İlham Əliyev Jak Roqqun başçılıq etdiyi nümayəndə qəbul edən zaman onlara, respublikamızın son dövrlər idmanın inkişafı üçün apardığı böyük işlər barə haqqında geniş məlumat vermişdir. Respublikamızda bir əksər beynəlxalq idman yarışlarının, o cümlədən olimpiya oyunlarına lisenziya verən boks, voleybol güləş və taekvondo üzrə nüfuzlu idman tədbirlərinin yüksək səviyyədə təşkil olunmasını deyən Prezident İlham Əliyev Azərbaycanda inkişaf etməyən idman növlərinin inkişafına da diqqətin yetirildiyini bildirmişdir. BOK prezidenti ölkəmizdə olduğu müddətdə Azərbaycanda olimpiya oyunlarının tezliklə təşkilinin mümkünlüyünü bəyan etməməsi son dərəcə mühüm əhəmiyyət daşıyır. Cənab prezident İlham Əliyev əldə olunmuş idman nailiyyətlərinin təqdim etdirilməsi ilə yanaşı, idman tarixinin

öyrənilməsi və təbliği olunması, gənclərin sağlam həyat tərzinə olan vərdişlərinin aşılınması, onlarda milli və mənəvi dəyərlər ruhunda böyüyüb inkişaf etməsi istiqamətində kompleks tədbirlər həyata keçirir. Dövlət başçısının 22 yanvar 2008-ci il tarixli

Respublikamızda idmanın inkişafının mühüm dövlət siyasətinə çevrildiyini “Azərbaycan Respublikası regionlarının 2009-2022-ci illərdə sosial-iqtisadi inkişafı Dövlət Proqramı” da bir daha təsdiqləyir. Proqrama əsas məsələ, əhəlinin sağlam həyat tərzinin təmini məqsədilə hər bir ölkə vətəndaşının idmanla və bədən tərbiyəsi ilə məşğul olması üçün görülən işləri bundan sonra daha geniş formada inkişaf etdiriləcək. Böyüməkdə olan gənc nəslin istər mənəvi-psixoloji, istərsədə sağlam və bilikli inkişafını təmin etmək hər bir idman mütəxəssisinin qarşısına qoyduğu ən vacib məsələ hesab olunmalıdır. Sağlam gələcək ölkəmizin dünyada tanınmasının, inkişafının və dövlətimizin dayanıqlığının maksimuma yüksəlməsinin qarantıdır.

Hüquqi qüvvəyə minmiş “Bədən tərbiyəsi və idman haqqında” qanun da Azərbaycan idmanının dinamik inkişafına ciddi hüquqi əsaslar yaradır. Bədən tərbiyəsi və idman qanununda əsas prinsip dövlət siyasətini müəyyən edilir, onların icrası üçün baza və qurğular yaradır, bədən tərbiyəsi və idman sahəsindəki fəaliyyətin ümumi, hüquqi, təşkilati və sosial-iqtisadi əsaslarını qurur, bu sahədəki ictimai münasibətləri düzgün formada tənzimləyir, bədən tərbiyəsi və idmanla hər kəsin məşğul olmaq hüququna qanunla təminat verir. Qanunun əsas məqsədi insanların hərtərəfli fiziki tərbiyə və mənəvi inkişafı, sağlamlığının artırılması və xəstəliklərin aradan qaldırılması, zərərli vərdişlərin aradan qaldırılması, uzunömürlük, asudə vaxtının mənalı təşkili, müasir həyat şəraitinə uyğunlaşması, daima bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağı tələbatı kimi formalaşdırmaq, yeniyetmə və gənclərin fiziki tərbiyəsi və mənəvi cəhətdən VMH olmaları, bədən tərbiyəsi və idmanın imkanlarını düzgün dəyərləndirmək üçün hüquqi baza yaradılmasından ibarətdir.

Çox sevindirici haldır ki, bu gün ölkəmizdə idmanın bütün növlərinin inkişafına xü-



susi diqqət və qayğı var. Prezidentimiz idmançılarımızın təkcə ölkə üçün ənənəvi yox, həm də inkişaf etməkdə olan müxtəlif idman növləri üzrə qələbə qazanmasının vacibliyini dəfələrlə qeyd etmişdir.

Dövlətin təhlükəsizliyi, ictimai-siyasi sabitliyin, ərazi bütövlüyünün, dövlət sərhədlərinin mühafizəsi ilə məşğul olan qurumların Milli Təhlükəsizlik Nazirliyinin, Daxili İşlər Nazirliyinin, Dövlət Sərhəd Xidmətinin, Müdafiə Nazirliyinin nəzdində fəaliyyət göstərən müxtəlif idman komplekslərinin əsaslı təmiri və yenidənqurulması, habelə yenilərinin inşa edilməsi də idman siyasətində mühüm və əsaslı yer tutur. Birinci Avropa və İslam Oyunları zamanı tez bir müddət də Olimpiya stadionunun, üzgüçükü mərkəzlərinin və müxtəlif idman qurğularının təmir və tikinisi bu inkişafa misal gətirməmək olmaz. Həmçinin idman mərkəzlərinə aparıcı yolların təmiri yenidən qurulması həmçinin yarışlara gələn qonaqların yerləşdirilməsi və sərbəst daşınmasının təşkildə yüksək səviyyədə həyata keçirilmişdir. Bu mərkəzlər respublikada son illərdə inşa olunan ən böyük və əzəmətli idman qurğularına aiddir. İdman mərkəzindən paralimpiyaçı idmançılar da yüksək səviyyədə yararlanırlar. Həmçinin idman qurğuları üçün dünyada ən müasir tələblərə cavab verən avadanlıqlar da quraşdırılmışdır. Burada əsas məqsəd isə beynəlxalq yarışların, gələcəkdə olimpiya oyunlarının təşkil olunması, qonaqların və turizmin axının yüksəldilməsi və ən əsas yeniyetmə və gənclərimizin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmalarının da təşkilidir [5].

Tezliklə işğaldan azad olunmuş səfalı regionlarımızda idman və olimpia mərkəzlərinin tikintisinin və yenidən qurulmasının şahidi olacağıq. Nəzərə alsaq ki, Kəlbəcər şəhərinin iqlimi Qış olimpiya oyunları üçün əlverişlidir, buda gələcəkdə qış idman növlərinin ölkəmizdə inkişafına böyük tövhə verəcəkdir.

## ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev A, Quliyev R., Cəlilova N. *Olimpiya oyunlarının təşəkkülü və inkişaf tarixi (1896-1936-cı illər)*. Bakı: Müəllim nəşriyyatı, 2018, 144 s.
2. Hüseynov E.A., Əbiyev C.Ş., Mərdanov N.A. *Azərbaycanda boks idman növü Milli Olimpiya hərəkətinin ayrılmaz hissəsidir*. Azərbaycan Respublikası Olimpiya komitəsinin yaradılmasının 15-ci ildönümünə həsr olunmuş ümumrespublika konfransının materialları. Bakı, 2016.
3. Hüseynov E.A., Abdullayev N.S., Mərdanov N.A. *Boks idman növündə seçimin prinsipləri*. Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində aparılan elmi tədqiqat işlərinə həsr edilmiş elmi-praktik konfransın materialları. Bakı: 2013.
4. Курилко Н.Ф. *Особенности психологической подготовки в игровых видах спорта*. Физическое воспитание студентов, 2014, №.6, 40-43 с.
5. *Psychological skills training*. Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th ed. NY New York: McGraw-Hill; 2015. 154 p.
6. [http://www.anl.az/down/meqale/azerbaycan/azerbaycan\\_oktyabr2009/93292.htm](http://www.anl.az/down/meqale/azerbaycan/azerbaycan_oktyabr2009/93292.htm)

## ПУТЬ К ФИЗИЧЕСКОМУ И ПРАВСТВЕННОМУ УСПЕХУ

доц. Э.А. Алиев<sup>1a</sup>, Н.В. Алиева<sup>1b</sup>, О.М. Мухтаров<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>a</sup> [eltac.aliyev@sport.edu.az](mailto:eltac.aliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1462-8600](https://orcid.org/0000-0003-1462-8600)

<sup>b</sup> [nezrin.aliyeva@sport.edu.az](mailto:nezrin.aliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1639-3438](https://orcid.org/0000-0003-1639-3438)

<sup>c</sup> [orxan.muxtarov@sport.edu.az](mailto:orxan.muxtarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6938-4266](https://orcid.org/0000-0001-6938-4266)

**Аннотация.** результаты, достигнутые молодежную и спортивную политику в нашей стране. Многие спортсмены, в спорте, еще раз доказывают успешную



покинувшие страну из-за материальных трудностей вернулись и успешно принимают участие в спортивной жизни страны. В республике организуются международные спортивные соревнования высокого уровня, спортсмены по разным видам

спорта принимают участие в чемпионатах мира и Европы.

**Ключевые слова:** *забота, указание, успех, внимание, труд, достояние, лечение, результат.*

## THE PATH TO PHYSICAL DEVELOPMENT AND SPIRITUAL PERFECTION

dos. E.A. Aliyev<sup>1a</sup>, N.V. Aliyeva<sup>1b</sup>, O.M. Mukhtarov<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup>[eltac.aliyev@sport.edu.az](mailto:eltac.aliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1462-8600](https://orcid.org/0000-0003-1462-8600)

<sup>b</sup>[nezrin.aliyeva@sport.edu.az](mailto:nezrin.aliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1639-3438](https://orcid.org/0000-0003-1639-3438)

<sup>c</sup>[orxan.muxtarov@sport.edu.az](mailto:orxan.muxtarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6938-4266](https://orcid.org/0000-0001-6938-4266)

**Annotation.** The success achieved in this field is also confirmed by the indicated results that the youth and sports policy is properly established in our country. Most of the young athletes who once left our republic due to financial and moral difficulties return and hold the sports honor of our republic high and

raise our tricolor flag to the sky. International level competitions are organized in the republic, our athletes show successful results by participating in European and world championships in various sports.

**Keywords:** *care, instruction, success, attention, hard work, wealth, treatment, result.*

## РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ИНОЯЗЫЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Ф.Э. Алиева<sup>1a</sup>, доц. А.Г. Вагабзаде<sup>1b</sup>, С.П. Сафарова<sup>1c</sup>

<sup>1</sup>Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>a</sup>[farida.aliyeva1@sport.edu.az](mailto:farida.aliyeva1@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7741-1279](https://orcid.org/0000-0001-7741-1279)

<sup>b</sup>[asmira.vahabzada@sport.edu.az](mailto:asmira.vahabzada@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2525-4096](https://orcid.org/0000-0002-2525-4096)

<sup>c</sup>[sevda.safarova@sport.edu.az](mailto:sevda.safarova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1624-7246](https://orcid.org/0000-0003-1624-7246)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Используемые на тренировках спортивные игры способствуют овладению нужными сведениями, способностями и качествами, совершенствованию их в соревновательных ситуациях, в том числе становлению и усилению опорно-двигательного аппарата, мышечной массы, образованию хорошего телосложения. Играя в правильно выбранные преподавателем подвижные игры, занимающиеся непосредственно и естественно обучаются бегать со скоростью, прыгать в высоту и в длину, попадать точно в мишень, бросать мяч как можно дальше, уверенно чувствовать себя в командных первенствах.

**Ключевые слова:** подвижные игры, развитие, физическая подготовка, преподаватель, сила, выносливость, занятие, команда.

**Введение.** Подвижные игры принято использовать как один из эффективных способов физического воспитания и является обязательным их применение в системе обучения и воспитания. Игру воспринимают как один из методов, который будит способствовать всестороннему воспитанию и оздоровлению организма широкой общности населения. Подвижную игру нужно расценивать как определенное задание, направленное на проявление устойчивости и сообразительности.

Позитивное мышление, которое возникает вовремя игры выявляют у занимающихся особое стремление протестировать свои физические и психические качества. А также занимающиеся не ощущают усталости при наращенных нагрузках вовремя задания. Продуктивно влияя на нервную систему занимающихся, игра определенно и наиболее эффективно развивает желание к прохождению преград и барьеров на пути к определенной задаче, повышает большее применение личных сведений, возможностей и качеств в совместных комбинациях с напарниками по команде, развивает смелость, уверенность, чувство долга и взаимопомощи. В наибольшей степени в исследовании значимости подвижных игр выделяется теория моделирования, согласно которой игра считается как специфический образец настоящей действительности, представляющий фактический характер человека в пределах предварительно выбранных ситуаций [4].

Практическая значимость. Игра появилась на основании производственной деятельности людей и выявляется ценностями и общественным уровнем существования человека. С практической точки зрения важность игры и её правила, в пределах которых она осуществляется, основывается на совокупности. Игра показывает реальную действительность, но параллельно принуждает к своим определенным правилам. Она неспособна улучшить внешнюю реальность (в этом смысле игра имеет определенную независимость), но заставляя подготовиться

человека к творческой деятельности, показывает важность развития духовного начала. Таким образом игра обязана осуществлять некоторые функции: предварительную (развитие физических и моральных возможностей человека, воспитание общественной деятельности и мастерства), увеселительную (применение досуга) и функцию развития взаимоотношений между людьми и внешней реальностью. Эти функции являются основой игры.

Подвижные игры – форма заданий, в большей степени используемая среди детей и в школьной программе, а также один из лучших методов физического развития, усиленно влияющий на интеллектуально-моральный образ воспитанников. Примечательность подвижных игр поясняется их соревновательным противоборством. Конечно полезно давать играющим возможность к инициативе и независимости, но нужно следить за их действиями [2].

Игры не способствуют совершенствованию определенного качества. В играх с использованием силовой борьбы, в большинстве случаев, совершенствуются параллельно стойкость и изворотливость. Без этого состязание немислимо. Успех в игре часто решается не столько силовыми возможностями играющих, сколько их физической стойкостью и стремлением побеждать. Особенно нужно отметить, об использовании подвижных игр для физического развития. Поскольку степень совершенствования физических способностей не ограничивается функциональными свойствами структуры человека, но и волевым характером. Данный тип игры дает огромный потенциал для совершенствования работоспособности.

Цель исследования. Для общей физической подготовленности нужно находить и составлять игры, целенаправленные на совершенствование определенных физических способностей. Таким образом мы изучим общие задачи важности подвижных

игр, в том числе кое-какие методические указания к их применению с учетом нашей практики.

**Результаты исследования и обсуждение.** Совершенствование силы. Главными чертами, определяющими физическое совершенствование человека, это – сила, скорость, ловкость, эластичность и выносливость. С учетом разновидностей подвижных игр эти способности развиваются во время тренировочного процесса по разным видам спорта. Подвижные игры способствуют развитию не только физических, а также в значительной степени психологических, индивидуальных качеств (в частности, командного духа, эффективности, способности к самостоятельным действиям, решимости, храбрости, самоуверенности и волей к достижению поставленной задачи) [6]. Сила определяется максимальными напряжениями наибольших частей мышечной системы в сравнительно короткий промежуток времени, так и небольшими сокращениями в процессе продолжительного времени. Исключительно полезно сила развивается в молодости, в то время, когда приостанавливается рост человека [1].

Значительно много подвижных игр, способствующих совершенствованию силовых возможностей. Преподавателю нужно выбрать игры, влияющие на те части мышечной системы, которые не развиваются достаточно без соответствующих упражнений. В играх, содействующих совершенствованию силы, играющие справляются с личной тяжестью, массой утяжеления, противодействием противника. В таких играх применяют разный инвентарь (набивные мячи, скакалки, гантели, скамейки) или напарника. В проводимых играх с прохождением собственной тяжести применяется шведская стенка, брусья и канат. Часто данные игры не нуждаются в особых предметах, а используют передвижения по залу в упоре лежа, с прыжками и т.п. Продуктивно давать подвижные игры и эстафеты с

сопротивлением в воде, в лесу, то есть прохождение противостояния окружающей среды. Большинство из этих игр нужно давать в качестве проверочных заданий (тестов), определяющих продвижение в силовой тренировке. Эмоциональность этих проверок вынуждает играющих показывать предельные возможности для получения как собственного, так и общего успеха.

Если постоянно и периодически практикуемые изометрические задания могут стать причиной искривления позвоночника у занимающихся, в этом случае подвижные игры, всесторонне влияющие на тело, помогают уберечься от таких результатов. Напротив, игры неоднократно демонстрируют исправляющее воздействие на играющих. В то же время в них нужно добавлять побольше заданий, целенаправленных на возрастание силы верхних и нижних частей тела, которые развиваются в меньшей степени. К примеру, в играх с использованием прыжков, нужно делать упор на правую ногу, а с перетягиванием – на левую ногу. Нужно принять во внимание, что в игре слабо подготовленным занимающимся нежелательно давать задания с максимальными напряжениями в значительной величине, эмоциональный уровень в за частую не способен заменить их неполноценную физическую подготовку [5].

Следовательно, если на тренировке поставлена цель на совершенствование силы, то в них нужно применять игры, связанные с не долгосрочными скоростно-силовыми сокращениями, характеризующиеся различными типами прохождения мышечного противостояния конкурента в естественном контакте с ним (перетягивания, задержания, отталкивания, видами борьбы), в том числе соединяющие в себе разнообразные двигательные умения с простыми утяжелениями (передвижения или отталкивания с весом, передачи или броски на дальность, поднятие снарядов доступной тяжести, различные виды их в перемеще-

ния в воздухе, передачи с набивными мячами с товарищами по команде).

Развитие быстроты. На данном этапе принято считать, что совершенствование быстроты лучше прогрессирует в играх, где совмещаются главные признаки быстроты, то есть моментальное реагирование на сигнал и на скорость мышечных напряжений, количество действий, исполняемых в доли секунды, и скорость движения тела или его определенных частей в пространстве. Фактически задания для совершенствования скорости исполняются исключительно в быстром или максимальном ритме, по свойству им характерны подвижные игры с динамичным состязанием двух конкурирующих сторон. Как показывают исследования, задания направленные на совершенствование скорости в играх намного разнообразны по свойству. Двигательные умения в заданиях, вводимые в каждую игру или выбранные популярные подвижные игры, по характеру действий и скорости мышечных напряжений обязаны быть как можно сходны к двигательным навыкам, характерным определенному виду спорта.

Для совершенствования быстроты часто применяются упражнения на силу, благодаря чему, подвижные игры с заданиями скоростно-силового свойства будут помогать выполнению этой задачи. Потому как скоростные раздражители в большей степени полезны при максимальной возбудимости нервных окончаний, игры, способствующие совершенствованию быстроты, предлагается давать в начале тренировки, до начала усталости. Все же для правильного представления тренировочного процесса существенную важность имеет внедрение подвижных игр для более эффективного совершенствования быстроты легкой разминкой, а во время эстафет и игр давать минуты для восстановления.

Во благо использования в тренировках подвижных игр свидетельствует и то, что задания для совершенствования быс-

троты не должны быть однообразного типа. Для совершенствования быстроты желательны выбирать игры, требующие сиюминутных ответных действий на звук и сигналы, в том числе и задания с неожиданными остановками, скоростными ускорениями, внезапными задержками, рывками на небольшие расстояния за короткий промежуток времени и различными активными действиями, которые направлены на осмысленное и преднамеренное опережение противника [6].

Развитие координационных способностей (ловкости). Условием для совершенствования координационных качеств служат достаточно отработанные движения и координационный их комплекс. Различные подвижные игры на быстроту и правильность исполнения действий, баланс и координирование приведут к лучшему показателю для совершенствования определенной сноровки. Высший этап совершенствования координационных способностей больше всего нужен там, где действия носят не циклический характер, а способы их исполнения постоянно усложняются. Подвижной игре, как активному виду, характерны особенно эти свойства. Преимущество в подвижных играх выражается проявлением ловкости. В играх развиваются «чувство нагрузки», «ощущения пространства», «определения времени». Во время этих игр развиваются разные формы анализа, благодаря которым движения выполняются правильно, точно и своевременно (то есть ловко).

Подвижные игры, которые направлены на совершенствования координации, а именно тесным образом с исполнением заданий, требующих четкой и конкретной мышечной нагрузки, однозначно не эффективны при наступлении усталости. Значит при повторных играх необходимо давать время для восстановления, а игры на совершенствования ловкости использовать, ког-

да нет особенных признаков усталости от предыдущего задания [3].

Для совершенствования ловкости обычно применяются игры, требующие четкой координации действий и скоростного совместного выполнения движений партнеров их физического умения и тактической изобретательности, способности в нужное время и результативно применять нечастые выгодные моменты, внезапно и случайно создающиеся во время непримиримого психологического и физического противоборства.

Развитие выносливости. Выносливость считают, как качество организма в осуществлении нагрузки определенного типа во время продолжительного промежутка времени. Совершенствованию выносливости способами физической нагрузки нужно отдавать особенное значение, так как постоянная двигательная работа увеличивает скорость развития физических возможностей и процессов внутренних органов. Известно множество разных способов и методов совершенствования выносливости.

Наблюдается что, в подвижных играх работоспособность выявляется не в показательных, а в активных действиях заданий, где сменяются минуты нагрузки и усталости. В одних играх, выполняемые с этим назначением, действия последовательные, в других длительные старания не зависят от определенного темпа (игры с мячами). Есть и игры, где чередуется совершенствование скорости и выносливости при продолжительной нагрузке максимальной напряженности. Похожие подвижные игры, как правило, включают в конспект занятий по общей физической подготовленности и применяют наравне с другими развивающими упражнениями [5].

Комплекс упражнений для совершенствования выносливости, наиболее динамичного характера, требующих средней нагрузки и не связанных с большой напряженностью центральной нервной системы, мо-



жет вызвать усталость, снижение активной деятельности. Эти задания нужно использовать в совместности с подвижными играми, представляющими активным методом повышения и укрепления работоспособности. Для повышения выносливости на занятиях используют дополнительно игры и игровые упражнения, характерные максимальным расходом сил и энергии, с многократными повторениями активных действий или с длительной интенсивной подвижной работой, ограниченной правилами игры.

**Развитие гибкости.** Гибкость – своеобразное, но особенно нужное физическое качество, обязательное для исполнения различного типа физической нагрузки и развития работоспособности организма. Легкость в суставах, изящная эластичность мышц и связок – это умение исполнять упражнения с высокой частотой без максимальных стараний и меняющихся сокращений. От развития упругости в основном зависят умение расслаблять мышцы и изворотливости человека в общем. Все это показывает, как необходимо развивать упругость всевозможными методами, в частности с использованием подвижных игр.

Вдобавок нужно заметить, что играм, которые способствуют на совершенствование гибкости, особенно важно давать хорошую растяжку, чтобы исключить повреждение связок и растягивания мышц. Вместе с тем, внедряя в игры различные элементы упражнений, нужно контролировать, чтобы главный механизм действий во время игры не прерывался. Не обязательно в подвижных играх повторно использовать упражнения с предельными нагрузками.

Следует заметить, что технически четкое исполнение движений на высокой скорости – очень трудная задача. Она решается исключительно основательной программой физической подготовки, а также и с подвижными играми. В играх, где укрепляются усовершенствованные прежде двигательные знания и способности, не настолько важно

отмечать скорость игрового действия и содержания, сколько качеству выполнения главного технического действия [6].

Планомерное использование разнообразных подвижных игр дает возможность занимающимся создать правильный ресурс движений. На этой основе проще развивается любой новый прием. Все-таки нужно знать, что прием, развивающий учебной практике, осуществляется, чаще всего, без игры и проявления эмоций. Кроме того, эмоции могут помешать действию и усложнить дорогу к поставленной задаче. Подвижная игра поможет в том случае, когда действие активизируется и внимание концентрируется не на двигательном движении, а на итоге акта, обстоятельствах и положении, в которых оно проводится. В данной ситуации подвижная игра проявляется как специальный механизм, вынуждающий в том числе к быстрому мышлению.

**Заключение.** Анализ и обобщение результатов исследования позволили нам отметить следующие окончательные выводы:

- Наравне с применением разных методов физической нагрузки, внедрение подвижных игр способствует созданию двигательной базы для будущего развития координационных качеств, важных для образования успешных квалифицированных действий.
- Используемые на тренировках подвижные игры дают возможность освоению нужными сведениями и опытом, укреплять их в игровых ситуациях, кроме того, содействуют совершенствованию и усилению костно-связочного аппарата, мышечных тканей, к правильному формированию позвоночника.

На тренировках играми развивается возможность хорошо обдумать проделанное, что особенно нужно в каждом виде спорта. На эту сторону игровой деятельности необходимо уделять особое внимание при отборе игр и руководстве ими.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. *Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»*. Москва. ФГБУ. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». 2016. 152стр.
2. Зайцев Ю.Г. *Подготовка юных гандболистов*. Москва. Спорт. 2020. 192 стр.
3. Игнатъева В.Я. *Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах*. Москва. Советский спорт. 2013, 288 стр.
4. Кубраченко А.Г., Ткачук В.Г. *Гандбол. Учебник для высших учебных заведений системы физического воспитания и спорта*. Киев. 2014, 415 стр.
5. Игнатъева В.Я. *Теория и методика гандбола*. Учебник. Москва. Спорт, 2016. 328 стр.
6. Игнатъева В.Я., Игнатъев А.В., Игнатъев А.А. *Средства подготовки игроков в гандбол*. Учебное пособие. Москва. Спорт. 2015, 160 стр.

## OYUN FƏALİYYƏTİ İLƏ FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏRİN İNKİŞAFI

F.E. Əliyeva<sup>1a</sup>, A.H. Vahabzadə<sup>1b</sup>, S.P. Səfərova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [farida.aliyeva1@sport.edu.az](mailto:farida.aliyeva1@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7741-1279](https://orcid.org/0000-0001-7741-1279)

<sup>b</sup> [asmira.vahabzada@sport.edu.az](mailto:asmira.vahabzada@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2525-4096](https://orcid.org/0000-0002-2525-4096)

<sup>c</sup> [sevda.safarova@sport.edu.az](mailto:sevda.safarova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1624-7246](https://orcid.org/0000-0003-1624-7246)

**Annotasiya.** Məşğələlərdə istifadə olunan idman oyunları lazımi məlumatların, qabiliyyət və keyfiyyətlərin mənimsənilməsinə, onların rəqabət şəraitində təkmilləşməsinə, o cümlədən dayaq-hərəkət aparatının, əzələ kütləsinin formalaşmasına və möhkəmlənməsinə, yaxşı bədən quruluşunun formalaşmasına köməklik edir. Müəllimin düzgün seçdiyi mütə-

hərrik oyunları, tələbələrdə oyun zamanı sürətlə qaçmağı, hündürlüyə və uzunluğa tullanmağı, hədəfə dəqiq vurmağı, topu uzaq məsafəyə atmağı və komanda yarışlarında özlərini daha inamlı hiss etməyi öyrədir.

**Açar sözlər:** *mütəhərrik oyunlar, inkişaf, fiziki hazırlıq, müəllim, güc, dözümlülük, məşğələ, komanda.*

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES BY MEANS OF GAMING ACTIVITIES

F.E. Aliyeva<sup>1a</sup>, ass.prof. A.H. Vahabzade<sup>1b</sup>, S.P. Safarova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [farida.aliyeva1@sport.edu.az](mailto:farida.aliyeva1@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7741-1279](https://orcid.org/0000-0001-7741-1279)

<sup>b</sup> [asmira.vahabzada@sport.edu.az](mailto:asmira.vahabzada@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2525-4096](https://orcid.org/0000-0002-2525-4096)

<sup>c</sup> [sevda.safarova@sport.edu.az](mailto:sevda.safarova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1624-7246](https://orcid.org/0000-0003-1624-7246)

**Annotation.** Sports games used in training contribute to the acquisition of the necessary information, abilities and qualities, their improvement in competitive situations, including the formation and strengthening of the

musculoskeletal system, muscle mass, and the formation of a good physique. By playing the outdoor games correctly chosen by the teacher, those involved directly and naturally learn to run at speed, jump high and long, hit the target



exactly, throw the ball as possible, feel confident in team championships.

**Keywords:** *Outdoor games, development, physical training, teacher, strength, endurance, occupation, team.*

## BASKETBOLÇULARIN HAZIRLIĞINDA FİZİKİ İŞ QABİLİYYƏTİNİN ƏSAS AMİLLƏRİ VƏ ONLARIN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ METODLARININ SƏMƏRƏLİLİYİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ

N.M. İbrahimova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[nigar.ibragimova@sport.edu.az](mailto:nigar.ibragimova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7046-3313](https://orcid.org/0000-0002-7046-3313)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Təqdim olunmuş məqalədə basketbolla məşğul olan tələbə idmançıların hazırlığı prosesində onlarda fiziki iş qabiliyyətinin əsas amilləri öyrənilmiş və tətbiq olunan metodların səmərəliliyi araşdırılmışdır.

Müəyyən olunmuşdur ki, basketbolçularda fiziki keyfiyyətlərin və orqanizmin funksional imkanlarının yüksək səviyyədə inkişaf etdirilməsi onların ümumi və xüsusi iş qabiliyyətini, texniki və taktiki ustalığını müəyyənləşdirir. Basketbolçularda xüsusi iş qabiliyyəti ixtisaslaşdırılmış məşqlərdə yaxşılaşa bilər. O da məlum olmuşdur ki, basketbolçuların xüsusi iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi həm icra olunan işin xarici göstəricilərinə (erqometrik meyarlarla), həm də əsas fizioloji sistemlərin göstəricilərinin ölçülməsi (funksional meyarlarla) yolu ilə aparıla bilər.

Basketbolçuların fiziki hazırlığının xüsusi göstəriciləri idman ustalığının artması ilə paralel olaraq yüksəlmiş olur.

**Açar sözlər:** *basketbol, idman məşqi, fiziki iş qabiliyyəti, məşq yükü, funksional vəziyyət, qiymətləndirmə metodları, fiziki hazırlıq.*

**Giriş.** İdman iş qabiliyyəti mürəkkəb bir proses olub, müxtəlif amillərin birləşməsinin cəmi ilə müəyyən olunur. Bu amillər sırasında effektivliyinə və dayanıqlığına görə maddələr mübadiləsinin sinir və hormonal tənzimlənməsi vacib rol oynayır. İdman fəaliyyəti zamanı orqanizmin bütün imkanlarının və funksiyalarının səfərbər olunması, güclənmiş fəaliyyətin plastik təminatı, daxili mühitin sabitliyinin, onun su – duz elektrolit mübadiləsinin tənzimlənməsi və ion kanallarının nasos işinin

işlək vəziyyətdə saxlanılmasını təmin edir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, maddələr mübadiləsinin hormonal tənzimlənməsi sayəsində fiziki yüklərin təsiri ilə orqanizmdə adaptasiya dəyişikliklərin normal gedişinə şərait yaranır, orqan və hüceyrələrin morfofunksional təkmilləşməsi həyata keçir. Fiziki yüklərdən məşqlərdə və yarışlarda intensiv istifadə idmançının struktur və funksional imkanlarına adekvat olduqda səmərəli məşq effekti yaranmış olur. İdman məşqlərində tətbiq olunan məşq yüklərinə fizioloji parametrlərin dinamikasının analizi göstərmişdir ki, məşqlərin səmərəli qurulması idmançıların funksional imkanlarında və fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsində nəzərəçarpan dəyişikliklərlə müşayiət olunur. Ona görə də böyük məşq yüklərinə keçməzdən əvvəl idman məşqinin praktikasında dozalaşdırılmış yüklərdən çox geniş miqyasda istifadə olunmaqdadır [3, 304 s; , c; 11, 120 s].

Son zamanlarda aparılan çoxsaylı tədqiqat işlərində daha geniş informasiyaların əldə olunması üçün metodların axtarışı davam edir. Mövcud tədqiqat metodların köməyi ilə idmançıların fiziki iş qabiliyyəti əsasən dolayı üsullarla təyin olunur. Bununla belə, idmançılarda fiziki iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi üçün yeni meyarlar da müəyyən olunmaqdadır. Belə meyarlardan biri oksigenin maksimal sərfi (OMS) hesab olunur. İntensiv fiziki yükün icrası zamanı ürək vurğularının sayının 170 vur/dəq ölçüsündə sərf olunan oksigenin həcmi ifadə edir. Bundan başqa, fiziki iş qabiliyyətinin ölçüsü “Harvard step – testin indeksi”, “Rüfye – Dikson indeksi”, yüksək intensivliyə malik işin enerji ilə təminatı zamanı anaerob mübadilənin gedişində qana atılan süd turşusunun (laktatın) qatılığının səviyyəsindən də (anaerob kəndar) istifadə olunur. Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili korrektiv meyarlar sıra-

sında yalnız ikisi nəzərdən keçirilə bilər: 1) sərf olunan oksigenin maksimal ölçüsü (OMS) (hüddud yüklərin icrası zamanı) və 2) “anaerob kandar” (AK) – fiziki yüklərin icrası zamanı enerji təminatı oksigenli (aerob) mexanizmdən əzələlərdə oksigensiz (anaerob) mexanizmə keçir [1, 230 s; 3, s.5 – 8; 7, 296s; 4, 120 s]

Qeyd etmək lazımdır ki, OMS, yaxud “maksimal aerob həcm” idmançının somatik sağlamlığının inteqral göstəricisi hesab olunur. OMS – nin ölçüsünə görə fiziki iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsinin praktik çətinliyi vardır və belə qiymətləndirmə zamanı orqanizmə daxil olan oksigenin həcminə görə aparılır, bunun üçün xüsusi qazları analiz edən aparatlara ehtiyac duyulur, tədqiqatlar üçün diskomfortlar yaratdığından, ondan idman praktikasında az istifadə olunur. Bunu nəzərə alaraq bu metoddan yalnız yüksək dərəcəli idmançıların fiziki iş qabiliyyətini qiymətləndirmək üçün istifadə olunur.

İdmançılarda fiziki iş qabiliyyətini qiymətləndirmək üçün istifadə olunan digər meyar, qeyd olunduğu kimi, “anaerob kandar” (AK) hesab olunur və o idmançıda fiziki yorulmanın səviyyəsindən asılı olur. Ona görə də o daha aktualdır və idmançının somatik statusunu qiymətləndirmək üçün istifadə olunur. Anaerob kandarın qiymətləndirilməsi mexanizmi asandır, hər bir idmançı üçün onun yaşına uyğun maksimal statik səviyyəni əldə etmək üçün kifayət qədər aparatlar vardır, onların köməyi ilə daha çox fizioloji informasiyaları əldə etmək mümkündür. Ona görə də idmançılarda fiziki iş qabiliyyətini qiymətləndirmək üçün anaerob kandar meyyarından istifadə olunması daha məqsədəuyğun hesab olunur. Anaerob kandarın qiymətləndirilməsi aşağıdakı prinsiplərə əsaslanır. Aerob mexanizmdən anaeroba keçid zamanı enerji təminatında yaranan süd turşusunun (laktatın) miqdarında artma müşahidə olunur. Anaerob kandarın laktat əyrisinə görə qiymətləndirilməsi gündəlik praktikada istifadə oluna bilməz, çünki o invaziv tədqiqat olması gündən və avadanlıqların mürəkkəbliyi onun geniş tətbiqini məhdudlaşdırır. Bununla əlaqədar olaraq, idman praktikasında qeyri – invaziv qaz analizator meto-

dundan istifadə olunması daha məqsədəuyğun hesab olunur [2, 343 s; 5, 296 s; 4, 120 s].

Anaerob kandarın meyyarlarından müasir idman praktikasında təkə fiziki iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsində deyil, ondan həm də ürək – damar sisteminin pozulmuş funksiyalarının qiymətləndirilməsində də geniş istifadə olunur. Bu meyyarların köməyi ilə idmançıların fiziki iş qabiliyyətinin yüksək dərəcədə qiymətləndirilməsinə baxmayaraq, onlardan avadanlıqların çatışmamazlığı səbəbindən onlardan idman məşqlərindən və yarışlardan sonra geniş istifadəsi müəyyən qədər çətinlik törədir. Bununla əlaqədar olaraq anaerob kandara alternativ meyyarların axtarışı və yaradılması məsələsi aktuallaşır. Məhz belə meyyarların sayəsində idmançılar üzərində kütləvi tədqiqatların aparılması olcaqdır.

İdman məşqlərinin səmərəli keçirilməsi idmançı hazırlığı sistemində mühüm yer tutur. Məhz düzgün qurulmuş məşqlər yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığı prosesini effektiv idarə edilməsinə şərait yaradır. Məşq prosesinin düzgün qurulması və korreksiyası üçün idmançıların funksional vəziyyətində, fiziki hazırlığında və fiziki iş qabiliyyətində baş verən dəyişikliklərin dinamikası haqqında düzgün informasiyaların olması vacibdir. Məşqlərdə tətbiq olunan yüklər idmançı orqanizminin bütün funksional sistemlərinə ciddi təsir göstərir. Düzgün seçilib tətbiq olunmayan məşq yükləri formalaşmaqda olan adaptasiya prosesinin qırılmasına, həddən artıq məşqolunmaya, ifrat yorulmaya, donozoloji vəziyyətin inkişafına və patoloji proseslərin inkişafına səbəb ola bilər [4, 160 s; 5, s.67 - 73; 6, 350 s; 8, 142 s; 9, 304 s; 10, s.185 – 196; 11, 640 s].

Bununla əlaqədar olaraq, idmançı hazırlığının ayrı – ayrı mərhələlərində basketbolçuların funksional vəziyyətinin və fiziki iş qabiliyyətinin təyini və qiymətləndirilməsi, həmçinin əldə olunacaq nəticələrin proqnozlaşdırılması məsələsi vacib və aktualdır. Funksional vəziyyətin və fiziki iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi məqsədi ilə sadə və məlumatlı metodların axtarışı idman məşqinin fiziologiyasında və idman təbabətində aparılan tədqiqatların prioritet istiqamətlərindən olaraq qal-



maqdadır [1, 230 s; 2, 343 s].

Basketbolçuların illik hazırlığının ayrı – ayrı mərhələlərində funksional vəziyyətin, fiziki hazırlığının və iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi və onların inkişafına seçilmiş məşq metodlarının səmərəli təsirinin öyrənilməsi işin əsas məqsədini təşkil etmişdir.

**Tədqiqatın obyektı və metodları.** Tədqiqatlarda basketbolla məşğul olan dərəcəli idmançılar iştirak etmişdir. Onların orta yaşı 19,5 idman stajı 10 – 12 il, idman dərəcəsi I, II olmuşdur. Tədqiqatlarda ümumilikdə 14 basketbolçu iştirak etmiş, onların 8 nəfəri I dərəcə, 6 isə II dərəcəyə malik olmuşdur. Basketbolçuların bir hissəsi eksperimental proqrama daxil edilmiş göstəricilərin təyininə cəlb edilmişdir. Yoxlamalar aparılan müayinəyə cəlb olunmuş idmançıların hamısı sağlam olmuş, məşqlərdə mütəmadi iştirak etmiş, yüksək idman nəticələri əldə etmək üçün yarışlara ciddi hazırlaşmışlar. İdmançıların müayinəsi illik hazırlıq dövründə altı dəfə aparılmışdır: birinci yoxlama hazırlıq dövrünün əvvəlində, ikincisi – hazırlıq dövrünün sonunda, üçüncüsü – yarış dövrünün əvvəlində, dördüncüsü – yarış dövründə (birinci dövrənin sonu), beşincisi – yarış dövrünün sonu (ikinci dövrənin əvvəli), altıncı yoxlama isə yarış dövrünün sonunda aparılmışdır.

Basketbolçularda fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsini qiymətləndirmək üçün laboratoriya şəraitində pedaqoji eksperimentlər aparılaraq tətbiq olunmuş məşq proqramlarının effektivliyi müəyyən olunmuş, idmançıların xüsusi iş qabiliyyətinə göstərdiyi təsir qiymətləndirilmişdir. Alınan nəticələrin effektivliyini müqayisə etmək üçün basketbolçuların məşq prosesinə müxtəlif istiqamətli vasitələrdən istifadə olunaraq pedaqoji eksperiment aparılmışdır. Nəzarət qrupunu təşkil edən digər qrup basketbolçular ənənəvi metod və vasitələrlə məşq etmişlər. Eksperimentin davam etdiyi dövrlərin əvvəlində və sonunda kompleks müayinələr təkrarlanmışdır. Kompleks müayinələrdə funksional göstəricilərdən ürək – damar və tənəffüs sisteminin göstəriciləri, veloerqometrik üsullarla iş qabiliyyətinin göstəriciləri, oksigenin maksimal sərfiyyatı hesablanmışdır. Tədqiqatlarda alınan nəticələr statistika 6.0 for

Windows proqramının paketindən istifadə olunaraq aparılmışdır.

**Alınan nəticələr.** Basketbolçularda idman ustalığının yüksəlməsi son dövrlərdə daha sürətlə gedir. Bunu digər oyun növlərində olduğu kimi, basketbolda da idman rəqabətinin artması, mübarizələrin daha da kəskinliyi ilə yanaşı idmançıların funksional hazırlığının yüksəlməsi, onların texniki və taktiki ustalıqlarının yaxşılaşması ilə izah etmək olar. Müasir idman praktikasında məşq prosesinin effektivliyinin yüksəlməsinə təsir edən vasitə və metodların geniş miqyasda axtarışı davam edir, onların idmançı orqanizmində yaratdığı dəyişikliklərin effektivliyi tibbi – bioloji və pedaqoji cəhətdən əsaslandırılmasına səy göstərilir. Xüsusi məşq modelləri yaradılır və onların əsaslandırılması aparılan eksperimentlərdə alınan nəticələrin analizindən istifadə olunur. Belə informasiyaların dəyəri daha çox dəqiq aşkarlanmış amillərin məşqin son nəticəsinə göstərdiyi təsirlə müəyyən olmuş olur. Tədqiqatlarda məşq prosesinin gedişində idman nəticələrinə müxtəlif amillərin iştirakının müəyyən olunması problemi daha çox maraq doğurur. Düzgün məşq etmək üçün nəyi və necə məşq etdirməyi bilmək lazımdır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, bir sıra dövrü idman növlərində “aparıcı” amillərin idman ustalığının səviyyəsinin aşkarlanmasında rolu müəyyən qədər olunmuşdursa, idman oyunlarında və təkmübarizlik idman növlərində bu problem az öyrənilmişdir.

