

## MÜASİR BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANIN İNKİŞAFINDA HEYDƏR ƏLİYEVİN ROLU

p.ü.e.d., prof. D.Q. Quliyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[dilgam.guliyev@sport.edu.az](mailto:dilgam.guliyev@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqələdə müasir bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafında Heydər Əliyevin rolu, 1968-ci ildə Respublika Bədən Tərbiyəsi və İdman Komitəsinin yarılması, 1969-cu ilin iyul ayında general Heydər Əliyev respublikamızın rəhbəri seçilməsi, 1970-ci ilin payızında qabaqcıl bir respublika kimi ölkənin ən ali mükafatlarına layiq görülməsi, Respublikada kütləvi bədən tərbiyəsi ümumxalq bədən tərbiyəsi hərəkatına çevrilməsi, 21 iyun 1974-cü il tarixli yığıncağı həlledici rolu, 1979-cu ildə Azərbaycanda bədən tərbiyəsi-idman sahəsində elmin inkişafına xüsusi diqqət verilməsi, xalqımızın Ümummilli Lideri Heydər Əliyevin 1993-cü ilin 15 iyununda xalqın çağırışına səs verərək ikinci dəfə hakimiyyətə qayıtması, 26 iyul 1994-cü il tarixli 861 sayılı Fərmanına əsasən Gənclər və İdman Nazirliyi yaradılması, 5 mart 1995-ci ildə Azərbaycan Respublikasında idman fondunun yaradılması, İdman fonduna 2 milyard manat vəsaitin ayrılması, 1996-cı il fevralın 2-də Azərbaycan Respublikası gənclərinin birinci forumu keçirilmiş, «Bədən tərbiyəsi və idman» qanunu haqqında ilk dəfə olaraq 23 dekabr 1997-ci ildə Milli Məclis tərəfindən qəbul edilməsi, 3 fevral 2000-ci il tarixdə “Bədən Tərbiyəsi və İdmanın inkişafının dövlət proqramı”nın təsdiqi, «Əməkdar bədən tərbiyəsi və idman xadimi» fəxri adının verilməsi və başqa problemlər öz həllini tapmışdır.

**Açar sözlər:** *məqalə, bədən tərbiyəsi, idman, Respublika, mükafat, kütləvi, ümumxalq, yığıncaq.*

**Problemin aktuallığı.** XXI əsr bəşəriyyətə çox görkəmli elm xadimləri, müdrik, təcürübəli və qətiyyətli rəhbərlər, son dərəcə bacarıqlı dövlət başçıları bəxş etmişdir. Bu gün biz fəxrlə deyə bilərik ki, belə xoşbəxt xalqlardan biri də Azərbaycan xalqıdır. Çünki tarixdə onun Heydər Əliyev kimi dühası, müdrik rəhbəri var idi. Heydər Əliyev XXI əsrin görkəmli siyasi və dövlət xadimi kimi bütün dünyada yaxşı tanınan və tarixə daxil olmuş bir şəxsiyyət idi. Fəxr edirik ki, 34 illik çoxcəhətli fəaliyyəti, müdrik rəhbərliyi ilə Azərbaycan xalqının tarixində böyük rol oynamış bu böyük şəxsiyyət bizim ümummilli liderimizdir. Heydər Əliyevin respublikaya rəhbərliyi həqiqətən onun çox zəngin fenomen olduğunu təsdiq edirdi. Onun möhkəm inamı, hər şeyə nüfuz etmə qabiliyyəti, qıbtə doğuracaq hafizəsi hamını heyran edirdi. Xalqımızın böyük oğlu Heydər Əliyevin müdrik rəhbərliyi və uzaqgörən siyasəti sahəsində Azərbaycan iqtisadi, ictimai-siyasi, mənəvi, mədəni, idman həyatın bütün sahələrində böyük uğurlar qazanaraq, təkcə keçmiş SSRİ-də deyil, bütün dünyada tannınmağa başladı.

Xalqımızın Ümummilli Lideri, Azərbaycan dövlətinin yaradıcısı və qurucusu, dünyanın ən nüfuzlu siyasi xadimlərindən biri, 34 il Azərbaycan Respublikasına rəhbərlik etmiş Heydər Əliyevin xatirəsi idmançıların da qəlbində həmişə yaşayacaqdır. Qədirbilən xalqımız bunu həmişə hiss edəcəkdir. Təkcə ona görə yox ki, liderimiz Heydər Əliyev Azərbaycanda müstəqil dövlət quruculuğunun memarı idi, həm də ona görə ki, Azərbaycan xalqının hər bir nümayəndəsi bu böyük insanı ölkənin milli təhlükəsizliyinin və sosial-iqtisadi rifahının təminatçısı kimi qəbul edirdi. Bu qeyri-adi şəxsiyyət Azərbaycanı inkişaf yoluna gətirib çıxarmışdı. Axı bu gün xalqımızın orta və gənc nəsillərinin inkişafı, cəmiyyətdə formalaşması məhz bu böyük şəxsiyyətin dövlətimizin sükanı arxasına keçdiyi illərə təsadüf edir

1969-cu ilin iyul ayında general Heydər Əliyev respublikamızın rəhbəri seçildi. Hərtərəfli

rəfli biliyə, yüksək savada və intellektual səviyyəyə, geniş dünyagörüşünə, dahiyənə uzaqgörənliyə, müdrik təfəkkürə, zəngin təcrübəyə, qeyri-adi yaddaşa, tükənməz enerjiyə, nadir təşkilatçılıq və idarəetmə qabiliyyətinə malik olan 46 yaşlı Milli liderin gərgin əməyi, səyi, səmərəli təklifləri və qiymətli təşəbbüsləri tezliklə öz bəhrələrini verməyə başladı. 60-cı illərdə, demək olar ki, iqtisadiyyatın əksər sahələri üzrə SSRİ-də sonuncu yerlərdə dayanan Azərbaycan artıq 1970-ci ilin payızında qabaqcıl bir respublika kimi ölkənin ən ali mükafatlarına layiq görüldü [15].

Heydər Əliyevin ölkəmizə hələ birinci rəhbərliyi dövründə digər sahələrdə olduğu kimi, idmanın da inkişafına böyük diqqətlə yanaşılmış, gələcək inkişaf perspektivləri ciddi nəzərə alınmışdı.

Respublikada kütləvi bədən tərbiyəsi ümumxalq bədən tərbiyəsi hərəkatına çevrilmişdir. Bu dövrdə idman cəmiyyətləri və təşkilatları ittifaqı ləğv edilsə də, onun yerində 1968-ci ildə Respublika Bədən Tərbiyəsi və İdman Komitəsi yaraldı. [12].



SSRİ Nazirlər Soveti 8 sentyabr 1970-ci ildə «Orta ümumtəhsil məktəbinin Nizamnaməsi»ni təsdiq etdi. Nizamnamədə orta ümumtəhsil məktəbinin strukturu haqqında müddəa öz əksini tapdı. 1972-ci il martın 1-də «Əməyə və SSRİ-nin müdafiəsinə hazırım» yeni Ümumittifaq bədən tərbiyəsi kompleksinin qüvvəyə minməsi əhalinin kütləvi surətdə bədən tərbiyəsi və idmana cəlb olunmasına təsirli təkan verdi. SSRİ Ali Soveti 19 iyul 1973-cü ildə «SSRİ və müttəfiq respublikaların xalq təhsili haqqında qanunun əsasları»nı təsdiq etdi. Qanunla orta ümumtəhsil məktəbinin strukturu Nizamnamədə olduğu kimi qəbul edildi. Respublikanın bədən tərbiyəsi və idmançılarının hazırlığının yaxşılaşdırılması işində respublika fəallarının bədən tərbiyəsi və idmana həsr olunmuş 21 iyun 1974-cü il tarixli yığıncağı həlledici rol oynadı. [10] Həmin yığıncaq-

da respublikada bədən tərbiyəsi və idman işinin vəziyyətinə ətraflı təhlil verildi. Azərbaycan KP MK-nın birinci katibi, Sov. İKP Siyasi Bürosunun üzvü Heydər Əliyev respublika fəallarının yığıncağında çıxış edərkən demişdir: «Kütləvi idman işinin inkişafına rəhbərlik böyük siyasi əhəmiyyətə malik işdir. Çünki xalqın sağlamlığına bizim dövlət həmişə böyük əhəmiyyət vermişdir və indi də verir. Ona görə də bədən tərbiyəsi və idman həmişə bütün təşkilatların diqqət mərkəzində olmuşdur». Tezliklə, avqustun 6-da Azərbaycan KP MK və Nazirlər Sovetinin «Respublikada bədən tərbiyəsi və idmanın vəziyyəti və onun daha da inkişaf etdirilməsi tədbirləri haqqında» qərarı qəbul olundu, Respublikanın fəallar yığıncağından sonra isə qərarla idman qurğularının tikilməsi, kəndlərdə və digər yaşayış yerlərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına, res-

publikanın qabaqcıl idmançılarının ustalığının artırılmasına nail olunması və başqa mühüm

məsələlərə baxıldı [13].



1979-cu ildə Azərbaycanda bədən tərbiyəsi-idman sahəsində elmin inkişafına xüsusi diqqət verilirdi. Respublikada 13 idman növü üzrə kompleks elmi qruplar yaradıldı. Bu qruplar tərəfindən idman elminin müasir nailiyyətləri əsasında Azərbaycanın yığma komandalarında təlim-məşq proseslərinin idarə edilməsi sisteminin təkmilləşdirilməsi üzrə tövsiyələr işlənilib hazırlanırdı. 1979-cu ildə keçirilmiş VII Spartakiadada bizim idmançılar 3 qızıl, 13 gümüş və 35 bürünc medal əldə etmişlər. 8 komandamız güclülər sırasına daxil olmuşdur. SSRİ-i xalqlarının VII Spartakiadasında uğurlu çıxışına görə Azərbaycan nümayəndə heyəti SSRİ İdman Komitəsinin mükafatını almışdır. Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanların sayı xeyli artıb 1979-cu ildə 2 milyon nəfərə çatdı [14].

Müstəmləkəçilik və totalitar rejim xalqımızın yüz illər ərzində formalaşdırdığı bədən tərbiyə və idman ənənələrinə ağır zərbə vurmuşdur. Ölkədə başqa sahələrdə olduğu kimi, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində də milli ayrı-seçkilik siyasəti yeridilmiş, Azərbaycan-

da bədən tərbiyəsi və idmanın dirçəlişinin qarşısını almaq üçün bədən tərbiyəsi və idmanın ənənələri imperiyanın bədən tərbiyəsi və idmanının əlavəsinə çevrilmişdir.

Mərkəzdə xüsusi niyyətlə hazırlanmış bədən tərbiyəsi və idmanın tarixinin əsasında duran beynəlmiləçilik və xalqlar dostluğu prinsipləri bu işdə xüsusilə mənfi rol oynamışdır.

Beləliklə, ötən tarixi dövr ərzində bir sıra uğurlar qazanılmasına baxmayaraq, Azərbaycanda da bədən tərbiyəsi və idmanın məzmununda milli xüsusiyyətlər kifayət qədər nəzərə alınmayıb, bu işin elmi-pedaqoji strategiyası müasir səviyyədə işlənilməyib.

Buna görə də Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın yenidən qurulması, onun statusu və strukturunda dəyişikliklər edilməsi, bədən tərbiyəsi və idmanın forma və məzmununun yenidən tədqiq olunmasına ehtiyac var. Çünki bu məsələ yetişməkdə olan gənc nəslin vətənpərvərlik, igidlik və qəhrəmanlıq tərbiyəsi məsələləri ilə qırılmaz tellərlə bağlıdır.



Təəsüflər olsun ki, dövlət müstəqilliyini əldə etdiyi 1991-1993-cü illərdə Azərbaycanda iqtisadiyyat və digər sahələrdə baş verən qanunsuzluqlar və dağıdıcılıq siyasəti idmana da olduqca güclü zərbələr vurmuşdu. 1993-cü ilin 15 iyununda xalqın çağırışına səs verərək ikinci

dəfə hakimiyyətə qayıdan xalqımızın Ümum-milli Lideri Heydər Əliyevin xüsusi diqqəti və qayğısı sayəsində başqa sahələrdə olduğu kimi, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində də ciddi dönüş yaradıldı. O vaxt Azərbaycanda çox problemlər var idi. Birinci növbədə, xaosa,

hərc-mərcliyə son qoymaq, Azərbaycanda ictimai-siyasi sabitliyi yaratmaq lazım idi. Onun üçün də çox ciddi inzibati tədbirlər görmək lazım idi. Ona görə də Ümummilli Lideri Heydər Əliyevin söyləri məhz idman sahəsinə yönəlmişdir.

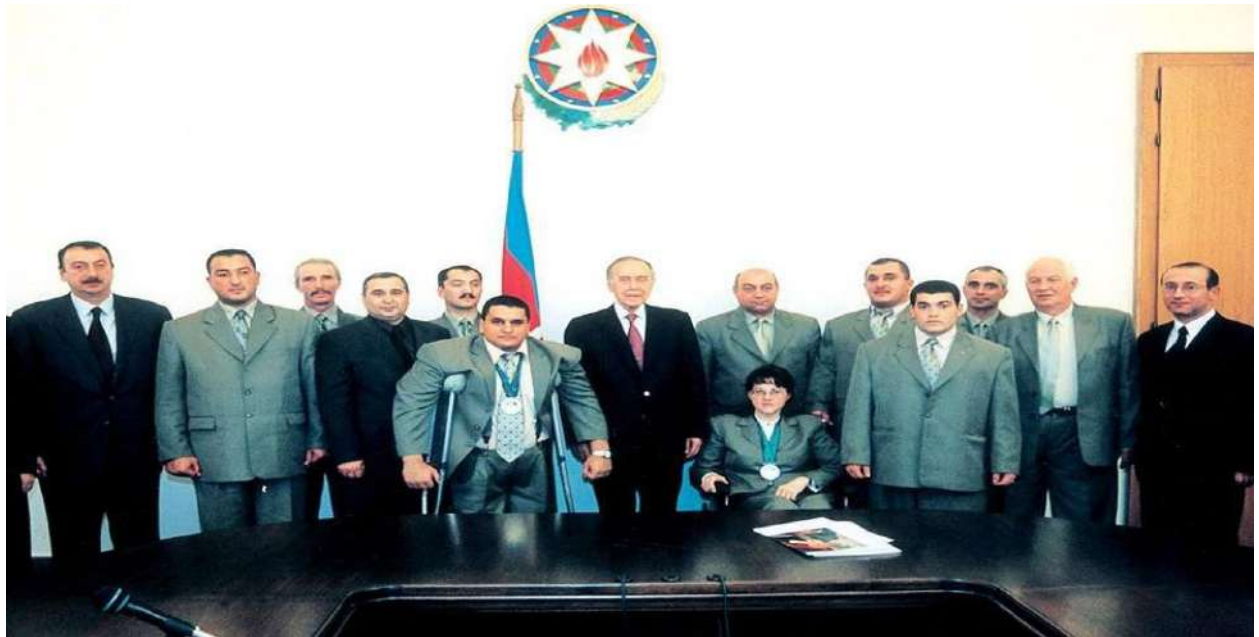
Respublikada bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı məlum olduğu kimi əsasən iki sahədə: birinci kütləvi bədən tərbiyəsi və idman, ikinci isə yüksək idman ustalığı üzrə aparılır.

Ölkəmiz müstəqilliyə qədəm qoyduğu gündən başlayaraq bədən tərbiyəsi və idman sahəsində bir sıra qanunlar, fərmanlar və dövlət əhəmiyyətli qərarların həyata keçməsi öz həllini tapmağa başladı. Ulu öndər Heydər Əliyevin 26 iyul 1994-cü il tarixli 861 sayılı Fərmanına əsasən Gənclər və İdman Nazirliyi yaradıldı [1].

Dünyanın qabaqcıl ölkələrinin təcrübəsi göstərir ki, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına dövlət tərəfindən qayğı olmadan müasir tələblərə cavab verən səviyyədə heç bir nailiy-

yət əldə etmək mümkün deyil. 5 mart 1995-ci ildə Heydər Əliyevin imzaladığı fərmana əsasən Azərbaycan Respublikasında idman fondu yaradıldı. [3] Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fondundan müstəsna hal kimi İdman fonduna 2 milyard manat vəsait ayrılmışdır. Həmin fərmana görə Azərbaycan Respublikası əhalisi arasında sağlam həyat tərzinin təbliğ edilməsi və bədən tərbiyəsinin maddi-texniki bazasının inkişaf etdirilməsi bu sahədə ümumxalq yardımının təşkil olunması məqsədi ilə gənclərin idmana marağını artırır və Azərbaycan idmanının beynəlxalq miqyasa çıxmasına real zəmin yaradıldı.

1996-cı il fevralın 2-də Heydər Əliyev Azərbaycan Respublikasının Prezidenti 2-ci dəfə seçildikdən sonra ölkədə idman münasibət dəyişdi. Azərbaycan Respublikası gənclərinin birinci forumu keçirilmişdir [4].



Ulu öndər Heydər Əliyevin bu sahədə atdığı əməli addımların qanunauyğun nəticəsi kimi «Bədən tərbiyəsi və idman» haqqında ilk dəfə olaraq 23 dekabr 1997-ci ildə Milli Məclis tərəfindən qəbul edilmiş qanunu göstərmək olar [9]. Bu qanun xalqımızın sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanması sahəsində dövlət orqanları-

nın və ictimai təşkilatların vəzifəsini və səlahiyyətlərini müəyyən etmişdir. «Bədən tərbiyəsi və idman» haqqında Azərbaycan Respublikası qanununun birinci maddəsinə əsasən respublikada bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf etdirilməsi Azərbaycan Respublikasının dövlət siyasətinin tərkib hissələrindən biridir [9].

Ulu öndər Heydər Əliyevin 15 iyun

1999-cu il tarixli Sərəncamı ilə təsdiq edilən «Azərbaycan Respublikasının Təhsil Sahəsində İslahat Proqramı» respublika-mızın bütün təhsil strukturlarında müasir tələblərə uyğun təhsil sisteminin yaradılması problemi həm də ölkəmizin bədən tərbiyəsi və idman sahəsində inkişafını qanuna uyğun olaraq həyata keçirmək və perspektivlərin müəyyənləşdirilməsini qarşıya qoymuşdur [5].

Azərbaycan Respublikası müstəqillik əldə etdikdən sonra bütün sahələrdə olduğu kimi, təhsil sistemində də aparılan islahatlar bir sıra dəyişikliklərə, yeniliklərə və modernləşmələrə səbəb olmuşdur. Ölkəmizdə təhsil sis-

teminin dünyanın tanınmış qabaqcıl ölkələrin təhsilinə inteqrasiyası bədən tərbiyəsi və idman üzrə ixtisas fənlərinin məzmununu müasir tələblərə uyğun şəkildə yeniləşməsinə qarşıya qoymuşdur. Müstəqilliyimiz dövründə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixinin və müxtəlif aspektlərin tədqiq olunmaması gənc nəslin sağlamlığı və pedaqoji kadrların müasir tələblərə uyğun hazırlığı uğrunda bir sıra çətinlikləri qarşıya qoyur. Müasir dövrdə bədən tərbiyəsi və idman təmayüllü müəssisələrdə şagirdlərin (tələbələrin) bilik, bacarıq və təkəkkürünün inkişaf problemi tədqiqatın aktuallığını şərtləndirən əsas amillərdən biridir.



İslahatın əsas mahiyyəti Azərbaycan təhsilinin qabaqcıl ölkələrin təhsilinə inteqrasiyasına, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində dəyişikliklərə və yeniliklərə səbəb olmuşdur ki, bu da öz növbəsində onun məqsəd, vəzifə və məzmununun müasir təlim texnologiyalarının tələblərinə uyğun qurulmasına səbəb olmuşdur. Bu məqsədlə 3 fevral 2000-ci il tarixdə Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 255 sayılı Sərəncamına əsasən “Bədən Tərbiyəsi və İdmanın inkişafının dövlət proqramı” təsdiq edilmişdir. Proqramda 2000-2005-ci il tarixlərində bu sahədə görüləcək işlərin məzmunu və inkişaf yolları müəyyənləşmişdir. Bu illərdə Azərbaycanda idman növlərinin vəziyyətinin təhlili hə-

yata keçirilirdi. Ölkə daxilində peşəkar idmanın inkişaf prosesinin ayrı-ayrı istiqamətləri nəzərdən keçirilmiş, ölkəmizin milli idmanının beynəlxalq sistemə inteqrasiya prosesinin perspektivləri müəyyən edilmişdir [8].

Azərbaycan Respublikası Dövlət Müstəqilliyini bərpa etdiyi dövrdən başlayaraq fiziki tərbiyənin yeniləşməsi və modernləşdirilməsi mühüm vəzifələrdən biri kimi qarşıda durur. Bu işə problemin əhəmiyyətini aktuallaşdırır. Bədən tərbiyəsi və idman üzrə ixtisas fənlərinin tədrisi (və ya tədris-məşq) pedaqogikanın yeni sahələri, yeni proqramları (kurikulumlar), yeni elektron resursları və s. ilə həyata keçirilməsi müxtəlif idman yarışlarında gənc

idmançıların müasir tələblərə uyğun hazırlanmasında mühüm rol oynayır.

İqtisadiyyatda bazar münasibətlərinin yaradılması idman yarışlarının keçirilmə qaydalarının yenidən hazırlanmasına səbəb oldu. Bədən Tərbiyəsi və İdmanın inkişafının qarşısında köhnə sistemin qanunları və yeni bazar iqtisadiyyatı kimi iki çətin problem qarşıda durdu. Zəif maddi texniki baza, yüksək ixtisaslı idmançıların və məşqçilərin kifayət qədər maliyyələşdirilməməsi, xarici idman klublarına keçmək imkanı yaranmış kriminal mühit və başqa səbəblər idmançıların xaricə kütləvi axınını sürətləndirirdi. Yüksək ixtisaslı tanınmış idmançı-

ların xaricə getməsi milli idmanın inkişafına təsirsiz qalmadı. Bu problemlər isə ölkəmizin beynəlxalq yarışlarda yığma komandaların iştirakına böyük təsir edirdi. Azərbaycan idmanının inkişaf meyllərinin sistemləşdirilməsi bədən tərbiyəsi və idmanın milli zəmin üzərində qurulması probleminin aktuallığını şərtləndirən əsas amillərdən biri idi.

3 fevral 2000-ci il tarixdə Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 255 sayılı Sərəncamına əsasən “Bədən Tərbiyəsi və İdmanın inkişafının dövlət proqramı” təsdiq edilmişdir [6].



Ulu öndər Heydər Əliyevin «Təhsil sisteminin təkmilləşdirilməsi haqqında» 3 iyun 2000-ci il tarixində verilmiş 349 nömrəli fərmanı İslahat Proqramının gedişinə güclü təkan verdi. Fərman ixtisasartırma təhsili və müəllimlərin təkmilləşdirilməsi işinin müasir tələblər səviyyəsində qurulmasını, bu proseslərdə yeni mexanizmlərə keçidin zəruriliyini tələb etdi. Heydər Əliyevin “İnsan təhsilin əsasını məktəbdə alır. Ona görə də bütün təhsil sisteminə orta təhsil xüsusi yer tutmalıdır ” kimi göstərişi əsas götürülərək islahatlara ümumtəhsil məktəblərindən başlandı. Bu sahədə araşdırmalar belə bir ideya söyləməyə əsas verir ki, təhsilin keyfiyyətinin yüksəldilməsi bir sıra səbəblərdən, ilk növbədə, pedaqoji kadrların hazırlığı, ixtisas artırılması, təkmilləşdirmə sisteminin keyfiyyətini yüksəltmək, bu sahədə ye-

ni mexanizmlərin hazırlanması və tətbiqindən asılıdır. Bədən tərbiyəsi və idman üzrə ixtisasların istiqamətləri özlüyündə obyektivliyi ilə fərqlənir. Bunlar bir-birilə sıx əlaqədə olub bədən tərbiyəsi və idmanın zəruri problemlərinin tədqiqini qarşıya qoyur [7].

Azərbaycanda Olimpiya Hərəkatının daha da genişləndirilməsi, onun maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi, idmançılarımızın hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün onların beynəlxalq yarışlarda iştirakının təmin olunması yolunda səmərəli fəaliyyəti, xüsusilə Milli Olimpiya Komitəsi bu mühüm vəzifələrin həyata keçirilməsi üçün ölkənin müxtəlif dövlət və ictimai qurumları ilə, habelə dünyanın ayrı-ayrı Olimpiya və idman təşkilatları ilə sıx əməkdaşlıq əlaqələri və başqa problemləri tədqiqatda geniş şərh edilmişdir.



Hazırda bədən tərbiyəsi və idman istiqamətlərində bir sıra elmi-tədqiqat işləri geniş miqyasda həyata keçirilir. Müasir dövrdə elmin ən səciyyəvi cəhətlərindən biri onun tarixinə maraq, qanunauyğun inkişafına diqqətin artmasıdır. Elmi tədqiqatların inkişafı bədən tərbiyəsi və idmanın gələcəyinin planlaşdırılmasına və proqnozlaşdırılmasına imkan verir [11].

**Tədqiqatın obyektı.** Azərbaycan xalqının Ümummilli Lideri, müstəqil Azərbaycan dövlətinin qurucusu, görkəmli siyasi və dövlət xadimi Heydər Əliyevin anadan olmasının 100 illiyinin inkişaf tendensiyasıdır.

**Tədqiqatın predmeti.** Azərbaycan xalqının Ümummilli Lideri, Heydər Əliyevin anadan olmasının 100 illik dövründə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf mənbələri, əsas istiqamətləri və onların xüsusiyyətləri, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixinin araşdırılmasıdır.

**Tədqiqatın məqsədi.** Azərbaycan xalqının Ümummilli Lideri, Heydər Əliyevin Azərbaycana rəhbərlik etdiyi 1969-1982-ci və 1993-2003-cü dövrlərdə Olimpiya hərəkətinə, bədən tərbiyəsi və idmana göstərdiyi xüsusi diqqət və qayğıni öyrənmək, ümumiləşdirmək,

əsas inkişaf dövrlərinin səciyyəvi xüsusiyyətlərini göstərməkdir.

**Tədqiqatın vəzifələri.** Qarşıya qoyulan məqsəddən irəli gələrək aşağıda göstərilən bir sıra kompleks vəzifələr həyata keçirilmişdir:

- Azərbaycan xalqının Ümummilli Lideri, Heydər Əliyevin anadan olmasının 100 illik dövründə ulu öndərin həyat yaradıcılığında bədən tərbiyəsi və idmanla dair ədəbiyyatı, müxtəlif sənədləri, qərar və qətnamələri öyrəni bə tahlil etmək, nəticələr çıxarmaq;
- Azərbaycan xalqının Ümummilli Lideri Heydər Əliyevin respublikamıza rəhbərliyinin birinci dövründəki bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf vəziyyətini öyrənmək və tahlil etmək;

**Ulu Öndər Heydər Əliyevin** ikinci dövründə **dövlət quruculuğu və siyasi proseslərdə keçdiyi yol** Azərbaycanda **“Heydər Əliyev dərsləri”, “Heydər Əliyev məktəbi”** tədrisinin vəziyyətini öyrənmək;

- **Ulu Öndər Heydər Əliyevin** rəhbərliyi dövründə Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın müxtəlif sahələri üzrə inkişaf mərhələlərini, xüsusiyyətlərini və inkişaf dinamikasını müəyyənləşdirmək.



**Tədqiqatın metodları.** Tarixi-müqayisəli təhlil, müşahidə, müsahibə, anketləşdirmə, testləşdirmə, təhlil və tərkib, riyazi statistik metodlar, nəzəri-tarixi müqayisəli təhlil, arxiv axtarışı.

### Tədqiqatın elmi yeniliyi.

- Ümummilli Lider Heydər Əliyevin anadan olmasının 100 illik dövründə Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın müxtəlif sahələrinin inkişaf tendensiyası elmi şəkildə araşdırılmış, onun müxtəlif tarixi dövrlərdə məzmunu müəyyənləşdirilmiş və yeni modelinin forma və metodlar kompleksi yaradılmışdır.
- İlk dəfə olaraq Azərbaycan xalqının Ümummilli Lideri, Heydər Əliyevin anadan olmasının 100 illik dövründə Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın müxtəlif sahələrinin inkişaf tarixi mərhələlər üzrə sistemli və kompleks şəkildə öyrənilmiş və ümumiləşdirilmişdir.

**Tədqiqatın nəzəri və praktiki əhəmiyyəti.** Ümummilli Lider Heydər Əliyevin anadan olmasının 100 illik dövründə Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın müasir elmi biliklər sistemində yeri, quruluşu və bütövlükdə elmi sistemi aydınlaşdırılır. Tədqiqat materiallarından və nəticələrindən bədən tərbiyəsi və idman akademiyasında, liseylərdə, ali təhsil ocaqlarının bədən tərbiyəsi fakültələrində təhsil alan tələbələr üçün, orta məktəb müəllimləri, habelə müəllimlərin ixtisasartırma kurslarında pedaqoji fikir tarixi, bədən tərbiyəsi və idman tarixi, sosiologiya fənlərindən mühazirə kursu kimi də istifadə edilə bilər.

### ƏDƏBİYYAT

1. *Azərbaycan Respublikasında Gənclər və İdman Nazirliyi haqqında Fərman*. "Azərbaycan" qəz., Bakı, 1994, 27 iyul.
2. "Azərbaycan" qəz., 1999, 5 yanvar.
3. *Azərbaycan Respublikasında "İdman Fondu"nun yaradılması haqqında: Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fərmanı*. Azərbaycan qəzeti, 1997, 24 dekabr.
4. *Azərbaycan gənclərinin birinci toplantısı*. "İdman" qəz., Bakı, 2012, № 01 (6837), 17 yanvar.
5. *Azərbaycan Respublikasının Təhsil Sahəsində İslahat Programı*. "Azərbaycan" qəz., Bakı, 1999, 17 iyul.
6. *Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti*. Sərəncam. № 25. Bakı, 2000, 3 fevral, 10 s.
7. *Azərbaycan Respublikasında «Təhsil sisteminin təkmilləşdirilməsi haqqında Fərman»*. "Azərbaycan" qəz., Bakı, 2000, 31 avqust.
8. *Bədən Tərbiyəsi və İdmanın inkişafının dövlət proqramı*. Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabinetinin Sərəncamı. Bakı, 3 fevral 2000, № 25, 10 s.).
9. *Bədən tərbiyəsi və idman" haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanununun tətbiqi edilməsi barədə: Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fərmanı*. "Azərbaycan" qəz., 1999, 5 yanvar.
10. <https://tehsil.biz/news/az/54211/mummilli-lider-salam-glycin-byk-qblbrin-memardr/>
11. <https://president.az/az/articles/view/4099>
12. **Quliyev D.Q.** *Azərbaycan idmançıları Olimpiya oyunlarında (1952-2008) Təknur nəşriyyatı*. Bakı, 2008, s. 147.
13. **Quliyev D.Q.** *Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmana dövlət qayğısı (1970-2000)*. Nurlan nəşriyyatı. Bakı, 2000, 213 s.
14. **Quliyev D.Q., Əsədov T.O.** *Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf istiqamətləri (1970-1990)*. Monografiya. Təknur nəşriyyatı. Bakı, 2013, 702 s.
15. **Şüşürov S.** *Millət atası*. "Təhsil" nəşriyyatı. Bakı, 2000, 204 səh.

## РОЛЬ ГЕЙДАРА АЛИЕВА В СОВРЕМЕННОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И РАЗВИТИИ СПОРТА

д.п.н., проф. Д.Г. Гулиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[dilgam.guliyev@sport.edu.az](mailto:dilgam.guliyev@sport.edu.az)

**Аннотация.** Роль Гейдара Алиева в развитии современного физического воспитания и спорта, создание Республиканского Комитета Физического Воспитания и Спорта в 1968 году, избрание генерала Гейдара Алиева руководителем нашей республики в июле 1969 года, присвоение самых почетных премий страны как передовой республике осенью 1970 года, превращение массовой физической культуры в общенародное движение физической культуры в республике, решающая роль собрания, состоящегося 21 июня 1974 года, уделение особого внимания развитию науки в области физической культуры и спорта в Азербайджане в 1979 году, во второй раз по зову народа возвращение к власти национального лидера Гейдара Алиева 15 июня 1993 года, создание Министерства Молодежи и Спорта по Указу № 861 от 26 июля

1994 года, создание спортивного фонда Азербайджанской Республики 5 марта 1995 года, выделение пособия в размере 2х миллиардов Спортивному фонду, проведение первого форума молодежи Азербайджанской Республики 2 февраля 1996 года, впервые принятие закона “О физической культуре и спорте” Милли Меджлисом 23 декабря 1997 года, утверждение закона “Государственная программа по развитию Физической культуры и спорта” 3 февраля 2000 года, присвоение почетного звания “Заслуженный деятель физической культуры и спорта” и другие проблемы нашли свое отражение в данной статье.

**Ключевые слова:** *статья, физическая культура, спорт, Республика, премия, массовый, всенародный, собрание.*

## THE ROLE OF HEYDAR ALIYEV IN MODERN PHYSICAL EDUCATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS

D.Sc. prof. D.G. Guliyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[dilgam.guliyev@sport.edu.az](mailto:dilgam.guliyev@sport.edu.az)

**Annotation.** The role of Heydar Aliyev in the development of modern physical education and sports, the creation of the Republican Committee for Physical Education and Sports in 1968, the election of General Heydar Aliyev as the Head of our republic in July 1969, the awarding of the country's most honorary prizes as an advanced republic in the autumn of 1970, the transformation of the mass of physical culture into the national mo-

vement of physical culture in the republic, the decisive role of the meeting, held on June 21, 1974, paying special attention to the development of science in physical culture and sports in Azerbaijan in 1979, for the second time the return to power of the National Leader of the people Heydar Aliyev on June 15, 1993 to the call of the people, the establishment of the Ministry of Youth and Sports by Decree No. 861 of July 26, 1994, the establishment of the

Sports Fund of the Republic of Azerbaijan on March 5, 1995, the allocation of a grant of 2 billion to the Sports Fund, the holding of the first youth forum of Azerbaijan Republic on February 2, 1996, or the first time the adoption of the law “On Physical Culture and Sports” by Milli Mejlis on December 23, 1997, the approval of the law “State Program for the De-

velopment of Physical Culture and Sports” on February 3, 2000, the awarding of the honorary name “Honored Worker of Physical Culture and Sports” and other issues are reflected in this article.

**Keywords:** *article, physical culture, sport, Republic, award, mass, nationwide, meeting.*

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С МОДЕЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ

к.б.н., доц. И.С. Алиев<sup>1a</sup>, Н.М. Ибрагимова<sup>1b</sup>, И.З. Агаев<sup>1c</sup>

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

<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> [nigar.ibrahimova@sport.edu.az](mailto:nigar.ibrahimova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7046-3313](https://orcid.org/0000-0002-7046-3313)

<sup>c</sup> [ilham.aghayev2021.1@sport.edu.az](mailto:ilham.aghayev2021.1@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0000-2814-2500](https://orcid.org/0009-0000-2814-2500)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования функциональной и физической подготовленности баскетболистов и сравнение их с модельными характеристиками.

Определено влияние систематических физических нагрузок на функциональное состояние и физическую подготовленность, показано, что у студентов – баскетболистов экспериментальной группы наблюдается улучшение адаптивно-регуляторного статуса, а у студентов – баскетболистов контрольной группы отмечается более низкий регуляторно-адаптивный статус всех обследуемых в динамике годичного тренировочного цикла.

На фоне сбалансированности вегетативных механизмов регуляции отмечалась экономичная работа сердечной деятельности у баскетболистов, а также оптимальный уровень развития функциональных резервов организма и физической подготовленности. Изучаемые показатели функциональной и физической подготовленности у баскетболистов обеих групп в конце подготовительного макроцикла были более выраженными.

При сравнении с индексом Руффье в контрольной группе относительно меньший прирост был выявлен по ЖЕЛ и ЧД, но также с преимуществом в экспериментальной группе.

**Ключевые слова:** спортсмены, баскетболисты, функциональное состояние, физическая работоспособность, спортивная тренировка, спортивная подготовленность, функциональная подготовка.

**Введение.** Высокие требования, предъявляемые к баскетболу, связаны с интенсивными нагрузками тренировочного процесса в спорте высших достижений и необходимостью получения полноценной информации о специфике подготовки спортсменов. В настоящее время есть реальные возможности разработать и внедрить в практику целесообразное распределение по периодам и циклам тренировки задач, средств и методов физической, технической и тактической подготовок. Комплексный медико-биологический подход в исследованиях позволяет эффективнее выявлять особенности физиологических систем в процессе адаптации к физическим нагрузкам, оценивать эффективность спортивной деятельности, прогнозировать возможности, оптимизировать тренировочный процесс. Объективная информация о состоянии функциональных систем позволяет вносить обоснованные корреляции в тренировку спортсменов. Известно, что достаточной диагностической значимостью обладают методы исследования вегетативных и гемодинамических процессов, поэтому их можно использовать в системном анализе и оценке изменений в процессе адаптации к нагрузке у квалифицированных баскетболистов [1.s.285, 4.s.24].

Рациональная организация тренировочного процесса является ведущей в сис-

теме эффективного управления подготовкой баскетболистов высшей квалификации, многие из которых являются студентами высших учебных заведений и испытывают влияние как тренировочных, так и учебных нагрузок. Для правильного построения и коррекции тренировочного процесса необходимо иметь достаточно полную информацию о динамике происходящих в процессе тренировки изменений функционального состояния и физической подготовленности спортсменов.

Физическая подготовленность характеризуется состоянием вегетативных функций организма, степенью развития двигательных качеств и формы тела, а также разнообразием двигательных навыков, которыми овладел спортсмен. [2.s. 63-67, 5.s. 120, 6. s.640,].

В настоящее время уровень физической подготовки игроков не может быть признан удовлетворительным. У игроков недостаточно развиты такие важнейшие качества, как скоростная выносливость, быстрота реакций. Необходимо найти способы увеличить объем упражнения, выполняемых на максимальной скорости перемещений, используя активные варианты нападения и защиты. Несоответствие нагрузок возможностям организма спортсменов может привести к срыву процессов адаптации, развитию донозологического состояния и патологических процессов.

В связи с этим, вопросы комплексного контроля функционального состояния спортсменов на разных этапах подготовки и прогнозирования спортивной результативности, становятся все более значимыми и актуальными. Поиск простых, доступных, информативных методов контроля функционального состояния систематически занимающихся спортом, остается одним из актуальных направлений научных исследований [3.s.142,7. s. 224-231,8.s.40].

Целью настоящего исследования явилось сравнение динамики показателей функциональной и физической подготовленности баскетболистов 19-20 лет с модельными

характеристиками на разных этапах годового цикла.

**Методы исследования.** В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся баскетболом ( $n=18$ ), средний возраст  $19\pm 1,8$  лет, стаж занятий 6-8 лет, спортивная квалификация: II разряд до кандидата в мастера спорта.

Обследование спортсменов проводили 4 раза в течение годового цикла: первое обследование – начало подготовительного периода, второе обследование – конец подготовительного периода, третье обследование – начало соревновательного периода, четвертое обследование – конец соревновательного периода.

В связи с этим определяли показатели сердечно-сосудистой системы: частоту сердечных сокращений, (ЧСС) методом пульсометрии, артериальное кровяное давление систолическое (АД сист.) и диастолическое (АД диаст.) по методу Короткова, рассчитывали индекс Рюффе, частота дыхания (ЧД), время бега на 20м, 60м, 100м и 3х30м (челночный бег). Физическую работоспособность характеризовали по индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ).

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием пакета статистических программ STATISTICA 6.0 for Windows.

Результаты исследования. В настоящее время спортивная тренировка баскетболистов требует постоянный контроль за уровнем функциональной и физической подготовленности и работоспособности. Объективная оценка состояния организма баскетболистов в процессе спортивной подготовки и во время проведения его коррекции, основанная на этой основе, позволяют целенаправленно повышать качество тренировочного процесса и спортивные результаты каждого игрока и команды в целом. Так как в баскетболе наблюдается устойчивая тенденция повышения динамизма игры, возрастающий уровень технико-тактического мастерства игроков, уровень их физической работоспособности становится

важнейшим фактором высоких достижений.

На современном этапе развития игры в баскетболе с изменением правил игры и сокращением времени на атаку кольца соперника, резко возрос динамизм игры, что привело к увеличению физиологических требований, предъявляемых к организму игроков во время соревнований. Уровень нагрузок на организм игроков достигает предельных величин, поэтому необхо-

дим поиск новых средств и методов повышения физической работоспособности и внедрения новых технологий, которые позволят повысить эффективность соревновательной деятельности баскетболистов.

Сравнение динамики показателей функциональной и физической подготовленности баскетболистов: контрольной и экспериментальной групп указаны в таблице 1.

**Таблица 1.**

**Динамика прироста средних показателей функциональной и физической подготовленности баскетболистов контрольной и экспериментальной групп**

Группы	Показатели Номер исследования	ЧСС, уд/мин			IPO. е.	ЧД Дых/мин	Бег на 20м/сек	Бег на 60м/сек	Бег на 100м/сек	Челночный бег 3x30
		Покой	ЧСС <sub>1</sub>	ЧСС <sub>2</sub>						
Контрольная	I	66,0	125,0	82,0	10,2	22	3,5	9,3	15,2	16,5
	II	65,0	120,0	78,0	9,2	21	3,3	9,1	14,8	15,5
	III	62,0	110,0	74,0	8,3	20	3,01	8,9	14,4	15,2
	Общий прирост Абсолютный	3,0	15,0	3,0	1,9	2,0	0,4	0,4	0,8	1,3
	Общий прирост %	8,5	5,0	3,5	9,8	5,3	5,9	6,0	6,4	5,6
Экспериментальная	I	65,0	122,0	85,0	10,0	22,0	3,4	9,2	14,8	15,6
	II	64,0	118,0	80,0	9,0	20,0	3,2	9,0	14,4	15,0
	III	60,0	108,0	72,0	7,0	18,0	3,0	8,7	14,2	14,8
	Общий прирост, абсолютный	5,0	14,0	13,0	3,0	4,0	0,4	0,5	0,4	0,8
	Общий прирост %	8,0	9,0	13,0	11,7	6,6	4,9	4,3	9,0	6,2
	Усредненные модельные показатели	63,0	106,0	72,0	6,8	20,0	3,0	8,3	14,2	14,8

Анализ полученных данных показал, что пульсовые значения теста Рюффье и его индекса, а также времени бега на 20, 60, 100м и 3x30 м (челночный бег) в обеих

группах в подготовительном макроцикле – наблюдались одинаковые улучшения показателей, особенно более существенное – индекса Рюффье. Так частота дыхания игро-

ков в контрольной группе уменьшалась на 5,3, в экспериментальной группе на 6,6, индекс Рюффье снизился на 9,8, и 11,7, время в беге на 20м -5,9 и 4,5, на 60м- 6,0 и 4,3, на 100м- 6,5 и 9,0, а в челночном беге 3x30 – на 10,8 и 6,2.

После внесения коррективов в тренировочный процесс за основу нами была взята теоретическая предпосылка о том, что для эффективного планирования содержания и параметров нагрузок и отдыха необходимы объективные данные комплексного контроля динамики функциональной и физической подготовленности баскетболистов на различных этапах подготовки. В практической реализации этого подхода за основу был взят план недельного микроцикла и продолжительность микроциклов тренировочных занятий баскетбольной команды Азербайджанской Государственной Академии Физической культуры и Спорта. Наряду с этим при внесении коррективов мы исходили из результатов проведенных исследований и анализа индивидуальных данных об особенностях динамики изменений функциональной и физической подготовленности баскетболистов в первой половине подготовительного цикла.

В ходе эксперимента при сохранении схемы тренировочных занятий – 3 раза в неделю по 1,5-2 часа, были внесены коррективы в подборе и последовательности выполнения упражнений и параметры (интенсивность, продолжительность и частота) тренировочных нагрузок.

В недельном микроцикле на фоне обязательной кроссовой подготовки были включены различные упражнения скоростно-силового и силового характера: как бегание на лестницу высотой 15 ступенек; выбрасывание медбола (2кг) двумя руками на дальность; работа с перемещением на руках – 15м с удержанием ног на расстоянии; спринт; прыжки в длину и высоту с разбега. Одни упражнения выполнялись друг за другом после разминки, другие – в середине или в конце тренировки, после работы с мячом при совершенствовании технико-тактических действий. Выполне-

ние упражнений и количество серий задавались с чередованием нагрузки на верхние и нижние конечности с интервалами отдыха в зависимости от времени, отводимого на выполнение одной серии и реакции организма на нагрузку по восстановлению пульса, а также визуальному наблюдению за самочувствием испытуемого.

После коррективов, внесенных в тренировочный процесс второй половины макроцикла, у спортсменов экспериментальной группы прирост большинства изучаемых показателей оказался более выраженным, чем в контрольной. Так, уменьшение частоты дыхания у баскетболистов экспериментальной группы составило 7,0%, контрольной группы – 5,7%, увеличение ЖЕЛ на 8,3% и 4,3% соответственно. Это особенно ярко проявилось в разнице между группами в улучшении индекса Рюффье, в экспериментальной группе он снизился на 26,0%, а в контрольной группе – всего лишь на 9,6%, т.е. менее, чем в два раза. Во втором цикле в беге на 60м баскетболисты экспериментальной группы улучшили время на 5,5%, а в контрольной – на 3,4%, в челночном беге 3x30 – соответственно на 9,6% и 6,3%.

Во время обоих макроциклов у экспериментальной группы были выявлены следующие изменения: ЧД уменьшилась на 11,0%, ЖЕЛ увеличилась на 15,0%. Индекс Рюффье снизился на 36,0%, время бега на 20м улучшилось на 7,0%, на 60м – 9,0%, на 100м – 11,0%, а на 3x30м челночного бега – 15,0%, у баскетболистов контрольной группы эти изменения имели меньшие значения – на 10,0%; 7,0%; 16,5%; 6,0% и 10,5% соответственно.

Сравнение средних данных модельных показателей функциональной и физической подготовки баскетболистов 19-20 лет выявило, что у спортсменов контрольной группы после годового цикла тренировки отставание составило по ЧССп – 5уд/мин; индекс Рюффье – 2,5 о.е.; ЧД – 2,6 дых/мин; ЖЕЛ – 400см<sup>3</sup>; скорости бега на 20м – 0,3 сек; на 60м – 0,6 сек; на 100м – 0,8 сек; на 3x30м челночного бега – 1,0 сек.

У баскетболистов экспериментальной группы показатели оказались более приближенными к модельным, разница по ЧССп составила 0,6 уд/мин; индексу Рюффе – 0,7 о.е.; ЧД – 2,5 дых/мин; ЖЕЛ – 250 см; скорости бега на 20м – 0,2 сек; на 60м – 0,3 сек; на 100м – 0,6 сек; на 3х30м челночного бега – 0,6 сек.

Таким образом, наиболее выявленная характерная разница в улучшении прироста показателей функциональной и физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группами по циклам и в целом за исследуемый период проявилась, прежде всего, по индексу Рюффе, далее ЖЕЛ и ЧД, а также в беге на 60м и 3х30 м челночного бега. Это явилось следствием систематических занятий баскетболом, которые вызвали специфическую адаптацию организма баскетболистов к физическим нагрузкам, глубина и характер которой в значительной степени была определена оптимальным планированием параметров тренировочных нагрузок и отдыха. Это нашло свое подтверждение в проведенных нами исследованиях и экспериментальных показателях, а также участие в соревнованиях.