Müasir basketbolda idmançıların fiziki hazırlığı getdikcə böyük əhəmiyyət daşıyır. Bu sahədə aparılan tədqiqatlar basketbolda yüksək idman məşqliliyinin əldə olunmasında əsas amillərin roluna gəldikdə, onlardan yalnız birinə başlıca diqqət yönəldilir (hoppanmalar, yaxud da sürət dözümlüyü), bu da eksperimental dəlillərlə özünü tam olaraq doğrutmur. Beləliklə, orqanizmin ayrı – ayrı fizioloji funksiyaların və ayrı – ayrı amillərin basketbolda yüksək idman ustalığının əldə olunmasında oynadığı rol hələ tam həllini tapmamışdır.

Müasir dövrdə basketbolçuların fiziki hazırlığının sistemi geniş kompleks vasitə və metodların tətbiqinə söykənir, parallel olaraq texniki və taktiki hazırlığının da vəzifələrini

həll etməyə şərait yaradır. Lakin, bu istiqamətdə eksperimental əsaslandırılmış metodikaların olmaması nəinki fiziki hazırlığın, həmçinin də orqanizmin funksional sistemlərinin göstəricilərindən istifadə etməklə məşqlərin aparılması praktikasına geniş tətbiq olunmasına imkan verir.

Orqanizmin fiziki hazırlığı və funksional vəziyyəti icra olunan əsas məşq və yarış yüklərinə qarşı morfoloji və funksional sistemlərin adaptasiyası ilə müəyyən olunur. İdman praktikasında idmançıların fiziki hazırlığını və funksional vəziyyətini qiymətləndirmək üçün çoxsaylı metodlar vardır. İdmançı orqanizminin

funksional hazırlığını qiymətləndirmək üçün istifadə olunan ən obyektiv meyyarlardan biri fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri hesab olunur [3, 312 s; 4, 160 s; 5, s.67 - 83; 11, s.185 - 196].

Aparılan tədqiqatların nəticəsində alınmış nəticələrin təhlili əsasında məlum olmuşdur ki, idmanın oyun növlərində, xüsusilə də basketbolda, fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri qarışıq rejimdə (PWC<sub>170</sub> testi) yarış dövrünün əvvəlində etibarlı olaraq yüksəlmiş, yarış müddətində əldə olunmuş səviyyədə qorunub saxlanılmışdır (cədvəl 1).

### Cədvəl 1.

#### Basketbolçularda illik məşqin ayrı – ayrı mərhələlərində fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri (M ± m).

Müayinə sırası	Hazırlıq dövründə iş qabiliyyəti		Yarış dövründə iş qabiliyyəti	
	PWC <sub>170</sub> mütləq göstərici, kqm/dəq	PWC <sub>170</sub> nisbi göstərici, kqm/dəq/kq	PWC <sub>170</sub> mütləq göstərici, kqm/dəq	PWC <sub>170</sub> nisbi göstərici, kqm/dəq/kq
1	1300,10 ± 50	18,55 ± 0,80	1500,40 ± 100,30	22,00 ± 0,90
2	1450,30 ± 120,40	20,70 ± 0,70	1580,00 ± 110,70	22,79 ± 1,10
3	1500,15 ± 60,50*	21,45 ± 0,74*	1600,30 ± 70,30	23,53 ± 1,20
4	1600,30 ± 50,40*	22,86 ± 0,60*	1650,80 ± 80,40*	24,27 ± 0,90*
5	1650,60 ± 68,50*	23,58 ± 0,50*	1700,70 ± 90,50*	25,01 ± 0,70*
6	1680,70 ± 80,40*	24,00 ± 0,60*	1750,40 ± 60,40*	25,74 ± 0,60*
Fərq	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05

**Qeyd: \*P < 0,05 ilkin yoxlama ilə müqayisədə etibarlılıq**

Cədvəl 1 – dən göründüyü kimi, fiziki iş qabiliyyətinin mütləq göstəriciləri anaerob rejimdə yarış dövrünün əvvəlində etibarlı olaraq artmışdır. Bu da hazırlıq dövrü müddətində basketbolçuların bədən kütləsinin çoxalması ilə əlaqədar olmuşdur. Fiziki iş qabiliyyətinin nisbi ölçüsü (1 kq bədən kütləsinə olan nisbətə) illik hazırlıq dövrünün gedişinin davam etdiyi müddətdə yaranmış dəyişikliklər etibarlılığını qoruyub saxlamışdır (cədvəl 1).

İdmançılarda yüksək idman nəticələrinin əldə olunması orqanizmin enerji təminatı sistemlərinin inkişaf səviyyəsi ilə məhdudlaşır. Ona görə də idman məşqinin praktikasında idmançılarda məşqolunmanın səviyyəsini və orqanizmin funksional vəziyyətini qiymətləndir-

mək üçün bioenergetik parametrlərdən geniş istifadə edirlər.

Orqanizmin aerob imkanlarını və oksidləşdirici xüsusiyyətlərini qiymətləndirmək məqsədi ilə oksigenin maksimal sərfinin (OMS) ölçüsündən istifadə edirlər. OMS orqanizmin kardiorespirator sistemlərinin ən məlumatlı göstəricisi hesab olunur.

Tədqiqatlarda alınan nəticələrin analizi göstərmişdir ki, basketbolçularda yarış dövrünün sonuna yaxın orqanizmin oksidləşdirici imkanları etibarlı şəkildə yüksəlmişdir (OMS – nin ölçüsünün dəyişməsinə görə). Yarış dövrünün gedişində bu göstəricilər etibarlı olaraq dəyişilməmişdir (cədvəl 2).

*Cədvəl 2.*

*Basketbolçuların hazırlığının illik dövrü ərzində əsas  
bioenergetik göstəricilərin dəyişməsi (M±m)*

Müayinənin sırası	OMS		Bioenergetik göstəricilər		
	Mütləq göstərici, ml/dəq	Nisbi göstərici, ml/dəq/kg	Qlikolitik həcm	Qlikolizin effektivliyi	Süd turşusu
1	4100,50±150,4	58,57 ± 1,70	18,90 ± 1,45	2,62 ± 0,22	11,0 ± 0,58
2	4200,60±180,5	60,43 ± 1,80	19,80 ± 1,21	2,80 ± 0,25	10,3 ± 0,60
3	4850,90±40,6*	62,60 ± 1,60	20,80 ± 1,53*	2,70 ± 0,16	10,70 ± 0,54
4	4580,60±120,4*	65,43 ± 1,58	20,60 ± 1,30	2,40 ± 0,16	11,84 ± 0,62
5	4400,20±100,1*	62,86 ± 1,40	20,30 ± 60	2,60 ± 0,28	11,60 ± 0,48
6	4600,30±115,6*	65,71 ± 1,54	19,95 ± 1,20	2,65 ± 0,19	10,50 ± 0,38
Fərq	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05		

*Qeyd: \* 1/3, 1/4, 1/5, 1/6 – göstəricilər arasında statistik etibarlıq - P < 0,05*

Bioenergetik göstəricilər tətbiq olunan yüklərin anaerob rejimdə yerinə yetirilməsini təmin etmiş (qlikolitik həcm, qlikolizin anaerob effektivliyi, süd turşusunun maksimal qatılığı) və illik məşq dövründə etibarlı dəyişikliklər aşkarlanmamışdır (cədvəl 2). Alınmış nəticələrin analizi göstərmişdir ki, submaksimal intensivlik zonasında fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsinin artmanın olmadığını göstərmişdir. Məlum olduğu kimi, fiziki iş qabiliyyətinin müəyyən səviyyəyə yüksəlməsində ürək – damar sisteminin aparıcı rola malik olur. Məşq prosesinin istiqaməti, yükün həcmi və intensivliyi kardiorespirator sistemlərinin fəaliyyətinə təsir göstərir və bu həm morfoloji və həm də funksional dəyişikliklərdə özünü

göstərir [3, 312 s; 5, s.67 – 83; 7, s.63 – 67; 8, 142 s].

Qeyd etmək lazımdır ki, illik hazırlığın ayrı – ayrı mərhələlərində ürək – damar sisteminin göstəriciləri tətbiq olunan yüklərə müvafiq olaraq qanunauyğun şəkildə dəyişikliyə uğrayacaqdır. Basketbolçularda nisbi sakitlik vaxtı hemodinamikanın göstəricilərinin analizi göstərmişdir ki, nəbz, diastolik qan təzyiqinin, nəbz təzyiqinin göstəriciləri yarış dövrünün əvvəlinə yaxın etibarlı olaraq dəyişilmişdir. Lakin sistolik qan təzyiqində, ürəyin vurğu həcmində və qanın dəqiqəlik həcmində isə oxşar qanunauyğun dəyişikliklər qeydə alınmamışdır (cədvəl 3).

*Cədvəl 3.*

*Basketbolçularda nisbi sakitlik vaxtı qan dövrəni sisteminin  
mərkəzi göstəricilərinin vəziyyəti (M±m)*

Yoxlamanın sırası	Göstəricilər					
	ÜVS, vur/dəq	SAT, mm.c.st	DAT, mm.c.st.	Nəbz təzyiqi, mm.c.st	Sistolik həcm, mm.c.st	Qanın dəqiqəlik həcmi, l/dəq
1	66,00 ± 2,0	122,5 ± 3,20	80,0 ± 2,50	80,4 ± 3,80	60,0 ± 3,00	3,9 ± 0,25
2	68,00 ± 3,0	120,5 ± 2,70	78,0 ± 2,00	70,5 ± 4,0*	65,0 ± 2,00	4,0 ± 0,30
3	69,00± 3,5*	115,5 ± 2,90	75,0 ± 1,80	65,5 ± 2,90*	65,0 ± 1,90	4,5 ± 0,40*
4	70,00± 3,4*	122,0 ± 3,90	70,0 ± 2,70	60,5 ± 3,90*	65,0 ± 2,50	4,2 ± 0,45
5	72,00± 3,0*	116,5 ± 3,10	78,0 ± 2,75	60,0 ± 2,90*	70,0 ± 1,80*	4,8 ± 0,25*
6	65,0 ± 3,8	118,0 ± 3,30	75,0 ± 2,40	55,0 ± 3,60*	70,0 ± 1,70*	4,0 ± 0,15
Fərq	P < 0,05			P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05

*Qeyd: \* 1/3, 1/4, 1/5, 1/6 – göstəricilər arasında statistik fərqlər*

Alınmış nəticələrin analizindən görüldüyü kimi, baş verən dəyişikliklər qan dövrəni sisteminin funksional tənzimlənməsi ilə bağlı olub, orqanizmin ayrı – ayrı orqanlarının qana olan tələbatının artması ilə əlaqədardır. Yarış dövrünün əvvəlində avtonom sinir sisteminin göstərdiyi simpativ təsir gücləndiyi halda, yarışın ikinci dövründə vegetativ sinir sisteminin simpativ şöbəsinin funksional aktivliyi zəifləmiş olur. Belə halda idmançılarda fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi aşağı enir. idmançıların fiziki iş qabiliyyətində yüksəlişin olmaması, ürəyin işinin effektivliyinin yarış dövründə azalması yarışların ikinci dövründə həmçinin texniki – taktiki fəaliyyətin də effektivliyinin enməsinə səbəb olur. Bu da öz növbəsində tənzimləyici sistemlərin mexanizmlərinin vəziyyətinin dəyişilməsinə gətirib çıxarır. Tənzimləyici sistemlərin işində aşkarlanan bu dəyişikliklər çox güman ki, mərkəzi sinir sisteminin işində yaranan funksional dəyişikliklərlə bağlıdır. Mərkəzi sinir sistemində funksional vəziyyətdə yaranan zəifləmələr baş beyin yarımkürələrinin əlaqəlişinin və oyanma və ləngimə proseslərində tarazlayıcı sistemlərinin mütəhərriqliyinin pozulmasına səbəb olur. Bu da hərəkəti analizatorun işinin dəyişilməsinə, əzələ koordinasiyasının dəqiqliyinin azalmasına, incə differensasiyaya, fəzada səmtləşmənin itməsinə gətirib çıxarır. Bunun da nəticəsində yarış dövrünün ikinci hissəsində idmançılarda fəaliyyətin texniki–taktiki effektivliyinin azalması müşahidə olunur.

Beləliklə, basketbolçuların funksional vəziyyətinin, fiziki hazırlığının və iş qabiliyyətinin ümumi qəbul olunmuş metodların köməyi ilə qiymətləndirilməsi illik hazırlıq dövründə orqanizmdə baş verən dəyişiklikləri tam olaraq əks etdirmir. Ona görə də basketbolçuların funksional vəziyyətini, fiziki hazırlığını və iş qabiliyyətini qiymətləndirmək üçün istifadə olunan ən məlumatlı və həssas metod kimi nisbi sakitlik vaxtı və funksional yük nümunələrinin tətbiqindən sonra ürək fəaliyyətinin və ritminin variabelliğinin analizi hesab etmək olar.

Basketbolçuların iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi adətən icra olunan işin zahiri göstəricilərlə (erqometrik meyyarlarla) yanaşı,

həm də aparıcı fizioloji funksiyaların göstəriciləri (funksional meyyarlarla) ilə də təyin oluna bilər. Basketbolçularda fiziki iş qabiliyyətinin göstəricilərinin təyini aparılan məşqlərin idman ustalığına göstərdiyi təsiri qiymətləndirmək üçün bir əsas verir. Çünki, iş qabiliyyətinin səviyyəsi ilə idman ustalığı arasında sıx bağlılıq vardır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, basketbolçularla aparılan ixtisaslaşdırılmış məşqlərin köməyi ilə ayrı – ayrı hərəkəti qabiliyyətlər arasında spesifik qarşılıqlı əlaqə yaratmaq mümkündür. Basketbolçuların hazırlığı gedində sürət – qüvvə hərəkətlərinin inkişaf edən şiddətlə dözümlülyün göstəriciləri arasında müsbət korrelyasiya müşahidə olunmuşdur. Lakin, basketbolçularda girişmənin sürətinin göstəriciləri ilə işin şiddəti arasında isə mənfi korrelyasiya əlaqəsinin olduğu müşahidə olunmuşdur. Basketbolçularla aparılan sistematik məşqlər onlarda aerob və həm də anaerob enerji hasilatının yüksəlməsinə səbəb olur və bu daha çox dərəcəli basketbolçularda (II və I dərəcə) və idman ustalarında müşahidə olunur. Xüsusi məşqlər həmçinin oksigenin maksimal sərfinin göstəricilərinə, oksigen borcuna, onun alaktat və laktat fraksiyalarının ölçülərinə göstərilir.

Alınmış nəticələrin analizindən məlum olur ki, basketbolçuların aerob və anaerob enerji hasilatının səviyyələri arasında müsbət qarşılıqlı əlaqə vardır, bu da onu deməyə əsas verir ki, aerob funksiyaların inkişafı idmançılarda anaerob imkanların artmasına və ya əksinə təsir göstərir. Ona görə də hazırlığın bəzi dövrlərində məşqin effektivliyini yüksəltmək üçün energetik mübadilənin ayrı – ayrı funksiyalarına müəyyən qədər təsir etmək daha məqsədə uyğundur. Alınan nəticələrin analizindən o da aydın olur ki, məşqin mövcud sistemi basketbolçularda həm aerob və həm də anaerob imkanları eyni dərəcədə stimullaşdırır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Qayıbov R.H.** *İdman fiziologiyası*. Dərslük. Bakı, 2015, 230 s.
2. **Епифанов В.А.** *Лечебная физкультура и спортивная медицина*. М.: Медицина, 2017, 350 с.

3. **Жомин К.М.** *Морфофункциональная характеристика и физическая подготовленность студенток в зависимости от физкультурно – спортивной деятельности.* К.М.Жомин, В.Б. Рубанович, Р.И.Айзман. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011, №1, с.63-67.
4. **Иорданская Ф.А.** *Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография.* М.: Сов. спорт. 2011, 142 с.
5. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта.* Л.К.Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулова. М.: изд-во «Академия», 2014, 304 с.
6. **Караулова, Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта.* М.: изд-во «Академия», 2016, 304 с.
7. **Кудря О.Н.** *Оценка функционального состояния и физической подготовленности спортсменов по показателям variability сердечного ритма.* Вестник Новосибирского Государственного Пед. Университета. 2014, №1(17), с.185-196.
8. **Матвеев Л.П.** *От теории спортивной тренировки к теории спорта.* Теория и практика физической культуры. 2016, №5. с.5-8.
9. **Михайлов С.С.** *Биохимия двигательной деятельности.* Учебник. М.: 2016, 296 с.
10. **Солодков А.С.** *Физиология человека.* Общая. Спортивная. Возрастная А.С. Солодков, Е.Б.Сологуб. М.: Сов. спорт, 2017, 640 с.
11. **Чинкин А.С.** *Физиология спорта.* А.С. Чинкин, А.С.Назаренко. М.: изд-во «Спорт», 2016, 120 с.

## ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ТРЕНИРОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ ИХ РАЗВИТИЯ

**Н.М. Ибрагимова**

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[nigar.ibragimova@sport.edu.az](mailto:nigar.ibragimova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7046-3313](https://orcid.org/0000-0002-7046-3313)

**Аннотация.** В представленной статье изучены основные факторы физической работоспособности в тренировочном процессе студентов – спортсменов, занимающихся баскетболом, и исследована эффективность применяемых методов.

Установлено, что развитие физических качеств и функциональных возможностей организма баскетболистов на высоком уровне определяет их общую и специальную работоспособность, техническое и тактическое мастерство. Удельную работоспособность баскетболистов можно повысить специальными упражнениями. Также было известно, что оценка специальной работо-

способности баскетболистов может осуществляться как по внешним показателям выполняемой работы (эргометрические критерии), так и путем измерения показателей основных физиологических систем (функциональные критерии).

Специальные показатели физической подготовленности баскетболистов увеличиваются параллельно росту спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** баскетбол, спортивная подготовка, физическая работоспособность, тренировочная нагрузка, функциональное состояние, методы оценки, физическая подготовленность.



## STUDYING THE MAIN FACTORS OF PHYSICAL WORK ABILITY IN THE TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS AND THE EFFECTIVENESS OF METHODS OF THEIR DEVELOPMENT

N.M. Ibrahimova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[nigar.ibragimova@sport.edu.az](mailto:nigar.ibragimova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7046-3313](https://orcid.org/0000-0002-7046-3313)

**Annotation.** In the presented article, the main factors of physical work ability in the training process of student athletes engaged in basketball were studied and the effectiveness of the applied methods was investigated.

It has been determined that the development of physical qualities and functional capabilities of the body at a high level in basketball players determines their general and special work ability, technical and tactical mastery. Specific work capacity in basketball players can be improved in specialized exercises. It was also known that the assessment of

the special work ability of basketball players can be carried out both by external indicators of the performed work (ergometric criteria) and by measuring the indicators of the main physiological systems (functional criteria).

Special indicators of physical fitness of basketball players increase in parallel with the increase in sports skills..

**Keywords:** *basketball, sports training, physical work capacity, training load, functional state, assessment methods, physical fitness.*

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ АЗЕРБАЙДЖАНЕ

Р.А. Акперов<sup>1a</sup>, В.В. Мамедова<sup>1b</sup>, Н.В. Алиева<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>a</sup> [rufat.akbarov@sport.edu.az](mailto:rufat.akbarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2885-7770](https://orcid.org/0000-0003-2885-7770)

<sup>b</sup> [vafa.mammadova@sport.edu.az](mailto:vafa.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6829-3546](https://orcid.org/0000-0002-6829-3546)

<sup>c</sup> [nazrin.aliyeva@sport.edu.az](mailto:nazrin.aliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1639-3438](https://orcid.org/0000-0003-1639-3438)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Достижения наших спортсменов в массовых и индивидуальных видах спорта как на международных, так и на местных спортивных соревнованиях еще раз укрепляют международный статус Азербайджана как спортивной страны. Сегодня создание здорового общества является стратегической целью Азербайджанского государства. В этом смысле формирование интереса у каждого гражданина к занятиям физической культурой и спортом, является проблемой, которая находится в центре внимания общества и государства. Поэтому необходимо привлекать к регулярным занятиям спортом каждого гражданина, особенно людей с ограниченными физическими возможностями, развивать адаптивный спорт и паралимпийское движение в нашей стране.

В статье рассмотрены особенности развития адаптивного спорта в нашей стране, дан краткий обзор развития Паралимпийского движения в нашей республике за последние годы, взаимоотношений, налаженных с различными международными организациями, а также мер, реализованных в этом направлении и их результаты.

**Ключевые слова:** *адаптивный спорт, развитие, люди с ограниченными физическими возможностями, Специальное олимпийское движение, Паралимпийское движение, Национальный Паралимпийский комитет.*

Успех любой страны в области спорта

в первую очередь является важным критерием, определяющим общий уровень развития страны, а также ее экономический потенциал. С этой точки зрения можно сказать, что достижения Азербайджана в различных областях спорта находятся в гармонии с его динамичным развитием. Достижения наших спортсменов в массовых и индивидуальных видах спорта как на международных, так и на местных спортивных соревнованиях еще раз укрепляют международный статус Азербайджана как спортивной страны. Сегодня создание здорового общества является стратегической целью нашего государства. В этом смысле формирование интереса у каждого азербайджанца к спорту является проблемой, которая находится в центре внимания государства. Необходимо привлекать к регулярным занятиям спортом каждого гражданина государства, особенно людей с ограниченными физическими возможностями, развивать Паралимпийское движение в нашей стране. Поэтому основная **цель данной статьи** – рассмотреть и определить особенности развития адаптивного спорта в условиях современного Азербайджана, провести обзор развития Паралимпийского и Специального Олимпийского движений в республике за последние годы.

Ещё в XVIII и XIX веках было определено, что двигательная активность является одним из важных факторов реабилитации инвалидов. Первые попытки приобщения людей с ограниченными возможностями здоровья к спорту были предприняты ещё в XIX веке, когда в 1888 г. в Берлине был основан первый спортивный клуб для глухих. Можно утверждать, что междуна-

родное спортивное движение инвалидов возникло в 1924 г., когда в Париже были поведены первые Всемирные игры глухих. Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать люди с инвалидностью, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гутмана, который, преодолевая вековые стереотипы по отношению к таким людям, ввёл спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга [1].

Согласно отчету Всемирной организации здравоохранения, 15-16 процентов населения мира в настоящее время живет с теми или иными ограничениями, связанными со здоровьем. Это около 1 миллиарда человек [5]. В настоящее время в Азербайджане лица с физическими ограничениями составляют 5, 6 процента населения [2].

Сегодня похвально, что в нашей стране люди с ограниченными физическими возможностями занимаются адаптивным спортом, участвуют в Паралимпийских играх и международных соревнованиях. Контингент, занимающийся адаптивным спортом, состоит из людей с ограниченными возможностями. При работе с такими людьми следует провести определенные реформы в существующих методах, средствах и формах организации занятий в теориях и методиках физического воспитания и спорта. Именно отсюда и появление понятия «адаптивный спорт». Термин «адаптивный» используется в значении «приспосабливаться» или «адаптироваться» и подразумевает приспособление человека с ограниченными возможностями к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами.

В Азербайджане адаптивный спорт развивается в рамках Паралимпийского и Специального Олимпийского движений. Под Паралимпийскими играми понимаются соревнования по различным видам спорта, в которых участвуют спортсмены с физическими, умственными, а также двигатель-

ными, нарушениями зрения, ампутацией или церебральным параличом [6].

Спортивная тренировка в паралимпийском движении представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности. В адаптивном спорте она всегда сочетается с реабилитационным и лечебным процессами, коррекцией сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, профилактическими мероприятиями [1].

Специалисты в области спортивной тренировки выделяют следующие виды подготовки спортсменов-паралимпийцев: техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая (в зависимости от преимущественного влияния на те или иные компоненты готовности спортсмена); общая и специальная (по характеру взаимосвязи со спортивной специализацией), а также интегральная (по степени соединения различных сторон подготовленности, качеств и способностей занимающихся) [1].

В 1963 г. адаптивный спорт пополнился ещё одним направлением - Играми Специальных олимпиад. Тогда Юнис Кеннеди-Шрайвер открыла в своем имении в Мэриленде летний дневной лагерь для детей и взрослых с отклонениями в умственном развитии с целью изучения и развития их способностей в спорте и двигательной деятельности. Их мастерство и активность в игре в футбол, беге и плавании вскоре привлекли внимание всего мира. Все это привело к полному изменению общественного мнения в сторону умственно отсталых.

В 1968 году в Чикаго прошли первые Специальные летние Олимпийские игры. В 1988 году Международный олимпийский комитет официально признал Специальный олимпийский комитет, и было подписано соглашение о взаимопонимании.

Специальный Олимпийский и Паралимпийский комитеты – две разные организации. Специальная олимпиада дает возможность людям с ограниченными интеллектуальными возможностями продемонстрировать свои спортивные способности на всех уровнях. То есть спортсмены со слабыми, средними и высокими показателями делятся на отдельные группы по уровню их подготовки, и в каждой группе борются за золотые, серебряные и бронзовые медали отдельно. А паралимпийские игры прививают спортивные навыки только высоко-результативным спортсменам с ограниченными физическими и психическими возможностями [1].

Азербайджан присоединился к Специальному Олимпийскому движению с 1990 года. С 1990 года Комитет действует в составе Специального Олимпийского комитета СССР. После обретения Азербайджаном независимости на первой Учредительной конференции, состоявшейся 30 ноября 1991 года, был создан Специальный Олимпийский Комитет. Специальный Олимпийский Комитет вместе с Национальным Олимпийским Комитетом Азербайджана был зарегистрирован в Министерстве юстиции 10 марта 1992 года. Комитет является членом Международной специальной Олимпиады и Европейского/Евразийского комитета с 1993 года [10].

История становления паралимпийского движения в Азербайджане совпадает с периодом общественно-политической стабильности, возникшей после возвращения общенационального лидера азербайджанского народа Гейдара Алиева к руководству нашей страной. Создание Национального Паралимпийского Комитета Азербайджанской Республики 9 февраля 1996 года стало знаменательным днем в спортивной истории страны. К сведению, наша страна впервые была представлена двумя спортсменами на Паралимпийском чемпионате, проходившем в Атланте в 1996 году. На Играх «Лондон-2012» 4 из 12 завоеванных медалей были золотыми.

Азербайджан, присоединившийся к Конвенции ООН о правах инвалидов в 2006 году, принимает меры по защите прав инвалидов, восстановлению их здоровья, повышению их социального благосостояния, приобретению профессиональной квалификации, словом, интеграции их в общество как полноправных полноправные члены. Гарантии в области физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями определяются Законом Азербайджанской Республики «О физической культуре и спорте». Облегчение доступа инвалидов к спортивным зданиям и сооружениям, особенно к стадионам, спортивным залам, плавательным бассейнам, спортивным площадкам и другим, а главное, к их строительству и оборудованию в целях проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, создания беспрепятственной среды для инвалидов, их комплексная реабилитация и является одной из важнейших проблем социализации. 28 августа 2008 года, согласно соответствующему указу Великого лидера Гейдара Алиева, впервые на территории СНГ в нашей республике сдан в эксплуатацию Паралимпийский спортивный комплекс, построенный с высоким качеством и полностью отвечающий международным стандартам – в городе Сумгаит, является проявлением внимания и заботы государства в этой сфере [4].

В настоящее время в состав Паралимпийского комитета входят сотни спортсменов. В результате целенаправленной работы спортсмены Национального Паралимпийского комитета с 1996 года добились новых достижений.

Азербайджан занял 10-е место с 19 медалями в командном первенстве на Паралимпийских играх 2020 года в Токио. 14 из этих медалей золотые, одна серебряная и четыре бронзовые. 12 наших спортсменов завоевали 14 золотых медалей. Это Роман Салей (3), Вели Исрафилов по плаванию, Шахана Гаджиева по дзюдо, Вугар Ширинли, Севда Валиева, Ханым Гусейнова, Гусейн Рагимли, Дурсадаф Каримова, Хамид Гейдари по метанию копья, Эльвин Ас-

танов в толкании ядра, Ламия Валиева по бегу, Орхан Асланов в прыжках в длину. Ламия Валиева завоевала единственную серебряную медаль в беге на 100 метров. Нашими спортсменами, завоевавшими четыре бронзовые медали, стали Парвин Мамедов в пауэрлифтинге, Намик Аббаслы, Ильхам Закиев в дзюдо и Саид Наджафзаде в прыжках в длину.

Азербайджан показал отличный результат по сравнению с прошлыми Паралимпийскими играми. Это самое высокое достижение сборной Азербайджана с момента участия в Паралимпийских играх.

Приведем для сравнения результаты, которые мы показали на Паралимпийских играх:

Атланта-1996 - 2 спортсмена. 0 медалей

Сидней-2000 – 7 спортсменов. 1 серебряная медаль. 60 место

Афины-2004 – 9 спортсменов. 4 медали (2 золотые, 1 серебряная, 1 бронзовая). 45 место

Пекин-2008 – 18 спортсменов. 10 медалей (2 золотых, 3 серебряных, 5 бронзовых) 38 место

Лондон-2012 – 21 спортсмен. 12 медалей (4 золотых, 5 серебряных, 3 бронзовых). 27 место

Рио-де-Жанейро-2016 – 25 спортсменов. 11 медалей (1 золотая, 8 серебряных, 2 бронзовые). 48 место

Токио-2020 – 36 спортсменов (2 – Паралимпийский чемпион по дзюдо Рамиль Гасымов и чемпионка мира и Европы по тхэквондо Айнур Мамедова не смогли принять участие из-за коронавируса в последний момент). 19 медалей (14 золотых, 1 серебряная, 4 бронзовых). 10 место.

Следует отметить, что после этих результатов количество медалей, завоеванных Азербайджаном на семи Летних Паралимпийских играх, достигло 57. Из них 23 золотые, 19 серебряных и 15 бронзовых медалей.

В результате долгосрочного партнерства ЮНИСЕФ с Национальным Паралимпийским комитетом, Детский Паралимпий-

ский комитет Азербайджана, созданный в 2013 году, проделал важную работу по привлечению детей с ограниченными физическими возможностями к соревновательным видам спорта. Этот комитет, созданный впервые в мире, направлен на инклюзивное развитие физической культуры и различных видов спорта среди детей с ограниченными возможностями здоровья, а также их реабилитацию, развитие и расширение возможностей для интеграции в общество.

Следует отметить, что родители и учителя физической культуры в школах несут большую ответственность за интеграцию детей с ограниченными физическими возможностями в общество, формирование у них интереса к различным видам спорта. Проведение занятий физической культурой в школах с учащимися с ограниченными физическими возможностями, разделенными на разные группы по состоянию здоровья и физической подготовленности, служит укреплению их здоровья, развитию физических качеств, повышению физической подготовленности. При обучении и выполнении физических упражнений со школьниками, имеющими незначительные отклонения в состоянии здоровья и физической подготовленности, физическую нагрузку снижают до низкого уровня, упрощают содержание занятия, количество повторений и продолжительность [3, с. 115-116].

К сведению, с 2015 года в Детских Паралимпийских играх, традиционно проводимых ежегодно, со всех регионов страны по различным видам спорта (дзюдо, плавание, паратхэквондо, пауэрлифтинг, голбол, настольный теннис, спортивные танцы на колясках, горные лыжи и сноуборд и др.) соревнуются дети-паралимпийцы.

Не ошибемся, если скажем, что в нашей стране уже начался новый этап вовлечения несовершеннолетних с ограниченными возможностями здоровья в занятия спортом. Таким образом, предпринимаются соответствующие шаги в направлении создания единой базы данных детей-паралим-



пейцев. Важнейшим из нововведений в работе комитета является создание «Родительского клуба», в состав которого входят родители, с целью привлечения большего числа спортсменов к детским Паралимпийским играм [7].

Кроме того, согласно Меморандуму о взаимопонимании, подписанному между азербайджанским представительством ЮНИСЕФ и Национальным Паралимпийским комитетом, который продвигает спорт как основной и жизненно важный инструмент для здоровья и развития детей, в ближайшие годы детское паралимпийское движение во всех регионах страны, профессиональный спорт детей-инвалидов, развитие спорта, а также расширение связей с различными международными спортивными организациями ставится в качестве приоритетных задач. Прделанная работа в плане успешной реализации поставленных целей вносит свой достойный вклад.

Сегодня развитие спорта в нашей стране, регулярные занятия спортом каждым гражданином ведут к формированию здорового, сильного поколения. Вовлечение людей с инвалидностью в спорт заслуживает похвалы, особенно меры, реализуемые в области развития детского Паралимпийского движения в нашей стране в последние годы.

В настоящее время Азербайджанская Государственная Академия Физического Культуры и Спорта (ASAPES) на основе международного опыта реализует ряд мероприятий в области реабилитации спортсменов с ограниченными возможностями и организации инклюзивного образования. Так, с 2017 года в Академии действует научно-учебная лаборатория. Кроме того, при поддержке партнерских организаций реализуется пилотный проект «Организация инклюзивного гибридного образования в сфере физической культуры и спорта». Основная цель проекта - способствовать созданию бакалавриата по адаптивной физической культуре, для которого планируется разработка и внедрение инклюзивного образовательного модуля [8].

Следует отметить, что в 2016 году Ильхам Закиев, двукратный паралимпийский чемпион, двукратный чемпион мира, пятикратный чемпион Европы по дзюдо Азербайджана, победитель первых Европейских игр, окончил Азербайджанскую Государственную Академию Физической Культуры и Спорта. Получил степень бакалавра физической культуры и спорта [9].

Строительство современных олимпийских комплексов в нашей столице, а также в регионах, ввод в эксплуатацию современных спортивных сооружений, укрепление материально-технической базы, безусловно, играют исключительную роль в успехе наших паралимпийцев на местных и международных соревнованиях. Наши паралимпийцы всегда чувствуют заботливое отношение главы государства. Регулярно наши спортсмены - победители и тренеры награждаются указами Президента орденами и медалями.

**Заключение.** Таким образом, на основании вышесказанного можно сделать вывод, что за последние годы адаптивный спорт в Азербайджане динамично развивается. Исходя из тенденций развития и поддержки адаптивного спорта в стране можно выделить определенные особенности его развития:

- 1) одной из характерных особенностей развития адаптивного спорта в нашей стране является то, что ведущая роль в этом процессе принадлежит Национальному Паралимпийскому комитету Азербайджанской Республики;
- 2) заслуживает внимания деятельность Детского Паралимпийского комитета Азербайджана, который проделал большую работу по привлечению детей с ограниченными физическими возможностями к соревновательным видам спорта;
- 3) строительство и ввод в эксплуатацию современных спортивных объектов, укрепление материально-технической базы адаптивного спорта в нашей стране, безусловно, играют важную роль в ус-

пехе наших паралимпийцев на местных и международных турнирах.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Брискин Ю.А. *Адаптивный спорт*. Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Переде-рий. М.: Советский спорт, 2010, 316 с.
2. *Azərbaycan Respublikası Əlillər Təşkilatları İttifaqı*. [www.udpo.az/qanunlar/index.html](http://www.udpo.az/qanunlar/index.html).
3. Мәсидов Н.В. *Бәдән тәрбијәсинин нәзәрийәси вә методикаси (дәрслик), II hissə: Əhəlinin fiziki тәрбијәси*. Bakı: "Müəllim" nəşriyyatı, 2020, 224 s.
4. Мәммәдов С. *Azərbaycanda idmanın inkişafı dayanıqlı xarakter alır*. "Xalq qəzeti", 27 dekabr 2019-cu il, № 289, с. 5.
5. Khetarpall A. *Information and Communication Technology (ICT) and Disability*, Review of Market Integration, 2014, vol. 6, no.1, pp. 96–13.
6. [https://az.wikipedia.org/wiki/Az%C9%99rbaycan\\_Milli\\_Paralimpiya\\_Komit%C9%99si](https://az.wikipedia.org/wiki/Az%C9%99rbaycan_Milli_Paralimpiya_Komit%C9%99si)
7. <https://modern.az/news/275722/>
8. <https://sport.edu.az/en/news/579/>
9. [https://azertag.az/xeber/Ilham\\_Zekiyev\\_Az\\_erbaycan\\_Dovlet\\_Beden\\_Terbiyesi\\_ve\\_Idman\\_Akademiyasindan\\_mezun\\_olub-1006031](https://azertag.az/xeber/Ilham_Zekiyev_Az_erbaycan_Dovlet_Beden_Terbiyesi_ve_Idman_Akademiyasindan_mezun_olub-1006031)
10. <https://www.azspecialolympics.com/index.php?lang=az&page=about&x=history>

## MÜASİR AZƏRBAYCANDA ADAPTİV İDMANIN İNKİŞAF XÜSUSİYYƏTLƏRİ

R.A. Əkbərov<sup>1a</sup>, V.V. Məmmədova<sup>1b</sup>, N.V. Əliyeva<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [rufat.akbarov@sport.edu.az](mailto:rufat.akbarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2885-7770](https://orcid.org/0000-0003-2885-7770)

<sup>b</sup> [vafa.mammadova@sport.edu.az](mailto:vafa.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6829-3546](https://orcid.org/0000-0002-6829-3546)

<sup>c</sup> [nazrin.aliyeva@sport.edu.az](mailto:nazrin.aliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1639-3438](https://orcid.org/0000-0003-1639-3438)

**Annotasiya:** İdmançılarımızın həm beynəlxalq, həm də yerli idman yarışlarında kütləvi və fərdi idman növlərində əldə etdikləri nailiyyətlər Azərbaycanın idman ölkəsi kimi beynəlxalq statusunu bir daha möhkəmləndirir. Bu gün sağlam cəmiyyətin yaradılması Azərbaycan dövlətinin strateji hədəfidir. Bu mənada hər bir vətəndaşın bədən tərbiyəsi və idmana marağının formalaşması cəmiyyətin və dövlətin diqqət mərkəzində olan bir problemdir. Buna görə də hər bir vətəndaşı, xüsusən fiziki məhdudluğu olan şəxsləri müntəzəm idmana

cəlb etmək, ölkəmizdə adaptiv idman və Paralimpiya hərəkətini inkişaf etdirmək vacibdir.

Məqalədə ölkəmizdə adaptiv idmanın inkişaf xüsusiyyətləri, son illər respublikamızda Paralimpiya hərəkətinin inkişafına, müxtəlif beynəlxalq təşkilatlarla qurulan münasibətlərə, bu istiqamətdə həyata keçirilən tədbirlərə və onların nəticələrinə qısa nəzər salınıb.

**Açar sözlər:** *adaptiv idman, inkişaf, fiziki məhdudluğu olan şəxslər, Xüsusi Olimpiya hərəkəti, Paralimpiya hərəkəti, Milli Paralimpiya Komitəsi.*

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE SPORT IN MODERN AZERBAIJAN

R.A. Akbarov<sup>1a</sup>, V.V. Mammadova<sup>1b</sup>, N.V. Aliyeva<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup>[rufat.akbarov@sport.edu.az](mailto:rufat.akbarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2885-7770](https://orcid.org/0000-0003-2885-7770)

<sup>b</sup>[vafa.mammadova@sport.edu.az](mailto:vafa.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6829-3546](https://orcid.org/0000-0002-6829-3546)

<sup>c</sup>[nazrin.aliyeva@sport.edu.az](mailto:nazrin.aliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1639-3438](https://orcid.org/0000-0003-1639-3438)

**Annotation.** The achievements of our athletes in mass and individual sports, both at international and local sports competitions, once again strengthen the international status of Azerbaijan as a sports country. Today, the creation of a healthy society is a strategic goal of the Azerbaijani state. In this sense, the formation of interest in physical culture and sports among every citizen is a problem that is in the center of attention of society and the state. Therefore, it is necessary to involve every citizen in regular sports, especially people with disabilities, to develop adaptive sports and the Paralympic movement in our country.

The article discusses the features of the development of adaptive sports in our country, gives a brief overview of the development of the Paralympic Movement in our country in recent years, the relationship established with various international organizations, as well as measures taken in this direction and their results.

**Keywords:** *Adaptive sports, development, persons with disabilities, Special Olympics movement, Paralympic Movement, National Paralympic Committee.*

## МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

док. фил. пед., доц. А-А.Х. Рамазанов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[aliagha.ramazanov@sport.edu.az](mailto:aliagha.ramazanov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7595-3784](https://orcid.org/0000-0002-7595-3784)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Физическая культура очень важна сегодня, ведь она включает в себя не только спорт, но и духовные ценности, связанные с отношением современного человека к физическому развитию. Последнее время в учебниках все чаще встречается понятие физической культуры, как самостоятельного социального феномена, развивающего в человеке устойчивые качества личности, значительно влияющие не состояние организма, психики, физического развития и статус человека.

**Ключевые слова:** *физическая культура, физическое здоровье студента, образ жизни, гармоничное развитие.*

В учебных заведениях сложилось специфическая система физического обучения и воспитания студентов, так как наряду с общими требованиями имеются и некоторые особенности организационных, методических, культурно - массовых и оздоровительных процессов ВУЗа.