**Выводы.** 1. В течение подготовительного периода у баскетболистов обеих групп наблюдалось улучшение показателей функциональной и физической подготовки.

2. В конце подготовительного макроцикла изучаемые показатели функциональной и физической подготовленности у баскетболистов обеих групп были более выраженными.

3. По пульсовым показателям теста Рюффе наибольшее улучшение наблюдалось по индексу, который за подготовительный период проведенных тренировок у баскетболистов экспериментальной группы улучшился на 36% и стабилизировался на среднем уровне с оценкой 6,8 о.е., а у баскетболистов контрольной группы – меньше на 17,0% с оценкой – 8,0 о.е.

4. По сравнению с индексом Рюффе относительно меньший прирост был выяв-

лен по ЖЕЛ и ЧД, но также с преимуществом у экспериментальной группы.

5. Внесенные в тренировочный процесс экспериментального микроцикла коррективы обеспечили ускорение темпа прироста показателей функциональной подготовленности баскетболистов и приблизили их к модельным характеристикам.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1. Кудря О.Н.** Оценка функционального состояния и физической подготовленности спортсменов по показателям вариабельности сердечного ритма. Вестник Новосибирского ГПУ, 2014.1 (17), с.285-196.
- 2. Фомин К.М.** Морфофункциональная характеристика и физическая подготовленность студентов в зависимости от физкультурно - спортивной деятельности. К.М.Жомин, В.Б.Рубанович, Р.И.Айзман, физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014, №1, с.63-67.
- 3. Иорданская Ф.А.** Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография. М.: «Спорт», 2014, 142с.
- 4. Богаров М.И.** Взаимосвязь регуляторных механизмов сердечной деятельности и системы крови. Автореф. дис... канд. биол. наук. М., 2016, 24с.
- 5. Чиккин А.С.** Физиология человека. Учебное пособие. Изд-во «Спорт», М., 2016, 120с.
- 6. Солодков А.С.** Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. М., «Спорт» 2017, 640с.
- 7. Яхонтов С.И.** Вегетативная устойчивость в спорте. Вестник ГПТУ, 2015, №3 (156), с.224-231.
- 8. İbrahimova N.M.** Basketbolda hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi. Metodiki vəsait. Bakı, “Ecoprint”, 2022, 40 s.



## BASKETBOLÇULARIN FUNKSIONAL VƏ FİZİKİ HAZIRLIĞININ DİNAMİKASININ MODEL GÖSTƏRİCİLƏR İLƏ MÜQAYİSƏLİ TƏHLİLİ

b.ü.f.d., dos. İ.S. Əliyev<sup>1a</sup>, N.M. İbrahimova<sup>1b</sup>, İ.Z. Ağayev<sup>1c</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> [nigar.ibrahimova@sport.edu.az](mailto:nigar.ibrahimova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7046-3313](https://orcid.org/0000-0002-7046-3313)

<sup>c</sup> [ilham.aghayev2021.1@sport.edu.az](mailto:ilham.aghayev2021.1@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0000-2814-2500](https://orcid.org/0009-0000-2814-2500)

**Annotasiya.** Məqalədə basketbolçuların funksional və fiziki hazırlığının tədqiqinin nəticələri və onların model xüsusiyyətləri ilə müqayisəsi təqdim olunur. Sistemli şəkildə fiziki yüklərin funksional vəziyyətə və fiziki hazırlığa təsiri müəyyən edilmişdir. Eksperimental qrup basketbolçularının adaptiv-tənzimləyici statusunda yaxşılaşma, nəzarət qrupunun basketbolçularının illik təlim dövrünün dinamikasında bütün aspektlərində daha aşağı tənzimləyici-adaptiv status müşahidə olunmuşdur.

Tənzimləmənin vegetativ mexanizmlərinin tarazlığı fonunda basketbolçularda ürək fəaliyyətinin qənaətli işi, həmçinin orqanizmin

funksional ehtiyatlarının və fiziki hazırlığının optimal inkişafı səviyyəsi müşahidə olunmuşdur. Hazırlıq makrosiklinin sonunda hər iki qrupun basketbolçularında funksional və fiziki hazırlıq üzrə öyrənilmiş göstəricilər daha qabarıq şəkildə özünü göstərmişdir. Nəzarət qrupunda Ruffe indeksi ilə müqayisə edildikdə, AHT və TT-də nisbətən kiçik bir artım, eyni zamanda eksperimental qrupda bir üstünlük müşahidə olunur.

**Açar sözlər:** *idmançılar, basketbolçular, funksional vəziyyət, fiziki işgörmə qabiliyyəti, idman məşqi, idman hazırlığı, funksional hazırlıq.*

## COMPARATIVE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF FUNCTIONAL AND PHYSICAL FITNESS OF BASKETBALL PLAYERS WITH MODEL INDICATORS

PhD, ass.prof. I.S. Aliyev<sup>1a</sup>, N.M. Ibragimova<sup>1b</sup>, I.Z. Aghayev<sup>1c</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> [nigar.ibrahimova@sport.edu.az](mailto:nigar.ibrahimova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7046-3313](https://orcid.org/0000-0002-7046-3313)

<sup>c</sup> [ilham.aghayev2021.1@sport.edu.az](mailto:ilham.aghayev2021.1@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0000-2814-2500](https://orcid.org/0009-0000-2814-2500)

**Annotation.** The article presents the results of a study of the functional and physical fitness of basketball players and their comparison with model characteristics.

The influence of systematic physical loads on the functional state and physical fitness was determined, it was shown that the students - basketball players of the experimental group showed an improvement in the adaptive-regulatory status, and the students - basketball players of the control group had a

lower regulatory-adaptive status of all subjects in the dynamics of the annual training cycle.

Against the background of the balance of vegetative mechanisms of regulation, there was an economical work of cardiac activity in basketball players, as well as an optimal level of development of the body's functional reserves and physical fitness. The studied indicators of functional and physical readiness in basketball players of both groups at the end of the preparatory macrocycle were more pronounced.

When compared with the Ruffier index in the control group, a relatively smaller increase was found in VC and RR, but also with an advantage in the experimental group.

**Keywords:** *athletes, basketball players, functional state, physical performance, sports training, sports preparedness, functional training.*

## ŞAGİRD LƏRİN MƏNƏVİ TƏRBIYƏSİNDƏ HƏRBI İDMAN OYUNLARININ ROLU

C.M. Allahverdiyev<sup>1a</sup>, E.İ. Əliyev<sup>1b</sup>, B.F. Kərimov<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup>[ceyhun.allahverdiyev2021@sport.edu.az](mailto:ceyhun.allahverdiyev2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5907-2867](https://orcid.org/0000-0001-5907-2867)

<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>[bahyaddin.karimov2022@sport.edu.az](mailto:bahyaddin.karimov2022@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-4672-8818](https://orcid.org/0000-0002-4672-8818)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Hərbi - idman oyunlarının köməyi ilə təhsilalanların gələcək ordu həyatına təcürbi hazırlığını və pedaqoji fəaliyyət zamanı, onların müxtəlif şəraitlərdə lazım gələn bilik və bacarıqlara yiyələnmələrini təmin edir.

**Açar sözlər:** məktəbli, hərbi idman oyunları, mənəvi tərbiyə, fiziki tərbiyə, intizam, dostluq, vətənpərvərlik.

Azərbaycan tarixində təhsil işinin təşkilində gənclərin mənəvi tərbiyəsi həmişə prioritet olmuşdur. Mənəvi tərbiyə dövlət orqanlarının və ictimai təşkilatların yüksək vətənpərvərlik şüuruna, Vətənə sdaqət hissənə, Vətənin mənafələrini qorumaq üçün vətəndaşlıq borcunu və konstitusiyaya öhdəliklərini yerinə yetirməyə hazır olan vətəndaşların formalaşdırılması istiqamətində sistemli və məqsədyönlü fəaliyyətidir.

Mənəvi tərbiyənin tərkibinə daxil olan vətənpərvərlik tərbiyəsinin tərkib hissəsi dövlət qulluğunun xüsusi növü kimi gənclərin hərbi xidmətə hazırlığının formalaşdırılmasına yönəlmiş tərbiyədir. Bu, konkret diqqət, vətəndaş tərəfindən vətənə xidmətdə öz rolunu və yerini dərindən dərk etməsi, hərbi xidmətin tələblərinin yerinə yetirilməsi üçün yüksək şəxsi məsuliyyəti ilə səciyyələnilir [3, 4].

Hərbi idman oyunları şagirdləri hərbi xidmətə hazırlamağa, vətənpərvərlik hissələrinin inkişafına, yeniyetmə və gənclərin fiziki cəhətdən hazırlığını təmin etmək, təlim-tədris prosesində digər məsələlərin həllinə kömək edir.

Hərbi-idman oyunları komandaların tərkibinə, oyun qaydalarına, məqsəd və vəzifəsinə, habelə texniki və taktiki səylərə görə müxtərrik və idman oyunlardan fərqlənir. Bu oyunlar fiziki hazırlıq, texniki və taktiki vərdişlərə yiyələnmək, habelə mahir bacarıq, mübarizə xarakteri tələb edir.

Hərbi-idman oyunlarının köməyi ilə təhsilalanların gələcək ordu həyatına təcürbi hazırlığını və pedaqoji fəaliyyət zamanı, onların müxtəlif şəraitlərdə lazım gələn bilik və bacarıqlara yiyələnmələrini təmin edir [1, 2].

Belə fərziyə irəli yürütmək olar ki, şagirdlər hərbi idman oyunlarında fəal iştirak etsələr, onların mənəvi tərbiyəsi daha səmərəli olar.

Apardığımız tədqiqatın məqsədi şagirdlərin mənəvi tərbiyəsində hərbi idman oyunlarının təsirini araşdırmaqdan ibarət olmuşdur. Bu məqsədə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısında aşağıdakı vəzifələr qoyulmuşdu:

1. Ədəbiyyatlarda mövcud problemləri öyrənmək;
2. Şagirdlərin mənəvi tərbiyəsini təcürbədə müəyyən etmək;
3. Şagirdlərin mənəvi tərbiyəsinin təkmilləşdirmə yolları haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;
4. Şagirdlərin mənəvi tərbiyəsində hərbi sıra hazırlığı və hərbi idman oyunlarının təsirini araşdırmaq.

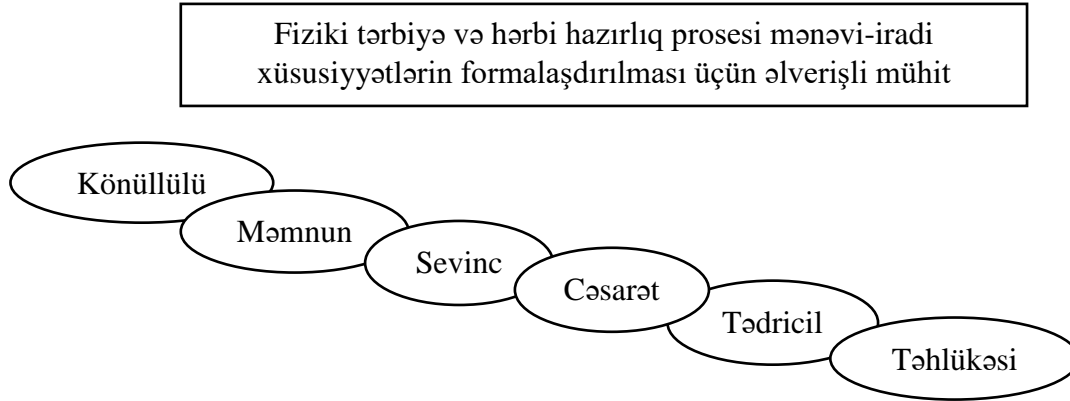
Tədqiqat ümumi qəbul edilmiş elmi-pedaqoji metodlar vasitəsilə yerinə yetirilib. Bunlar: ədəbiyyat mənbələrinin təhlili, sorğu, pedaqoji müşahidələr, riyazi statistika.

Tədqiqat qarşısına belə bir məqsəd qoyulmuşdu ki, Hərbi idman oyunları şagirdlərin mənəvi tərbiyəsinə necə təsir edəcək? Bu

tədqiqat işində məktəbin həm fiziki tərbiyə müəllimləri və həm də hərbi hazırlıq müəllimləri yaxından iştirak edirdilər. Eyni zamanda ümumtəhsil məktəblərinin məzmun xətlərindən biridə “Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşdırılmasıdır”. Fiziki tərbiyə və hərbi hazırlıq dərsləri digər fənlərin tədrisi prosesində fəal və mütəhərrik olması ilə fərqlənir. Bu da şagirdlərin mənsub olduqları davranış xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirməyə və buna müvafiq tərbiyə metodları seçməyə imkan yaradır. Hər hansı çətinliyin dəf edilməsi, yorulmaya qarşı dözmək, icra riski tələb edən hərəkəti yerinə yetirmək s. bu kimi hallar iradi və mənəvi keyfiyyətlərin formalaşması üçün zəmin yarada bilər.

Fiziki tərbiyə və hərbi hazırlıq prosesi mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması üçün əlverişli mühitdir. Bu mühitin yaradılması bir neçə məsələnin həllindən asılıdır. Bunlar aşağıdakılardır:

Şagirdi könüllü olaraq tədrisə cəlb edən dərslər və məşğələlərdən məmnunluq, sevinc duymağa şərait yaradan metodlardan istifadə olunması, icrası cəsarət, iradə tələb edən hərəkətlərdən tədris prosesindən məqsədli istifadə olunması və onların struktur çətinliyinin tədricən artırılması. Qeyd olunan hərəkətlərin icrası zamanı təhlükəsizlik qaydalarına tam riayət olunması olduqca mühüm vəzifədir (şəkil).



*Şəkil*

Tədqiqatın təşkili üçün əvvəlcə siniflərdə “Hərbi vətənpərvərlik”, “Hərbi idman oyunları”, “Hərb tarixi”, “Qəhrəman əsgərlər”, “Hərbi sıra hazırlığı”, “Hərbi mövzuda mahnılar və marşlar” və s. mövzularda söhbətlər, video baxışlar və audio dinləmələr keçirdik. Çalışdırdıq ki, şagirdlərdə bu dərstdən kənar məşğələlərə maraq yaradaq [1, 2, 5].

Tədqiqat işinin məqsədi ilə əlaqədar şagirdlərin mənəvi tərbiyəsində hərbi idman oyunlarının təsirini araşdırmaqdan ibarət idi. Bunun üçün aparılan hazırlıq və təbliğat işlərindən sonra, dörd VIII sinifdən 20 nəfər şagird dərstdən kənar məşğələlərə cəlb edərək bildik. Məktəbin şəraiti və avadanlığını nəzərə alaraq biz “Şahin” hərbi idman oyunlarından “Fiziki hazırlıq”, “Sıra hazırlığı” və “Maneyələri dəf

etmək” normativlərini seçib tədqiqatda bir vasitə kimi istifadə etdik.

İlkin yoxlama göstəriciləri zamanı məlum oldu ki, şagirdlər orta hesabla - turnikdə dartınma üzrə nəticələr 4 dəfə, 30 metr məsafəyə qaçış 6.04 saniyə, 3x10 metr məsafəyə məkik qaçış 8.99 saniyə, dərslərə davamiyyət 55.6%, müvəffəqiyyət qiyməti 3.85 bal və intizam qiyməti 3.65 bal olmuşdur. Yuxarıda qeyd olunanları nəzərə aldıqdan sonra, VIII sinif şagirdləri ilə dərstdən kənar məşğələlər təşkil etdik. Məşğələlər həftədə 3 dəfə keçirilirdi I gün - Sıra hazırlığı, III gün - Fiziki hazırlıq və V gün - Maneyələri dəf etmək. Məşğələləri məktəbin fiziki tərbiyə və hərbi hazırlıq müəllimləri aparırdı. Ən əvvəl biz həftənin I günləri hərbi sıra hazırlığından başladıq.

Hərbi idman oyunlarının normativlərinə görə fiziki hazırlıq 2 hissədən ibarət idi: 100 metr məsafəyə qaçış və turnikdə dartınma. Həftənin III günləri qrupun yarısı əvvəlcə 30 dəqiqə sürət hərəkətləri ilə məşğul olurdu, sonra isə 30 dəqiqə qüvvə hərəkətləri ilə, digər yarısı isə əksinə, əvvəlcə qüvvə hərəkətləri sonra isə sürət hərəkətləri ilə məşğul olurdular. Məşğələlər maraqlı keçirdi. Şagirdlər həvəslə hərəkətləri icra edirdilər. Hava imkan verəndə məktəbyanı idman meydançalarında məşğələləri davam etdirirdik.

Həftənin V günləri maneyələri dəf etmək hərəkətləri ilə məşğələ keçirilirdi. Bura 3 normativ hərəkət daxil edilmişdi – Taxta hasarın üstündən keçməklə maneənin dəf olunması (taxta hasarın hündürlüyü 1,2 metr, eni 2,0 metr), Kəndir vasitəsilə ilə “təhlükəli zolağın” qət olunması (kəndirdən sallanmış halda yelənərək 5 metr məsafədə yerdə qeyd olunmuş “təhlükəli zolağı” qət edirlər) və İstehkamda yerləşərək hədəfə “qumbara” atmaq (çəkisi 500 qram olan təlim qumbaralarını hədəfə atırlar. Hədəf 20 metr məsafədən başlayaraq yerləşdirilən 10 m<sup>2</sup> sahə). Bu məşğələ dairəvi üsulla aparılırdı, yəni bir qrup şagird Taxta hasarın üstündən keçməklə maneənin dəf edirdilər, ikinci qrup şagird Kəndir vasitəsilə ilə “təhlükəli zolağın” qət edirdilər və üçüncü qrup isə İstehkamda yerləşərək hədəfə “qum-

bara” atırdılar. Hər 20 dəqiqədən sonra, maniyəli dəyişirdilər. Belə məşğələlərdə dərsmator sıxlığı yüksək olurdu [1, 2, 6].

Tədqiqat bitdikdən sonra, biz bir daha şagirdlərin fiziki hazırlıqlarını və mənəvi və iradi keyiyyətlərin formalaşmasını müəyyən etdik. Bunun üçün ilkin göstəricilərdə olduğu kimi kiçik summativ qiymətləndirmənin normativlərini əsas götürərək şagirdlərin qabiliyyətləri yoxlanıldı. Bunlar aşağıdakılardan ibarət idi: Fiziki hazırlıq üzrə-qüvvə (turnikdə dartınma), sürət (30 m. məsafə qaçmaq), çeviklik (3x10m məsafəyə məkik qaçış). Mənəvi hazırlıq üzrə - dərslərə davamiyyət (1 KSQ 14 dərslər), müvəffəqiyyət (Fiziki tərbiyə fənnindən I KSQ aldığı qiymət), intizam (I KSQ mənəvi və iradi keyiyyətlərin formalaşması – kollektivə, dərsmünasibəti, qarşılıqlı əlaqəsi, intizamı).

Tədqiqatdan əvvəl şagirdlərdən qəbul etdiyimiz ilkin və tədqiqat işinin sonunda əldə etdiyimiz nəticələri müqayisə etdikdə müəyyən olunur ki, tədqiqat keçirildiyi müddətdə onların fiziki göstəricilərində cüzi, mənəvi tərbiyəsində isə təsiredici dəyişikliklər baş vermişdi. Bunlardan: orta hesabla turnikdə dartınma 0.35 say, 30 metrə qaçış 0.03 saniyə, 3x10 metrə 0.09 san., davamiyyət 26.8 %, müvəffəqiyyət qiyməti 0.55 bal və intizam qiyməti 0.7 bal yüksəlmişdir (cədvəl).

### Cədvəl № 1.

#### Tədqiqat nəticələrinin müqayisəli göstəriciləri

Tədqiqatdan	Qüvvə	Sürət	Çeviklik	Fiziki tərbiyə dərsi KSQ-1		
	Turnik dartınma (say)	30m. qaçış (san.)	3x10m. qaçış (san.)	Davamiyyət 66 saat=100%	Müvəffəqiyyət qiyməti	İntizam qiyməti
Əvvəl (M)	4	6.04	8.99	55.6	3.85	3.65
Sonra (M)	4.35	6.01	8.9	82.4	4.4	4.35
Fərq	0.35	0.03	0.09	26.8	0.55	0.7

Beləliklə, tədqiqat qarşısına qoyulan məqsədə nail olunmuş və vəzifələr həll edilmişdi. Aparılan tədqiqat işindən sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Tədqiqat zamanı məlum oldu ki, hərbi hazırlıq və fiziki tərbiyə dərsləri digər fənlərin tədrisi prosesindən fəal və mütəhərrik olması ilə fərqlənir. Bu da şagirdlərin mənsub olduqları davranış xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirməyə və buna müvafiq tərbiyə metodları seçməyə imkan yaradır.
2. Tədqiqatdan müəyyənləşdi ki, ən az dəyişiklik fiziki hazırlıq göstəricilərində olub.

Bunu onunla izah edilə bilər ki, belə qısa vaxt ərzində də sürət və çeviklik qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək mümkün deyil, sonra tədqiqat qarşısına belə bir vəzifə qoyulmamışdı.

3. Araşdırmalar göstərdi ki, tədqiqatdan sonra nisbətən qüvvə qabiliyyətində orta hesabla yüksəliş nəzərə çarpır (0.35). Çünki tədqiqatın keçirilməsi zamanı Hərbi idman oyunları kompleksinə - "Turnikdə dartınma", "Qumbaranın atılması", "Kəndirlə təhlükəli zonanı keçmək", "Taxta hasarın üstündən maneyəni dəf etmək" kimi hərəkətlər daxil edilmişdi ki, bunlardan qüvvənin inkişafı üçün yaxşı vasitələr idi.
4. Əsas yüksəliş şagirdlərin mənəvi tərbiyəsində baş vermişdi.
5. Tədqiqatdan sonra müvəffəqiyyət 4,4 bal, yəni 0.55 bal artmışdır. Buda onların dərslərə daha ciddi yanaşmaları nəticəsi kimi qeyd etmək olar.
6. Daha çox dəyişiklik intizam, kollektivə münasibət, yoldaşa kömək, məsuliyyət, birgə qərar qəbul etmək, mehribançılıq və bu kimi mənəvi keyfiyyətlərdə olmuşdu. Bunada səbəb əsasən - Sıra hazırlığı – bu-

rada bir yerdə atdımlamaq, yerində və hərəkətdə komandaları icra etmək, birgə mahnı oxumaq və s. bu kimi vasitələr şagirdlərin mənəvi tərbiyəsinə müsbət təsir etmişdi.

7. Tədqiqat zamanı şagirdlərin hərtərəfli inkişafında və vətənpərvərlik tərbiyəsində hərbi idman oyunlarının rolu müəyyən edilmiş əhəmiyyəti göstərilmişdir.

## ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev E.A. *Hərbi idman oyunları, dərslər vəsaiti*. Sumqayıt 2022, s. 125.
2. İsmayılov Ə.R. *Hərbi sıra hazırlığı, dərslər vəsaiti*. Bakı, 2021, s. 152.
3. Quliyev B.S. *Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları*. Bakı, «ADPU» nəşriyyatı, 2010.
4. Məcidov N.B. *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslərlik*. II hissə, Bakı, 2020, 222 s.
5. Məmmədov C.İ., Əhmədov N.R. *Hərbi tarixi, dərslər vəsaiti* Bakı, 2022, səh. 158.
6. Şahin" *hərbi-idman oyununun Əsasnaməsi*. Bakı ş. 2016.

## РОЛЬ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ ИГР В НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Д.М. Аллахвердиев<sup>1а</sup>, Э.И. Алиев<sup>1б</sup>, Б.Ф. Керимов<sup>1с</sup>

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

<sup>а</sup>[ceyhun.allahverdiyev2021@sport.edu.az](mailto:ceyhun.allahverdiyev2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5907-2867](https://orcid.org/0000-0001-5907-2867)

<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>[bahyaddin.karimov2022@sport.edu.az](mailto:bahyaddin.karimov2022@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-4672-8818](https://orcid.org/0000-0002-4672-8818)

**Аннотация.** С помощью военно-спортивных игр обеспечивается практическая подготовка школьников к будущей армейской жизни, а в ходе педагогической деятельности они приобретают необходимые знания и умения в различных условиях.

**Ключевые слова:** школа, военно-спортивные игры, нравственное воспитание, физическое воспитание, дисциплина, дружба, патриотизм.

THE ROLE OF MILITARY SPORTS GAMES IN THE  
MORAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

J.M. Allahverdiyev<sup>1a</sup>, E.I. Aliyev<sup>1b</sup>, B.F. Karimov<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [ceyhun.allahverdiyev2021@sport.edu.az](mailto:ceyhun.allahverdiyev2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5907-2867](https://orcid.org/0000-0001-5907-2867)

<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> [bahyaddin.karimov2022@sport.edu.az](mailto:bahyaddin.karimov2022@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-4672-8818](https://orcid.org/0000-0002-4672-8818)

**Annotation.** With the help of military sports games, students are provided with practical training for the future army life, and in the course of pedagogical activity they acquire the necessary knowledge and skills in various conditions.

**Keywords:** *school, military sports games, moral education, physical education, discipline, friendship, patriotism.*

## UŞAQLARDA FƏRDİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ NƏZƏRƏ ALMAQLA FUTBOL TEXNİKİ FƏNDLƏRİN TƏLİMİNİN TƏDQIQI

dos. A.M. İbrahimli<sup>1a</sup>, M.O. Kərimov<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup>[arif.ibrahimli@sport.edu.az](mailto:arif.ibrahimli@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-3768-9491](https://orcid.org/0009-0005-3768-9491)

<sup>b</sup>[mahammad.karimov2021@sport.edu.az](mailto:mahammad.karimov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5285-2318](https://orcid.org/0000-0001-5285-2318)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Müasir futbolda uşaqların texniki hazırlığının təlimi, onun vasitə və metodlarının seçilməsi həmçinin onların metodiki olaraq tətbiq edilməsi daha az tədqiq olunmuş bir sahədir. Erkən yaşlarında futbola həvəs göstərən uşaqların (7-8 yaş) fərdi xüsusiyyətlərinin tədqiq edilməsi və gələcək inkişafalarını elmi-metodiki istiqamətdə fərdi olaraq qurulmasına böyük ühtiyac vardır.

**Açar sözlər:** *təlim, texniki fəndlər, fərdi xüsusiyyətlər, elmi-metodiki, hazırlıq mərhələsi.*

Futbolçuların ustalıq səviyyəsi, onların ifaqlıq qabiliyyəti, onların peşəkarlıq dərəcəsini topla icra etməkləri texniki fəndlərin dəqiqliyi və sürəti ilə ölçülür. Bunların bünövrəsi və təməli ilk gündən futbola gələn gündən başlayır. Heçdə asan olmayan faqıllıq qabilləti topla hərəkətlərin fərararından, yorulmadan həvəslə icrasından başlayır [1.s.423; 3.s.103]. Bu günkü futbol uşaqlar üçün 5-6 yaşdan başlayır. Texniki fəndlərin formalaşmasının əsasında bacarıq və vərdişlər yaranır ki, texniki hazırlıq təlim prosesi vaistəsilə həyata keçirilir. Təlim planlaşdırılmış, sistemli təşkil edilmiş təlim alanlarla aparılan şüurlu fəaliyyətin formalaşmasına zəmin yaradır [2.s.168; 6.s.224]. Təliminin gedişatında uşaqlarda dünyagörmüşün elementləri, gələcək peşəkarlıqların olan vərdişlər, tədris və idman fəaliyyəti, sahib olduğu biliklər, bacarıqlar və vərdişlər yaranır. Bu prosesdə təlim keçənlər (pedaqoq, məşqçi) və təlim olanlar (şagirdlər, tələbə, idmançı) – təlimin subyektləri [4.s.200; 5.s.476]. Prosesdə

çox dəqiq olan iki fəaliyyət növü vardır: öyrətmək və öyrənmək. Öyrətmək – öyrədənlər seçdikləri bilik, bacarıq, vərdişləri, lazımı məlumatları və idarə olunan proseslə öyrənənlərə mənimsətmək üçün seçdikləri fəaliyyətdir. Öyrənmək – öyrənənlərin tədris məlumatları, bilik, bacarıq və vərdişləri mənimsəmək fəaliyyətdir. Təlimin fərqləndirici cəhəti futbolda ondan ibarətdir ki, burada təlim texniki fəndlərin və hərəkəti texnikasının tədrisindən ibarətdir. Çünki futbolda təlim hərəkət fəaliyyətinin və keyfiyyətinin fiziki vaistələrin təkimlləşdirilməsi insanın psixikasına və iradi aləminə təsir etmiş olur. Hərəkət fəaliyyəti – insanın məqsəduyğun olaraq hərəkət fəallığının köməyi ilə hərəkət vərdişlərini, vəzifələrini həyata keçirməkdən ibarətdir.

Futbolda təlimin fənni olaraq texniki fəndləri və hərəkət texnikasını öyrədir ki, uşaqlar futbol oynayaraq yarış müqavimətini oyun texnikasının tətbiqini və taktiki fəaliyyətin formalarını icra edə bilsin.

“Hərəkət texnikasını təhlil edərkən hərəkətin kinematik (əhatəsi “milligətliyi və əhatəsi –müddəti),(qullə) və ritmik və yaxud hərəkətin kordinasiyası quruluşu.

Ancaq bu quruluşu öyrənən elm biomexanikadır. Yarışların təşkili isə uşaqlarda taktiki fəaliyyəti yaradır ki, burada uşaqlar öyrəndikləri texniki fəndləri sınaqdan çıxarırlar. Təlim prosesində və texniki fəndlərin təkminləşdirilməsinə də umumitəhsil, tərbiyəni və sağlamlıq vəzifəsini həyata keçirirlər.

Uşaqların fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq aparılan bu formada təlim prosesi həyata keçirdiyi umumitəhsil vəzifəsi aşağıdakı məzmununda və istiqamətdə aparılır:

**Birinci;** Futbol da təlim prosesində uşaqların öyrəndikləri texniki-taktiki hərəkətlər, onların fəal hərəkət fəaliyyətinə xidmət edir. Bu



isə insanın iş görmə qabiliyyətinin qanuna uyğun olaraq nəzərə alınması ilə əlaqədar olan enerji imkanlarının sərf edilməsi bir neçə amillərlə həyata keçirilir: həyatda qazanılmış irsi və dəqiq şəraitdə fəaliyyəti tənzimləyəcək üsullar.

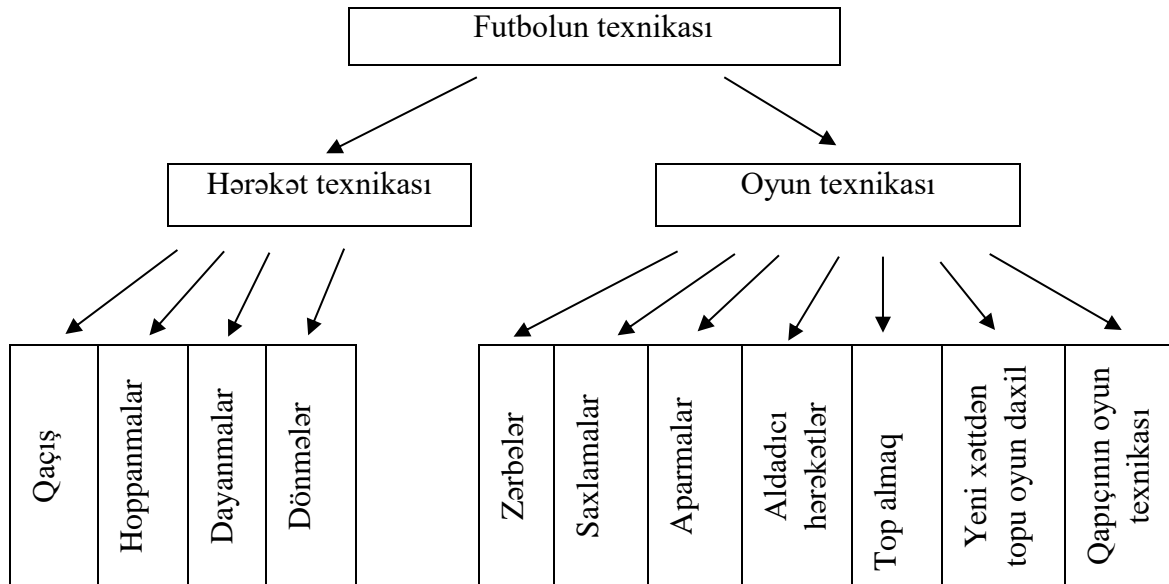
**İkinci;** Hərəkət vərdişlərinin formalaşması sistemi (futbolda – texniki fəndlərlə taktiki fəaliyyətlə sıx əlaqəsi).

Belə bir sistem uşaqlarda xarakteri müəyyən edir və fiziki hazırlığın səviyyəsini göstərir. Futbolda bu məşğul olanların idman ustası səviyyəsini əks etdirir.

**Üçüncü;** Fiziki keyfiyyətlərinin kompleks olaraq inkişafı ilə əlaqədar: birincisi, hə-

rəkət vərdişlərinin formalaşması, oyun texniki fəndlərinin fiziki keyfiyyətlərin inkişafı ilə sıx əlaqəsi onların icra prosesində tələbləri artmış olur; ikincisi, oyun texniki fəndlərinin fiziki keyfiyyətlərini inkişafı ilə sıx əlaqəsi onların icra prosesində tələbləri artmış olur; ikincisi, oyun texniki fəndlərin öyrənilməsi o zaman uğurlu olur ki, fiziki keyfiyyətlərin xüsusi olaraq mkisefi istiqaməti bu keyfiyyətlər üzərində qurulur. Üçüncü. Xüsusi keyfiyyətlərini inkişafı o zaman daha səmərəli olun ki, başqa keyfiyyətlərinin inkişafında onunla pardeələr aparılırdı.

**Cədvəl 1.**



**Tərbiyəvi vəzifəsi.** Təlim prosesində tərbiyəvi vəzifə kompleks olaraq həll edilir. Tərbiyəvi vəzifələr tədris və məşq məşğələlərində təlimin keyfiyyətindən bilavasitə asılıdır.

Futbol texnikasının təsnifatı cədvəl 1-də öz əksini tapmışdır. Bunlar olmadan təlimin pedaqoji dəyəri müsbət ola bilməz təlimdə iştirak edənlər hər zama diqqətli olmalı kompleks tərbiyəvi vəzifəni həyata keçirməlidir. Futbolda tərbiyənin xüsusiyyətləri tərbiyənin həyata keçirilməsində xüsusi iz buraxır ki bu metodiki olaraq qəbul edilir: fiziki hərəkətlərə qarşı (fikiki faəlliq, sağlam hərəkət tərzi) sistematik olaraq keçirilən bu məşğələlərə vərdişlərin tərbiyə edilməsi.

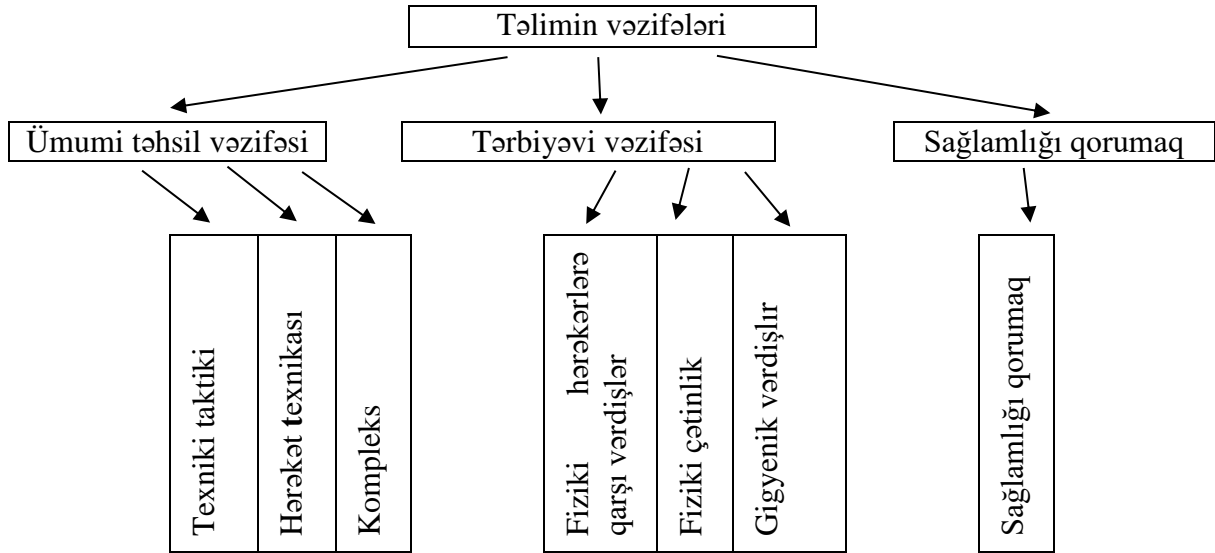
Fiziki çətinliyi (fiziki və psixi gərginliyə maksimal risk) qarşı xarakter və bacarıq tərbiyə edir. Gigiyena vərdiş və bacarıqların tərbiyə edilməsi. Texniki-taktiki hərəkətlərin iqrasında təlim görənlərin qarşılıqlı münasibətlərinin qurulması: oyun və yarış fəaliyyətinin sərbəst tərbiyə edilməsi, öz hərəkətlərinə məsuliyyət daşımaqdan ibarətdir vəzifələrin həyata keçirilməsi xüsusi olaraq təlim keçənlərlə təlim alanlar arasında kontakt zamanı, elə şəraitdə baş verir.

**Sağlamlıq vəzifəsi;** Fiziki tərbiyə və idmanın təlim formalarının funksiyalarına, orqanizminə intensiv təsir edəcək bir vasitədir. Bu isə mütləq bir şərtlər irəli sürür: təlim görənlərin sağlamlığına zərər verməmək. Bu eyni zamanda bütün bədə tərbiyəsi və idmanda

olanların kompleks təlimin məzmunu və metodikasına, futbolda təşkil olunmuş təlimin keçirilməsinə aiddir. Futbolda təlimin səmərəli olması üçün təlimin prinsiplərini, nəzəri-praktiki vəziyyətinə, ümumi elmi-pedaqoji, fizioloji və psixoloji olaraq fəaliyyət göstərən insanların fəaliyyəti qanunauyğunluğu glerma görədir

ona əməl etmək lazımdır. Bu işə xüsusi olaraq tezniki-taktiki hərəkətlərin və fiziki keyfiyyətlərin inkişafına aiddir. Bunlar şüurluluq və fəallıq, əyanilik, sadəlik və fərdlilik, sistemlilik, tədirgənlik. Hər bir prinsip qısa olaraq aşağıdakı formada izah olunur:

*Cədvəl 2*



Şüurluluq və fəallıq prinsipi; Təlim alanlarda düşüncəli və yüksək maraq formalaşdırmaq (həyat və idmanda ayrıca və yaxın məqsəd, futbolun orqanizmə təsirini, əsaslı əhəmiyyətinin, texnikanın, taktikanın quruluşunu və s.)

- şüurlu təhlilə maraq oyatmaq (özünü təhlil), özünə nəzarət (orqanizmdə baş verən dəyişiklik) və fiziki hərəkətləri icra edərək qülləni qənaitçil işlətmək (təcili və qalmış məlumatlar, müşahidə, səhvlərin təhlili hərəkətlər).
- başqatan metodları toplamaqla (vasitə, metod, məşğələnin təşkili) diqqət cəlb etmək hesabına fəallığa maraqlandırmaq real nəticəyə çatmaq;
- təşəbbüskarlıq, sərbəstlik və məşğələlərə yaradıcılıq tərbiyə etmək. Rəhbərliklə əlaqəli olaraq təlim görənlərin istiqamətləndirici rolunu və fəallığını özü istiqamətləndirməsini öyrətmək.
- özünə nəzarətin sadə metodiki bacarıq və vərdişlərini formalaşdırmaq, oyun fəndlərinin taktiki hərəkətlərinin öyrənilməsi

üçün öz hərəkətlərini nizamlamaq bacarığını formalaşdırmaq. Fəallıq təlimi görənlərin rəhbərliyi ilə məşğələlərdən “çıxıb” kərra getməli, sağlam həyat tərzində əsasında fiziki fəallığı formalaşdırmaq.

Əyanilik prinsipi; Əyanilik-təlim prosesində texniki fəndlərin və fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün görünən, eşidilən, əzələ hissiyatı, təli görənlərdə tam və dəqiq görüntülərlə texniki, taktiki, fiziki bacarıqları icra edə biləcəkləri texniki -taktiki hərəkətlər və onların nəticələrini nümayiş etdirirlər. Əyanilik –məqsəd yox, oyun texnikasının və fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək üçün uğurlu təlim vaistələridir. Bu prinsipin əsas müdduaları bunlardır:

Əyanilik – oyun fəndlərini öyrənmək üçün (“obraz yaratmaq bacarığı”) lazım olan əsaslardır. Bütün analizatorlar “obraz” qurmağa çalışır. Bunlardan kompleks analizatorlar seçilir (“top hissiyatı” “aləti hiss etmə”).

-görüntülərlə və görünməyənlərin qarşılıqlı əyaniliyi. Bilavasitə-görmə, hərəkət analizatorları, müəyyən olunmayan sözlər, vidiyo

görüntünün köməyi ilə, görmə və eşitmənin birləşməsi ilə müəyyən etməkdir.

Fərdlilik və sadəlik prinsipi; Bu prinsipin başlıca ideyası təlim görənlərin (uşaqların 7-8 yaş) xüsusiyyətlərini nəzərə alınması və təklif edilən tapşırıqların uyğun olmasıdır, eləcə də təlim görənlərin sağlamlığının təmin edilməsidir (sağlamlığa zərər verməmək). Bu prinsipin əsas vəziyyəti bunlardır:

- fiziki tərbiyə və idmana – vacib və mürəkəb olaraq ən lazımlı olmaqla bu prinsipə çatmaq üçün ölçülərin müəyyən edilməsi. Burada iki başlıca amillər vardır; birinci, - yaş – cinsi (çox illik), ikinci - fərdi xüsusiyyətlərin nəzərə alınması (çoxillik mərhələnin istənilən səviyyəsi);
- asanlıqın metodiki şərtləri: məşğələlərin məzmununda ardıcılıq və çətinliyin tədricən artması (xüsusi fiziki keyfiyyətin köməkçi hərəkətlərin inkişafı və s). Bu prinsipdə qaydalar: məlumdan nəməlumə və yaxud öyrəniləndən öyrənilməyən və təlim görənlərin hərəkət təcrübəsinə qədər çox olursa, o, qədər onun hərəkət vərdislərinə uğurlu sahib olması şansı çoxalır oyun fəndləri və şərtləri: sadəcə mürəkkəbə doğru, asandan çətinə doğru (xüsusi keyfiyyətlərin inkişafı, köməkçi hərəkətlər, oyun bəndlərinin tədricən çətinləşən vəziyyətdə tam-bütöv icrası taktiki hərəkətlərə keçidinin) Əsas əhəmiyyət daşıyan tərəf hazırlıq və köməkçi hərəkətlərin, “metodiki pillələr”-hərəkətlər sistemi (top aparmaq sağ və sol ayaqla).
- təlimin fərdilləşdirilməsi üçün mütləq uşaqların fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alıb vasitə və metodlardan düzgün istifadə etmək lazımdır. Məşğələləri qurarkən və apararkən onlarla fərdi yanaşma olmuşdur. Heç bir seçim, qrupa üçün uyğun olmayan vasitə və metodlar seçilməməli, hətta belə qrupda bir-birinə bənziyyət iki uşaq olmamalıdır. Hər bir insan fərdi olaraq başqasına bənzəmir onlar üçün çox uyğun bir şərait yaratmaqla, fərdi keyfiyyətlərinin inkişafını təmin etmək lazımdır fəndlilik futbolda, xüsusilə də təlimdə, texniki quruluşda bu xüsusiyyətlər böyük rol oynayır. Ən çox On-

ların seçimində, oyun anmulasını müəyyən etməkdə komandalı oyunda çoxmühüm rol oynayır.

Sistemlik prinsipi; Təlimin prinsipinə uyğun olaraq – bu proses bir müəyyən edilmiş planla qurulur, tez – tez təkrar edilir, bir sistem qurulur (bütövlüklə qaydaya salmaq). Burada isə aşağıdakı vəziyyət seçilməlidir; təlimin, uşaqlarla aparılan tədbirlərin fasiləsiz və ardıcıl olaraq keçirilməlidir. Fiziki yükləmələrin və istirahətin pillə-pillə keçidi baş verməlidir. (buna riayət etməkdə təlimin səmərə və faydası itmiş olur).

- variantlılıq və təkrarlanma. Təkrarlanma bacarıq və vərdislərin səviyyəsində texniki – taktiki hərəkətlərinin formalaşmasını həyata keçirir, venator isə oyun bəndlərinin səmərəliyini müxtəlif şəraitdə, ekstremal yarış epizodlarında təmin etmək üçündür.
- Təlimin ardıcılığı, vasitə metodları tələblərin asanlıqı ilə ardıcılığı müəyyəndir. Futbolda ardıcılığın öyrənilməsi çox vacibdir ona görə ki, texniki – taktiki hərəkətlərin geniş ehtiyatında yeri başqadır (hücum və müdafiə). Ardıcılıq üç amillə izah olunur; birinci-lokal – sadə ardıcılığı, ayrı-ayrı texniki fəndə, və yaxud taktiki hərəkətə uyğun olan bir üsuldur; ikinci-bölgə ardıcılığı, bütün texniki hazırlıq üçün ayrıca taktika üçün olur; üçüncü - çoxillik hazırlıq dinamikasında – texniki-taktiki hazırlıq üçün ümumi ardıcılıq. Fiziki keyfiyyətlərin inkişafında çox vacib rol oynayan ardıcılıq (sürət xarakterli yükləməyə uyğun olan və dözümlü yün tələb etdiyi yükləməyə uyğun olanlar eyni zamanda sürət vəqüvvəyə uyğun olur.

Ardıcılıq prinsipi; Onun məzmunu aşağıdakılardan ibarətdir:

- müntəzəm olaraq yüklənməni artırmaq üçün tapşırıqları yerləşdirmək çox vacibdir:
- yüklənməni artıran tapşırıqların formasını çətinləşdirmək lazımdır. Bunu ona görə etmək lazımdır ki, bir formalı yükləmələrin mənfi təsirindən uzaqlaşmaq mümkün olsun çünki bunlar artımı azaldır və nəticələrin eyni səviyyədə olmasına gətirib çıxardır. Texniki-taktiki hərəkətlərin öyrədilməsi zamanı texniki fəndlərin təkmilləşdirilmə-

sini fiziki hazırlıqla bir vaxt keçirmək lazımdır ki, uşaqların hərəkət inkişafı artsın və nəticələrin səviyyəsi dəyişsin. Təlim prosesində öyrənənlərdə hərəkət bacarıqları və vərdisləri formalaşır.

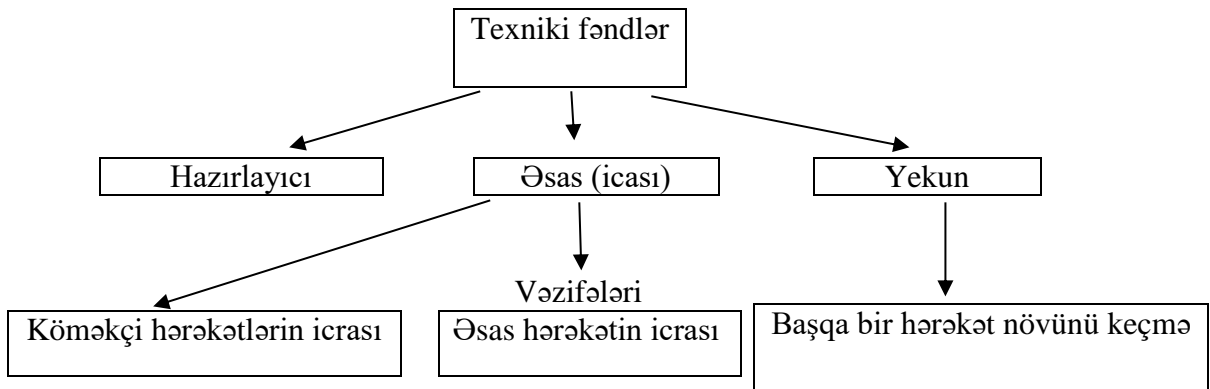
Hərəkət bacarıqları və vərdisləri; Bu insan orqanizimində hərəkət fəaliyyətini təlim vaxtı yaranan bir funksional sistemdir. Odur ki, texniki fəndləri, taktiki fəaliyyət və fiziki keyfiyyətlərin inkişafı fizioloji və psixoloji qanunauyğunluqların formalaşmasına gətirib çıxarır.

Hərəkət bacarıqları; Praktiki olaraq oyun fəndlərinin öyrədilməsi (hərəkətlər) ilk növbədə texnikanın əsaslarından başlayır, hərəkət bacarıqlarının formalaşması oyun fəndləri haqqında aldığı biliklərə söykənərək hərəkətin fəndlərin obrazını, “moledlini” yaratmış olur. Hərəkət bacarığı-oyun fəndlərini icra etmək

bacarığıdır. Bura isə öyrədilən hərəkət vərdisləri təlimdə iştirak edənlərin diqqətli olması və hərəkətin düzgün icrasını edə bilməsidir. Oyun fəndinin hərəkət bacarığı səviyyəsində öyrənməyin xarakterik əlamətləri belədir:

- Hərəkət bacarığı –oyun fəndlərinin tam bütöv icrası üçün hərəkətin idarə olunması üçün qənaətçil olmadıqda tez bir zamanda yorğunluq başlayır.
- hərəkət vəzifələrini yerinə yetirərkən qeyri-sabit olduqda başqa bir üsul axtarmaq lazım gəlir.

Bu vəzifəni yerinə yetirərkən ilk növbədə köməkçi və hazırlayıcı hərəkətlərin, trenajor alətlərin tətbiqi lazımdır. Amma bunlarda uzunmüddət etmək məsləhət deyildir. Ayrı-ayrı icra edilən hərəkətlər sonra bütövləşir (şəkil). Onların icrası zamanı səflər köməkçi hərəkətlər vasitəsilə düzəldilir.



Şəkil 3.

*Texniki fəndlərin icra fazaları aşağıdakı ardıcılıqla həyata keçirilməsini tövsiyə edirik.*

Texniki fəndlərin təlim fazaları. Futbolda texniki fəndlərin təlimində ardıcılıq hərəkət fəaliyyətinin icrası və istəsi ilə texniki fəndlərin fazası öyrənilir. Texniki fəndlərin icrası aşağıdakı fazalara bölünür: hazırlıq, əsas (icraçı) və tamamlayıcı faza (şəkil 3)

Hazırlıq, fazası əsas vəzifəni yerinə yetirmək üçün köməkçi hərəkətlərdən əsas hərəkəti daha qənaətçil, səmərəli və düzgün icra etmək məqsədini daşıyır. Əsas (işçi fazası) faza texniki fəndin icrası üçün hazır vəziyyətdə olan orqanizmin bu texniki fəndi icra etməyə başlayır. Tamamlayıcı faza başqa bir hərəkət növünə keçməsi üçün bir keçiddir. Oyunçula-

rın fəaliyyəti fəal bir müqavimətdə, onun icrasına mane olan müqavimətlərə baxmayaraq onu daha düzgün və dəqiq icra etməyə başlayır. Tamamlayıcı faza başqa bir hərəkət növünə keçməsi üçün bir keçiddir.

**Nəticə;** Oyunçuların fəaliyyəti fəal bir müqavimətdə, onun icrasına mane olan müqavimətlərə baxmayaraq onu daha düzgün və dəqiq icra etməlidir. Bəzi təzyiqlər (səs-küy, kifayət etməyən işıqlandırma, yorğunluq v.s) futbolçuların icra edəcəyi texniki fəndlərin məqsədə çatmasına mane olmamalıdır.

1. Təlim prosesi sadədən-mürəkkəbə, asandan-çətinə, azdan-çoxa doğru irəliləməli və bütün yuxarıda sadalanan prinsiplərə əməl edilməlidir.

2. Uşaqların (7-8) fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq təşkil edilən təlimlərdə müəllim-məşqçilər onların bacarıq və qabiliyyətlərini, hazırlıq səviyyəsini bilməlidir.

Mətinə qeyd olunmuş bütün müddəə və bəndlər icra edilməli, təlimin məzmunu oyun epizodlarına uyğun qurulmalıdır.

### ƏDƏBİYYAT

1. **Bağirov R.K., Əliyev İ.S.** *Futbol*. Ali məktəb tələbləri üçün dərslik. Bakı 2012, s.423.

2. **Врублевский Е.П., Костюкевич В.М.** *Модели тактики игры в футболе 2020*, 168 с.

3. *Футбол*. Киев 2003 105 стр.

4. **Чирва Б.Г.** *Футбол. Тренировка "технические игровых эпизодов"*, начинающих после остановки игры. 2015, 200 с.

5. **Голомазов С.В., Чирва Б.Г.** *Теория и методика футбола*. Техника игры. Т. 1, 2019, 476 с.

6. **Чирва Б.Г.** *Футбол. Тренировка "технические игровых эпизодов" при овладении мячом "с игры"*. 2018, 224 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ФУТБОЛЕ У ДЕТЕЙ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

доц. А.М. Ибрагимли<sup>1a</sup>, М.О. Каримов<sup>1b</sup>

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

<sup>a</sup> [arif.ibrahimli@sport.edu.az](mailto:arif.ibrahimli@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-3768-9491](https://orcid.org/0009-0005-3768-9491)

<sup>b</sup> [mahammad.karimov2021@sport.edu.az](mailto:mahammad.karimov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5285-2318](https://orcid.org/0000-0001-5285-2318)

**Аннотация.** Краткое содержание. Обучение технической подготовке детей в современном футболе, подбор средств и методов, а также их методическое применение является менее изученной областью. Существует большая потребность в изучении индивидуальных особенностей детей, интересующихся футболом в раннем воз-

расте (7-8 лет) и установлении их дальнейшего развития индивидуально в научно-методическом направлении.

**Ключевые слова:** обучение, технические приемы, индивидуальные особенности, научно-методические, этап подготовки.

## A STUDY OF THE TRAINING OF FOOTBALL TECHNICAL TRICKS IN CHILDREN, TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL CHARACTERISTICS

ass. prof. A.M. Ibrahimli<sup>1a</sup>, M.O. Karimov<sup>1b</sup>

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

<sup>a</sup> [arif.ibrahimli@sport.edu.az](mailto:arif.ibrahimli@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-3768-9491](https://orcid.org/0009-0005-3768-9491)

<sup>b</sup> [mahammad.karimov2021@sport.edu.az](mailto:mahammad.karimov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5285-2318](https://orcid.org/0000-0001-5285-2318)

**Annotation.** Training of technical preparation of children in modern football, selection of its tools and methods, as well as their methodical application is a less studied field. There is a great need to study the individual characteristics of children who are interested in football at an early age (7-8 years old) and to

establish their future development individually in a scientific-methodical direction.

**Keywords:** training, technical tricks, characteristics, scientific and methodological, preparation stage.

## İDMANÇILARDA VESTİBULYAR APARATIN ROLU

V.A. Adıgözəlova<sup>1a</sup>, B.Ş. Əliyeva<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [vafa.adigozalova@sport.edu.az](mailto:vafa.adigozalova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6036-2626](https://orcid.org/0000-0001-6036-2626)

<sup>b</sup> [banovsha.aliyeva2021@sport.edu.az](mailto:banovsha.aliyeva2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5979-4584](https://orcid.org/0000-0002-5979-4584)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Sensor funksiyalar, xüsusən, vestibulyar və eşitmə funksiyaları insan sağlamlığını, sosial adekvatlığını, peşəkar uyğunluğunu və iş qabiliyyətini qiymətləndirmək üçün əsas meyarlardan biridir. Vestibulyar aparat insanın bütün fəaliyyəti boyu, həm istirahətdə, həm hərəkətdə, həm də insanın peşəkar fəaliyyətində həlledici rol oynayır. Onun insan motor fəaliyyətinin bütün formalarının, o cümlədən, peşəkar fəaliyyət formalarının əsasını təşkil edən motor yaddaş mexanizmlərinə son dərəcə vacib təsiri var. Vestibulyar sistem son dərəcə kəskin həssaslığı, dinamizmi və qulaq labirintinin xəstəliklərinin simptomlarının, eləcə də, beynin müxtəlif hissələrinin yüksək məlumatlılığı ilə bütün digər analizatorların məlumatlılığını əhəmiyyətli dərəcədə üstələyir. Vestibulyar aparat bədəndəki hər hansı bir pozğunluğa cavab verən ilk sistemlərdən biridir.

Bədən tərbiyəsi və idman üzrə mütəxəssislər vestibulyar aparatı və hərəkətlərin koordinasiyasının inkişafına yönəldilmiş fiziki-idman fəaliyyəti üzrərində çalışır, davamlı araşdırmalar edir və daim təkmilləşdirirlər. Hazırda idman təhsilində bu istiqamətin əhəmiyyəti və aktuallığı, praktikada buna kifayət qədər diqqət yetirilməməsi məqalənin aktuallığını şərtləndirir. Döyüş idman növləri, basketbol, voleybol, futbol, gimnastika və akrobatika kimi idman növləri müasir dövrdə gənclər arasında çox populyardır, çünki onlar müasir tendensiyalara və insanların, xüsusilə də, gənclərin ehtiyaclarına uyğundur.

**Açar sözlər:** *vestibulyar aparat, koordinasiya, müvazinət, travmatik beyin zədəsi.*

Döyüş idman növləri, basketbol, voleybol, futbol, gimnastika və akrobatika kimi idman növləri bütövlükdə insan orqanizminə, xüsusən də, dayaq-hərəkət sisteminin inkişafına və hissiyat sistemlərinin fəaliyyətinə faydalı təsir göstərir. Çoxsaylı sürətlənmə və yavaşlama, əyilmə və fırlanma, və s. kimi hərəkətlər və bu hərəkətlərin kompleksi, dayaq sahəsində balansın saxlanmasının mürəkkəbliyi vestibulyar aparatı inkişaf etdirir ki, bu da fəzada bədənin vəziyyətinin və hərəkətlərinin daha dəqiq təhlili ilə nəticələnir. Hərəkət, vestibulyar, eşitmə, görmə və toxunma sistemləri kimi müxtəlif duyğu sistemləri idmançının mərkəzi sinir sistemini hərəkət xüsusiyyətləri haqqında məlumatlandırır ki, bu da dayaq nöqtəsində idmançının bədən mövqeyinin vahid görünüşünü yaradır. Qeyd etmək lazımdır ki, sensor sistemlərlə yanaşı daxili orqanların reseptorlarından gələn siqnallar da idmançının motor fəaliyyətinin təhlilində iştirak edir, ona vəziyyətini qiymətləndirməyə kömək edir və hərəkət və ya hərəkətlər kompleksinin icrası zamanı düzgün yerləşdirmə qüvvələrini təşviq edir.

Vestibulyar aparatı müvazinət orqanıdır. Vestibulyar sistem (VS) ən sirli bioloji sistemdir. O, embriogeneza zamanı ilk inkişaf edən orqanlardandır. O, daxili qulaqda yerləşir – vestibulyar sistem tam başa düşülməmiş mürəkkəb quruluşa malik olan periferik və mərkəzi komponentlərdən ibarətdir. Onun periferik komponentləri temporal sümüyün piramidasının qoşalaşmış qulaq labirintində yerləşir. Onun mərkəzi komponentləri keçirici hissədən, beyin sapındakı vestibulyar nüvələrdən və kortikal nümayəndəlikdən ibarətdir. Bu sistemin son inkişafı 10-12, hətta 15 yaşına qədər davam edir.

Vestibulyar aparat yerin cazibə qüvvəsi sahəsinə həssaslıq və reaksiya verir. Bu aparat

- mürəkkəb mexanizmin bir hissəsi olub müxtəlif üçölçülü, hətta dayaqsız məkanda, eyni zamanda bədən müvazinətini saxlamaqda səmərəliyə imkan yaradır.

Tədqiqatçılar əsrlər boyu qulaq labirintinin funksiyalarını öyrənməyə çalışmışlar. İlk detallı araşdırmalar isə quşlar üzərində təcrübə əsasında baş tutmuşdur.

Daha sonra Purkynə, fırlanma zamanı hissələri təsvir edərkən, bu vəziyyətdə baş verən reaksiyaların simptomlarını təsvir etdi. Bu simptomlar başgicəllənməsi, balans problemləri, tərləmə, ürəkbulanma, qusma, ürək dərəcəsi və qan təzyiqində dəyişikliklər və tənəffüs pozğunluqları idi.

Sonrakı təcrübələrdə bildirildi ki, yarımdairəvi kanallar fırlanma hərəkətlərini qəbul edən reseptor orqanlardır. Bu hərəkətlər endolimfin yerdəyişməsinə səbəb olur ki, bu da yarımdairəvi kanal ampulalarında reseptor neyroepitelial hüceyrələrin qıcıqlanmasına səbəb olur və sinir impulsları yaradır. Yəni, vestibulyar aparatının reseptorları irəli əyilmələrlə və ya başın hərəkəti ilə qıcıqlanır, bu zaman mövqeyin saxlanmasına və bədən düzəlməsinə kömək etməklə əzələlərin yığılma reflektoru yaradır. Vestibulyar aparatı reseptorların köməyi ilə məkanda başın vəziyyətinin qavranması, eyni zamanda bədən hərəkətinin qavranması baş verir.

Keçən əsrin görkəmli alimləri vestibulyar sistemin digər bədən sistemləri və orqanları ilə əlaqəsinin, reaksiyanın həm stimulun gücündən, həm də MSS-nin funksional vəziyyətindən asılılığının klinik və eksperimental sübutlarını təqdim etdilər.

Vestibulyar aparatın müvazinət orqanı olduğunu nəzərə alsaq, idmançılar üçün olan vacibliyini daha da yaxşı anlamış olarıq. Lakin müvazinət təkcə vestibulyar aparatdan deyil, həmçinin görmədən də asılıdır. Burada proprioreseptorlar mühüm rol oynayır. Proprioreseptorlar oynaq və tendonlarda yerləşən sensorlardır, hansı ki beyini əzələlərlə əlaqələndirir. Bu əlaqələndirmə sayəsində balans qoruna bilər. Beləliklə, müvazinət bir neçə fərqli bədən sistemini əhatə edən mürəkkəb bir funksiyadır.

Vestibulyar duyğu sistemi hərəkətlərin böyük nisbəti və istiqamət və sürət dəyişiklikləri səbəbindən döyüş idman növləri, basketbol, voleybol, futbol, gimnastika və akrobatika kimi idman növlərində əhəmiyyətli rol oynayır. Mürəkkəb hərəkətlərin icrası zamanı otolit aparatının reseptorlarından və yarımdairəvi kanallardan gələn daimi impulslar vestibulyar sistemin fəaliyyətinin dəqiqliyini artırır, bu da daha yaxşı məkan oriyentasiyasına, bədən vəziyyətinin koordinasiyasına və nəzarətinə səbəb olur.

İdmançılar ürəkbulanma, ataksiya, ürək döyüntüsünün və qan təzyiqinin dəyişməsi, gözlərin salınımlı hərəkətləri və baş hərəkətləri kimi vestibulyar sistemin disfunksiyalarına meyillidirlər. Tədqiqatlar göstərir ki, buna səbəb bir çox hallarda Travmatik Beyin Zədəsidir. Belə ki, Travmatik Beyin Zədəsi (TBZ) bütün yaş qruplarının subyektlərində baş verir və əhəmiyyətli bir ictimai sağlamlıq problemdir. Ədəbiyyatlara istinadən, tarazlıq və başgicəllənmə pozğunluqları beyin sarsıntısı almış idmançıların 81%-ə qədərində müşahidə edilmişdir. Hal-hazırda, bir sıra tədqiqatlar göstərir ki, TBZ-dən sonra disbalans və başgicəllənmə adi haldır və bu simptomları göstərməyənlərlə müqayisədə ləngiməyə səbəb olur (21 gündən çox uzanan sağalma). Bundan əlavə, beyin sarsıntısından sonra baş ağrısı, əsəbilik, yorğunluq və konsentrasiya problemlərinə daha çox rast gəlinir.

Yeni başlayan idmançılarda vestibulyar aparatın qeyri-kafi sabitliyi əllərin və ayaqların koordinasiyasında nəzərəcarpacaq pozğunluğa səbəb olur.

## ƏDƏBİYYAT

- Sadıqova V.A., Sadıqova I.N., Babayev N.M., Nərimanova A.F.** *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının tələbələrində vestibulyar aparatının funksiyalarını tədqiqi və onların təkmilləşmə üsulları*. Scientific news of Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport. 2018.
- Anatoly Rovny1, V.S.** *Sensory control as a control mechanism in accuracy move-*

- ments of athletes. Journal of physical education and sport. 2019.
3. Casale J., Browne T., Murray I., Gupta G. *Physiology, vestibular system*. Bu <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
  4. Cohn P. *Bu peak performance sports*: <https://www.peaksports.com/sports-psychology-blog>.
  5. Young L.R. *Pubmed.gov*. 2000. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10993318/>.
  6. Dieterich M.L, s. B. *Pubmed.gov*. 2003, Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
  7. Nazarii A. *The influence of sports training on the stability of the vestibular human apparatus*. *World of medicine and biology*, 2017.
  8. Seyed Hossein Hosseinimehr<sup>1</sup>, a. A. *The comparison of dependency on vision and proprioception in gymnastic, wrestling and soccer*. *Brazilian journal of biomotricity*. 2009.
  9. Turgeon C., Champoux F., Lepore F., Leclerc S., Ellemberg D. *Auditory processing after sport-related concussions*. *Ear hear*. 2011; 32:667–70.
  10. Ziambetov V.Y. *Students' vestibular apparatus development using physical exercises from combat sports*. *The Russian journal of Physical Education and Sport*. 2019.

## РОЛЬ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА У СПОРТСМЕНОВ

В.А. Адыгезалова<sup>1а</sup>, Б.Ш. Алиева<sup>1б</sup>

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

<sup>а</sup> [yafa.adigozalova@sport.edu.az](mailto:yafa.adigozalova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6036-2626](https://orcid.org/0000-0001-6036-2626)

<sup>б</sup> [banovsha.aliyeva2021@sport.edu.az](mailto:banovsha.aliyeva2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5979-4584](https://orcid.org/0000-0002-5979-4584)

**Аннотация.** Сенсорные функции, особенно вестибулярная и слуховая функции, являются одним из основных критериев оценки здоровья человека, его социальной адекватности, профессиональной пригодности и трудоспособности. Вестибулярный аппарат играет решающую роль на протяжении всей деятельности человека, как в покое и движении, так и в профессиональной деятельности человека. Чрезвычайно важное влияние он оказывает на механизмы двигательной памяти, лежащие в основе всех форм двигательной активности человека, в том числе и профессиональных форм деятельности. Вестибулярная система значительно превосходит по осведомленности все остальные анализаторы своей чрезвычайно острой чувствительностью, динамичностью и осознанием симптомов заболеваний слухового лабиринта, а также высокой осведомленностью различных отделов головного мозга. Вестибулярный аппарат –

одна из первых систем, реагирующих на любое нарушение в организме.

Специалисты по физическому воспитанию и спорту работают над физкультурно-спортивными мероприятиями, направленными на развитие вестибулярного аппарата и координации движений, проводят постоянные исследования и постоянно совершенствуются. В настоящее время важность и актуальность данного направления в спортивном образовании, тот факт, что ему не уделяется достаточного внимания на практике, определяет актуальность статьи. Такие виды спорта, как боевые искусства, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика и акробатика, в настоящее время очень популярны среди молодежи, поскольку они соответствуют современным тенденциям и потребностям людей, особенно молодежи.

**Ключевые слова:** вестибулярный аппарат, координация, равновесие, черепно-мозговая травма.



## THE ROLE OF THE VESTIBULAR APPARATUS IN ATHLETES

V.A. Adigozalova<sup>1a</sup>, B.Sh. Aliyeva<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [vafa.adigozalova@sport.edu.az](mailto:vafa.adigozalova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6036-2626](https://orcid.org/0000-0001-6036-2626)

<sup>b</sup> [banovsha.aliyeva2021@sport.edu.az](mailto:banovsha.aliyeva2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5979-4584](https://orcid.org/0000-0002-5979-4584)

**Annotation.** Sensory functions, especially vestibular and auditory functions, are one of the main criteria for assessing human health, social adequacy, professional suitability and work ability. The vestibular apparatus plays a decisive role throughout the entire activity of a person, both in rest and movement, as well as in a person's professional activity. It has an extremely important effect on motor memory mechanisms, which are the basis of all forms of human motor activity, including professional forms of activity. The vestibular system significantly surpasses the awareness of all other analyzers with its extremely acute sensitivity, dynamism and awareness of the symptoms of diseases of the auditory labyrinth, as well as the high awareness of different parts of the brain. The vestibular appara-

tus is one of the first systems to respond to any disorder in the body.

Specialists in physical education and sports work on physical-sports activities aimed at the development of the vestibular apparatus and coordination of movements, conduct continuous research and constantly improve. Currently, the importance and relevance of this direction in sports education, the fact that it is not paid enough attention in practice determines the relevance of the article. Sports such as martial arts, basketball, volleyball, football, gymnastics and acrobatics are very popular among the youth nowadays because they are in line with the modern trends and the needs of people, especially the youth.

**Keywords:** *vestibular apparatus, coordination, balance, traumatic brain injury.*

## ALİ TƏHSİL MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ GƏLƏCƏK İDMANÇILARININ TƏLİMİNDƏ INNOVATİV TEXNOLOGİYALARIN İSTİFADƏSİ

F.C. Hüseyinov

*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: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annötasiya.** Məqalədə gələcək idmançıların yetişdirilməsində istifadə olunan bədən tərbiyəsi və idmanda müasir texnologiyalardan, eləcə də ali təhsil müəssisələrinin tələbələrinin kurikulumunda istifadə oluna innovativ yeniliklərdən bəhs edilir. Məqalənin məqsədi gələcək idmançıların hazırlanmasında istifadə olunan bədən tərbiyəsi və idmanda innovativ texnologiyaların öyrənilməsidir. Müasir tədqiqatlar sübut edir ki, Azərbaycanda innovativ təhsil təkcə təhsil prosesinin təkmilləşdirilməsi yollarından biri deyil, həm də yeni təhsil sisteminin ümumi Avropa təhsil məkanına daxil olmasında mühüm amildir. Elmi inkişaf və idman avadanlıqları texniki cəhətdən təkmilləşdirilir, yeni texnologiyalar həyatımızın bütün sahələrinə nüfuz edir, yeni üfüqlər açır, müsbət nəticələr əldə etməyə, yeni zirvələr fəth etməyə imkan verir, yüksək texnologiyalı avadanlıqlar təklif edir. Azərbaycanda gələcək idmançıların hazırlanmasında tətbiq edilən innovativ texnologiyalardan istifadə sağlamlığın qorunması, fiziki inkişafı və fiziki hazırlığı üçün davamlı motivasiyanın formalaşmasına kömək edir.

**Açar sözlər:** *yeniliklər, təlimlər, idman, bədən tərbiyəsi.*

Məqalədə gələcək idmançıların hazırlanmasında istifadə olunan bədən tərbiyəsi və idmanda müasir texnologiyalar, eləcə də ali təhsil müəssisələrinin tələbələrinin tədris proqramlarında istifadə oluna biləcək yeniliklər nəzərdən keçirilir. Məqalənin məqsədi gələcək idmançıların hazırlanmasında istifadə olunan bə-

dən tərbiyəsi və idmanda innovativ texnologiyaların öyrənilməsidir.

Müasir tədqiqatlar sübut edir ki, innovativ təhsil təkcə tədris prosesinin təkmilləşdirilməsi yollarından biri deyil, həm də Azərbaycanın təhsil sisteminin ümumavropa təhsil məkanına daxil olmasında mühüm amildir. Azərbaycanda 2025-ci ilədək olan dövr üçün "Hərəkət fəaliyyəti - sağlam həyat təzi - sağlam millət" mövzusunda Azərbaycanda fiziki aktivliyin təkmilləşdirilməsinə dair Milli Stratejiyanın həyata keçirilməsi kontekstində təhsil təşkilatlarında, ali məktəb tələbələri üçün idman klublarının yaradılması həm fənlər üzrə ümumi inkişaf etdirici tapşırıqlar komplekslərin sağlamlıq üçün həyata keçirilməsi, həm də komandalının yaradılması və inkişafına yönəlmişdir.

Prezident İlham Əliyev idman sahəsində tərbibə məsələlərinə də çox ciddi diqqət yetirmək lazım olduğunu söyləyib. Qeyd edib ki, bütövlükdə gənclərimizin tərbibə edilməsi prosesi diqqət mərkəzində olmalıdır. O, Azərbaycanda idmanın inkişaf etməsinə, həmçinin gənclərin inkişafına hər zaman öz dəstəyini verib. Bu dəstəyin və uğurlu siyasətin nəticəsidir ki, azərbaycanlı atletlər indiyə qədər keçirilən bir çox idman yarışlarında uğurlu nəticələr əldə ediblər. Bu uğurların davamlı olmasını təmin etməsi əsas istiqamətdir. Təhsil, elm, səhiyyə və digər sahələrdə müxtəlif uğurlara imza atan gənclərimiz nəinki Azərbaycanda, eləcə də dünyanın bir çox ölkələrdə fəaliyyət göstərir.

Bədən tərbiyəsi fəal və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması və saxlanması üçün zəruri olan bacarıqları, bilikləri, dəyərləri və münasibətləri inkişaf etdirir, həmçinin tələbə-

lərin həm fərdi, həm də qrup və ya komanda şəklində problemlərin həllində inam və səriştəsini formalaşdırır. Ən son texnologiyalar gələcək idmançılara həm məşqdə, həm də istirahət zamanı kömək edir. Elmi inkişaf və idman avadanlıqları texniki cəhətdən yenilənir və təkmilləşdirilir, yeni texnologiyalar həyatımızın bütün sahələrinə nüfuz edir, yeni üfüqlər açır, müsbət nəticələr əldə etməyə, yeni zirvələr fəth etməyə imkan verir, yüksək texnologiyalı avadanlıq və avadanlıqlar təklif edir. Həmçinin, diaqnostik avadanlıq daim təkmilləşdirilir, bu da məşq zamanı gələcək idmançının vəziyyətini idarə etməyə imkan verir. Müasirdə məşq zamanı idmançı haqqında məlumatları təhlil edən cihaz və sistemlərin istifadəsi sadəcə zəruridir. Təcrübədə, məşqin və onun texnikasının sonrakı təhlili və korreksiyası üçün idmançının hərəkətlərinin şəkillərini dəfələrlə təkrarlamağa imkan verən video qeyd cihazları fəal şəkildə istifadə olunur. Məhz gələcək idmançıların hazırlanmasında tətbiq edilən innovativ texnologiyalardan istifadə sağlamlıq və fiziki inkişaf üçün davamlı motivasiyanın formalaşmasına kömək edir. Bu məlumatlar məşqçi korpusu tərəfindən təhlil ediləndən sonra planların qurulması, idmançıların texnikası və taktikasının təkmilləşdirilməsi üçün faydalı olur.

Müasir dünyada texnologiya onun ayrılmaz hissəsinə çevrilib, idman da istisna deyil. Texniki qurğular və avadanlıqlar çox sürətlə inkişaf edir, idman fəaliyyətinin müxtəlif sahələrində, müxtəlif qadjetlərdən tutmuş avadanlıqlara, ölçmə aparatlarına, peşəkar idmançılar üçün müasir yer səthlərinə və ətraflarını itirmiş insanların idmanla tam məşğul olmasına imkan verən protezlərə qədər kömək edir. Azərbaycanda bu sahə xüsusən 44 günlük müharibədən sonra əlilliyi müəyyən edilmiş şəxsləri nəzərə alsaq vacib yer tutur. Onlar təkcə idmançılara yeni rekordlar əldə etməyə kömək etmir, həm də yeni başlayanları idmana və fiziki fəaliyyətə həvəsləndirirlər. Son zamanlar Azərbaycanın istirahət zonalarında geniş istifadə edilən, əksər insanların maraqlandığı fly-

boarding kimi yeni, ekstremal idman növləri yaranır. Qadjetlər, yəni hər cür "ağıllı" qolbaqlar, saatlar, köynəklər həm peşəkar idmançılara, həm də adi insanların fiziki vəziyyətlərinə, rejiminə və yuxularına nəzarət etməyə kömək edir. Bu alətlər idman fəaliyyətini təşviq edir və fiziki fəaliyyətin və orqanizmin onlara reaksiyasının statistikasını aparır.

Son tədqiqatların və nəşrlərin təhlili göstərir ki, bədən tərbiyəsindəki yeniliklər gələcək idmançılara təkcə fiziki cəhətdən inkişaf etməyə deyil, həm də dünyagörüşünü, öz təhsil trayektoriyasını və ümumilikdə həyat proqramını istiqamətləndirmək bacarığını formalaşdırmağa imkan verir. Bir çox elmi əsərlər [4, 5, 6, 7] müasir bədən tərbiyəsi sisteminin müasirləşdirilməsi və idman yönümlü təlimin tətbiqi zərurətindən xəbər verir. texnologiyalar.

Müasir tədqiqatlar [2] sübut edir ki, innovativ təhsil təkcə təhsil prosesinin təkmilləşdirilməsi yollarından biri deyil, həm də Azərbaycan təhsil sisteminin ümumi Avropa təhsil məkanına daxil olmasında mühüm amildir.

Ümumi problemin həll olunmamış hissələrinin təcrid edilməsi, informasiya-kommunikasiya texnologiyalarının inkişafı ilə gələcək idmançılar üçün müxtəlif idman və bədən tərbiyəsi proqramları təkmilləşdirilir. İnnovativ keyfiyyətli təhsilin genişləndirilməsi - həyati əhəmiyyət kəsb edir. Bu yaradıcı istedadların yüksək keyfiyyətlə inkişaf etdirilməsinin mühüm yoludur. İnnovativ texnologiyalar gələcək idmançılara fiziki fəaliyyətdən istifadə etməyə və həyatları boyu sağlam yola sadıq qalmağa, məşğələləri keçirməyə və müstəqil idman təkmilləşdirmə bacarıqlarını inkişaf etdirməyə kömək edir.

Azərbaycanda 2025-ci ilədək olan dövr üçün motor fəaliyyətinin sağlamlaşdırılması üzrə milli strategiyaya lahiyəsinə uyğun olaraq, təhsil müəssisələrində "Hərəkət fəaliyyəti - sağlam həyat tərz - sağlam millət" ali məktəb tələbələrini üçün "Bədən tərbiyəsi" fənləri üzrə "Sağlamlıq texnologiyaları" ümumi inkişaf etdirici məşqlər toplusu hazırlanır. İdmanla məşğul olan idman klublarının yaradılması, id-

man və universitet oyunlarında, eləcə də respublika birinciliklərində iştirak edən komandalar yaradılır. Bədən tərbiyəsi fəal və sağlam həyat tərzini formalaşdırmaq və saxlamaq üçün zəruri olan bacarıqları, bilikləri, dəyərləri və münasibətləri inkişaf etdirir, həmçinin tələbələrin həm fərdi, həm də qrup və ya komanda şəklində problemlərin həllində inamını və səriştəsini formalaşdırır. Bu, həm də gənclərin fiziki aktivliyinin artırılması və xroniki xəstəliklərin azaldılması üçün əhəmiyyətli bir yanaşmadır. Bədən tərbiyəsi gəncləri müntəzəm strukturlaşdırılmış fiziki fəaliyyətə cəlb etmək üçün rəşional və etibarlı çərçivəni dəstəkləyir və həyat boyu normal fiziki fəaliyyətdə iştirak etmək üçün bilik, bacarıq və münasibətləri formalaşdırmağa kömək edir. Başqa sözlə, fiziki fəaliyyət həyat keyfiyyətinin mühüm aspekti və mütəşəkkil fiziki fəaliyyətin sübutu kimi görülə bilər. Bədən tərbiyəsi tələbələrə fiziki fəaliyyət vasitəsilə sağlam, ömürlük münasibət və davranışları aşmağa imkan verməklə şəxsi və cəmiyyətin rifahını təşviq edir.

Bundan əlavə, bədən tərbiyəsi şagirdlərin fiziki fəaliyyətinin və hazırlığının sağlam səviyyəsinə nail olmağa kömək edir; motor bacarıqlarının mənimsənilməsini təşviq etmək; bilik və münasibətləri inkişaf etdirmək və gənclərin fiziki böyümə və inkişaf ehtiyaclarını ödəmək üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi məqsədləri inkişaf etdirmək.

Proqramlar gələcək idmançılara müxtəlif motor bacarıqları və komanda işi bacarıqlarını inkişaf etdirməyə imkan verir. Bu kontekstdə innovasiya “Səhiyyə texnologiyaları” üzrə tədris prosesinin təşkili üçün yeni paradigma kimi maraq doğurur. Pedaqoqlar innovasiya imkanlarının geniş spektrli daxili və xarici mənbələrini sisteməlik şəkildə həvəsləndirməli və tədqiq etməli, bu tədqiqatı davamlı imkanlar və resurslarla şüurlu şəkildə inteqrasiya etməli və bu imkanları müxtəlif kanallar üzrə geniş şəkildə istifadə etməlidirlər. Beləliklə, məqalənin məqsədi gələcək idmançıların hazırlanmasında istifadə olunan bədən tərbiyəsi və id-

manda innovativ texnologiyaların öyrənilməsidir.

İnnovasiya yeni aktivlərin yaradılması və ya yeni fəaliyyət potensialının inkişaf etdirilməsi prosesidir. Başqa sözlə, düzgün texnoloji kanallardan və yaradıcı düşüncədən istifadə edərək innovativ yanaşmaların yaradılması prosesidir.

Hər gün daha çox yeni kəşflər insana yeni rekordlar əldə edilməsinə, təlimə yeni texnika və yanaşmalar yaratmağa imkan verir. Belə ki, arena səthlərinin təkmilləşdirilməsi idmançılara ritmi, sürəti və qaçış texnikasını dəyişməyə və daha yüksək sürəti inkişaf etdirməyə imkan yaratdı.

İdmançıların avadanlıqlarının dəyişdirilməsi, yeni materialların inkişafına, geyim və ayaqqabıların dizaynında dəyişikliklərə səbəb oldu, həmçinin köhnə rekordları aşmağa kömək etdi. Bu gün hətta həvəskar düzgün seçilmiş avadanlıqların köməyi ilə ciddi nəticələr əldə edə bilər. Diaqnostik avadanlıqlar da da im təkmilləşdirilir ki, bu da məşq zamanı gələcək idmançının vəziyyətini idarə etməyə imkan verir. Yükləmə zamanı idmançı haqqında məlumatları təhlil edən cihaz və sistemlərin istifadəsi sadəcə zəruridir. Təcrübədə, məşq və onun texnikasını daha da təhlil etmək və tənzimləmək üçün idmançının hərəkətlərinin şəkillərini dəfələrlə təkrarlamağa imkan verən video qeyd cihazları fəal şəkildə istifadə olunur. İstinadı qeydə alan gərginlik ölçən cihazlar müxtəlif təlimlər zamanı cavab, real vaxt rejimində, məşq və sınaq yarışları zamanı tədqiqat aparən portativ qurğular hazırlanmışdır. Artıq komanda idman növlərində idmançının hərəkətlərini izləmək üçün avtomatlaşdırılmış sistemlər fəal şəkildə istifadə olunur. Diaqnostik avadanlıqların köməyi ilə toplanmış bütün məlumatlar idmançıların fəaliyyətini optimallaşdırmağa imkan verir, idman performansını bərpa etmək və yaxşılaşdırmaq üçün ən yaxşı vasitə və üsulları seçməyə imkan verir.

Müasir texnologiyalar gələcək idmançılara təkə məşq zamanı deyil, həm də istirahət zamanı kömək edir. İstirahətin müxtəlif kate-

qoriyalari hər kəsin ehtiyaclarına əsaslanan informasiya sistemlərinin köməyi ilə tərtib edilir, daha tez fiziki və psixoloji bərpa, daha tez-tez və daha səmərəli məşq etməyə imkan verir. İnnovativ inkişaf universitetlərdə bədən tərbiyəsi və idmanın strukturuna da təsir etdi. Məsələn, bədən tərbiyəsi dərsləri idman klublarında məşqlər ilə əvəz edildi.

Digər bir yenilik isə atletika, üzgüçülük, futbol, basketbol, həndbol, voleybol və s. bölmələrə qatılan şagirdlərin elmi cəhətdən fiziki hazırlığının səviyyəsinin sistemli şəkildə öyrənilməsi və qiymətləndirilməsidir.

Təlim prosesinin informasiya təminatında mühüm rolunu dinamik proseslərlə bağlı məlumatları təqdim etməyə imkan verən videomateriallar oynayır, məsələn, müxtəlif motor hərəkətləri öyrədərkən, kütləvi idman və mədəni tədbirlər keçirərkən, biomexaniki xüsusiyyətlərin, taktiki hərəkətlərin təhlili və s. Bu cür materiallar həm müstəqil olaraq ayrı bir formada istifadə edilə bilər.

Rəqəmsal videokameraların və rəqəmsal video məlumatların emalı üçün xüsusi proqramların (Windows Movie Maker, Adobe Premiere və s.) yaranması ilə videoinformasiyaları redaktə etməyə və müxtəlif daşıyıcılara (CD, DVD, Fleş kartlar) çıxarmağa imkan verir, yaradılması işləri video məlumatların daxil olduğu didaktik materiallar [7, 8].

İdman sənayesinin bütün seqmentlərində innovasiyalar özünü göstərir, idmançıların məşqindən və çıxışından tutmuş yarışların keçirilməsinə və yayımlanmasına, həm stadionda, həm də televiziya ekranlarında hərtərəfli rəqəmsal azarkeş təcrübəsinin yaradılmasına qədr. Aşağıda müasir idman sənayesində mövcud qlobal gündəmi əks etdirən materialın təhlili nəticəsində müəyyən edilmiş ən əhəmiyyətli texnologiyalar verilmişdir (Cədvəl 1).

**Cədvəl 1. İdman sənayesində texnologiya**

dərəcəsi	Texnologiya
1	Qərarlara dəstək sistemi
2	Texnologiya 5 g
3	Virtual reallıq

4	Real vaxtda məlumatların təhlili
5	Fərdiləşdirmə üsulları
6	Artırılmış reallıq
7	Blockchain hadisə idarəetmə platforması
8	Geyinilə bilən cihazlar
9	Genomun redaktəsi
10	Oyunlaşdırma
11	Sensor texnologiyaları
12	Streaming media xidmətləri
13	Ağıllı müştəri segmentasiyası
14	Rəqəmsal biletlər
15	Koqnitiv təlim

Bu texnologiyalar “ağıllı idman meydançalarında”, komandalara və idmançıların performansını yaxşılaşdırmaq, yarışların yayımında və azarkeşlərin rəqəmsal təcrübəsində istifadə olunur.

Müasir idman texnologiyaları bazarı böyük zirvələrə çatacaq, aparıcı idman klubları rəqəmsal transformasiya strategiyalarını həyata keçirir, idman federasiyaları idman təbabətinin və neyrotexnologiyaların inkişafında elmi mərkəzlərlə əməkdaşlıq edir, kəsişmədə idmanın yeni və çox geniş istiqaməti formalaşır.

Məşqçilər heyətləri süni intellekt texnologiyalarına əsaslanan qərar qəbul etmə sistemlərini (№ 1) qəbul etmişlər ki, bu da onlara komandalara çoxsaylı çıxışlarını və ayrı-ayrı idmançıların performansını təhlil etməyə, optimal məşq strategiyalarını hazırlamağa və real vaxt rejimində taktiki hərəkətləri tənzimləməyə imkan verir. Futbol, basketbol və digər komanda idman növlərində skautinq xidmətləri yeni istedadlar tapmaq və onların transfer dəyərini ədalətli qiymətləndirmək üçün süni intellektdən istifadə edir [4].

İdmana böyük sponsorluq pullarının daxil olduğu bir mühitdə yüksək səviyyəli idmançıların maaşları on milyonlarla dollarla qiymətləndirilir və onların bədənində düşən yük daim artır, real vaxt rejimində idman performansının təhlilindən istifadə edərək zədələrin qarşısının alınması və bərpası üsulları texnologiyalar xüsusi əhəmiyyət kəsb edir (N4). Komandanın tibbi xidmətləri daşınan cihazlardan

(N8) və ağıllı avadanlıqdan alınan məlumat massivləri əsasında idmançıların hazırlıq səviyyəsini təhlil edir. Məsələn, eTextile materialının forması əzələ liflərinin vəziyyəti, ürək dərəcəsi və idmançıların hərəkət intensivliyi haqqında məlumat verir. Böyük məlumatlar idmançının cari funksional xüsusiyyətlərinin, performansının, dözümlülüyünün və texnikasının dərin təhlili üçün istifadə olunur, fərdi məşq planları yaratmağa, erkən xəbərdarlıq əlamətlərini müəyyən etməyə, zədələnmə halında isə əzələ və sümük zədələrindən sağalmanı izləməyə və optimallaşdırmağa imkan verir (reabilitasiya planları).

Basketbol toplarına və tennis raketkalarına quraşdırılmış sensorlar (№ 11) məşqçilərə və həkimlərə atış texnikasını təhlil etməyə və oyunun müəyyən aspektlərini təkmilləşdirməyə imkan verir. Formula 1 yarışçılarının geyimində biometrik sensorlardan istifadə olunur: onların qanında oksigenin səviyyəsinə dair məlumatlar qəzalar zamanı təcili yardımın göstərilməsi və evakuasiya zamanı istifadə olunur.

Təlimlərin planlaşdırılması və keçirilməsi imkanlarını genişləndirən virtual və əlavə reallıq (VR və AR) texnologiyaları (№ 3, 6) bütün yarış mövsümü ərzində idmançıların funksional vəziyyətini saxlamaq üçün başqa bir vasitəyə çevrilmişdir. İmmersiv texnologiya vasitəsilə idmançılar davamlı fiziki fəaliyyəti və zədə riskini minimuma endirmək üçün taktika tətbiq edə və əqli və emosional travmadan sağalmaq üçün koqnitiv məşqlərdən (№15) istifadə edə bilirlər.

Genomun redaktəsi idmanda ən pozucu texnologiyalardan biridir (№9). Bu istiqamətdə inkişaflar dözümlülüğü, sürəti, əzələ kütləsinin inkişafını və gələcəkdə super idmançıların yaradılmasını artırmaq üçün fərdi bioloji xüsusiyyətləri və ya genetik təkmilləşdirməni dəyişdirməyə imkan verir. Qondarma gen dopinqindən fərqli olaraq (WADA bunu idman performansını yaxşılaşdırmaq üçün “genom ardıcılığını və ya gen ifadəsini istənilən mexanizmlə dəyişdirə bilən nuklein turşularının və ya onların analoqlarının istifadəsi” kimi müəy-

yən edir) sınaq və dopinq nəzarəti texnologiyaları inkişaf edir.

COVID-19 pandemiyası boş tribunalarla və uzaqdan azarkeş sədaqətindən pul qazanma ehtiyacı ilə üzləşən idman klubları və federasiyalarının innovativ fəaliyyətində görünməmiş artıma səbəb olub. 2020-2021-ci illərin sonunda ən sürətlə inkişaf edən texnologiya sahələri azarkeşlərin tam iştirakı və cəlb olunması hissi yaratmaq üçün 5G texnologiyalarına əsaslanan idman tədbirlərinin nümayişi üçün ən son texnologiyaya çevrilmişdir (№ 2).

İdman həvəskarları da kinosevərlər kimi sevimli yarışlarını istənilən yerdə, istənilən vaxt izləmək istəyirlər. Ən populyar 15 texnologiyaya idman tədbirlərinin canlı internet yayımı ilə yanaşı, bir sıra interaktiv variantları təqdim edən OTT2 axın media xidmətləri (№ 12) daxildir. Tamaşaçılar idman yarışlarının tam hüquqlu iştirakçılarna çevrilirlər: onlar mükafatlar uğrunda mübarizə apara, nəticələri proqnozlaşdırı, real vaxt rejimində mərc edə, digər azarkeşlərlə birgə baxışlar təşkil edə bilirlər.

Süni intellekt texnologiyası real vaxt rejimində 3D video axınını aktivləşdirməklə azarkeşlərə rəqəmsal idman izləmə təcrübəsi yaratmağa, özlərini stadionda hiss etməyə və məzmunu fərdiləşdirməyə kömək edir (№ 5), xüsusən də tamaşaçılar onu müşayiət edən statistika və analitikləri seçə bilirlər. Virtual və əlavə edilmiş reallıq (VR/AR) texnologiyaları həm stadionu ziyarət edərkən (3D proyeksiyalar və birbaşa meydanda holoqrafik təkrarlar, stadionun virtual turları), həm də evdə monitor və ya televizor qarşısında (VR yayımlarına baxarkən yeni imkanlar açır). Oyunlaşdırma texnologiyaları (№ 10) və virtual idman liqaları əsas marketing və azarkeşlərin cəlb edilməsi kanalı kimi meydana çıxır.

Bilet satışından və bununla bağlı xidmətlərdən əldə edilən gəlirlərin azalması, eləcə də yayım hüquqlarının satışından əldə edilən vəsaitin qeyri-bərabər bölüşdürülməsi şəraitində idman klublarına marketing kampaniyalarının effektivliyini artırmaq, yeni azarkeşlər və

sponsorlar cəlb etmək ehtiyacı artır. Rəqəmsal profil texnologiyaları ilə Ağıllı Seqmentasiya (#13) marketinq təkliflərini və loyallıq proqramlarını fərdiləşdirməyə, yeni azarkeşlərin cəlb edilməsi xərclərini azaltmağa, saxlama dərəcələrini və müştərinin ömür boyu dəyərini artırmağa imkan verir.

İdman tədbirlərinə qoyulan məhdudiyətlərin tədricən yumşaldılması ilə idman arenaları yenidən azarkeşlərlə dolacaq. Müasir "ağıllı" stadionlar idman həvəskarları üçün stadionla yaxınlaşmaqdan tutmuş podiumdakı yerə qədər avtomatik olaraq fərdiləşdirilmiş məzmun yaratmağa imkan verir. Onlar azarkeş davranışının dərindən dərk edilməsi (süni intellekt texnologiyaları əsasında), idman tədbirlərinin təşkili və idarə edilməsi üçün stadionlarda və blokçeyn platformalarında yeni kommunikasiya sistemlərinin istifadəsi (№ 7) vasitəsilə yarışlarda iştirakın unikal təcrübəsini artıran rəqəmsal platformalardır. Rəqəmsal biletlər (№ 14), avtomatlaşdırılmış stadion giriş, RFID teqləri və geolokasiyaya əsaslanan fərdi mesajlar kimi azarkeş axınının optimallaşdırılması texnologiyaları artıq Avropa və Dünya Çempionatlarında, Olimpiya Oyunlarında geniş istifadə olunur.