Физическое обучение и воспитание студентов - целенаправленный и управляемый процесс отражающий объективные закономерности педагогики.

К основным чертам системы физического обучения и воспитания студентов относится: демократизация, гуманизация, патриотизм, научность, а также специальные направленности.

Под демократизацией системы физического воспитания подразумевается преодоление единообразия содержания, форм и методов физического воспитания, раскрытия их вариантности. Это изменение сути

педагогических отношений, переход от жесткого подчинения к сотрудничеству.

В педагогическом процессе демократизация выражается в обеспечении всем и каждому студенту одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии их способности.

Перед педагогом появляются возможности для раскрытия разнообразия и оптимального сочетания форм и методов учебной и внеучебной работы с учетом традиции и других особенностей ВУЗа.

Создание условий для формирования гармоничного развития. В процессе обучения и воспитания между педагогом и студентом формируется интеллектуальные отношения.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных особенностей каждого студента и педагога.

Педагог обязан предоставить обучаемому разноуровневый по сложности субъективной трудности условия, материал программы по физической культуре.

Формирование патриотизма у обучаемых таких благородных качеств, как любовь к Родине, престижности обучения в ВУЗе, гордость за свою профессию.

Организация и управление физическим обучением основываются на научных занятиях, тесной их связи с другими научными дисциплинами ВУЗа.

Современность подсказывает, что специализация физического обучения и воспитания приобретает важное значение в учебной и профессиональной деятельности подготовки специалистов. Физическое обучение и воспитание студентов повышает устойчивость организма в формировании нравственной культуре личности.

Новые условия жизни независимой

Азербайджанской Республики побуждает формировать новую модель личности, который должен считать в себе высокую культуру образования, интеллектность, нравственность и крепкое здоровье.

Проблема движения и здоровья имело достаточно выраженную актуальность ещё в Древней Греции и в Древнем Риме. Так греческий философ Аристотель (IV в. до н.э.) утверждал, что ничего так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие.

Великий врач Гиппократ писал: «Гармония функций являются результатом правильного отношения, суммы упражнений к здоровью данного субъекта».

Человек не рождается с готовыми способностями, интересами, характером и т.д. Эти свойства формируются при жизни человека, но на определенной природной основе.

Наследственная основа человеческого организма (генотип) определяет его анатомо-физиологические особенности, основные качества первой системы, динамику нервных процессов.

В биологической организации человека, в его природе заложены возможности психического развития. Но человеческое существо становится человеком только благодаря освоению опыта предшествующих поколений, закрепленного в знаниях, традициях, предметах материальной и духовной культуры.

Ответственность за формирование человека несёт общество и, в частности, те организации, которые связаны с культурой, образованием, воспитанием «О физической культуре и спорте в Азербайджанской Республики» определил стратегию и обозначил тактику движения за здоровый быт в основе которого лежит развитие физичес-

кого здоровья, физической культуры граждан общества.

Физическая культура содержит в себе существенный потенциал воспроизводства личности, как целостности в её телесно-духовном единстве.

У развивающегося общества нет другого пути, кроме совершенствования человека средствами культуры. Именно поэтому, в государственной программе по физической культуре для высших учебных заведений на прямую ставится цель формирования физической культуры личности молодого специалиста.

Ученые разных областей науки, исследующие проблемы физической культуры, подчеркивают, что как процесс она всё больше становится необходимой и значимой, частью общего развития и формирования личности в процессе как личностного, так и профессионального совершенствования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Барчуков И.С.** *Теория и методика физического воспитания и спорта.* М. изд. Кнорус 2012 г.
2. **Кудряшов М.В.** *Физическая культура личности как предмет педагогического познания и деятельности.* М., Сборник статей. 2015 г.
3. **Рамазанов А.Х., Карасёв А.В.** *Формирование здорового образа жизни и физической культуры молодежи.* Сборник статей М. 2015 г.
4. **Виленский М.Я., Горшков А.Г.** *Физическая культура здорового образа жизни* М. изд. Кнорус 2012 г.
5. **Ramazanov Ə.X., Nuriyev Y.Q., Məmmədova V.V.** *Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası.* Bakalavr və magistr pilləsi üçün dərs vəsaiti. Bakı 2018.



## TƏLƏBƏ-İDMANÇILARIN XARİCİ DİL HAZIRLIĞI ZAMANI PEŞƏKAR ÜNSİYYƏT BACARIQLARININ İNKİŞAFI

dos. A-A. X. Ramazanov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[aliagha.ramazanov@sport.edu.az](mailto:aliagha.ramazanov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7595-3784](https://orcid.org/0000-0002-7595-3784)

**Annotasiya.** Bədən tərbiyəsi çox vacibdir, çünki o, təkə idmanı deyil, həm də müasir insanın fiziki inkişafa münasibəti ilə əlaqəli mənəvi dəyərləri əhatə edir. Son zamanlar dərslərdə bədən tərbiyəsi anlayışına insanda sabit şəxsiyyət xüsusiyyətlərini inkişaf etdirən müstəqil sosial hadisə kimi getdikcə daha çox

rast gəlinir. O orqanizmin vəziyyətinə, psixikasına, fiziki inkişafına və insanın statusuna əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərə bilər.

**Açar sözlər:** *Fiziki tərbiyə, tələbənin fiziki sağlamlığı, sağlam həyat tərzini, harmonik inkişafı.*

## METHODOLOGICAL FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

ass. prof. A-A. Kh. Ramazanov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[aliagha.ramazanov@sport.edu.az](mailto:aliagha.ramazanov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7595-3784](https://orcid.org/0000-0002-7595-3784)

**Annotation.** How important today physical culture, because it includes not only sports, But also spiritual values associated with the attitude of modern man to the physical development. Not confidentially, the last time in the textbooks are increasingly common nation of physical training as an independent social phenomenon that develops in people resistant qualities of the person, because it can significantly affect the condition of the body,

the mind, and even physical development status, in this article I will talk about the important of physical culture in the life as every human being from his point of view, based on other sources.

**Keywords:** *physical culture, physical health of the student, healthy lifestyle, harmonious development.*

## GÖRKƏMLİ AZƏRBAYCAN İDMANÇILARININ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN MƏKTƏBLİLƏRİN FİZİKİ TƏRBİYESİNDƏ ROLU

R.N. Məcidov<sup>1a</sup>, E.İ. Əliyev<sup>1b</sup>, S.T. Hüseynova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup>[rovshan.macidov@sport.edu.az](mailto:rovshan.macidov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2529-7272](https://orcid.org/0000-0002-2529-7272)

<sup>b</sup>[elvin.aliyev@sport.edu.az](mailto:elvin.aliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5982-2506](https://orcid.org/0000-0002-5982-2506)

<sup>c</sup>[saadat.huseynova@sport.edu.az](mailto:saadat.huseynova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-8589-6138](https://orcid.org/0000-0002-8589-6138)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Aparılan tədqiqat işi görkəmli Azərbaycan idmançılarının idmana gəlmələri, göstərdikləri nailiyyətlər, həyatları, əldə etdikləri mənəvi və maddi nemətlər haqqında məktəbliləri məlumatlandırmaqla, onlarda sağlam həyat tərzinə, idman növlərinə, fiziki hərəkətlərə maraq yaratmaq və onları zərərli vərdişlərdən, oturaq həyatdan uzaqlaşdırmaqdan ibarət olmuşdur.

**Açar sözlər:** *idman, nailiyyət, idmançı, ədalətli oyunlar, sağlam həyat tərzini, şagird, məktəb, maraq.*

Aparılan tədqiqat işi görkəmli Azərbaycan idmançılarının idmana gəlmələri, göstərdiyi nailiyyətlər, həyatları, əldə etdikləri mənəvi və maddi nemətlər haqqında məktəbliləri məlumatlandırmaqla, onlarda sağlam həyat tərzinə, idman növlərinə, fiziki hərəkətlərə maraq yaratmaq və onları zərərli vərdişlərdən, oturaq həyatdan uzaqlaşdırmaqdan ibarət olmuşdur.

Azərbaycanda idmana qayğı və diqqət Respublikanın müstəqilliyinin bərpasının ilk illərindən-1993-cü ildə Ümummilli lider Heydər Əliyev hakimiyyətə qayıdıqdan sonra başlamışdır. Digər sahələrdə olduğu kimi, idmanın inkişafı da dövlət siyasətinin prioritet istiqamətlərindən birinə çevrilmişdir. Bu dövrdən başlayaraq, Azərbaycanın idman ölkəsinə çevrilməsi, idmançılarının müxtəlif nüfuzlu yarışlara qatılması, dövlətimizi layiqincə təmsil etməsi üçün addımlar atılmağa başlamışdır. Azərbaycan idmançılarının Olimpiya hərəkə-

tına qoşulması prosesi geniş vüsət almışdır. Qısa zamanda həyata keçirilən məqsədyönlü tədbirlər və düşünülmüş addımlar, dövlətin idmana və idmançılarımıza maddi və mənəvi dəstəyi sayəsində Azərbaycan idmançılarının uğurları artmağa başlamışdır. Nəticədə bu gün Azərbaycan güclü idman ölkəsi kimi tanınmaqdadır [1, 2, 3].

Ümumtəhsil məktəblərində aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı məlum olur ki, şagirdlərin idman növlərinə, fiziki hərəkətlərə, sağlam həyat tərzinə bilik və istəkləri, maraqları lazım olan səviyyədə deyil. Onların maraqları daha çox mobil telefon, kompyuter oyunları, oturaq həyat, televizor təşkil edir. Bu isə onları gənc yaşlarında piylənməsinə, əzələlərin zəiflənməsinə, təngənəfəsliyə və s. fəsadlara gətirib çıxarır.

Tədqiqatın fərziiyyəti ondan ibarətdir ki, şagirdlərə Azərbaycanın görkəmli idmançılarının həyatı, idmana gəlmələri, məşq prosesi, yarışlarda göstərdiyə nailiyyətlər, əldə etdikləri şöhrət, tarixə düşmə, maddi nemətlər, gələcək həyatı haqqında ətraflı məlumatlar, yarışlardan video görüntülər, “Ədalətli oyunlardan” misallar, imkan daxilində bir sıra idmançılarla görüşlərin təşkili və s. bu kimi vasitələrdən istifadə etmə məktəblilərin sağlam həyat tərzinə, idmanla məşğul olmağa münasibətlərin müsbət mənada dəyişər.

Tədqiqatın məqsədi - görkəmli Azərbaycan idmançılarının idman fəaliyyətinin məktəblilərin fiziki tərbiyəsində rolunu araşdırmaqdan və məlumatlandırmaqdan ibarət olmuşdur.

Bu məqsədinə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısına aşağıdakı vəzifələr qoyulmuşdu:

- İdman növlərinin müxtəlifliyini müəyyən etmək;
- Müasir Azərbaycanda idmanın inkişafı tarixini müəyyənləşdirmək;
- Azərbaycan idmançılarının Olimpiya Oyunlarında göstərdiyi nəaliyyətləri yeniyetmə məktəblilərə çatdırılması və onlarda baş verən dəyişiklikləri müəyyən etmək.

Yuxarıda qeyd olunan vəzəflər ümumi qəbul edilmiş tədqiqat metodları vasitəsilə icra edilib. Tədqiqat işi əsasən 3 mərhələdən ibarət olub.

I mərhələdə idman növlərinin yaranma tarixi, müxtəlifliyi, görkəmli Azərbaycan idmançılarının həyat və yarışlarda göstərdikləri nəaliyyətlər haqqında məlumatlar toplanıb [4, 5, 6].

II mərhələdə ümumtəhsil məktəblərində VII, VIII və IX sinif şagirdlərinin idman növlərinə münasibətləri, onların maraq dairələri müəyyinləşdirilib və onlarla 10 sualdan ibarət olan anket sorğusu keçirilib.

### A n k e t

N	Suallar	Cavablar
1	Hansı sinifdə oxuyursunuz?	
2	Məktəbdə keçirilən dərslərdən ən çox marağınız olan 5 dərslin adını qeyd	
3	Əgər idman növü ilə məşğul olursunuzsa – hansı idman növü ilə?	
4	Əgər idman növü ilə məşğul olmursunuzsa – niyə?	
5	Məktəbdə dərstdən kənar idman növləri üzrə məşğələlər aparılırmı?	
6	Hansı idman növü sizi daha çox maraqlandırır?	
7	Azərbaycanın görkəmli idmançılarından kimlərin adını qeyd edə bilərsiniz?	
8	Xarici idmançılardan kimləri tanıyırsınız?	
9	Azərbaycan idmançılarından kimlər Olimpiya çempionları olublar?	
10	İdman haqqında əlavə nə bildirmək istərdiniz qeyd edin.	

Sorğuda 234 nəfəri sorğuda iştirak etdi. Sorğuda iştirak etmək könüllü idi. Anketləşdirilmə fiziki tərbiyə dərslərində aparılırdı. Əvvəlcə şagirdlərə anketi doldurmaq qaydaları izah edilirdi, suallar oxunulurdu və sonra anketlər paylanılırdı. İlkin təşkilatı işlər görüldəndən sonra, biz anketdən aldığımız cavabları təhlil etdik.

Anket sorğusunun ilkin nəticələrindən məlum oldu ki, digər dərslərlə yanaşı “Fiziki tərbiyə” dərsi şagirdlərin ən sevimli 5 dərslərindən biri olmuşdur. Sorğuda iştirak edən şagirdlərdən 27 nəfər müntəzəm idmanın müxtəlif növləri üzrə məşğul olurlar. İdmanla məşğul olmamağın əsas səbəblərindən biri “Yaxınlıqda idman bölmələrinin” olmaması, “Ev tapşırıqlarının çox olmasını”, “Mənim başqa maraqlarım var”, “Müəllim yanına gedirəm” qeyd edib. “Hansı idman növü sizi daha çox maraq-

landırır?” sualına 111 nəfər “Futbol” cavabı verib. Bu yəqin onunla əlaqələndirilir ki, Qərdə keçirilən futbol üzrə dünya çempionatı cavablara təsir edib. 50 nəfər qeyd edib ki, heç bir idman növləri ilə maraqlanmıram.

Azərbaycanın görkəmli idmançılarından kimlərin adını qeyd edə bilərsiniz? sualına şagirdlər ən çox Rəfael Ağayevi (karate) qeyd ediblər. 122 nəfər heç kimin adını qeyd edə bilməyib. “Bilmirəm” və ya “Yadımda deyil” cavabı vermişlər.

Xarici idmançılardan kimləri tanıyırsınız? sualına ən çox cavab - Messi, Ronaldo, Mbappe qeyd olunub. Bəzi cavablarda Tayson, Nəmar və digərlərində görmək olardı. 76 nəfər heç kimin adını qeyd edə bilməyib.

Azərbaycan idmançılarından kimlər Olimpiya çempionları olublar? anket sualına çox az şagird Olimpiya çempionlarının adla-

rını qeyd edə bilmişdilər. Bunlardan: Namik Abdullayev (sərbəst güləş), Elnur Məmmədli (cudo), Fərid Mansurov (yunan-roma güləşi), Toğrul Əsgərov (sərbəst güləş), Radik İsayev (taekvando) və s. 124 nəfər “Bilmirəm və 82 nəfər “Yadımda deyil” kimi qeyd edilib.

İdman haqqında əlavə nə bildirmək istərdiniz? sualına şagirdlər idman zallarının və meydançalarının daha keyfiyyətli, geniş, idman avadanlıqlarının təzə və çox, idman bölmələrinin pulsuz, məşqçilərin peşakar olmalarını arzu ediblər.

III mərhələdə yeniyetmə məktəblilərə idmançılar haqqında bilik verilir, yarışlardan videolar göstərilir, fiziki tərbiyə və idman növləri haqqında ətraflı məlumatlar çatdırılır və tapşırıqlar verilir. Tapşırıqlar aşağıdakılardan ibarət idi:

1. İdman haqqında divar qəzeti hazırlamaq.
2. Azərbaycan idmançılarının müxtəlif beynəlxalq yarışlarda göstərdikləri nəaliyyətlərdən 10 dəqiqəlik video görüntülər hazırlamaq.
3. İdman növünün tarixi yaranması və ya idmançıların həyatı və nəaliyyətləri haqqında təqdimat hazırlamaq. Mövzu seçimi sərbəst idi.
4. “Ədalətli Oyunlar” haqqında öz düşüncələrini ifadə etsinlər və misallar göstərsinlər.

Tədqiqatın sonunda tapşırıqların icrasını və ikinci dəfə anketləşdirməni aparıldı. Tapşırıqların icrası və anketləşdirmənin nəticələri əsasında şagirdlərin idmana olan münasibətlərində dəyişikliklər müəyyən edildi.

Sorğuda iştirak edən şagirdlərdən əvvəl 27 nəfər müntəzəm idmanın müxtəlif növləri üzrə məşğul olurdusa, tədqiqatın sonunda rəqəm 51-ə çatmışdı. Tədqiqatın sonuna qədər əlavə 24 nəfər müxtəlif idman növləri ilə məşğul olmağa başlayıblar.

İdmanla məşğul olmamağın əsas səbəblərindən biri “Yaxınlıqda idman bölmələrini olmaması”, “Ev tapşırıqlarının çox olmasını”, və “Müəllim yanına gedirəm” cavablarında fərq olmayıb. Ancaq “Mənim başqa maraqlarım var” cavabında əgər əvvəl 79 nəfər idisə, tədqiqatdan sonra bu 55 nəfərə enib, yəni, da-

ha 24 nəfər idman növləri ilə maraqlanmağa başlayıblar.

“Hansı idman növü sizi daha çox maraqlandırır?” sualına 123 nəfər “Futbol” cavabı verib. Ancaq əgər əvvəl 50 nəfər idman növləri ilə maraqlanmırdılarsa, tədqiqatdan sonra, idmanla maraqlanmayanların sayı xeyli azalmış və bu 21 nəfəri təşkil etmişdir.

“Azərbaycanın görkəmli idmançılarından kimlərin adını qeyd edə bilərsiniz?” sualına tədqiqatdan əvvəl 56 nəfər “Bilmirəm” və 66 nəfər isə “Yadımda deyil” cavabı vermişdilər, tədqiqat zamanı görülən işlərdən sonra, 26 nəfər “Bilmirəm” və 33 nəfər isə “Yadımda deyil” cavabı veriblər, yəni “Bilmirəm” və “Yadımda deyil” cavablarının fərqi azalmışdır.

Xarici idmançılardan kimləri tanıyırsınız? sualına ən çox cavab - Messi, Ronaldo, Mbappe qeyd olunub. Bəzi cavablarda Tayson, Nemar və digərlərində görmək olardı. Tədqiqatdan əvvəl “Bilmirəm” 76 nəfər vermişdi, tədqiqatdan sonra isə bu rəqəm 53 nəfər olmuşdu.

Azərbaycan idmançılarından kimlər Olimpiya çempionları olublar? anket sualına tədqiqatdan əvvəl çox az şagird Olimpiya çempionlarının adlarını qeyd edə bilmişdilər. Bunlardan: Namik Abdullayev (sərbəst güləş), Elnur Məmmədli (cudo), Fərid Mansurov (yunan-roma güləşi), Toğrul Əsgərov (sərbəst güləş), Radik İsayev (taekvando) və s. Tədqiqatdan əvvəl ən çox “Bilmirəm” və “Yadımda deyil” cavabı 124 və 82 nəfər olmuşdusa, tədqiqatdan sonra bu rəqəmlər müvafiq olaraq 73 və 42 nəfərə kimi enmişdir.

Tədqiqat nəticəsində şagirdlər bədən tərbiyəsi və idmanın tarixi, idman növlərinin müxtəlifliyi, görkəmli Azərbaycan idmançılarından sonra, şagirdlərdə idmana maraq artmışdı. Beləliklə, tədqiqatın məqsədi yerinə yetirildi və vəzifələr həll olundu. Aparılan tədqiqat işindən sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Ümumtəhsil məktəblərində aparılan tədqiqatlar zamanı məlum olur ki, şagirdlərimizin idman növlərinə, fiziki hərəkətlərə, sağlam həyat tərzinə bilik və istəkləri, maraqları lazım olan səviyyədə deyil.

2. Aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı aydın oldu ki, şagirdlərin maraqları daha çox mobil telefon, kompyuter oyunları, oturaq həyat, televizor təşkil edir. Bu isə onları gənc yaşlarında piylənməsinə, əzələlərin zəiflənməsinə, tənqənəfəsliyə və s. digər fəsadlara cəbəb olur.
3. Tədqiqat zamanı şagirdlərə Azərbaycan və dünya idmançıları haqqında məlumatlandırmaq, video görüntülərin nümayişi, idman növlərinin müxtəlifliyi, “Ədalətli oyunlar” haqqında söhbətlər maraq yaranmasına səbəb oldu.
4. Tədqiqatın gedişində şagirdlərin qrup formasında idmanla əlaqəli tapşırıqların həlli, birgə kollektiv fəaliyyət, məsələlərin müzakirəsi, təqdimatların hazırlanması, qiymətləndirmənin aparılması, idmana, fiziki hərəkətlərə, sağlam həyat tərzinə olan münasibəti müsbət istiqamətə dəyişmişdi.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Quliyev D.** *İdman və Olimpiya hərəkətinin inkişafında İlham Əliyevin rolu (1997-2007)*. Bakı, 2007, “Nurlan” nəşriyyatı, 300 s.
2. **Quliyev D., Səfərova A.** *Azərbaycan idmanının dünəni, bu günü*. Bakı: Təknur, 2003, 320 s.
3. **Quliyev D.** *Müstəqil Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı*. 1991-2011. Bakı 2012.
4. **Əliyev A., Qasimov Ə., Əsgərova N.** *Yay Olimpiya oyunları tarixindən (1948-2008) (Londondan Londonadək)*. II hissə, Bakı-2010, “Müəllim” nəşriyyatı, 212 s.
5. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*, dərslik, III hissə, Bakı, 2022, s.218.
6. **Акберов В., Гусейнов А.** *История физической культуры и спорта в лицах и достижениях*, монография, Баку, 2022, стр.328.

## РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ АЗЕРБАЙДЖАНСКИХ СПОРТСМЕНОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Р.Н. Маджидов<sup>1а</sup>, Е.И. Алиев<sup>1б</sup>, С.Т. Гусейнова<sup>1с</sup>

<sup>1</sup> *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

<sup>а</sup>[rovshan.macidov@sport.edu.az](mailto:rovshan.macidov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2529-7272](https://orcid.org/0000-0002-2529-7272)

<sup>б</sup>[elvin.aliyev@sport.edu.az](mailto:elvin.aliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5982-2506](https://orcid.org/0000-0002-5982-2506)

<sup>с</sup>[saadat.huseynova@sport.edu.az](mailto:saadat.huseynova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-8589-6138](https://orcid.org/0000-0002-8589-6138)

**Аннотация.** Проведенное исследование заключалось в информировании школьников об участии выдающихся азербайджанских спортсменов в спорте, их достижениях, их жизни и полученных ими духовных и материальных благах, формировании

интереса к здоровому образу жизни, спорту и физической активности.

**Ключевые слова:** спорт, достижение, спортсмен, здоровый образ жизни, школьник, школа, интерес.



THE ROLE OF SPORTS ACTIVITIES OF GREAT AZERBAIJANI ATHLETES IN  
THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

R.N. Macidov<sup>1a</sup>, E.İ. Aliyev<sup>1b</sup>, S.T. Huseynova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup>[rovshan.macidov@sport.edu.az](mailto:rovshan.macidov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2529-7272](https://orcid.org/0000-0002-2529-7272)

<sup>b</sup>[elvin.aliyev@sport.edu.az](mailto:elvin.aliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5982-2506](https://orcid.org/0000-0002-5982-2506)

<sup>c</sup>[saadat.huseynova@sport.edu.az](mailto:saadat.huseynova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-8589-6138](https://orcid.org/0000-0002-8589-6138)

**Annotation.** The study is devoted to informing schoolchildren about the first steps of great Azerbaijani athletes in sports, about their lives and acquired material and moral benefits. The study also aims to move students away from a sedentary lifestyle, from bad habits and

increase their interest in a healthy lifestyle, sports and exercise.

**Keywords:** *sport, achievement, sportsman, fair plays, healthy lifestyle, schoolchildren, school, interest.*

## BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANA OLAN MARAĞIN ÖYRƏNİLMƏSİ VƏ ONUN ƏHƏMİYYƏTİ

b.ü.f.d. Z.B. Rzayev<sup>1a</sup>, A.A. Əliyeva<sup>1b</sup>

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

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

<sup>b</sup>[aliyevaaylanboxer@sport.edu.az](mailto:aliyevaaylanboxer@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0004-4213-8136](https://orcid.org/0009-0004-4213-8136)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Müasir inkişaf dövründə insan fəaliyyətinin effektivliyinin artırılması tələb olunan hər bir sahədə olduğu kimi bədən tərbiyəsi və idmana olan biliklərin və marağın artırılması, gənclərimizin sağlamlığı və onların pis vərdislərdən uzaqlaşması, əlverişli sağlam mühitin yaradılması, fiziki, zehni və mənəvi cəhətdən kamil nəsillərin yetişdirilməsi hal-hazırkı dövrdə ölkəmiz üçün prioritet baxımdan çox vacib və ən aktual məsələlərdən hesab olunur.

**Açar sözlər:** *bədən tərbiyəsi, idman, idman mədəniyyəti, idman mühiti, bədən tərbiyəsi fəaliyyəti.*

Sosial baxımdan cəmiyyət tərəfindən qəbul edilmiş dəyərlər ən yaxşı, ən düzgün və ən faydalı olduğu qəbul edilən ümumiləşdirilmiş davranış prinsipləridir. Onlar hər gün yaşadığımız reallığın mühüm hissəsidir və bu baxımdan həyatımıza dərin təsir edir. Bu baxımından sosial quruluşun qiymətləndirilməsini təşkil edən əsas institutları nəzərdən keçirildikdə hamısının öz dəyərlərini ehtiva etdiyi görünür. Bu qurumlar (ailə, təhsil, din, siyasət, iqtisadiyyat, idman və s.) dəyərlərin mənimsənilməsində, yaşadılmasında və yayılmasında mühüm rol oynayır. Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idmanın fiziki və əqli faydaları ilə əldə edilən dəyərlərdən düzgün və səmərəli istifadə etməklə əldə olunmuş nailiyyətlər diqqəti cəlb etməkdir.

Bədən tərbiyəsi ilə idman arasındakı fərq – bədən tərbiyəsi fərdin fiziki və əqli sağlamlığının inkişafı üçün edilən bütün hərəkətlər olduğu halda, idman müəyyən qaydalara uyğun

olaraq mübarizə aparmaq, yarışmaq və rəqabət həddlərində qalib gəlmək məqsədini, habelə fərdin fiziki və əqli sağlamlığının inkişafını özündə ehtiva edir.

Bədən tərbiyəsi və idmana olan marağın öyrənilməsi bizə maraqlı imkanlar təqdim edə bilər. Bu səbəbdən bədən tərbiyəsi və idman vasitəsilə “adət-ənənələrin və milli dəyərlərin tərbiyəsi”nə əhəmiyyət verilməlidir. Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idmanın fiziki və əqli faydalarını üzə çıxaran çoxlu tədqiqatlar olsa da, bədən tərbiyəsi və idman vasitəsilə “milli dəyərlərin və adət-ənənələrin tərbiyəsi”nə dair ədəbiyyat məhduddur. Bütün bu xüsusiyyətlər gərgin təcrübə və əməyin vasitəsilə əldə edilə bilər ki, burada da insan əvvəlcə özünü, sonra isə başqalarını tanımaq imkanı əldə edir. İdman bunun ən gözəl nümunələrindən biridir ki, idman mühitində fərd özünün və başqalarının qabiliyyətlərini, bacarıqlarını tanımağı, bərabər şəraitdə yarışmağı, məğlubluğu qəbul edərək başqalarını qiymətləndirməyi, qalib gələndə təvazökar olmağı, başqalarına kömək etməyi, vaxtını və səyini bu işdə sərf etməyi öyrənir. İnsana xas olan və onun idman vasitəsilə üzə çıxarıb inkişaf etdirdiyi bu keyfiyyətlər onun gündəlik həyatında da özünü göstərir. Başqa sözlə, bu, həyatınızın digər sahələrinə də təsir edir. Bu mənada idman dəyərlərin tərbiyəsində mühüm vasitədir.

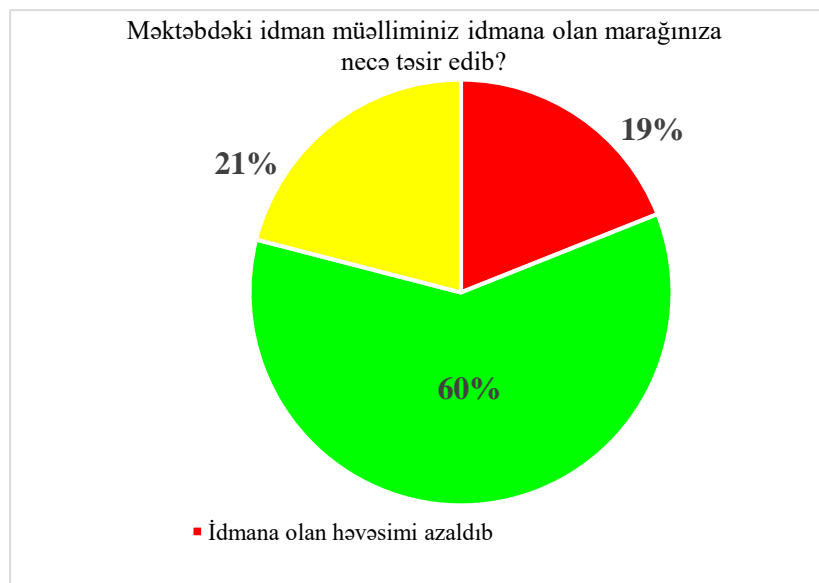
Bədən tərbiyəsi və idman bir-birini tamamlayan anlayışlardır və ayrı-ayrılıqda nəzərdən keçirilməməlidir. İnsanın fiziki və ruhi sağlamlığını yaxşılaşdırmaq, iradəsini güclü etmək bədən tərbiyəsi və idmanın əsas məqsədlərindən biri olmaqla yanaşı, şəxsiyyətin kəşf edilməmiş xüsusiyyətlərini və yaradıcılıq tərəfini aktivləşdirən mühüm amildir. Bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin sosiallaşmaya müsbət təsirlərini ortaya qoyan, hətta adap-

tasiya problemi olan uşaq, gənc və yaşlı nəsilin sağaldıcı təsirlərini ortaya qoyan çoxlu araşdırmalar var. İdman rəqabətə əsaslanan və sət qaydalarla əhatə olunmuş, bədən tərbiyəsi fəaliyyətlərinin fərdiləşdirilməsi ilə müxtəlif sahələrdə təcəssüm tapmış, yüksək səviyyədə həyata keçirildikdə fizioloji, psixoloji, estetik və texniki xüsusiyyətlər tələb edən fəaliyyətdir. Onun ən diqqətçəkən məqsədi bədən tərbiyəsi ilə daşdığı eyni məqsədlərdən başqa, yarışmaq və qalib gəlməkdir.

İdmana, sosial, iqtisadi, səhiyyə, beynəlxalq əlaqələr və s. fərqli prizmadan baxıldıqda müxtəlif təriflər vermək mümkündür. İdman insanın tək bədənini deyil, onun bütünlüyünü yetişdirmək üçün zəruri alət və fəaliyyətdir. Başqa sözlə, idmanın hərəkət etmək bacarığı, özünə inam, məsuliyyət daşımaq, yaradıcı olmaq, performans, oyun, macəra, sağlamlıq və canlılıq və sosial xüsusiyyətləri inkişaf etdirmək məqsədi ilə edildiyini söyləmək olar. Digər tərəfdən, idman təhsili evdə və məktəb həyatında ünsiyyət qura bilməyən, sosial olmayan uşaqların idmana başladıqdan sonra dostlarının sayının artması və komanda idman oyunlarının özünəməxsus xüsusiyyətləri ilə sosiallaşdıqları anlaşılır. Məktəb idmanı şagirdlərin fiziki, əqli, sosial və emosional inkişafına müsbət təsir etməklə yanaşı, həm də ömür boyu idman vərdişləri üçün əsas yaradır. O, həm-

çinin oyun oynamaq, fiziki fəaliyyət və istirahət kimi vərdişləri təmin edir. Digər tərəfdən, demokratik cəmiyyət və müstəqil qərarlar qəbul etmək kimi davranışlar təmin etməklə təhsilin ümumi və xüsusi məqsədlərinə töhfə verir.

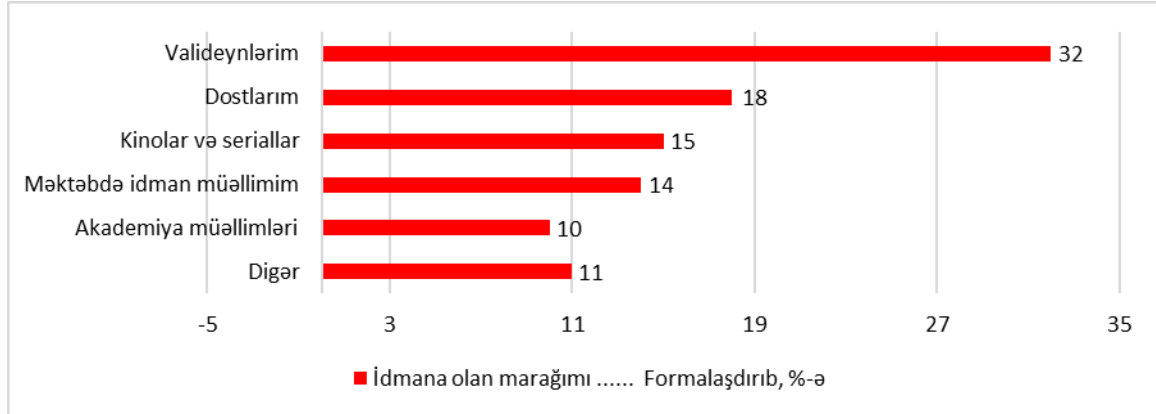
Ölkəmizin təhsil sisteminin üstün cəhəti ondan ibarətdir ki, yetişdirilən yeni nəsil hələ ibtidai sinifdən bədən tərbiyəsi və idman ilə tanış edilir. Bu təhsil sistemi vasitəsi ilə uşaqlarda bədən tərbiyəsi və idmana olan marağının artırılması sahəsində məktəbdə işləyən müəllimlərin əməyi də danılmazdır. Belə ki, 100 nəfər Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələri arasında keçirilən sorğu bunun əyani sübutudur. “Məktəbdəki idman müəlliminiz idmana olan marağınıza necə təsir edib?” sualı ilə keçirilən sorğuda iştirak edən respondentlərin 60%-i “idmana həvəsim yox idi, lakin, məktəbdə idman müəllimim idmana maraq yaratmışdır” cavabını vermişdir. Qalan iştirakçıların 19%-i “məktəb müəllimim idmana olan həvəsimi azaldıb”, 21%-i müxtəlif səbəblərdən maraqlarının yarındığını, bir qisminin isə idmana ümumiyyətlə marağının olmadığını qeyd etmişdir. Bu özünü sorğu əsasında qurulmuş aşağıdakı diaqram 1. də aydın şəkildə göstərir.



**Diaqram.1. Məktəbdəki idman müəlliminin uşaqların idmana olan marağına təsiri**

İdman və bədən tərbiyəsinə olan marağın artırılmasında ən mühüm faktorlardan biri də, valideynlərin buna marağının olmasıdır. Belə ki, keçirilmiş həmin sorğu anketində qeyd edilmiş sualın biri, “idmana olan marağını kim

yaradıb?” olmuşdur. Bu suala cavab verən respondentlərin isə 32%-i “valideynlərim”, 18%-i “dostları”, 15%-i “kino və seriallar” olaraq qeyd etmişdir.



**Diagram.2. İdmana olan marağın formalaşdırılmasında üstünlük təşkil edən amillər.**

Diagram 2-də digər amillər də aydın göstərilir. Buradan da anlaşılır ki, idman və bədən tərbiyəsinə olan marağın artırılmasında ən mühüm faktor valideynlərin təsirindən sonra ikinci ən böyük faktor həmin insanın əhatəsindəki dostları, üçüncü isə kütləvi informasiya vasitələrinin təsirinin əhəmiyyəti təkzib edilməyəcək dərəcədə aydın görünür.

İdmanın gündəlik həyatımızda üstünlük təşkil etməsi ictimai həyatın bir hissəsidir və onunla qarşılıqlı əlaqədə olur. Bu səbəbdən ayrı-ayrı ziddiyyətli anlayışlar, problemlər, çıxılmaz vəziyyətlər və böhranların idmana da təsiri normaldır. İnkişaf edən cəmiyyət, texnologiya və sivilizasiya ilə birlikdə idmanın insanların gözləntilərinə cavab verməsi insanlara müxtəlif sahələrdə öz bacarıqlarını nümayiş etdirməyə imkan verir. Bu halda idman özünəməxsus bir quruluşda öz təhsilini yaradır.

Bütün bunları nəzərə alsaq, belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, idman və bədən tərbiyəsi həm fərdə, həm də cəmiyyətə ciddi təsir göstərə bilən, həm də gündəlik həyatın mədəni quruluşuna istiqamət verən xüsusi bir sahədir.

İdman və bədən tərbiyəsinin cəmiyyətdə düzgün və sağlam yayılması təmin edilmədikcə, cəmiyyətin korlanması, mahiyyətindən uzaqlaşması qaçınılmazdır.

Öz mahiyyətində idman mədəniyyəti şəxsiyyətə önəm verən, onun idman həyatında ona xüsusi saflaşma, maariflənmə, qarşılıqlı əlaqə

kimi dəyərləri təbliğ edən, inkişaf, sevinc, xoşbəxtlik hissləri bəxş edən və başqa insanlarla inteqrasiya imkanı yaradan mədəniyyətdir.

Bədən tərbiyəsi və idmana olan marağın artırılması və öyrənilməsi baxımından aşağıdakıları təklif edirik:

1. Qlobal tendensiyanın artdığı bir dövrdə yeniyetmə və gənclərin sağlamlığını qorumaq, möhkəmləndirmək və onları pis vərdətlərdən uzaq tutmaq üçün həyətəni yaşayış sahələrində oyun meydançalarının və infrastrukturun, bədən tərbiyəsi və idman təlimlərinin təşkili üçün daha geniş imkanların yaradılması;
2. İdmanın kütləviliyinin təbliği məqsədilə məhəllələrarası və təhsil müəssisləri arasında müxtəlif yarışların keçirilməsinin təşkil edilməsi;
3. Kütləvi informasiya vasitələrində, sosial şəbəkə platformalarında uşaq və yeniyetmələrin asudə vaxtlarının səmərəli keçirilməsi üçün yaşayış binalarına yaxın, yaxud ətraf sahə və meydançalarda, həm fərdi, həm də qrup və komanda şəklində yerinə yetirilə bilən oyunların təbliği edilməsi

Valideyn himayəsindən məhrum və valideyn qayğısına möhtac uşaq və yeniyetmələrin şəxsi istək və arzularına uyğun olaraq müxtəlif idman növləri üzrə klub və cəmiyyətlərdə bə-

dən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaları üçün lazımı şəraitin yaradılması.

### ƏDƏBİYYAT

1. **Məcidov N.B.** *İdman nəzəriyyəsi*. Bakı "Nərgiz" nəşriyyatı, 2009, 148 s.
2. **Qurbanov X., Acalov E.** *Bədən tərbiyəsi və idmanın ümumi tarixi*. Bakı, «3 sayılı Bakı mətbəəsi» ASC, 2007-ci il.
3. **Dalkılıç M.** *Ortaokulu Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s.2, 2011.
4. **Acalov E., Əzizova Ş., Əkbərov V.** *Bədən tərbiyəsi və idmanın tarixi (Ali məktəblər üçün dərs vəsaiti)*, "Müəllim" nəşr, B, 2007-ci il.
5. **Erdemli A.** *Spor Yapan İnsan*, E Yayınları, İstanbul, 2008.
6. **Balcıoğlu B., Özbek A., Sungur N., Sivrikaya K., Tekin A.** *Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Değer Sistemleri ve Sorun Çözmedeki Yeterliliklerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi-7, (1), 2005 s. 91-99.

### ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ И ЕГО ЗНАЧЕНИЯ

д.ф.б. З.Б. Рзаев<sup>1а</sup>, А.А. Алиева<sup>1б</sup>

<sup>1</sup> *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

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

<sup>б</sup>[aliyevaaylanboxer@sport.edu.az](mailto:aliyevaaylanboxer@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0004-4213-8136](https://orcid.org/0009-0004-4213-8136)

**Аннотация.** В современный период развития, как и во всех других сферах, требующих повышения эффективности человеческой жизнедеятельности, повышение уровня знаний и интереса к физической культуре и спорту, поддержание здоровья молодежи и отдаления от вредных привычек, создание выгодной здоровой обстанов-

ки, воспитания физически, умственно и морально здорового поколения являются для нашей страны приоритетной и актуальной задачей.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, спортивная культура, спортивная среда, физкультурная деятельность.

### STUDY OF THE INTEREST TO THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AND IT'S IMPORTANCE

Phd. Z.B. Rzayev<sup>1а</sup>, A.A. Aliyeva<sup>1б</sup>

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

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

<sup>б</sup>[aliyevaaylanboxer@sport.edu.az](mailto:aliyevaaylanboxer@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0004-4213-8136](https://orcid.org/0009-0004-4213-8136)

**Annotation.** As in all other areas, requiring increase in the efficiency of human life, increasing the level of knowledge and interests in physical culture and sports, maintaining the health of young people and moving away from bad habits creating a healthy environment edu-

cating a physically, mentally and morally healthy generation are priory of our country.