**Nəticələr.** Beləliklə, elmi-texniki tərəqqi getdikcə daha da sürətlənir, yeni texnologiyalar həyatımızın bütün sahələrinə nüfuz edir, yeni üfüqlər açır, müsbət nəticələr əldə etməyə, yeni zirvələr fəth etməyə imkan verir, yüksək texnologiyalı avadanlıqlar təklif edir.

1. Gələcək idmançıların hazırlanmasında tətbiq edilən innovativ texnologiyaların istifadəsi sağlamlığın, fiziki inkişafın və fiziki hazırlığın qorunması üçün davamlı motivasiyanın formalaşmasına kömək edir;
2. Motor təcrübəsini genişləndirir, müstəqil fiziki məşqlər və açıq hava fəaliyyəti üçün praktiki bacarıqları formalaşdırır;

Yaradıcı şəxsiyyətin inkişafına xidmət edir, şəxsi nəticələrin təkmilləşdirilməsi və artırılması, innovativ texnologiyalardan istifadə

etməklə mərhələli təşkil olunan təlim sistemi gənclərdə sağlam həyat tərzinə müsbət motivasiyanın səmərəli formalaşdırılmasını təmin edəcəkdir.

## ƏDƏBİYYAT

1. *Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin konsepsiyası*. Bakı, "Kurikulum" jurnalı, 2008, №1.
2. **Mərdanov M.** *Azərbaycan təhsili yeni inkişaf mərhələsində*. Bakı, 2009.
3. *Təhsil haqqında*. Azərbaycan Respublikasının Qanunu. Bakı, 2011.
4. **Gruzhevsky V.A.** *The expediency of using innovative technologies in the formation of student-oriented motivation of students to physical education*. Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sports. 2014. No. 3. S. 19-24.
5. **Zavidovskaya N., Opolonets I.** *Ways of optimizing the physical culture and sports activities of university students*. Physical education, sport and culture of health in modern society: Sat. scientific wash 2010. No. 2 (10). pp. 50-54.
6. **Zakharova A.A., Petrenko N.V.** *Innovative technologies of physical education in universities*. Innovative technologies in the system of advanced training of specialists in physical education and sports: abstracts of the IV International Scientific and Methodological Conference, Sumy, April 13–14, 2017. Sumy: Sumy State University, 2017. P. 24–26.
7. **Ladyka P., Kuz Yu., Saprun S.** *Possibilities of using modern information technologies in the training process in swimming*. Materials of the II All-Ukrainian electronic scientific and practical conference with international participation Innovative and information technologies in physical culture, sports, Physical Therapy and Occupational Therapy, April 18, 2019, pp. 235-237.
8. **Moskalenko N.V.** *Scientific and theoretical bases of innovative technologies in physical education*. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2015, No. 2, s. 124-128.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ В ВУЗЕ

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.** В статье говорится о современных технологиях в физическом воспитании и спорте, используемых при подготовке будущих спортсменов, а также об инновационных разработках, которые планируется использовать в учебных планах студентов высших учебных заведений. Цель статьи - изучить инновационные технологии в физическом воспитании и спорте, используемые в подготовке будущих спортсменов. Современные исследования доказывают, что инновационное образование в Азербайджане является не только одним из способов совершенствования образовательного процесса, но и важным фактором вхождения новой системы образования в общеевропейское образовательное

пространство. Научные разработки и спортивный инвентарь технически совершенствуются, новые технологии проникают во все сферы нашей жизни, открывают новые горизонты, позволяют добиваться положительных результатов, покорять новые вершины, предлагают высокотехнологичное оборудование. Использование инновационных технологий, применяемых в подготовке будущих спортсменов в Азербайджане, способствует формированию постоянной мотивации к охране здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

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

## USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION OF FUTURE ATHLETES AT THE UNIVERSITY

F.J. 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.** 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 Ruffie 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.*



## FUTBOLDA AŞAĞI YAŞ QRUPLARINA (7-8) SEÇMƏ VƏ İDMAN BACARIQLARININ İNKİŞAFI METODLARININ TƏDQIQI

dos. G.Q. Qarayev<sup>1a</sup>, H.N. Soltanov<sup>1,b</sup>

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

<sup>a</sup> [geray.garayev@sport.edu.az](mailto:geray.garayev@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)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Futbolda aşağı yaş qruplarında istedadlı və bacarıqlı uşaqların üzə çıxarılması tətbiq edilən seçmənin metodlarından asılıdırsa, onların gələcək inkişafı təlimin məzmunu və vasitələrindən, onu aparən məşqçi-müəllimlərin pedaqoji təcrübəsindən, ustalıqından bilavasitə asılıdır. Hal-hazırda futbolda istedadlı və qabiliyyətli uşaqların üzə çıxarılmasında problemi çox böyük əhəmiyyət daşımaq ilə, müasir elmdə, elmi-metodiki tədqiqatların başlıca mövzusu olmaqla çox aktualdır. Bununla əlaqədar mövcud olan metodlar, istedadlı, bacarıqlı və talantlı uşaqlar seçimində çoxda uğurlu olmur.

**Açar sözlər:** *futbol, təlim-məşq, ibtidai hazırlıq qrupları seçmə metodları, bacarıq və vərdislər.*

Müasir elmi-texniki tərəqqi, texnologiya o qədər durmadan dəyişir ki bu sahədə onların tətbiqi danılmazdır. Ən çox tətbiqi seçimə üstünlük verənlər uşaqlarda gizli qalan bacarıqları üzə çıxarmaqda bəzi çətinliklərlə üzləşirlər [1. s. 423]. Ona görə ki təbii seçim ən çox vaxt aparır və səbirli olmağı diqqət edən yanaşmadır. Bir çox elmi-tədqiqat aparatları, cihazları və kompyuter proqramları uşaqların gizli imkanlarından və gələcək inkişafından məlumatlar verirlər. Aparılan təlimlər və tətbiq edilən vasitələr uşaqlarda bu oyuna böyük maraq oyatmaqla, onlarda metilasiya yaradılır. Bu prosesdə işləri elə proqramlaşdırmaq lazımdır ki, uşaqların futbol oyununa olan maraqları artсын və onların oyun oynamağa həvəsləri qalsın [2.s.54]. Təlimin gedişində yüklənmənin tən-

zidlənməsi elə şəraitdə həyata keçirilməsidir ki, müntəzəm olaraq bir fəaliyyət növündən başqa bir fəaliyyət növünə keçməklə, fəal istirahət üçün hərəkətləridə icra etmək imkanı olsun [3. s.160]. Odur ki istirahət hərəkətləri bərpa xarakterindən olmaqla, onlarda maraq və hissi artırsın, və qalət-yarış imkanını çoxaltsın. Bu isə ilk növbədə məşqçi, müəllimlərin pedaqoji və peşəkarlıq səviyyəsindən asılıdır. İstedadlı uşaqların təbii metodla seçilməsi onların təlimindən, onun düzgün təşkilindən və pedaqoji vasitələrin təsirindən asılıdır. Uşaq orqanizminin durmadan inkişafı, formalaşması və enerji ehtiyatının çoxalması onların tibbi bioloji fonetorlardan asılığını artırmış olur [4. s.120]. Elə buna görə də aşağı yaş qruplarında təbii inkişaf, onların maraqlardan və 5 mdə olan oyunlar (3x3,4x4,5x5 sayda) vasitəsilə həyata keçirilir. Uşaqlarla aparılan təlimlər bərpa və fəal istirahət təbiətin qoynunda, bir fəaliyyətdən başqa bir fəaliyyətə keçən məzmununda təlimlər keçməlidirlər. Bu təlimlərdə aşağıdakı faktorları nəzərə almaq lazımdır.

1. aparılan təlimlər çox səmərəli olmaqla uşaqların yaş xüsusiyyətlərini, onların inkişafını və funksional imkankarını nəzərə alsınlar:
2. düzgün qurulmuş təlimlər yaranan yorğunluqları aradan qaldırmaq və vasitələr tətbiq ediməlidir (tam isinmə hərəkətlərini etmək, fərdi fəaliyyəti artırmaq, basılma və bərpa hərəkətlərini emosional fonda hərəkətləri icra etməklə).
3. verilən hərəkət və tapşırıqlar arasındakı fasilələr vermək). Uşaqların enerji balansının düzgün paylaşılması ilə əlaqədar onların fəallığına nəzarət etmək, hərəkətlilik tərbiyəvi edən hərəkətlərə üstünlük vermək lazımdır. Uşaqların daha sürətli inkişafı üçün,

onların təlimində pedaqoji fəndlər, bərpanı sürətləndirən fərdi məşqlər, uşaqların tibbi-bioloji nəzarətin çoxalması fonunda aparılmalıdır. Çünki kortəbii olaraq plansız proqramsız təlimlər uşaqların inkişafını təmin edə bilməz və bu müasir tələblərə cavab vermir. Bu böyük bir dərəcədə onunla əlaqədardır ki, bir qayda olaraq bir tərəfli olaraq inkişafı təmin edir, əsl məqam istedadlı, anadangəlmə bacarıqla uşaqlar üzə çıxır. Məşqlərdən idmandan və s. pedaqoq və məşqçilər yaradırlar.

Bununla belə, bəzən səflərdə olur. Belə ki, uşağın futbolla yox, başqa bir idman növünə, atletikaya bacarığı varsa, onda bunu həmin an görmək heçdə asan olmur.

Təqriblərdə bu, onların istedadı ilə deyil bacarığı ilə ölçülür. Çünki istedadı ölçən hər hansı bir ölçü yoxdur. Bacarığı ölçmək mümkündür. Belə ki bacarığın faktor müəyyən edir:

- bacarıq –bir uşaq başqa birindən fərqləndirən fərdi xarakteristikası:
- bacarıq seçimdə, biliyə söykəmir, vərdiş və qabiliyyət deyil, bu insanlarda işlənilmiş, o, onların imkanlarına görə üzə çıxan bacarığıdır. Beləliklə, istedadlı olmaq, hər hansı bir bacarığın inkişaf səviyyəsidir.

İstedad – keyfiyyətli, özünəməxsus bir çox böyük və ya kiçik uğurları gətirən bu və ya başqa fəaliyyət bacarıqlarının vəhtədidir. Onuda qeyd etmək lazımdır ki, bacarıq hər hansı bir fəaliyyətdə uğur gətirmək üçün deyil, uğur qazanmaq üçün çox uyğun şəraitdə yaratmaqdır.

Xüsusi istedad, sürətli və asan hər hansı bir qeyri-adımı öyrənməlidir. İstənilən hər hansı bir növ fəaliyyətdə uğur qazanmaq uşağın təmayıl – qabiliyyətinin səviyyəsindən asılıdır. Qabiliyyət – bu anatomia –fizioloji tədqiq olunan bir ehtiyatdır, hansı ki, hər hansı yaxşı şəraitdə bacarığa çevrilə bilər.

Hal-hazırda yoxlama testlərinə görə uşaqların seçilməsi, onların eyni yaşda olmasına baxmayaraq, onların bir-birindən fərqli cəhətləri görsənir, ancaq fiziki inkişaf fərdi olaraq çox ləng inkişaf edir ki, əsas imkanlarda bu göstəricilərdədir. Tədrisən onun qabiliyyəti üzə çıxır və o idman fəaliyyətində uğur qazanır.

Çoxdandır ki bu hipotez seçmə prosesinin nəticələrinə, toplanmış məlumatların təhlili göstərir ki, onların ilkin məlumatları, bacarıqlı uşaqların, onların inkişaf sürəti fiziki keyfiyyətlər artır. Bununla əlaqədar olaraq "bacarıqlı" uşaq formulu hazırlanmışdır ki, onun hesabına qabiliyyətli uşaqlar müəyyən edilmişdir. Uşaqlarda bir göstəricilərin giriş hissəsi müəyyən hərəkət keyfiyyəti (MHK) və yüksək inkişaf tempri (UİT) hesablanır:  $Bacarıq = MHK + UİT$  – burada başlığın müəyyən edilməsi bu formullardır. Gələcəyi olan uşaqların idman bacarıqlarının. İdman qabiliyyətinin müəyyən etmək bir qədər çətinidir, çünki uşaqların inkişafı ilk növbədə morfometrik və funksional göstəricilə görə orqanizmin formalaşmasını təbii olaraq qəbul edir. Seçimdə irsi göstəricilər morfoloji göstəricilərə görə, bir qədər aşağı fizioloji parametrlərlə və daha az isə psixoloji əlamətlərə görə müəyyən edilir. Morfoloji göstəricilərə görə irsi olaraq bədənin ölçüləri və bədənin qurluşu aiddir (cədvəl1).

#### Cədvəl №1

#### Genetik faktorların və komponentlərin inkişafı %-lə

Bədənin komponenti	Qızlar 7-8	Oğlanlar 7-8 yaş
Əzələ	60,9	70,9
Sümük	82,0	91,9
Yağ –piy	-	69,7

Funksional göstəricilərə görə genetik olaraq müəyyən edilən faktlar bir fizioloji parametrlərə uyğun gəlir. Belə ki, orqanizmin aerob və anaerob imkanları, iliyin həcmi və ölçüləri, qanın sistolik və diastolik həcmi, nəbz qurğusu, ağciyərin həyat tutumu və s. Bu göstəricilər orqanizmin daxili üzvlərinin köklərini göstərir. Bundan başqa seçmə prosesində bəzi faktorlar genetik olaraq azalmağa başlayır. Buda onunla əlaqədardır insanın həyat təcrübəsi və biliklər nisbi olaraq genetik və onun həyat fəaliyyəti azalır. Genetik olaraq tədqiq olunan bəzi göstəricilər cüzi fərqləri üzə çıxır. Belə, ki kişi cinsində bəzi üzvlərin fəaliyyəti mədə-bağırsağ, ürək-damar, qan dövranı, sümük-əzələ sistemi, sinir sistemi, həzm sistemi, maddələr mübadiləsi, qan təzyiqi və s. po-

rametrlər seçmə prosesində nəzərə alınaraq göstəricilərdir. Bəzi göstəricilər uşaqlarda xüsusilədə aşağı yaş qruplarında (7-8 yaş) bu göstəricilərin fərqli cəhətidir.

Çünki çox üzvlər tam fəaliyyətə keçmədi yenidən onların inkişafı əlaqədar dəyişməsi normaldır. Belə idman məşqləri və təcrübə bu rəqəm və göstəriciləri dəyişdirir.

Aşağı yaş qrupasında (7-8 yaş) seçmənin müasir metodlarının tətbiqi ilə alınan nəticələri təhlil edib belə bir xarakteristika tərtib etmək olar ki, uşaqların idman fəaliyyətinə uyğun olması belə tərtib olunur:

1. Sağlamlığın vəziyyəti
2. Fiziki (kondisiya) bacarıqları
3. Bədənin quruluşu (konstitusiya)
4. Psixi (vəziyyət) şəxsi xarakteri
5. Motivasiya
6. Bacarıqlarının kompleks qiymətləndirilməsi

Elmi mülahizələr, elmi nəzəriyyə və praktika göstərir ki seçimdə müəyyən bir nəticəyə gəlmək üçün bəzi göstərici və rəqəmlər sabit xarakter daşıyacaqdır.

Əgər bu göstəricilər inkişafı əlaqədar dəyişirsə o, zaman dəqiq bir fikir söyləmək mümkün olmur. Odur ki, orqanizmin (xüsusilə uşaq orqanizmin) inkişaf dinamikasının, morfoloji, fizioloji, fiziki göstəricilərinin artım səviyyəsini bilmək lazımdır. Onların uşaqların müxtəlif göstəriciləri yaş mərhələsinə və inkişaf sürətinə görə dəyişir. Orqanizmin bəzi göstəriciləri müxtəlif formada dəyişir. Bəzi göstəricilər vardır ki onlar orqanizmin əlamətlərinə və keyfiyyətlərinə görə əhəmiyyətli dərəcədə dəyişir. Çünki bu göstəricilər bəzi faktorlara gen dəyişmir, yəni məşq prosesi belə onları dəyişdirə bilmir. Çox cüzi dəyişiklik göstərir ki, bu göstəricilər genetik nəzarətdədir.

Məsələn, bəzi morfoloji əlamətlər (boyun uzunluğu, əzələ liflərinin nisbəti) fizioloji əlamətlər (əşəb sisteminin əlamətləri əzələnin nisbi qülləsi v.s.).

Başqa əlamətlər vardır ki, onlar məşq prosesində dəyişir, orqanizmin vəziyyəti, məşqlərin dərəcəsi onları dəyişdirir. Odur ki hər hansı bir əlamətə fikir dedikdə ilk növbədə

bu əlamətlərə konservativ əlamətlərə istinad etmək olar, çünki bu əlamətlər idman təkmilləşməsində çoxda dəyişikliyə məruz qalmır. İdmanın gələcəyi ilə əlaqədar fikir söyləyərkən gənclər üçün ümid verən, idman uğurlarına yol açan faktlar hansılardır.

Bəzi tədqiqatlar göstərmişdir ki, bəzi idman növlərində gənclərin göstərdiyi nəticələr onlar yaşlandıqca dəyişir.

Bunlardan fərqli olaraq idmançılar fantastik nəticə göstərməklə onlar idman fəaliyyətində real olaraq, başqa fəaliyyətdə çox güclü nəticə göstərməklə tolerant və güclü olduqlarını isbat etmişdir.

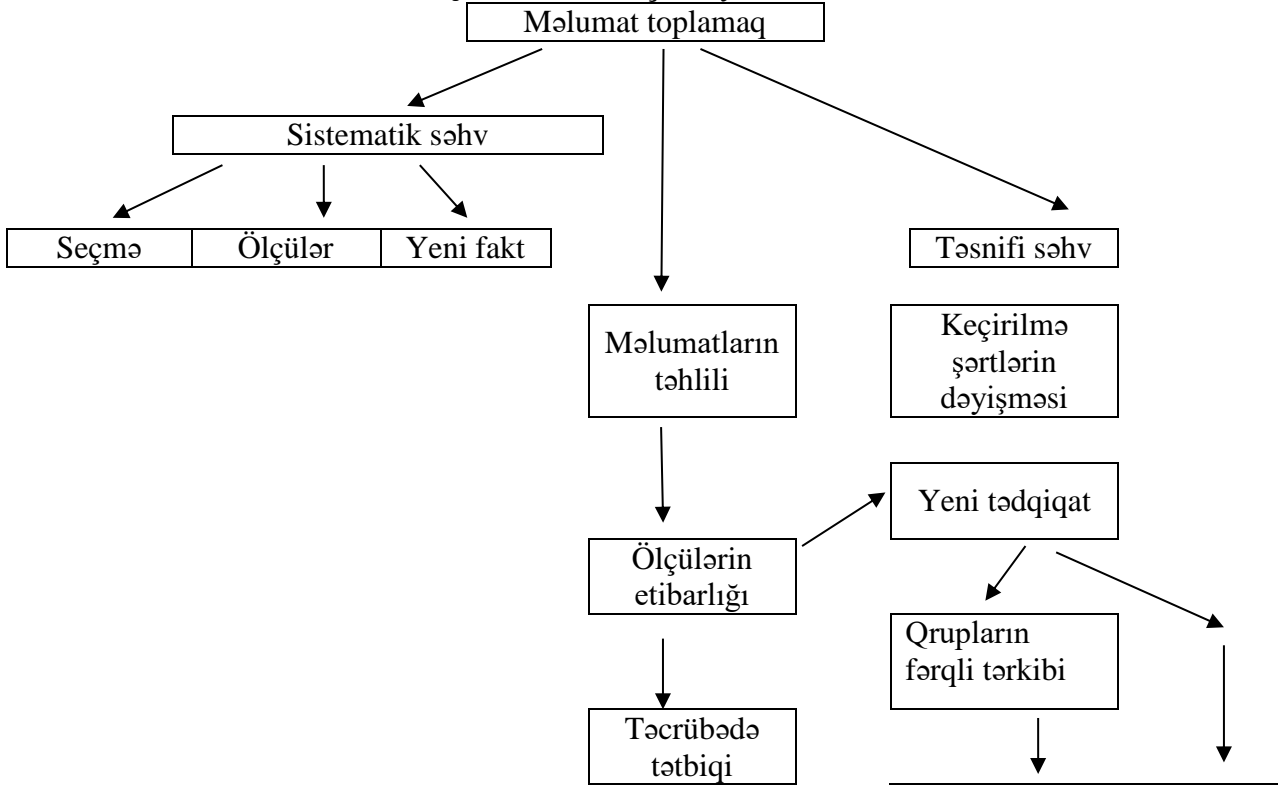
Seçmə sistem və onun istiqamətləndirilməsi idmançıların imkanlarının açılmasına və təkmilləşdirilməsinə şərait yaradır. İdmanda seçmə-bu kompleks bir xarakter olaraq pedaqoq, sosioloji, psixoloji, tibbi-bioloji v.s.; tədqiqatlar vasitəsilə məşğul olanların bacarıq və qabiliyyətlərini üzə çıxarmaqdır. İdmanın istiqamətləndirilməsi – bu bir təşkilat-metodiki kompleks xarakterə təbirlər sistemidir ki onun əsası oyun növünü müəyyən edib, bu və ya hər hansı bir uşağın və növlə məşğul olmasını məqsədə uyğun saysın. Beləliklə, seçmənin vəzifəsi daha uyğun olan uşaqların seçilməsidir, ki, bu idman növün tələbidir. İdman istiqamətlənməsinin vəzifəsi –dəqiq bir insanın imkanlarının qiymətləndirilməsindən sonra ona uyğun olan idman oyunları seçməsidir.

Seçimdə nəzərə alınaraq, onun nəticələrini çox istifadə etməyi məsləhət görən, orqanizmin ehtiyat imkanlarını öyrənəcək bir mənbəy olduğunu deyirlər, bunlar aşağıdakılardır;

1. sürət-qüvvə və kordinasiya bacarıqları
2. irsi keçən bacarıqlar;
3. morfofunksional xüsusiyyətləri;
4. idmanın enerji imkanları (onların aerob, anerob imkanları)

Qeyd olunan faktlardan irsi olaraq keçən (genetik şərtlənmişlər) bacarıqlar məşq prosesində heç bir pedaqoji təsətə məruz qalmır. Futbolun təcrübəsində adətən seçmə prosesində aşağıdakı faktları nəzərə almaqla, seçmələrə keçirilir: ölçüləri (kriteriya), metodları və təşkilatı işləri:

*Şəkil 1. Test keçirməyin sxem*



Əlavə olan ekspertlər uşaqlarda oyun anlayışını və təfəkkürü qiymətləndirmək üçün müxtəlif yoxlama hərəkətlərindən və testlərdən istifadə edirlər. Bununla belə daha uyğun oldu ki, tədqiqatın kompleks metodundan istifadə olunsun.

Beləliklə, futbolda uşaqlar inkişafı, mehdoları və bacarıqların aşkar edilməsi bir mərhələ olaraq aşağı yaş qruplarından başlayır və ustalıq səviyyə qədər artır. Seçmə mərhələsi və onun nəticələri dərindən təhlil edilməli lazımı kriteriyalar işlənilib hazırlanmalıdır. Futbolda seçmə və onun məzmunu bir çox tədqiqatlar tərəfindən təhlil olunmuşdur. Aşağı yaş qruplarında seçmə və onların bacarıqlarının inkişafının təhlili aşağıdakı vacib nəticələrə gəlmişdir.

1. Uşaqların bacarıq və qabiliyyətini üzə çıxırılması üçün pedaqoji müşahidələr aparmaq lazımdır.
2. Uşaqların orqanizminin sağlamlığı və funksional imkanları haqqında məlumat toplamaq üçün həkim tədqiqatı aparılmalıdır.

3. Seçmədə iştirak eləmlərin fiziki keyfiyyətləri ( hər şeydən əvvəl sürət cədvəlində dözümlülük və onun müxtəlif növləri v.s.)
4. Uşaqlarda xüsusi – futbol bacarıqlarını yoxlamaq üçün oyunlar (3x3,4x4,5x5və 6x6sayda) vermək məsləhətdir.
5. İştirakçıların irsi faktorları və bacarıqlarını üzə çıxaran testlər tərtib etmək.

Uşaqların bacarıqlarının qiymətləndirilməsi üçün məşqçi onu bilməlidir ki, nəticələr mütləq və nisbi göstəricilərdə ola bilər. Təlimi bu istiqamətdə qurmaq olar.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Бағиров Р.К., Әлиев İ.С.** *Futbol*. Ali məktəb tələbələri üçün Dərlik. Bakı 2012, 423 s.
2. **Кузнецов О.Б.** *Перекрестные эффекты адаптации студентов к физическим нагрузкам*. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №2 (31), 2014, с.54.

3. Селуянов В.Н., Сарсания К.С., Забо-  
рова В.А. *Футбол: проблемы физической  
и технической подготовки*. 2012.  
160 с. ISBN 978-5-4336-0007-2.

4. Quba V.P. *Teoriye və metodika  
sportlink iqr. dərslik rus dilində*  
Москва 2020.с120.

## ИЗУЧЕНИЕ МЕТОДОВ ОТБОРА И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА МЛАДШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП (7-8 ЛЕТ) В ФУТБОЛЕ

дос. Г.Г. Гарайев<sup>1а</sup>, Г.Н. Солтанов<sup>1,б</sup>

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

<sup>а</sup> [geray.garayev@sport.edu.az](mailto:geray.garayev@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)

**Аннотация.** Если выявление талант-  
ливых и умелых детей в младших возраст-  
ных группах в футболе зависит от применя-  
емых методов отбора, то их дальнейшее раз-  
витие напрямую зависит от содержания и  
средств тренировки, педагогического опыта  
и мастерства тренеров-преподавателей, ко-  
торые ее проводят. В настоящее время  
являясь основным предметом научно-  
методических исследований в современной

науке, проблема выявления талантливых и  
одаренных детей в футболе очень акту-  
альна, поэтому существующие методы не  
очень успешны в отборе талантливых,  
способных и одаренных детей.

**Ключевые слова:** футбол, трениров-  
ка, методы подбора, начально подгото-  
вительных групп, способности и навыки.

## THE ROLE OF DIGITAL LIBRARIES IN TEACHING

ass.prof. G.G.Garayev<sup>1а</sup>, H.N.Soltanov<sup>1,б</sup>

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

<sup>а</sup> [geray.garayev@sport.edu.az](mailto:geray.garayev@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)

**Annotation.** If the identification of  
talented and skillful children in the younger  
age groups in football depends on the selection  
methods used, then their further development  
directly depends on the content and means of  
training, pedagogical experience and the skill  
of the coaches who conduct it. Currently, the  
problem of identifying talented and gifted  
children in football is very relevant, being the

main subject of scientific and methodological  
research in modern science, therefore, existing  
methods are not very successful in selecting  
gifted, capable and gifted children.

**Keywords:** football, training, selection  
methods, preparatory groups, abilities and  
skills.

## YENİYETMƏ HƏNDBOLÇULARIN MORFOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN TƏDQIQI

H.E. Məmmədova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

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

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Yeniyetmə və gənc həndbolçularda idman nəticələrinin bir-birindən asılılığın analizi və onların vacib morfofunksional əlamətləri və bədən quruluşunun xüsusiyyətləri öyrənilmişdir. Həndbol idman növündə hazırlığın müxtəlif dövrlərində gənc həndbolçuların fiziki inkişafı, idmana seçmə, funksional göstəricilərin dinamikası, onlara həndbol məşqlərinin təsiri öyrənilmiş, gənc həndbolçuların normativ göstəriciləri ilə funksional vəziyyət arasında qarşılıqlı təsir araşdırılmışdır.

**Açar sözlər:** *fiziki inkişaf, həndbolçuların fiziki inkişafı, morfoloji göstəricilər.*

**Giriş.** Həndbolda hazırlığın müxtəlif dövrlərində gənc həndbolçuların fiziki inkişafı həndbola seçmə, müxtəlif yaş qruplarında olan həndbolçuların fiziki inkişafının dinamikası və onlara həndbol məşqlərinin təsiri öyrənilmiş, gənc həndbolçuların normativ göstəriciləri təyin olunmuşdur. Fiziki inkişaf və funksional hazırlıq arasında qarşılıqlı əlaqə ilə bağlı çoxlu sayda elmi-tədqiqat işləri analiz olunmuşdur.

Müxtəlif mütəxəssislər tərəfindən yeniyetmə həndbolçuların morfoloji xüsusiyyətlərinin tədqiqi və idmançı orqanizminin morfofunksional xüsusiyyətləri öyrənilir. Müxtəlif yaşlı, müxtəlif idman dərəcəli və müxtəlif ixtisaslı idmançıların bədən quruluşunun model xarakteristikası təyin edilir və bunun əsasında idmanla məşğul olmağa yararlı nümayəndələr seçilir. Lakin bu məsələlərin aktual olmasına

baxmayaraq onların inkişafı, işləmə tempinin öyrənilməsi çox maraqlıdır [1. s.243].

Həndbol idman növündə uğurlu çıxışı xarakterizə edən morfoloji əlamətlər arasında əsas yerlərdən birini bədən quruluşunun göstəriciləri tutur ki, ondan da həndbolda müxtəlif məsafələrin və üsulların seçilməsində hazırlığın müxtəlif mərhələlərində idmana seçmədə istifadə olunur [3. s.20, 5. s.120]. Həndbol texnikasının hidrodinamik göstəricilərinin analizi zamanı bədənə total, porsial ölçüləri, en dairələrinin qiymətlərindən istifadə olunur. Biomekaniki parametrlərin, hidrodinamik müqavimətin sürüşkənliyi və s. analizində müxtəlif morfoloji göstəricilər və onların nisbətləri yardımçı olur. Xüsusi texniki hazırlığın analizi yuxarıda sadalanan parametrlərdən istifadə etməklə mümkündür [2. s.808].

Həndbolçuların fiziki və texniki hazırlığının səviyyəsini qiymətləndirmək üçün onların morfoloji göstəriciləri kompleks şəkildə təyin olunmuşdur. Bununla yanaşı, kompleks morfoloji göstəricilərdən həndbolçuların xüsusi hazırlığının səviyyəsini qiymətləndirməkdə istifadə oluna bilər [4. s.19]. Kompleks morfoloji göstəricilərə antropometrik ölçmələr, bədən kütləsinin komponentlərinin analizi, bioloji yaş yarış fəaliyyətinin nəticələrinin analizi və s. daxildir. Bundan əlavə aşağıdakılar da analiz olunmuşdur: bədənə köndələn və en dairələrinin göstəriciləri, bədənə nisbətləri, bədən kütləsinin komponentlərinin göstəriciləri, morfoloji vəziyyətin səviyyəsi və yarış fəaliyyətinin göstəriciləri. Cədvəl 1, 2, 3-də yeniyetmə həndbolçuların fiziki inkişafının göstəriciləri öz əksini tapmışdır. Onlar çox illik məşq prosesində formalaşmış nəticəni əks etdirir.

*Cədvəl № 1*

*Yeniyyətə həndbolçuların fiziki inkişafının əsas göstəriciləri*

Göstərici n=10	Bədən uzunluğu, sm	Bədənin çəkisi, kq	Döş qəfəsinin en dairəsi, sm	Çiyinlərin eni, sm	Çanağın eni, sm
X ± $\sigma$	189,6± 4,3	77,2± 6,8	97,4± 4,4	41,9± 0,7	27,9± 0,8

*Cədvəl № 2.*

*Yeniyyətə həndbolçuların bədən nisbətlərinin əsas göstəriciləri*

Göstəricilər, n=10	Çiyinlərin eni, bədənin uzunluğu, %	Çanağın eni, bədən uzunluğu,%	Çanağın eni, çiyinlərin eni,%-lə	Ayaqların uzunluğu, bədənin uzunluğu,%	Gövdənin uzunluğu, bədənin uzunluğu,%
x±	22,5± 1,08	14,3± 0,40	61± 2,25	53± 1,4	29 ±1,1

*Cədvəl № 3.*

*Yeniyyətə həndbolçuların fiziki inkişafının bəzi göstəriciləri*

Göstəricilər, n=10	Döş qəfəsinin en dairəsi, bədənin uzunluğu, %	Döş qəfəsinin sagital, eninə diametri, %-lə	Çəki, bədənin uzunluğu, q/sm <sup>2</sup>
X	53,1± 1,5	75± 1	419,5 ±27,3

*Cədvəl № 4*

*Yeniyyətə həndbolçuların bədən kütləsinin tərkibinin göstəriciləri*

Bədən kütləsinin tərkibinin nisbi göstəriciləri, %-lə	%-lə
əzələ kütləsi, %-lə	50%
Piy kütləsi, %-lə	12%
Sümük kütkəsi, %	17%
Digər qalıq kütlə, %-lə	21%

Cədvəl 4-də gənc həndbolçuların bədən kütləsinin tərkibinin göstəriciləri verilmişdir. Bu göstəricilərdən həndbolçuların xüsusi iş qabiliyyətinin, xüsusi qüvvə hazırlığının qiymətləndirilməsində istifadə oluna bilər (cədvəl 4).

Yeniyyətə həndbolçuların göstəriciləri ilə paylanmışdır ki, əksər idmançılar əzələli tipə, bir hissəsi əzələ-döş və bir hissəsi isə əzələ-qarın tipinə aid edilə bilər.

İdman fəaliyyəti ilə əlaqədar olaraq bə-

dənin morfoloji göstəricilərində dəyişiklər baş verir. Aparılmış tədqiqatların nəticələrinə görə idmanla məşğul olan oğlanlarda piy qatının miqdarı idmanla məşğul olmayan nəzarət qrupundakı həmyaşıdlarından təqribən 5 kq artıq olur. İdmanla məşğul olan qızlarda isə bu dəyişiklər daha kəskin olur. Piy toxumasının tərkib hissələrinə gəldikdə isə nəzarət qrupundan olan qızlarda piy toxuması daha güclü inkişaf etmişdir. Həndbol ilə məşğul olanlarda piy toxumasının xüsusi çəkisi qeyri-idmançılarla mü-

qayisədə daha artıqdır. İdmançılarda çəki əsasən qeyri-piy mənşəli komponentlərin hesabına artır, idmanla məşğul olmayanlarda isə yağların hesabına o daha intensiv gedir. Qadın idmançılarda piy toxumasının mütləq kütləsi kişi idmançılarla müqayisədə yüksək olur. Qadın idmançılarda əzələ kütləsinin mütləq ölçüsü kişilərlə müqayisədə aşağıdır.

Bədən kütləsinin orta göstəriciləri 16 yaşında 74,5kq, 17 yaşında 76,8 kq, 18 yaşlarında isə 77,1 kq təşkil etmişdir (cədvəl 5).

*Cədvəl № 5*

***Yeniyyətə həndbolçuların morfofunksional göstəricilərin dinamikası***

№	Göstəricilər	Yaş, illərlə		
		16	17	18
1.	Bədənin uzunluğu, sm-lə	176,4	179,8	180,8
2.	Bədənin kütləsi, kq-la	74,5	76,8	77,1
3.	Qolların uzunluğu, sm-lə	65,8	67,7	69,8
4.	Ayaqların uzunluğu, sm-lə	83,3	84,4	85,4
5.	AHT, ml	3550	3800	4000
6.	Piy qatı	13,7	15,5	15,3
7.	Əzələ kütləsi, %-lə	48,7	47,5	51,4
8.	Sümüklərin kütləsi, kq-la	13,2	14,0	14,4

Aparılmış tədqiqatların nəticəsində məlum olmuşdur ki, yoxlamalara məruz qalan həndbolçular idmanla məşğul olma müddəti 8-12 il arasında olmuşdur.

Bu kontingentlərdə bədən uzunluğu, bədən səthinin sahəsi və ayaqların uzunluğu bir-biri ilə sıx korrelyasiya təşkil edir. Yeniyyətə və gənc həndbolçularda idman nəticələrinin bir-birindən asılılığının analizi və onların vacib morfofunksional vəziyyətini əks etdirən əlamətlər bədən quruluşunun xüsusiyyətlərini müəyyən edir. Yeniyyətə həndbolçuların fiziki inkişafının göstəricilərinin təyini nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, bunlar həndbolçularda aparılan sistematik məşqlərin nəticəsində yaranır və bədən quruluşunun formalasına təsir

edir [1. s.286]. Həndbolçuların orqanizmində gedən struktur dəyişikliklərin göstəricilərindən idman fəaliyyətinin düzgün qiymətləndirilməsində, idman ustalığının yüksəldilməsində istifadə oluna bilər. Bütün bu məsələlərin həll olunması gənc nəslin sağlam inkişafına səbəb olur.

**ƏDƏBİYYAT**

1. **Тимакова Т.С.** Многолетняя подготовка волейболист и ее индивидуализация. М.: физкультура и спорт, 2017, 286 с.
2. **Плотовов И.Н.** Система подготовка спортсменов в олимпийском спорте.



- Общая теория и ее прак. приложение. – Киев: олимп. лит., 2018, 808 с.
3. **Ашмарин Б.А.** *Теория и методика педагогических исследований в физ. воспитании.* М. : физкультура и спорт, 2018, 15-20 с.
4. **Адашквичепе Э.И.** *Плавание.* Сб. статей: физкультура и спорт, 2019, 16-19 с.
5. **Фирсов З.П.** *Плавание для всех.* М. : физкультура и спорт, 2019, 120 с.

## ИЗУЧЕНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ГАНДБОЛИСТОВ-ПОДРОСТКОВ

**Х.Э. Мамедова**

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[hokuma.mammadova@sport.edu.az](mailto:hokuma.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2512-9903](https://orcid.org/0000-0003-2512-9903)

**Аннотация.** Анализ взаимозависимости спортивных результатов у подростков и юных гандболистов и их важные морфофункциональные признаки и особенности строения тела были изучены. Физическое развитие юных гандболистов в разные периоды занятий гандболом, динамика функциональных показателей, отбор для занятий спортом, влияние на них

гандбольных упражнений были изучены. Взаимосвязь показателей физического развития и функциональной подготовленности молодых гандболистов были исследованы.

**Ключевые слова:** *физическое развитие, физическое развитие гандболистов, морфологические показатели.*

## STUDY OF MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TEENAGE HANDBALL PLAYERS

**Kh.E. Mamedova**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[hokuma.mammadova@sport.edu.az](mailto:hokuma.mammadova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2512-9903](https://orcid.org/0000-0003-2512-9903)

**Annotation.** Analysis of the interdependence of sport results in teenage and young handball players and their important morpho-functional signs and features of body structure were studied. The physical development of young handball players in different periods of training in the sport of handball, the dynamics of functional indicators, the selection for

sports, the effect of handball exercises on them were studied, and the interaction between the normative indicators of young handball players and the functional state was investigated.

**Keywords:** *physical development, physical development of handball players, morphological parameters.*

## FUTBOLDA YENİYETMƏ QAPIÇILARIN HAZIRLANMASI SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

b.ü.f.d., dos. İ.S. Əliyev<sup>1a</sup>, N.E. Alishov<sup>1,b</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.alishov2021@sport.edu.az](mailto:nail.alishov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-3076-3570](https://orcid.org/0000-0003-3076-3570)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Futbol xüsusi idman oyunudur. Komandanın çıxışı daha çox futbol qapıçılarının oyun səviyyəsindən asılıdır. Bunu keçmiş məşhur görkəmli qapıçılarının oynadığı zaman qazandığı parlaq qələbələr də təsdiqləyir. Qapıçının komandanın oyununa verdiyi böyük əhəmiyyət və töhfə onun hazırlığının metodologiyasına artan tələblər qoyur. Bu məqalədə yeniyetmə qapıçılarının hazırlanması prosesinin müasir tələblər səviyyəsində həyata keçirilməsi məsələləri araşdırılıb. Test tapşırıqları vasitəsilə qapıçılarının hazırlığında monitorinq və gələcək fəaliyyətin proqnozlaşdırılması planı işlənib hazırlanmışdır.

Qapıçılarının oyununun texnika və taktika elementlərinin sınaqdan keçirilməsi üçün qiymətləndirmə meyarları və üsulları işlənib hazırlanmışdır. Bu tədqiqatda həyata keçirilən yeni metodika gənc qapıçılarının hazırlığında əyani vasitə kimi istifadə edilə bilər.

**Açar sözlər:** *futbol qapıçısı, oyun hərəkətləri, qapıdan zərbə, vurub çıxarma, atmalar, tək əllə atma, keçirmə, cüt əllə vurub çıxarma.*

**Giriş.** Futbol çoxşaxəli oyundur. Stadionların tribunalarından futbolçuların hərəkətlərini izləyərək, bu oyunun gözəlliyinə və miqyasına heyran oluruq. Futbol matçında iştirak edərək, rəqiblərlə gərgin mübarizədən, inadkarca dairəvi topu ram etmək bacarığından və tərəfdaşlarla uğurlu qarşılıqlı əlaqədən həzz alırıq.

**İşin aktuallığı:** Futbolda qapıçılarının yetişdirilməsində müəyyən təcrübə toplanıb, bu

təcrübə indiyədək az öyrənilib. Bir sıra metodoloji müddəalar kifayət qədər əsaslandırılmamışdır. Beləliklə, qapıçının məşq prosesinin qurulmasının modelləşdirilməsi üçün əsas baza olmalı olan rəqabət fəaliyyətinin strukturu indiyədək öyrənilməmişdir [1.s.28; 4.s.135.5.s.].

Tədqiqatın məqsədi qapıçılarının texniki hazırlığını onların rəqabət fəaliyyətinin strukturuna uyğun optimallaşdırmaqdan ibarətdir.

Tədqiqatın obyektini kimi gənc qapıçılarının hazırlanmasının sistemi müəyyənləşdirildi.

Tədqiqatın predmeti; hazırlıq dövründə qapıçılarının texniki hazırlığı olmuşdur.

Tədqiqatın aşağıdakı metodlardan istifadə etmişdir.

İstənilən tədqiqat vəzifələrin həlli yollarının (metodlarının) axtarışını tələb edir.

Tədqiqatda aşağıdakı üsullardan istifadə edilmişdir:

### 1. Futbolda gənc qapıçılarının 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 gedində 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:

##### **Tədqiqatın təşkili.**

Qapıçılarının oyununu öyrənmək məqsədilə pedaqoji eksperiment aparılmışdır.

Eksperiment Vətən futbol məktəbinin bazasında təşkil olunmuşdur. Təcrübədə 13-14 yaşlı 12 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 [2.s.54, 3.s.296, 5.s.216]).

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 olunurdular.

İkinci mərhələnin məqsədi gənc qapıçıların ilkin səviyyəsini müəyyən etmək olub,

bunun üçün pedaqoji göstəricilərin qeydiyyatı ilə sınaq proqramı hazırlanıb. Həm də mərhələnin 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.

**Test №1.** Penalti zərbəsindən sonra topların qaytarılması.

Oyunçulardan aşağıdakı kimi tapşırığı yerinə yetirmələri təklif olunurdu:

11 metr məsafədən futbolçu topa güclü ayaqla zərbə yerinə yetirir. Penalti zərbəsini yerinə yetirən oyunçunun məqsədi qol vurmaqdır. Zərbə həm aşağıdan, həm də yuxarıdan sayılırdı. Oyunçulara 5 cəhd təklif olundu, bu tapşırığı yerinə yetirmək üçün vaxt məhdud deyildi. Qapıçılar mümkün qədər çox top qaytarmalı idilər. Bu test penalti zərbəsini zamanı qapıçının topu tutmasını müəyyən edəcək.

**Test №2.** 16 metrədən zərbələr zamanı qapıçıların oyununun texniki fəndlərinin qiymətləndirilməsi.

Gənc qapıçılar tərəfindən müəyyən texnikaların icrasının nəticələrini təhlil etmək üçün onlara aşağıdakı test təklif olunub. Toplar qapıdan 16 metr aralıda xəttin üzərinə qoyulub. Tapşırıq belə idi:

Sağ kənardan 16 metrədən güclü ayaqla qapıya zərbə endirildi. Qapıya zərbə endirilən kimi növbəti zərbə vuruldu. Bu testdə qapıya zərbələr, qapıçıların top tutması nəzərə alınır. Bu test on sınaqdan ibarət idi. Test qapıçının topu tutmasını və hərəkət texnikasını müəyyən etməyə imkan verir.

**Test №3.** Hərəkətdə ağ xəttədən (20 metr) vuruş zamanı qapıçılar tərəfindən topların dəf olunmasının qiymətləndirilməsi.

Oyunçulara aşağıdakı testlər verilib:

Qapıdan meydanın uzaq küncələrində dayanandan, topu qapıya dribling edən futbolçular ayağın güclü zərbəsilə qapıya zərbələr endirildilər.

Zərbə həm aşağıdan, həm də yuxarıdan sayılırdı. Zərbələr meydanın həm sağ, həm də sol tərəfindən endirilirdi. Qapı ilə toplar arasındakı məsafə təxminən 20-22 metr idi. Bu test qapıçının qapıda trayektoriyasını müəyyən etməyə və dəyişən şəraitdə tez qərar qəbul etməyə imkan verir.

**Test №4.** Qapıçıların hücumçuların təkbətək çıxdığı zaman oynama texnikasının qiymətləndirilməsi

Futbolda təkbətək qapıçı üçün ən əsas təhlükədir, bir qayda olaraq, ən çox qol məhz bu mövqedən vurulur. Buna görə də qapıçı çıxışlarda topları qaytarmağa hazır olmalıdır. Bunun üçün aşağıdakı test hazırlanmışdır:

Sırada duran hər bir oyunçunun bir futbol topu var idi. Topu qapıya vuraraq və yaxud qapıçını aldaraq oyunçu qapıçının üstünə çıxış edirdi. Sıra 10 nəfərdən ibarət idi. Oyunçular məqsədə doğru ixtiyari trayektoriya ilə hərəkət etdilər. İcra müddəti 7 saniyə idi, vuruşlar yerlə və hava ilə icra edilirdi.

#### **Qapıçılar oyununun texnikası və taktikasının öyrədilməsi metodikası.**

L.P. Matveyevin fikrincə, xüsusi idman-taktiki hazırlığı bilavasitə seçilmiş idman növünün spesifik fəaliyyəti üzərində qurulur və onun xarakterik taktiki bacarıq, qabiliyyət və bacarıqlarını dərinlən təkmilləşdirməyə yönəlib. İdmançının texniki hazırlığı adətən onun idman mübarizəsi vasitəsilə və ya məşq vasitəsi kimi xidmət edən hərəkət və hərəkət texnikasının öyrədilməsi və lazımı kamillik dərəcəsinə çatdırılması adlanır [6.s.210, 7.s.352].

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

Pedaqoji yönümlü motor hərəkəti texnikasında ənənəvi təlimin məqsədi sinir sistemi-

nə təsiri olan fiziki hazırlıq vasitələri, metodları, prinsipləri nəzərə alınmaqla üç mərhələdə müəyyən vəzifələrin mənimsənilməsi əsasında həyata keçirilir. Məşğul olanların beyin qabığına təfəkkür prosesləri dinamik stereotipin formalaşmasına səbəb olur, psixomotor, o cümlədən bütün növ zehni və motor fəaliyyəti, bacarıqların formalaşmasının sabitləşməsi ilə başa çatır.

Hazırda idman pedaqogikasında ənənəvi təlim prosesinin ümumi strukturu məlumdur. 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 hərəkətlərinin 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 yetirərəkən (tapşırığın məzmununun elementləri məşğul olanlara təqdim edildikdə, onların həllinin birinci çətinlik səviyyəsinin simulyasiya edilmiş oyun tapşırıqlarının məzmunu 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 mərhələli xüsusiyyətlərini mənimsəmək;
3. Nəticənin son səylərini təyin etmək üçün mikro-zaman intervallarının əzələ-oynaq hissələri haqqında biliklər əldə etmək.