**Keywords:** physical education, sports, sports culture, sports environment, physical education activity.



## RİYAZİYYATDA PRAKTİK ÇALIŞMALARIN HƏLLİ ZAMANI QEYRİ-STANDART ÜSULLARIN ROLU

N.D. Hacızadə<sup>1a</sup>, dos. A.Ö. İsmayılov<sup>2b</sup>

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

<sup>2</sup> Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti

<sup>a</sup> [natig.hacizada@sport.edu.az](mailto:natig.hacizada@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2329-1683](https://orcid.org/0000-0003-2329-1683)

<sup>b</sup> [akif.ismaylov57@mail.ru](mailto:akif.ismaylov57@mail.ru)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** “Riyaziyyatda praktik çalışmaların həlli zamanı qeyri-standart üsulların rolu” adlı məqalədə bəzi çalışma növlərinin həllinə qeyri - standart üsullarla yanaşmadan bəhs edilmişdir. Göstərilmişdir ki, belə üsullardan istifadə etmək çalışmanın həllini asanlaşdırır.

**Açar sözlər:** *zəruri, kafi, təklif, nəzəri, praktik, problem, qeyri-standart, silsilə.*

Məlumdur ki, riyaziyyat elmində praktik problemlərin həlli nəzəri biliklərlə vəhdət təşkil edir. Həmçinin, bəzi çalışmaları həllində qeyri- standart üsullardan istifadə etmək həmin çalışmanın sadə üsulla həllinə nail olmağa imkan verir [2]. Qeyd etmək lazımdır ki, hər hansı riyazi problemin həllinə nail olmaq üçün riyazi xassələr, təriflər, düsturlardan istifadə etmək zəruridir.

Fikirlərimizi əsaslandırmaq üçün bəzi çalışma nümunələrini nəzərdən keçirək.

1. Göstərək ki,

$$\underbrace{(66\dots6)}_n + \underbrace{88\dots8}_n = \underbrace{44\dots4}_{2n}$$

bərabərliyi doğrudur.

Bərabərliyin doğruluğunu isbat etmək üçün sağ və sol tərəfləri ayrı-ayrı sadələşdirməyə çalışaq. Həmçinin

$$\underbrace{mm\dots m}_n = m \cdot \underbrace{1\dots 1}_n$$

Eyniliyindən istifadə edək. Onda

$$\begin{aligned} \underbrace{(66\dots6)}_n + \underbrace{88\dots8}_n &= \underbrace{(6 \cdot 11\dots1)}_{2n} + 8 \cdot \underbrace{11\dots1}_n = \\ &= 36 \cdot \underbrace{(11\dots1)}_n + 8 \cdot \underbrace{11\dots1}_n \end{aligned}$$

Şəklində yazıla bilər. Son şəklə sadələşdirmək üçün həndəsi silsilədən və

$$\underbrace{11\dots1}_n = 10^{n-1} + 10^{n-2} + \dots + 1$$

Bərabərliyindən istifadə edək. Onda,

$$\begin{aligned} 36 \cdot \underbrace{(11\dots1)}_n + 8 \cdot \underbrace{11\dots1}_n &= \\ &= 36 \cdot (10^{n-1} + 10^{n-2} + \dots + 1)^2 + \\ &+ 8 \cdot (10^{n-1} + 10^{n-2} + \dots + 1). \end{aligned}$$

Burada

$$1 + 10 + \dots + 10^{n-1}$$

Cəminə həndəsi silsilə kimi baxsaq,

$$1 + 10 + \dots + 10^{n-1} = \frac{10^n - 1}{10 - 1} = \frac{10^n - 1}{9}$$

alırıq.

Beləliklə, sol tərəfi aşağıdakı şəkildə sadələşdirmiş olarıq.

$$\begin{aligned} \underbrace{(66\dots6)}_n + \underbrace{88\dots8}_n &= 36 \cdot \left( \frac{10^n - 1}{9} \right)^2 + 8 \cdot \frac{10^n - 1}{9} = \\ &= 4 \cdot \frac{10^n - 1}{9} \cdot \left( 9 \cdot \frac{10^n - 1}{9} + 2 \right) = \frac{4}{9} (10^n - 1)(10^n + 1) = \\ &= \frac{4}{9} (10^{2n} - 1). \end{aligned}$$

İndi də sağ tərəfi sadələşdirməyə çalışaq. Əgər vuruqlardan birinin 4 olduğunu nəzərə alsaq

$$\underbrace{44\dots4}_{2n} = 4 \cdot \underbrace{11\dots1}_{2n} = 4 \cdot (10^{2n-1} + 10^{2n-2} + \dots + 1)$$

Yazıla bilər. Əgər vuruqlardan birinin 4 olduğunu nəzərə alsaq

$$\underbrace{44\dots4}_{2n} = 44 \cdot (10^{2n-2} + 10^{2n-4} + \dots + 1).$$

Bərabərliyindən istifadə edə bilirik. Nəticədə cəmin həndəsi silsilə olduğunu nəzərə alaq.

$$\begin{aligned} \underbrace{44\dots4}_{2n} &= 44 \cdot (1 + \dots + 10^{2n-4} + 10^{2n-2}) = \\ &= 44 \cdot \frac{10^{2n-1} - 1}{99} = \frac{4}{9} (10^{2n} - 1) \end{aligned}$$

Olar. Beləliklə göstərdik ki, bərabərliyin sağ və sol tərəfləri bir-birinə bərabərdir. Yəni, bərabərliyin doğruluğu isbat edildi.

Bəzi çalışmalarda bir neçə ifadənin kvadratları cəminin sıfır olduğu hallarla rastlaşırıq. Bu zaman bərabərliyin doğruluğu üçün həmin ifadələrin hər birini sıfıra bərabər edib çalışmanın həllini davam etdirmək lazımdır. Bir çalışma nümunəsini nəzərdən keçirək.[3]

$$2. \quad 3x^2 + 2xy + y^2 = 2y - 6x - 9$$

ikiməchullu tənliyini həll etməyə çalışaq.

$$3x^2 + 2xy + y^2 - 2y + 6x + 9 = 0$$

şəklində yazıb, bəzi çevirmələr aparaq.

$$x^2 + y^2 + 1 + 2xy - 2y - 2x + 8x + 2x^2 + 8 = 0$$

Bu ifadəni isə tam kvadratların cəmi şəklində aşağıdakı kimi yazıb bilirik:

$$(x + y - 1)^2 + 2(x^2 + 4x + 4) = 0$$

$$(x + y - 1)^2 + 2(x + 2)^2 = 0.$$

Bərabərliyin doğru olması üçün mütərizədəki ifadələrin hər biri sıfıra bərabər olmalıdır. Yəni,

$$\begin{cases} x + 2 = 0 \\ x + y + 1 = 0 \end{cases} \Rightarrow \begin{cases} x = -2 \\ y = 3 \end{cases}$$

olar.

İndi isə müqayisəyə aid bir nümunəni nəzərdən keçirək.

3.  $111^{444}$  və  $555^{333}$  ədədlərini müqayisə edək.  $444$  və  $333$  ədədlərinin ən böyük ortaq bölənləri  $111$  olduğu üçün bu ifadələri  $111$ -ci dərəcədən kök altına salaq və sadələşdirmə aparaq [4].

$$\sqrt[111]{111^{444}} \quad \text{və} \quad \sqrt[111]{555^{333}} \Rightarrow 111^4 \quad \text{və} \quad 555^3 \Rightarrow 111^4$$

$$\text{və} \quad (5 \cdot 111)^3 \Rightarrow 111 \cdot 111^3 \quad \text{və} \quad 125 \cdot 111^3.$$

Beləliklə alırıq ki,

$$111^{444} < 555^{333}$$

olur.

**Nəticə:** Riyaziyyatda bəzi çalışmaların həlli zamanı qeyri-standart üsullardan istifadə etmək tələbələrə və şagirdlərə təfəkkürün formalaşmasına, həmçinin evristik üsulların mənimsənilməsinə və inkişaf etməsinə səbəb olur.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Hacızadə N.D., Nəbiyev O.Q.** *Riyaziyyatın ibtidai kursunda çoxluğun sinif təşkil etməsi ilə bağlı nəzəri-metodik mülahizələr.* Fizika, riyaziyyat və informatika tədrisi. 2017, № 3, s. 27-30.
2. **Əsədov M.X.** *Orta məktəbin riyaziyyat kursunda məsələ həlli təliminin nəzəri və metodik problemləri.* Bakı: 2018, "Elm və təhsil", 383s.
3. **Əsədov M.X.** *Riyaziyyatın ibtidai kursunun nəzəri əsasları.* Bakı: 2018, ADPU-nun mətbəəsi, 305s.
4. **Aslanova N.Ş.** *Cəbri tənliklər mövzusunda şurm sisteminin E-təlim üçün uyğun olan sistemləri.* ADPU-nun xəbərləri. 2021, c.69, № 4, səh.18-31.
5. **Əbdülkərimli L.Ş., Əkpərova H.A.** *Vektorlar sisteminin xətti asılılığına və matrisin rəqəminə aid bəzi qeydlər.* ADPU-nun xəbərləri, 2021, c.69, № 2, s.34-39.

## РОЛЬ НЕСТАНДАРТНЫХ МЕТОДОВ В РЕШЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО МАТЕМАТИКЕ

Н.Д. Гаджизаде<sup>1a</sup>, доц. А.О. Исмаилов<sup>2b</sup>

<sup>1</sup> Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>2</sup> Азербайджанский Государственный Педагогический Университет

<sup>a</sup> [natig.hacizada@sport.edu.az](mailto:natig.hacizada@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2329-1683](https://orcid.org/0000-0003-2329-1683)

<sup>b</sup> [akif.ismaylov57@mail.ru](mailto:akif.ismaylov57@mail.ru)

**Аннотация.** В статье «Роль нестандартных методов в решении практических занятий по математике» упоминается подход к решению некоторых задач нестандартными методами. Показано, что исполь-

зование таких методов облегчает решение задач.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, куррикулум, морально-волевые особенности.

## THE ROLE OF NON-STANDARD METHODS IN SOLVING PRACTICAL STUDIES IN MATHEMATICS

N.D. Hajizada<sup>1a</sup>, dos. A.O. Ismayilov<sup>2b</sup>

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

<sup>2</sup> Azerbaijan State Pedagogical University

<sup>a</sup> [natig.hacizada@sport.edu.az](mailto:natig.hacizada@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2329-1683](https://orcid.org/0000-0003-2329-1683)

<sup>b</sup> [akif.ismaylov57@mail.ru](mailto:akif.ismaylov57@mail.ru)

**Annotation.** In the article "The role of non-standard methods in solving practical studies in mathematics" the approach to the solution of some problems with non-standard methods is mentioned. It has been shown that

using such methods makes the problems easier to solve.

**Keywords:** necessary, sufficient, proposal, theoretical, practical, problem, non-standard, series.

## İDMANÇININ PSIXOLOJİ HAZIRLIĞINDA DIQQƏTİN ROLU

S.A. Quliyeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[samaya.guliyeva@sport.edu.az](mailto:samaya.guliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2942-0944](https://orcid.org/0000-0002-2942-0944)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Tədqiqat işində idmançının psixoloji hazırlığında və nailiyyətinin yüksəldilməsində diqqətin rolu nəzəri və praktiki cəhətdən əsaslandırılır. İdmançının fiziki hazırlığı ilə yanaşı onun psixoloji hazırlığı da zəruri hesab edilir. Diqqət mahiyyətcə psixofizioloji proses hesab edildiyindən, digər psixoloji proseslərin də gedişini müəyyənləşdirmək imkanı nöqtəyi-nəzərindən idmançının hazırlığı prosesində əsas amil kimi götürülməsi tədqiqat işinin mahiyyətini müəyyənləşdirir. Tədqiqat işi idmançılarda diqqətin pozulmasının qarşısının alınmasında tətbiq edilən effektiv metodların təklifi və onların praktiki tətbiqinə dair nümunələri əks etdirir. İdmançının diqqətinin yayına biləcəyi hallar müəyyənləşdirilir və onların həllinə dair təkliflər, metodlar əsaslandırılmış formada təqdim edilir.

**Açar sözlər:** *psixoloji hazırlıq, fiziki hazırlıq, psixofizioloji proses, koqnitiv proses, daxili və xarici stimullar, diqqətin paylanması.*

İdmanda psixoloji hazırlıq problemi olduqca aktual məsələ hesab edilir. Bu problem məşqçi, psixoloq və metodistlərin diqqət mərkəzindədir. İdman psixologiyası haqqında müxtəlif müəlliflər tərəfindən elmi işlər yazılmış və praktik olaraq təcrübə ilə aktuallığı sübut edilmişdir. İdmançının psixoloji hazırlığı ən azı idmançının fiziki hazırlığı qədər önəmlidir və geniş müstəvidən araşdırılması, təkmilləşdirilməsi və uğurla tətbiqi zəruri hesab edilir.

İdmançı fizioloji olaraq yarışa hazır ola bilər ancaq diqqətini cəmləşdirə bilməməsi, emosiyaları tənzimləmə qabiliyyətinin olmaması, özünəinamsızlıq tədricən onu sarsıda və qələbədən uzaqlaşdırır. Bu məsələnin müəyyənləşdirilməsi və həlli məşqçinin əsas öh-

dəliklərindən biri hesab edilir və bu baxımdan psixologiyaya dair nəzəri və praktik biliklərinin artırılması zəruridir. Biz psixoloji hazırlıq dedikdə ümumilikdə psixi proseslərin, duyğular, qavrayış, təsəvvür, təxəyyül, təfəkkür, diqqət, iradə, hafizə, nitq və hissin, eləcə də fərdi psixi xassələrin-temperament, xarakter və qabiliyyətlərin inkişafına dair fərdi və kollektiv planların tətbiqini nəzərdə tuturuq.

Tədqiqat işimiz isə idmançının psixoloji hazırlığında diqqətin rolunun müəyyənləşdirilməsinə həsr edilmişdir. Diqqət psixi fəaliyyətin ixtiyarı və ya qeyri-ixtiyari şəkildə müəyyən bir obyekt üzərində istiqamətlənməsi və cəmlənməsidir. [5, s.95-100] Diqqət mahiyyətcə psixofizioloji proses hesab edilir və seçmə, saxlanma və nəzarət daxil olmaqla 3 funksiyadan ibarətdir. Diqqətin idmançının psixoloji hazırlığı prosesində əsas götürülməsi təsadüfi deyildir. Belə ki, diqqət psixoloji fəaliyyətin effektivini artırmaqla digər psixoloji proseslərin gedişini müəyyənləşdirmək imkanı verir. Bir sıra tədqiqatlar psixoloji bacarıqları və mühüm xüsusiyyətləri nəzər alaraq daha yüksək nəticələrə malik idmançıları aşağı performanslı idmançılarla müqayisə edib. Tədqiqatlar göstərdi ki, müvəffəqiyyətli idmançıları səciyyələndirən xüsusiyyət onların özünə inamı, nəzarəti, daha yaxşı konsentrasiya, rəqabət planları, mübarizə strategiyaları və zehni hazırlıq səviyyələridir.

Emosional aspektlərin inkişaf etdirilməsi fiziki və texniki aspektlərin inkişafı qədər önəmli hesab edilir. Emosional aspektlərin nəzərə alınması ona görə vacib hesab edilir ki, idmançının hisslərinin sabit və qeyri-sabit olması yarışda onun nəticələrinə əsaslı təsir edəcək. Sabit emosional vəziyyətdə olduqda, idmançının çıxışı uğurlu, əksinə olduqda isə gözlənilən nəticə olmayacaq [3, s.5-6].

Diqqət idmançını məşq və yarışlara həvəsləndirən və ya məhdudlaşdıran fiziki

qabiliyyətlə birlikdə zehni fəaliyyətin tərkib hissəsidir. Məlumdur ki, idmançı anidən fiziki qabiliyyətini itirmir. Gözlənilən nəticənin olmasının səbəbi daha çox koqnitiv proseslərdəki dəyişmələrlə bağlıdır ki, burada da əsas rol diqqət oynayır.

Praktikadan müşahidə edirik ki diqqət və konsentrasiya terminləri səhv salına bilər. İdmanda məşqçilər və idmançılar tez-tez konsentrasiya və diqqət anlayışlarını bir-birini əvəz edən mənada istifadə edirlər. Bu vasitələrdən səmərəli istifadə etmək üçün hər bir termini müəyyən etmək əhəmiyyətlidir. R.Vernacchia konsentrasiyanı sadəcə olaraq “aydın və hazırki diqqətlə icra etmək bacarığı” kimi müəyyən etmişdir. Bəs diqqət nədir? Fokus bir insanın diqqətinin mərkəzi nöqtəsi kimi müəyyən edilmişdir. Diqqət sadəcə bir insanın müşahidə etdiyi şeydir. İdmançı yarış üçün lazım olan vərdisləri inkişaf etdirdikdən sonra, diqqətini bir yerə cəmləmək üçün diqqəti idarə etmək bacarığı, tapşırığın tələbləri bu bacarıqları ardıcıl şəkildə yerinə yetirmək üçün vacibdir.[7, s.144] İstər oyunun son on dəqiqəsində, istər böyük turnirin bağlanma nöqtələrində, istərsə də marafonun son milində olsun, idmançı diqqətini düzgün şeylərə yönəltməlidir [6, s.382].

G.Wulf qeyd edir ki, idmançının diqqət mərkəzi xarici və daxili olmaqla 2 formada təsnif edilir. Xarici diqqət mərkəzinə malik olmaq daxili diqqət mərkəzinə malik olmaqla müqayisədə daha effektivdir. Xarici diqqət mərkəzi olan bir idmançı diqqətini hərəkətlərinin ətraf mühitə olan təsirlərinə yönəldəcək. Daxili diqqət mərkəzi olan bir idmançı diqqətini öz hərəkətlərinə yönəldəcəkdir. Çünki daxili diqqət məlumatın avtomatik işlənməsinə mane olur, lakin xarici diqqət onu stimullaşdırır, nəticədə motor tənzimlənməsi yaxşılaşır. Stabilitənin bu cür artması tarazlıq qabiliyyətinin yaxşılaşması ilə nəticələnir və digər hərəkətlərin yerinə yetirilməsi üçün əsas ola bilər. [10, s.11]

J.Dosil vurğulayır ki, “Diqqət və konsentrasiyaya nəzarət hər hansı bir psixoloji təlim proqramında nəzərə alınmalı məqsədlərdən biri olmalı və həm idmançılar, həm də məşqçilər tərəfindən təkmilləşdirilməlidir”

Tədqiqatlar zamanı müəyyən edilmişdir ki, idmançının peşəkarlığı öz idman sahəsində daha çox fiziki və texniki bacarıqlara malik olmaqla yanaşı diqqətin düzgün istiqamətləndirilməsi ilə də bağlıdır. Təlimçi və məşqçilərin idman psixologiyası sahəsində bilikli olub onları düzgün istiqamətləndirməsi mühümdür. Psixologiya ilə bağlı problemlərin həll edilməsi idmançının idman nailiyyətinə də birbaşa təsir edəcək və onlarda gərginliyi azaldacaq. Araşdırmalar onu da göstərir ki, təcrübəli idmançılar diqqət və konsentrasiya problemlərinə daha az məruz qalırlar. Onlar zamanla təcrübələrinə əsaslanaraq bu bacarığı formalaşdırırlar. Buna da qeyd etməliyik ki, diqqətin cəmlənmə tərzidən idmançıdan idmançıya dəyişir. Bu amili nəzərə alaraq məşqçi hər bir idmançının hansı hallarda diqqətinin yayınmasına meyilli olduğunu müəyyənləşdirməli və zəruri metodları tətbiq etməlidir [2].

Məşqçinin psixologiya sahəsinə aid edilən bütün praktiki məsələləri həll edə bilməsi mühüm amil hesab edilir. Praktikadan müşahidə edilir ki, təcrübəli məşqçilər hətta psixoloqların idman sahəsindəki yanaşmalarını araşdırması metodiki cəhətdən zəruridir.

Hər bir idmançı üçün çıxış edəcəyi yarış çox məsuliyyətli, mühüm və həyəcanlı hadisədir çünki milyonlarla insan onun qələbəsinin və ya məğlubiyyətinin şahidi olacaq Burada illərlə davam edən məşq, məşqçilərin səyi və ən önəmlisi isə ölkəni təmsil etmək vəzifəsidir. Bir çox məşqçilər yarışlara hazırlaşmağın vəzifələrindən birini emosional stressi aradan qaldırmaqda, idmançını stressli təsirlərdən təcrid etməkdə görürlər. Bunu “idmançının psixoloji etibarlılığının artırılması” adlandırırlar [12].

İdmançılar yarış zamanı istənilən sayda dəyişənlərə (stimullara) məruz qalırlar. Və qarşıya qoyulan məqsədə çatmaq üçün isə yalnız hazırda vacib olan stimullara diqqət yetirmələri daha zəruri hesab edilir. Qeyd edək ki, diqqətin pozulması və idmançının zəif göstəricisi xarici və daxili amillərdən qaynaqlanır. İdmançı həm daxili, həm də xarici stimulları eyni zamanda idarə etməkdə çətinlik çəkməsi gözləniləndir. Daxili stimullara məğlubiyyət qorxusu, rəqibinin maneələrini müəyyən etməyə



çalışmaq, yorğunluq, yüksək səviyyədə performans sərgiləyə bilməmək, yarışın plana uyğun getməyəcəyi üçün keçirilən narahatlıq və gərginlik, xarici stimullara isə məğlub olduğu halda tamaşaçıların təşvişi, qəbul edilən təzyiq (valideynlər, məşqçilər və ya tamaşaçılar kimi xarici qüvvələr tərəfindən), hava və yarış məkanı, səs-küy daxildir. Məhz bu situasiyalarda idmançının səriştəsi diqqəti yayındıran amillərə məhəl qoymadan qələbəyə köklənməsi ilə müəyyənləşir [11].

Diqqət mütəhərriklik, həcm, intensivlik, sabitlik, cəmlənmə və paylanma olmaqla altı xüsusiyyətdən ibarətdir. Hər biri haqqında ümumiləşdirilmiş bir neçə məsələni qeyd edə bilərik.

Diqqətin mütəhərrikliyi onun hərəkəti və dinamikliyi, yönəlmiş olduğu obyektlərin növbələşməsi qanunauyğunluğu, dəyişkənliyi ilə xarakterizə edilir. Diqqətin həcmi obyektlərin sayı, eyni zamanda aydın və aşkar qavranılması ilə səciyyələnir. Diqqətin intensivliyi yerinə yetirilən işin gərginliyi ilə təsnif edilir. Əgər gərginlik artarsa yorğunluq halları baş verəcək və bu zaman diqqəti nizamlaşdırmaqla əlaqəli problemlər yaranır. Diqqətin sabitliyi uzun müddət ərzində diqqətin cəmlənə bilməsi ilə təzahür edilir.

Diqqətin cəmlənməsi fəaliyyətin müəyyən bir obyektə fokuslanması ilə xarakterizə edilir. Əgər fəaliyyət bir obyektə cəmlənsə biz digərlərini nəzər almırıq.

Diqqətin paylanması fəaliyyətin bir neçə obyektə, birdən çox müvafiq işarələr üzərində cəmlənməsi ilə səciyyələnir. Diqqətin paylanması insanın psixoloji və fizioloji vəziyyətindən çox asılıdır. Yorğun olduqda diqqətin daha çox mərkəzləşməsinə tələb edən fəaliyyət növlərinin həyata keçirilməsi zamanı diqqəti paylaşmaq çətin olur. Məsələn, futbol hakiminin oyunu idarə etməsini diqqətin paylanmasının idman sahəsində tətbiqinə nümunə kimi göstərə bilərik. O, oyuna nəzarət edir, futbolçuları müşahidə edir, yan hakimlə əlaqə saxlayır, qaydaların pozulmasına nəzarət edir. Hakim bütövlükdə oyunu idarə etsə də diqqətinin daha çox istiqamətləndirildiyi obyekt meydana gələn yarışdır. Diqqətin paylanması idmançıdan, məşqçi və hakimdən daha çox ener-

ji sərfi tələb edir. [5, s. 98-101] Qeyd edək ki, diqqətin müxtəlif növlərinin tətbiqi oyun növlərindən asılı olaraq dəyişir. Komanda oyunlarında oyunun gedişinin müəyyənləşdirilməsi üçün idmançıdan bütün oyunçuları diqqət mərkəzində saxlamağı tələb olunursa, təkmübarizlik oyun növlərində isə idmançı yalnız öz performansına fokuslanır. Hər birinə ayrılıqda nümunə göstərərək qeyd edə bilərik ki, rəqibdə idmançı topun harada olduğunu bilməli, ötürməni qəbul edərək düzgün mövqedə olduqlarını müəyyənləşdirməlidir. Boksda isə idmançı azarkeşlərin izdihamı və uyğun olmayan işarələrə məhəl qoymadan diqqətini rəqibinə və ona doğru atılan yumruqlara yönəltməlidir. İdmançıların bir anda bir neçə məsələyə diqqət yetirməsi (məsələn, rəqibin düzülməsinə yoxlamaq), xüsusi bir nöqtəyə (məsələn, zərbə vuranın onu vurmaq istədiyi topun üzərindəki nöqtə) diqqəti cəmləməsi geniş diqqətdir. [6, s.384]

Diqqətin pozulmasının qarşısını almaq üçün idmançı real yarış müddətində yarana biləcək gərginliyi, stressi məşq müddətində real olaraq təcrübə etməlidir. Məsələn, məşq müddətində idmançının tamaşaçı kütləsinin izləməsi onda real yarış imitasiyası yaradacaq və tədricən inamı artırmağa kömək etməklə yanaşı diqqətini yayındıran amilləri müəyyənləşdirməyə kömək edəcək. Eyni zamanda idmançı real yarış müddətində yarana biləcək ən pis halları da əvvəldən bilib onlara hazır olmalıdır. Bir nümunəni qeyd edə bilərik ki, Olimpiya Oyunlarının çempionu Maykl Felpsın üzgüçülük üzrə məşqçisi real yarış zamanı nə vaxtsa baş verərsə, diqqətinin dağılmadan və gərginlik yaşamadan yarışa davam edə bilməsi və müsbət nəticəyə əsaslı təsir göstərməməsi üçün o məşq zamanı eynəklərini sındırdığını etiraf etmişdir. Rəqabətdə gərgin vəziyyətlərdə diqqətin yayınmaması üçün yarışdan öncəki rutin də çox önəmlidir. Şəraitdən asılı olmayaraq, fərdi tapşırıqların müəyyən edilmiş düşüncə və hərəkətlər rejiminə sahib olması idmançıya rahatlaşmağa və yerinə yetirdiyi hər hansı tapşırıqğa hazırlaşmağa kömək edə bilər. [1] Diqqət rəqabətdə zehni hazırlığın son dərəcə vacib aspekti hesab edilir.

İdmançının psixoloji hazırlıqlarla bağlı qarşıladığı problemlər və onların həlli istiqaq-

mətində araşdırmaların aparılması, zəruri müşahidələrin tətbiq edilməsi əvvəlki illərlə müqayisədə daha aktualdır.

İdmançılarda ixtiyarı diqqətin artırılması ilə bağlı müxtəlif yanaşmalar irəli sürülmüşdür. Bunlardan aşağıdakıları xüsusilə qeyd etmək istərdik.

1. İdmançıların məşq prosesinə şüurlu yanaşmasını təşkil etmək;
2. Məşqdə müəyyən məqsədə çatmaq üçün tapşırıqların aydın və dəqiq qoyulması;
3. İdmançılarda müşahidəçilik qabiliyyətini artırmaq və bununla da onların məşqlərdə fəal iştirakını təmin etmək;
4. Məşqçinin idmançının diqqətli olmasına tələbkarlığı. Onlarda məşq prosesinə və öyrədilən hərəkətlərin icrasının keyfiyyətinə məsuliyyəti artırmaq;
5. Zaman keçdikcə məşqin həcmnin, müddətini, yükünü əvvəllərə nisbətən artırmaqla idmançılarda diqqətin sabitliyini inkişaf etdirməyə nail olmaq;
6. İdmançılarda məşq prosesinə həvəs və marağın artırılması ilə diqqətin inkişafını dəstəkləmək;
7. Məşq zamanı fiziki prinsiplərlə yanaşı psixoloji prinsiplərə də əməl edərək idmançıda ruh yüksəkliyi yaratmaq. Bununla onların nailiyyət gözləntilərini yüksəltməklə fərdilik, məşqin silsililik, fasiləsizlik prinsipini aşılmaq. [5, s.104-108]

İdmançıların nailiyyətinin yüksəldilməsi və diqqət pozulmasının qarşısının alınmasında təqdim edilən növbəti yanaşmalar da məqsədə uyğun hesab edilir. Belə ki, idmançı hər zaman özündə müsbət fikirlər yaratmalı və mənfi düşüncələri bir kənara qoymağı özündə formalaşdırmalıdır. O nəzərə alınmalıdır ki, mənfi və ona qələbəyə stimül etməyən düşüncələrə diqqətini yönəltməsi onu sadəcə məqsəndən yayındırır. İdmançı özündə yaxşı hazırlaşdığını, yarışa hazır olduğunu və əlindən gələni etdiyinə dair formalaşdırdığı stimullar daha məqsədə uyğun hesab edilir. Müsbət təstiqlərlə yanaşı nəfəs texnikası, yəni dərinləndirən nəfəs alıb yavaş-yavaş vermək, diqqəti müvafiq idman növünə uyğun elementə yönəltməkdir. Nümunə kimi ağır at-

letikada idmançının diqqətini yalnız ştanqa yönəltməsi, biləklərini sıxması və əllərini təbəsirləməsi ola bilər.

Real yarışın simulyasiyası xüsusilə diqqətimizi çəkir. Burada məqsəd real oyun mühitini məşqlər müddətində mümkün qədər çox simulyasiya etməkdir. Məsələn, idmançı komanda yoldaşına rəqib kimi yanaşır və izdihamlı ortam yaradılır. Nə qədər real olsa idmançı yarışlarda daha az gərginlik və diqqət pozulması halları ilə rastlaşacaq.

Açar sözlərdən istifadə etməklə də qeyd edilən problemin nizamlanması mümkündür. Siz yüksək səviyyəli yarışlarda məşqçilərin idmançını motivasiya edən, müəyyən işarələrə istinad edən fikirlər səsləndirdiklərini müşahidə etmişiniz. Bunlar idmançının diqqətini nəyə yönəltmək lazım olduğuna istiqamətləndirən açar sözlər hesab edilir.

Performans zamanına diqqəti cəmləmək atlet üçün çox vacibdir. Keçmişə fokuslanmaq diqqəti yayındıra bilər.

Audiovizual nümunələr isə yarışların videolarına baxmaq, idmançıya hansı elementləri diqqətdən qaçırdığını görməyə imkan verə bilər. İdmançı və məşqçi bunlardan xəbərdar olduqdan sonra yenidən diqqəti digər stimullara yönəltmək üçün işləyə bilərlər. [6, s.382-390]

Məlumdur ki, idarə oluna və idarə oluna bilməyən məsələlər vardır və idmançılara özləri tərəfində idarə oluna bilməyən məsələlərdən dolayı gərginləşməmələri və diqqətini toplaya bilmə bacarığı formalaşdırılmalıdır. Məsələn, idmançının hər hansı səhvinə tamaşaçıların reaksiyası idarə olunmayan məsələyə nümunədir. M.Sagal diqqətin idarə olunmasında aşağıdakı metodların tətbiqini məqsədə uyğun hesab edir:

1. Real yarışın simulyasiya edilməsi. Burada məqsəd yarış zamanı baş verə biləcək mümkün diqqəti yayındıran amilləri müəyyənləşdirmək və əlavə diqqət sahələrini simulyasiya etmək üçün məşq zamanı idmançını "real həyat" ssenarilərinə hazırlamaqdır. İdmançı nələrə qarşılaşa biləcəyini əvvəlcədən bilir və öncədən metodlarını müəyyənləşdirir.

2. Diqqətin yayındırılması məşqləri. Bu zaman diqqəti yayındıran amillər müəyyənləşdirilir və performans zamanı müvafiq işarələrə qayıtmağı məşq etmək üçün diqqəti lazımi diqqət mərkəzindən kənara çəkmək üçün qəsdən cəhd edilir.
3. Diqqəti cəmləmək üçün işarələr. Performans müddətində diqqəti tez bir zamanda uyğun nöqtələrə yönəltmək üçün müsbət, fokuslanmış işarələrin siyahısını hazırlanır (məsələn, öz-özünə danışmaq, vizual xətilər və s.) [6, s.400-403].

**Nəticə.** Tədqiqat işinin nəticəsində müəyyənləşdirildi ki, idman sahəsində yüksək nailiyyətlərin qazanılması idmançıdan fiziki və texniki aspektlərin inkişafı ilə yanaşı diqqətlə bağlı problemlərin müəyyənləşdirilib aradan qaldırılması, minimuma endirilməsini də tələb edir. Araşdırma sübut edir ki, emosiyaların tənzimlənməsi və diqqəti cəmləmə qabiliyyəti idmançının fiziki hazırlığı qədər önəmlidir. Diqqətin fiziki və psixoloji müstəvidən əhəmiyyətinə dair müxtəlif psixoloq, metodistlərin araşdırmalarının nəticələrinə istinad edilmiş və irəli sürülən effektiv yanaşmalar təqdim edilmişdir. Tədqiqat işində diqqətin funksiyaları, xüsusiyətləri və müxtəlif idman növlərində praktiki tətbiqinə dair nümunələr təqdim edilmişdir. Müxtəlif mənbələrə istinad edərək idmançıların nailiyyətinin yüksəldilməsi və diqqət pozulmasının qarşısının alınmasında təqdim edilən yanaşmalar da real praktiki tətbiq prosesini əks etdirərək təqdim edilmişdir. İdmançılarda ixtiyarı diqqətin artırılması ilə bağlı müxtəlif yanaşmalar da irəli sürülmüşdür. İdmançının diqqətin yayınmasının daxili və xarici stimulları müəyyən edilmiş və diqqət pozuntusunun qarşısının alınması, yüksək nailiyyətin əldə edilməsində praktikada sübut edilmiş və effektiv tətbiq edilən metodlar və yanaşmalar təklif edilmişdir. Qeyd edək ki, tədqiqat işində təqdim edilmiş nümunələr həm təkmübarizlik həm də komanda oyunlarını

əhatə edərək nəzəri və praktiki cəhətdən əsaslandırılmışdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Cotterill S.T.** *Team psychology in sports: Theory and practice.* Hove, East Sussex: Routledge, 2021.
2. **Dosil J.** *Psicologia de la Actividad Fisica y del Deporte.* Madrid: McGraw-Hill. 2016.
3. **James T.** *Sport psychometrics: Basics and instruments of sports Psychometric,* Raja Grafindo Persada, 2018.
4. **Masters K.S., Ogles B.M.** *The relations of cognitive strategies with injury, motivation, and performance among marathon runners: Results from two studies.* Journal of applied Sport Psychology, 2016, 281-296.
5. **Məcədov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası (dərslük),* III hissə, Bakı, 2022.
6. **Nideffer R., Sagal M.** *Concentration and attention control training.* In J. M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp. 382 – 403). New York, NY: McGraw-Hill, 2018.
7. **Vernacchia R.** *Inner strength.* Palo Alto, CA: Warde Publishers, Inc, 2018.
8. **Wulf G., Shea C., Lewthwaite R.** *Motor skill learning and performance: a review of influential factors.* Med Educ, 2018, 44: 75–84.
9. **Wulf G., Shea C., Park J.H.** *Attention and motor performance: preferences for and advantages of an external focus.* Res Q Exerc Sport, 2013, 335–344.
10. **Wulf G.** *Attentional focus and motor learning: a review of 10 years of research.* E-journal Bewegung Train, 2019.
11. <https://believeperform.com/attention-in-sport/>
12. <https://simstopia.ru/az/karty/czen-pahomov-psihotexnicheskie-igry-v-sporte-psihotexnicheskie-igry-v-sporte/>

## РОЛЬ ВНИМАНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА

С.А. Гулиева

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[samaya.guliyeva@sport.edu.az](mailto:samaya.guliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2942-0944](https://orcid.org/0000-0002-2942-0944)

**Аннотация:** В исследовании теоретически и практически обоснована роль внимания в психологической подготовке спортсмена и повышении его работоспособности. Помимо физической подготовки спортсмена, необходимой считается и его психологическая подготовка. Поскольку внимание по существу считается психофизиологическим процессом, с точки зрения возможности определения течения других психических процессов принятие его в качестве основного фактора в процессе подготовки спортсмена определяет сущность исследовательской работы. В исследовательской

работе отражены предложения об эффективных методах профилактики нарушений внимания у спортсменов и примеры их практического применения. Определены обстоятельства, при которых может быть отвлечено внимание спортсмена, и представлены в обоснованной форме предложения и способы их решения.

**Ключевые слова:** *психологическая подготовка, физическая подготовка, психофизиологический процесс, когнитивный процесс, внутренние и внешние раздражители, распределение внимания.*

## THE ROLE OF ATTENTION IN THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF THE ATHLETE

S.A. Guliyeva

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[samaya.guliyeva@sport.edu.az](mailto:samaya.guliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2942-0944](https://orcid.org/0000-0002-2942-0944)

**Annotation.** In the study, the role of attention in the psychological preparation of the athlete and the improvement of his performance is justified theoretically and practically. In addition to the athlete's physical preparation, his psychological preparation is also considered necessary. Since attention is essentially considered a psychophysiological process, from the point of view of the possibility of determining the course of other psychological processes, taking it as the main factor in the preparation process of the athlete determines the essence of the research work. The research

work reflects the proposal of effective methods used in the prevention of attention disorders in athletes and examples of their practical application. Circumstances where the athlete's attention may be diverted are defined, and suggestions and methods for solving them are presented in a justified form.

**Keywords:** *psychological preparation, physical preparation, psychophysiological process, cognitive process, internal and external stimuli, distribution of attention.*



## TÜRK DİLLƏRİNDƏ FEİLİN ŞƏRT ŞƏKLİNİN İFADƏ ETDİYİ SEMANTİK MƏNALAR

f.ü.f.d. Ş.M. Ağakışiyeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[shukufa.aghakishiyeva@sport.edu.az](mailto:shukufa.aghakishiyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0002-6310-6200](https://orcid.org/0009-0002-6310-6200)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Dilçilik elmi dil faktlarının semantik tərəfi, müxtəlif dil vahidlərinin struktur-semantik tədqiqi ilə maraqlanır. Bizim tədqiqatın məqsədi türk dillərinin materialları üzərində felin şərt hal şəkli ilə ifadə olunan semantik əlaqələri müəyyən etməkdir. Tədqiqat üçün material qədim abidələrdən, türk dillərinə məxsus kiçik folklor janrlarından götürülmüşdür. Araşdırmada linqvistik təsvir, modelləşdirmə və transformasiya təhlili üsulları tətbiq edilmişdir. Müəyyən edilmişdir ki, zaman və səbəb əlaqəsi daha çox şərt ifadənin xüsusi aləti olan felin şərt şəklinin formaları ilə ifadə olunur, struktur-semantik şərt əlaqələri zaman və səbəb əlaqəsi ilə fəal şəkildə özünü göstərir.

**Açar sözlər:** *şərt şəkli, şərtlik, səbəb əlaqəsi, şərt-səbəb semantikasi, zaman əlaqələri, şərt-zaman semantikasi, türk dilləri.*

Türk dillərində bütün üslublarda şərt əlaqəsinin əsas təyinedicisi olan felin şərt şəkli şərt ifadə etməklə yanaşı, sintaktik vahidlər arasında çoxsaylı semantik əlaqələrin ifadə vasitəsi kimi də çıxış edir. Sinkretik, bitişik mənalara təhlili keçid semantik əlaqələrin xarakterini müəyyən etməyə imkan verir. –SA; –SƏ (-sar/-sar) felinin şərt halının ilkin formasına V-VII əsrlərə aid qədim türk abidələrində rast gəlinir. Məsələn: Runik yazılı abidələrinə istinad edən “Kül-Tegin abidələrinə” oxuyuruq: Ol amtı onuq ]ok Türk kağan Otukan juc olursar ilma bun ]ok. “Əgər indiki fitnəsi olmayan türk xaqanı Ötükən dəstəsində otursarsa, tayfa ittifaqında heç bir məhdudiyət yoxdur” [5, s. 49].

N.A. Baskakovun fikrincə, -sar/-sar elementinin mənşəyi “arzu etmək, istəmək, düşünmək, saymaq” “-sa” fel formasına çevrilmişdir. N.Z.Hacıyeva “-sa” formasını bilavasitə “-sara” yüksəltməkdən yayınır, bu formaların qədim türk yazısı abidələrində paralel işlənməsini əsas gətirir [2]. Məsələn: Orxon abidələrinin mətnlərində: yai bolsar 'yay olsa', bilser 'bilsə' [5].

Türk dillərində şərt şəklinin “-sa, -sar və -sandakı” formaları ilə səciyyələnən üç modeli vardır. Ehtimal olunur ki, şərt şəklinin göstəricisi-san qədim optativin növlərindən birinin semantikasının yenidən nəzərdən keçirilməsi nəticəsində yaranmışdır. Marafıdır ki, “-san/sendəki” şərt şəkilçi yalnız çuvaş dilində işlənir. Məsələn: Çuvaş dilində: “Attu, apatran tavanakansəm esyo men supoltetnine pölsen, haisem patenchen edir-yaparah vödertmyod sana”. (Burada onlar haqqında nəşə dediyinizi bilsələr, sizə o qədər də asan olmayacaq) [6, s. 221].