Hərəkətin dərinədən 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 optimallaşdırmaq;
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 səylərini təyin etmək üçün mikro-zaman intervallarının əzələ-oynaq hissələrini artırmaq.

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

Tədris metodikasının müəyyənədiciləri 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.

Hərəkətin tam öyrənilməsi və daha da təkmilləşdirilməsinin üçüncü mərhələsi.

Bu mərhələdə aşağıdakı əsas vəzifələr həll edilirdi:

1. Oyun hərəkətini yerinə yetirmək üçün taktiki və texniki bacarıq formalaşdırmaq;
2. Çətin məkan və zaman şəraitində taktiki və texniki bacarıqların stabilliyini artırmaq;
3. Dəyişən bacarıqların formalaşması üçün ilkin şərtləri yaratmaq;
4. Hərəkətin aşağıdakı xüsusiyyətlərini optimallaşdırmaq: "hərəkətin ümumiləşdirilməsi, hərəkətin yerləşdirilməsi ölçüsü və hərəkətin mənimsənilməsi ölçüsü".

Vasitə kimi oyun hərəkətlərindən istifadə olunurdu. Təlim metodları azalan fasilələrlə təkrar məşq yerinə yetirməyə yönəldilmişdir; oyun tapşırıqlarının məzmununun işarələrinin (elementlərinin) qavranılmasının tənzimlənməsi ilə təkrar məşq; hərəkəti yerinə yetirmək üçün dəyişən məkan-zaman şərtləri ilə təkrarlanan məşq.

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.

Bütün məşqlər isinmə hərəkətləri ilə başladı, bunlara aşağıdakılar daxildir: yüngül qaçış, bütün əzələ qruplarını yoğurmaq və xüsusi qaçış məşqləri ("baldırla bükmə", "yüksək omba qaldırma", "bitişdirici addımlar", "çarpaz addım", "atlama", "maral qaçışı" və s.). Məşq ikitərəfli oyun, bəzən gərmə hərəkətləri və ya penaltini vuruşları ilə yekunlaşıb.

Məşq zamanı əsas diqqət futbolda texniki fəndlərin təkmilləşdirilməsinə yönəldilib, məsələn: topu tutmaq, topu müxtəlif mövqelərdən dəf etmək, topu oyuna daxil etmək, qapıçının standart mövqelərdə 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 uçu-

şunun 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 ( traektoriyadan 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); sadə təkrarlama üsulu.
3. Hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı (hərəkət keyfiyyətlərinin təzahürü son nəticədə, bu və ya digər şəkildə, oyunçuların topla necə qarşılıqlı əlaqəsi ilə bağlıdır, oyunçuların 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.

Tədqiqatın sonunda eksperimental qrupun qapıçılarında texniki hazırlığın bütün öyrənilmiş göstəriciləri statik olaraq əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşmışdır.

Nəticələri əsasən müəyyən edilən birəbir 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, qapıçuların 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.

**Nəticə.** Elit idmanın sürətli inkişafı müxtəlif növ və tipli uşaq məktəblərinin işinin səmərəliliyi ilə bilavasitə əlaqəli olan idman ehtiyatlarının hazırlığı sisteminin adekvat inkişafına ehtiyacı müəyyən edir.

Futbolda qapıçı hazırlama texnologiyası çox çətindir. Hazırlıq zamanı təkə oyun məşqini deyil, həm də oyun fəaliyyətinin bütün sahələrində inkişaf etmiş özünə güvənən bir insan yetişdirmək vacibdir. Qapıçı hazırlayarkən qapıçı sənətinin ən yüksək bacarığına və biliyinə sahib olmaq vacibdir.

Qapıçı üçün texniki və taktiki hazırlıq çox vacibdir. Yüksək səviyyəli qapıçı hazırlamaq üçün uşaqlıqdan başlayaraq futbolun bütün texniki arsenalına yiyələnmək lazımdır. Tədris texnikasının ardıcılığı aşağıdakı kimi tövsiyə olunur. Əvvəlcə topu əllərinizlə tutmaq və qapıda hərəkət etmək ilə tanış olmalısınız. Bu texnikaları mənimsədikdən sonra oyun vəziyyətlərində iştirak etmək olar. Gələcəkdə, öyrənilən texniki fəndlərin əsasında, müxtəlif texnikaları öyrənməyə başlamaq lazımdır, yəni. topu tutub topu tam hərəkətsiz hala gətirdikdən sonra topu cəld oyuna daxil etdikdən və on bir metrlik zərbələri dəf etdikdən sonra. Təbii ki, belə ardıcılıq heç də o demək deyil ki, bu və ya digər texnikaya yiyələnmədən iştirak edənlər futbol oynamaq deyillər. Texniki baxımdan texnikanın tədrisində təklif olunan ardıcılıq artıq mənimsənilmiş material əsasında təcrübəsiz futbolçular tərəfindən bütün texniki arsenalın tədrisən inkişaf etdirilməsini nəzərdə tutur.

**Tövsiyələr:** 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. 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 ke-

çirdikdən sonra onun həyata keçirilməsinə hərəkətdə davam etdirilməlidir. Əlbəttə ki, müəyyən texnikaları öyrənmək özlüyündə bir məqsəd olmamalıdır. Təlim prosesi yaradıcı şəkildə qurulmalı və artıq mənimsənilmiş texnikalar rəqibin müqaviməti ilə əlaqələndirilməlidir.

## ƏDƏBİYYAT

- 1.1 Гречишкіна С.С.** *Влияние спортивных физических нагрузок на регуляторно-адаптивных возможностей кардиореспираторной системы организма студентов.* Автореф. дис... канд. биол. наук. Майкоп, 2012, 28с.
- 1.2 Кузнецов О.Б.** *Перекрестные эффекты адаптации студентов к физическим нагрузкам.* Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №2 (31), 2014, с.54.

- 1.3 Михайлов С.С.** *Биохимия двигательной деятельности.* Учебник. М.: Спорт, 2016, 296 с.
- 1.4 Чирва Б.Г.** *"Футбол. Совершенствование игры вратарей "на противоходе" и "на два темпа"* Издательство ТВТ Дивизион 2014, с 135.
- 1.5 Чирва Б.Г.** *"Футбол. Программы подготовки вратарей профессиональных команд в период соревнований"* Издательство Нехудожественная литература ТВТ Дивизион 2017, с. 216.
- 1.6 Книга "Футбол. Предыгровая разминка вратарей"** Издательство "ТВТ Дивизион" Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. Издательство ТВТ Дивизион 2022, с 210.
- 1.7 "Футбол. Игра вратарей высокой квалификации: учебно-методическое пособие".** Издательство "ТВТ Дивизион" Б. Г2017. Чирва с 352.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ

к.б.н., доц. И.С. Алиев<sup>1а</sup>, Н.Э. Алышов<sup>1,б</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.alishov2021@sport.edu.az](mailto:nail.alishov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-3076-3570](https://orcid.org/0000-0003-3076-3570)

**Аннотация.** Футбол – особая спортивная игра. Результативность команды больше зависит от уровня игры футбольных вратарей. Это подтверждают и блестящие победы, одержанные прославленными вратарями прошлого. Большое значение и вклад вратаря в игру команды предьявляет все более высокие требования к методике его подготовки. В данной статье исследованы вопросы реализации тренировочного процесса вратарей-подростков на уровне современных требований. Посредством тестовых заданий разработан план контроля и

прогнозирования будущей деятельности по подготовке вратарей.

Разработаны критерии и методы оценки технико-тактических элементов игры вратаря. Новая методика, реализованная в данном исследовании, может быть использована в качестве наглядного пособия при обучении юных вратарей.

**Ключевые слова:** футбольный вратарь, игровые приемы, удар от ворот, буллиты, бросок одной рукой, броски, бросок двумя руками.

## IMPROVING THE TRAINING SYSTEM OF JUNIOR GOALKEEPERS IN FOOTBALL

PhD, ass. prof. I.S. Aliyev<sup>1a</sup>, N.E. Alishov<sup>1,b</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.alishov2021@sport.edu.az](mailto:nail.alishov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-3076-3570](https://orcid.org/0000-0003-3076-3570)

**Annotation.** Football is a special sports game. The performance of the team depends more on the playing level of football goalkeepers. This is also confirmed by the brilliant victories won by famous goalkeepers of the past. The great importance and contribution of the goalkeeper to the team's game puts increasing demands on the methodology of his training. In this article, the issues of implementation of the training process of teenage goalkeepers at the level of modern requirements have been investigated. Through the test

tasks, a plan for monitoring and predicting future activities in the training of goalkeepers has been developed.

Evaluation criteria and methods have been developed for testing the technical and tactical elements of the goalkeeper's game. The new methodology implemented in this study can be used as a visual tool in the training of young goalkeepers..

**Keywords:** *soccer goalie, game moves, goal kick, shoot-out, throws, one-handed throw, passing, double-handed shoot-out.*



## AZƏRBAYCANIN MİLLİ GÜLƏŞ NÖVÜNÜN GƏNC NƏSLİN VƏTƏNPƏRVƏRLİK TƏRBIYƏSİNDƏ ROLU

B.F. Kərimov<sup>1a</sup>, M.A. Quliyeva<sup>1,b</sup>

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

<sup>a</sup> [bahyaddin.karimov2022@sport.edu.az](mailto:bahyaddin.karimov2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-4770-6363](https://orcid.org/0009-0005-4770-6363)

<sup>b</sup> [maryam.guliyeva2022@sport.edu.az](mailto:maryam.guliyeva2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0000-7374-4391](https://orcid.org/0009-0000-7374-4391)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Ümumi mədəniyyətin bir hissəsi fiziki mədəniyyət təşkil edir. Fiziki mədəniyyətin özülündə milli idman növləri və oyunları durur. Yer kürəsində elə bir xalq tapmaq olmaz ki, onun milli idman növləri olmasın. Əksər xalqlarda isə bir nömrəli idman növü güləşmədir. Azərbaycan milli güləş təhlil edilərkən belə problem irəli çıxmışdır ki, illər keçdikcə o öz adət-ənənələrini, koloritini, ulu babaların əsirlər boyu təcrübədən çıxmış qaydalarını itirmişdir. Milli güləş müasirləşdikcə xalq gözə görünməyən incəlikləri əldən vermişdir. Əgər milli güləşin qədim qaydaları bərpa olunub, məşq və yarışlar təşkil edilib keçirilərsə və xalq arasında geniş təbliğ olunarsa, bunun gənc nəslin vətənpərvərlik tərbiyəsində böyük əhəmiyyəti olar.

**Açar sözlər:** mədəniyyət, milli, güləş, idman, vətənpərvərlik, yarış, gənc, nəsəl.

Ümumi mədəniyyətin bir hissəsi fiziki mədəniyyət təşkil edir. Fiziki mədəniyyətin özülündə milli idman növləri və oyunları durur. Yer kürəsində elə bir xalq tapmaq olmaz ki, onun milli idman növləri olmasın. Əksər xalqlarda isə bir nömrəli idman növü güləşmədir. Məsəl üçün, kazaxlarda “Kureş”, taciklərdə “Quştenqiri”, gürcülərdə “Çidoaba”, moldavlarda “Trinte-trave”, yakutlarda “Xapsaqay”, monqollarda “Barilda”, yaponlarda “Sumo” və s. Bunlarla yanaşı azərbaycan milli güləşində göstərmək olar ki, xalq bu fiziki vasitə növündən istifadə edib neçə-neçə gənc nəslə vətənpərvərlik ruhunda tərbiyə etmişdir. Müasir dövrdə gənc nəslin tərbiyəsində hər

hansı bir vasitə aktual olub, yüksək qiymətləndirilməlidir.

Milli güləş təhlil edilərkən belə problem irəli çıxmışdır ki, illər keçdikcə o öz adət-ənənələrini, koloritini, ulu babaların əsirlər boyu təcrübədən çıxmış qaydalarını itirmişdir. Milli güləş müasirləşdikcə xalq gözə görünməyən incəlikləri əldən vermişdir. Ümumtəhsil məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərini müşahidə etdikdə milli idman növlərindən və burada istifadə edilən fiziki hərəkətlərdən və ya oyunlardan bir vasitə kimi istifadə olunmur. Bununla getdikcə xalqın fiziki mədəniyyət tarixi, onun fəlsəfəsi, vətənpərvərlik ruhundakı tərbiyəsi, yaddan çıxmağa başlayır. Bu milli idman növlərimizin itməsinə, orada olan zəngin mənəvi və iradi tərbiyə vasitələrindən istifadə etməməyə gətirib çıxarır [1].

Belə fərziyyə irəli yürütmək olar ki, əgər milli güləşin qədim qaydaları bərpa olunub, məşq və yarışlar təşkil edilib keçirilərsə və xalq arasında geniş təbliğ olunarsa, bunun gənc nəslin vətənpərvərlik tərbiyəsində böyük əhəmiyyəti olar.

Aparılan tədqiqatın məqsədi – milli güləşin fəlsəfi dəyərini müəyyənləşdirmək və onun gənc nəslin vətənpərvərlik tərbiyəsində onun mahiyyətini öyrənməkdən ibarət olmuşdur.

Bu məqsədə nail olmaq üçün tədqiqatın qarşısına aşağıdakı vəzəflər qoyulmuşdur:

1. Milli güləşin yaranma tarixi haqqında məlumat toplamaq;
2. Xalqın mədəni və ictimai həyatının milli güləşlə sıx əlaqəsini öyrənmək;
3. Milli güləşin qədim və müasir yarış qaydalarının müqaisəli təhlilini aparmaq;

Tədqiqatın vəzifələri ümumi qəbul olunmuş metodların köməyi ilə həll edilib.

Milli idman növlərinə zorxana, pəhləvan güləşi, dirədöymə, çalağan çardağı, çarpapaq, çovqan, dədəboyu, nərd və s. idman oyunları daxildir. Qədim tarixə malik bu idman növlərinin əksəriyyəti artıq beynəlxalq status qazanıb. Belə ki, hazırda zorxana üzrə dünya çempionatı keçirilir. Sovet dönəmində o qədər də məşhur olmayan milli idman növləri müstəqillik qazandıqdan sonra sürətlə inkişaf etməyə başlamışdır. 1990-cı ildə Milli İdman Növləri Assosiasiyası yaradılmışdır. Assosiasiya 6 milli idman növünü (milli güləş, atüstü milli idman oyunları, nərd, mütəhərrik oyunlar, zorxana və serim güləşi) təmsil edir.

Milli idman oyunlarımızda nizam-intizamı aid elə tələblər vardır ki, bunları oyunda iştirak edən hər kəs başa düşməli və ona sözsüz əməl etməlidir. Belə olmasazsa, oyun öz mahiyyətini itirir. Qeyd etmək lazımdır ki, idmanda olduğu kimi, milli oyunlarında da özünəməxsusluq mövcuddur. Əksər məktəblilər belə oyunların təşkili və keçirilməsi qaydalarını, başlıcası isə, məzmunu yaxşı bilmirlər. Bu amil müəllimdən yüksək nəzəri hazırlıq, hər bir oyunun məzmununa dərinlən bələd olmağı tələb edir. Müəllim bilməlidir ki, təşkil etdiyi milli idman oyunu şagirdlərə hansı əxlaqi keyfiyyətləri aşılayacaq və oyunun hansı hissəsi vətənpərvərlik tərbiyəsi ilə bilavasitə bağlıdır. Buna görə də müəllim oyunun keçirilməsinə hazırlaşarkən, ilk növbədə, onun məzmununu diqqət mərkəzində saxlamalı, vətənpərvərlik tərbiyəsinə necə təsir göstərəcəyini qabaqcadan müəyyənləşdirməlidir. İkinci mərhələdə o, oyunun məzmununu və keçirilmə qaydalarını şagirdlərə çatdırmalıdır. Eyni zamanda, müəllim hər bir şagirdə fərdi yanaşmalı, qaydaların şagirdlər tərəfindən başa düşülməsinə əmin olmalıdır. Mütəxəssislərin fikrincə, şagirdlərin vətənpərvərlik tərbiyəsində xalq idman oyunlarının bütün növləri özünəməxsus əhəmiyyət kəsb edir. Bu oyunlar uşaq və yeniyetmələri, eləcə də gəncləri çətinliyə dözümlü, iradəli və mübariz ruhda tərbiyə edir. Milli idman oyunları məktəblilərin sağlamlığına, orduya hazırlığına müsbət təsir göstərdiyi kimi onun əmək fəaliyyətinə də güclü təsir edir. Mütəxəssislərin fikrincə, gənc nəslin vətənpərvər

ruhda tərbiyəsi milli oyunların yaxşı təşkil edilməsindən də çox asılıdır [3, 4].

Tarixi faktlara əsasən, zorxana 700 il öncə Məhmud ibn Vəliyuddin tərəfindən yəni sistemləşdirilib. Zorxananın daha qədim tarixə malik olması da qeyd edilmişdir. Zorxananın damı gümbəz, döşəməsi isə yer səthindən aşağıdır. Qapısı alçaq olduğundan oradan içəri girmək istəyən şəxs mütləq əyilməlidir. Qapıdan əyilərək keçmək idmançılara təvazökarlıq aşılayır. Qapı "sərdəm"ə gedən dar və alçaq keçidə açılır. Sərdəm bir, bir metr yarım hündürlüyündə taxtadan qurulmuş taxtdır. Gözəl səsli mürşid sərdəm üzərində oturub idman oyununa xas olan musiqi və adətən "Şahnamə"dən seçilən cəngi şeirlərlə idmançıları təşviq edir. Zorxana ortasında uzununu 4 və ya 5, eni 4, dərinliyi 1 metr olan səkkiz və ya altı güşəli yerdən aşağı meydan olur. Zorxana qədim Azərbaycan şəhərlərində pəhləvanların gülləşdikləri meydana qədim Azərbaycan şəhərlərində pəhləvanların gülləşdikləri meydana qədim, bənzərsiz təməl ənənələri var.

Zorxanada zurnaçı dəstəsi "Cəngi" çalardılar. Xalq mərasimlərinin, meydan tamaşalarının tərkib hissəsi kimi bu gün də öz formasını qoruyub saxlayan güc sınaq, güşt tutmaq, daş oynatmaq, kərən sındırmaq, buğa boynu əymək, kəndirbazlıq etmək yalnız oğuz-türk xalqlarının deyil, həm də bütün dünya xalqlarının dinamik-dramatik oyunları olub, tamaşaçıların zövqünü oxşayıb. Zorxana, pəhləvanlıq xalq tamaşaları Bahar-Novruz mərasimlərindən sonrakı inkişaf mərhələlərində ayrıca tamaşa növünə, peşəyə çevrilib. Azərbaycan ruhunun ifadəsi kimi zəngin folklor nümunələrində belə pəhləvan obrazı son dərəcə bənzərsiz, bitib-tükənməyən güc rəmzi kimi təqdim edilir. Pəhləvan obrazının xalq ruhunda yenilməz, məğlubedilməz şəkildə təqdim edilməsi adi səciyyə daşımayıb. Pəhləvan xalq ruhundan doğan real bir obraz idi.

Bolşevik inqilabı zamanı Azərbaycanda repressiyaya məruz qalan ənənələrdən biri də Zorxana olub. Milli idman növlərimizin bir çoxu təəssüflər olsun ki, tamamilə sıradan çıxıb. Yalnız folklorçuların araşdırma mövzusu olan həmin oyunlar elə nəzəri müddəaları ilə bizə təqdim olunur.

İnsanların əqli, əməyi və cəmiyyəti tərəfindən yaradılan maddi və mənəvi dəyərlər ümumi mədəniyyəti təşkil edir. Milli idman növləri, onların adət-ənənələri, yarış qaydaları necə olubsa, indi və gələcəkdə də dəyişilməmiş qalmalıdır. Çünki bunları dəyişmək milli mədəniyyətə zərbə vurmaq deməkdir. Hər bir qaydanın, adət-ənənənin bir əsası olmuşdur. Onlar əsassız yaranmamışlar. Necə olub ki, milli güləş meydana gəlib?

Hər bir qəbilənin, millətin, xalqın birgə yaşadıqları yeri, sərhədləri olmuşdur. Adamların birinci vəzifəsi bu yeri qorumaqdan ibarət idi. Gənc nəslə vətənin sərhədini qorumağa tərbiyə etmək lazım idi. Bu ideologiyayı onların beyninə yeritmək üçün kiçik yaşlarından oyun xarakterli təkmübarizlik elementləri olan fiziki hərəkətlər meydana gəlir [2]. Məsələn, rəqibi itələyib müəyyən qeyd olunmuş meydana kənarlaşdırmaq. Bununla uşaqlarda torpağı, vətəni, yurdu qorumaq ideyası təbliğ olunur. Bu qədim Azərbaycan milli güləşinin birinci qaydasının meydana gəlməsinə səbəb olub.

Adamların ikinci vəzifəsi onların torpağında, vətəninə birgə yaşamaq istəyən digər xalqın onlara ağılıq etməyə imkan verməmək, müstəmləkə altına düşməmək ideologiyası olub. Buradan milli güləşin ikinci yarış qaydası, yəni rəqibi müəyyən fəndlə yerə yıxmaq, ondan üstün olmaq, ayaq üstə qalmaq məqsədi daşıyırdı.

Adamların üçüncü vəzifəsi gənc nəslə torpağa, vətənə bağlamaq, xalqa arxalanmaq ideologiyası idi. Burdanda milli güləşin üçüncü qaydası, yəni rəqibi yerdən ayıraraq qurşaqdan yuxarı qaldırmaq.

Beləliklə, milli güləşin yarış qaydalarının qalib gəlmək üçün əsas üç şərti olub:

1. Rəqibi meydana (xalçadan və s.) kənara çıxarmaq, yəni bədəninin hər hansı bir hissəsi qeyd olunmuş meydana kənara toxunarsa, bu məğlubiyyət deməkdir;
2. Rəqibi aşağı vəziyyətə (parterə) salmaq, yıxmaq, yəni rəqibin pəncələrindən savayı, bədəninin 3-cü hissəsi yerə toxunarsa, bu məğlubiyyət deməkdir;

3. Rəqibin ayaqlarını meydana (xalçadan) üzmək, ayırmaq, qaldırmaq, yəni rəqibin hər iki ayağı meydana ayrılırsa, bu məğlubiyyət deməkdir.

Milli güləş vasitəsi ilə gənc nəslə vətənpərvər və sağlam tərbiyə edilmişdir. Babalardan bizə miras qalan bu incəliklər itirilmiş, adət-ənənələrə ciddi zərbə vurulmuşdur [1].

Hal-hazırda Azərbaycan milli güləşi adlandırdığımız güləş nə vəziyyətdədir? Yarışlarda aparılan müşahidələr, yarış qaydalarının təhlili, sorğu zamanı müəyyən olmuşdur ki, müasir milli güləş sərbəst güləşə çevrilmişdir. Bu güləş növlərinin fərqli və oxşar cəhətləri aşağıdakı kimidir.

Oxşar cəhətlər: fəndlərin qiymətləndirilməsi, çəki dərəcələrinin olması, hakimlərin geyimi, yarışların keçirilmə üsulları, xalqın ölçüləri, tutuşmanın fit ilə aparılması, parterdə (aşağı vəziyyət) güləşmə, yarışların xarakteri, tutuşmanın vaxt məhdudluğu, hakimlərin sayı, qaliblərin müəyyənləşdirilməsi və s.

Fərqli cəhətlər: tutuşmanın xüsusi şalvarda keçirilməsi, tutuşmanın əvvəlində xüsusi hərəkətlər və görüşmə, cəngi musiqisi.

Milli güləşin sərbəst güləş olmasına çevrilməsini birdə o sübut edir ki, yarışda 99% ancaq sərbəst güləşçilər iştirak edirlər.

Artıq çoxdan vaxt çatıb ki, babalardan miras qalmış milli güləşi olduğu kimi bərpa edib Azərbaycan xalqına qaytarılsın. Çünki gənc nəslin tərbiyəsində milli adət-ənənələrin əvəz edilməz rolu vardır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Məcidov N.B.** *Güləşin nəzəriyyəsi və metodikası*, dərs vəsaiti, Bakı, 2010, s.118.
2. **Məcidov N.B.** *Bədənin tərbiyəsində nəzəriyyəsi və metodikası*, III hissə, dərslik, Bakı, 2018, s.148.
3. **Байжумин Ж.Г., Закирьянов К.К.** *Великая степь и олимпийские игры древней греции*. Происхождение спорта., учебное пособие, Алматы, 2018., с. 243.
4. **Акберов В., Гусейнов А.** *История физической культуры и спорта в лицах и достижениях*, учебное пособие, Баку, 2022, с. 328.

## РОЛЬ АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ВОСПИТАНИИ ПАТРИОТИЗМА ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Б.К. Керимов<sup>1a</sup>, М.А. Кулиева<sup>1,b</sup>

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

<sup>a</sup> [bahyaddin.karimov2022@sport.edu.az](mailto:bahyaddin.karimov2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-4770-6363](https://orcid.org/0009-0005-4770-6363)

<sup>b</sup> [maryam.guliyeva2022@sport.edu.az](mailto:maryam.guliyeva2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0000-7374-4391](https://orcid.org/0009-0000-7374-4391)

**Аннотация.** Физическая культура является частью общей культуры. Основу физической культуры составляют национальные игры и виды спорта. Нет на земле нации, у которой не было бы национальных видов спорта. В большинстве стран спорт номер один – это национальная борьба. Анализ азербайджанской национальной борьбы, выявил проблему того, что с годами она утратила свои традиции, колорит и правила. Если будут восстановлены

древние правила национальной борьбы, организованы и проведены тренировки и соревнования, будет проведена широкая пропаганда их среди населения, то это будет иметь большое значение в воспитании патриотизма подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** культура, национальность, борьба, спорт, патриотизм, раса, молодежь, поколение.

## THE ROLE OF THE AZERBAIJANI NATIONAL WRESTLING IN THE EDUCATION OF PATRIOTISM OF THE YOUNGER GENERATION

B.F. Karimov<sup>1a</sup>, M.A. Guliyeva<sup>1,b</sup>

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

<sup>a</sup> [bahyaddin.karimov2022@sport.edu.az](mailto:bahyaddin.karimov2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-4770-6363](https://orcid.org/0009-0005-4770-6363)

<sup>b</sup> [maryam.guliyeva2022@sport.edu.az](mailto:maryam.guliyeva2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0000-7374-4391](https://orcid.org/0009-0000-7374-4391)

**Annotation.** Physical culture is part of the general culture. Physical culture is based on national games and sports. There is no nation on earth that does not have national sports. In most countries, the number one sport is national wrestling. Analyzing the Azerbaijani national wrestling, such a problem was revealed that over the years it has lost its traditions, color and rules. As the national wrestling became modern, the people lost sight of

subtleties. If the ancient rules of the national struggle are restored, trainings and competitions are organized and carried out, and they are widely promoted among the population, then this will be of great importance in instilling patriotism in the younger generation.

**Keywords:** culture, nationality, struggle, sport, patriotism, race, youth, generation.

## ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ ŞAĞIRDLƏR ARASINDA PIYLƏNMƏ VƏ ONUNLA MÜBARİZƏ YOLLARI

dos. R.F. Qədimov<sup>1a</sup>, G.E. Məmmədova<sup>1b</sup>, A.Q. Məmmədova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [rufat.gadimov@sport.edu.az](mailto:rufat.gadimov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0006-8363-0000](https://orcid.org/0009-0006-8363-0000)

<sup>b</sup> [gunel.mammadova2022@sport.edu.az](mailto:gunel.mammadova2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-3341-5216](https://orcid.org/0009-0001-3341-5216)

<sup>c</sup> [arzu.mammadova2022@sport.edu.az](mailto:arzu.mammadova2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-8579-2997](https://orcid.org/0009-0008-8579-2997)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Təqdim olunan məqalədə orta ümumtəhsil məktəblərində şagirdlər arasında artmaqda olan piylənmə xəstəliyi ilə bağlı müvafiq elmi araşdırmalar aparılmışdır. Bu xəstəliyi törədən səbəblərə aydınlıq gətirilmişdir. Həmçinin məktəblərdə bu problemlərlə bağlı müəyyən tədbirlərin təşkili və aparılması imkan və yolları qismən də olsa göstərilmişdir. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası baxımından problem araşdırılmışdır. Məqalədə piylənmə problemi ilə bağlı müvafiq ölkələrin iş təcrübələri təhlilə cəlb olunmuşdur.

**Açar sözlər:** məktəb, şagird, fiziki tərbiyə, piylənmə, sağlam həyat tərz, nəfəs alma diyetası, yeni metod.

Son zamanlar məktəblilərdə piylənmə ilə bağlı problem geniş yayılmışdır. Bu problemlə bağlı apardığımız araşdırmalar bir daha sübut etdi ki, bir sıra səbəblərdən bu xəstəlik artmaqdadır. Bunun qarşısını almaq məqsədi ilə belə bir elmi araşdırmanı məqbul saydıq. Piylənmə artıq diqqətdən kənar qalması mümkün olmayan ən vacib ictimai problemlərdən biridir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı ekspertlərinin statistik məlumatlarına görə hazırda piylənmə yer üzərində 764 milyon insanı əhatə edir və bu rəqəmin 2030-cu ilə qədər 1 milyarda çatacağı gözlənilir. Ən son məlumatlara görə illik qlobal səhiyyə xərclərinin 2 trilyon dolları piylənmə ilə bağlıdır [1].

Bu gün Azərbaycanda 2 milyondan artıq insan piylənmə ilə yaşayır. Piylənməni izah etmək asan görünə bilər əgər insan tələb olduğundan daha çox kalori qəbul edərsə, onu

çəkisi artır. Lakin əsl izahat o qədər də asan deyil və burada söhbət təkcə çəkiddən getmir. Piylənməyə səbəb əslində genetik amillər, fiziologiya, ətraf mühit, iş, təhsil və beyində gedən proseslər ola bilər. Xəstəliyin bu qədər geniş büsat almasının başlıca səbəbi kimi texnologiyanın inkişafı ilə insan əməyindən istifadənin azalmasını, qəbul olunan qidaların geninin dəyişdirilmiş olmasını, televizor və smartfonların insanları sanki monupulyasiya edərək hərəkətsiz vəziyyətə gətirməsini göstərə bilərik.

Müasir dövrdə digər xəstəliklər kimi piylənmə xəstəliyi də cavanlaşıb. Yeni doğulmuşlara ilk qida olaraq ana südünün deyil, süni qidaların verilməsi bugünkü gün doğum evlərimizdə adi hal alıb. İlk gündən tərkibi zərərli yağlarla zəngin olan qidaları qəbul edən körpə, həyatının növbəti mərhələlərində də dadı ona daha xoş gələn, lakin tərkibi orqanizminiz üçün çox təhlükəli olan qidaları qəbul etməyə davam edir. Bunun üzərinə bir də hərəkətsizliyi də gəlsək erkən yaşdan piylənmənin təməli qoyulur. Qəbul etməliyik ki, BİZ, uşaqlığımız küçədə məhəllə oyunları ilə keçirən gənc nəsil valideynlər, təəssüf ki, övladlarımızı bu fiziki aktivlikdən məhrum edirik. Nəzərə alsaq ki, baxçalarda və ibtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin lazımı səviyyədə keçirilməməsi bu günkü gün ölkəmizdə ən böyük problemlərdən biridir, belə nəticəyə gələ bilərik ki, öz əllərimizlə fiziki fəallıqdan uzaq, artıq çəkiddən və dayaq hərəkət aparatı xəstəliklərindən əziyyət çəkən yeni nəslin təməlini qoyuruq [3].

Piylənmədən əziyyət çəkən uşaq həm baxça, həm də məktəb mühitində sosiallaşmaqda əziyyət çəkir. Artıq çəki onu daim yoldaşlarından bir addım geridə qoyur. Erkən yaşlarından kommunaktiv bacarıqlara yiyələnə

bilməmək sonradan uşaqların cəmiyyətdə bir şəxsiyyət kimi formalaşmasında özünün mənfi təsirlərini göstərir.

Bu xəstəlik təkcə psixoloji problemlərə yol açmır. Uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə piylənmənin ağır həyatı təhlükəli xəstəliklərin səbəbi ola biləcəyini də nəzərə almalıyıq. Daxili orqan piylənməsi bir çox orqanların fəaliyyətini pozur. Nəticədə ürəyin işemik xəstəlikləri, mədə-bağırsaq xəstəlikləri, şəkərli diabet kimi problemlər meydana çıxır. Ən pisi isə bu xəstəliklərin ağırlaşması xərçənglə və hətta ölümə də nəticələnə bilər [4]. Ümumilikdə piylənmə 200-dən çox xəstəliyə yol açır. "Covid 19" pandemiyası bu problemi daha da qabartdı. Piylənməsi olanlar infeksiyanı daha ağır keçirir və onlarda ölüm halları daha yük-sək olurdu. Bununla belə insanlar çəki artımının sadəcə iradəsizliyin nəticəsi olduğunu düşünür-lər. Cəmiyyət onları günahkar hesab edir və bu da ailədə, işdə, ictimaiyyətdə stiqmaya əsas yaradır. Milyonlarla insan hər gün piylənmə səbəbi ilə cəmiyyətdə mənfi bir şəkildə kənarlaşdırılmanın təsirlərini yaşayır [5].

Lakin piylənmənin və artıq çəkinin qarşısını almaq mümkündür. Bir xəstəliyi müalicə etməkdənsə, onun qarşısını almaq üçün profilaktik tədbirlərin görülməsi daha effektiv nəticə verə bilər. Sağlam qidalanma, aktiv həyat tərzini, vaxtında və düzgün müalicə, eyni zamanda piylənmə ilə yaşayan insanların yanında olub onlara psixoloji və emosional dəstək göstərmək sadalana biləcək sadə nümunələrdəndir. Burada valideynlərlə yanaşı fiziki tərbiyə müəllimlərinin də rolu önəmlidir. Fiziki tərbiyə müəllimi yalnız öz fənninin metodikasını deyil həmçinin anatomiya, fiziologiya, psixologiya kimi tibb elmlərini də hərtərəfli bilən bir mütəxəssisdur. Onun vəzifəsi fiziki cəhətdən hərtərəfli və harmonik inkişaf etmiş, mənəvi və iradi keyfiyyətləri tərbiyə olunmuş, sağlam, yüksək əmək məhsuldarlığına və vətəni qorumağa daim hazır olan gənc nəslin yetişdirilməsindən ibarətdir [6]. Fiziki keyfiyyətlərin optimal inkişafı şagird üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bədən quruluşunun təkmilləşdirilməsi yəni, əzələ kütləsinin, çəkinin, qamətin, yastıpəncəliyin və digər məhdudiyətlərin aradan qaldırılması prosesi baş tutur.

Yalnız vaxtında və düzgün seçilmiş müalicə xəstəliyin fəsadlarını minimuma endirir və xəstəliyi müalicə edə bilər. Piylənmənin olub-olmamasını müəyyən edən sadə formula vardır ki, bununla hər bir fiziki tərbiyə müəllimi sinifdəki artıq çəkili şagirdləri müəyyən edə bilər. Çəkinin boya nisbəti piylənmə xəstəliyinin ilkin diaqnostikası üçün əsas götürülür və bu nisbət "**Bədən kütlə indeksi**" adlanır. Yeniyetmələrdə bədən çəkisinin yaş normativlərindən yüksək olması artıq piylənmə sayılır və bu onlarda cinsi yetişkənliyin pozulmasına gətirib çıxarır [1].

Piylənmədən qurtulmanın 100-lərlə ənənəvi metodu mövcuddur. Lakin təcrübəli müəllim bilir ki, yetişməkdə olan şagird orqanizmini ağır fiziki yükə və yaxud qatı diyetlərə məruz qoymaq onun zehni və fiziki inkişafını gerilətməyə səbəb ola bilər. Həmçinin böyüklərə nisbətən iradəsi bir qədər zəif olan məktəb yaşlı uşaqları bu cür davamiyyət və səbr tələb edən tədbirlərə cəlb etmək bir qədər çətin-dir. Burada fiziki tərbiyə müəllimlərinin üzərinə düşən vəzifə motivasiya qurarkən artıq çəki-dən əziyyət çəkən şagirdləri daha çox nəzərə alıb onların dərs prosesinə aktiv cəlb olunmasını təmin etməkdir. Dərsin oyun və yarış metodları üzərində qurulması da şagirdlərin həvəslə dərsə cəlb olunmasını artıran faktorlardandır [6]. Məlumdur ki, dərsin dinamik təşkili əzələlərdə Adenazin tri fosfat (ATF) turşusunun daha çox sintez olunmasına səbəb olur. Bu isə öz növbəsində əzələ istiliyini artırmaqla piy hüceyrələrinin parçalanmasına gətirib çıxarır. Amma statik hərəkətlərdən istifadə edərək də həmin effekti almaq mümkündür. Belə düşünülür ki, Yoqa elementləri kifayət qədər empirik məlumatlarla uşaqlarda piylənmənin idarə edilməsində mühüm rol oynayacaq. Yoqa, piylənmənin və onunla əlaqəli ağırlaşmaların idarə edilməsində və çəkinin böyük ölçüdə azaldılmasında mühüm rol oynaya bilən vahid həyat tərzinə çevrilə bilər. Qədim Yaponiyadan günümüzə qədər gəlib çatan və gün ərzində cəmi 2 dəqiqə vaxt tələb edən sadə bir samuray metodu bu işdə fiziki tərbiyə müəllimlərinin köməyinə çata bilər. Hərəkətin adı "Nəfəs-alma diyetası" olsa da bu heç də bildiyimiz diyetlərə bənzəmir. Bu daha çox nəfəs alma tex-

nikasıdır. Hansıki burada metobalizm təbii olaraq sürətlənir və nəticədə bir neçə həftəyə 12-13 kq çəkiddən qurtulmaq mümkün olur. Həmçinin texnikanın köməyi ilə bel ağrılarından qurtulmaq və qarın əzələlərini möhkəmləndirmək də mümkündür.

Bəs bu proses necə gedir və o həqiqətən də effektivdir? Məsələ burasındadır ki, hərəkətin mexanizmi hər bir insanın orqanizmində mövcud olan piy toxumasına yönəlmişdir.

Beləki piy hüceyrələri 3 komponentdən ibarətdir. Bunlar:

- 1) Oksigen (O<sub>2</sub>)
- 2) Hidrogen (H)
- 3) Karbon (C)

Dərin nəfəs almaqla orqanizmə daxil olan Oksigen piy hüceyrəsiylə reaksiyaya girərək onu Carbon və Hidrogenə parçalayır. Beləliklə, dərindən nəfəs almaq və nəfəsi uzun müddət saxlamaq orqanizmində daha çox piy toxumasını parçalayır.

İndi isə hərəkətin icra texnikasına nəzər yetirək.

1. Çıxış vəziyyəti: ayaq üstə, bir ayaq digərinə nisbətən bir qədər öndə;
2. 3 saniyə ərzində nəfəs alarkən qollar yavaş-yavaş yuxarı qadırlmalı bütün əzələlər gərginləşmiş vəziyyətə gətirilməli və ağırlıq mərkəzi arxadakı ayağın üzərinə düşür;
3. Qollar başın üzərinə çatan zaman nəfəs alma maksimum dayandırılmalı;
4. 7 saniyə ərzində nəfəsvermə zamanı qollar aramla aşağı salınmalı və əzələlər maksimum gərginləşmiş vəziyyətdə olmalıdır.

Hərəkətin effektivliyi Avropalı həkimlər tərəfindən də araşdırılıb öz əksini tapmışdır. Bu sadə və bir o qədər də effektiv texnikadan mütəmadi istifadənin şagird orqanizminə müsbət təsir göstərəcəyi güman edilir. Onun daim formada və sağlam yetişməsinə zəmin yaradır.

Hazırda ölkə əhalisinin gənc təbəqəsi arasında sağlamlığın və sağlam həyat tərzinin

formalaşdırılması milli prioritetlərdən biri kimi irəli sürülür. Hər bir gənc dərk etməlidir ki, sağlam həyat tərzini uğur, şəxsi və ictimai işlərdə uğurdur. Bu baxımdan təhsilin müasirləşdirilməsinin prioritet vəzifələrindən biri uşaqların sağlamlığının qorunub saxlanması və möhkəmləndirilməsi, onların davranış tərzində yeni strategiya hazırlanarkən onlarda sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasıdır. Yuxarıda göstərilən sosial hadisələrin müalicəsinə deyil, baş verməsinin qarşısının alınmasına diqqət yetirilməlidir. Hər hansı bir pozuntunun və hətta normadan minimal sapmaların pədaqoji qarşısının alınması xüsusilə vacibdir. İnsan sağlamlığının həyat tərzindən asılılığı indi müəyyən olduğundan təhsil prosesində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üçün müxtəlif proqramların yaradılmasına və həyata keçirilməsinə obyektiv ehtiyac yaranmışdır. Onların gənc nəsillərdə ağılabatan həyat tərzinə şüurlu ehtiyacın inkişafına yönəldilməsi vacibdir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Məcidov N.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*, 2-ci hissə, Bakı 2020, s.180.
2. **Əliyev E.A.** *Sağlamlaşdırıcı Fiziki Təbiyə*. Bakı: "Müəllim", 2018.
3. **Виленский М.Я., Горшкшв А.Г.** *Физическая культура здоровый образ жизни студента*. М., 2013.
4. **Məmmədova Ş.A., Əliyev S.A., Əlibəyova S.S., Xaniyev Y.Ə.** *Fiziki inkişafın qiymətləndirilməsi və məktəblilərin sağlamlığının vəziyyəti*. Bey. Elmi. Kon. Mat. (16-19.10.2014), Bakı-2014.
5. **Heydərova M.** *Bədən tərbiyəsi və idmanın müasir problemləri*. Bakı: Mütərcim, 2023.
6. *Orta məktəb şagirdlərinin morfo-funksional göstəricilərinin dinamikası və fiziki yüklərə onların adaptasiyası*. Call #: 612 A414 2016 Əliyeva nəzrin Vasif qızı, magistr, Elmi rəhbər : dos. Əliyev S.A. Published 2016.

## ОЖИРЕНИЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ И ПУТИ БОРЬБЫ С НИМ

доц. Р.Ф. Гадимов<sup>1a</sup>, Г.Э. Мамедова<sup>1b</sup>, А.К. Мамедова<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [rufat.gadimov@sport.edu.az](mailto:rufat.gadimov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0006-8363-0000](https://orcid.org/0009-0006-8363-0000)

<sup>b</sup> [gunel.mammadova2022@sport.edu.az](mailto:gunel.mammadova2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-3341-5216](https://orcid.org/0009-0001-3341-5216)

<sup>c</sup> [arzu.mammadova2022@sport.edu.az](mailto:arzu.mammadova2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-8579-2997](https://orcid.org/0009-0008-8579-2997)

**Аннотация.** В представленной статье были проведены актуальные научные исследования по нарастанию заболеваемости ожирением среди учащихся среди учащихся общеобразовательных школ. Также показаны частично, возможности и способы организации и проведения тех или иных мероприятий, связанных с этими проблемами в школах. Проблема исследована с точки

зрения теории и методики физического воспитания. Для анализа привлечены практические работы разных стран, связанные с проблемой ожирения.

**Ключевое слово:** *школа, ученик, физическая культура, ожирение, здоровый образ жизни, дыхательная диета, новый метод.*

## A STUDY OF OBESITY AMONG STUDENTS IN SECONDARY SCHOOLS AND WAYS TO COMBAT IT

ass.prof. R.F. Gadimov<sup>1a</sup>, G.E. Mammadova<sup>1b</sup>, A.G. Mammadova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [rufat.gadimov@sport.edu.az](mailto:rufat.gadimov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0006-8363-0000](https://orcid.org/0009-0006-8363-0000)

<sup>b</sup> [gunel.mammadova2022@sport.edu.az](mailto:gunel.mammadova2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-3341-5216](https://orcid.org/0009-0001-3341-5216)

<sup>c</sup> [arzu.mammadova2022@sport.edu.az](mailto:arzu.mammadova2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-8579-2997](https://orcid.org/0009-0008-8579-2997)

**Annotation.** In the presented article, relevant scientific was conducted on the growing obesity disease among students in secondary schools. Also, the possibilities and ways of organizing and carrying out certain measures related to this problem in schools have been shown, albeit partially. the problem has been

investigated from the point of view of the theory and methodology of physical education.

**Keywords:** *school, pupil, physical education, obesity, healthy lifestyle, breathing diet, new method.*



## YUXARI KURS TƏLƏBƏLƏRİNİN BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN SAHƏSİNDƏ OLAN PEŞƏ İXTİSASLARINA MÜNASİBƏTİN TƏHLİLİ

G.İ. Qurbanov<sup>1a</sup>, R.N. Məcidov<sup>1b</sup>, C.M. Allahverdiyev<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az](mailto:gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5889-8680](https://orcid.org/0000-0002-5889-8680)

<sup>b</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>c</sup> [ceyhun.allahverdiyev2021@sport.edu.az](mailto:ceyhun.allahverdiyev2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5907-2867](https://orcid.org/0000-0001-5907-2867)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Tədqiqat nəticəsində tələbələrə təhsil və seçdikləri peşəyə münasibətini öyrənmək və əldə olunan nəticələrdən təhsilin təkmilləşməsində bir vasitə kimi istifadə etmək olar. Hazırda bədən tərbiyəsi və idman sahəsində müasir tələblərə cavab verən təhsil sisteminin formalaşdırılması aktual məsələlərdən biridir.

**Açar sözlər:** *tələbə, müəllim, məşqçi, peşə, tədqiqat, hazırlıq, təhlil, idman, fiziki tərbiyə, məşq.*

İnsan bilik səviyyəsini artırmaq, dünya görüşünü inkişaf etdirmək, mənəvi dünyasını zənginləşdirmək üçün ardı - arası kəsilməyən axtarışlar aparır. Təhsil onun davamlı araşdırmalarının nəticəsi kimi meydana çıxır, özünün zəruri və əhəmiyyətli cəhətləri ilə əsl mənada insanlığın atributuna çevrilir. Məhz bu gün daha çox cəmiyyətin formalaşmasında qabaqlayıcı funksiya daşıyan təhsil mahiyyəti və məzmununa görə dünyanın hər yerində cəmiyyətin mühüm inkişaf parametri kimi qiymətləndirilir. Bütövlükdə cəmiyyətin formalaşmasında onun hələdici rolu artır və təhsilsiz cəmiyyətin inkişafının qeyri-mümkünlüyü aksiom kimi aydın dərk edilir [1,2, 5].

Azərbaycan Respublikasının prezidenti İlham Əliyev deyir: «Biz maddi dəyərlərimizi, iqtisadi potensialımızı insan kapitalına çevirməliyik. Çünki insanın savadı, biliyi onun gələcək həyatını müəyyən edir və beləliklə, ölkənin intellektual potensialı da möhkəmlənir».

Tədqiqat nəticəsində tələbələrə təhsil və seçdikləri peşəyə münasibətini öyrənmək və əldə olunan nəticələrdən təhsilin təkmilləşməsində bir vasitə kimi istifadə etmək olar. Hazırda bədən tərbiyəsi və idman sahəsində müasir tələblərə cavab verən təhsil sisteminin formalaşdırılması aktual məsələlərdən biridir.

Tədqiqat zamanı məlum olmuşdur ki, tələbələrə bir hissəsinin təhsil aldığı müddətdə seçdikləri peşəyə münasibətləri dəyişir. Bir çoxları ali məktəbi bitirdikdən sonra, tamamilə başqa bir peşəyə yiyələnmək problemi qarşısında dururlar. Məzun əgər aldığı peşə üzrə işləmirsə onda dövlət və ya ailə büdcəsindən təhsilə sərf olunan maliyyə vəsaiti itmiş hesab olunur. Bu bir problem xarakter daşıyır və araşdırılmasına ehtiyac var [3, 6].