Orxon abidələrində şərt feli əsasən müstəqil cümlənin predikatı kimi işlənir. Hətta qədim türk abidələrində “-sar” forması şərt olmaqla yanaşı, güzəştli, keçici, səbəb əlaqəsini də ifadə edir: “Taydyn jynaq(qa) körsär m(ä)n tör tä ärklig qan olurur”. (Baxdığımda Erklixanı ön oturacaqda oturduğunu gördüm); Munca ükü tynl(y)yqa nəcə üz buz qylt(y)m(y)z är (sär), t(ä)nrim ämtü bu on türlüg jaz uyda bosunu ötünür biz: manstar yirza! (Doğrudur, bir çox canlı insanlara çoxlu maneələr və maneələr (“qırıqlar və zərərlər”). [5, 215].

Bəzi tədqiqatçıların fikrincə, “şərtliyin ümumi kateqoriyasının bir növü kimi şərtlik səbəbiyyətin əsas qatını (substratumunu) təşkil edir, çünki uyğun semantik əlaqələr modal mənə ilə sıx bağlıdır” [6, s. 220].

Şərt şəklində asılı komponent şərt bildirir ki, onun olması nəticə etibarilə əsas kompo-



nentin ifadə etdiyi hərəkətə səbəb olur. Şərt, səbəbdən fərqli olaraq, həmişə fərziyyə xarakterlidir: şərtlə şərtlənən arasında əlaqə mümkündür. Başqa sözlə, şərti münasibətlər psixi olaraq qəbul edilən hadisələri əlaqələndirir. Felin şərt şəklindən istifadə etməklə qurulan konstruksiyalar əlamət və inancların əsasını təşkil edir. Belə hallar səbəb əlaqəsini təmsil edən şərti müddəalar kimi qəbul edilə bilər. Məsələn: Tat dilində: “Salavat kupere tonyayında çıxsa, yatsgyr bulmaska” (Omen); “Ay çalkan tusa, kvner ayazırğa” (Omen).

Atalar sözlərinin tərkib hissələri arasında Tatar dilində: “Gaepsez dus ezlesets, yalgyz kalysyts”; “Keshene kargasats, uzetse tvsher”.

Bu nümunələrin hissələri arasında səbəb əlaqəni ifadə etmək üçün xüsusi bir vasitə (məsələn, birlik chvki) əlavə edə bilərsiniz, bu da yenidən bütün cümlənin əsas məntiqi mənasını itirməsinə səbəb olmayacaq və onun strukturunu pozmayacaqdır: “Gaepsez dos ezleme, çvni yalgız kalysyts. “Günahsız dost axtarma, çünki tək qalarsan”; “Keshene kargama, çvni uzetse tvsher”.

Dilçilərin səbəb-nəticə və şərt-nəticə əlaqələri ilə bağlı fikirləri birmənalı deyil. Bəzi dilçilərin fikrincə, şərtlə nəticə arasındakı semantik əlaqə səbəb-nəticə sayılmalıdır. Bunlar elə şərt konstruksiyalardır ki, “şərtin yerinə yetirilməsi, danışanın iradəsindən asılı olmayaraq, avtomatik olaraq nəticənin yerinə yetirilməsinə səbəb olur. Nətiqin rolu ondadır ki, o, obyektiv qanunauyğunluğun olduğunu bilə-bilə bu barədə dinləyiciyə məlumat verir” [7, s. 28].

Topladığımız misalların təhlilindən də görüldüyü kimi, çox vaxt şərt şəklinin səbəbiyyəti ifadə edən forması ilə yanaşı, başqa vasitələrdən də istifadə olunur. Məsələn: Tatar dilində: “Bitets kzyshsa, dimzh, blue yamanlylar” (İnanc). (Üzün yanırırsa, deməli, səni danlayırlar); “Kolagyts chytslasa, dimzh, mavi svyliler” (İnanc). (Qulaqların cingildəyirsə, deməli, onlar sənin haqqında danışirlər).

Gördüyünüz kimi, buradakı şərt şəklinin məntiqi formal göstəricisi real vəziyyəti ifadə edə bilməz, çünki qulağın cingiltisi danışılmaq üçün şərt deyil. Belə cümlədə səbəb əlaqəsinin olması müəyyən dərəcədə - dimzh “vasitə” sö-

zünün iştirakı ilə müəyyən edilir. O, cümləyə yeni semantik çalar gətirir: tabeliyində ifadə olunan səbəbdən irəli gələn nəticənin mənasını vurğulayır.

Şərt və zaman semantikasını birləşdirən -ca/-se affiksinin köməyi ilə qurulan konstruksiyalar haqqında dilçi alimlərin fikirləri birmənalı deyil. Əksər tədqiqatçılar belə modelləri şərt və ya zaman münasibətləri çərçivəsində nəzərdən keçirirlər və mürəkkəb cümlələr sistemində yalnız bir neçə şərt-zaman konstruksiyalarını ayırırlar. Məsələn, özbək dilində şərt-zamanlı cümlə tabeli cümlənin ayrıca növü kimi fərqləndirilir: “U sonraki kunlarda naimchalsa uam, ashula aytsa uam, utlottsa olib borsa schm, yotsa schm, tursa schm, yursaam, bunai hayollar”. (Son günlər də ney çalanda da, oxuyanda da, sürü sürəndə də, uzananda da, yeriyəndə belə xəyallarla məşğul olurdu).

Çox vaxt “-sa / -sə” affiksi ilə qurulan konstruksiyalarda müvəqqəti və şərt mənalının bir-birinə qarışması hallarına rast gəlinir. Şərt konstruksiyasının əsas hissəsində adı çəkilən hadisə zamanla asılı hissənin hərəkətini izləyə bilər. Məsələn: Tatar dilində: “Shchitmsz, min nerse eshlzsem, st da shuny kylan-gan bula. Min koima bashyna mensem, da bundan Yrmzli st, tex yardan ineshkz seersem, da minem arttan seers st.” (Başqa şeylərlə yanaşı, o mənim etdiyimi edir: hasara dırmaşsam, o da arxamca dırmaşar, sıldırım sahildən çaya tullansam, arxamca tullanır); Şor dili: “Oolak korze, kozanda choqul”. (Oğlan baxanda (görür) dovşan getdi).

Bəzən bu semantika əsas komponentin predikatı gələcək zaman şəklində ifadə olunur. Məsələn: Tatar dilində: “Suqışa başlasak, Qabdelqaziz mədən, zlbzttz, şitsechek”. (Döyüşməyə başlasaq, təbii ki, Qabdelqaziz məni məğlub edəcək). Bu zaman hələ tamamlanmamış bir hərəkət mümkün hesab edilir və hərəkətlərin zaman ardıcılığı aydın şəkildə izlənilir. Eyni zamanda danışan tabeli cümlədə deyilənlərin yerinə yetirilib-yetirilmədiyini bilmir. Şərt forması iki hadisə arasında daimi və ya vaxtaşırı təkrarlanan əlaqəni ifadə etdikdə şərt və zaman semantikasının birləşməsi müşahidə olunur. Eyni zamanda, hadisələrin əlaqəsi mücərrəd olaraq müvəqqətidir. Məsələn: Tatar dilində:

“Matur parlar kursem - kuanam...” (Gözəl cüt-lükləri görəndə sevinirəm); Kumik dilində: “Bir zat etmega esine düşse, olanlar gakinə yolnu masterine of baryp tils”. (Onun ağına bir şey gəlsə, bu barədə yol müdirindən soruşmağa gedir).

Felin şərt şəkli ilə ifadə olunan sinkretik xarakterli şərt-zaman semantikasını paremioloji konstruksiyalarda strukturca sabitləşir. Şərt konstruksiyaya komponentləri arasında əlaqənin abstrakt temporal xarakteri atalar sözlərində və ümumiləşdirilmiş ifadələrdə müşahidə olunur. Məsələn: Qaraçay-balkar dilində: “Ağac çirisa yozegindən çiriydi” (Atalar sözü). (Ağac çürüyəndə, kökündən çürüyür); Qırğız dilində: “Zhyлуу svylsv, zhylyan yinden çyqat” (Atalar sözü). (Yaxşı danışsan, ilan dəlikdən çıxacaq).

Topladığımız misalların təhlilindən göründüyü kimi, paremiyalar indiki və ya gələcək zaman formasında ifadənin qurulması ilə xarakterizə olunur. Eyni zamanda, deyimin özü zamansız xarakter daşıyır, ümumi nümunə kimi görünür və tipik hadisələri göstərir. Belə misallarda zaman mənası davamlılıq semantikasının ifadəsi ilə bağlıdır.

Felinin şərt şəklinin şərt-zaman semantikasını çatdırmaq xassəsi ortaq türkcədir, onu qədim türk abidələrində və bir çox müasir türk dillərində görmək olar. Məsələn: Noqay dilində: “Yazin suvga karasa bir pour suirrot bar suvdin ishinde”. (Qadın suya baxanda suda gözəl bir görüntü var idi); Qaraqalpaqlarda: “Oldaryurl uirenti uslap alib tsarasa, oninq canaty snyts eken”. (Bir ördəyi tutub baxdıqda qanadı qırıldı); Türkmən dilində: “Gün çixsa, hova maylayar”. (Günəş doğduğu zaman daha da istiləşər); Özbək dilində: “Katta olim blanc sadə yigit shrtsachon tanışsalar, bir-birlərinə yatsin til topar, sadə mövzularda marotsli suubatlashar edilar”. (Məşhur alimlə sadə oğlan görüşəndə bir-biri ilə ortaq dil tapırdılar, sadə mövzularda maraqla danışdırdılar); Xakas dilində: “Axça alzam, selpoğa parat”. (Pulu alanda ümumi mağazaya gedəcəm).

Türk dillərində “ide” (idi) köməkçi felin ilə işlənən “-sa/-cə” felinin şərt halı arzu ifadədir. Belə konstruksiyanın istənilən semantikasını ifadə etmək xüsusiyyəti var: Azərbaycan dilində: “İmkan olsa get, Firidun vzu onu oxu-

dar, Təbrizə kvndererdi”. (Füsrət olsaydı, Firidun özü onu öyrədərdi, Təbrizə göndərərdi); Tatar dilində: “Kutseldege şikle bar atıny / Alyp kitsets ide shimerep”. (Kaş bütün şübhəli ruhani daşlar məhv edilsəydi); Özbək dilində: “Onam bulsa edi, tsishlogimga ketardim” (Anam olsaydı, kəndimə gedərdim).

Topladığımız misalların təhlilindən də göründüyü kimi, bəzən “-sa/-cə” forması müqayisəli münasibətləri ifadə etməyə xidmət edir. Məsələn: Tatar dilində: “Qayçagında nəni kvimə bulsak, / Kirək çakta buldıq korab ta”. (Bəzən kiçik bir qayıq, lazım olanda gəmi olur).

Şərt şəkli nifrət ifadə edə bilər. Məsələn: Tatar dilində: “Kittek yox, kalsatz kal...” (Biz gedirik, sən (istəsən) qal).

Bəzi hallarda hərəkətin sürətini ifadə etmək üçün felin şərt şəklindən istifadə edilir: Tatar dilində: “Açsa əmioğlu, busağa yanında durt-biş kəsə basıb tora”. (Gözümü açanda gördüm ki, dörd-beş nəfər eşikdə dayanıb).

Bəzən -sa / -cə affiksi olan konstruksiyalarda şərt və giriş mənalı sinkretik şəkildə ifadə olunur. Məsələn: Tatar dilində: “Mitza qalsa, “üləm” suzə niçəktər yomşək eytələşlə”. (Mənim üçün “ölüm” sözü nəşə, yumşaq tələffüz olunur); “Bələsə kilsə, kyska şitzlə kulmək sitsa kiləşə de tvşe”. (Bilmək istəyirsənsə, qısaqol paltar sənə daha çox yaraşır)

Şərt şəklinin şor dilində əmr çalarına malik olması qeyd olunur: “Teqri tvzin kvrzar (kvzrar), kaidiq kara pulattar” (Üfüqə bax, nə qara buludlar!) [5, s. 178].

Felin şərt formasının gərək, lazım sözü ilə birləşməsi türkmən dilində ehtimal semantikasını çatdırır. Məsələn: “Güllər açılsa gərək” (Çiçəklər çiçək açmış olmalıdır).

Tədqiqat zamanı müəyyən etdik ki, felin şərt halının ilkin forması qədim türk abidələrində işlənmiş və şərtlə yanaşı, güzəştli, zaman və səbəb-nəticə əlaqələri ifadə etmişdir. Şərt şəkli səbəb və zaman əlaqələri ilə birləşərək şərt və səbəb, şərt və zaman semantikasını arasında dayanan özünəməxsus konstruksiyalar əmələ gətirir. Şərt-zaman semantikasını ifadə edən konstruksiyalar sinxronluq/ardıcılıq əlaqəsinin qeyri-səlisliyi ilə xarakterizə olunur, çünki bu halda əsas semantik yük hərəkətlərin

zamanla əlaqəsinə deyil, onların bir-birindən asılılığına düşür. Şərt şəklində semantika çoxşaxəlidir və o kontekstin ümumi məzmununu, müxtəlif mənalarnı çatdırır bilər. Türk dillərində bir çox semantik əlaqələr qrammatik tərtibatda deyil, semantik məzmununda fərqlənir.

#### ƏDƏBİYYAT

1. *Azərbaycan dilinin funksional qrammatikası: morfolojiyaya yeni baxışlar və leksematika*. 4 cildə, II cild. Bakı: Prestige, 2014, 326 s.
2. **Əhmədova A.A.** *Azərbaycan dilindən praktikum*. Dərs vəsaiti. Bakı, "Elm və təhsil", 2019, 287 s.
3. **Xəlilov B.** *Müasir Azərbaycan dili*. Sintaksis. Bakı, 2017.
4. **Teyyubova N.** *Şərtlik anlayışının ifadə vasitələrindən biri – şərt budaq cümlələri*. İPƏK YOLU, №.3, 2020, səh.147-151.
5. **Şərifova S.V.** *M.F.Axundzadənin əsərlərində şərt və qarşılaşdırma budaq cümlələrini baş cümləyə bağlayan vasitələr*. Bakı: Filologiya məsələləri, 2018, № 14, s. 114-125.
6. **Şərifova S.V.** *Mirzə Fətəli Axundzadənin əsərlərində mürəkkəb cümlənin semantik-sintaktik xüsusiyyətləri*. Fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş dissertasiya. Bakı: 2021.
7. *Şərt budaq cümləli tabeli mürəkkəb cümlələr haqqında ...*  
<https://www.shagird.info> › sert...

## СЕМАНТИЧЕСКИЕ ЗНАЧЕНИЯ, ВЫРАЖАЕМЫЕ УСЛОВНОЙ ФОРМОЙ ГЛАГОЛА В ТУРЕЦКИХ ЯЗЫКАХ

к.ф.м.н. Ш.М. Агакишиева

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[shukufa.aghakishiyeva@sport.edu.az](mailto:shukufa.aghakishiyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0002-6310-6200](https://orcid.org/0009-0002-6310-6200)

**Аннотация.** Науку языкознание интересуется смысловая сторона языковых фактов, структурно - семантическое изучение различных языковых единиц. Цель нашего исследования – определить семантические отношения, выраженные условной формой глагола на материалах тюркских языков. Материал для исследования был взят из древних памятников, малых фольклорных жанров, принадлежащих к тюркским языкам. В исследовании применялись методы лингвистического описания, моделирования и трансформационного анализа. Опре-

делено, что время-причинная связь наиболее выражена формами условной формы глагола, которая является особым средством условной выразительности, структурно-семантические условные отношения активно проявляются временем и причинно-следственной связью.

**Ключевые слова:** *условная форма, обусловленность, причинность, условно-причинная семантика, временные отношения, условно-временная семантика, тюркские языки.*

## SEMANTIC MEANINGS EXPRESSED BY THE CONDITIONAL FORM OF THE VERB IN TURKISH LANGUAGES

PhD. Sh.M. Aghakishiyeva

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[shukufa.aghakishiyeva@sport.edu.az](mailto:shukufa.aghakishiyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0002-6310-6200](https://orcid.org/0009-0002-6310-6200)

**Annotation.** The science of linguistics is interested in the semantic side of linguistic facts, the structural and semantic study of various linguistic units. The purpose of our study is to determine the semantic relations expressed by the conditional form of the verb on the materials of the Turkic languages. The material for the study was taken from ancient monuments, small folklore genres belonging to the Turkic languages. The study used methods of linguistic description, modeling and transformational analysis. It is determined that the

time-causal relationship is most pronounced in the forms of the conditional form of the verb, which is a special means of conditional expressiveness, structural - semantic conditional relationships are actively manifested by time and cause-and-effect relationship.

**Keywords:** *conditional form, conditionality, causality, conditional-causal semantics, temporal relations, conditional-temporal semantics, Turkic languages.*

## İŞGÜZAR OYUNLAR

dos., p.ü.f.d. M.Ş. Məlikov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[malik.malikov@sport.edu.az](mailto:malik.malikov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3354-1992](https://orcid.org/0000-0002-3354-1992)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə işgüzar oyunlarda təlimin ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirməyə yönəldilmək, ünsiyyət qurmaq və saxlamaq, problemin müzakirəsini müəyyən bir cəmtə istiqamətləndirmək və düzgün münasibətlər tərzini inkişaf etdirmək məsələləri araşdırılır. Oyunlarda işin təşkili ilə bağlı bacarıq və vərdislər formalaşdırmaq kimi vəzifələr nəzərdən keçirilir. İşgüzar oyunların koqnitiv, tərbiyəvi, inkişaf etdirici amilləri, məlumatların axtarışı, toplanması, emalı və təhlili bacarıqlarının inkişaf etdirilir, əldə edilmiş bilik və bacarıqların praktik situasiyaların həllində tətbiqi kimi vəzifələr təhlil edilir. Oyunun nəticələrinin qiymətləndirilməsi üçün iki variantdan istifadə olunması təklif olunur. Qeyd olunur ki, bu işgüzar oyun modelləşdirmə prosesini vizual və sadə şəkildə təqdim etməyə imkan verir. İşgüzar oyun nəticəsində əldə edilən bacarıq və bacarıqlar digər ənənəvi tədris üsulları ilə müqayisədə daha yüksək mənimsənilmə dərəcəsinə malikdir.

**Açar sözlər:** *işgüzar oyun, simulyasiya, əməliyyat, rollu oyunlar, işgüzar teatr, psixosocio-dram, oyunun məqsədi, oyunun vəzifələri, oyunun şərtləri, oyun qaydaları, oyunun nəticələri oyunun nəticələrinin qiymətləndirilməsi.*

İşgüzar oyun xüsusi yaradılmış problemləli vəziyyətdə real fəaliyyətin simulyasiyasıdır. Bu, "əmək və sosial təmaslara hazırlıq və uyğunlaşma vasitəsi və metodudur", iştirakçıların işgüzar münasibətləri sistemini strukturlaşdırır, konkret tapşırıqların yerinə yetiril-

məsinə kömək edən aktiv öyrənmə üsuludur. Onun konstruktiv elementləri reallığın proyeksiyası, situasiyanın konfliktli, iştirakçıların fəallığı, müvafiq psixoloji iqlim, şəxsi və qruplararası ünsiyyət, oyunun əvvəlində formalaşdırılmış problemlərin həllidir.

İşgüzar oyun kompleks, çoxfunksiyalı bir fəaliyyətdir, onun daxilində bir-biri ilə əlaqəli elementlər birləşdirilir: problemlərin təhlili və həlli yollarının axtarışı, təlim, inkişaf, tədqiqat, konsaltinq və kollektiv fəaliyyətin formalaşması.

Ənənəvi işgüzar oyunlar, oyun iştirakçılarına bu problemlərin optimal həllini öyrətmək məqsədi ilə tipik problemləli vəziyyətlərin həllinə yönəlmiş əvvəlcədən hazırlanmış ssenariyə malikdir.

Tədris prosesində tələbənin mühazirə və seminarlar, müstəqil iş zamanı əldə etdiyi bilikləri möhkəmləndirmək üçün işgüzar oyunlardan istifadə olunur. Belə "oyun texnologiyasının mahiyyəti müəyyən edilmiş oyun mərhələlərinə uyğun olaraq oyun prosesinin planlaşdırılması və həyata keçirilməsi sistemini təmin edən metodoloji yanaşmaların, pedaqoji prinsiplərin, metodların, vasitələrin və pedaqoji şərtlərin məcmusu kimi aydınlaşdırılmışdır" [3. s. 96].

Təlimdə işgüzar oyunların istifadəsi təlim prosesini praktiki fəaliyyətə mümkün qədər yaxınlaşdırmağa, reallıqları nəzərə almağa, münaqişəli vəziyyətlərdə qərarlar qəbul etməyə, təkliflərinizi müdafiə etməyə, oyun iştirakçıları arasında kollektivizm və komanda hissi inkişaf etdirməyə imkan verir. kifayət qədər məhdud zamanla nəticələnir. Xüsusi yaradılmış şəraitdə şagird ona dünyagörüşünü formalaşdırmaq, öz mövqeyini müdafiə etmək imkanı verən ən həyati situasiyalardan "işləyir".

İşgüzar oyunların xarakterik xüsusiyyətləri bunlardır: qısa müddət ərzində problemlə-



rin həllinə yönəlmiş nəticələrin əldə edilməsi; iştirakçıların oyuna marağı və nəticədə ənənəvi üsullarla müqayisədə təlimin effektivliyinin artması; elmi-pedaqoji iş tələbələrin biliyini, onların hazırlığını, problemləri həll etmək bacarığını bilavasitə yoxlayır.

Bütün işgüzar oyunlar zamana görə (vaxt məhdudluğu olmayan oyunlar, vaxt məhdudluğu ilə, real vaxt rejimində); fəaliyyətlərin qiymətləndirilməsinə görə (hər bir iştirakçının oyunu qiymətləndirilir və ya yox); son nəticəyə görə (sərt qaydalara malik oyunlar və açıq oyunlar) yekun məqsədə görə (tədris, axtarış, müəyyənləşdirmə) sahə üzrə aparılması metodologiyasına görə (rol oyunu, qrup, simulyasiya, təşkilati-fəaliyyət, innovativ, ansambl). istifadə edilmə qaydalarına (sənaye, təhsil, ixtisas) təsnif edilə bilər.

Ayrı bir vəziyyəti təqlid edən işgüzar oyun, xüsusi hazırlanmış tapşırıqları və problemləri həll etməyə, problemlərin həlli üsullarını inkişaf etdirməyə imkan verir. O, sərt struktura və qaydalara malikdir, onun əsas funksiyası standart situasiyalarda hərəkət etmək bacarığı və bacarıqlarını inkişaf etdirməkdir. İşgüzar oyun yeni öyrənmək və köhnə materialı birləşdirmək üçün istifadə olunur, tələbələrə tədris materialını müxtəlif mövqelərdən başa düşməyə və öyrənməyə imkan verir.

Ali təhsil müəssisəsində işgüzar oyunların müxtəlif modifikasiyalarından istifadə olunur: *simulyasiya, əməliyyat, rollu oyunlar, işgüzar teatr, psixo-sosio-dram*.

**Simulyasiya oyunları.** Sınıfdə onlar konkret təşkilatın, müəssisənin, təhsil müəssisəsinin və s. fəaliyyətini təqlid edirlər. Onlar hadisələri, insanların konkret fəaliyyətlərini (işgüzar görüş, planın müzakirəsi) və tədbirin keçirildiyi şəraiti (konfrans zalı, menecerin kabineti) təqlid edə bilərlər. Təqlid oyununun ssenarisi hadisələrin süjetinə əlavə olaraq, simulyasiya edilən proseslərin və obyektlərin strukturu və məqsədinin təsvirini ehtiva edir.

**Əməliyyat oyunları.** Onlar konkret əməliyyatların yerinə yetirilməsini, məsələn, əsərin yazılma üsullarını, təlim məşğələlərinin təşkili və aparılması üsullarını, hesablamaların xüsu-

siyyətlərini və s. Bu tip oyunlar reallığı təqlid edən şəraitdə həyata keçirilir.

**Rollu oyunlar.** Müəyyən bir insanın davranışı, hərəkətləri, funksiyaları və vəzifələrinin taktikasını hazırlayırlar. Rollu oyunlar keçirmək üçün situasiyanın model oyunu hazırlanır, iştirakçılar arasında rollar paylanır.

**İşgüzar teatr.** Bir situasiyanı və bu vəziyyətdə bir insanın davranışını canlandırırlar. Tələbə bütün təcrübəsini, biliyini, bacarığını səfərbər etməli, müəyyən bir insanın obrazına alışmağı, onun hərəkətlərini başa düşməyi, vəziyyəti qiymətləndirməyi və düzgün hərəkət yolunu tapmağı bacarmalıdır.

**Səhnələşdirmə** metodunun əsas vəzifəsi tələbələrə müxtəlif şəraitlərdə naviqasiya etməyi, davranışlarına obyektiv qiymət verməyi, digər insanların imkanlarını nəzərə almağı, onlarla əlaqə qurmağı, onların maraqlarına və fəaliyyətlərinə təsir göstərməyi öyrətməkdir. Bu tip işgüzar oyunlar üçün konkret vəziyyəti, aktorların funksiya və məsuliyyətlərini, vəzifələrini təsvir edən ssenari tərtib edilir.

**Psixodram və sosiodram** rollu oyunlara və "işgüzar teatra" çox yaxındır. Bu, həm də teatrdır, lakin artıq sosial-psixoloji bir teatrdır ki, onlar komandadakı vəziyyəti hiss etmək, başqa bir insanın vəziyyətini qiymətləndirmək və dəyişdirmək, onunla əlaqə qurmaq bacarığını işlədirlər. Bu cür oyun növləri ən çox gələcək müəllimlərin, sosial işçilərin, praktik psixoloqların hazırlanması prosesində istifadə olunur. Oyunun qarşılıqlı mikroprosesləri çərçivəsində oyun təşkilatçısının mövqeyi onun birbaşa iştirakçıların mövqeyindən keyfiyyətə fərqlənir: onun müxtəlif "... məqsəd və vəzifələri, diqqət və nəzarət sahələri var ki, onlar ... müxtəlif bilik və peşəkar səriştələrin miqdarı [2, s. 11].

Bir qayda olaraq, işgüzar oyun aşağıdakı mərhələlərdən ibarətdir:

- oyun iştirakçıların oyunun məqsədi, vəzifələri və şərtləri ilə tanışlığı;
- oyun qaydaları haqqında brifinq;
- oyun iştirakçıları tərəfindən işçi qrupların formalaşdırılması;

-oyunun nəticələrinin təhlili, qiymətləndirilməsi və nəticələri.

*Birinci mərhələdə* - hazırlıq - oyunun seçimini əsaslandırır, oyunun məqsəd və vəzifələrini müəyyənləşdirir, problemlə vəziyyət yaradır, oyun ssenarisini hazırlayır, məlumat və metodik material hazırlayır.

*İkinci mərhələdə* oyunun qaydaları və oyunçuların funksiyaları nəzərdən keçirilir.

*Üçüncü mərhələ* konkret oyunun məzmunu və formasından ibarətdir və oyun iştirakçıları tərəfindən qoyulan problemlərin müzakirəsindən, ümumiləşdirilmiş qərarların qəbulundan və onların təhlilindən ibarətdir.

Beləliklə, işgüzar oyun şagirdin fəal yaradıcılıq fəaliyyətini təmin edən, motivasiya və emosionallığın artmasına şərait yaradan, tənqidi təfəkkürün inkişaf etdirilməsi üçün fəal tədris metodlarına aiddir.

İşgüzar və rollu oyunların aparılması üçün təlimatlar

İşgüzar oyun, bu iş növü üçün xarakterik olan peşə fəaliyyətinin mövzu və sosial məzmununu, münasibətlər sistemlərini modelləşdirməyi, müxtəlif peşə fəaliyyəti şərtlərini yenedən yaratmaq formasıdır.

Bir işgüzar oyunda iştirakçıların təlimi birgə fəaliyyət prosesində baş verir. Eyni zamanda, hər kəs öz roluna və funksiyasına uyğun olaraq şəxsi vəzifəsini həll edir. İşgüzar oyunda ünsiyyət - sadəcə biliklərin birgə mənimlənməsi prosesində ünsiyyət deyil, ilk növbədə tədqiq olunan real fəaliyyət prosesində insanların ünsiyyətini təqlid edən, təkrar istehsal edən ünsiyyətdir. İşgüzar oyun - sadəcə birgə təlim deyil, birgə fəaliyyət, əməkdaşlıq bacarıq və vərdisləri öyrənilməsidir.

Fəal təlim metodu kimi işgüzar oyunun təlim imkanlarının xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

- təlim prosesi menecerlərin və mütəxəssislərin real praktik fəaliyyətinə maksimum yaxındır. Buna işgüzar oyunlarda real sosial-iqtisadi münasibətlər modellərindən istifadə etməklə nail olunur.
- işgüzar oyunlar metodu əldə edilmiş nəzəri bilikləri aktivləşdirmək, onları fəaliyyət kontekstinə köçürmək üçün xüsusi təşkil olun-

muş fəaliyyətdən başqa bir şey deyildir. Ənənəvi tədris üsullarında hər bir şagirdin hazırlığı və tələb olunan transformasiyanı həyata keçirmək qabiliyyəti nəzərə alınmadan ona qoyulan şey işgüzar oyunda metod statusu qazanır. Baş verənlər məlumatın mexaniki yığılması deyil, insan reallığının hansısa sferasının aktiv şəkildə deobyektivləşdirilməsidir.

İşgüzar oyunlarının növləri

Bu günə qədər ədəbiyyatda işgüzar oyunların müxtəlif tipologiyaları və təsnifatları mövcuddur. Onlardan bəzilərinə misallar verək.

Məsələn, işgüzar oyunların təsnifatı:

1. *Oyunda yenedən yaradılan insan təcrübəsinin növünə və məqsədlərinə görə*: təhsil, tədqiqat, idarəetmə, sertifikatlaşdırma;
2. *Tədbirin vaxtına görə*:
  - vaxt məhdudiyyəti yoxdur;
  - vaxt məhdudiyyəti ilə;
  - real vaxt rejimində baş verən oyunlar;
  - vaxtın sıxıldığı oyunlar;
3. *Fəaliyyətin qiymətləndirilməsinə görə*:
  - oyunçunun və ya komandanın fəaliyyətinin xal və ya digər qiymətləndirilməsi;
  - kimin necə işlədiyinə dair heç bir qiymətləndirmə yoxdur;
4. *Yekun nəticəyə görə*:
  - sərt oyunlar-cavab əvvəlcədən məlumdur (məsələn, şəbəkə diaqramı), ciddi qaydalar var;
  - kobud, açıq oyunlar - əvvəlcədən məlum cavab yoxdur, hər bir oyun üçün qaydalar icad edilir, iştirakçılar strukturlaşdırılmamış problemin həlli üzərində işləyirlər;
5. *Son məqsədə görə*:
  - təlim - yeni biliklərin yaranmasına və iştirakçıların bacarıqlarının möhkəmləndirilməsinə yönəldilmiş;
  - müəyyənləşdirmə - peşəkar bacarıq yarışları;
  - axtarış-problemlərin müəyyən edilməsinə və onların həlli yollarının tapılmasına yönəldilir;
6. *Aparılması metodologiyasına görə*:

- deşik oyunları-oyun xüsusi təşkil olunmuş meydançada, ciddi qaydalarla keçirilir, nəticələr blanklara yazılır;
- rol oyunları-hər bir iştirakçının ya konkret tapşırığı var, ya da tapşırığa uyğun olaraq yerinə yetirməli olduğu konkret rol;
- qrup müzakirələri - görüşlərin inkişafı və ya qrupda iş bacarıqlarının mənimsənilməsi ilə əlaqədardır. İştirakçıların fərdi tapşırıqları var, müzakirələrin aparılması qaydaları var (məsələn, "Kordinasiya Şurası" oyunu,
- simulyasiya – iştirakçılar arasında onların müəyyən şəraitdə necə hərəkət etmələri barədə təsəvvür yaratmaq məqsədi daşıyır ("Satış"–"Müəssisədə iqtisadiyyat və idarəetmə (sahələr üzrə)" və s. ixtisası üzrə menecerlərin hazırlanması üçün);
- təşkilati-fəaliyyət oyunları-onların ciddi qaydaları yoxdur, iştirakçıların rolu yoxdur, oyunlar fənlərarası problemlərin həllinə yönəlmişdir. İştirakçıların işinin aktivləşməsi fərdin üzərindəki ağır təzyiq nəticəsində baş verir;
- innovativ oyunlar - iştirakçıların innovativ təfəkkürünü formalaşdırır, ənənəvi fəaliyyət sistemində innovativ ideyalar irəli sürür, real, arzu olunan, ideal vəziyyətlərin modellərini işləyib hazırlayır, özünütəşkil etmək üzrə təlimləri əhatə edir;
- Ansambl oyunları - iştirakçıların idarəetmə təfəkkürünü formalaşdırır, xidmət menecerlərindən ibarət komandalarda işgüzar tərəfdaşlıq təşkil etməklə müəssisənin konkret problemlərinin həllinə yönəlir.

**1. Dərsin hazırlanması.** İşgüzar oyunların keçirilməsindən əvvəl fərdi mərhələlər üçün vahid tələblər hazırlanır:

- oyunun hədəf təyini;
- işgüzar oyunun bütün mərhələlərinin ssenarisi;
- modelləşdirilən proses və ya hadisəni əks etdirən konkret vəziyyətlərin strukturu;

- oyun zamanı əldə edilən nəticələrin qiymətləndirilməsi meyarları;
- peşəkar bacarıq və bacarıqların daha da təkmilləşdirilməsi üçün tövsiyələr.

İşgüzar oyunların keçirilməsi şərtləri:

- real hadisələri oynamaq;
- verilən faktlar maraqlı, "canlı" olmalıdır;
- vəziyyətlər problemləli olmalıdır;
- seçilmiş oyun metodologiyasının təlim məqsədlərinə və iştirakçıların hazırlıq səviyyəsinə cavab verməsinin təmin edilməsi;
- auditoriyanın dərəcə uyğunluğunun yoxlanılması;
- oyunçuların davranış prosesini düzəltmək üçün oyunun təbiətinə uyğun olan üsullardan istifadə;
- oyun prosesinin təhlili yollarının müəyyən edilməsi, meyarlar sistemindən istifadə etməklə oyunçuların hərəkətlərinin qiymətləndirilməsi;
- iştirakçılar üçün tələblərin optimallaşdırılması;
- oyunun vaxtında qurulması, onun müddətinə, fasilələrin müddətinə, mərhələlərin başa çatmasına və oyunun bütün prosesinə nümunəvi riayət olunmasını təmin etmək;
- oyun qrupunun formalaşdırılması;
- oyunun idarə edilməsi, onun prosesinə nəzarət;
- nəticələrin yekunlaşdırılması və qiymətləndirilməsi.

**2. Giriş.** Bir iş oyununun inkişafı üçün mövzunun və məqsədlərin müəyyən edilməsi də əsasdır. Beləliklə, məsələn, mövzu əks etdirə bilər: fəaliyyətin xarakteri; idarəetmə miqyası; hakimiyyət orqanlarının tərkibi və vəziyyətin şərtləri.

Məqsədlər təyin edərəkən tərtibatçının bir neçə əsas suala cavab verməsi vacibdir:

- 1) Bu iş oyunu nə üçündür?
- 2) Hansı kateqoriya kursantlar üçün?
- 3) Onlara konkret olaraq nə öyrədilməlidir?
- 4) Hansı nəticələrə nail olmaq lazımdır (Təlim məqsədləri nümunələri: "müəyyən bir tapşırığın həyata keçirilməsinə bütün

alətlərin (reklam, mətbuat, televiziya, müxtəlif profilli mütəxəssislərin işgüzar ünsiyyəti və s.) necə cəlb edilməli olduğunu göstərin) vəzifəli şəxslərin müəyyən formada istehsalat fəaliyyətinə hazırlıq səviyyəsini yoxlamaq və s.).

Məqsədlər təyin edərək, oyunun təhsil məqsədləri (müəllim, oyunun rəhbəri tərəfindən təyin olunur) və iştirakçıların (şagirdlərin) hərəkətlərinin məqsədləri arasında fərq qoymaq lazımdır. Oyun rolları. Beləliklə, işgüzar oyun kifayət qədər mürəkkəb hədəf sistemində malikdir.

İşgüzar oyun hazırlamaqda müəllimin vəzifələri:

- zəruri vəziyyətləri seçmək;
- hər biri üçün didaktik material, tapşırıq kartları hazırlamaq (ola bilsin ki, onun fəaliyyətinin xarakteri ilə bağlı işarə ilə);
- tələbələrin alt qruplarını seçmək;
- qrupun öz nöqtəyi-nəzərini bildirməli olduğu vəzifə (problem) qoymaq;
- mümkün cavablar və qeydlər üzərində düşünmək;
- tələbələrə maraq göstərmək, daimi diqqət göstərmək və s.

İşgüzar oyununun inkişafı üçün əsas işgüzar oyunun strukturunu müəyyən edən biri ilə üzvi şəkildə üst-üstə düşməli olan simulyasiya və oyun modellərinin yaradılmasıdır.

Simulyasiya modeli, təhsil prosesində mütəxəssisin peşəkar fəaliyyətinin mövzu kontekstini təyin edərək, model prototipi və ya təqlid obyekt adlandırılıla bilən reallığın seçilmiş fraqmentini əks etdirir. Oyun modeli əslində bir mütəxəssisin peşəkar fəaliyyətinin sosial kontekstini təyin edən simulyasiya modeli ilə iştirakçıların işinin təsviridir.

Beləliklə, müəllim işgüzar oyun hazırlayarkən həm peşəkar, həm də pedaqoji problemləri həll etməlidir.

İşgüzar oyun tərtib edərək, sonuncunun struktur təsvirinə etibar etmək lazımdır.

İşgüzar oyun dizaynında ən çətin mərhələlərdən biri imitasiya obyektinin seçilməsi və təsviridir. Belə bir obyekt olaraq, peşəkar reallığın ən tipik fraqmenti seçilir, onun icrası mü-

təxəssislər tərəfindən sistemli tətbiq tələb olunur, oyundan əvvəlki təlim dövründə tələbələrə "hazırlanmış" müxtəlif bacarıqlar tələb olunur və bu tətbiq çətinliklərlə əlaqələndirilir; peşə problemlərinin həllində müxtəlif maraqları və öz fəaliyyət subyektləri olan xüsusi bir mütəxəssislər dairəsi cəlb olunur. Beləliklə, heç bir şəkildə peşəkar fəaliyyətin hər hansı məzmunu oyun modelləşdirməsi üçün uyğun deyil, yalnız kifayət qədər mürəkkəb, problem ehtiva edən və fərdi olaraq mənimsənilə bilməz.

İşgüzar oyununun əsas elementi ssenaridir. İşgüzar oyun ssenarisi həyata keçirilməsi üçün əsas sənəddir.

Bir qayda olaraq, ssenari əsas mərhələlərə, əməliyyatlara və addımlara bölünən oyunun ümumi ardıcılığını göstərir.

Ssenari sxemi aşağıdakı elementlərdən istifadə etməklə təsvir edilə bilər: real ziddiyyət (oyunçuların mövqelərindəki fərq görə oyun münaqişəsindən fərqləndirilməlidir), münaqişə-"fəaliyyət parametrlərinin uyğunsuzluğu, toqquşma" vəziyyətində olması. müxtəlif hadisələr ..., qərar qəbul etmə meyarlarının uyğunsuzluğu" və s. p.

Ssenaridə oyun münaqişəsi də ola bilər. Oyun prosesi istehsal prosesinin texnologiyasını əks etdirən, lakin hadisələrin ehtimal xarakterini nəzərə alan bəzi ümumiləşdirilmiş alqoritmi izlədikdə, işgüzar oyun ən çox hadisələrin yaranmasının qarışıq üsulu ilə xarakterizə olunur.

Bilikdəki boşluqları aşkar etmək üçün mühazirə materialını təqdim etməzdən əvvəl, onlar yalnız şəxsi təcrübəyə əsaslandıqda və ya bilikləri təcrübədə möhkəmləndirmək və yeniləmək üçün mühazirə kursundan sonra işgüzar oyun oynana bilər. Bütün təhsil prosesini kəşfən işgüzar oyun əsasında təşkil etmək də mümkündür. Sonuncu halda, maraq dinamikasını gələcək peşəkar fəaliyyət prosesini bütöv şəkildə təkrarlayan dərslərin keçirilməsinin ənənəvi və işgüzar formalarının dəyişmə dinamikası ilə müəyyən edilir.

Bir iş oyunu, məzmunundan asılı olaraq, bir akademik saatdan 2-3 akademik saata qədər davam edə bilər, yəni. kiçik fraqmentlər və ya tam hüquqlu bir iş oyunu ola bilər. Oyun



iştirakçılarının böyük emosional yükünü nəzərə alaraq, məktəb gününü işgüzar oyunlarla başa vurmaq məsləhətdir. İşgüzar oyun həm də əvəzləşdirmə forması kimi istifadə edilə bilər. Bu zaman müəllim onun məzmununa hansı problemlərin daxil edildiyini, bilik səviyyəsinin hansı meyarlarla qiymətləndiriləcəyini müəyyənləşdirir. Tələbə auditoriyasında oyunun məzmunu, gedişi və orada iştirak əvvəlcədən müzakirə olunur. Oyunun gedişatını diqqətlə müşahidə edərək, hər bir iştirakçının test alması barədə qərar verən bir qrup ekspert (3-4 nəfər) seçə bilərsiniz. Müəllim, sanki, imtahanı qəbul etmək və ya qəbul etməmək məsuliyyətindən özünü azad edir, amma əslində o, tələbələrə elə şərait yaradır ki, onlar həm özlərinin, həm də digər tələbələrin biliyə görə məsuliyyətinin təzahürünü tələb edirlər. qərar, baş verənləri tənqidi qiymətləndirmək, şərh vermək, başqalarının hərəkətlərində və əməllərində müsbət başlanğıcları görmək bacarığı.

Oyunların bir tədris metodu kimi müvəffəqiyyəti ənənəvi olanlardan daha çox dərəcədə maddi-texniki təminatdan asılıdır, o cümlədən oyunlar üçün xüsusi təchiz olunmuş auditoriyalar (sınıf otaqları), məlumatların nümayiş etdirilməsi vasitələri, idarəetmə vasitələri, simulyatorlar, kompüterlər və s. Təbii ki, maddi-texniki təminatın və yaşayış yerinin tərkibi həlledici dərəcədə oyun dərsinin formasından, iştirakçıların sayından və bir çox digər amillərdən asılıdır.

Hər dəfə oyun iştirakçılarının fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi vəziyyətin təhlilinin, işlənilib hazırlanmış və qəbul edilmiş qərarın, habelə onun standartlarla müəyyən edilmiş vaxtda həyata keçirilməsinin qiymətləndirilməsindən ibarətdir.

**3. Əsas hissə.** İşgüzar oyunun mərhələlərini nəzərdən keçirmək üçün fəaliyyətin məzmununa aşağıdakılar daxildir: Məqsədlərin, vəzifələrin qoyulması, komandanın qurulması.

Ekspertin seçimi-3-5 dəq.

İşgüzar oyun qaydaları ilə tanışlıq, hü-quq və qaydalar. 15 dəq.

İştirakçıların cütlüyündə tapşırıqların yerinə yetirilməsi 10 dəq.

Bir komandada iştirakçı cütləri arasında məlumat mübadiləsi 5 dəq.

Çıxışın müzakirəsi. 5 dəq.

Elmi ümumiləşdirmə ilə müəllimin çıxışı 5 dəq.

Fəaliyyətlərin qiymətləndirilməsi meyarları ilə ekspertlərin çıxışı İşgüzar oyun iştirakçılarının təcrübəsi ilə tanışlıq 10-15 dəq.

**Xülasə.** Ekspertlər tərəfindən təqdimat 10 dəq.

İşgüzar oyunun yekununa dair nəticə [1].

İşgüzar oyunun qaydalarına nümunə:

- tapşırıqların öyrənilməsi, təhlili və komandalarda müzakirəsi üzrə iş təklif olunan əməkdaşlıq sxeminə uyğun olaraq həyata keçirilir.
- təqdimatda təhlil və ümumiləşdirmə olmalıdır. Təklif olunan suallara cavablar əsaslandırılmalı və baxılan problemin praktiki əhəmiyyətini əks etdirməlidir.
- təqdimatdan sonra istənilən iştirakçı problemi aydınlaşdırmaq və ya inkişaf etdirmək üçün suallar verə bilər. Suallar qısa və aydın olmalıdır.
- Suallara cavablar ciddi şəkildə əsaslandırılmış, əsaslandırılmış və qısa olmalıdır.
- problemi inkişaf etdirmək və aydınlaşdırmaq lazımdırsa, oyunun istənilən iştirakçısı təklif və əlavələr edə bilər. Onlar düzgün və mehriban olmalıdırlar.

İştirakçıların hüquq və öhdəliklərinə nümunə:

#### 1) Müəllim:

- işgüzar oyunun iştirakçılarına onun keçirilməsinin metodologiyası barədə göstərişlər verir;
- komandaların, ekspertlərin formalaşmasını təşkil edir;
- işgüzar oyunun didaktik qaydalarına və qaydalarına uyğun olaraq işgüzar oyunun gedişatına rəhbərlik edir;
- təlim fəaliyyətinə operativ dəyişikliklər edir, suallar, obyektlər verir və lazım gələndə çıxışların məzmunu ilə bağlı şərtlər verir;



- ekspertlərin işini dərinləndirən araşdırır, debri-  
finqdə iştirak edir. Nəticələrin elmi ümu-  
miləşdirilməsini təşviq edir;
- brifinq təşkil edir.

## 2) Ekspert qrupu:

- işgüzar oyun iştirakçılarının fəaliyyətini  
işlənilib hazırlanmış meyarlara uyğun qiymətləndirir;
- işgüzar oyun zamanı komandaların fəa-  
liyyətini qiymətləndirmək üçün əvvəlcə-  
dən hazırlanmış meyarları dəqiqləşdirir;
- komandaların fəaliyyətinin qiymətləndiril-  
məsinə dair nəticə hazırlayır, müəllimlə  
müzakirə edir;
- komandaların fəaliyyətinin qiymətləndiril-  
məsinin nəticələrini təqdim edir;
- müəllimlə razılaşaraq komandalar arasın-  
da yerləri bölüşdürür.

## 3) Oyunun iştirakçıları:

- komandalarda əməkdaşlıq sxeminə uyğun  
olaraq tapşırıqları yerinə yetirmək və  
problemləri müzakirə etmək;
- fikirləri mehribanlıqla dinləmək;
- suallar, əlavələr hazırlamaq;
- qaydalara ciddi riayət etmək;
- tamaşada fəal iştirak etmək.

## 4. Nəticələr (refleksiya)

İşgüzar oyunlarda təlim ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirməyə yönəldilmişdir: ünsiyyət qurmaq və saxlamaq, məsələlərin müzakirəsini müəyyən bir istiqamətə yönəltmək və düzgün münasibətlər tərzini inkişaf etdirmək. Oyunlarda işin təşkili ilə bağlı bacarıqlar formalaşır: işi düzgün bölüşdürmək, müzakirə üçün ən vacib məsələləri vurğulamaq, plana uyğun işi aydın şəkildə təşkil etmək, sənədlərin layihələrini hazırlamaq. İşgüzar oyunlar qərar qəbul etmə mədəniyyətini inkişaf etdirir, emosional təzahürlərdə məhdudiyətlər, söz və əməllərdə təmkin yaradır.

İşgüzar oyunların gözlənilən effektivliyi:

- koqnitiv: işgüzar oyun prosesində tələbələr şəxsi nümunə ilə məsələnin (problemin) öyrənilməsində arqumentasiya və təfəkkür üsulları, kollektivin işinin təşkili, öz “məv-qeyinin” funksiyaları ilə tanış olurlar;

- tərbiyəvi: işgüzar oyun zamanı onun iştirakçılarının komandaya aidiyyəti şüuru formalaşır ki, bu da tənqidi, təmkinliliyi, başqalarının fikirlərinə hörməti, oyun yoldaşlarına diqqəti formalaşdırır;
- inkişaf edən: işgüzar oyun zamanı məntiqi təfəkkür, verilən suallara cavab tapmaq bacarığı, nitq, müzakirə prosesində ünsiyyət qurmaq bacarığı inkişaf edir.

İşgüzar oyunların effektivliyi bir sıra amillərlə təmin edilir:

- onlar təhsilin müxtəlif pillələrində sadədən mürəkkəbə doğru inkişaf edərək bütün təhsil müddəti ərzində mütəxəssisin formalaşması sistemini təşkil etdikdə;
- mürəkkəbləşərək müxtəlif fənlərin inteqrasiyasına töhfə verdikdə;
- işgüzar oyunların məzmunu, rəhbər və mütəxəssislərin fəaliyyətinin modelləşdirilməsi konkret müəssisələrin praktiki materialına, nəzəri təlimin istehsalatla əlaqələndirilməsinə əsaslandıqda [2s. 96].

Təhsil məqsədləri ilə bir-birindən fərqlənən iş oyunları ümumi vəzifələri həll edir:

- iqtisadi, hüquqi, kommersiya və digər məlumatların axtarışı, toplanması, emalı və təhlili bacarıqlarının inkişafı; əldə edilmiş bilik və bacarıqların sahibkarlıq, təşkilati və hüquqi fəaliyyətin praktiki vəziyyətlərinin həllində tətbiqi;
- komandada və komanda ilə işləmək bacarıqlarının formalaşdırılması; peşəkarlığı birləşdirən gələcək mütəxəssisin yaradıcı şəxsiyyətinin tərbiyəsi, təşkilatçılıq bacarığı, müstəqillik.

Oyunun nəticələrinin qiymətləndirilməsi müəssisələrin fəaliyyətinin aralıq və yekun nəticələrini yekunlaşdırmaq məqsədi ilə həyata keçirilir. Qiymətləndirmənin əsas vəzifəsi oyunda iştirak edən komandaların hərəkətlərinin xarakteri haqqında təsəvvür əldə etməkdir. Oyunun nəticələrini qiymətləndirmək üçün iki variantdan istifadə olunur: oyunun iştirakçıları tərəfindən qiymətləndirilməsi; onun rəhbəri tərəfindən oyunun qiymətləndirilməsi. Oyunun iştirakçıları tərəfindən qiymətləndirilməsi hər bir müəssisə üzrə aparılır və oyunun bütün

dövrələrini əhatə edir. Oyunun rəhbəri tərəfindən qiymətləndirilməsi oyun dövrlərinin cəmi üçün yekun olaraq həyata keçirilir və oyunun bütün iştirakçılarının fəaliyyətinin nəticəsinin müqayisəli təhlili ilə həyata keçirilir, yəni. ümumi xarakter daşıyır və müəssisənin əsas fəaliyyət sahələrində həyata keçirilir.

İşgüzar oyunun nəticələrinin yekunlaşdırılması, iştirakçıların reytingi ilə yanaşı, liderlərin uğur amillərinin və oyunun autsayderlərindən geri qalma səbəblərinin hərtərəfli təhlili ilə müşayiət olunmalıdır.

İşgüzar oyun modelləşdirmə prosesini vizual və sadə şəkildə təqdim etməyə imkan verir. İşgüzar oyun nəticəsində əldə edilən bacarıq və bacarıqlar digər ənənəvi tədris üsulları ilə müqayisədə daha yüksək mənimsənilmə dərəcəsinə malikdir. Eyni zamanda, onu da qeyd etmək lazımdır ki, təhsil sistemində, ən azı, ölkəmizin miqyasında, bu texnologiyalar hələ də innovativdir və buna görə də, pedaqoq-praktiklər tərəfindən onlardan istifadə mexa-

nizmi hələ tam inkişaf etdirilməyib və çox vaxt səhv şərhərdən qorunmur [5. s. 148-151].

## ƏDƏBİYYAT

1. **Boltayeva M.L.** *Təlimdə işgüzar oyun.* M.L. Boltaeva Mətn: birbaşa. Molodoy uçuşu. 2012, № 2 (37), s. 252-254.
2. **Şut N.N.** *Oyunun təşkili və aparılması ustalıqı.* N.N. Şut Xarkov: Monoqrafiya, 2013, 106 s.
3. **Yaretskaya A.Y.** *İnkişafırcı oyun böyük yaşlı məktəbəqədər uşaqların intellektual tərbiyəsi vasitəsi kimi.* Namizədlik dissertasiyası. Voronej, 2016, s. 96.
4. **Ermakova İ.İ., Yanyushkina G.M.** *İşgüzar oyunlar gələcək müəllimin pəşə fəaliyyətinin mövzu və didaktik-metodoloji məzmununun yaradılması vəsiti kimi.* Beynəlxalq tətbiqi və fundamental tədqiqatlar jurnalı. 2014, № 1-2, s. 248-250.
5. **Rısbayeva S.A.** *İbtidai məktəb dövründə oyun texnologiyalarından istifadə.* 2014, № 3, s. 148-151.

## ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ

доц. М.Ш. Меликов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[malik.malikov@sport.edu.az](mailto:malik.malikov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3354-1992](https://orcid.org/0000-0002-3354-1992)

**Аннотация.** В статье анализируется направленность обучения деловых игр на развитие коммуникативных навыков, установление, поддержание общения, вопросы выработки правильного стиля взаимоотношений. Рассмотрены вопросы формирования умений, связанных с организацией работы в играх. Познавательные, воспитательные, развивающие факторы деловых игр, развитие навыков поиска, сбора, обработки и анализа учебной, и иной информации деловых игр; ставятся такие задачи, как применение полученных знаний и навыков в решении практических ситуаций учебно-образовательной, деловой

деятельности. Предлагается использовать два варианта оценки результатов игры. Результаты исследования доказывают, что деловая игра позволяет наглядно и просто представить процесс моделирования. Навыки и умения, полученные в результате деловой игры, имеют более высокий коэффициент усвоения, чем другие традиционные методы обучения.

**Ключевые слова:** деловая игра, имитация, операция, ролевая игра, деловой театр, психосоциальная драма, цель игры, задачи игры, условия игры, правила игры, результаты игры, оценка результатов игры.

## BUSINESS GAMES

ass. prof., PhD M.Sh. Malikov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[malik.malikov@sport.edu.az](mailto:malik.malikov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3354-1992](https://orcid.org/0000-0002-3354-1992)

**Annotation.** The article analyzes the focus of teaching business games on the development of communication skills, the establishment and maintenance of communication, the issues of developing the right style of relationships. The issues of formation of skills related to the organization of work in games are considered Cognitive, educational, developing factors of business games, development of skills for searching, collecting, processing and analyzing educational and other information of business games; such tasks are set as the application of the acquired knowledge and skills in solving practical situations of educational and business activities. It is proposed to

use two options for evaluating the results of the game. The results of the study prove that the business game allows you to visually and simply present the modeling process. The skills and abilities acquired as a result of a business game have a higher rate of assimilation than other traditional teaching methods.

**Keywords:** *Business game, imitation, operation, role-playing game, business theatre, psychosocial drama, goal of the game, game objectives, game conditions, game rules, game results, evaluation of game results.*

## РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ИНОЯЗЫЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

З.Ш. Рустамова

*Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта*  
[zeynab.rustamova@sport.edu.az](mailto:zeynab.rustamova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0000-0681-1582](https://orcid.org/0009-0000-0681-1582)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Развитие коммуникативных навыков иноязычной подготовки студентов является сложным процессом. Так как язык многогранен, а в профессиональной лексике есть свои термины, которые понятны им самим. Образование, особенно профессиональное, должно быть ориентировано не только на разностороннее развитие обучаемого и его личностные запросы, но и учитывать потребности общества. Использование компетентностного подхода в образовании в значительной степени способствует достижению этих целей. Иностранный язык является одним из востребованных предметов в неязыковых вузах. Всестороннее комплексное развитие обучающихся вуза физической культуры в иноязычном образовании всегда представляло собой масштабную практико-ориентированную деятельность, требующую основательной теоретико-методологической подготовки и тщательного отбора соответствующих языковых средств и методов обучения. Достижение поставленных целей и решение намеченных задач возможно только в ходе активной, целенаправленной деятельности преподавательского состава, а также воспитательной работы в соответствии с систематическим графиком. Для иноязычной подготовки студентов спортсменов важным критерием является общение, коммуникация. При данном условии у студента выработается речь на иностран-

ном языке. Умение общаться влияет на взаимодействие специалиста с другими людьми, на адекватную интерпретацию получаемой информации и ее правильной передаче. Студентам необходимо научиться высказывать и аргументировать свою точку зрения, слушать собеседника и приходить к компромиссному решению. Развитие профессионально-коммуникативных навыков иноязычной подготовки студентов-спортсменов, предполагает определенные методы, дидактический материал, профессиональную подготовку самого педагога, большой наглядный материал, а также использование новейших технологий.

**Ключевые слова:** спорт, коммуникация, язык, обучение, лексика, метод.

Основной целью современного образования является развитие студентов как компетентной личности путем включения его в различные виды человеческой деятельности: учеба, познание, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков и как процесс овладения компетенциями. Развитие коммуникативных навыков в современном мире представляется немного труднее, так как развитие технологий, социальные сети, общение в виртуальном мире дает о себе знать. Конечно, для развития коммуникативных навыков в первую очередь нужно общение. При общении развиваются коммуникативные навыки. Развитие коммуникативных навыков начинается

ся еще с детства. Необходимо отметить, что развитие коммуникативных навыков иноязычной подготовки студентов является сложным процессом. Так язык многогранен, а в профессиональной лексике есть свои термины, своя речь понятная им самим. «Иностранный язык является одним из основных инструментов воспитания личности, обладающей общепланетарным мышлением. Использование средств изучаемого языка способствует формированию ключевых компетенций личности. С помощью иностранного языка учащиеся получают основы межкультурного образования, усваивают и культуру, и видение других народов, что расширяет их гуманитарные горизонты и способствует развитию способностей. В процессе обучения иностранным языкам возникает необходимость развития коммуникативных навыков у студентов». [3, с.3] Формировать иноязычную коммуникативную компетенцию на основе лишь действующих пособий, без привлечения дополнительных средств и разработки более разнообразных и методически целесообразных приемов, способов и форм работы не эффективно. В связи с этим очевидны потребности повысить эффективность формирования иноязычной коммуникативной компетенции за счет разработки и внедрения в процесс обучения инновационных технологий и методик обучения, позволяющих интенсифицировать процесс обучения и создать организационно-дидактическую базу для реализации комплексного подхода.

Образование, особенно профессиональное, должно быть ориентировано не только на разностороннее развитие учащегося и его личностные запросы, но и учитывать потребности общества. Использование компетентного подхода в образовании в значительной степени способствует достижению этих целей. Иностранный язык является одним из востребованных предметов в неязыковых вузах. Знание и владение одним или двумя иностранными языками дает студенту возможность не только получать профессионально значимую информацию, но и узнавать особенности культуры и

традиций страны изучаемого языка, расширять собственный кругозор, формировать способности к принятию новых, самостоятельных, нестандартных решений и т.д.

Актуальным способом построения эффективного процесса профессионального обучения в неязыковых вузах, отвечающим требованиям рынка труда, можно считать компетентный подход. Понятие «компетентность» относится к центральным понятиям и включает в себя результаты обучения: знания, умения, навыки, а также ценностную ориентацию. Профессиональную компетентность следует рассматривать как готовность и способность целесообразно действовать в соответствии с требованиями дела, методически организовано и самостоятельно решать задачи и проблемы, а также самооценивать результаты своей деятельности. Компетентность проявляется в деятельности и характеризует способность человека реализовывать свой человеческий потенциал для исследовательской деятельности. Поэтому системно развивающаяся в образовательном пространстве исследовательская деятельность студентов способствует развитию творческой активности, а также повышению качества профессионального образования в целом. Компетентность считается конечной целью профессионального образования, определяется как реализация приобретенных в ходе образовательного процесса компетенций для успешного выполнения профессиональной деятельности» [1, с.10]

Всестороннее комплексное развитие обучающихся вуза физической культуры в иноязычном образовании всегда представляло собой масштабную практико-ориентированную деятельность, требующую основательной теоретико - методологической подготовки и тщательного отбора соответствующих языковых средств и методов обучения.

Несмотря на то, что мысль о важности умения общаться может показаться банальным, но все же общение важное значение для развития коммуникативных навыков. Это способствует наилучшему понима-



нию необходимости грамотно взаимодействовать с другими людьми в реальном мире и поможет лучше понять, что влияет на развитие способностей к общению. Коммуникативные навыки крайне важны для формирования круга общения, знакомства, обретения друзей и ведения переговоров, заключения контрактов и ведения бизнеса, выстраивания продуктивных взаимоотношений, разрешения конфликтов и поиска взаимопонимания с окружающими. Развитие коммуникативных навыков в профессиональной сфере опирается на систематичность общения в этой сфере. Основным в развитии коммуникативных навыков в профессиональной сфере является умение аргументировать свои мысли, умение заинтересовать собеседника, поддерживать общение, умение говорить ясно и по теме, пользоваться невербальными средствами общения и т.д.

В основном любая профессиональная сфера для коммуникации требует большой подготовки, так как термины, обороты, профессиональные высказывания и т.д. для каждой сферы индивидуальны. Например, профессиональная речь медиков отличается от речи инженеров, профессиональная речь филологов отличается от профессиональной речи спортсменов и т.д. для каждой присуще свои термины, свои выражения и даже порой фразеологические обороты.

«Профессиональные коммуникативные умения рассматриваются в рамках общей характеристики профессиональной речи педагога физической культуры и спорта, выступающей как средство эмоционального, коммуникативного, интеллектуального развития студента и как условия профессионального роста конкурентоспособного специалиста» [5, с.181].

Для обучения иностранному языку студентов необходимо обеспечить профессионально ориентированную направленность занятий. Также создание необходимых эффективных условий для коммуникативной деятельности педагога посредством включения соответствующего материала, который содержит занятия и реализацию

разнообразных внеаудиторных форм организации учебной деятельности по иностранному языку.

Одним из основных факторов развития навыков устной иноязычной речи студентов считается умение воспринимать на слух и понимать речь в диалоге. Восприятие речи на слух служит и целью, и средством обучения. Высказывания преподавателя, не очень сложные команды, короткие сообщения подлежат полному и точному пониманию. «При этом необходимо предоставить обучающимся адекватные для устной речевой практики средства, применение которых позволит воспринимать иноязычную информацию с минимальными затруднениями» [4, с.139].

Для правильного обучения спортсменов иноязычной лексике нам необходимо, понять, что такое спортивная лексика. «Спортивная лексика представляет собой группу слов и словосочетаний, относящихся к сфере спорта. Большинство из них представляют собой термины, являющиеся основой спортивной лексики и языка спорта. На спортивные термины складываются различные по семантике слова и словосочетания: названия видов спорта, спортивных приемов, организаций, спортсменов и другие» [7, с.208].

При обучении студентов иноязычной лексике обучающийся проходит несколько этапов:

1. этап – подготовка теоритической базы для формирования коммуникативных умений;
2. этап – формирование профессионально коммуникативных умений спортсменов средствами иностранного языка.

Из данного можем выделить последовательность учебных тем:

1. Особенности профессиональной речи;
2. Профессиональная речевая среда. Профессиональное общение;
3. Профессиональные коммуникативные умения;
4. Коммуникация в сфере спорта;

5. Речевые жанры и средства в профессиональной речевой среде
6. Профессиональная речь педагога;
7. Дидактические единицы педагогического общения в сфере спорта;
8. Организация игровой деятельности.

Данная последовательность, правильная методика обучения, нужные дидактические материалы, а также методы преподавания помогут в обучении иноязычной лексики спортсменов.

Достижение поставленных целей и решение намеченных задач возможно только в ходе активной, целенаправленной деятельности преподавательского состава, а также воспитательной работы в соответствии с систематическим графиком. Для иноязычной подготовки студентов спортсменов важным критерием является общение, коммуникация. При данном условии у студента выработается речь на иностранном языке. Умение общаться влияет на взаимодействие специалиста с другими людьми, на адекватную интерпретацию получаемой информации и ее правильной передаче. Студентам необходимо научиться высказывать и аргументировать свою точку зрения, слушать собеседника и приходиться к компромиссному решению. Стоит отметить, что коммуникативные умения важны не только для социальной реализации личности, но и для психологического удовлетворения. Естественно данное общение должно проходить под руководством педагога.

«Использование языка и спорта не только часть спорта деятельности, сегодня они также являются важным средством формирования перспектив и моделей спорта. Кроме того, и медиа-спорт теперь также является важным элементом повседневного общения: события выходных заполняют страницы газет, журналы для фанатов создают идентичность, спортивные мероприятия обеспечивают желанную тему для разговора и в то же время являются тематическими ресурсами для старых и новых медиа» (6, с.8).

Для улучшения воспринимаемого текста педагог должен сообщить студентам тип текста. А в нашем случае это будет спортивный текст. Если есть возможность, учащимся предлагают фотографии, рисунки или другие иллюстрации, связанные с содержанием текста; преподаватель может подготовить список ключевых слов, встречающихся в тексте, и организовать работу по составлению учащимися своих версий текста. Задания, которые учащиеся выполняют во время обучения, с одной стороны, контролируют понимание, а с другой стороны, активизируют внимание обучаемых. В первую очередь, это могут быть разнообразные вопросы, которые педагог задает в паузах между прослушиваемыми частями текста. Задания, которые педагог готовит для выполнения после чтения или прослушивания текста, должны носить дифференцированный характер в зависимости от способностей, учащихся, так, чтобы каждый из них мог участвовать в учебном процессе, исходя из развития его индивидуальных навыков понимания. Наименее сложными являются задания на понимание общего содержания текста. В этом случае для проверки понимания педагог может предложить задания, не требующие языкового ответа (например, расположить иллюстрации к тексту в определенной последовательности, подобрать иллюстрации к определенным частям текста). Несложными, как правило, бывают задания на извлечение последовательной информации из текста. Если в качестве контроля понимания предлагаются вопросы по содержанию текста, то это общие вопросы, требующие краткого ответа. Для более подготовленных учащихся можно предлагать задания на детальное понимание текста. Такие задания требуют языкового ответа, интерпретации скрытой информации, извлекаемой не из последовательных, а из разных частей текста. «Задания могут быть ориентированы на выявление языковых особенностей текста:

- используемой лексики (например, необходимо сгруппировать слова по темам,

подобрать к ним определения, синонимы, антонимы, производные и т.д.); - грамматики (отметить способы выражения времени, причин, следствия, конкретных речевых намерений)» [2, с.10].

В данной статье приходим к выводу, что рассмотренные некоторые методы и пути обучения иноязычной лексике студентов-спортсменов очень эффективны. Развитие профессионально – коммуникативных навыков иноязычной подготовки студентов-спортсменов, предполагает определенные методы, дидактический материал, профессиональную подготовку самого педагога, большой наглядный материал, а также использование новейших технологий. Только при данной совокупности возможен положительный результат. Новизна для обучения студентов иноязычной лексике заключается в выработке новых методов изучения и использование новейших технологий. Данная статья может быть использована методистами, педагогами и преподавателями, занимающимися преподаванием иностранного языка.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андрюшенко Е.В. *Оптимизация иноязычной профессиональной подготовки будущих спортсменов на основе компе-*

*тентностного подхода.* Материалы Международной заочной научно-практической конференции, 24 марта 2011, стр. 8-15.

2. Бусева Н.Ю. *К вопросу о повышении качества обучения иностранному языку в неязыковом вузе.* Материалы конференции «Развитие иноязычной компетенции студентов университетов неязыковых специальностей», 2019, стр. 9-11.

3. Гурин К.А. *Иностранный язык как средство развития коммуникативных навыков обучающихся во внеурочной деятельности.* УГПУ, Екатеринбург, 2018.

4. Ершова Н.Г., Смурова О.А. *Развитие навыков устной иноязычной речи студентов вуза физической культуры в рамках дистанционного обучения.* Современные наукоемкие технологии, 2020, №9, стр.137-141.

5. Урсова Л.Р. *Развитие профессиональных коммуникативных умений у студентов факультетов физкультуры в процессе обучения иностранному языку.* Вестник АГУ, вып. №4 (188), 2016.

6. Born J., Gloning T. (Hg) *Sport, Sprache, Kommunikation, Medien*, 2015, с.8.

7. Фрончек М.К. *Спортивная терминология как показатель спортивной лексики и языка спорта.* Молодой ученый, 2018, №39 (225), с. 207-209.

## TƏLƏBƏ-İDMANÇILARIN XARİCİ DİL HAZIRLIĞI ZAMANI PEŞƏKAR ÜNSİYYƏT BACARIQLARININ İNKİŞAFI

Z.Ş. Rüstəмова

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[zeynab.rustamova@sport.edu.az](mailto:zeynab.rustamova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0000-0681-1582](https://orcid.org/0009-0000-0681-1582)

**Annotasiya.** Tələbələrin xarici dil hazırlığında ünsiyyət bacarıqlarının inkişafı mürəkkəb prosesdir. Dil çoxsaxəlidir lakin, peşəkar leksikanın öz terminləri, onlar üçün başa düşülən öz nitqi var. Təhsil, xüsusən də professional təhsili təkcə tələbənin hərtərəfli inkişafına və onun şəxsi ehtiyaclarına deyil, həm də cəmiyyətin ehtiyaclarını nəzərə almalıdır. Təhsildə səriştə əsaslı yanaşmanın tətbiqi bu məq-

sədlərə nail olunmasına böyük töhfə verir. Xarici dil qeyri-linqvistik universitetlərdə ən populyar fənlərdən biridir. Bədən tərbiyəsi universitetində tələbələrin xarici dil təhsilində kompleks inkişafı hər zaman hərtərəfli nəzəri-metodiki hazırlığı, müvafiq dil vasitələrinin və tədris metodlarının diqqətlə seçilməsini tələb edən genişmiqyaslı təcrübə yönümlü fəaliyyət olmuşdür. Qarşıya qoyulan məqsədlərə nail ol-

maq və planlaşdırılmış vəzifələrin həlli yalnız pedaqoji kollektivin fəal, məqsədyönlü fəaliyyəti, eləcə də sistemli qrafikə uyğun təlim-tərbiyə işi zamanı mümkündür. Tələbə idmançıların xarici dil hazırlığı üçün vacib meyar ünsiyyət və kommunikasiyadır. Bu zaman tələbə xarici dildə nitqi inkişaf etdirəcək. Ünsiyyət qabiliyyəti bir mütəxəssisin digər insanlarla qarşılıqlı əlaqəsinə, alınan məlumatın adekvat şərhinə və düzgün ötürülməsinə təsir göstərir. Tələbələr öz fikirlərini ifadə etməyi və mü-

bahisə etməyi, həmsöhbətini dinləməyi və kompromis həll yoluna gəlməyi öyrənməlidirlər. Tələbə-idmançıların xarici dil hazırlığının peşəkar və kommunikativ bacarıqlarının inkişafı müəyyən metodlardan, didaktik materialdan, müəllimin özünün peşəkar hazırlığından, geniş vizual materialdan, həmçinin ən son texnologiyalardan istifadəni nəzərdə tutur.

**Açar sözlər:** *idman, kommunikasiya, dil, tədris, leksika, metod.*

## DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMMUNICATION SKILLS IN FOREIGN LANGUAGE TRAINING OF STUDENT-ATHLETES

Z.Sh. Rustamova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[zeynab.rustamova@sport.edu.az](mailto:zeynab.rustamova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0000-0681-1582](https://orcid.org/0009-0000-0681-1582)

**Annotation.** The progress of communication skills in foreign language training of students is a complex process. So, the language is multifaceted, and professional vocabulary has its own terms, its own speech which is understandable to them. Education, especially professional education, should be focused not only on the versatile development of the student and his personal needs, but also take into account the needs of society. The use of a competency-based approach in education contributes greatly to the achievement of these goals. A foreign language is one of the most popular subjects in non-linguistic fields. Comprehensive integrated development of physical culture university students in foreign language education has always been a large-scale practice-oriented activity that requires thorough theoretical and methodological training and careful selection of appropriate language tools and teaching methods. Achieving the set goals and solving the planned tasks is possible only in the course of the active, purposeful activity

of the teaching staff, as well as educational work in accordance with a systematic schedule. An important criterion for foreign language training of student -athletes, is general communication. The student will develop speech in a foreign language under this condition, communicating ability affects the interaction of a specialist with other people, the adequate interpretation of the received information and its correct transmission. Students need to learn how to express and argue their points of view, listen to the interlocutor and come to a compromise solution. The development of professional and communicative skills of foreign language training of students-athletes involves certain methods, didactic material, professional training of the teacher, a large visual material, as well as the use of the latest technologies.

**Keywords:** *sports, communication, language, teaching, lexis, method.*



## TƏDRİSDƏ RƏQƏMSAL KİTABXANALARIN ROLU

G.Ə. Bağırova<sup>1a</sup>, N.X. Cəfərzadə<sup>1,b</sup>

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

<sup>a</sup>[govhar.bagirova@sport.edu.az](mailto:govhar.bagirova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-8039-2985](https://orcid.org/0009-0001-8039-2985)

<sup>b</sup>[narmin.jafarzada@sport.edu.az](mailto:narmin.jafarzada@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-2093-3995](https://orcid.org/0009-0009-2093-3995)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Virtual kitabxanalar rəqəmsal məlumatların təşkil olunmuş kolleksiyalarıdır. Onlar müəyyən istifadəçilər icması üçün təşkil edilmiş kolleksiyalardır və onlar həmin cəmiyyətin informasiya ehtiyaclarını dəstəkləmək üçün nəzərdə tutulmuşdur. Rəqəmsal kitabxanalar audio və video daxil olmaqla bir çox mənbələrdən və bir çox formatda olan resurslar təklif edə bilər. Bu virtual kolleksiyalardakı elementlər bir serverdə yerləşməli deyil, lakin onlar kolleksiyaya daxil olmaqda istifadəçiyə kömək etmək üçün ümumi interfeysi paylaşirlər. Virtual kitabxanalarda fiziki kolleksiyalara deyil, təşkilatlanmaya və girişə diqqət yetirilir.

Məktəb kitabxanaları iki fərqli məkanda mövcud ola bilər, fiziki məkan və virtual məkan. Hər bir məkan fərqli öyrənmə fəaliyyətlərinə imkan verir və öyrənmə üçün müxtəlif məqsədlərə xidmət edir. Bir çox kitabxanalar yalnız bir məkanda mövcuddur, digərləri isə hər bir mühitdə baş verə biləcək fərqli məlumat istifadələrinin və öyrənmə fəaliyyətlərinin tanınması üçün həm fiziki, həm də virtual məkan olan hibrid məkanı saxlayır. İstər virtual, istərsə də fiziki olsun, bütün kitabxanalar öyrənmə üçün mühit yaradır. Bu məqalə tələbələrin öyrənməsi üçün virtual kitabxanaların üstünlüklərini, virtual kitabxana mühitlərində dəstəklənə bilən öyrənmə növlərini, müxtəlif öyrənmə növlərini təmin etmək üçün dizaynın əhəmiyyətini və virtual kitabxanaların yaratdığı rahatlıqları araşdırdı.

**Açar sözlər:** *rəqəmsal kitabxana, inteqrasiya, innovasiya, e-təhsil, dil vərdişləri, interfeys, kurikulum.*

Təhsildə rəqəmsal kitabxanalar üçün tətbiqlərə dair tədqiqatlar, rəqəmsal kitabxanaların qurulması və idarə edilməsi sahəsində ən müasir vəziyyətə dair kitabxanaçıların hazırlanmasına dair kitabxana və informasiya elmləri ədəbiyyatının bolluğundan daha az diqqət çəkir [7, s.440]. Çox vaxt müəllimlərə və təlimçilərə elektron təhsildə innovasiyalarda və təlimlərdə iştirak etmək üçün çox məhdud resurslar və stimullar təklif olunur. Üstəlik, bəzi təhsil rəhbərləri hələ də pedaqogika deyil, təhsil innovasiyalarına rəhbərlik edən texnologiya olduğunu başa düşməkdə gecikirlər [8]. Buna görə də, e-təhsildə rəqəmsal kitabxana tətbiqləri ilə daha yaxşı məşğul olmaq və onlardan istifadə etmək üçün təhsil sahəsində həmin praktikantlara dəstək olmaq üçün sektorlararası əməkdaşlıq lazımdır.

Elektron öyrənmə və dil öyrənmə sahəsində uğurlu rəqəmsal kitabxana tətbiqləri üçün əlavə maneələrə fərdi öyrənmələri əzbərləmək və yazılı imtahanlarda biliyi təkrarlaşdırmaq bacarığını qiymətləndirən ənənəvi kurikulumlar daxildir; bu sahədə kompüter dəstəyi ilə birgə öyrənməni əhatə edən konstruktivist öyrənmə yanaşmalarını nəzərə almır. Yeni metodologiya və texnologiyalarla (əsasən kommunikativ) tədrisə ənənəvi yanaşmalar və sınaqlar arasında tarazlığın yaradılması arzuolunandır. Yüksək adaptasiyaya malik Greenstone rəqəmsal kitabxana proqramında təklif olunan nəzəriyyə müəllimlərə və öyrənmələrə dil öyrətmə və öyrənmə üzərində daha böyük nəzarət təklif edir [2, s.56-57], çünki onlar “son istifadəçinin toplanması” imkanları ilə tədris məzmununun



işlənib hazırlanmasını öz kurikulum ehtiyaclarına uyğunlaşdırma bilirlər [9, s.124]. Elektron təhsil üçün rəqəmsal resurslar bazarında texniki və keyfiyyət standartları hələ tam formalaşmamışdır [8] və məhz bu məsələ dil öyrənmə məşğələlərinin rəqəmsal kitabxanasının yarıdılmasına stimül verir [3, s.71].

Kommunikativ dilin öyrədilməsi və öyrənilməsi dörd əsas dil bacarığından ibarət “qobelen” kimi təsvir edilmişdir: dinləmə, oxuma, danışma və yazma. Qobelen həmçinin “söz ehtiyatı, orfoqrafiya, tələffüz, sintaksis, məna və istifadə haqqında biliklər” [1, 86] kimi əlaqəli bacarıqları ehtiva edir. Oksfordun fikrincə, bütün bu bacarıqları bir araya toplamaq “optimal ESL/EFL ünsiyyətinə gətirib çıxarır”. Bu, integrasiya olunmuş bacarıqlar yanaşması kimi tanındı. Tədris və öyrənməyə integrasiya olunmuş bacarıqlar yanaşması orijinaldır, çünki o, bizim dildən necə istifadə etdiyimizi əks etdirir. Danışarkən və ya yazarkən, demək olar ki, həmişə dinlədiyimiz və ya oxuduğumuz bir şeyə və ya hər ikisinə cavab veririk. Buna görə də, tələbələrə ikinci və ya xarici dildə ünsiyyət qurmağı öyrənməyə daha yaxşı kömək etmək üçün tədris materialları, eləcə də kurikulumun dizaynı üçün təlimatlar da kommunikativ səriştələrə güclü diqqət yetirməlidir, yəni onlar həm də dil mənasına diqqət yetirə bilərlər [6, s.37].

Oksfordun qeyd etdiyi kimi, “Başqalarının yoxluğunda bir və ya iki bacarığı tam inkişaf etdirmək mümkün olsa belə, belə bir yanaşma akademik ünsiyyətdə, karyera ilə bağlı dildən istifadədə və ya ondan sonrakı uğur üçün adekvat hazırlığı təmin etməyəcəkdir.”

Orijinal ünsiyyət bacarıqları yalnız o zaman öyrənilə bilər ki, onları öyrətmək üçün istifadə olunan dil, kontekstlər və ya tapşırıqlar real situasiyalarda istifadə olunanlarla eyni və ya yaxından simulyasiya edilsin. Lakin, ELT kommunikasiya fəaliyyətlərinin real dünya parametrlərini yaxından simulyasiya etməsi həyatı vacib olsa da, sinifdə tamamilə orijinal tapşırıq yaratmaq demək olar ki, mümkün deyil. Korpus dilçiliyi ilə bağlı cari və davam edən tədqiqatlar bizə “əsl dil” haqqında çox şey öyrədir. Korpus linqvistikası real, orijinal

dilin həm şifahi, həm də yazılı şəkildə sənədləşdirilməsini əhatə edən metodologiyadır, çünki o, maraqlı olan parametrlərdə istifadə olunur. Bu sənədləşdirilmiş dil verilənlər bazasına yerləşdirilir və sonra təhlil edilir. Transkripsiyalardan tez-tez sinifdə dil tapşırıqları üçün mənbə kimi istifadə olunur. [3, s.56-58]

Rəqəmsal kolleksiyanın qurulması prosesinin bir hissəsi olaraq, iştirakçı dizaynerlərə prototip stimullarını yazmaq və qiymətləndirmək üçün korpus linqvistikasından məlumatlardan necə istifadə etmək barədə təlimat verilir. Onlar konkordanslarla daha çox tanış olub və şifahi və yazılı ingilis dilinin böyük korpusundan yararlanır. Prinsiplər, dilin akademik, işgüzar və gündəlik şəraitlər də daxil olmaqla müxtəlif kontekstlərdə necə istifadə edildiyini əks etdirən, mümkün qədər orijinal olan dil öyrənmə obyektlərinin inkişafı ilə iştirakçı dizayn prosesindən əldə edilir.

#### ***Rəqəmsal Kitabxananın üstünlükləri:***

Rəqəmsal kitabxana müəyyən bir məkanla və ya sözlə məhdudlaşmır, demək olar ki, bütün dünyaya yayılır. İstifadəçi internetdən istifadə edərək öz kompüterinin ekranında məlumat ala bilər. Əslində bu, barmaq ucu ilə girişi təmin edən multimedia sistemi şəbəkəsidir. Rəqəmsal kitabxananın danışq sözləri və ya qrafik ekranı yenə çap olunan sözlərdən fərqli təsir göstərir. Yeni mühitdə sənədin olması kitabxana üçün problem yaratmayacaq, çünki istifadəçi ondan istifadə haqqını ödəyəcək [4, s.34].