Belə bir fərziyə irəli sürmək olar ki, tələbələrə fiziki tərbiyə müəllimi və məşqçi peşəsinə münasibətinin təhlilində alınan nəticələr tədris prosesində müvafiq müsbət dəyişikliklər aparmaq bədən tərbiyəsi və idman sahəsində kadr hazırlığının təkmilləşməsinə yollarından birinə səbəb ola bilər.

Tədqiqatın məqsədi – tələbələrə seçdikləri peşəyə münasibətini öyrənmək və əldə olunan nəticələrdən təhsilin təkmilləşməsində bir vasitə kimi istifadə etməkdən ibarətdir.

### Tədqiqatın vəzifələri:

1. Müəllim və məşqçi ixtisasına olan tələbələrə müəyyən edilməsi;
2. Tələbələrə peşəyə münasibətin müəyyən edilməsi;
3. Fiziki tərbiyə müəllimi və məşqçilərin peşəyə münasibətinin təyin edilməsi;

4. Tələbələrin, fiziki tərbiyə müəllimlərinin və məşqçilərin peşəyə münasibətlərinin qarşılıqlı təhlili.

Tədqiqatın vəzifələri ümumi qəbul edilmiş metodlar vasitəsilə həll edilib. Tədqiqat zamanı aşağıdakı metodlardan istifadə edilib: ədəbiyyatların təhlili, pedaqoji müşahidə, sorğu, anketləşdirmə, riyazi hesablama metodu.

Tədqiqatın obyektı - ADBTİA-nın tələbələri, ümumtəhsil orta məktəbin fiziki tərbiyə müəllimləri və müxtəlif idman növləri üzrə məşqçilər.

Tədqiqatın predmeti - tələbələrin seçdikləri peşəyə münasibəti.

Tədqiqatın elmi yeniliyi – ilk dəfə olaraq bədən tərbiyəsi və idman sahəsində tələbələrin peşəyə münasibəti tədqiq edilib və alınan elmi nəticələr təhsil prosesinin təkmilləşməsi üçün təkliflər verilib.

Tədqiqatın nəzəri mahiyyəti - tələbələrin təhsilə və seçdikləri peşəyə münasibətini öyrənmək, səbəbləri müəyyən etmək və onlardan bir vasitə kimi istifadə etməklə bədən tərbiyəsi və idman sahəsində təhsilin təkmilləşməsinə müəyyən qədər nail olmaq olar.

Tədqiqatın təcrübi əhəmiyyəti - ideal peşə haqqında tələbələrin fikirlərini nəzərdən keçirmək, onlarda bu peşəyə fərdi təfəkkürlərini həkk etdirmək və yenidən canlandırmaq

peşəyə olan münasibətdə kömək etmiş olur [4, 6].

Bu tədqiqat işinin xarakterindən asılı olaraq, əsasən anketləşdirmə metodundan istifadə olunub. Anketləşdirmə ADBTİA-nın tələbələri, ümumtəhsil orta məktəblərinin fiziki tərbiyə müəllimləri və müxtəlif idman növləri üzrə məşqçilərlə keçirilmişdi. Anketləşdirmənin əsas məqsədi tələbələrin fiziki tərbiyə müəllimi və məşqçi peşəsinə olan münasibəti müəyyən etməkdən ibarət olmuşdur.

Anketin cavabları daha obyektiv olması üçün biz ananım anketləşdirməyə üstünlük verdik. Tədqiqat ADBTİA-nın tədris dərslərində və Bakı şəhərində ümumtəhsil orta məktəblərində və idman məktəblərində keçirilən pedaqoji və məşqçilik təcrübələrində keçirilib.

Anketləşdirmənin təhlili zamanı müəyyən olunub ki, tədqiqatda 321 adam iştirak edib. Bunlardan 254 nəfəri tələbə, 43 nəfəri fiziki tərbiyə müəllimi və 24 nəfəri isə məşqçi idi. Anketləşdirmədə iştirak edən – 254 tələbədən 161 əyani şöbənin və 93 nəfəri isə qiyabi şöbənin tələbələri idi. Bu 63,3% əyani və 36,7% qiyabi şöbənin tələblərini təşkil edib.

Tədqiqatla əlaqədar rəyi bildiren 4 qrup yaranıb. Bunlar əyani şöbənin tələbələri IV kurs, qiyabi şöbənin tələbələri V kurs, fiziki tərbiyə müəllimləri və məşqçilər idi. Bu qrupların bir-birlərinə olan sayları və faiz nisbəti aşağıdakı kimidir (cədvəl 1.).

*Cədvəl 1.*

***Tədqiqatın obyektı***

	Əyani şöbə tələbələri	Qiyabi şöbə tələbələri	F/T müəllimləri	Məşqçilər	Cəmi
	IV kurs	V kurs			
Cəmi	161	93	43	24	321
%	50.2	28.9	13.4	7.5	99.9%

Tədqiqatın gedişi zamanı tələbələrə, müəllimlərə və məşqçilərə verilən anket suallarından əsas dördü maraqlı idi. Bunlar:

1. Nə səbəbdən ADBTİA-da təhsil almağı seçmişiniz?
2. Seçdiyiniz peşə necə olmalıdır?

3. Ümumtəhsil orta məktəblərin «Fiziki tərbiyə dərslərində» hansı fəaliyyətə daha çox diqqət yetirmək lazımdır?

Məşq zamanı hansı fəaliyyətə daha çox diqqət yetirmək lazımdır?

**A N K E T**

*(Suallara cavab verdiyinizə görə Sizə öz minnətdarlığımızı bildiririk)*

1.	Nə səbəbdən ADBTİA-da təhsil almağı seçmişiniz? (Hansı cavabı seçsəniz həmin kvadrata + işarəsi yazın)
	Fiziki tərbiyə müəllimi olmaq istəyirəm
	Məşqçi olmaq istəyirəm
	Mən dərəcəli idmançıyam, istədim ali savadımda olsun
	Bizim ailə idmançı ailəsi olduğundan məndə bu peşəni davam etdirmək istədim
	Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində çalışmaq istəyirəm
	Qəbul zamanı bura ən az bal tələb olunur
	Ordu sıralarında xidmətdən 4 il azad olmaq istədim ki, əvvəlcə ali savad alım
	Mənim üçün fərqi yoxdur hansı ali məktəb, ali savad diplomum olsun
	Valideynlərimin arzusu idi ki, mən ali məktəbdə təhsil alım
	Buranı bitirdikdən sonra, polis sistemə keçmək istəyirəm
	Başqa cavab: .....
2.	Seçdiyiniz peşə necə olmalıdır? (Cavabları vacibliyinə görə ardıcılıqla nömrələmək lazımdır)
	Yaxşı əmək haqqı verməlidir
	Cəmiyyətə və insanlara xeyrli olmalıdır
	Yaradıcı olmalıdır
	Ailə və istirahət üçün vaxt qalmalıdır
	İnsanın qabiliyyətinə müvafiq olmalıdır
	Sağlamlığa zərər vurmamalıdır
	Peşə ürəyə yatan olmalıdır, sevinc gətirməlidir
	Dünyanı görməyə və dərk etməyə kömək etməlidir
	Başqa cavab: .....
3.	Ümumtəhsil orta məktəblərin «Fiziki tərbiyə dərslərində» hansı fəaliyyətə daha çox diqqət yetirmək lazımdır? (Cavabları vacibliyinə görə ardıcılıqla nömrələmək lazımdır)
	Sağlamlaşdırıcı fiziki hərəkətlərə
	Sağlam həyat tərzinin əsaslarına
	Fiziki qabiliyyətlərin inkişafına
	Qızlar üçün ritmik gimnastikaya, oğlanlar üçün atletik gimnastikaya
	İdman rəqslərinə
	İdman oyunlarına (mini futbol, voleybol, həndbol, basketbol və s.)
	Sadə özünü müdafiə hərəkətlərinə
	Mütəhərrik oyunlar

	Atletika idman növlərinə
	Dərsin təhlükəsizliyinə
	Dərsin inklüziv olmasına
	Dərsin əyləncəli olmasına
	Normativ tələblərin icrasına
	Başqa cavab: .....
4	Məşq zamanı hansı fəaliyyətə daha çox diqqət yetirmək lazımdır? (Cavabları vacibliyinə görə ardıcılıqla nömrələmək lazımdır)
	Məşğul olanların fiziki qabiliyyətlərinin inkişafına
	Məşğul olanların texniki və taktiki hazırlıqlarına
	Məşğul olanların mənəvi və iradi keyfiyyətlərinin tərbiyəsinə
	Təhlükəsiz olmağına
	İdman ustalığının artırılmasına
	Təlim tərbiyəyə və intizama
	Nəzəri hazırlığa
	Normativ tələblərin icrasına
	Başqa cavab: .....

Ancaq peşələrindən asılı olaraq müəllimlər yuxarıda qeyd olunan 4-cü sual və məşqçilərə isə 3-cü sual verilməmişdi.

Tələbələr peşə seçən zaman “Məşqçi olmaq arzusu” ilə ali məktəbə daxil olanlar 37,4% ən çox faiz təşkil edir. 2-ci yerə 19,7% “Fiziki tərbiyə müəllimi olmaq istəyirəm”, 3-cü nəticə isə “Bura ən az bal tələb olunduğa görə” 11% cavabı təşkil edib.

Müəllimlərlə aparılan sorğudada isə məlum olur ki, onlar peşə seçən zaman 25,5% birinci yerdə “Fiziki tərbiyə müəllimi olmaq istəyirəm” cavabını 1-ci yerdə, “Məşqçi olmaq

istəyirdim” cavabı 2-ci yerdə yazıblar. Ancaq bu seçim izah olunandır, onlar əsas seçdikləri peşə üzrədə işləyirlər. Sorğunun nəticələrinə görə “Mən bədən tərbiyəsi və idman sahəsində çalışmaq istəyirdim” 14,6% cavabını 3-cü yerdə qeyd ediblər.

Məşqçilərlə aparılan sorğuda da müəyyən olduğu, ən çox faiz “Mən dərəcəli idmançı idim, istərdim ali savadımda olsun” 45,8% təşkil edib. “Məşqçi olmaq arzusu ilə” ali məktəbə daxil olanlar 37,5% və 16,6% isə “Bizim ailə idmançı ailəsi olduğuna görə” təşkil edib (cədvəl 2.).

*Cədvəl 2.*

*Nə səbəbdən ADBTİA-da təhsil almağı seçmişiniz?  
tələbə, müəllim və məşqçi cavabları*

Cavablar	Tələbə %	Müəllim %	Məşqçi %
Məşqçi olmaq istəyirəm	37.4	18.6	37.5
Fiziki tərbiyə müəllimi olmaq istəyirəm	19.7	25.5	-
Ordu sıralarında xidmətdən 4 ildə ləngimək üçün	9.3	2.3	-
Buranı bitirdikdən sonra, polis sistemində	6.3	4.6	-

keçmək istəyirəm			
Valideynlərimin arzusu idi ki, mən ali məktəbdə təhsil alım	2.0	7.0	-
Qəbul zamanı bura ən az bal tələb olunur	11.0	7.0	-
Mən dərəcəli idmançıyam, istədim ali savadımda olsun	2.7	11.6	45.8
Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində çalışmaq istəyirəm	3.5	14.6	-
Bizim ailə idmançı ailəsi olduğundan məndə bu peşəni davam etdirmək istədim	2.0	9.3	16.6
Mənim üçün fərqi yoxdur hansı ali məktəb, ali savad diplomum olsun	4.7	-	-

Tədqiqatda istifadə etdiyimiz anketin növbəti sualı «Seçdiyiniz peşə necə olmalıdır?». Tələbə, müəllim və məşqçi cavablarının qarşılıqlı təhlili göstərir ki, tələbələr üçün seçilən peşənin ən vacib xüsusiyyəti peşə «Yaxşı əmək haqqı verməlidir» 49.4%, 2-ci yerdə «Peşə ürəyə yatan olmalıdır, sevinc gətirməlidir» 12.4% və 3-cü isə «Dünyanı görməyə və dərk etməyə kömək etməlidir» 9.5% cavabları təşkil edir.

Müəllimlər üçün peşənin ən vacib xüsusiyyəti bu «Ailə və istirahətə vaxt qalmalıdır» 39.6% cavabıdır. 2-ci yerdə isə peşə «Yaxşı əmək haqqı verməlidir» 18.6% cavabıdır. Müəllimlə üçün 3-cü vacib cavab «Peşə

ürəyə yatan olmalıdır, sevinc gətirməlidir» 16.3% təşkil edir.

Məşqçilər 3 cavab eyni faiz səs toplayıb. Bunlar: «Yaxşı əmək haqqı verməlidir», «Ailə və istirahət üçün vaxt qalmalıdır» və «Dünyanı görməyə və dərk etməyə kömək etməlidir» cavabları hər biri 16.6% təşkil edir. İki cavab 12.6% təşkil edir. Bunlar: «İnsanın qabiliyyətinə müvafiq olmalıdır» və «Sağlamlığa zərər vurmamalıdır», 3 cavab isə 8.3% səs toplayıb. Bunlar: «Cəmiyyətə və insanlara xeyrli olmalıdır», «Peşə ürəyə yatan olmalıdır, sevinc gətirməlidir» və «Yaradıcı olmalıdır» (cədvəl 3).

*Cədvəl 3.*

***Seçdiyiniz peşə necə olmalıdır?  
tələbə, müəllim və məşqçi cavabları***

<b>Cavablar</b>	<b>Tələbə%</b>	<b>Müəllim%</b>	<b>Məşqçi%</b>
Yaxşı əmək haqqı verməlidir	49.4	18.6	16.6
Cəmiyyətə və insanlara xeyrli olmalıdır	8.8	6.9	8.3
Ailə və istirahət üçün vaxt qalmalıdır	4.0	39.6	16.6
Peşə ürəyə yatan olmalıdır, sevinc gətirməlidir	12.4	16.3	8.3
Dünyanı görməyə və dərk etməyə kömək etməlidir	9.5	-	16.6
İnsanın qabiliyyətinə müvafiq olmalıdır	1.4	6.9	12.6
Sağlamlığa zərər vurmamalıdır	6.1	4.6	12.6

Fiziki və psixoloji rahatlığı təmin etməlidir	-	4.6	-
Yaradıcı olmalıdır	8.3	2.4	8.3

Tədqiqat zamanı ümumtəhsil orta məktəblərin «Fiziki tərbiyə dərslərində hansı fəaliyyətə daha çox diqqət yetirmək lazımdır?» sualına tələbə və müəllim tərəfindən verilən cavabların qarşılıqlı təhlili müəyyən etdiyi, onlar bir-birlərindən fərqlidir. Tələbələrin seçdikləri cavablar ümumi xarakter daşayıb fiziki tərbiyə dərslərində idman növlərinə daha çox yer vermişlər. Buna misal olaraq, İdman oyunlarına 18,6%, Fiziki keyfiyyətlərin inkişafına 16,6%, Atletika növlərinə 13,4% tələbə öz münasibətinə bildirmişdir. Bu onu bildirir ki, tələbələr çox vaxt məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərində rast gəldikləri dərslərin məzmunundan nəticə çıxarırlar.

Son zamanlar ölkədə dövlətin bədən tərbiyəsi və idmana münasibəti, dünya idmanı ilə əlaqəsi, internetə çıxış, xüsusi ədəbiyyatların

olması, məktəb müəllimləri üçün konkursların keçirilməsi və s. fiziki tərbiyə müəllimlərinin öz fəaliyyətlərinə daha ciddi yanaşması və yeni məzmun və metodikalardan istifadə etməyi fiziki tərbiyə dərslərinin keyfiyyətlərinin artmasına səbəb olub. Müəllimlərlə aparılan anket sorğusunun nəticələrində məlum olur ki, onlar

ümumtəhsil orta məktəblərin «Fiziki tərbiyə dərslərində hansı fəaliyyətə daha çox diqqət yetirmək lazımdır?» sualında “İdman rəqslərinə” 25,5%, “Mütəhərrik oyunlara” 23.2% və “Fiziki keyfiyyətlərin inkişafına” 11.6% yer vermişlər. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin əsas məqsədi şagirdlərin sağlamlığının qorunması, nəzəri dərslər arası bərpa olma və hərtərəfli fiziki inkişafdır (cədvəl 4).

*Cədvəl 4.*

***Ümumtəhsil orta məktəblərin «Fiziki tərbiyə dərslərində hansı fəaliyyətə daha çox diqqət yetirmək lazımdır?» sualı***

Cavablar	Tələbə %	Müəllim %
İdman oyunlarına	18.6	9.3
Fiziki keyfiyyətlərin inkişafı	16.6	11.6
Atletika növləri	13.4	4.6
Mütəhərrik oyunlar	12.8	23.2
Özünü müdafiə hərəkətləri	-	2.3
İdman rəqslərinə	8.1	25.5
Sağlamlaşdırıcı hərəkətlər	7.4	9.4
Ritmik (atletik) gimnastika	7.0	4.6
Sağlam həyat tərzini	4.8	9.4

Nəhayət, biz sonuncu sualın təhlilinə başlayırıq. Burada əsas iki oponentin rəyi öyrənilmişdir. Bunlar indiki zamanda məşqçi işləyənlər və məşqçi işinə hazırlaşanlar yəni, gələcək məşqçilər. Onlara verilən sualın ayrı-ayrılıqda cavabları əvvəlki bölmədə baxılmış-

dı. Bu fəsilə isə tələbə və məşqçilərin «Məşq zamanı hansı fəaliyyətə daha çox diqqət yetirmək lazımdır?» sualına cavabların qarşılıqlı təhlilindən məlum olur ki, həm tələbələr və həm də məşqçilər idmançıların fiziki keyfiyyətlərinin inkişafını əsas qeyd edərək müvafiq

20.6% və 41.7% seçim ediblər. İş ondadır ki, sorğunun ikinci cavabında da tələbə və məşqçilər eyni cavaba “Texniki və taktiki hazırlığa” müvafiq olaraq 18.7% və 20.9% seçim ediblər.

Tələbələr 3-cü yerə vacib şərt kimi “İdman ustalığının artırılmasına” 15.9%, məşqçilər isə “Yüksək idman nailiyyətinə” 12.7% göstərmişdilər (cədvəl 5).

*Cədvəl 5.*

*Məşq zamanı hansı fəaliyyətə daha çox diqqət yetirmək lazımdır? sualı*

Cavablar	Tələbə %	Məşqçi %
Fiziki keyfiyyətlərin inkişafına	20.6	41.7
Texniki və taktiki hazırlığa	18.7	20.9
İdman ustalığının artırılmasına	15.9	4.1
Yüksək idman nailiyyətinə	13.8	12.7
Sağlamlığa zərər vurmamağa	-	8.2
Mənəvi və iradi keyfiyyətlərin tərbiyəsinə	6.7	12.3
Nəzəri hazırlığa	6.4	-
Normativ tələblərin icrasına	4.8	-
Təlim tərbiyəyə və intizama	2.8	-

Aparılan tədqiqat zamanı aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Ədəbiyyatların təhlili göstərdiki, hazırda ənənəvi təhsil sistemi təkamül yolu ilə, yeni keyfiyyət dəyişiklikləri aparmaqla tədrisən dəyişdirilir, sosial, şəxsiyyət yönümlü təhsil sisteminə adaptasiya olunur.
2. Tədqiqat zamanı məlum olmuşdur ki, tələbələrin bir hissəsinin təhsil aldıkları müddətdə seçdikləri peşəyə münasibətləri dəyişir. Bir çoxları ali məktəbi bitirdikdən sonra, tamam başqa bir peşəyə yiyələnmək problemi qarşısında dururlar.
3. Tədqiqat zamanı müəyyən olunub ki, peşə seçimi zamanı tələbələrin 65,3% məqsədyönlü seçim edib ADBTİA-da təhsil almağı bildiriblər. Tədqiqatda iştirak edən müəllimlərdən anket sorğusuna görə 84.1% və məşqçilərdən 99.9% məqsədyönlü peşə seçimi ediblər.
4. Anketin cavablarına görə ADBTİA-na 34,7 % isə təsadüf daxil olan tələbələr dir. Qeyd olunan tələbələr ADBTİA-da dərslərin davamiyyətini və müvəffəqiyyətinin aşağı düşməsinin səbəblərindən biridir.

5. Tədqiqat zamanə məlum oldu ki, vacibliyinə görə «Peşə nə verməlidir?» ilk üç sualının cavablarından belə nəticə çıxarmaq olar ki, sorğuda iştirak edənlərin orta qiymətin “Yaxşı əmək haqqı” 28.2, “Ailə və istirahətə vaxt qalmalıdır” 20.1% və “Peşə ürəyə yatan olmalıdır” 12.3% təşkil edib.
6. Fiziki tərbiyə müəllimləri ilə aparılan anketləşdirmənin nəticələri ki, göstərdi ki, dərslərdə əsasən «İdman rəqslərinə» 25.5%, “Mütəhərrik oyunlara” isə 23.2% diqqət yetirməyə daha vacib sayırlar.
7. Məşqçilər ilə aparılan anketləşdirmənin nəticələri göstərdi ki, 41,7% məşq prosesində «İdmanların fiziki hazırlığına» 41.7% və “Texniki taktiki hazırlığa 20.9% cavabını əsas kimi qeyd ediblər.

## ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev Ə.Ə. *Təlim prosesi: ənənə və müasirlik*. Bakı, 2016, səh 28-45.

2. Qəndilov R.T., Əliyev A.F. *Təhsildə yeni informasiya və kommunikasiya texnologiyaları: problemlər, prioritetlər*. ARTPI-in «Elmi əsərlər»i, Bakı, 2013, s. 59-61.
3. Mehrabov A.O. *Azərbaycan təhsilinin müasir problemləri*. B, 2017, 154-153 səh.
4. Məcidov N.B. *Magistr dissertasiyası: ümumi müddəalar, dissertasiyanın yazılış metodikası, tərtibatı və müdafiə qaydaları*. Bakı, 2021. 43 səh.
5. Məcidov N.B. *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, I hissə Bədən tərbiyəsinin nəzəri əsasları*. dərslik, Bakı,, 2018, s.210.
6. Heydərova M.Z. *Bədən tərbiyəsi və idmanın müasir problemləri*, dərs vəsaiti, Bakı, 2023, 127 s.

## АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г.И. Курбанов<sup>1a</sup>, Р.Н. Меджидов<sup>1b</sup>, Д.М. Аллахвердиев<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az](mailto:gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5889-8680](https://orcid.org/0000-0002-5889-8680)

<sup>b</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>c</sup> [ceyhun.allahverdiyev2021@sport.edu.az](mailto:ceyhun.allahverdiyev2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5907-2867](https://orcid.org/0000-0001-5907-2867)

**Аннотация.** В результате исследования можно узнать отношение студентов к образованию и избранной профессии, а полученные результаты использовать как средство совершенствования образования. В настоящее время формирование системы образования, отвечающей современным тре-

бованиям в области физической культуры и спорта, является одним из актуальных вопросов.

**Ключевые слова:** студент, учитель, тренер, профессия, исследование, подготовка, анализ, спорт, физическое воспитание.

## ANALYSIS OF ATTITUDE TO PROFESSIONAL ACTIVITY SENIOR STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

G.İ. Gurbanov<sup>1a</sup>, R.N. Macidov<sup>1b</sup>, J.M. Allahverdiyev<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az](mailto:gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5889-8680](https://orcid.org/0000-0002-5889-8680)

<sup>b</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>c</sup> [ceyhun.allahverdiyev2021@sport.edu.az](mailto:ceyhun.allahverdiyev2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-5907-2867](https://orcid.org/0000-0001-5907-2867)

**Annotation.** As a result of the study, it is possible to find out the attitude of students towards education and their chosen profession, and the results obtained can be used as a means of improving education. At present, the formation of an education system that meets

modern requirements in the field of physical culture and sports is one of the topical issues.

**Keywords:** student, teacher, coach, profession, research, preparation, analysis, sport, physical education.



## ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВЫХ АМПЛУА ГАНДБОЛИСТОВ

Ф.Э. Алиева<sup>1а</sup>, доц. А.Г. Вагабзаде<sup>1б</sup>, С.П. Сафарова<sup>1с</sup>

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

<sup>а</sup> [farida.aliyeva@sport.edu.az](mailto:farida.aliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7741-1279](https://orcid.org/0000-0001-7741-1279)

<sup>б</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>с</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: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В данной статье изучаются мнения авторов, позволяющих прийти к заключению, что исключительно при конкретном назначении амплуа удастся достичь налаженного, целеустремленного, последовательного развития как в игровых, так и в тренировочных процессах. Назначение игроков по деятельности – одна из главных задач соревновательной активности. Различают игроков по амплуа не только игровые действия и размещение на поле, но и по их психофизическим свойствам. Исследуя игровую активность гандболистов разного класса, считается, что их активность на поле имеет существенные различия по числу используемых действий во время игры. Наряду с этим игроки разнообразных амплуа имеют разную величину используемых приёмов. Отсюда следует, что назначение игроков по амплуа обеспечивает проявление и анализ способностей гандболистов в разнообразных видах спортивной командной игры со свойственными им правилами, характеристикой двигательной деятельности, методами спортивного противостояния и исследованием показателей.

**Ключевые слова:** гандбол, физическая подготовка, игра, соревнование, амплуа, команда, позиция, игровая площадка.

**Введение.** Во время соревновательно-го и тренировочного процесса игроки команды в спортивных играх делятся по предназначениям, которые они обязаны исполнять. В любом виде спортивной командной игры (футбол, гандбол, баскетбол, волей-

бол, водное поло, хоккей) эти предназначения имеют свою специфику, но общая их ценность заключается в том, что только при чётком распределении амплуа удастся достичь налаженного, целеустремленного, последовательного соответствующим закономерностям развития как в соревновательных, так и в тренировочных процессах.

Научная гипотеза. Назначение игроков по деятельности – одна из главных задач игровой активности. Различают игроков по амплуа не только по игровым действиям и размещению в поле, но и по их психофизическим свойствам. Важным показателем в нынешнем гандболе при повышающейся уникальности игроков является чёткая специализация. Это непростое разделение на игроков первой линии, второй линии и вратаря. Это наивысшее максимальное распределение сил в команде, поддержанный разумным размещением спортсменов в поле [6, с.4].

Цель исследования. Целью исследования является изучение особенности игровых амплуа гандболистов.

Результаты исследований и их обсуждение. До нынешнего времени с точки зрения В.Я. Игнатъевой, разделение игровых амплуа среди спортсменов проводится в зависимости от тех свойств и характеристик, которые однозначно проявляются в открытом виде. В первую очередь, сосредотачиваются на антропометрических показателях и на явно проявляющиеся определенные поведенческие действия. Несмотря на важность антропометрических и физических показателей, нужно принимать во внимание и психологические возможности спортсмена [1, с.22].

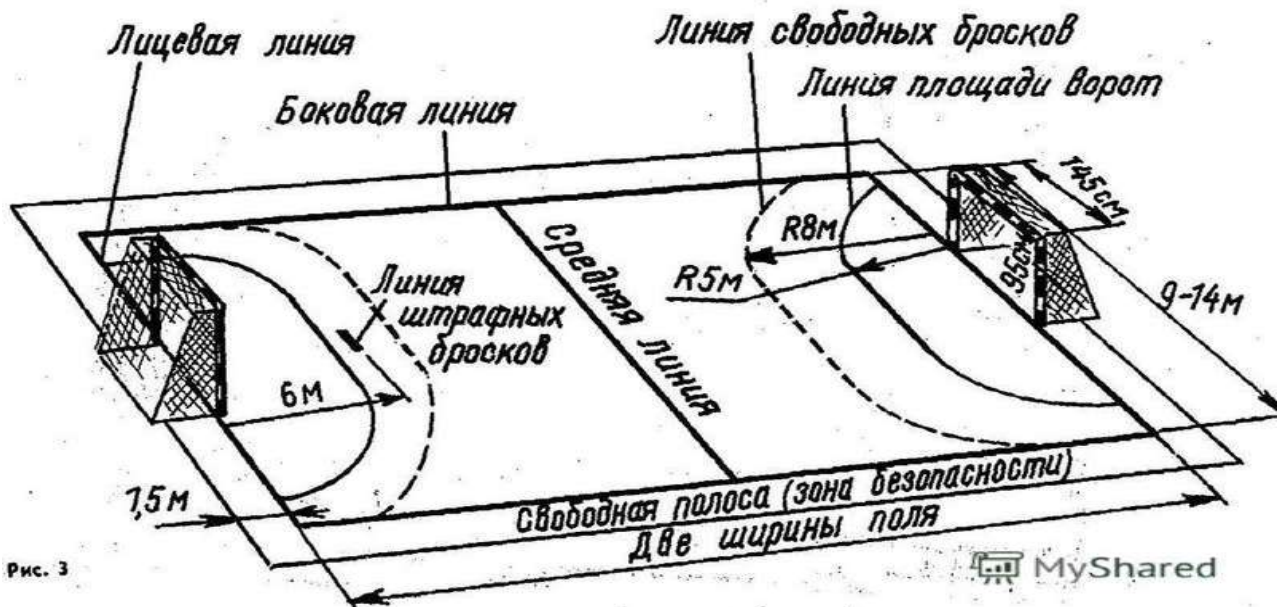
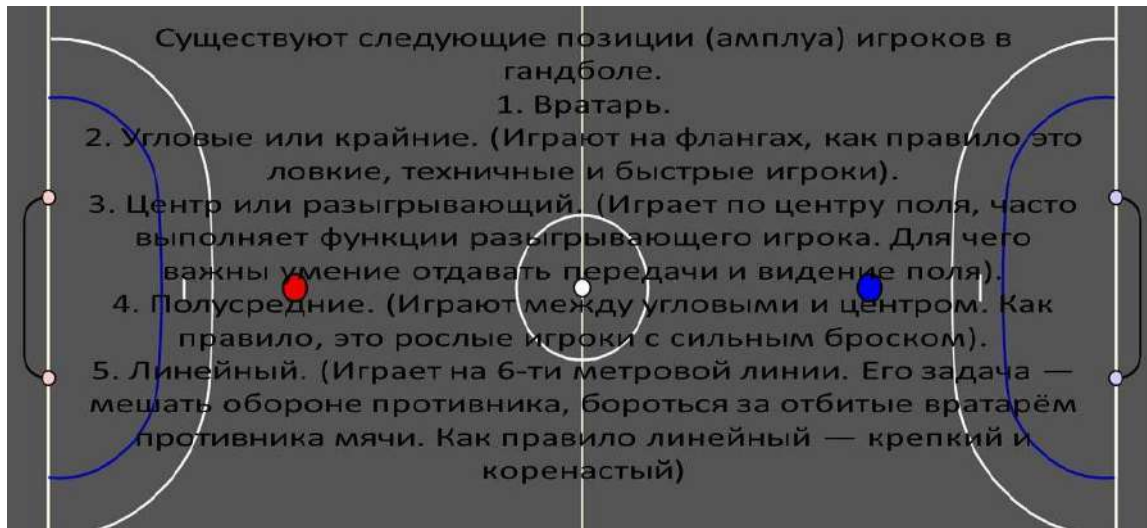


Рис. 3

### Чертёж гандбольной площадки

Большую роль в гандбольной команде имеют индивидуальные качества каждого игрока, но не маловажную значимость — способность каждого игрока взвешивать свои возможности и возможности игроков своей команды. У некоторых игроков команды неизменно повышенное желание в достижении собственного успеха могут помешать завоеванию общекомандной победы. Излишнее внутри командное противоборство может отрицательно сказываться на коллективной командной работе. Успеха достигают те команды, где действия игроков чётко обозначены.

Многочисленные исследования подтверждают, что спортивная команда содержит в себе две основы: действия «основных» и «ведомых» её участников, на тех, кто могут в нужное время помочь, и тех, кто имеет способность своевременно подстроиться. Психологическая задача выбора основывается не в понятии разделения ролей по показателям основной «ведомый», а в формулировке, насколько исполняемая функция подходит личности, в таком случае можно сказать о действительно существующем строении команды.

Существующая структура гандбольной команды основывается наличием 7 иг-

роков по амплуа:

Место игры центрального разыгрывающего: квалифицируется позицией игрока, которое гарантирует особо выигрышные ситуации для организации и исполнения тактических комбинаций как всей команды, так и отдельных её частей. Будучи в центре, игроку доступны все нужные условия для обеспечения связи с партнёрами, ему даётся преимущество в должности исполнять обязанности руководителя командной игры.

Этот игрок обязан уметь представить не только план игры в отдельном игровом случае, но и довести её до результата с помощью «ведомых». Играющий в центре игрок обязан отвечать такому образцу личности, который будит выделяться, в первую очередь, качеством задавать свой план игры и организацией игры партнёров. Исходя, из всего этого, разыгрывающий больше всего отвечает образцу личности «лидер» [2, с.149].

Место игры полусреднего немного отведено от центра и поэтому служит благоприятным местом для броска мяча с ближних и дальних дистанций благодаря удобному углу по отношению к воротам соперника. Подавляющая часть тактических заготовок достигают своё окончание в атаках полусредних игроков. Они исполняют две задачи: первая функция «бомбардира», а вторая – за счёт игры отвлекать на себя особый интерес защитников соперника, для того чтобы у партнёров команды образовался случай для забрасывания мяча в ворота. У полусредних игроков должны быть такие черты характера как ощущение преимущества и самоуверенности, желание к соперничеству, состязанию. Самые лучшие среди них выделяются упорством, самообладанием, настойчивостью, мужеством, независимостью в своей игре. Полусредний игрок достаточно близко отвечает образцу личности «конкурирующий» [5, с.195].

Место игры линейного игрока отличается, в первую очередь, нахождением ближе всего к воротам соперника, во-вторых, активной защитой его со стороны со-

перника. Из-за этого в нападении ему приходится в течение всей игры вести силовую борьбу за более выигрышное местонахождение у вратарской зоны. За счёт того, что игрок располагается на «конце атаки», на самом угрожающем месте для вратаря соперника, он чаще всего подвергается жёсткой защите, где он обязан оказывать сопротивление. Его задачей является разрывать защиту соперника в своей игровой зоне. Особенными качествами этого амплуа отмечают подвижность, самостоятельность, желание к соперничеству и физическим противостоянием с конкурентом. В первую очередь, линейный игрок обязан выделяться сокрушительным стремлением, и отвечать образцу личности «агрессивный» [3, с.249].

Расположение угловых игроков требует от них не только уметь исполнять, но и уметь своевременно и, главное, первыми подхватить завязывающуюся комбинацию игрового эпизода. Своими действиями они обязаны создать условия для действия линейного и полусредних игроков. У них больше других показана работа на партнёров. От них требуют, как самостоятельных действий, так и способность подыграть, растягивания линии защиты противника, подключиться, начать контратаку, убежать в отрыв и т. д. Действия их носят разносторонний характер, эти игроки больше всего относятся типам личности (к разделу «ведомые»). Полезность работы гандбольного коллектива в общем и отдельно взятых игроков определяется уровнем соответствия индивидуальных качеств спортсмена характеру исполняемой в команде роли [7, с.42].

При выборе игроков на разные амплуа важно «определить несколько факторов, которые воздействуют более значительно на результативность игровой деятельности». Прежде всего нужно анализировать /в порядке важности/ ниже перечисленные:

- 1) Передача мяча
- 2) Бросок в ворота
- 3) Ведение мяча
- 4) ускорения

- 5) отрывы в нападении
- 6) рывки в защите
- 7) прыжки

Разыгрывающий в центре игрок: умение принять самостоятельные решения, предугадывать заранее; устойчивость и прочность во время жёсткого сопротивления; спокойствие в напряженных условиях; тактические навыки; большой запас технических действий.

Играющий на позиции полусреднего: настойчивость; целенаправленность; большой запас технических умений; выдержка в жесткой конкуренции; предугадывание голевых действий; спокойствие в эмоциональных условиях; уверенность при забитом мяче.

Угловой игрок: невозмутимость при броске по воротам; настойчивость; большой запас технических приёмов; устойчивость при жёсткой конкуренции; предугадывание последующих шагов; организованность.

Линейный игрок: устойчивость при контактной игре; тактические знания; рациональность; уверенность при забитом мяче; предугадывание позиций для гола; спокойствие при эмоциональном напряжении.

Голкипер (вратарь): выдержка в напряженных условиях; предугадывание действий соперника; тактические знания; постоянство; целенаправленность; спортивный опыт.

Нужно обратить внимание на то, что особенность деятельности по амплуа представляет некоторые правила к игрокам, также эти условия существенно различаются по важности. К примеру, для играющего в центре основным качеством считается способность принимать самостоятельные решения, а также по ценности это черта существенно превышает другие. Для играющего в атаке полусреднего основным считают целенаправленность, но степени важности прочие качества.

Анализируя соревновательную деятельность гандболистов разного класса, пришли к заключению, что их активность на площадке различается по величине ис-

пользуемых приёмов в игре. В то же время игроки разного амплуа имеют различное соотношение используемых приёмов. В частности, наибольшее количество передач в атаке исполняют центральные и полусредние игроки, а меньше всех линейные. Больше всех ускорений при переходе от нападения к защите исполняет угловой игрок, а также меньше всех делает рывки в защите [4, с.67]. Линейные игроки практически не используют ведение мяча, а атакующие игроки второй линии вовремя игры осуществляют ведение больше 20 раз, а угловой игрок больше 30 раз. Аналогичное соотношение при исполнении прыжков. Меньше других использует прыжки линейный, а больше всех реализует полусредний. Перечисленные данные указывают, что игра излагает определенные условия к игрокам разных амплуа.

Были изучены показатели о составных звеньях соревновательной деятельности нападающих и защитников высокой квалификации разного амплуа. Полученные результаты отличий в атакующих действиях игроков способствуют определить целенаправленность подготовленности в зависимости от амплуа, найти существенно важные игровые показатели для объективного анализа их спортивного мастерства.

Составные элементы защитных действий, таких как смена нападения к позиционной обороне, перехват мяча и противостояние при финтах считаются основным в игре гандболистов всех без исключения полевых амплуа.

Существование составных элементов игры гандболистов разных амплуа для игровой деятельности способствуют считать их в качестве «школы» гандбола, необходимое освоение которых, вне зависимости от подготовленности по амплуа, обязательно использовать в основе тренировочного процесса.

Следовательно, с характерностью игровой деятельности амплуа гандболистов созданы специальные формы соревновательной деятельности для наблюдения и анализа успешного развития спортивного

мастерства. В этой форме выбраны нормативы, которые нужно исполнять, участвуя в соревнованиях, игрокам разного амплуа. Используя эти нормативы, тренер может анализировать роль каждого гандболиста в успешном выступлении всей команды. По ним формируется рост игрока высокого класса. Нормативы подготовлены так, что игроку любого амплуа дается отдельная оценка по каждому виду активности во время игры [8, с.48].

Например, эффективность бросков по воротам у линейных игроков должна быть около 65%, а у полусреднего, достаточный показатель около 42%, для того чтобы его игра являлась результативной. Когда полусреднему игроку допускается осуществить потерю мяча с частотой 0,09, то угловому и линейному игроку дается шанс на ошибку только в 0,05 случаев. Эти же условия относятся и к игрокам, выполняющим функции защитников. Эти данные предложены как условные правила в этом возрасте для повышения спортивного мастерства при будущем развитии в гандболе. К тому же, эти показатели обобщены для игроков первой и второй линии, не разделяя их на конкретные амплуа.

**Заключение.** Анализ и обобщение результатов исследований специалистов позволили нам отметить следующие окончательные выводы:

1. Назначение игроков по амплуа предполагает проявление и анализ потенциала спортсменов в разных видах спортивной командной игры в соответствии со свойственными им правилами, освоением двигательных действий, методами игровой конкуренции и анализом показателей.
2. Сведения о динамике совершенствования физических способностей гандболистов позволяют тренеру более результативно составить план тренировочного процесса по их подготовке и ускорить темп развития уровня физи-

ческой подготовленности в зависимости от игрового амплуа гандболистов.

С увеличением подготовленности и мастерства игроков в гандболе повышается результативность игровой деятельности. Соответственно, для содействия перехода спортсмена на более высший профессиональный этап нужно совершенствовать процесс тренировки, построенный на формате соревновательной активности, и создавать способы воздействий не только по элементам подготовленности, но и по их взаимодействию, чему до этого недостаточно уделялось внимания.

## 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. 152с.
2. **Зайцев Ю.Г.** *Подготовка юных гандболистов*. Москва. Спорт. 2020. 192с.
3. **Игнатъева В.Я.** *Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах*. Москва. Советский спорт. 2013. 288 с.
4. **Кубраченко А.Г., Ткачук В.Г.** *Гандбол. Учебник для высших учебных заведений системы физического воспитания и спорта*. Киев. 2010. 415 с.
5. **Игнатъева В.Я.** *Теория и методика гандбола*. Учебник. Москва. Спорт, 2016, 328 с.
6. **Игнатъева В.Я., Игнатъев А.В., Игнатъев А.А.** *Средства подготовки игроков в гандбол*. Учебное пособие. Москва. Спорт. 2015, 160 с.
7. **Шестаков М.П., Шестаков И.Г.** *Гандбол. Тактическая подготовка*. Москва. СпортАкадемПресс. 2001. 132 с.
8. **Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В.** *Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства*. Учебное пособие. Москва. Физическая культура. 2005, 276 с.

## HƏNDBOLÇULARIN OYUN AMPLUALARININ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

F.E. Əliyeva<sup>1a</sup>, dos. 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.aliyeva@sport.edu.az](mailto:farida.aliyeva@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)

**Annötasiya.** Bu məqalədə müəlliflərin rəyi araşdırılır və bu nəticəyə gəlməyə imkan verir ki, yalnız ampluarın dəqiq bölüşdürülməsi ilə həm yarışlarda, həm də məşqlərdə müəyyən qaydalara tabe olaraq, mütəşəkkil, məqsədyönlü prosesə nail olmaq mümkündür. Oyunçuların funksiyalarına görə bölgüsü – oyun fəaliyyətinin əsas prinsiplərindən biridir. Oyunçular amplua üzrə təkcə oyun texnikası və meydançadakı yerilə deyil, həm də psixofiziki xüsusiyyətlərinə görə seçilir. Müxtəlif səviyyəli həndbolçuların rəqabət fəaliyyətini öyrənərək deyə bilərik ki, onların meydançadakı

fəaliyyətləri oyunda istifadə olunan texnikaların sayına görə böyük fərqə malikdir. Eyni zamanda, müxtəlif amplualı oyunçular istifadə olunan texnikaların fərqli nisbətində malikdirlər. Beləliklə, oyunçuların amplualara görə bölgüsü müxtəlif idman növlərinin komanda oyunlarında idmançıların qabiliyyətlərinin onlara xas olan qaydalara, hərəkət fəaliyyətinin məzmununa, mübarizə üsulları və nəticələrin qiymətləndirilməsini təmin edir.

**Açar sözlər:** *həndbol, bədən tərbiyəsi, oyun, rəqabət, rol, komanda, mövqe, oyun meydançası.*

## CHARACTERISTICS OF THE PLAYING ROLE OF HANDBALL PLAYERS

F.E. Aliyeva<sup>1a</sup>, ass.prof. A.H. Vahabzadə<sup>1b</sup>, S.P. Safarova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [farida.aliyeva@sport.edu.az](mailto:farida.aliyeva@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.** This article examines the opinion of the authors, who made it possible to conclude that only with a clear distribution of the role, it is possible to achieve an organized, purposeful, subject to certain patterns of the process both in competitions and in training. The distribution of players by function is one of the basic principles of game activity. Players are distinguished by their role not only by playing techniques and location on the court, but also by their psychophysical features. Studying the competitive activity of handball players of various qualifications, we can say that their activities on the site have a big difference

in terms of the number of techniques used in the game. At the same time, players of different role have a different ratio of the techniques used. Thus, the distribution of players by role provides for the demonstration and assessment of the athletes' abilities in various types of sports team game in accordance with their inherent rules, the content of motional actions, methods of struggle and the assessment of results.

**Keywords:** *handball, physical training, game, competition, role, team, position, playground.*

## 2017-2019-2021-Cİ İLLƏRDƏ DÜNYA ÇEMPIONATLARINDA BOKS ÖLKƏLƏRİNİN NƏTİCƏLƏRİ

V.M. Vəliyev<sup>1a</sup>, Q.M. Cəbrayilov<sup>1,b</sup>, R.K. Yaqnəliyev<sup>1,c</sup>, B.R. Səlimzadə<sup>1,d</sup>

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

<sup>a</sup> [vahid.valiyev@sport.edu.az](mailto:vahid.valiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-7566-6185](https://orcid.org/0009-0009-7566-6185)

<sup>b</sup> [gurban.cabrayilov@sport.edu.az](mailto:gurban.cabrayilov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-2735-0856](https://orcid.org/0009-0009-2735-0856)

<sup>c</sup> [ramiz.yagnaliyev@sport.edu.az](mailto:ramiz.yagnaliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-0391-8831](https://orcid.org/0009-0005-0391-8831)

<sup>d</sup> [baba-ali.salimzada2021@sport.edu.az](mailto:baba-ali.salimzada2021@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-7159-9167](https://orcid.org/0009-0001-7159-9167)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** 2017-ci ilin 25 avqust - 2 sentyabr 2017-ci il tarixlərində Almanyanın Hamburq şəhərindəki Alsterdorfer Sporthalle-də Dünya Boks Çempionatı keçirildi.

2019-cu il sentyabrın 9-dan 21-dək Rusiyanın Yekaterinburq şəhərində Dünya Çempionatı Boks üzrə keçirilib. Çəki dərəcələri 2020-ci il Olimpiya boks turniri üçün təsdiqlənmiş çəki dərəcələrinə uyğunlaşdırılıb. Dünya Çempionatı Serbiyanın Belqrad şəhərində 2021-ci il keçirilib. Burada boks ölkələrinin nəticələri göstərilib. Bu Dünya çempionatında ilk dəfə olaraq həvəskar boksda mükafatçılara pul mükafatı verilib. WADA-nın qadağasına və İdman Arbitraj Məhkəməsinin qərarına əsasən, rusiyalı boksçulara Rusiya adından, bayrağından və ya himnindən istifadə etməyə icazə verilməyib. Bunun əvəzinə onlar Rusiya Boks Federasiyası kimi və Rusiya Olimpiya Komitəsinin bayrağı altında iştirak etdilər. WADA-nın qadağasına uyğun olaraq, Tayland boksçuları AİBA bayrağı altında Tayland Boks Federasiyası kimi iştirak ediblər.

**Açar sözlər:** *Boks, Dünya çempionatı, çəki dərəcələri, boks məktəbi, mükafatçıların statistikas, boksçuları, medallar.*

2017-ci ilin 25 avqust - 2 sentyabr 2017-ci il tarixlərində Almanyanın Hamburq şəhərindəki Alsterdorfer Sporthalle-də Dünya Boks Çempionatı keçirildi [1].

49 kiloqramda qızıl medalın sahibi Kuba boksçusu Joahnys Argilagosa oldu. Finalda ku-

balı idmançıya məğlub olaraq gümüş medalın sahibi Özbəkistan boksçusu Hasanboy Dusmatov oldu. Bürünc medalların sahibləri isə Qazaxıstanlı boksçu Zhomart Yerzhan və Venezuela boksçu Yuberjen Martínez oldular. 52 kiloqramda Kuba boksçusu Yosvany Veitía bütün rəqiblərinə qalib gələrək qızıl medalın sahibi oldu. Finalda rəqibinə məğlub olaraq gümüş medalla kifayətlənən Özbəkistan boksçusu Jassurbek Latipov idi. Bürünc medalın sahibləri isə Rusiya boksçu Tamir Galanov və Koreyalı boksçu Kim In-kyu oldular [3].

56 kiloqramda bütün döyüşlərində qalib gələrək qızıl medala Qazaxıstan boksçusu Kairat Yeraliyev sahib oldu. Finalda rəqibinə məğlub olaraq gümüş medalın sahibi olan ABŞ boksçusu Duke Ragan idi. Bürünc medalların sahibləri İngiltərə boksçu Peter McGrail və Hindistan boksçusu Gaurav Bidhuri oldular. 60 kiloqramda qızıl medalı qazanan boksçu fransız Sofiane Oumiha oldu. Finalda rəqibinə məğlub olan gümüş medalla kifayətlənən kubalı boksçu Lázaro Álvarez idi. Bürünc medalların sahibləri isə gürcü Otar Eranosyan və Monqolistan boksçu Dorjnyambuugiin Otgondalai idilər. 64 kiloqramda rəqiblərini üstünlüyə qalib gələrək qızıl medalın sahibi Kubalı boksçusu Andy Cruz Gomez idi. Finalda rəqibinə məğlub olaraq gümüş medalla kifayətlənən Özbəkistan boksçusu İkboljon Xoldarov idi. Bürünc medallar ilə kifayətlənən boksçular ABŞ təmsilçisi Freudis Rojas və Hovhannes Bachkov idilər [1].

69 kiloqram çəki dərəcəsinə bütün rəqiblərinə qalib gələrək, fəxri kürsünün ən üst pilləsinə qalxaraq qızıl medala sahib olan Özbəkistan təmsilçisi Shakhram Giyasov olmuşdur. Finalda özbək rəqibinə məğlub olaraq,

Kuba boksçusu Roniel Iglesias gümüş medal ilə kifayətlənmişdir. Bürünc medalın sahibləri Qazaxıstan təmsilçisi Ablaxan Zhussupov və Almaniya təmsilçisi Abass Baraou olmuşdurlar. 75 kiloqramda rəqiblərini məğlub edərək fəxri kürsünün en yuxarı pilləsinə ucalan və qızıl medalın sahibi olan Ukrayna boksçusu Oleksandr Khyzhniak idi. Finalda ukraynalı rəqibinə məğlub olan və gümüş medala sahib olan Qazaxıstan boksçusu Abilkhan Amankul idi. bürünc medalların sahibləri olan boksçular Azərbaycan təmsilçisi Kamran Şahsuvarlı və ABŞ təmsilçisi Troy Isley idilər. 81 kiloqram çəki dərəcəsinə Kuba boksçusu Julio César La Cruz qızıl medal qazanmışdır. Gümüş medalın sahibi İrlandiya təmsilçisi Joe Ward olmuşdur. Ekvador boksçusu Carlos Andrés Mina və Özbək təmsilçisi Bektemir Melikuziev bürünc medal ilə kifayətləndilər [2].

91 kiloqram çəki dərəcəsinə Kuba təmsilçisi Erislandy Savón Dünya çempionu adını qazanaraq qızıl medala sahib oldu. Kuba idmançısına məğlub olaraq, Rusiya boksçu Evgeny Tishchenko gümüş medalla kifayətlənmişdir. Yarımfinal iştirakçıları Özbəkistanlı boksçu Sanjar Tursunov və Qazaxıstan təmsilçisi Vasily Levit bürünc medal qazanmışdılar. 91 + kiloqram çəki dərəcəsinə Məhəmmədrəsul Məcidov Azərbaycan təmsilçisi olan idmançı qızıl medal qazanmışdır. Qazaxıstan təmsilçisi Kamshybek Kunkabayev final görüşü zamanı rəqibinə məğlub olaraq, gümüş medal ilə kifayətlənmişdir. Kamerun təmsilçisi və Avstraliya boksçusu Joseph Goodall yarımfinal zamanı məğlub olaraq, bürünc medala layiq görülmələri [4].

2017-ci ildə Almanyanın Hamburq şəhərində keçirilən Dünya çempionatının medal sayına görə ilk 5 yeri tutan ölkələr göstərilmişdir. Bu yarışda əsasən Kuba idmançıları 7 medal ilə (5 qızıl, 2 gümüş) 1-ci yerə layiq görülmələri. Digər ölkələrin idmançıları: Özbəkistan – 6 medal (1 qızıl, 3 gümüş, 2 bürünc), Qazaxıstan 6 medal (1 qızıl, 2 gümüş, 3 bürünc), Azərbaycan 2 medal (1 qızıl, 1 bürünc), Fransa 1 qızıl medal ilə nəticə göstərilmələri (cədvəl 1).

2019-cu il sentyabrın 9-dan 21-dək Rusiyanın Yekaterinburq şəhərində Dünya Çempionatı Boks üzrə keçirilib.

*Cədvəl 1.*

Yer	Ölkə	Qızıl	Gümüş	Bürünc	Yekun
1	Kuba	5	2	0	7
2	Özbəkistan	1	3	2	6
3	Qazaxıstan	1	2	3	6
4	Azərbaycan	1	0	1	2
5	Fransa	1	0	0	1

Çəki dərəcələri 2020-ci il Olimpiya boks turniri üçün təsdiqlənmiş çəki dərəcələrinə uyğunlaşdırılıb. Bu dünya çempionatında fərqlənən idmançılar çəki dərəcələri ilə 52 kiloqram çəki dərəcəsinə fərqlənən idmançılar. Shakhobidin Zoirov Özbəkistan idmançısı qızıl, Hindistanlı təmsilçisi olan Amit Panghal gümüş, Bürünc medalların sahibləri isə Fransa təmsilçisi Billal Bennama və Qazaxıstan təmsilçisi Saken Bibossinov oldular. 57 kiloqramda Mirazizbek Mirzaxhalilov Özbəkistan idmançısı bütün rəqiblərini məğlub edərək qızıl medala layiq görüldü. Lazaro Alvarez Kuba idmançısı finalda məğlub olaraq gümüş medala sahib oldu. Erdenebatyn Tsendbaatar Manqolustan boksçusu və Peter McGrail İngiltərə idmançısı bürünc medalla kifayətləndilər. 63,5 kiloqramda Kuba təmsilçisi olan Andy Cruz bütün rəqiblərini üstəliyərk qızıl medala sahib oldu. Finalda rəqibinə məğlub olan ABŞ idmançısı Keyshawn Davis gümüş medalın sahibi oldu. Bürünc medallarının sahibləri isə Hindistanlı təmsilçisi Manish Kaushik və Hovhannes Bachkov oldular. 69 kiloqramda Rusiyanı təmsil edən Andrey Zamkovoy qızıl medalın sahibi oldu. gümüş medalı finalda məğlub olan İngiltərə təmsilçisi Pat McCormack sahib oldu. Ablaxan Zhussupov Qazaxıstan boksçusu və Özbəkistan təmsilçisi Bobo-Usmon Baturov bürünc medala sahib oldular [6].

75 kiloqramda bütün rəqiblərini məğlub edərək rusiyalı təmsilçi Gleb Bakshi qızıl medalın sahibi oldu. finalda məğlub olaraq gümüş medalla kifayətlənən Filippinli boksçu Eumir Marcial oldu. Bürünc medalların sahibləri isə Braziliya təmsilçisi Hebert Conceição və Qa-



zaxıstanlı təmsilçisi Tursynbay Kulakhmet oldular. 81 kiloqramda qızıl medalın sahibi bütün rəqiblərini məğlub edərək Qazaxıstan təmsilçisi olan Bekzad Nurdauletov oldu. Gümüş medalı finalda məğlub olan Özbəkistan idmançısı Dilshodbek Ruzmetov sahibi oldu. Bürünc medalı isə qazanan idmançılar kubalı Julio Cesar La Cruz və ingilis Benjamin Whittaker idilər. 91 kiloqramda qızıl medalın sahibi rusyalı boksçu Muslim Gadzhimagomedov oldu. Gümüş medalı isə finalda rəqibinə məğlub olaraq Ekvador təmsilçisi Julio Castillo oldu. Bürünc medalların sahibləri isə bolqar Radoslav Pantaleev və qazax Vassiliy Levit boksçuları oldular. 91+ kiloqramda fəxri kürsünün ən yuxarı pilləsinə yüksələrək qızıl medalın sahib olan Özbəkistan idmançısı Bakhodir Jalolov idi. Gümüş medalı finalda rəqibinə məğlub olan Qazaxıstan boksçusu Kamshybek Kunkabayev əldə etdi. Bürünc medalla yarışı başa vuran idmançılar rus Maksim Babanin və Avstraliya idmançısı Justis Huni idi [7].

Rusiyanın Yekaterinburq şəhərində keçirilən Dünya çempionatının medal sayına görə ilk 5 yeri tutan ölkələr göstərilmişdir. Bu yarışda əsasən Özbəkistan idmançıları 5 medal ilə (3 qızıl, 1 gümüş, 1 bürünc) 1-ci yerə layiq görülüblər. Digər ölkələrin idmançıları: Rusiya – 4 medal (3 qızıl, 1 bürünc), Qazaxıstan 6 medal (1 qızıl, 1 gümüş, 4 bürünc), Kuba 3 medal (1 qızıl, 1 gümüş, 1 bürünc), İngiltərə 3 medal ilə (1 gümüş, 2 bürünc) nəticə göstəriliblər (cədvəl 2).

*Cədvəl 2.*

Yer	Ölkə	Qızıl	Gümüş	Bürünc	Yekun
1	Özbəkistan	3	1	1	5
2	Rusiya	3	0	1	4
3	Qazaxıstan	1	1	4	6
4	Kuba	1	1	1	3
5	İngiltərə	0	1	2	3

25 oktyabr - 6 noyabr tarixlərində Serbiyanın Belqrad şəhərində 2021-ci il AİBA boks üzrə dünya çempionatı keçirilib. Belqrad

ikinci dəfə çempionatlara ev sahibliyi etmək üçün seçildi; Yeni Dehli ilə 2021-ci il müqaviləsi AİBA ilə Hindistan Boks Federasiyası arasında ev sahibliyi haqları ilə bağlı fikir ayrılığına görə ləğv edilib. AİBA həmçinin 500.000 ABŞ dolları məbləğində cərimə ödəməsini tələb etdi. AİBA-nın 75 illik tarixində ilk dəfə olaraq medal sahibləri pul mükafatı ilə təltif ediliblər; qızıl medalçılar 100 min dollar, gümüş medalçılar 50 min dollar, bürünc medalçılar isə 25 min dollar qazanıblar. Ümumi mükafat fondu 2,6 milyon dollar təşkil edib WADA-nın qadağasına və İdman Arbitraj Məhkəməsinin qərarına əsasən, rusyalı boksçulara Rusiya adından, bayrağından və ya himnindən istifadə etməyə icazə verilməyib. Bunun əvəzinə onlar Rusiya Boks Federasiyası kimi və Rusiya Olimpiya Komitəsinin bayrağı altında iştirak etdilər. WADA-nın qadağasına uyğun olaraq, Tayland boksçuları AİBA bayrağı altında Tayland Boks Federasiyası kimi iştirak ediblər [5].

48 kiloqram çəki dərəcəsinə fərqlənən idmançılar. Temirtas Zhussupov Qazaxıstan idmançısı qızıl, Tayland Boks Federasiyası təmsilçisi olan Wuttichai Yurachai gümüş, Bürünc medalların sahibləri isə Belarusiya təmsilçisi Yauheni Karmilchik və Gürcüstan təmsilçisi Sakhil Alakhverdovi oldular. 51 kiloqram Qazaxıstan idmançısı Saken Bibossinov qızıl mükafatı qazandı. Roscoe Hill ABŞ idmançısı gümüş medala layiq görüldü. Bürünc medalları Thanarat Saengphet Tayland Boks Federasiyasının və Rusiya Boks Federasiyasının Akhtem Zakirov boksçuları sahib oldular [3].

54 kiloqramda Yaponiya idmançısı Tomoya Tsuboi qızıl medalın sahibi oldu. Gümüş medalı Makhmud Sabyrkhan Qazaxıstan iştirakçısı qazandı. Fransa təmsilçisi Billal Benname və Hindistan boksçusu Akash Kumar bürünc medala sahib oldular. 57 kiloqramda Jahmal Harvey ABŞ idmançısı bütün rəqiblərini məğlub edərək qızıl medala layiq görüldü. Serik Temirzhanov Qazaxıstan idmançısı finalda məğlub olaraq gümüş medala sahib oldu. Samuel Kistohurry Fransa boksçu və Osvel Caballero kubalı idmançısı bürünc medalla kifayətləndilər. 60 kiloqramda Sofiane Oumiha Fransa idmançısı qızıl medalın sahibi oldu.

Abdumalik Khalokov Özbəkistan idmançısı finalda məğlub olaraq gümüş medalı qazandı. Bürünc medalların sahibləri isə Dominik Respublikasının idmançısı Alexy de la Cruz və Danial Shahbakhsh İran təmsilçisi oldular. 63,5 kiloqramda Kuba təmsilçisi olan Andy Cruz bütün rəqiblərini üstəliyərk qızıl medala sahib oldu. Finalda rəqibinə məğlub olan Türkiyə idmançısı Kerem Özmen gümüş medalın sahibi oldu. Bürünc medallarının sahibləri isə Hovhannes Bachkov və Şotland təmsilçisi Reese Lynch oldular. 67 kiloqramda Yaponiya təmsilçisi edən Sewon Okazawa qızıl medalın sahibi oldu. gümüş medalı finalda məğlub olan ABŞ təmsilçisi Omari Jones sahib oldu. Ab-laikhan Zhussupov Qazaxıstan və Lasha Guruli Gürcü boksçuları bürünc medala sahib oldular.

71 kiloqramda bütün rəqiblərini məğlub edərək Ukrayna təmsilçisi Yuri Zaxhariev qızıl medalın sahibi oldu. Finalda məğlub olaraq gümüş medalla kifayətlənən Rusiya Boks Federasiyası boksçu Vadim Musaev oldu. Bürünc medalların sahibləri isə Azərbaycan təmsilçisi Sarkhan Aliyev və Alban təmsilçisi Alban Beqiri oldular. 75 kiloqramda qızıl medalın sahibi bütün rəqiblərini məğlub edərək Kuba təmsilçisi olan Yoelis Hernández oldu. Gümüş medalı finalda məğlub olan Rusiya Boks federasiyasının idmançısı Dzhambulat Bizhamov sahibi oldu. Bürünc medalı isə İtaliyan Salvatore Cavallaro və Tayland Boks federasiyasının Salvatore Cavallaro təmsilçiləri oldular. 80 kiloqramda qızıl medalın sahibi ABŞ boksçusu Robby Gonzales oldu. Gümüş medalı isə finalda rəqibinə məğlub olaraq Belarusiya boksçusu Aliaksei Alfiorau oldu. Bürünc medalların sahibləri isə serbiyalı Vladimir Mironchikov və Rusiya boks federasiyasının təmsilçisi Savelii Sadoma oldular [5].

86 kiloqramda fəxri kürsünün ən yuxarı pilləsinə yüksələrək qızıl medalın sahib olan Azərbaycan təmsilçisi Loren Alfonso idi. Gümüş medalı finalda rəqibinə məğlub olan Braziliya boksçusu Keno Machado əldə etdi. Bürünc medalla yarışa başa vuran idmançılar Kubalı Herich Ruiz və Belçika idmançısı Victor Schelstraete idi. 92 kiloqram çəki dərəcəsində Julio César La Cruz Dünya çempionu adını qazana

zaraq qızıl medala yenidən sahib oldu. Kubalı idmançıya məğlub olaraq, İtaliya boksçusu Aziz Abbas Mouhiidine gümüş medalla kifayətlənmişdir. Yarımfinal iştirakçıları Özbəkistan təmsilçisi Madiyar Saydrakhimov və İspaniya təmsilçisi Enmanuel Reyes bürünc medal qazanmışdılar. 92 + kiloqram çəki dərəcəsində Rusiya Boks Federasiyasının təmsilçisi olan idmançı Mark Petrovskii qızıl medal qazanmışdır. Davit Chaloyan final görüşü zamanı rəqibinə məğlub olaraq, gümüş medal ilə kifayətlənmişdir. Azərbaycan təmsilçisi Məhəmməd Abdulayev və Trinidad və Tobaqo Respublikasını təmsilçisi Nigel Paul yarımfinal zamanı məğlub olaraq, bürünc medala laiq görülüb (cədvəl 3).

### Cədvəl 3

Yer	Ölkə	Qızıl	Gümüş	Bürünc	Yekun
1	Kuba	3	0	2	5
2	Qazaxıstan	2	2	1	5
3	ABŞ	2	2	0	4
4	Yaponiya	2	0	0	2
5	Rusiya Boks Federasiyası	1	2	2	5

Bu yarışda əsasən Kuba idmançıları 5 medal ilə (3 qızıl, 2 bürünc) 1-ci yerə layiq görülüb. Digər ölkələrin idmançıları: Qazaxıstan – 5 medal (2 qızıl, 2 gümüş, 1 bürünc), ABŞ 4 medal (2 qızıl, 2 gümüş), Yaponiya 2 qızıl medal, Rusiya Boks Federasiyası 5 medal ilə (1 qızıl, 2 gümüş, 2 bürünc) nəticə göstərilib.

### ƏDƏBİYYAT

1. Əbiyev Q.Ş., Cəbrayilov Q.M. *Boks yarışlarının təşkili, keçirilməsi və qaydaları*. Dərs vəsaiti, Bakı 2016.
2. Quliyev D.Q. *İdman Akademiyası Olimpiya Oyunlarında. Monoqrafiya*. Bakı 2021.
3. *Milan şəhərində keçirilən boks üzrə XV dünya çempionatı başa çatmışdır*. Azər-

- baycan qəzeti, 2009, 13 sentiyabr, s. 3.
4. **Babanlı T.** *Azərbaycan boksunun unudulmaz simaları. 6-cı hissə.* Olimpiya dünyası, 2015, 15-17 dekabr, s.5.
  5. **Babanlı T.** *Azərbaycan boksunun unudulmaz simaları. 7-ci hissə.* Olimpiya dünyası, 2016, 8-11 yanvar, s. 4.
  6. **Babanlı T.** *Azərbaycan boksunun unudulmaz simaları. 8-ci hissə.* Olimpiya dünyası, 2016, 2-8 fevral, s.5.
  7. Elektron resurslar:  
[www.abf.az](http://www.abf.az), [www.iba.sport.com](http://www.iba.sport.com).

## РЕЗУЛЬТАТЫ БОКСЕРСКИХ СТРАН НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА 2017-2019-2021 ГГ

**В.М. Валиев<sup>1a</sup>, Г.М. Джебраилов<sup>1,b</sup>, Р.К. Ягналиев<sup>1,c</sup>, Б.Р. Салимзада<sup>1,d</sup>**

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

<sup>a</sup> [vahid.valiyev@sport.edu.az](mailto:vahid.valiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-7566-6185](https://orcid.org/0009-0009-7566-6185)

<sup>b</sup> [gurban.cabrayilov@sport.edu.az](mailto:gurban.cabrayilov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-2735-0856](https://orcid.org/0009-0009-2735-0856)

<sup>c</sup> [ramiz.yagnaliyev@sport.edu.az](mailto:ramiz.yagnaliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-0391-8831](https://orcid.org/0009-0005-0391-8831)

<sup>d</sup> [baba-ali.salimzada2021@sport.edu.az](mailto:baba-ali.salimzada2021@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-7159-9167](https://orcid.org/0009-0001-7159-9167)

**Аннотация.** Чемпионат мира по боксу проходил с 25 августа 2017 года по 2 сентября 2017 года в Alsterdorfer Sporthalle в Гамбурге, Германия. С 9 по 21 сентября 2019 года чемпионат мира по боксу проходил в Екатеринбурге, Россия. Весовые категории были адаптированы к весовым категориям, утвержденным для олимпийского турнира по боксу 2020 года. Чемпионат мира прошел в Белграде, Сербия, в 2021 году. Вот результаты боксерских стран. Впервые на этом чемпионате мира денежные призы были вручены победителям любительского бокса. Российским боксерам не разрешает-

ся использовать имя, флаг или гимн России в соответствии с запретом WADA и решением Спортивного арбитражного суда. Вместо этого они участвовали как Федерация бокса России и под знаменем Олимпийского комитета России. В соответствии с запретом WADA тайские боксеры выступали под знаменем AIBA в качестве Федерации бокса Таиланда.

**Ключевые слова:** бокс, чемпионат мира, весовые категории, школа бокса, статистика призеров, боксеры, медали.

## RESULTS OF BOXING COUNTRIES IN THE WORLD CHAMPIONSHIPS IN 2017-2019-2021

**V.M. Valiev<sup>1a</sup>, G.M. Jabrayilov<sup>1,b</sup>, R.K. Yagnaliyev<sup>1,c</sup>, B.R. Salimzada<sup>1,d</sup>**

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

<sup>a</sup> [vahid.valiyev@sport.edu.az](mailto:vahid.valiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-7566-6185](https://orcid.org/0009-0009-7566-6185)

<sup>b</sup> [gurban.cabrayilov@sport.edu.az](mailto:gurban.cabrayilov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-2735-0856](https://orcid.org/0009-0009-2735-0856)

<sup>c</sup> [ramiz.yagnaliyev@sport.edu.az](mailto:ramiz.yagnaliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-0391-8831](https://orcid.org/0009-0005-0391-8831)

<sup>d</sup> [baba-ali.salimzada2021@sport.edu.az](mailto:baba-ali.salimzada2021@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-7159-9167](https://orcid.org/0009-0001-7159-9167)

**Annotation.** The World Boxing Championships were held from 25 August 2017 to 2

September 2017 at the Alsterdorfer Sporthalle in Hamburg, Germany. From September 9 to

21, 2019, the World Boxing Championship was held in Yekaterinburg, Russia. The weight classes have been adapted to the weight classes approved for the 2020 Olympic boxing tournament. The World Championship was held in Belgrade, Serbia in 2021. Here are the results of the boxing countries. For the first time in this World Championship, prize money was awarded to amateur boxing winners. Russian boxers are not allowed to use the name, flag or anthem of Russia under the WADA ban

and the Court of Arbitration for Sport ruling. Instead, they participated as the Russian Boxing Federation and under the banner of the Russian Olympic Committee. In compliance with WADA's ban, Thai boxers participated under the AIBA banner as the Thai Boxing Federation.

**Keywords:** *Boxing, World Championship, weight classes, boxing school, prize winners statistics, boxers, medals.*

## İDMAN KOMANDALARINA MOTİVASİYA VƏ UŞAQ-VALİDEYN MÜNASİBƏTLƏRİNİN ƏLAQƏSİ

Z.M. Hüseynova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[zahida.huseynova2021@sport.edu.az](mailto:zahida.huseynova2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1434-8975](https://orcid.org/0000-0003-1434-8975)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annötasiya.** Məqalədə 14-15 yaşlı idmançılardan ibarət basketbol komandalarının motivasiya mühiti ilə valideynlər tərəfindən dəstəklənməsi, onların iştirakı və isti münasibətləri kimi sosial-psixoloji xüsusiyyətlər arasındakı əlaqə öyrənilir.

**Açar sözlər:** *motivasiya mühiti, sosial-psixoloji xüsusiyyətlər, basketbol komandası, idman komandası, valideyn dəstəyi, iştirak, istilik.*

Motivasiya qrupda inkişaf edən və qarşılıqlı əlaqədə hər bir iştirakçının motivasiyasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edən dəyərlər, normalar və gözləntilər sistemidir [1, 2, 4]. Sistemin bu xüsusiyyəti idman komandasının sosial mühitini və onların idrak, davranış və affektiv xüsusiyyətlərini öyrənmək üçün ən uyğun olan iki nəzəriyyə ilə - C.Nikolsun formalaşdırdığı məqsədə nail olmaq nəzəriyyəsi və öz müqəddəratını təyin etmə nəzəriyyəsi ilə yaxşı uzlaşır. E. Daisy və R. Ryan tərəfindən [1, 3]. Motivasiya mühiti çoxölçülüdür və vəzifəyə cəlb olunma (ustalıq istiqaməti) və eqo iştirakından (performans/özünü təsdiq etmə oriyentasiyası) ibarətdir [5].

Bununla belə, məşqçinin motivasiya təsiri artıq daha çox öyrənilmişdir, buna görə də tədqiqatımızın məqsədi valideynlərin idmançılarda dəstəyi, onların fəaliyyətinə cəlb edilməsi, isti münasibət kimi sosial-psixoloji amillərin təsirini öyrənmək idi. valideynlərlə münasibətlər. Tədqiqat yeniyetmə basketbolçulardan (14-15 yaş) ibarət komandalarda aparılıb.

Müqayisəli təhlil göstərdi ki, məşqçi həmişə davranış, peşəkar səriştəsi və ya komanda ilə emosional təması ilə motivasiya mühiti-

nin formalaşmasına birbaşa təsir göstərmir. Birbaşa, məşqçi məşq və məşqdən kənar prosesi qurmaqla özünü təsdiq yönəlmiş motivasiya təzahürlərini azaltmağa qadirdir. Amma motivasiya mühitinin formalaşmasına təsir etmək üzərində dayanılır vəzifə, bəlkə də dolayısı ilə idmançıların valideynlərini komandanın həyatına cəlb etməklə, valideynlərin uşaqlara isti münasibət göstərə biləcəyi vəziyyətlər yaratmaqla, həmçinin valideynlərə idmançıların müstəqilliyini dəstəkləməkdə kömək etməkdir.

Başqa sözlə, valideynlərin iştirakı, münasibətlərinin istiliyi və dəstəyi dolayısı ilə motivasiya mühitinin formalaşmasına təsir göstərir, lakin fərqli xarakterli vasitəsiz münasibətlər də aşkar edilmişdir. Tədqiq olunan komandalardan biri (komanda 1), 19 nəfərdən ibarət, 5% əhəmiyyət səviyyəsində, ananın dəstəyinin göstəricilərinin artması ilə vəzifə yönümü azalır ( $r = -0.485$ ). Bu nəticə bütün mövcud nəzəri fərziyyələrə, eləcə də digər komandalardakı nəticələrə ziddir. Həmçinin, komandada valideynlərin qavrayış diaqnostikasının orta dəyərləri digər ikisininkindən aşağıdır və vəzifə yönümlü motivasiya iqlimi də özünə yönümlü olandan üstündür.

17 nəfərlik heyətlə 2-ci komandada ananın dəstək göstəricisi vəzifə yönümlü motivasiya göstəricisi ilə düz mütənəsbdir (0,523) və özünü təsdiq yönəlmiş motivasiya ilə tərs mütənəsbdir (-0,545)). Həmçinin, vəzifə yönümlü motivasiya ilə əhəmiyyətli dərəcədə əhəmiyyətli birbaşa əlaqə atanın idmançıların fəaliyyətində iştirakının göstəricisi ilə göstərilir (0,5). İkinci komandadakı bütün əlaqələr 1% əhəmiyyətlilik səviyyəsində əhəmiyyətlidir.

3-cü komandada motivasiya ilə valideyn qavrayış miqyası arasında heç bir əhəmiyyətli korrelyasiya tapılmadı, bununla əlaqədar aşağıdakı nəticələr çıxarıldı.

Motivasiya mühitinə inkişafın sosial vəziyyəti, xüsusən də valideynlərin qavrayışı və

onlarla münasibətlər təsir göstərir. Bu təsirin təbiəti hələ də tam başa düşülməyib və əlavə tədqiqat tələb edir. Həmçinin, valideynlərin motivasiya mühitinə təsiri uşaqda ətrafdakı dünya, özü haqqında müxtəlif növ fikirlərin formalaşması və uşaqda əsas ehtiyacların ödənilməsi yolu ilə özünü göstərə bilər: səriştə, başqaları ilə əlaqə. İnsanlar və muxtariyyət, eləcə də təhlükəsizlik ehtiyacı.

### ƏDƏBİYYAT

1. **Vurgun N.** *Sporda Yarışma Kaygısı ilə Sportif Güven üzerindeki etki.* 156

səhv. Çap tarixi 2018. Spor bilimleri araştırmalar dizisi 19.

2. **Bezçi Ş.** *Antrenörlerin Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerileri spor yayın evi*, tarix 1 yanvar 2016 səh. 143.
3. **Hansel F., Julia M.** *Sport-Psychologie.* Berlin. Tarix 2016 s.115.
4. [https://sports-psychology.ru/psikhologhichieskiie\\_tiesty](https://sports-psychology.ru/psikhologhichieskiie_tiesty)
5. **Demir M.** *Mümine Soytürk-Beden eğitiminde araştırmaya dayalı öğretim modeli.* Spor yayınevi ve Kitab evi. S.92 tarix 2021.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНЫХ КОМАНД И ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ

З.М. Гусейнова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[zahida.huseynova2021@sport.edu.az](mailto:zahida.huseynova2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1434-8975](https://orcid.org/0000-0003-1434-8975)

**Аннотация.** В статье исследуется взаимосвязь мотивационной среды баскетбольных команд, состоящих из 14-15-летних спортсменов, с такими социально-психологическими характеристиками, как поддержка родителей, их участие и теплые отношения.

**Ключевые слова:** *мотивационная среда, социально-психологические характеристики, баскетбольная команда, спортивная команда, поддержка родителей, вовлеченность, теплые отношения.*

## THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATION FOR SPORTS TEAMS AND CHILD-PARENT RELATIONSHIPS

Z.M. Huseynova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[zahida.huseynova2021@sport.edu.az](mailto:zahida.huseynova2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1434-8975](https://orcid.org/0000-0003-1434-8975)

**Annotation.** The article studies the relationship between the motivational environment of basketball teams consisting of 14-15-year-old athletes and socio-psychological characteristics such as parental support, their participation and warm relationships.

**Keywords:** *motivational environment, socio-psychological characteristics, basketball team, sports team, parental support, participation, warm relationships.*

## AZƏRBAYCAN YIĞMA KOMANDASININ TOKİODA KEÇİRİLƏN XXXII YAY OLİMPİYA OYUNLARINDAKI NƏTİCƏLƏRİNİN TƏHLİLİ

b.ü.f.d. Z.B. Rzayev<sup>1a</sup>, B.R. Rzayev<sup>1,b</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/0009-0004-4213-8136](https://orcid.org/0009-0004-4213-8136)

<sup>b</sup> [balarza.rzayev@sport.edu.az](mailto:balarza.rzayev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0004-2272-4840](https://orcid.org/0009-0004-2272-4840)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqələdə Tokioda keçirilən XXXII Yay Olimpiya Oyunlarında iştirak edən Azərbaycan idmançıları haqqında nəinki ətraflı məlumat verilmiş, həmçinin, əvvəlki Olimpiya oyunları ilə müvafiq cədvəl və diaqramlarla müqayisə olunmuşdur.

**Açar sözlər:** *yay olimpiya oyunları, "co-vid 19", karate (kata, kumite), sörfinq, skeyt-bordinq, qayaya dırmanma, beysbol, softbol.*

2020-ci ildə keçirilməli olan XXXII Yay Olimpiya Oyunları "Covid 19" pandemiyası ilə əlaqədar 1 il təxirə salınaraq 2021-ci ildə Yaponiyanın paytaxtı Tokio şəhərində keçirildi.

Bu oyunlarda proqrama 4 idman növü – karate (kata+kumite), sörfinq, qayaya dırmanma (sürətli dırmanma, boulderinq, alpinizm) və skeytbordinq (küçə+park) daxil edildi. Bu idman növləri yalnız bu Olimpiya oyunlarına daxil oldu.

Beysbol və softbol kimi idman növləri də bu oyunlarda bərpa oldu. Qeyd edək ki, 2012-ci ildən bu idman növləri Olimpiya Oyunları proqramından çıxarılmışdır [1].

Bu Olimpiya oyunlarında 205 ölkənin 11656 idmançısı iştirak etmişdir. Bu idmançılar 339 medal uğrunda mübarizə aparırdılar. Bu Olimpiya oyunlarında Azərbaycanı 13 idman növü üzrə 44 idmançı təmsil edirdi. Bunlardan 27-si Olimpiya oyunlarında ilk dəfə idi ki, iştirak edirdilər [2].

Oyunların açılış mərasimində Azərbaycan yığma komandasının bayraqdarları 2016-cı il Rio-de-Janeyro da keçirilən Olimpiya oyun-

larının gümüş mükafatçısı cüdoçu Rüstəm Orucov və iki dəfə Dünya çempionatlarının medalçısı olmuş taekvandoçu Fəridə Əzizova idi. Bağlanmış mərasimində isə bayraqdar bu oyunların sərbəst güləş üzrə gümüş medalçısı Hacı Əliyev idi.

Azərbaycan yığma komandasının tərkibində əvvəlki Olimpiya oyunlarında mükafatçı olmuş idmançılar iştirak edirdilər. Bunlardan sərbəst güləş üzrə Olimpiya çempionu Şərif Şərifov, gümüş medalçılar cüdoçu Rüstəm Orucov, sərbəst güləşçi Mariya Stadnik, boksçu Lorenzo Sotomayor və bürünc medalçılar sərbəst güləş üzrə Hacı Əliyevi, taekvandoçu Milad Beiqi Xarçeqanini misal göstərmək olar [3].

Tokio Olimpidasında Azərbaycan ən çox cüdo növü (9 idmançı) üzrə təmsil olunurdu.

İlk dəfə olaraq Olimpiya oyunlarında Azərbaycan badminton növü üzrə təmsil olunurdu. Badminton üzrə Azərbaycanı Edi Reski Dviçao təmsil edirdi. Onun özü də ilk dəfə idi Olimpiya oyunlarında iştirak edirdi. Dviçao L qrupunda mübarizə aparırdı. İlk olaraq o, Vyetnam idmançısı Tyen Min Nquenə qalib gəlsə də, ikinci görüşdə Danimarkalı Avropa çempionu Anders Antonsenə məğlub oldu [4].

Azərbaycanı boks üzrə Tayfur Əliyev (57 kq), Cavid Çələbiyev (63 kq), Lorenzo Sotomayor (69 kq), Loren Alfonso Dominges (81 kq) və Məhəmməd Abdullayev (+91 kq) təmsil edirdilər.

Tayfur Əliyev birinci döyüşdə Vyetnam boksçusu Nquenu Van Duonqa 2:3 hesabı ilə məğlub olaraq yarışı dayandırdı. Birinci raunddan Tayfur nokdaun vəziyyətinə düşməsinə baxmayaraq o, bu raundu xal hesabı qalib gəldi. Lakin, İdman şərhçiləri bu döyüşün nəticələrini mübahisəli adlandıraraq qeyd ediblər

ki, Tayfur ikinci raundda rəqibindən geri qalmırdı.

Rio-2016 Olimpiadasının gümüş mükafatçısı Lorenzo Sotomayor da birinci döyüşdə gürcü boksçusu Əskərhan Madiyeva məğlub oldu. 3-cü raundda Sotomayorun qaşığı açıldığına görə referi döyüşü saxladı və Madiyevin qalibiyyətini elan etdi.

Məhəmməd Abdullayev isə birinci döyüşdə Bəhreyyəndən olan Denis Latipov üzərində 3:1 hesabı ilə qalib gələrək 1/8 finala adlandı. İkinci döyüşdə 2019-cu ilin Dünya çempionu və 3 qat Asiya çempionu özbəkistanlı Baxodur Jalolova məğlub oldu.

Cavid Çələbiyev birinci döyüşdə ukraynalı Yaroslav Xarsıza 5:0 qalib gəldi.

1/8 finalda Cavid erməni boksçusu Oqanes Baçkova 1:4 hesabı ilə məğlub oldu. Cavid birinci raundda qalib gəlməsinə baxmayaraq, sonrakı iki raundda hakimlərin çoxu qalibiyyəti rəqib boksçuya verdilər. Döyüşdən sonra Cavid hakimləri qeyri-obyektivlikdə ittiham elədi.

Loren Alfonso Dominges 1/8 finalda 2019-cu ildə dünya çempionu olmuş özbək Dilşodbek Ruzmetova, 1/4 finalda isə türk boksçusu Bayram Malkana 5:0 qalib gəldi. Yarım final döyüşündə Dominges son Olimpiya çempionu kubalı Arlen Lopes ilə qarşılaşdı. Birinci raundda qalib gəlməsinə baxmayaraq digər iki raundda məğlub olaraq qalibiyyəti əldən verdi. Lakin, məğlubiyyətə baxmayaraq o, Azərbaycan komandasına bürünc medalı qazandırdı. Azərbaycan boks komandasında isə yeganə medal oldu.

Sərbəst güləş üzrə Azərbaycan yığma komandası Tokio-2020-yə 5 lisenziya qazanmışdır. Bu da Olimpiya oyunları tariximizdə ən az göstərici oldu.

Yunan-roma güləşçisi Rafiq Hüseynov birinci görüşündə İsveçdən olan rəqibi Aleks Kessidisi qalib gəldi. Xalların 1:1 olmasına baxmayaraq axırıncı fəndi Rafiq etdiyinə görə hakimlər qələbəni həmyerlimizə verdilər. Növbəti görüşdə Rafiq qırğız güləşçi Akjol Mahmudova 1:9 hesabı ilə məğlub oldu. Lakin, Mahmudov finala yüksəldiyinə görə Rafiq bürünc uğrunda güləşmək imkanı qazandı. Birinci təsəlli verici görüşdə Rafiq 11:1 hesabı ilə

tunisli Lamjed Maafiyə qalib gəldi. Həlledici görüşdə Rafiq erməni Karapet Çalyana qalib gələrək bürünc medalı qazandı.

Digər yunan-roma güləşçisi İslam Abbasov 1/8 finalda kubalı Daniel Qreqoriçə 1:3 hesabı ilə məğlub oldu. Qreqoriç 1/4-də uduzduğuna görə Abbasov da bürünc medal uğrunda mübarizə apara bilmədi.

Sərbəst güləşçilərimizdən Turan Bayramov 1/8-də dünya kubokunun bürünc mükafatçısı ukraynalı Vasiliy Mixaylova 4:2 hesabı ilə qalib gəldi. 1/4 finalda isə Bayramov iki qat dünya və dörd qat Avropa çempionu italyalı Frank Çamizoya 1:3 hesabı ilə məğlub oldu. Çamizonun da yarımfinaldakı məğlubiyyəti Bayramovu bürünc medal uğrunda mübarizə aparmağdan məhrum etdi.

Rio Olimpiadasının bürünc mükafatçısı sərbəst güləşçi Hacı Əliyev birinci görüşdə seneqal idmançısı Adam Diattanı, 1/4 finalda qazaxstanlı Dövlət Niyazbekovu, yarımfinalda isə hindistanlı rəqibi Bajranq Puniani böyük hesabla məğlub edərək finala çıxdı. Əliyevin finaldakı rəqibi 2018-ci ilin Dünya çempionu yaponiyalı Takuto Otoquro oldu. İdmançımız rəqibinə minimal hesabla məğlub oldu.

2012-ci ilin Olimpiya çempionu və 2016-cı ilin Olimpiya üçüncüsü sərbəst güləşçi Şərif Şərifov elə birinci görüşdə rusiyalı boksçu Abdurraşid Sadulayevə məğlub oldu. Sadulayevin finala çıxması Şərifova bürünc medal uğrunda mübarizə aparmaq şansı verdi. Birinci görüşdə Şərifov gürcüstanlı Elizbar Odikadzeni məğlub etdi, həlledici görüşdə isə kubalı Reyneris Salasa məğlub oldu.

Qadın güləşçimiz Elis Manolova birinci görüşdə nigeriyalı Blessinq Oborududuya məğlub oldu. Oborududunun finala çıxması Manolovaya bürünc medal uğrunda mübarizə aparmağa şans yaratdı. Lakin, elə birinci təsəlliverici görüşdə idmançımız qırğızıstanlı idmançı Meerim Jumanazarovaya 1:4 hesabı ilə məğlub oldu.

Güləş üzrə qadınlardan ibarət Azərbaycan yığma komandasının lideri Mariya Stadnik çox güclü yaponiyalı Yui Susaki ilə yarımfinalda görüşdülər. Rəqib bu görüşdən qalib ayrıldı. Yui Susaki finalda da rəqibinə qalib gələrək Olimpiya çempionu oldu. Güləşçimiz Stad-



nik isə monqolustanlı Namuunçeçqeq Çoqt Oxiri asanlıqla məğlub etdi və bürünc medal əldə edərək öz dördüncü Olimpiya medalını qazandı. O, Azərbaycan idmanında ilk dördqat Olimpiya mükafatçısı kimi tarixə düşdü.

Tokio-2020-də Azərbaycanı velosiped idmanında Elçin Əsədov təmsil edirdi. Əsədov yarışa uğurla başladı və hətta, liderlər sırasında mübarizə aparırdı. O, 234 km-lik məsafənin 57-ci km-də yığıldı, lakin, buna baxmayaraq, o, sürməyə davam etdi. 96,6 km-dən sonra o, 130 iştirakçıdan heç ilk 50-liyə düşmürdü. Buna görə o, mübarizəni dayandırdı. Əsədovdan başqa digər 40-a yaxın velosipedçi yarışı vaxtından əvvəl dayandırdı, buna səbəb havanın çox isti olması göstərildi.

Üzgüçülük yarışlarında Azərbaycanı bir qadın və bir kişi idmançı təmsil edirdi. 400 m-lik kompleks üzmədə Maksim Şemberov 4:19,40 dəqiqə ilə qrupda 8-ci, yəni axırıncı oldu. Ümumi, nəticədə isə 29 idmançıdan 26-cı yeri tutdu və yarışı dayandırdı. Məryəm Şeyxəlizadəxangah 100 metr "batterflay" növü üzrə 1:01,37 dəqiqəyə üzdü və öz qrupunda 3 nəfər arasında birinci oldu. Ümumi nəticədə isə 33 iştirakçı arasında 30-cu yeri tutdu və yarımfinala çıxma bilmədi.

Azərbaycanı idman gimnastikasında iki idmançı təmsil etdi. Bunlardan İvan Tixonov təsnifat mərhələsində 80,298 xal yığdı və 45-ci yeri tutaraq finala adlaya bilmədi. Ən yüksək nəticəni isə o, həlqələrdə göstərərək 14,200 xal ilə 20-ci oldu. Marina Nekrasova da təsnifat mərhələsində 48,232 xal yığdı və 70 yeri tutaraq finala çıxma bilmədi.

Bədii gimnastika yarışlarında fərdi çoxnövçülükdə Azərbaycanı təmsil edən Zöhrə Ağamirova təsnifat mərhələsində topla hərəkətlərdə 23,400 xal, çənbərlə hərəkətlərdə 23,000 xal, lentlə hərəkətlərdə 19,900 xal, güzrlərlə hərəkətlərdə isə 21,500 xal topladı. Nəticədə, dörd hərəkətin cəmində 87,800 xal topladı və 18-ci yerdə qərarlaşaraq finala adlaya bilmədi.

Komanda çoxnövçülüüyü yarışlarında Zeynəb Hümətova, Ləman Əlimuradova, Nərmin Səmədova, Darya Sorokina və Yelizaveta Luzan beş topla hərəkətlərdə 36,700 xal, üç çənbər və iki güzrlər hərəkətlərdə 37,350

xal topladılar. İki hərəkətin cəmində komanda 74, 350 xal topladı və 10-cu olaraq finala adlaya bilmədilər.

Azərbaycanı cüdo yarışlarında təmsil edən Kəramət Hüseynov birinci görüşdə Böyük Britaniya təmsilçisi Eşli Makkenziyə "vaza-ari" xalı ilə qalib gəldi. Növbəti 1/8 finalda isə 2019-cu ildə Dünya çempionu olmuş gürcü idmançısı Luxumi Çxvimiani həmyerlimizi boğucu fəndlə məğlub etdi.

Digər idmançımız Orxan Səfərov birinci görüşdə qazaxstanlı cüdoçu Yerlan Serikjanova məğlub oldu.

Ölkəmizin bayraqdarı Rüstəm Orucov iki görüşdən qalib ayrılaraq 1/4 finala yüksəldi. Burada o, Olimpiya çempionu və üçqat Dünya çempionu yaponiyalı Shohey Ono ilə qarşılaşmadan məğlub ayrıldı. Birinci təsəlli-verici görüşdə həmyerlimiz Avropa çempionu kosovalı Akila Kyakovu məğlub etdi. Bürünc medal uğrunda həlledici görüşdə idmançımız 2018-ci ilin Avropa çempionu Cənubi Koreya idmançısı An Çxallim ilə qarşılaşmadan məğlub ayrıldı.

Murad Fətiyevin rəqibi görüşə gəlmədiyi üçün o, növbəti mərhələyə adladı. 1/8 finalda o, 2018-ci ilin Dünya çempionu Monqolustan idmançısı Səid Mollai ilə qarşılaşdı. Əsas vaxtda qalib müəyyən olmadığı üçün əlavə vaxtda güləşməli oldular. İdmançımız fəndi icra edərkən əks-fənddə yaxalandı və məğlub oldu.

Məmmədali Mehdiyev üç dəfə Dünya çempionatı mükafatçısı Qazaxstan idmançısı İslam Bozbayeva qalib gəldi. 1/8 finalda isə ikiqat Avropa çempionu Rusiya idmançısı Mixail İqolnikova məğlub oldu və mübarizəni dayandırdı.

Zelim Kosoyev birinci görüşdə fransalı Aleksandr İddirə qalib gəldi. 1/8 finalda onun rəqibi kanadalı Şadi Əl-Nəxəs oldu. Kanadalı rəqib iki vaza-ari xalı qazanaraq (bu da avtomatik bir ippon sayılır) görüşü qələbə ilə bitirdi.

100 kq-dan ağır çəki dərəcəsinə çıxış edən Uşangi Kokauri birinci görüşdə polşalı Matyaj Sarnaçkini məğlub etdi. 1/8-də isə braziliyalı Rafael Silvaya ipponla məğlub oldu.

48 kq-a qədər çəki dərəcəsində mübarizə aparən Aışə Qurbanlı elə birinci görüşdə portuqaliyalı Katarina Koştəyə məğlub oldu.

Azərbaycanı təmsil edən İrina Kindzerskaya (+78 kq) birinci görüşdə bosniya və herseqovinalı Larisa Seriči ipponla məğlub etdi. 1/4 finalda cənubi koreyalı Min-Cin Xanı vaxtından əvvəl məğlub etdi. Yarımfinalda idmançımız yaponiyalı Akire Soneyə məğlub oldu. Bürünc uğrunda mübarizədə çinli Şiyan Ksyunu ipponla məğlub etdi. Beləliklə, İrina Kindzerskaya cüdo yarışlarında yeganə medal qazanan idmançı oldu. Həmçinin, onun qazandığı medal qadın cüdosunda Azərbaycanın Olimpiya oyunları tarixində qazandığı ilk medal oldu.

Azərbaycanı karate yarışlarında təmsil edən Firdovsi Fərzəliyev (67 kq) A qrupunda Türkiyə, Yaponiya, Qazaxstan və Misirdən olan kumite döyüşçüləri ilə görüşdü. Firdovsi yalnız yapon idmançısını məğlub edə bildi, digərlərinə isə məğlub oldu. O, 2 xal ilə qrupda axırıncı oldu və yarımfinala keçə bilmədi.

Olimpiya oyunlarının favoriti 5 qat Dünya çempionu Rafael Ağayev B qrupunda çıxış edirdi. Bu qrupda Almaniya, Avstraliya və Qazaxstan idmançılarını məğlub etdi. Lakin, italiyalı Luici Busaya 3:1 hesabı ilə məğlub oldu. Yarımfinalda Rafael macar idmançısı Qabora Xarspatakini 7:0 hesabı ilə məğlub etdi. Finalda yenə Luici Busa ilə qarşılaşdı. Lakin, Rafael rəqibini məğlub edə bilmədi. Buna baxmayaraq o, Olimpiya ikincisi kimi öz adını tarixə yazdı.