1. *Fiziki sərhad yoxdur:* Rəqəmsal kitabxana istifadəçisinin fiziki olaraq kitabxanaya getməsinə ehtiyac yoxdur, İnternet bağlantısı mövcud olduğu müddətcə dünyanın hər yerindən insanlar eyni məlumatı əldə edə bilərlər;
2. *Gün ərzində mövcudluq:* Rəqəmsal kitabxanalara istənilən vaxt daxil olmaq olar. Günün 24 saati və ilin 365 günü;
3. *Çoxsaylı giriş:* Eyni resurslar eyni vaxtda bir neçə istifadəçi tərəfindən istifadə edilə bilər;
4. *Strukturlaşdırılmış yanaşma:* Rəqəmsal kitabxana daha zəngin məzmunla daha strukturlaşdırılmış şəkildə girişi təmin edir, yəni

- biz asanlıqla kataloqdan konkret kitaba, sonra isə müəyyən fəsilə keçə bilərik və s.;
5. *Məlumat axtarışı*: İstifadəçi bütün kolleksiyanın söz və ya ifadəsinə uyğun olaraq istənilən axtarış terminindən istifadə edə bilər. Rəqəmsal kitabxana çox istifadəçi dostu interfeyslər təqdim edərək, onun resurslarına klik edə bilən giriş imkanı verəcək;
  6. *Konservasiya və konservasiya*: Orijinalın dəqiq surəti keyfiyyətdə heç bir azalma olmadan istənilən sayda hazırlana bilər;
  7. *Məkan*: Ənənəvi kitabxanalar saxlama yeri ilə məhdudlaşır. rəqəmsal kitabxanalar daha çox məlumat saxlamaq potensialına malikdir, çünki rəqəmsal informasiya onları saxlamaq üçün çox az fiziki yer tələb edir. Kitabxanada genişləndirmə üçün yer olmadıqda, rəqəmsallaşdırma yeganə həll yoludur;
  8. *Şəbəkə*: Müəyyən bir rəqəmsal kitabxana digər rəqəmsal kitabxananın hər hansı digər resurslarına çox asanlıqla keçid təmin edə bilər, beləliklə problemsiz inteqrasiya olunmuş resurs mübadiləsinə nail olmaq olar;
  9. *Xərc*: Rəqəmsal kitabxananın saxlanması xərcləri ənənəvi kitabxanadan xeyli aşağıdır. Ənənəvi kitabxana işçilərə, kitab saxlamağa, icarəyə və əlavə kitablara görə böyük məbləğdə pul xərcləməlidir. Rəqəmsal kitabxanalar bu ödənişləri aradan qaldırır.[8]

### ***Rəqəmsal Kitabxananın Dezavantajları:***

Kompüter virusları, rəqəmsal informasiyanın standartlaşdırılmasının olmaması, rəqəmsallaşdırılmış materialın tez pisləşən xüsusiyyətləri, rəqəmsal məhsulun müxtəlif display standartı və onunla bağlı problem, monitordan gələn radiasiyanın sağlamlığa təhlükəsi və s. rəqəmsal kitabxanaları bəzən maneə törədir [5, s.290].

1. *Müəlliflik hüququ*: Rəqəmsallaşma müəllif hüququ qanununu pozur, çünki bir müəllifin düşüncə məzmunu onun etirafı olmadan digəri tərəfindən sərbəst şəkildə ötürülə bilər. Beləliklə, rəqəmsal kitabxanalar üçün aradan qaldırılmalı olan çətinliklərdən biri məlumatı yaymaq yoludur. Rəqəmsal kitabxana müəllifin müəlliflik hüququnu qoruyarkən öz istəyi ilə məlumatları necə yayır?

2. *Giriş sürəti*: Getdikcə daha çox kompüter İnternetə qoşulduqca onun çıxış sürəti kifayət qədər azalır. Əgər yeni texnologiya problemi həll etmək üçün təkamül etməzsə, yaxın gələcəkdə İnternet səhv mesajları ilə dolu olacaq.
3. *İlkin xərc yüksəkdir*: Rəqəmsal kitabxananın infrastruktur dəyəri, yəni aparat, program təminatının dəyəri; lizinq rabitə sxemi ümumiyyətlə çox yüksəkdir.
4. *Bandın genişliyi*: Rəqəmsal kitabxana multimedia resurslarının ötürülməsi üçün yüksək diapazona ehtiyac duyacaq, lakin onun həddən artıq istifadəsi səbəbindən bant genişliyi günü-gündən azalır.
5. *Səmərəlilik*: Rəqəmsal məlumatın daha böyük həcmi ilə konkret tapşırıq üçün düzgün materialı tapmaq getdikcə çətinləşir.
6. *Ətraf mühit*: Rəqəmsal kitabxanalar ənənəvi kitabxananın mühitini təkrarlama bilməz. Bir çox insanlar çap materialını oxumağı kompüter ekranında oxumaqdan daha asan hesab edirlər.
7. *Qorunma*: Texnoloji inkişafı görə rəqəmsal kitabxana sürətlə köhnələ bilər və onun məlumatları əlçatmaz ola bilər.[9, s.210-211]

Marchionini və Maurer kitabxanaların öyrənmədə üç rolu olduğunu gördülər:

- \* Onlar lazımi informasiya resurslarını paylaşmaq üçün yerlərdir;
- \* Artefaktları və ideyaları qoruyurlar;
- \* Onlar insanları və ideyaları bir araya gətirən sosial və intellektual rollara xidmət edirlər.

Bu rolları həm virtual, həm də fiziki kitabxanalar yerinə yetirə bilər. Həm fiziki, həm də virtual kitabxanalar müxtəlif öyrənmə növlərini dəstəkləyir:

- \* Formal öyrənmə, təlimatla idarə olunan sistemli öyrənmə;
- \* Öz-özünə inkişaf edən və öz-özünə idarə olunan qeyri-formal öyrənmə;
- \* Peşəkar öyrənmə, kitabxana işçilərinin işlə bağlı biliklərini təkmilləşdirmək üçün məşğul olduqları daimi öyrənmə [6, s.24]

Virtual kitabxananın məqsədini, ona daxil olan istifadəçiləri və bu məkandan məlumatla nə etdiklərini bilmək bu virtual məkanda

dəstəklənən öyrənmə növünü və həmin məkanda öyrənmənin uğurlu olub-olmadığını başa düşməyi asanlaşdırır. Borgman et al. virtual kitabxanaların "zənginliyi, mürəkkəbliyi, istifadə və istifadəçilərin müxtəlifliyi" (Rəqəmsal kitabxanaların qiymətləndirilməsi bölməsi) səbəbindən öyrənmə üçün müvəffəqiyyətini qiymətləndirməkdə çətinlik gördü. Onlar izah etdilər ki, bu virtual kitabxanaların tələbələrin öyrənməsini təkmilləşdirməkdə uğurunu müəyyən etməyin yollarından biri bu kitabxanaların tədris və təlimdə pedaqoji məqsədlərə nail olunmasına kömək edib-etmədiyini müşahidə etməkdir. Borgman et al. İsgəndəriyyə Rəqəmsal Yer Prototipi Kitabxanasının istifadəçilərinin coğrafi suallara cavab vermək üçün tələb olunan dörd bacarıq dəstinə cavab verdiyini müəyyən edər bildilər, bu kitabxananın istifadəçiləri isə istifadəçi məmnuniyyətini, öyrənmənin səmərəliliyini və qısamüddətli yaddaş yükünün azalmasını yaşıdılar.

Beləliklə, rəqəmsal kitabxanalar məktəb kitabxanalarında öyrənmə üçün yeni paradigma təqdim edir. Onlar həm formal, həm də qeyri-rəsmi öyrənməni asanlaşdıraraq, öyrənmələr və resurslar arasında əlaqəni dəyişdirmək qabiliyyətinə malikdirlər. Diqqətli dizayn və bacarıqlı informasiya mütəxəssislərinin dəstəyi ilə virtual kitabxanalar tələbələrin öyrənməsi üçün güclü mühit təmin edə bilər.

## ƏDƏBİYYAT

### РОЛЬ ЭЛЕКТРОННЫХ БИБЛИОТЕК В ОБУЧЕНИИ

Г.А. Багирова<sup>1а</sup>, Н.Х. Джафарзаде<sup>1,б</sup>

<sup>1</sup>Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>а</sup>[govhar.bagirova@sport.edu.az](mailto:govhar.bagirova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-8039-2985](https://orcid.org/0009-0001-8039-2985)

<sup>б</sup>[narmin.jafarzada@sport.edu.az](mailto:narmin.jafarzada@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-2093-3995](https://orcid.org/0009-0009-2093-3995)

**Аннотация.** Виртуальные библиотеки представляют собой организованные коллекции цифровой информации. Это коллекции, организованы для определенного сообщества пользователей и предназначены для удовлетворения информационных потребностей этого сообщества. Электронные библиотеки могут предлагать ресурсы

1. **Abram S.** *Are you building your library with the right stuff?* Computers in Libraries, 19. Retrieved November, from Infotrac Database, 2012.
2. **Baldwin C.M., Mitchell S.** *Collection issues and overview*, 2017.
3. **Bruce B.C., Leander K.M.** *Searching for digital libraries in education.* Why computers cannot tell the story. Library Trends, 2017.
4. **Fidel R., Davies R.K., Douglass M.H., Holder J.K., Hopkins C.J., Kushner E.J., et al.** *A visit to the information mall: Web searching behavior of high school students.* Journal of the American Society for Information Science, 2019.
5. **Greenstein D.** *Digital libraries and their challenges.* Library Trends, 2018.
6. **Marchionini G., Maurer H.** *Digital libraries in education: promises, challenges and issues.*
7. **Neuman D.** *Learning and the digital library.* Library Trends, 2015, 45(4).
8. **Patra C.** *Digital repository in ceramics A Metadata study.* 2012. Retrieved from: <http://hdl.handle.net/10603/212642>
9. **Saracevic T.** *Digital library evaluation: Toward an evolution of concepts.* Library Trends, 2012.

из многих источников и во многих форматах, включая аудио и видео. Элементы в этих виртуальных коллекциях не обязательно должны находиться на одном сервере, но они имеют общий интерфейс, чтобы помочь пользователю получить доступ к коллекции. Виртуальные библиотеки сосредото-

точены на организации и доступе, а не на физических коллекциях.

Школьные библиотеки могут существовать в двух разных пространствах: физическом и виртуальном. Каждое пространство позволяет проводить различные учебные мероприятия и служит различным целям обучения. Многие библиотеки существуют только в одном пространстве, в то время как другие поддерживают гибридное пространство, которое является как физическим, так и виртуальным пространством, чтобы распознавать различные виды использования информации и учебные действия, которые могут происходить в каж-

дой среде. Все библиотеки, будь то виртуальные или физические, создают среду для обучения. В этой статье были рассмотрены преимущества виртуальных библиотек для обучения студентов, типы обучения, которые могут поддерживаться в средах виртуальных библиотек, важность проектирования с учетом различных типов обучения и проблемы, связанные с виртуальными библиотеками.

**Ключевые слова:** электронная библиотека, интеграция, инновации, электронное обучение, языковые навыки, интерфейс, учебная программа.

## THE ROLE OF DIGITAL LIBRARIES IN TEACHING

G.A. Bagirova<sup>1a</sup>, N.Kh. Jafarzada<sup>1,b</sup>

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

<sup>a</sup> [govhar.bagirova@sport.edu.az](mailto:govhar.bagirova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-8039-2985](https://orcid.org/0009-0001-8039-2985)

<sup>b</sup> [narmin.jafarzada@sport.edu.az](mailto:narmin.jafarzada@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-2093-3995](https://orcid.org/0009-0009-2093-3995)

**Annotation.** Virtual libraries are organized collections of digital information. They are collections organized for a specific community of users and designed to support the information needs of that community. Digital libraries can offer resources from many sources and in many formats, including audio and video. The items in these virtual collections do not have to reside on the same server, but they share a common interface to help the user access the collection. Virtual libraries focus on organization and access rather than physical collections.

School libraries can exist in two different spaces, physical space and virtual space. Each space enables different learning activities and serves different purposes for learning. Ma-

ny libraries exist in only one space, while others maintain a hybrid space that is both physical and virtual space to recognize the different information uses and learning activities that can occur in each environment. All libraries, whether virtual or physical, create environments for learning. This article explored the benefits of virtual libraries for student learning, the types of learning that can be supported in virtual library environments, the importance of design to accommodate different types of learning, and concerns raised by virtual libraries.

**Keywords:** digital library, integration, innovation, e-learning, language skills, interface, curriculum.



## ЭГОИЗМ И АЛЬТРУИЗМ КАК ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРА В МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНА

Н.А. Мамаева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
[naila.mamayeva@sport.edu.az](mailto:naila.mamayeva@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-9634-4506](https://orcid.org/0009-0005-9634-4506)

*«Каким бы эгоистичным ни считался человек, что-то в его природе однозначно заставляет беспокоиться о судьбах окружающих и принимать близко к сердцу их благополучие, хотя он не имеет от этого никакой выгоды, кроме удовольствия наблюдать за этим».*

*(Адам Смит. Теория моральных чувств, 1759)*

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В данной статье раскрывается смысл эгоизма и альтруизма, виды эгоизма, а также рассматриваются идеи о том, что спортсмен настроенный на хороший результат, должен уметь получать удовольствие от процесса соревнований невзирая на результат. Спорт в повседневной жизни приносит огромную пользу, и нужно научиться замечать ее, а не ждать дня соревнований, чтобы порадоваться медали. Если спортсмен понимает, зачем ему каждая тренировка и упорно на ней трудится, он чувствует от этого приятную усталость, удовольствие от общения со сверстниками и тренером, ощущает чувство выполненного долга и получает заряд бодрости, который отражается на его обычной жизни. Исходя из этого спортсмен подходит к соревнованиям с большей уверенностью в своей победе.

**Ключевые слова:** эгоизм, примитивный эгоизм, разумный эгоизм, изоциренный эгоизм, спортсмен, победитель, разрушающая и созидательная природная функция эгоизма.

Любое научное изыскание предполагает, что в нем используются понятия с четко установленным и всем известным содержанием. А если это условие соблюдается не в полном объеме, то следует в самом начале исследования какой-либо проблемы как можно полнее уточнить значение терминов, составляющих его понятийный аппарат.

В нашей статье мы хотим рассмотреть вопрос о роли в спорте таких особенностей характера человека как эгоизм и альтруизм. Нам интересно, насколько спортсмену необходимо и необходимо ли вообще быть эгоистом или альтруистом, чтобы достигать высоких результатов. Или есть другие, более возвышенные мотивы, позволяющие спортсмену добиться победы? Ведь сколько бы ни говорили, что главное – участие в соревнованиях (чемпионате, олимпиаде и т.п.) все же главной целью настоящего спортсмена является достижение победы, не так ли?

Отметим, что мы будем исходить из функционального подхода к вопросу, то есть нас интересует, насколько эгоизм и альтруизм могут способствовать или препятствовать достижению победы в спорте. Но также надо предварительно отметить, что мы не ставим перед собой задачу провести теоретический анализ понятий «эго-



изм» и «альтруизм»), и будем, по мере возможностей лишь выяснять те их особенности, которые позволили бы прояснить их роль в спорте.

То, что слова «эгоизм» и «альтруизм» стали обыденными, вовсе не означает, что мы не должны придавать им особого значения с психологической точки зрения. Ибо это – настолько яркие проявления определенных и довольно сложных особенностей человеческого характера, что вряд ли науки, изучающие человека, могут пройти мимо них.

Кстати, вспоминаются слова Э. Фромма о том, что «Современная культура вся пронизана табу на эгоизм. Нас научили тому, что быть эгоистичным грешно, а любить других добродетельно. Несомненно, это учение находится в вопиющем противоречии с практикой современного общества, признающего, что самое сильное и законное стремление человека – это эгоизм...» (13).

Невольно хочется предположить, что, наверное, поэтому во многих психологических словарях, даже в «Большом психологическом словаре» Б.Г. Мещерякова нет статьи «эгоизм», а есть «альтруизм», «эгоцентризм», «эгоцентрическое поведение» (Выготский). Так, по Б.Г. Мещерякову, альтруизм – это «Правило нравственной деятельности, признающее обязанностью человека ставить интересы др. людей и общее благо выше личных интересов; установка, выражающаяся в готовности приносить жертвы в пользу ближних и общего блага. «Противоположный термин “эгоизм”... Ричард Докинз в книге «Эгоистический ген» основным признаком альтруистического поведения считает то, что оно повышает благополучие другого существа в ущерб собственному благополучию, тогда как эгоистичное поведение приводит к прямо противоположному результату» (6).

Как видно, здесь эгоизм определяется «от обратного», то есть получается, что эгоизм – это когда человек ставит свои личные интересы выше интересов других людей и общего блага, другими словами, основным

признаком эгоизма является повышение человеком своего собственного благополучия в ущерб благополучию другого существа.

Более четкое определение эгоизма можно встретить в работе Александра Мосли, по мнению которого эгоизм – «это теория, согласно которой собственное «я» является или должно быть мотивацией и целью собственных действий» (14).

Иногда вместо понятия «эгоизм» используют слово «себялюбие», хотя это не совсем одно и то же. Ведь если под себялюбием понимать любовь к себе, то следует признать, что отнюдь не каждое себялюбие является эгоизмом. Тем более что уже довольно долгое время психологи говорят о необходимости любви к себе... Так, Шеннон Кайзер считает, что «Любовь к себе – это не эгоизм, не нарциссизм, а спокойная уверенность и гармония с жизнью. Это социальное чувство ... означает полное принятие себя, доброту и уважение к себе, заботу о своем развитии и благополучии... Любовь к себе состоит в том, чтобы не прятать свою индивидуальность, а реализовать себя более полно, а также позволить себе самопрезентацию, быть заметным и признанным» (15).

Конечно, человеческий характер – слишком сложное явление, чтобы какие-то его стороны полностью исключали другие. Поэтому эгоизм может сочетаться с определенной долей любви к другому. В таком случае о человеке говорят, что он – в основном эгоистичен. Но вместе с тем, если себялюбие не исключает любви к другому, то эгоизм по определению исключает этого. И настоящий эгоист любит только себя, причем до такой степени, что, в конечном счете, ради себя любимого может пожертвовать всем!

Следует подчеркнуть, что не каждое предпочтение своих интересов, ценностей и не всякая любовь к себе есть эгоизм: их тогда можно так назвать, когда их существование, проявление сопровождаются полным, абсолютным неприятием других интересов, ценностей и людей. То есть естественное желание и стремление человека до-

биваться своих целей нельзя считать эгоизмом, в противном случае остается признать, что все люди – суть эгоисты.

Собственно, так считают многие психологи. Так, например, Сабиров С.Ш. пишет, что «...все люди эгоисты. Разница лишь в способах его проявления. А способы проявления эгоизма напрямую зависят от уровня эмоциональной зрелости, от интеллектуального уровня развития конкретного человека. Чем проще человек, тем будет примитивнее его эгоизм. Достаточно умный человек никогда не будет обнажать свой эгоизм, делать из него тот аргумент, из-за которого он периодически способен поступаться интересами других людей (11). Аналогичные взгляды изложены и в «Психология эгоизма» (8).

Однако не все психологи отождествляют индивидуализм и эгоизм. Разница между стремлением человека добиваться своих целей и эгоизмом хорошо показана Муздыбаевым К.: «В стремлении к достижению собственной выгоды, в конце концов, ничего аморального или криминального нет. Такой ориентации придерживается, к примеру, и индивидуалист, опирающийся исключительно на собственные ресурсы. Эгоист же увеличивает свою выгоду за счет ущемления интересов окружающих людей, за счет нарушения принятых норм закона и морали» (7).

Таким образом, если «Альтруистическое поведение проявляется в добровольной помощи другому человеку, несмотря на риск или жертвы, с которыми эта помощь сопряжена» (6), то «Поведение эгоистичного человека полностью определяется и руководится мотивами личной выгоды, без учета того, насколько его выгода может дорого обойтись другим (1).

... Наиболее распространенной классификацией эгоизма является его деление на примитивный, разумный, здоровый, гедонизм, изошрённый (8), а альтруизма – «родительский (проявление основного инстинкта), взаимный (между друзьями и влюбленными), нравственный (удовольствие от счастья других, как у волонтеров),

демонстративный (ради всеобщего одобрения и восхищения) и сопереживательный (у тех, кто умеет ставить себя на место других, обладает эмпатией) (3).

Однако, нельзя сказать, что на сегодня психология точно определила причины становления альтруистического типа личности, ссылаясь на то, что таковыми могут быть «социальные нормы, отдельные черты характера и неявная выгода человека, оказывающего помощь». (10). Более того, разработаны даже целые теории, объясняющие природу альтруизма. Так, например, теория социальных норм объясняет альтруизм тем, что существующие в социуме норма взаимности побуждает человека отвечать тем, кто оказал ему помощь, добром, а не злом, а норма социальной ответственности – проявлять заботу о нуждающихся в этом людям (заметим, и не только людям), столько, сколько это необходимо (4).

Многие исследователи подчеркивают природные начала эгоизма и альтруизма, так например Левит Л.З. пишет: «Главное эволюционное возражение против эгоизма как единственного конечного мотива человеческих поступков заключается в следующем: естественный отбор едва ли мог дать людям для выживания только эгоистическую мотивацию. Действительно, эгоизм является врожденным свойством человека, и игры маленьких детей, в которых эгоистические инстинкты преобладают над сотрудничеством, это демонстрируют. Но ведь существует, например, понятие родительской заботы, далекое от удовлетворения собственных сиюминутных нужд (2).

Но есть и очень простое деление эгоизма на позитивный и негативный, согласно которому отрицательный эгоизм – это то, что плохо как для эгоиста, так и для его жертвы, а положительный эгоизм – это то, что приносит пользу и эгоисту, и другим людям (9).

Не принижая значения генетических факторов в формировании эгоизма и альтруизма, все же мы считаем, что не меньшую, а скорее, гораздо большую роль в их становлении играет воспитание и самовос-

питание. Но здесь не все так просто. Дело в том, что весь набор проявлений эгоизма и альтруизма, то есть парадигма эгоизма и альтруизма существуют не просто как совокупность известных качеств характера человека, а наличествуют в обществе как соответствующие культуры: культура эгоизма и культура альтруизма (предполагающего сотрудничество). Другими словами, индивид вовсе не придумывает формы проявления эгоизма и альтруизма, а обретает их в процессе воспитания и становления его характера в семье и обществе, усваивая культуру эгоизма и культуру альтруизма. Более подробно вопросы этих двух культур рассмотрены в труде А.В. Меренкова «Культура эгоизма или культура сотрудничества: какая побеждает?» (Екатеринбург. Издательство Уральского университета, 2021).

Вполне логично предположить, что эти две культуры существуют не изолированно друг от друга, а определенным образом взаимодействуют, и человек может пребывать, как только в одной из них, так и в той, и в другой, то есть переходить из одной в другую. Так, А.В. Меренков пишет: «Если талантливый специалист, сравнивая себя с теми, кто не обладает имеющимися у него способностями, переживать радость от своего превосходства над ними, то запускается процесс усиления природного эгоизма. Общественно ценная трудовая деятельность сопровождается проявлением *чванства, высокомерия, презрения* к тем, у кого менее значительные результаты в работе. Происходит потеря способности к критической оценке своей деятельности. Она направлена уже не на самореализацию, а на самовозвышение любыми методами. Происходит не только профессиональная, но моральная, психофизическая деградация. Исключительные способности исчезают под разрушительным воздействием культуры эгоизма. Соревнование превращается в конкурентную борьбу, когда для достижения успеха в какой-либо деятельности используются как законные способы, так и осуждаемые моралью, противоречащие праву» (5).

Рассмотренные нами взгляды на эгоизм и альтруизм позволяют нам увидеть тот их потенциал, который позволяет им мотивировать спортсмена на достижение высоких результатов как в индивидуальных, так и командных (коллективных) видах спорта. То есть теперь, когда нам известны основные характеристики эгоизма и альтруизма, мы можем рассмотреть их способность выступать в качестве стимула для спортсмена.

Но предварительно хотелось бы отметить необходимость отличать эгоизм и альтруизм неспортсмена, от эгоизма и альтруизма спортсмена. Дело в том, что человек до прихода в большой спорт может быть каким угодно, но требования в спорте более жесткие, чем в обыденной жизни и спортсмен, выступающий индивидуально или представляющий какую-либо команду, организацию или страну, должен им подчиняться, чтобы обеспечить достижения как минимум высоких результатов или победы. Следовательно, спортсмен должен уметь справляться теми своими качествами, которые мешают достижению этих целей или им, или командой, в составе которой он выступает. И здесь вполне может случиться, что эгоист или альтруист по жизни, находясь в команде, будет управлять своим эгоизмом или альтруизмом, дабы не препятствовать ее победе.

Ведь, как известно, в спорте главное – победа, и для его достижения спортсмен (или команда, если это командные виды спорта) должен сделать все возможное и допустимое (допинги исключаются). И вряд ли можно упрекнуть спортсмена, изо всех сил, но с соблюдением с этих условий, стремящегося достичь желанной победы. Но тут тоже есть свои тонкости. Так, если игрок не обладает высокоразвитыми игровыми навыками, то есть не выдающийся мастер своего дела и при этом стремится в одиночку добиться победного результата, но не достигает цели в силу невысокого уровня мастерства, то такой индивидуализм (и, следовательно, эгоизм, ведь в случае успеха, он один будет пожинать его плоды: славу, финансы и т.п.) не оправдан. Если

же спортсмен обладает настолько высоким профессионализмом, что может взять игру на себя и обеспечить достижения победы своей команде или стране, которую он представляет, то его индивидуальные (и эгоистические) усилия оправданы. Стало быть, если эгоизм спортсмена позволяет добиться победы, то он уместен.

Чтобы не быть голословными, рассмотрим с этой точки зрения игру футболиста Лионеля Месси. Будучи виртуозным игроком высочайшего класса, он может позволить себе, не отдавая пас товарищам по команде, идти на обводку чуть ли не всех игроков соперника и забить гол. На первый взгляд, он поступает эгоистично, но его игра становится таковой только в случае неудачи. С другой стороны, Месси, видя, что его товарищ по команде находится в более выгодной позиции, может дать ему прекрасный пас, то есть поступить не эгоистично, а альтруистично. Хотя мы не знаем, является ли Месси в обычной жизни эгоистом или альтруистом, все же можем сказать, что его эгоизм или альтруизм в спорте оправдан, потому что приводит к победе.

1. Если Месси в жизни эгоист (альтруист) и потому так ведет себя в игре, значит, его эгоизм стимулирует его на такую продуктивную игру и, следовательно, он уместен. Его игровая манера в той и другой ипостаси обеспечивает достижения успеха! И подобный эгоизм или альтруизмы. Стало быть, даже являясь разными полюсами, такой эгоизм или альтруизм могут быть стимулами для спортсмена.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ведмеш Н.А. Эгоизм. <https://psihomed.com/egoizm/?ysclid=laa38c5u2j442777569>.
2. Л.З. Эгоизм как системное понятие и его роль в достижении счастья. Горизонты образования. 2013, №1, с. 22–35.
3. Ливицкая О. Альтруизм – это хорошо или плохо и кто такие альтруисты. <https://www.nur.kz/family/self-realization/1762098-altruizm-eto-horoso-ili-ploho/?ysclid=le3eqt8no0758259089>.
4. Д. Социальная психология. 2002.
5. А.В. Культура эгоизма или культура сотрудничества: какая побеждает?. Екатеринбург. Издательство Уральского университета, 2021.
6. Муздыбаев К. Эгоизм личности. Психологический журнал. 2000, т. 21, №2, с. 27 – 39.
7. Психология эгоизма, <https://urazuma.ru/emocii/alchnost/что-такое-egoizm.html>.
8. Позитивный эгоизм и негативное определение и примеры. <https://ru.sainte-anastasio.org/articles/personalidad/egismo-positivo-y-negativo-definicion-y-ejemplos.html?ysclid=laq37nbmt831666261>.
9. Руденок К. Что такое альтруизм и каким он бывает, <https://trends.rbc.ru/trends/social/61540cfe9a7947ecbf3e37c3>.
10. Сабиров С.Ш. Примитивный эгоизм. <https://www.b17.ru/article/348622/?ysclid=le985k1p8p352695159>
11. Смит Адам Теория моральных чувств. 1759.
12. Фромм, Э. Ф91 Человек для самого себя. Эрих Фромм; пер. с англ. Э. Спировой. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010, 350, стр. 139.
13. Shannon Kaiser *What We Keep Getting Wrong About Self-Love + How To Fix It ASAP*. <https://www.mindbodygreen.com/articles/what-we-keep-getting-wrong-about-self-love-how-to-fix-it-asap>. Цит. По. <https://dzen.ru/a/YEJL-rhhPB27Y9Ef>. Перевод с англ. В. Давыдовой).
14. Борисова Н.Ю. Кризисы спорта высших достижений. Попытки предотвратить неминуемое международный студенческий научный вестник. 2015, № 5-2.

## EQOİZM VƏ ALTRUİZM İDMANÇININ MOTİVASİYASINDA ƏKS XARAKTER ƏLAMƏTLƏRİ KİMİ

N.A. Mamayeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[naila.mamayeva@sport.edu.az](mailto:naila.mamayeva@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-9634-4506](https://orcid.org/0009-0005-9634-4506)

**Annotasiya.** Bu məqalə eqoizm və altruizmin mənasını, eqoizm növlərini açır, həmçinin yaxşı nəticəyə köklənmiş idmançının nəticədən asılı olmayaraq rəqabət prosesindən həzz ala bilməsi fikrini müzakirə edir. Gündəlik həyatda idmanın böyük faydası vurğunaraq idmançılar onu fərq etməyi öyrənməlidirlər və yarış gününün medala sevinməsinə gözləməməlidirlər. Bir idmançı hər bir məşqə nə üçün ehtiyac duyduğunu başa düşsə və bunun üzərində çox çalışırsa, bundan xoş yor-

ğunluq, həmyaşıdları və məşqçi ilə ünsiyyətdən zövq alır, müvəffəqiyyət hissi keçirir və gündəlik həyatından güc toplayır. Buna əsaslanaraq idmançı qalibiyyətinə daha çox inamla yarışa yaxınlaşır.

**Açar sözlər:** *Eqoizm, primitiv eqoizm, səmərəli eqoizm, təkmilləşmiş eqoizm, idmançı, qalib, eqoizmin dağıdıcı və yaradıcı təbii funksiyası.*

## EGOISM AND ALTRUISM AS APPOSITE CHARACTER TRAITS IN ATHLETE'S MOTIVATION

N.A. Mamaeva

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[naila.mamayeva@sport.edu.az](mailto:naila.mamayeva@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-9634-4506](https://orcid.org/0009-0005-9634-4506)

**Annotation.** This article reveals the meaning of egoism and altruism, types of egoism, and also discusses the idea that an athlete turned in to a good result should be able to enjoy the process of competition, regardless of the result. Emphasizing the great benefits of sport in everyday life, athletes should learn to recognize it and not wait for the day of competition to rejoice in a medal. When an athlete understands why he needs each workout and works hard on it, he enjoys pleasant fatigue,

communication with peers and coaches. He is filled with a sense of accomplishment and boosts with cheerfulness that have an impact on his daily life. Based on this, the athlete approaches the competition with greater confidence in victory.

**Keywords:** *selfishness, primal selfishness, selfishness compos-mentis (reasonable), refined selfishness, athlete, champion, destructive and creative natural functions of selfishness.*



## BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMANIN MÜXTƏLİF SAHƏLƏRİNDƏ İDMAN JURNALİSTİKANIN İXTİSASLAŞDIRILMASI

A.A. Bünyatova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[aydan.naghiyeva2019@sport.edu.az](mailto:aydan.naghiyeva2019@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5556-6421](https://orcid.org/0000-0001-5556-6421)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** İdman jurnalistikası jurnalistikanın əhəmiyyətli olan bir neçə qolundan biridir. Jurnalistikanın bu qolu müxtəlif ölkələrdə müəyyən inkişaf yollarından keçərək konkret bir sahə kimi formalaşa bilmişdir. Azərbaycanda da idman jurnalistikası günbəgün inkişaf etməkdədir. Bu sahənin inkişafı üçün son zamanlarda mühüm addımlar atılmış, xüsusi qəzetlər, jurnallar, portallar və s. fəaliyyət göstərməyə başlamışdır. Lakin idman jurnalistikasının xüsusi bir sahə kimi formalaşmasında hələ də müəyyən problemlər mövcuddur.

**Açar sözlər:** *jurnalistika, media, idman, təhsil.*

İdman jurnalistikası idman mövzularına və yarışlara aid məsələlər haqqında məlumat verən media formasıdır. İdman jurnalistikası 1800-cü illərin əvvəllərində sosial elitəni hədəf almağa başladı və xüsusi idman bölmələri olan qəzetlərlə xəbər biznesinin ayrılmaz hissəsinə çevrildi. Orta və aşağı təbəqə arasında idmanın populyarlığının artması nəşrlərdə idman məzmununun daha çox işıqlandırılmasına səbəb oldu. İdman jurnalistikasının bir çox fərqli formaları var, bunlar oyun-oynan və oyun təkrarlarından tutmuş, idmanda mühüm inkişaf haqqında təhlil və araşdırma jurnalistikasına qədər. Texnologiya və internet əsri idman jurna-

listikası məkanını kütləvi şəkildə dəyişdi, çünki o, çap jurnalistikasının daha geniş kateqoriyasının mübarizə apardığı problemlərlə mübarizə aparır, əsasən abunələrin azalması səbəbindən xərcləri ödəyə bilmir. Cari minillikdə internet bloqçuluğun və tvitlərin yeni formaları idman jurnalistikasının sərhədlərini itələdi.

İdman jurnalistikasının Azərbaycanda inkişaf edərək öz yerini tapması üçün atılan ilk addım "İdman" qəzeti olmuşdur. 1932-ci ildə ilk dəfə "Azərbaycan bədən tərbiyəçisi" ("Fizkulturnik Azerbaydcan") adı altında işıq üzə görmüşdür.

"İdman" qəzetinin keçdiyi yol Azərbaycan idman jurnalistikasının tarixidir. Vaxtilə "İdman" qəzetilə dünya şöhrətli İna Rıskal, Vera Lantratova, Anatoli Banişevski, Tofiq Bəhramov, Ələkbər Məmmədov, İbrahimpaşa Dadaşov və başqa tanınmış idmançılar əməkdaşlıq edib və daimi əlaqə saxlayıblar.

Jurnalistika ümumilikdə kifayət qədər rəqabətli sahədir. Bir idman jurnalistinin əsas vəzifəsi idman dünyasının son xəbərlərini oxuyuculara çatdırmaqdır.

Qəzetlər, radio və televiziya şouları, jurnallar və internet saytları idman hadisələri və komandalar haqqında məzmun hazırlamaq üçün idman jurnalistlərindən istifadə edir.

2017-ci ildə həm idman jurnalistikasının magistr proqramı haqqında, həm də bu sahənin gələcək inkişafı ilə bağlı alınan bir neçə mü-sahibə var idi.

Belə müsahibələrdən biri AFFA yanında Media Komitəsinin sədri, "Futbol+" qəzetinin

baş redaktoru Mahir Rüstəmli alınmışdı. O, idman jurnalistikası üzrə magistr ixtisasının açılmasının müsbət hal olduğunu deyib.

Amma o hesab edirdi ki, tədris prosesinə idman jurnalistikasına bələd olan adamlar cəlb olunacağı, kadr seçimi düzgün aparılacağı halda bu sahədə müəyyən irəliləyişlər əldə etmək olar: "İdman jurnalistikasının bəzi spesifik xüsusiyyətləri var ki, ümumi jurnalistika prinsiplərindən bir qədər fərqlənir. İdmandan yazan jurnalist jurnalistikanın qayda-qanunları ilə yanaşı, idman sahəsinin incəliklərinə də yaxından bələd olmalı, idmançılarla daimi ünsiyyətdə olmalıdır. Sadələdiyim bu qeydlərə əməl olunacağı təqdirdə idman jurnalistikası üzrə magistr ixtisasının açılmasının effektiv olacağına inanıram". [2. Şəymən, İxtisaslaşma idman jurnalistikasının çəkisini, nüfuzunu artıracaq, <https://sherg.az/arxiv/26428>, 2017]

Futbolinfo.az saytının baş redaktoru Vüsal Mahmudov isə demişdi ki, idman jurnalistikası ilə məşğul olan insanların 99 faizi qeyri-ixtisas sahibləridir.

Buna səbəb kimi bu sahədə gəlirin az olmasını göstərmişdir. Məhz bu səbəbdən də təsadüfi adamlar jurnalistika sahəsinə axın edir: "Bu mənada idman jurnalistikası üzrə magistr ixtisasının açılmasının təqdirəlayiq təşəbbüs olduğunu düşünürəm. Amma tələbələr arasında bu sahəyə tələbatın nə dərəcədə qənaətbəxş olduğunu deyə bilmərəm. Hesab edirəm ki, ilk növbədə hazırlanacaq kadr potensialı üçün müvafiq iş yerləri açılmalıdır. Bunun üçün də hər şeyə Azərbaycan mediasındakı mövcud çatışmazlıqları aradan qaldırmaqla başlamaq lazımdır. Jurnalistika təhsilini seçən insanların perspektiv imkanları həddindən artıq zəif olduğu üçün bu sahə öz cəlbediciliyini itirib. İndiki durumda təhsilin səviyyəsini yaxşılaşdırmaqla idman jurnalistikası sahəsindəki çatışmazlıqları aradan qaldırmaq mümkün deyil. Öncə jurnalistikanın əvvəlki hörmətini geri qaytarmaq və daha sonra təhsil sahəsində mütərəqqi addımlar atmaq lazımdır" [1. Şəymən, İxtisaslaşma idman jurnalistikasının çəkisini, nüfuzunu artıracaq, <https://sherg.az/arxiv/26428>, 2017]

Azərbaycan İdman Jurnalistləri Federasiyasının sabiq prezidenti Qabil Mehdiyev id-

man jurnalistikası haqqında bu sözləri demişdir:

"Müqayisə aparsaq, əminliklə bu sahəni çətinliyinə görə hərbi jurnalistika ilə müqayisə etmək olar. Yəni idman jurnalistikası medianın hərbidən sonra ən çətin sahəsidir. İdman jurnalistikası çox ağır sahədir. Təsadüfi deyil ki, idman jurnalistikasına maraq göstərənlərin əksəriyyəti kişilərdir. Doğrudur, idman jurnalistikası ilə məşğul olan qadınlar da var. Bu maraq onlarda idmana olan sevgilərindən yaranıb. Amma nəzərə almaq lazımdır ki, idman jurnalistikası ilə məşğul olan şəxs idmanın bir və ya bir neçə növündən deyil, bütün növlərindən xəbərdar olmalıdır." [Kənan NOVRUZOV, Şərq qəzeti, № 24 (5119)]

Unikal.org saytının idman jurnalisti İlkin Sultanlı da ölkənin idman mediasında savadlı mütəxəssis çatışmazlığından gileylənmişdi: "Rusiya və Türkiyənin idman mediasına nəzər yetirəndə görürük ki, burada idman sahəsində məşğul olan şəxslər karyeralarını bitirəndən sonra media sahəsinə axın edirlər. Onlar televiziya kanallarında, portallarda aktiv çıxışlar edir, mətbu orqanlarda məqalələri dərc olunur. Jurnalistlər də öz növbəsində onların fikirlərini daha çox işıqlandıraraq keyfiyyətli məhsullar ortaya qoyur. Biz də isə bu situasiya tam fərqlidir. Deyərdim ki, Azərbaycanda hətta təcrübəli idman mütəxəssisləri barmaqla sayıla biləcək qədərdir". [3. Aynurə PƏNAHQIZI, İdman mətbuatımızda mövcud problemlər, atılmalı olan addımlar, <https://azsport.az/news.php?id=46049,2020>]

Neftçi'nin qapıçısı kimi tanınan Çingiz İsmayılov ixtisaslaşma haqqında öz fikirlərini bildirmişdi:

"İndi idman jurnalistikasında ovaxtkı kimi ixtisaslaşma yoxdur. Mən ömrümdə heç vaxt nə güləşdən, nə də boksdan reportaj aparmışam. Ancaq kollektiv oyunlardan – futbol, voleybol və basketbolu şərh etmişəm. Bu gün təəssüf ki, idman kanallarımızda bir adam həm cüdo, həm də futboldan şərhçilik edir.

Rusiyada iki nəfər veriliş aparır. Biri mütəxəssis, digəri jurnalist olur. Mütəxəssis epizodlara qiymət verirsə, jurnalist oyundakı anları təsvir edir. Azərbaycanda isə iki şərhçi çıxır, növbə ilə danışırlar. Sonra slavyan so-

yadlarının tələffüzündə çətinlik çəkən şərhçilərimiz var”. [<https://rekord.az/news/idman-jurnalistikasi-kecmisi-indiki-problemleri-ve-umidli-geleceyi-yazi/9177>, 2020]

Bu müsahibələrdə inkişafa mənfi təsir edən amillər haqqında deyilən fikirlər hələ də öz aktuallığını qorumaqdadır.

İdman jurnalistləri müxtəlif mühitlərdə idman hadisələri və komandalar haqqında yazır və xəbər verirlər. Bir idman jurnalisti oyun statistikasını tərtib etmək, məşqçilər və oyunçularla müsahibə vermək və oyun şərtlərini təklif etmək kimi müxtəlif iş vəzifələrini yerinə yetirir. Bundan əlavə, radio, televiziya, internet və çap kimi bir çox mediada işləyə bilər.

Jurnalistika sahəsində təhsil alarkən yazma, oxuma və tənqidi düşünmə qabiliyyətləri və digər bacarıqlar da öyrənilir.

Daha çox idman komandası analitikadan istifadəyə keçdikcə son on ildə idmanda böyük dəyişikliklər baş verdi. Bu dəyişikliyin əsas səbəbi, oyunda strateji qərarlar qəbul etmək üçün analitikadan istifadənin artan faydası haqqında çoxlu məqalələrin dərc olunmasıdır. Hər idman növü üzrə hər bir nümunə haqqında məlumat toplandığı üçün idman məlumatlarının təhlili də artıb. İdman nəşrləri indi bu komandaların apardıqları təhlili təfərrüatlı məqalələr dərc etmək üçün statistika və riyaziyyat sahəsində geniş təcrübəyə malik insanları işə götürür. Oyunçu performansının keyfiyyətini öyrənmək üçün yeni ölçülər yaradılmışdır.

Bunlardan əlavə, idman jurnalistikası televiziya və radio yayımı, dijital jurnalistika, idman fotojurnalistikası, qəzet olaraq bir neçə yerə bölünür.

İdman jurnalistikası sahəsində peşəkar olmaq üçün jurnalistikanı bilməklə yanaşı, idman sahəsi də dərinlən mənimsənilməlidir.

Peşəkar idman jurnalistinin ərsəyə gəlməsində sadalananların öyrənilməsi zəruridir. Lakin hazırkı dövrdə bu bacarıqların hamısına yiyələnən kadrlar barmaqla sayıla biləcək qədər olduğundan Azərbaycanda idman jurnalistikası sahəsinin formalaşmasında çətinliklər yaranır.

İdman jurnalistikasında ixtisaslaşma hazırda ancaq Azərbaycan Dövlət Bədən tərbiyəsi və İdman Akademiyasında magistratura səviyyəsində aparılır. Ancaq bu ixtisas ingilis dilindədir. Azərbaycanın bu sahədə uğurlu gələcəyinin olması üçün idman jurnalistikasında təhsilin həmçinin Azərbaycan dilində aparılması mütləqdir.

Bundan əlavə, peşəkar idman jurnalistinin həm idman sahəsində, həm jurnalistika sahəsində lazımi keyfiyyətlərə yiyələnməsi üçün iki il müddətin kifayət etməsi sual altındadır.

Bu səbəbdən də, ingilis dilli ixtisaslaşma ilə yanaşı idman jurnalistikasının azərbaycan dilində yaradılan bakalavr proqramı bu sahənin gələcək inkişafına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərəcəkdir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Musayev S.** *İdman jurnalistikası: Keçmiş, indiki problemləri və ümidli gələcəyi.* <https://rekord.az/news/idman-jurnalistikasi-kecmisi-indiki-problemleri-ve-umidli-geleceyi-yazi/9177>, 2020.
2. *Şəymən, İxtisaslaşma idman jurnalistikasının çəkisini, nüfuzunu artıracaq,* <https://sherg.az/arxiv/26428>, 2017.
3. **Pənahqızı A.** *İdman mətbuatımızda mövcud problemlər, atılmalı olan addımlar.* <https://azsport.az/news.php?id=46049>, 2020.
4. Sports Journalist – Everything You Need To Know, <https://www.nfi.edu/sports-journalist/>.
5. *Indeed Editorial Team, How to become a sports journalist (skills and definition),* <https://uk.indeed.com/career-advice/finding-a-job/how-to-become-sport-journalist>, 2022.
6. **Novruzov K., Mehdiyev Q.** *İdman jurnalistikası çətinliyinə görə yalnız hərbi jurnalistikadan geri qalır.* Müsahibə, Şərq qəzeti, 5 mart 2020-ci il, № 24 (5119).

## СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКИ В РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**А.А. Бунятова**

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[aydan.naghiyeva2019@sport.edu.az](mailto:aydan.naghiyeva2019@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5556-6421](https://orcid.org/0000-0001-5556-6421)

**Аннотация.** Спортивная журналистика – одна из немногих важных отраслей журналистики. Эта отрасль журналистики сформировалась как специфическая сфера в разных странах, пройдя определенные пути развития. Спортивная журналистика в Азербайджане также развивается день ото дня. В последнее время были предприняты важные шаги для развития этого направления:

начали действовать специальные газеты, журналы, порталы и т.д.. Однако в становлении спортивной журналистики как особого направления все еще существуют определенные проблемы.

**Ключевые слова:** журналистика, СМИ, спорт, образование.

## SPECIALIZATION IN SPORTS JOURNALISM IN VARIOUS FIELDS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

**A.A. Bunyatova**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[aydan.naghiyeva2019@sport.edu.az](mailto:aydan.naghiyeva2019@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5556-6421](https://orcid.org/0000-0001-5556-6421)

**Annotation.** Sports journalism is one of the few important branches of journalism. This branch of journalism has been formed as a specific field in different countries through certain development paths. Sports journalism in Azerbaijan is also developing day by day. Recently, important steps have been taken for the deve-

lopment of this field, special newspapers, magazines, portals, etc. has started to operate. However, there are still certain problems in the formation of sports journalism as a special field.

**Keywords:** journalism, media, sport, education.

## TƏLƏBƏLƏR ARASINDA İDARƏETMƏ BACARIQLARININ FORMALAŞDIRILMASI PROSESİNDƏ QARŞIYA ÇIXAN PROBLEMLƏR

M.Ə. Məmmədzada

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[mujgan.mammadzada@sport.edu.az](mailto:mujgan.mammadzada@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5693-3748](https://orcid.org/0000-0001-5693-3748)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** İdarəetmə peşəsini qazanmaq üçün müasir dövrün sosial və iqtisadi həqiqətlərini bilmək, onlarla üzləşən zaman lazım olan bilik və səriştələrə malik olmaq lazımdır. Təhsil meneceri kimi məzun olmaq istəyən hər bir tələbə, bu sahədə fəaliyyət göstərmək üçün yeni məlumat, konsepsiya və münasibətlərlə işləməlidir.

Qeyd olunan şərtlərin idarəetmə bacarıqlarının formalaşmasında rolunu araşdırmaq və təyin etmək tədqiqat işinin əsas məqsədlərindəndir. İlk olaraq, idarəetmə üzrə pedaqoji idarəetmənin tətbiqi vəziyyətini araşdırmaq lazım gəlirdi.

Pedaqoji idarəetməni araşdıran tədqiqatçı alimlər pedaqogika fənnində idarəetmə bacarıqlarının formalaşmasında tələbələrdə planlaşdırma, təşkilatçılıq, istiqamətlər, nəzarət, qərar vermə, problem həlli, ünsiyyət və motivasiya, məlumatların toplanması, konfliktlərin həlli və insan münasibətləri kimi pedaqoji prinsiplərin olmasını qeyd edirlər. Bir sözlə, tələbələrin idarəetmə bacarıqlarının formalaşması sahəsində yeni pedaqoji fikirlər irəlilədikcə, bu sahədə ciddi, ayrılmaz problemlərlə üzləşən universal bir təsəvvür mövcud olmağa başladı. Buna əlavə olaraq, pedaqoji təhsil sahəsində tələbələrin peşə inkişafı vəzifələri ilə yanaşı, yeni biliklərə yiyələnməsi və prak-

tikada istifadə qaydalarını öyrənmək üçün vacib problemi həll etmək zərurət təşkil etdi.

**Açar sözlər:** *tələbə, müəllim, idarəetmə, bacarıq, pedaqogika, pedaqoji təhsil.*

İdarəetmə peşəsini qazanmaq üçün müasir dövrün sosial və iqtisadi həqiqətlərini bilmək, onlarla üzləşən zaman lazım olan bilik və səriştələrə malik olmaq lazımdır. Təhsil meneceri kimi məzun olmaq istəyən hər bir tələbə, bu sahədə fəaliyyət göstərmək üçün yeni məlumat, konsepsiya və münasibətlərlə işləməlidir.

Buna əlavə olaraq, tələb olunan fəaliyyətlər yüksək səviyyəli texnoloji qabiliyyətlərin nümayiş etdirilməsindən asılıdır. Pedaqoji sahəni təkmilləşdirəcək ali təhsilli gənclərimiz çoxlu sayda rəqəmsal səriştə, yaradıcılıq və çeviklik tələb edən global texnoloji infrastruktur çərçivəsində ünsiyyət qurmalı və qarşılıqlı fəaliyyət göstərməlidirlər. Öz pedaqoji karyerasını yaratmaq istəyən hər bir məzunun getdikcə açıq, dəyişən, mürəkkəb və proqnozlaşdırıla bilməyən mühitlərdə çalışması və belə mühitləri idarə etməsi üçün effektiv bacarıqlara malik olması vacibdir. Bu məqsədlə, ali təhsildə bu effektivliyi təmin edən elementlərin olub-olmaması mütləq şəkildə araşdırılmalı və qarşıya çıxan problemləri vaxtında həll etmək lazımdır [1; 2; 3].

Elə bu baxımdan tədqiqat işi tələbələrin tədris prosesində, auditoriyada və ya auditoriyadankənar situasiyalarda qarşılaşdığı problemlərin özəyini araşdırmağı və müxtəlif yanaşmalardan təhlil etməyi iddia edir. Proble-



min müəyyən edilməsinə aşağıdakı məqsədlər daxil edildi:

- tələbələrdə idarəetmə bacarıqlarının formalaşmasına istiqamətlənmiş pedaqoji prinsipləri öyrənmək;
- təlim nəticələrinə uyğun tədris proqramı məzmununu müəyyən etmək;
- tədrisin təşkili prinsiplərini təyin etmək;
- təlimdə fiziki mühitin təmin olunmasına əmin olmaq;
- müəllim təcrübəsi və fəaliyyətini müşahidə etmək;
- idarəetmə bacarıqlarını təşviq edən fənlərin tədrisini araşdırmaq;
- tələbə mərkəzli fəaliyyətlərin təşkilini müşahidə etmək;
- texnoloji vasitələrin istifadəsini dəyərləndirmək;
- fəaliyyətlərin qiymətləndirilməsini araşdırmaq.

Qeyd olunan şərtlərin idarəetmə bacarıqlarının formalaşmasında rolunu araşdırmaq və təyin etmək tədqiqat işinin əsas məqsədlərindəndir. İlk olaraq, idarəetmə üzrə pedaqoji idarəetmənin tətbiqi vəziyyətini araşdırmaq lazımdır.

**Pedaqoji idarəetmənin tətbiqi vəziyyəti.** Əsas problem kimi bu sahənin tədqiq edilməsi işin başlanğıcının əsasını müəyyən etməyə imkan verir. Gələcək təhsil meneceri təlimdə idarəetməni təşviq edən anlayışları, bununla əlaqəli konsepsiya və tətbiqetmələri bilməlidir. Pedaqoji idarəetməni araşdıran tədqiqatçı alimlər pedaqogika fənnində idarəetmə bacarıqlarının formalaşmasında tələbələrdə planlaşdırma, təşkilatçılıq, istiqamətlər, nəzarət, qərar vermə, problem həlli, ünsiyyət və motivasiya, məlumatların toplanması, konfliktlərin həlli və insan münasibətləri kimi pedaqoji prinsiplərin olmasını qeyd edirlər. Bir sözlə, tələbələrin idarəetmə bacarıqlarının formalaşması sahəsində yeni pedaqoji fikirlər irəlilədikcə, bu sahədə ciddi, ayrılmaz problemlərlə üzləşən universal bir təsəvvür mövcud olmağa başladı. Buna əlavə olaraq, pedaqoji təhsil sa-

həsində tələbələrin peşə inkişafı vəzifələri ilə yanaşı, yeni biliklərə yiyələnməsi və praktiki-kada istifadə qaydalarını öyrənmək üçün vacib problemi həll etmək zərurət təşkil etdi.

Yeni təlim metodlarının tətbiqinin araşdırılması sübut etdi ki, son bir il yarım ərzində onlayn dərslər yalnız müəllim izahatı və tələbə cəlbinin zəif olması ilə müşahidə olunub. Onlayn dərslərin təşkilində son təlim metodlarının tətbiqi tədris proqramında müəyyən dərəcədə (42%) nəzərdə tutulsa da, müəllimlərin texnoloji bacarıqlarının kifayət qədər qane edici olması çox az təsdiqlədi. Onlayn dərslərin təşkilində son çevik metodlardan istifadə, təlimdə interaktivliyi yaradan onlayn resurslarından istifadənin zəifliyi tələbələrin sərbəst fəaliyyətinin inkişafına təsir etməsini sübut edə bildi (müəllim 29% – tələbələr 33%).

Qeyd olunanlarla yanaşı, araşdırmada məlum oldu ki, bütün tələbə-gənclərin idarəetmə qabiliyyətləri barədə maariflənməsi universitetin daxili idarəetmə tələblərindən irəli gələn fikirlərin məhsuludur. Pedaqoji təhsildə yenilikçi lider yanaşmasının əsası, səriştəlilik strategiyası çox az müşahidə olunur. Tələbələrə tam aydın deyil ki, təhsilin keyfiyyəti tələbələrin sərbəst özünüidarə mühitində təhsil alması və peşə nailiyyətlərinin uğurla əldə olunmasından asılıdır.

**Tədris proqramı və təlim nəticələrinin təhlili.** Tələbə özünüidarəsi haqqında tədris proqramlarının rolunu araşdıran rus pedaqog alimləri B.P.Zelevea, İ.İ.Qolovoanova, N.İ. Sergeyeva tədrisdə tələbələr arasında idarəetmə səriştəsinin formalaşmasına maneə törədən bir sıra çatışmazlıqları təlimdə ənənəvi biliklərin paradiqmasına güvənmək, bu vərdişlərin formalaşmasına kömək edən xüsusi fənlərin və onlara ayrılmış saatların azlığı, dinamik səviyyəni təyin etmək üçün inkişaf etdirilməmiş diaqnostik metodların, qiymətləndirmə meyarları və göstəricilər sisteminin olmaması kimi qeyd edirlər [5; 6; 7].

Bununla birlikdə, tədris proqramları daha çox texnologiya sahəsində misli görünməmiş bir mürəkkəblik səviyyəsinin öz məzmu-

nuna daxil edərək, təhsil prosesini tam dəstəkləyən müasir texnologiyaların istifadəsini əks etdirmək, tədrisin təşkili məkanının prosedurlarını yox, təlimin gözləntilərini və nəticələrə uyğun olmasını təsdiqləməlidir.

Tələbələrin idarəetmə bacarıqları üzrə proqramlarda nəzəriyyə və təcrübənin rəasional hissələrinin olmaması, passiv tədris və təlim metodları, zəif imkanlar və ən əsası, bacarıqların formalaşması və müəllimlərin təlimi idarəetmə bacarıqları haqqında biliklərin məhdudluğu tələbə mərkəzli fəaliyyətlərin az tətbiqinin olmasını aşkar etdi.

Pedaqoji sahədə idarəetmə bacarıqlarını formalaşdıran təlim nəticələri ilk olaraq, koqnitiv düşüncənin mövcud olması ilə təlimdə sosial-emosional inkişafa təsir edir, nəticədə kritik fikirlərin yaranması və yeni yaradıcı düşüncənin formalaşması baş verir.

**Təlimin təşkili problemləri.** Təşkilatı üsulların tətbiq edilməməsi. Tələbə müstəqilliyinin təmin olunmasına çətinlik törədən digər amil təlimdə təşkilatçılıq bacarıqlarını formalaşdıran üsulların tətbiq edilməməsi, aydın gözləntilərin olmaması, sabit, ənənəvi təlim mühitinin olması, orijinal mövzuların tədrisinə az yer verilməsi və uyğun olmayan otaq şəraitinin olmasıdır. Bu problemlər tədris proqramının məzmununda olmadığı halda, tələbələrə mün-təzəm olaraq davamlı şəkildə səmərəsiz təlim təsiri bağışlayır. Tədris proqramında təlimin uğurlu təşkili üzrə yeni üsulların tətbiqi effektiv nəticələr əldə olunmasına təsir edir və peşəkarlığı inkişaf etdirir.

Proqram (kurikulum) tərtibatçıları və ya tədris rəhbərləri təlimin hər mərhələsinə uyğun fəaliyyətləri müəyyənləşdirir, təlim vaxtını müəyyən edir, tapşırıq və fəaliyyətləri tələbələrin marağına görə təyin edir və tələbə performansına nəzarət etmək üçün yollar müəyyənləşdirir. Bütün bunlar öncə əhəmiyyətli idarəetmə səyləri tələb edir. XXI əsrin bacarıqlarını mənimsəməsi üçün mövzular əsaslı fənlər, məntiqi çalışmalar, təşkilatçılığın və tələbə qabiliyyətlərinin əsasını təşkil edir.

Təlimin təşkili bacarıqları kimi pedaqoji prosesdə gənc müəllimin idarəetmə səriştələrinin olması üçün hansı fəaliyyətlərin və daxil olan sahələrin ilkin vəziyyətini bilmək növbəti mərhələlərdə eksperimentin təşkilinə imkan yaratdı. Əsasən gələcək müəllimin təlimi idarəetməsində aşağıdakı bacarıqların olması vacib hesab olunur:

- təlimi elektron və ya kağız üzərində planlaşdırmaq;
- vaxtı səmərəli bölmək və idarə etmək;
- işində məsuliyyətli və dəqiq olmaq;
- öyrənənlərin maraqlarına uyğun təlim tapşırıqları hazırlamaq;
- müstəqil fəaliyyətlərdə iştirak etmək;
- gördüyü işin hesabatlılığını təmin etmək;
- təlimin təşkili yollarını bilmək;
- iştirakçıları dəyərləndirmək və nailiyyətləri qiymətləndirmək;
- düzgün ünsiyyət qurmaq üçün üsullar seçmək;
- bədən dili, jestikulyasiyanı yerli yerində işlətmək,
- mimika və üz ifadələrindən istifadə etmək;
- yumor hissini malik olmaq;

#### **a. Fiziki mühit boşluğunun olması**

Təlimdə tələbə müstəqilliyini təşviq edən aktual problemlərdən biri fiziki mühitin təmin olunmasıdır. Tələbənin bir psixoloji fərd kimi təlimə münasibəti və davranışlarına təsir edən əsas element kimi fiziki öyrənmə mühitinin dizaynı vacib faktorlardan biridir. Müşahidələr sübut etdi ki, hər iki universitetdə tələbə məmnunluğunun aşağı olmasının əsas səbəblərdən biri də auditoriyanın komfort dizaynı, müasir infrastrukturla və əlverişli texnoloji avadanlıqlarla təmin edilməməsidir. Bu səbəbdən də tədqiqat işinin məqsədlərindən biri, təhsil auditoriyalarının dizaynı və idarə olunması ilə bağlı universitetdə öyrənmə mühitini və tələbələrin davranışına təsir edən fiziki dizayn amillərini araşdırmaq oldu. Universitet tələbələri üçün auditoriyanın fiziki dizaynı keçmiş dünyaya daxil olma, səmərəsiz, to-

xunulmaz bir mənşərəni təmsil edir. Bu problem həllinə mane olan bəzi fiziki çatışmazlıqlar təlimin tələbə mərkəzli olmasına birbaşa mənfi təsir edir.

Ənənəvi fiziki mühitdə təlim metodologiyası mənbələri qiymətləndirmə proseslərinə, eləcə də müəllimlə qarşılıqlı əlaqələrə mane olur. Nəticə olaraq qeyd etmək lazımdır ki, infrastrukturun tələbə maraqlarını qarşılaya bilməməsi onların rahatlığını az təmin edir.

### ***b. Orijinal mövzuların məhdudiyəti***

Təlimdə yaradıcı və orijinal tapşırıqların kasadlığı tələbələrin fərdi inkişafı üçün istiqamətləndirmənin verilməməsi və sərbəst düşüncənin olmaması ilə nəticələnir. Tədris olunan fənlər üzrə mövzular orijinallıq baxımından tələbələrin real həyatla sosial əlaqəsini yaradır və müstəqil fikir formalaşmasına dəstək verir. Universitetlərdə əksər hallarda tədris olunan mövzuların qeyri-orijinallığı, həyatla az əlaqəsi, müəllimin mövzunu geniş izah etməsi tələbələrdə sərbəstlik və müstəqil fikir yarada bilmir. Eyni zamanda auditoriyaların texnoloji avadanlıqlarla təchizatı tələbələrin müstəqil fəaliyyətinin ən effektiv elementidir.

Belə auditoriyalarda əməkdaşlıq, səriştələrin inkişafı və biliklərin tətbiqi üçün əlverişli açıq məkan yoxdur. Tələbələrin müstəqil fəaliyyəti üçün təlim mərkəzlərinin, eksperiment laboratoriyaların və peşə bacarıqları üzrə texnoparkların olması onlar tərəfindən arzuolunan məkan oldu. İdarəetməni formalaşdıran ən vacib amillərdən biri kimi, özünüinkişaf, özünü-tənzimləmə, empatiya və sərbəst kommunikasiyanı formalaşdıran təlim vasitələrinin kasadlığı, interaktiv fəaliyyətlərin qeyri-orijinallığı və öz işinə güvəni yaradan layihə işlərinin tətbiq edilməməsi üzə çıxdı.

**2.1.4. Kommunikasiya və yeni öyrənmə üsullarının zəif olması.** Tələbələrdən ən yaxşı öyrənmə yolunu təyin etmələrinin diaqnostik təhlili göstərdi ki, əksəriyyəti öyrənməyin müəllimdən asılı olmasını qeyd etdi.

Müəllimdən asılılıq. E.F.Zeer, M.V.Kor-miltseva görə təlimdə müəllimin çox nəzarəti

tələbələrə nəzərə çarpacaq dərəcədə bacarıq və səriştələrdən uzaqlaşdırır, yeni yanaşmaların yayılmasına mane olur. Ənənəvi təlim mühitinin təhlili müəllimlərin tələbələr üzərində dominant təsirini izah edirdi. Bəzən təlimə meyilli olan və sosial təsirlərin yükündən yorğun görünən müəllimlər geniş miqyasda tədrisə təzə və sağlam yanaşmaları nümayiş etdirməkdə çətinlik çəkirdilər. Tələbələrin təxminən dördü üçü müəllimdən kömək almağın və öyrənmənin ən yaxşı yol olduğunu bildirdi. Yalnız üçdə birinin öz üzərində öyrənməyin ən yaxşı yolu olduğunu düşündükləri və bir qədər proqram mövzularından kənar mövzular üzrə bacarıqlar qazanmanın ən yaxşı metod hesab etdikləri aşkar edildi. Qeyd etmək maraqlıdır ki, tələbələrin yalnız 3,09%-i kommunikasiyanı uyğun bir öyrənmə yolu kimi düşüncülər [16, s.82].

Bir-birini dinləmə. Müzakirələrdə və mövzu ətrafı sual cavablarında bir-birini dinləmə və qarşı tərəflə fikir mübadiləsi kommunikasiyanın əsasını təşkil etsə də, tələbə və müəllimlər bu ünsiyyətin qurulmasında ümumi problemi izah edə bildilər. Bəzən mövzu haqqında məlumatlılıq qarşı tərəfə reaksiya verməkdə dərhal hiss olunur, hətta burada tələbələr bir-birinin nitqinə sona qədər qulaq asmır və özünüidarənin pozulması baş verirdi. Hiss olunurdu ki, tələbələrin yalnız özəl repetitorluqda öyrənməsi onların həyatının vazkeçilməz bir hissəsidir.

Məlumat boşluğu. Tələbələrin idarəetmə vərdişlərinin əldə olunması üçün təlimin sistemli metodlar əsasında keçirilməsi qaydaları və prosedurlar, tələbələrin dərslərə diqqətinin qorunması və fəaliyyətə cəlb olunması üçün əlverişli bir öyrənmə mühiti yaradır [12, s.78].

Metakognitiv bacarıqlar haqqında məlumatlılıq. Tələbələrin pedaqoji sahədə mükəmməl olan metakognitiv bacarıqlar haqqında ilkin düşüncələrində vətəndaşlıq, sosial, iqtisadi, mədəni dünyagörüşü, hüquqi əsaslara istiqamətlənmək, öz hüquq və vəzifələrini bilmək, texnoloji, iqtisadi irəliləyişlər və ətraf

mühit haqqında məlumatların zəif olduğunu sübut etdi [8, s.36].

Ali təhsildə tədris məzmununun sabitliyi məlumatların rəqəmsal təbiətini kökündən dəyişdirdi. Bəzən pedaqoji mövzular tələbələr arasında hiper mətnə çevrilərək, nəinki kiçik bir auditoriyayı, hətta bütün medianı belə birləşdirir. Tələbələrin mövzuların linqvistik, sosial-mədəni və pragmatik təbiəti haqqında məlumatlara sahib olması, yeni pedaqoji terminalogiyanın bazasından çıxış edərək özünüinkışafa daxil olması, nitqini sərbəst qurması, işini planlaşdırması, vaxtı düzgün bölməsi və idarəetmə məkanında tam müstəqil fikir yürütməsi tədris məzmununu dəyişkən modelə çevirir və təlimin fonunda özünüidarə harmoniyasını özündə əks etdirir [11; 13; 15; 16].

Məsələn, ünsiyyət modellərinin öyrənilməsi, terminləri və müraciət formaları, informasiyanın elektron idarə olunması sahələri haqqında kommunikasiya vasitələrinin seçilməsi, layihələrin hazırlanması, integrativ dərslərin təşkili haqqında biliklərinin çox zəif olması tələbələrin arzusu kimi vurğulandı.

Eyni zamanda tələbələrin çoxu müzakirələrin və debatlarla işlədilən tədqiqat suallarının verilməsi, kritik yanaşmanı təşviq edən situasiya və sualların hazırlanması, faktlar və dəlillər əsasında danışmaq, dünyada baş verən innovasiyaların faydasını izah etməkdən və yeni biliklərin istehsal olunması yollarından xəbərsiz olmalarını açıq şəkildə ifadə etdilər.

Texnoloji çətinliklər. Pedaqoji prosesin texnoloji cəhətdən idarə olunmasını məhdudlaşdıran digər bir ştrix təlim məqsədləri ilə texniki reallıqlar arasındakı kəskin şəkildə geniş boşluqların olmasıdır. Texnoloji vasitələrdən istifadə üzrə təlim məqsədləri olsa da, mövcud vəziyyət bu məqsədlə nəticə arasındakı böyük uyğunsuzluqlarla müşahidə olunur və mahiyyət etibarilə müəllimin təlimi idarəetməsi uğursuzluğunun nəticəsi kimi aşkarlanır. Bu baxımdan, müəllimin auditoriyayı idarə etməsində səlahiyyətləri artır və bir çox göstəricilər-

lə şərtlənir. Müasir təhsilin ən çox tələb olunan çağırışlarından olan təlimdə informasiya texnologiyalarından istifadə tələbələrin texnoloji idarəetmə bacarıqlarının inkişaf etdirilməsidir. Auditoriyada informasiya məkanını idarə etmək artıq müəllim nəzarətindən çox tələbə mərkəzli idarəetməyə çevrilir. Gələcək müəllimin təlimi idarə etməsi sahəsində hazırlığı və peşəkarlığı üçün universitet dövründə hansı bacarıqlara malik olması onun özü üçün əvəzedilməz ola bilər. Bəzən əməkdaşlığın olmaması effektiv öyrənmə nəticələrini əldə etməklə yanaşı, onlayn öyrənmə mədəniyyətini də yarada bilmir.

Bu kimi qeyd olunan bacarıqlarla təlimi tədris edən mövzular, layihələr və tapşırıqların məhdudluğu, çox zaman tələb və tələbiyin bir-birinə uyğunsuzluğu kimi daim müşahidə olunur.

Bununla birlikdə, məlumat texnologiyalarının öyrənmədə roluna dair bu qədər sadə bir baxış nəzərə alınmır. Bu ənənəvi və yüksək dərəcədə ötürücü metodların tez-tez şagirdlərin təhsildən imtina etməsinin kökündə dayandığı məlum olur [4; 9; 10; 14].

Tələbələrin potensiallarını optimal şəkildə inkişaf etdirmək üçün akademik bacarıqların tənzimləyə biləcəkləri gözlənilir. Ayrıca biliklərə daxil olmaq və istifadə etmək üçün daha təsirli öyrənmə strategiyalarına sahib olmaları, öz davranışlarını izləməsi və davranışını dəyişdirməsi tələb olunur.

**Motivasiyanın zəif qurulmasında olan çətinliklər.** Motivasiyanın qurulmasında auditoriyada sağlam-psixoloji mühitin yaranması şərtlərinə az riayət olunması və stresin idarə olunmasında kifayət qədər arzuolunmaz fikirlər mövcuddur. Tələbə rəylərinin verilməsi sübut etdi ki, ənənəvi mövzulara qarşı daxili stres tələbələri qiymət almaq, imtihandan keçmək xatirinə susmağa və öz hüquqlarını müdafiə etməməyə sövq edir. Tələbələr söylər üzrə perfomanslarının yaxşılaşdıracağına inanmırlar. Onlar prioritetləri öz vaxtları və diqqəti ilə uyğunlaşdırırlar.



Uyğun olmayan davranışlar – pedaqoji prosesdə baş verən uyğunsuz davranışlar özünüidarənin pozulmasına, güvənsizlik, qorxu və utancaqlıq təlim fəaliyyətlərində daha çox hiss olundu.

Tənqidi düşüncənin zəifliyi – bacarığın formalaşması üçün tələbələri müxtəlif tədris metodları ilə motivasiya etməkdə çətinlik təradir. Bu bacarıqların qazanılmasında əsas şərt fərdiləşdirilmiş təlim texnologiyasını tətbiq etmək, tələbələrin tənqidi düşünmə qabiliyyətlərinin inkişafına kömək etməkdir.

Ünsiyyətin olmaması – tələbələrin sosial şəbəkələrdən daha çox istifadəsi onların auditoriyada çox az hallarda qarşılıqlı ünsiyyətini təmin edir. Təlim materiallarında kommunikasiyanı yaradan mövzu, metod, fəaliyyət və tapşırıqların azlığı bu problemin daha da aktual olmasını zəruri edir.

Əməkdaşlıq – həm tələbə, həm də müəllimlərimiz onlayn siniflərdə müvəffəqiyyətlə əməkdaşlıq edir və effektiv öyrənmə nəticələrini əldə etməklə yanaşı, onlayn öyrənmə mədəniyyəti yaradırlar.

Tələbələrin çoxunun imtahanda əldə etdikləri yaxşı qiymətlər onların maraqları və gözləntilərindən çox, imtahan tapşırıqlarını yerinə yetirmək məcburiyyətində qalması kimi sübut olunur. Bu zaman imtahanı tərkdən və keçməyən tələbələr kimi qiymət almış tələbələrdə çox passiv və həvəssiz olur. Təhsil sistemində müasir yanaşmalar tələbələrə təhsil almağı davam etmək arzusunun aşılamaq üçün son hədəf olmalı, onları motivasiya edərək bu fərqi nümayiş etdirməlidir.

Müəllimlər pedaqoji təlimin təkə onlayn tədrisinə müsbət təsirlərindən bəhs etməyiblər, həm də konsepsiyaların, fəaliyyətlərin, nümunələrin çoxluğu kimi bəzi çətinlikləri məlumatlandırıcıblar – modullar standartlara uyğun deyil, uzun müddət təhsil və geniş sinif, material və imkanlar çatışmazlığı, motivasiya çatışmazlığı, təlimdən qazandıqlarını tam həyata keçirə bilməməkdir.

Qiymətləndirmənin zəif aparılması – tələbələrdə özünüqiymətləndirmə mexanizminin, özünüidarətmə potensialının inkişafına xidmət etdiyini əsaslandırır. Tələbələrdə özünü inkişafın reflektiv texnologiyalardan aktiv is-

tifadəsi idarəetmənin formalaşmasının sistem diaqnostikası kimi şərh edilir.

Təlimdə aydın və ardıcıl qaydaların olduğu bir təlim mühitini yaratmaq üçün zəruri və ilk addım gözlənilən fəaliyyətlərin düzgün bölgüsünü yaratmaqdır. Davranış problemi olan bir auditoriya heç bir halda yaxşı idarə olunan bir mühiti yarada bilməz.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Abbasov Ə.M.** *İntellektual informasiya sistemində qərar qəbul etmə üsulları*. Ə.M. Abbasov. Bakı, 2003, 199 s.
2. *“Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası” üzrə Fəaliyyət Planı, Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2015-ci il 19 yanvar tarixli Sərəncamı ilə təsdiq edilmişdir*. Bakı şəhəri, 18 iyul, 2018-ci il, №311.
3. **Əhmədov N.** *İdarəetmənin pedaqogikası və psixologiyası*. N.Əhmədov. Bakı: 2000. 384 s.
4. *Tələbəyönümlü öyrənmə, tədris və qiymətləndirmə – Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2018-ci il 18 iyul tarixli 311 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilmiş “Azərbaycan Respublikasının ömürboyu təhsil üzrə Milli Kvalifikasiyalar Çərçivəsi”*. Bakı şəhəri, 14 yanvar, 2020-ci il, № 9.
5. **Голованова И.И.** *Практики интерактивного обучения: Метод. Пособие*. И.И. Голованова, Е.В. Асафова, Н.В. Телегина. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2014, 288 с.
6. **Зелеева В.П.** *Преподаватель высшей школы как творческая личность в представлениях аспирантов КФУ*. «Андреевские чтения: современные концепции и технологии творческого саморазвития личности: сб статей участников в серос», науч.-практ. конф. с межд. Участием, 25 марта 2016 г. Казань: Центр инновационных технологий, 2016, с.120-124.
7. **Сергеева Н.И.** *Деловая игра как профессиональный модуль в подготовке товароведов непродовольственных товаров*. Среднее профессиональное образование, 2009, № 4, с.13–16.



8. **Cao L. & Nietfeld J.L.** *College students' metacognitive awareness of difficulties in learning the class content does not automatically lead to adjustment of study strategies.* Australian Journal of Educational & Developmental Psychology, 2007, No 7, pp.31-46.
9. **Dillenbourg P.** *Technology for Classroom Orchestration.* In: M.S.Khine & I.M. Saleh (Eds) *New Science of Learning.* P. Dillenbourg, & P.Jermann. Cognition, Computers and Collaboration in Education, 2010, pp. 525-552.
10. **Koontz H.** *Essentials of management.* H.Koontz, C.O'Donnell, H.Weihrich. McGraw-Hill, 1986; Tata McGraw-Hill Education, 2010, 564 p.
11. **Leung M., Fung I.** *Enhancement of Classroom Facilities of Primary Schools and its Impact on Learning Behaviours of Students.* Facilities, 2005, No 23(13/14), pp. 585-594.
12. **McLeod, J.** *The key elements of classroom management: Managing time and space, student behavior, and instructional strategies.* J.McLeod, J.Fisher, & G.Hoover. – Alexandria, Virginia USA, Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD), 2003, pp. 134
13. **Secker, J., & Lingard, M.** *Developing Students' Information Management Skills to Match the 21st century Internet.* Centre for Learning Technology. Retrieved July 19, 2019. URL: <http://eprints.lse.ac.uk/28797/1/GoogleReaderandRSS.pdf>
14. **Spendlove M.** *Competencies for Effective Leadership in Higher Education.* International Journal of Educational Management, 2007, No 21 (5), pp.407-417.
15. **Tanner C.K.** *Educational facilities planning: Leadership, architecture, and management.* C.K.Tanner, J.A.Lackney. Boston, Allyn & Bacon, 2006, 437 p.
16. **Zeer E.F., Kormiltseva M.V.** *Professional self-identification of students in the conditions of socially conditioned conflicting realities.* The education and science journal, 2012, No 1 (10), pp. 79-87.

## ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ НАВЫКОВ

М.А. Мамедзаде

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
[mujgan.mammadzada@sport.edu.az](mailto:mujgan.mammadzada@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5693-3748](https://orcid.org/0000-0001-5693-3748)

**Аннотация.** Для того, чтобы приотрести профессию менеджера, необходимо знать социальные и экономические реалии современной эпохи, иметь необходимые знания и навыки при столкновении с ними. Каждый студент, который хочет получить высшее образование в качестве менеджера чтобы работать в этой области, должен уметь работать с новой информацией, концепциями и отношениями.

Изучение и определение роли указанных условий в формировании управленческих навыков является одной из основных целей исследования. Во-первых, необходи-

мо было изучить состояние применения педагогического менеджмента в менеджменте.

Ученые-исследователи педагогического менеджмента отмечают наличие таких педагогических принципов, как планирование, организация, направления, контроль, принятие решений, решение проблем, общение и мотивация, сбор данных, разрешение конфликтов и человеческих отношений в формировании управленческих навыков по дисциплине педагогика. Словом, по мере продвижения новых педагогических идей в области формирования у студентов управленческих навыков стало существо-

вать универсальное видение, столкнувшееся с серьезными, неразрывными проблемами в этой области. Помимо этого необходимо было решить важную проблему получения новых знаний и обучения их использованию на практике, а также задачи про-

фессионального развития обучающихся в сфере педагогического образования.

**Ключевые слова:** студент, учитель, управление, навыки, педагогика, педагогическое образование.

## PROBLEMS ENCOUNTERED IN THE PROCESS OF FORMATION OF MANAGEMENT SKILLS AMONG STUDENTS

**M.A. Mamedzade**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[mujgan.mammadzada@sport.edu.az](mailto:mujgan.mammadzada@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5693-3748](https://orcid.org/0000-0001-5693-3748)

**Annotation.** In order to win the management profession, it is necessary to know the social and economic realities of the modern era, to have the necessary knowledge and skills when facing them. Every student who wants to graduate as an educational manager must work with new information, concepts, and attitudes to operate in this field.

Investigating and determining the role of the mentioned conditions in the formation of management skills is one of the main goals of the research. First, it was necessary to examine the state of application of pedagogical management in management.

Research scientists investigating pedagogical management note the presence of pedagogical principles such as planning, organization, directions, control, decision-making,

problem solving, communication and motivation, data collection, conflict resolution and human relations in the formation of management skills in the discipline of pedagogy. In a word, as new pedagogical ideas advanced in the field of formation of students' management skills, a universal vision began to exist, facing serious, inseparable problems in this field. In addition to this, it was necessary to solve the important problem of acquiring new knowledge and learning how to use it in practice, along with the tasks of professional development of students in the field of pedagogical education.

**Keywords:** student, teacher, management, skills, pedagogy, pedagogical education.

## TƏLƏBLƏR

Dərc olunan məqalə redaksiyaya elektron formada təqdim olunmalıdır.

1. Məqalədə müəllif(lər)in adı, soyadı, ata adı, elmi dərəcələri, işlədiyi müəssisə(lər), müəllif(lər)in elektron poçt ünvanları, ORCID kodları göstərilməlidir.
2. Məqalələrin mətnləri Times New Roman-12 şrifti ilə (məsələn, Azərbaycan dilində latın əlifbası, rus dilində kiril əlifbası, ingilis dilində ingilis əlifbası ilə) 1 intervalla, 4-8 səhifə həcmində çap olunmalıdır.
3. Elmi məqalənin sonunda elm sahəsinin və məqalənin xarakterinə uyğun olaraq, müəllif(lər)in gəldiyi elmi nəticə, işin elmi yeniliyi, tətbiqi əhəmiyyəti, iqtisadi səmərəsi və s. aydın şəkildə verilməlidir.
4. Məqalənin mövzusu ilə bağlı elmi mənbələrə istinadlar olmalıdır. Məqalənin sonunda verilən ədəbiyyat siyahısı istinad olunan ədəbiyyatların mətnində rast gəlinməyi ardıcılıqla (məsələn, [1] və ya [1, s.55] kimi işarə olunmalı) ilə nömrələnməlidir.
5. Ədəbiyyat siyahısında verilən hər bir istinad haqqında məlumat tam və dəqiq olmalıdır. İstinad olunan mənbənin bibliografik təsviri onun növündən (monoqrafik, dərslik, elmi məqalə və s.) asılı olaraq verilməlidir. Elmi məqalələrdə, simpozium, konfrans və digər nüfuzlu elmi tədbirlərin materiallarına və ya tezislərinə istinad edərkən məqalənin məruzənin və ya tezisnin adı göstərilməlidir.
6. Məqalənin sonundakı ədəbiyyat siyahısında son 5-10 ilin elmi məqalələrinə, monoqrafiyalarına və digər etibarlı mənbələrinə üstünlük verilməlidir (ən azı 5, 6 olmaqla).
7. Dərc olunduğu dildən əlavə başqa iki dildə məqalənin xülasəsi verilməlidir. Məqalənin müxtəlif dillərdə olan xülasələri bir-birinin eyni olmalı və məqalənin məzmununa uyğun olmalıdır. Məqalədə müəllifin və ya müəlliflərin gəldiyi elmi nəticə, işin elmi yeniliyi, tətbiqi əhəmiyyəti və s. xülasədə yığcam şəkildə (180-200 söz) öz əksini tapmalıdır. Xülasələr elmi və qrammatik baxımdan ciddi redaktə olunmalıdır. Hər bir xülasədə məqalənin adı, müəllifin və ya müəlliflərin tam adı, elmi dərəcələri və işlədiyi müəssisə göstərilməlidir.
8. Açar sözlər üç dildə (məqalənin və xülasələrin yazıldığı dillərdə 6-8 söz olmaqla) verilməlidir.
9. Məqalədə başqalarının sözlərindən və ya fikirlərindən istifadə edilirsə, buna müvafiq olaraq istinad edilməsi tələb olunur.
10. Jurnalda dərc edilən məqalələr plagiat baxımından ciddi yoxlamadan keçirilir və plagiat müəyyən edildikdə, həmin məqalələr qəbul edilmir.

**Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman**

**Akademiyasında çap olunmuşdur.**

**Çapa imzalanmış mart, 2023**

**Sifariş № 18, Kağız format 25**

**Nəşr şərti -12.6 Sayı 100**

**Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti, 98**