Qadın karateçimiz İrina Zaretskaya B qrupunda rəqiblərini məğlub edərək yarımfinala adladı. Burada çin idmançısı Qonq Lini 7:2 hesabı ilə məğlub edərək finala çıxdı. Finalda misirli Farel Abdul-Azizlə qarşılaşmada 0:2 hesabı ilə məğlub oldu. İrina yarışların gümüş mükafatını qazandı.

Atletika yarışlarında çəkilə atma növü üzrə Azərbaycanı təmsil edən Anna Skidan A qrupunda 69,57 metr nəticə ilə 15 idmançı arasında 8-ci oldu. Lakin, ümumi nəticədə 16-cı olaraq 12 finalçı arasına düşə bilmədi.

Üçtəkanla oppanma növündə təmsilçimiz Nazim Babayev A qrupunda 16,72 metr

nəticə ilə 8-ci oldu. Ümumi nəticədə Nazim 32 nəfər arasında 15-ci oldu və finala düşə bilmədi.

Pnevmatik tapancadan 10 metrlik məsafəyə güllə atıcılığı üzrə yarışlarda ölkəmizi təmsil edən Ruslan Lunyov ümumi nəticədə 574 xal qazanaraq 20-ci yerə çıxdı və finala vəsiqə qazana bilmədi.

Stend atıcısı Emin Cəfərov yarışın birinci gününün təsnifatında 3 mərhələnin nəticəsinə görə 71 xal toplayaraq 30 iştirakçı arasında 24-cü oldu. İkinci gün isə 2 mərhələdə Ruslan 45 xal topladı. Ümumi nəticədə 116 xal ilə 26-cı yeri qazanaraq 6 finalçı arasına düşə bilmədi.

Triatlon üzrə təmsilçimiz Rostislav Pevsov 51 idmançı arasında 1 saat 50 dəq. 46 san. nəticə ilə 41-ci oldu.

Taekvando yarışlarında ölkəmizi təmsil edən Fəridə Əzizova birinci döyüşü ABŞ təmsilçisi Peyc Makfersonla keçirdi. Bu döyüşdə Fəridə 5:8 hesabı ilə məğlub oldu.

Milad Xarçeqani isə 1/8 finalda tayvanlı Lyu Vey-Tinanı 15:11 hesabı ilə məğlub etdi. Növbəti döyüşdə isə özbək Nikita Rafaloviçə 1:12 hesabı ilə məğlub oldu.

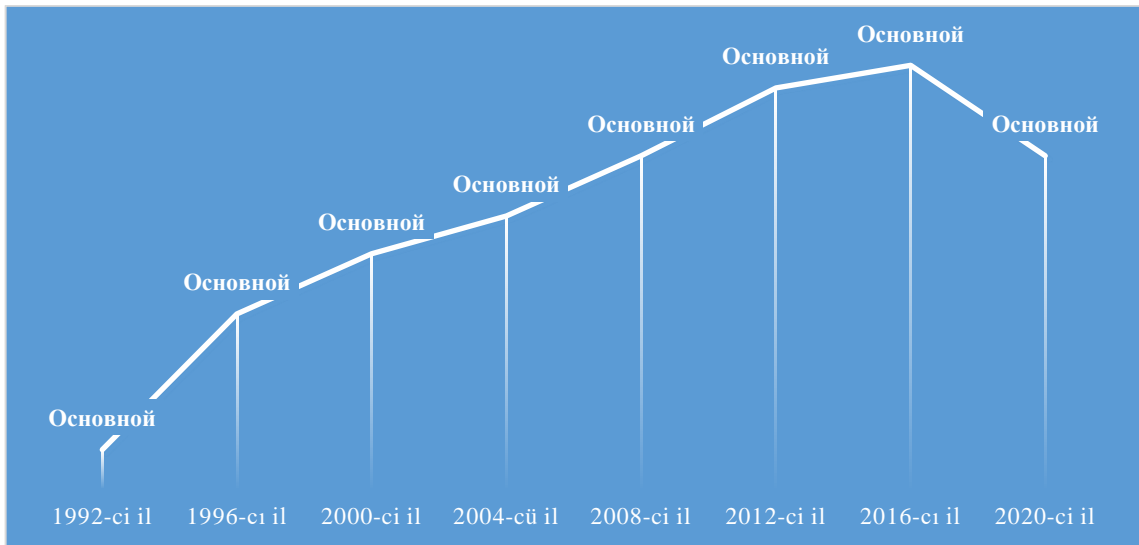
Qılıncoynatma yarışlarında ölkəmizi təmsil edən Anna Başta 1/16 finalda ABŞ təmsilçisi Enn-Elizabet Stounu 15:9 hesabı ilə məğlub etdi. Lakin, 1/8 finalda isə rusiyalı Olqa Nikitinaya 13:15 hesabı ilə məğlub oldu.

2020-ci ildə Tokioda keçirilən Yay Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan idmançıları 3-ü gümüş, 4-ü bürünc olmaqla 7 medal qazandılar. İlk dəfə olaraq ölkə idmançıları karate və qadın cüdosunda medal əldə etdilər. İdmançılarımız Hacı Əliyev 2 qat, Mariya Stadnik isə ilk olaraq 4 qat Olimpiya mükafatçısı kimi Azərbaycan Olimpiya tarixinə düşdü. Lakin, təəssüflə qeyd etmək lazımdır ki, Azərbaycan idmançıları 2000-ci il Sidney Olimpiadasından bəri ilk dəfə idi ki, qızıl medal qazana bilmədilər. Nəticədə Azərbaycan yığma komandası qeyri-rəsmi ümumi komanda hesabında medalın əyarı baxımında 67-ci yeri tutdu. Bu, Azərbaycan Olimpiya tarixində ən pis nəticə oldu [5].

*Cədvəl 1. Medal qazanmış idmançılar*

GÜMÜŞ MEDAL			
1	Rafael Ağayev	Karate	75 kq-dan yuxarı
2	Hacı Əliyev	Sərbəst güləş	65 kq-a qədər
3	İrina Zareskaya	Karate	61 kq-dan yuxarı
BÜRÜNC MEDAL			
1	Loren Alfonso Dominges	Boks	81 kq-a qədər
2	Rafiq Hüseynov	Yunan-Roma güləşi	77 kq-a qədər
3	Mariya Stadnik	Sərbəst güləş	50 kq-a qədər
4	İrina Kindzerskaya	Cüdo	78 kq-dan yuxarı

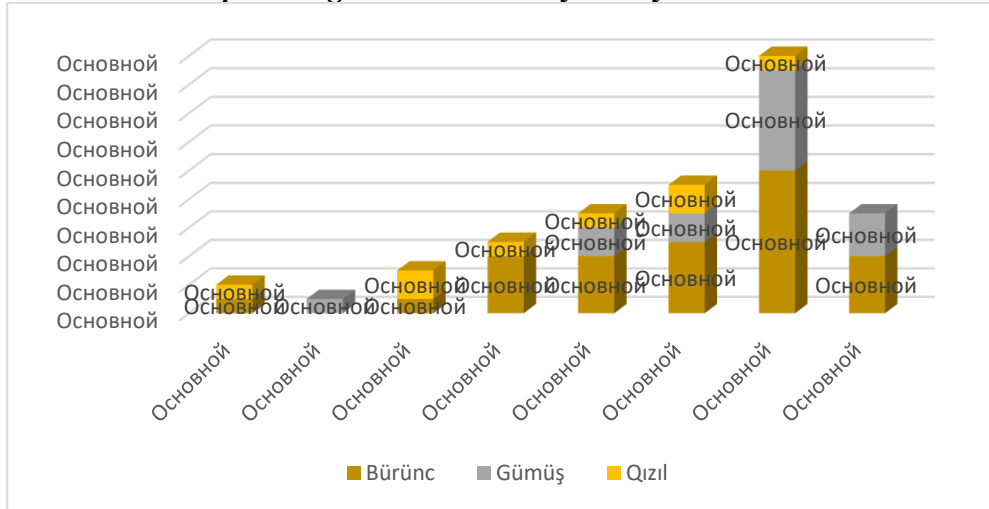
*Diagram 1. Azərbaycan idmançılarının Olimpiya oyunlarındakı sayının qrafiki*



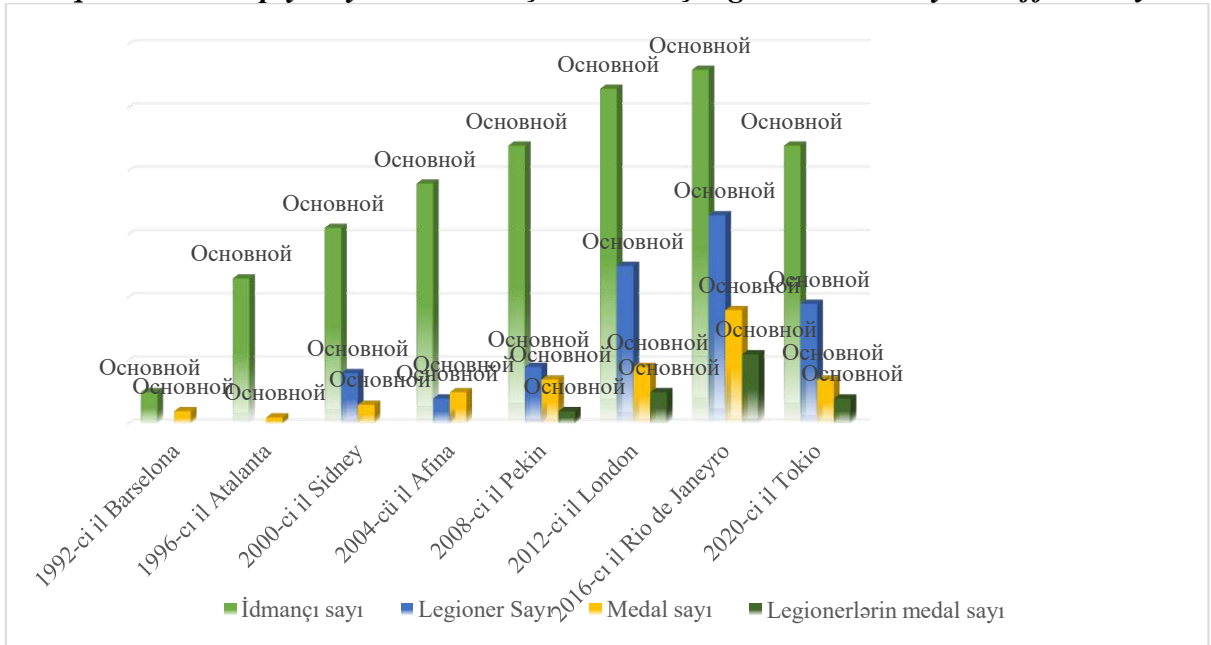
Ölkəmizə 7 medaldan 3-nü (2 gümüş və 1 bürünc) yerli idmançılar, 4-nü (1 gümüş və 3 bürünc) isə milliləşmiş (legioner) idmançılar qazandırdılar. Ümumilikdə, qeyd edək ki, Azərbaycanı bu Olimpiya oyunlarında təmsil

edən 44 idmançıdan 19-u legioner idi. Yarışlarda Azərbaycana medal qazandıran 3 qadın idmançınının 3-ü də ukrayna əsilli idmançılar idi.

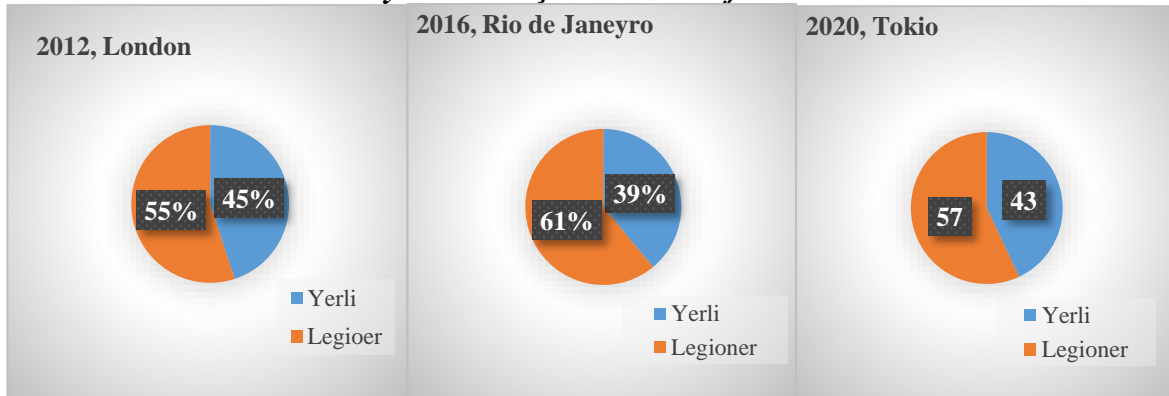
**Diagram 2. Azərbaycan idmançılarının ayrı-ayrı Olimpiya oyunlarında qazandığı medalların sayı və əyari**



**Diagram 3. Olimpiya oyunlarında iştirak etmiş legionerlərin sayı və effektivliyi**



**Diagram 4. Son Olimpiya oyunlarında medalçıların legioner və yerli idmançılar arasında faiz nisbəti**



## ƏDƏBİYYAT

1. **Əbiyev Q.Ş.** *Boks idman növünün yarış qaydalarında olan dəyişikliklər və onların idmançı fəaliyyətinə təsiri.* 08 noyabr Zəfər gününə həsr olunmuş “İdman elmində innovasiyalar” mövzusunda beynəlxalq elmi-praktiki konfransın materialları. vol. 3, №4, Bakı-2021, s. 31-37.
2. **Həmidzadə B.S.** *Müstəqilliyimiz dövründə Azərbaycan idmançılarının Olimpiya oyunlarındakı çıxışlarının inkişaf dinamikası* 2019 (dissertasiya).
3. *London-2012.* Möhtəşəm qələbə. Bakı-2012.
4. **Hüseynzadə Ç., Rəhmanov C.** *Azərbaycan XXIX Olimpiya Oyunlarında.*
5. *AIBA Technical and competition rules.* AIBA reserves the right to amend these rules as required. Electronic resource [iba.sport/Effective](http://iba.sport/Effective) as of septembes 20, 2021, p.108.

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СБОРНОЙ АЗЕРБАЙДЖАНА НА XXXII ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ТОКИО

д.ф.б. З.Б. Рзаев<sup>1а</sup>, Б.Р. Рзаев<sup>1,б</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/0009-000-4213-8136](https://orcid.org/0009-000-4213-8136)

<sup>б</sup> [balarza.rzayev@sport.edu.az](mailto:balarza.rzayev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0004-2272-4840](https://orcid.org/0009-0004-2272-4840)

**Аннотация.** В статье не только представлена подробная информация об азербайджанских спортсменах, участвующих в XXXII летних Олимпийских играх, прошедших в Токио, но и проведено их сравнение с предыдущими Олимпийскими играми

с соответствующими таблицами и диаграммами.

**Ключевые слова:** летние Олимпийские игры, «ковид 19», карате (ката, кумитэ), серфинг, скейтбординг, скалолазание, бейсбол, софтбол.

## ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE AZERBAIJAN TEAM AT THE XXXII SUMMER OLYMPIC GAMES IN TOKYO

PhD Z.B. Rzayev<sup>1а</sup>, B.R. Rzayev<sup>1,б</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/0009-000-4213-8136](https://orcid.org/0009-000-4213-8136)

<sup>б</sup> [balarza.rzayev@sport.edu.az](mailto:balarza.rzayev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0004-2272-4840](https://orcid.org/0009-0004-2272-4840)

**Annotation.** The article not only provides detailed information about Azerbaijani athletes participating in the XXXII Summer Olympic Games held in Tokyo, but also compares them with previous Olympic Games with

the corresponding tables and diagrams.

**Keywords:** Summer Olympics, covid 19, karate (kata, kumite), surfing, skateboarding, rock climbing, baseball, softball.

## 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/0009-0004-4213-8136](https://orcid.org/0009-0004-4213-8136)

<sup>b</sup> [aylan.aliyeva2021@sport.edu.az](mailto:aylan.aliyeva2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4293-6643](https://orcid.org/0000-0003-4293-6643)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** 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 dərinə təsir edir. Bu baxımdan 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 [1].

Bədən tərbiyəsi ilə idman arasındakı fərq - bədən tərbiyəsi fərdin fiziki və əqli sağlamlı-

ğının 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 [2].

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, həyatımızın digər sahələrinə də təsir edir. Bu mənada idman dəyərlərin tərbiyəsində mühüm vasitədir [3].

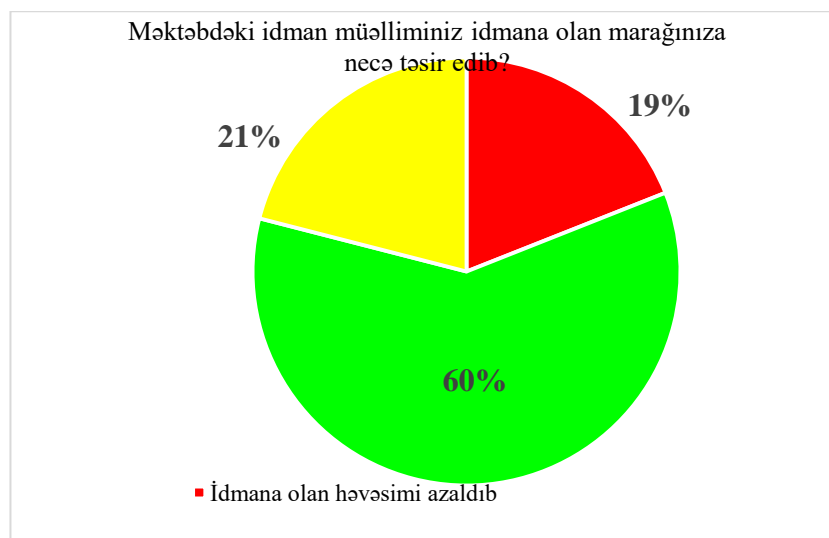
Bədən tərbiyəsi və idman bir-birini tamamlayan anlayışlardır və ayrı-ayrılıqda nəzərdən keçirilməməlidir. İnsanın fiziki və ruhi sağlamlığını yaxşılaşdırmaq, iradəsini güclü etmək bədən tərbiyəsi və idmanın əsas məqsədlərindən biri olmaqla yanaşı, şəxsiyyətin kəşf

edilməmiş xüsusiyyətlərini və yaradıcılıq tərbini aktivləşdirən mühüm amildir. Bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin sosiallaşmaya müsbət təsirlərini ortaya qoyan, hətta adaptasiya problemi olan uşaq, gənc və yaşlı nəsillərin sağaldıcı təsirlərini ortaya qoyan çoxlu araşdırmalar var. İdman rəqabətə əsaslanan və sərt 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 [4].

İdmana, sosial, iqtisadi, səhiyyə, beynəlxalq əlaqələr və s. fərqli prizmadan baxıldıqda müxtəlif təriflər vermək mümkündür. İdman insanın təkcə 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 başladığından sonra dostlarının sayının artması və komanda idman oyunlarının özünəməxsus xüsusiyyətləri ilə sosiallaşdıqları anlaşılır. Məktəb idmanı şagird-

lərin fiziki, əqli, sosial və emosional inkişafına müsbət təsir etməklə yanaşı, həm də ömür boyu idman vərdişləri üçün əsas yaradır. O, həmçinin 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 [5].

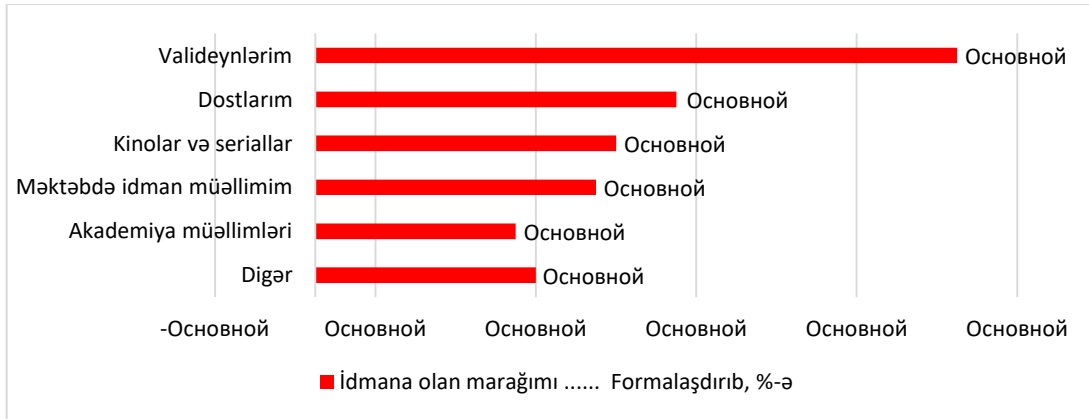
Ölkəmizin təhsil sisteminin üstün cəhəti ondan ibarətdir ki, yetişdirilən yeni nəsil hələ ibtidai sinifdən bədən tərbiyəsi və idman ilə tanış edilir. Bu təhsil sistemi vasitəsi ilə uşaqlarda bədən tərbiyəsi və idmana olan marağının artırılması sahəsində məktəbdə işləyən müəllimlərin əməyi də danılmazdır. 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 yarıldığını, 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 “dostlarım”, 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 dövr-də yeniyetmə və gənclərin sağlamlığını qorumaq, möhkəmləndirmək və onları pis vərdislərdən 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 təbliğ edilməsi.

Valideyn himayəsindən məhrum və valideyn qayğısına möhtac uşaq və yeniyetmələrin şəxsi istək və arzularına uyğun olaraq müxtəlif idman növləri üzrə klub və cəmiyyətlərdə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaları üçün lazımi 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. Sabrina Rodrigues *Fitnes Boks*. 2019 ci il.
7. 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 səh 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/0009-0004-4213-8136](https://orcid.org/0009-0004-4213-8136)  
<sup>б</sup> [aylan.aliyeva2021@sport.edu.az](mailto:aylan.aliyeva2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4293-6643](https://orcid.org/0000-0003-4293-6643)

**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 отказа от вредных привычек, создание выгодной здоровой обстановки,

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/0009-0004-4213-8136](https://orcid.org/0009-0004-4213-8136)  
<sup>б</sup> [aylan.aliyeva2021@sport.edu.az](mailto:aylan.aliyeva2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4293-6643](https://orcid.org/0000-0003-4293-6643)

**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 educating a physically, mentally and morally healthy generation are priority of our country.

**Keywords:** *physical education, sports, sports culture, sports environment, physical education activity.*

## СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

д.ф.п., доц. А-А.Х. Рамазанов<sup>1а</sup>, А.С. Гусейнов<sup>1б</sup>

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

<sup>а</sup> [Aliagha.ramazanov@sport.edu.az](mailto:Aliagha.ramazanov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7595-3784](https://orcid.org/0000-0002-7595-3784)

<sup>б</sup> [Asifhuseynov2021@sport.edu.az](mailto:Asifhuseynov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-6120-8354](https://orcid.org/0009-0008-6120-8354)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Использование информационных технологий является настоящей необходимостью в системе подготовки и переподготовки современного спортсмена. Высокие спортивные достижения представителей развитых стран на международных соревнованиях самого высокого ранга обусловлены эффективным использованием данных технологий в повышении их спортивного мастерства. Если мы хотим, чтобы азербайджанский спорт на равных конкурировал с лучшими зарубежными представителями, необходимо приложить серьёзные усилия для внедрения современных информационных технологий в подготовке высококлассных спортсменов.

**Ключевые слова:** *современные информационные технологии, инновация, новшества в спорте, цифровое табло, конверсия высоких технологий спорта, высокотехнологические средства в спортивных школах, система Goji Play.*

Переход от традиционных средств к использованию современных информационных и коммуникационных технологий позволяет значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения.

Информационные технологии используются на разных уровнях, включая простые задачи, такие как ведение делопроиз-

водства и создание баз данных, и более сложные задачи, которые требуют специализированных знаний и умений, например, анализ биомеханики движения спортсменов, проектирование тактических схем ведения спортивных соревнований, оценка функционального состояния спортсменов и их адаптационных возможностей к физической нагрузке. Информационные технологии могут использоваться для различных целей, таких как цифровое видео, цифровые табло и проекционные системы, без которых не обходится ни одно крупное соревнование.

Для любого спортсмена достижение хорошей физической формы является важнейшим фактором в обеспечении качественной соревновательной деятельности и получения высоких результатов. Физические параметры будут наращиваться постепенно в ходе тренировок, при этом увеличиваемые нагрузки способствуют развитию силы, выносливости, координации, скорости и многих других важных качеств, необходимых для достижения поставленной цели. Как правило, профессиональные спортсмены имеют команду специалистов, которая включает в себя тренеров по физической подготовке, психологов, массажистов и спортивных врачей, которые используют свои знания, последние тренировочные методики, разнообразное тренажерное оборудование и научные достижения для эффективной подготовки спортсменов. Однако в обычных школах, вузах и спортивных школах использование высокотехнологичных средств на тренировках остается ограниченным. Цель данной статьи - рассмотреть новинки, при использовании которых тренировочный процесс может быть более эффективным, интересным и разнообразным.

### Система Goji Play

Недавно была объявлена новая система Goji Play, разработанная создателями популярной игры Guitar Hero, которая позволяет сочетать тренировки на тренажерах с видеоиграми. Таким образом, занятия физическими упражнениями становятся интересным развлечением. В Goji Play входят два беспроводных контроллера, крепящихся на ручки тренажера, каждый из которых имеет пару кнопок, а также датчик активности, который необходимо носить в спортивной одежде или привязывать к поясу во время тренировки. Игры запускаются на устройствах iPad или iPhone, которые крепятся на держателе тренажера. Управление в играх осуществляется кнопками на контроллерах и движениями тела, которые отслеживает датчик активности. Например, бег или кручение педалей на тренажере приводят к движению персонажей в игре или автомобилей. Создатели Goji Play утверждают, что благодаря этой системе можно увлекательно проводить время за видеоиграми и при этом продвигать более активный образ жизни. Они даже придумали слоган: «Пусть 30 минут занятий ощущаются как 5 минут». В настоящее время на Goji Play доступны десятки игр, а также спортивное приложение, которое позволяет сохранять достижения в тренировках, такие как время, пройденное расстояние, скорость и количество сожженных калорий.

### *Браслет Fuel Bans*

Второе поколение браслетов Fuel Bans является усовершенствованной версией предыдущего выпуска и позволяют сравнивать текущие результаты спортсменов не только со своими историческими значениями, но и с результатами других спортсменов с помощью имеющегося онлайн-ресурса. Это нововведение способствует появлению и поддержанию состязательного азарта между тренирующимися.

*Современные спортивные тренажеры.*

Известно, что первый тренажер в ми-

ре возник случайно в виде Шведской стенки, которая помогла Шведскому врачу Хенрику Лингу излечить парализованную руку в начале XIX века. Вначале тренажеры использовались исключительно в медицинских целях для восстановления после травм, однако со временем они стали неотъемлемой частью истории спорта. Тренажеры способны помочь как любителям, так и профессиональным спортсменам поддерживать свою форму между соревнованиями. Существуют специальные тренажеры для автогонщиков и горнолыжников, которые помогают улучшать навыки. В настоящее время существуют умные тренажеры, которые могут воздействовать на нужные группы мышц без усилий со стороны человека, что позволяет осуществлять фитнес-тренировки для ленивых.

В данной области существуют новые продукты, например бассейны с функцией противотока для тренировок и тренажеры для лыжников, однако в будущем мы можем ожидать ещё более значительных прогрессов в этой области. С каждым днём современное общество получает все больше информации, а использование передовых информационных технологий в сочетании с подготовкой профессиональных спортсменов и людей, заботящихся о своём физическом развитии, уже стали обычной практикой.

Для успешной работы в условиях информационного общества необходимы навыки работы с компьютерами, телекоммуникационными системами и другими средствами информационных технологий, без которых любой специалист сегодня не может обойтись. В этой связи, для эффективной подготовки и переподготовки современных спортсменов необходимы информационные компоненты и системы. Многие зарубежные страны уже давно вовлечены в процессы информатизации и применения новых технологий, в то время как в Азербайджане на этом фоне заметны задержки. Поэтому информатизация в области физической культуры и спорта должна стать од-

ним из ключевых аспектов развития Азербайджана как государства.

### ЛИТЕРАТУРА

1. **Богданов В.М.** *Использование современных информационных технологий в теоретической методике - практической подготовке студентов по физическому воспитанию.* Материалы всерос. Науч. практ. конф. СПб -2000 г.
2. **Бумарскава Н.Н.** *Актуальные вопросы физического воспитания и спорта.* Сбор. Статей учеб. метод и научно-практич. Выпуск 7 Москва МГСУ 2014 г.
3. **Бальсевич В.К.** *Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания.* Теория и практика физической культуры 2000 г. №4.
4. **Матвеев Л.П.** *Теория и методика физической культуры.* 3-е издание. Москва, Физкультура и спорт. Академ. Пресс 2008 г.
5. **Карасев А.В.** *Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке.* Сборник материалов XXI международной научно-практической конференции. 2019 Москва.
6. **Nuriyev Y., Əkbərov V.** *İdman qurğuları və trenajorlar.* Dərslük, Bakı-2020.

## BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN SAHƏSİNDƏ MÜASİR İNFORMASIYA TEKNOLOGİYALARI

p.ü.f.d., dos. Ə.X. Ramazanov<sup>1a</sup>, A.S. Hüseyinov<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [Aliagha.ramazanov@sport.edu.az](mailto:Aliagha.ramazanov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7595-3784](https://orcid.org/0000-0002-7595-3784)

<sup>b</sup> [Asifhuseynov2021@sport.edu.az](mailto:Asifhuseynov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-6120-8354](https://orcid.org/0009-0008-6120-8354)

**Анотасија.** Бу еhtiyacın həyata keçirilməsi informasiya komponentləri və müasir idmançının hazırlanması və yenidən hazırlanması sistemi daxil edilmədən mümkün deyil. Bir çox xarici dövlətlər informasiya cəmiyyətinin yeniliklərini çox erkən mənimsəyir. Azərbaycanda informasiya texnologiyalarının inkişafı və tətbiqinin ləng tempi bəzi xarici ölkələrlə müqayisədə göz qabağındadır. Azər-

baycanın bir dövlət kimi inkişafında bədən tərbiyəsi və idman sahəsinin informasiyalaşdırılması əsas məqamlardan biri olmalıdır.

**Аçar sözlər:** müasir informasiya texnologiyaları, innovasiya, idmanda yeniliklər, rəqəmsal tablo, yüksək texnologiyalı idman konvertasiyası, idman məktəblərində yüksək texnologiyalı qurğular, Goji Play sistemi.

## MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ass. prof., PhD in ped. A.A. Ramazanov<sup>1a</sup>, A.S. Huseynov<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [Aliagha.ramazanov@sport.edu.az](mailto:Aliagha.ramazanov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-7595-3784](https://orcid.org/0000-0002-7595-3784)

<sup>b</sup> [Asifhuseynov2021@sport.edu.az](mailto:Asifhuseynov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-6120-8354](https://orcid.org/0009-0008-6120-8354)

**Annotation.** The realization of this need is impossible without the inclusion of infor-

mation components and the system of training and retraining of a modern athlete. Many fo-

reign states master the novelties of the information society much earlier. The slow pace of development and application of information technologies in Azerbaijan is obvious in comparison with some foreign countries. In the development of Azerbaijan as a state, informati-

zation of the sphere of physical culture and sports should be one of the key points.

**Keywords:** *modern information technology, innovation, innovations in sports, digital scoreboard, high-tech sports conversion, high-tech facilities in sports schools, Goji Play system.*

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

b.e.d., prof. R.M. Bağirova<sup>1a</sup>, L.İ. Səfərli<sup>1b</sup>, M.A. Quliyeva<sup>1c</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> [lala.safarli2021@sport.edu.az](mailto:lala.safarli2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6400-1892](https://orcid.org/0000-0002-6400-1892)

<sup>c</sup> [maryam.guliyeva2022@sport.edu.az](mailto:maryam.guliyeva2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0000-7374-4391](https://orcid.org/0009-0000-7374-4391)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Tədqiqat işinin əsas məqsədi əzələ yükünə uyğunlaşmanın müxtəlif dərəcələrində olan idmançılarda ürək-damar sisteminin funksional xüsusiyyətlərinin səviyyəsini və spesifik xüsusiyyətlərini öyrənmək idi. Aparılan tədqiqatlar göstərdi ki, ürək-damar sistemi fizioloji cəhətdən ən əhəmiyyətli sistemlərdən biri olmaqla orqanizmin müxtəlif idman effektlərinə uyğunlaşmasını təmin edir və orqanizmin bərpa proseslərinin dinamikasını əks etdirir. Ürək-damar sistemi orqanizmin fizioloji vəziyyətinin ən həssas göstəricisidir və onun öyrənilməsi ilə tədqiqatlar başlayır - idmanın insan sağlamlığına təsiri.

Nəticədə, idmançılarda ürək-damar sisteminin fiziki yüklərə effektiv uyğunlaşmasının formalaşdırılmasının orqanizmdə uzunmüddətli uyğunlaşma proseslərini stimullaşdıran fizioloji cəhətdən əsaslandırılmış vasitə və üsulların uğurlu olacağına dair fərziyyəni sübut etdik.

**Açar sözlər:** *ürək-damar sistemi, uyğunlaşma potensialı, dözümlük əmsalı.*

İnsanın xüsusi əzələ fəaliyyətinə uyğunlaşması problemi hazırda tətbiqi fiziologiyanın ən vacib problemlərindən biridir [1, s. 65; 2 s. 22]. Orqanizmin fiziki və psixo-emosional stressə uyğunlaşması prosesinin nəticəsi funksional hazırlığın yüksək səviyyəsidir və müəyyən edən funksional sistemlərin imkanlarının artması ilə xarakterizə olunur – bu da fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləridir. Orqanizmin fiziki iş qabiliyyətini böyük ölçüdə müəyyən edən və məhdudlaşdıran ən vacib funksional sistem-

lərdən biri qan dövranı sistemidir. Bədənin fiziki fəaliyyətini böyük ölçüdə müəyyən edən və məhdudlaşdıran ən vacib funksional sistemlərdən biri qan dövranı sistemidir. Ürək-damar sisteminin fiziki yükə uyğunlaşması bütün uyğunlaşma probleminin mərkəzi məsələlərindən biridir, çünki bu sistemin öz funksiyasını artırmaq qabiliyyəti çox vaxt bütün orqanizmin adaptiv reaksiyalarının intensivliyini və müddətini məhdudlaşdıran bir həlqəyə çevrilir [9, s. 12].

Hazırda idman fəaliyyəti məşq yüklərinin həcmünün və intensivliyinin məhdudlaşdırıcı dəyərləri ilə xarakterizə olunur, daha da böyüməsi insan orqanizminin fizioloji imkanları ilə məhdudlaşır. Bu baxımdan, adaptiv yənidən qurulmaların diapazonunu əhəmiyyətli dərəcədə genişləndirməyə imkan verən bir insanın intensiv spesifik fəaliyyətə hazırlanması prosesinin səmərəliliyinin artırılması, onun bütün aspektlərinin optimallaşdırılması vəzifəsi çox kəskindir [9, s. 12]. Bu problem bütövlükdə bədənə və ya onun fərdi funksional sistemlərinə, məsələn, tənəffüs sisteminə əlavə funksional yüklərin istifadəsi ilə həll edilə bilər [7, s.115]. Eyni zamanda, yüksək funksionallıq səviyyəsini müəyyən edən fizioloji mexanizmlərin, xüsusən də insan orqanizminin fəaliyyətinin fizioloji xüsusiyyətləri və təkmilləşdirilməsi yolları ilə bağlı bir sıra məsələlər hələ də zəif başa düşülən və ya tamamilə sahədən kənardadır. tədqiqatçıların nəzərinə. Mövcud ədəbiyyatın təhlili göstərir ki, funksionallığı xarakterizə etmək üçün, ilk növbədə, fiziki fəaliyyət səviyyəsini əks etdirən integrativ göstəricilərdən istifadə olunur. Halbuki ayrı-ayrı sistemlərin, xüsusən də ürək-damar sisteminin funksional imkanları onların keyfiyyət xüsusiyyətləri baxımından praktiki olaraq öyrənilməmiş və qiymətləndirilməmişdir.

Buna əsaslanaraq, ürək-damar sisteminin funksionallığının artırılmasının fizioloji mexanizmlərinin təkmilləşmə səviyyəsinin və dinamikasının xüsusiyyətlərinin, onların funksional güc, səfərbərlik, qənaət və sabitlik kimi keyfiyyət xüsusiyyətlərinin xüsusiyyətləri ilə birlikdə öyrənilməsi. fiziki fəaliyyətə uyğunlaşma səviyyəsi, adi əzələ fəaliyyətinin xüsusiyyətləri və xüsusi təlim prosesində erqogen vasitələrin məqsədyönlü istifadəsi ilə onların dəyişdirilməsi aktual məsələdir.

Tədqiqat işinin əsas məqsədi əzələ yükünə uyğunlaşmanın müxtəlif dərəcələrində olan idmançılarda ürək-damar sisteminin funksional xüsusiyyətlərinin səviyyəsini və spesifik xüsusiyyətlərini öyrənmək idi.

### *Material və metodika*

Tədqiqatda ümumilikdə 20 ADBTA-nın tələbələri iştirak edib ki, onlardan 10-*r* müxtəlif idman növləri üzrə II dərəcəli idmançılar olub və ya idmanla məşğul olmayan, əgər olubsa, sistematik deyil. 10 tələbə ADBTA-nın Zorxana və Pəhlivan güləşi yığma komandanın üzvləri olmuşdur. Tədqiqat aparılan zaman tələbələr orta yaş 18,5 il, orta boyu  $178 \pm 2,1$  sm, orta çəkisi  $70,3 \pm 3,8$  kq olmuşdur. Tələbələr 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 dozalı yükün bitməsindən sonra birinci (ÜVS<sub>1</sub>) və ikinci dəqiqələrdə (ÜVS<sub>2</sub>) ürək vürğularının sayının (ÜVS) əsasında hesablanmışdır. Adaptasiya göstəriciləri nəbz birinci dəqiqədə artması nisbi göstəricilərinə görə təyin olunmuşdur (nisbi sakitlik vaxtı artma 100% qəbul olunur). Bərpa dövrünün göstəriciləri nəbz bərpanın ikinci dəqiqəsində artmasını nisbi sakitlik vaxtına fərqi görə təyin olunmuşdur (nisbi sakitlik vaxtı artma 100% qəbul olunur).

### *Nəticələr və onların müzakirəsi*

Fiziki fəaliyyətə uyğunlaşmanın yaxşılaşdırılması, ilk növbədə, sistemli struktur izinin formalaşması ilə xarakterizə olunur. Sistemlərarası funksional qarşılıqlı əlaqələr daha koordinasiya olunur və bunun sayəsində bütövlükdə bədənin səmərəliliyi artır, buna görə də

bədən daha az enerji ilə ona qoyulan idman məşqlərinin tələblərini yerinə yetirə bilər. Məşq prosesinin dinamikasını izləmək üçün bu tələb xüsusilə vacibdir, bu zaman idmançıların bədənə qoyulan məşqlərin həcmi və intensivliyi və rəqabətli yük rəqabət fəaliyyətinin həddindən artıq xüsusiyyətləri səbəbindən dəfələlə artar. Cədvəl 1 idmanla məşğul olan tələbə idmançıların və idmanla məşğul olmayan tələbələr üçün ürək-damar sisteminin vəziyyətinin öyrənilməsinin nəticələrini təqdim edir. İşləyən toxumalara oksigen və qida maddələrinin çatdırılmasında iştirak edən ürək-damar sistemi adaptiv yenidən qurulma zamanı əhəmiyyətli dəyişikliklərə məruz qalır. Uyğunlaşmanın təkmilləşdirilməsi zamanı (yəni təcili adaptasiyadan uzunmüddətli adaptasiyaya keçid zamanı) bütün fizioloji dəyişikliklərin mahiyyəti istirahət zamanı funksiyaların qənaət edilməsi və fiziki fəaliyyət zamanı onların optimallaşdırılmasıdır [2, s. 22]. Bizim vəziyyətimizdə ürək funksiyalarının qənaəti istirahətdə ürək dərəcəsinin azalması ilə ifadə edilir. Fiziki fəaliyyətə uyğunlaşan ürək daha sakit və mülayim şəkildə yığılır. Bu, ürək əzələsinin struktur elementlərinin böyüməsi və müvafiq olaraq ürəyin daralma gücünün artması ilə əlaqədardır.

Cədvəl 1-in təhlilindən görürük ki, təcrübənin əvvəlində nəzarət qrupu və eksperimental qrupda ürək-damar sisteminin vəziyyətinin öyrənilməsinin nəticələri əsas göstəricilərdə əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənməmişdir: ürək dərəcəsi, təzyiq, ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin göstəriciləri. Ürək vürğularının sayı ürək-damar sisteminin vəziyyətini xarakterizə edən ayrılmaz bir göstəricidir. Hər iki qrupda ürək dərəcəsinin azalması müşahidə edilmişdir ki, bu da tədqiqatın sonunda subyektlərin ürək-damar sistemində baş verən qənaətcil xarakterli struktur və funksional dəyişiklikləri göstərə bilər. Bununla belə, eksperimental qrupda ürək vürğularının sayının əhəmiyyətli dərəcədə azalması (4,9%) nəzarət qrupuna (3,1%) nisbətən daha aydın görünür, buna görə də idmançıların qeyri-idmançılarla müqayisədə idmanla məşğul olan zamanı fiziki fəaliyyətin ürək-damar sistemində faydalı təsir göstərdiyi qənaətinə gələ bilərik.



*Cədvəl 1.*

*Tədqiqat zamanı subyektlərin ürək-damar sisteminin vəziyyətinin dinamikası*

Ürək-damar sisteminin vəziyyətinin göstəriciləri	Tədqiqatın başlanğıcı		Tədqiqatın sonu	
	KQ (n=10)	EQ (n=10)	KQ (n=10)	EQ (n=10)
ÜVS	69,2+1,1 100%	66,7+1,5 100%	66,2+1,2 97,59%	63,5+1,4* 93,41%
SAT/DAT	110/70	120/80	115/78	120/80
Qan dövranının iqtisadiyyatı nisbəti	2808+25 100%	2759+29 100%	2714+22* 97,71%	2540+25** 91,04%
Kerdo indeksi	-7+0,1 100%	-6+0,4 100%	-4+0,5* 63,6%	-3+0,3** 43,79%
Ruffier indeksi	8+0,61 100%	11+0,51 100%	6+0,39* 76,81%	5+0,49** 62%
Dözümlülük əmsalı	16,3+1,4 100%	16,7+1,5 100%	16,0+1,3 96,33%	15,9+1,1 96,27%
Uyğunlaşma potensizli	1,96+0,015 100%	1,95+0,013 100%	1,95+0,015 98,97%	1,92+0,016 96,39%

*Qeyd: KQ - nəzarət qrupu; EQ - eksperimental qrup; \* -  $p \leq 0,05$ , - ilkin ölçmə ilə müqayisədə qrupdakı fərqlərin əhəmiyyəti; \*\* -  $p \leq 0.01$ , - ilkin ölçmə ilə müqayisədə qrupdakı fərqlərin əhəmiyyəti.*

Cədvəl 1-də idmanla məşğul olmayan idmançıların və tələbələrin arterial qan təzyiqi göstəricilərini təqdim olunub. Nəzarət qrupunda qan təzyiqi göstəriciləri 110/70 mm c.s.-dən dəyişdi. 120/80 mm c.s. qədər tədqiqat zamanı və eksperimental qrupun subyektlərində qan təzyiqi göstəriciləri 115/78 mm c.s.-dən dəyişib: ilin əvvəlində 120/80 mm c.s. qədər; ilin sonunda.

Beləliklə, hər iki qrup tələbələrdə ürək-damar sisteminin fəaliyyətində müsbət fizioloji adaptiv dəyişiklikləri qeyd edə bilərik. Tədqiqat zamanı subyektlərin qruplarında qan dövranının səmərəlilik əmsalının dəyişmə dinamikasını qeyd etmək lazımdır. Fitnesin artması ilə qan dövranının səmərəlilik əmsalı həmişə azalır, ürək-damar sisteminin fəaliyyətinin səmərəliliyini göstərir.

Hər iki qrupda, tədqiqatın sonunda subyektlərin ürək-damar sistemində baş verən adaptiv dəyişiklikləri göstərən qan dövranının səmərəlilik əmsalında əhəmiyyətli bir azalma müşahidə edildi. Bununla belə, eksperimental

qrupda qan dövranının səmərəlilik əmsalının əhəmiyyətli dərəcədə azalması (6%) nəzarət qrupuna (3,2%) nisbətən daha aydın görünür, buna görə də bu əmsaldan istifadə edərək boks zamanı fiziki fəaliyyətin olması qənaətinə gəlmək olar. İdmanla məşğul olmayan yeniyetmələrlə müqayisədə idmançıların ürək-damar sisteminə faydalı təsir göstərir.

Hər iki qrupda Kerdo indeksi əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır: nəzarət qrupunda 38,7% əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır; eksperimental qrupda - 56,22%. Bu, müntəzəm idmanla əlaqədar eksperimental qrup subyektlərinin ürək-damar sisteminin vəziyyətində daha əlverişli dəyişiklikləri göstərir. Normalda Kerdo indeksi sifira meyl edir. Tədqiqat zamanı subyektlər qruplarında standart yüklərdən sonra ürək-damar sisteminin bərpa sürətini göstərən Ruffier indeksində dəyişikliklərin dinamikası qeyd olunur. Hər iki qrupda Ruffier indeksi əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşmışdır. Beləliklə, məsələn, nəzarət qrupunda Ruffier indeksi 23,4% əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdı;

eksperimental qrupda - 40%. Bu məlumatlar boks qrupunda bərpa sürətinin daha yaxşı olduğunu göstərir.

Dözümlülük əmsalının dəyişmə dinamikasını aşkar etdik. Normalda dözümlülük əmsalı 16-ya bərabər olmalıdır, dözümlülüğün yaxşılaşdırılması ilə bu göstərici azalır. Cədvəl 1 də uyğunlaşma indeksində (UI) dəyişikliklərin dinamikasını göstərir. AP indeksinin dəyəri qan dövrəsi sisteminin normal funksional vəziyyətinin saxlanmasının əsasını təşkil edən adaptiv kompensasiya-adaptiv mexanizmləri xarakterizə edir [3, s. 20]. Heç bir qrupda dözümlülük əmsalı, eləcə də adaptiv potensialın göstəricisi əhəmiyyətli dərəcədə dəyişməmişdir, lakin hər iki halda müsbət dəyişikliklər aydın şəkildə müşahidə olunur ki, bu da həm nəzarət, həm də eksperimental qruplarda ürək-damar sisteminə müsbət funksional dəyişikliklərin olduğunu göstərir. (Cədvəl 1).

Aparılan tədqiqatlar göstərdi ki, ürək-damar sistemi fizioloji cəhətdən ən əhəmiyyətli sistemlərdən biri olmaqla orqanizmin müxtəlif idman effektlərinə uyğunlaşmasını təmin edir və orqanizmin bərpa proseslərinin dinamikasını əks etdirir. Ürək-damar sistemi orqanizmin fizioloji vəziyyətinin ən həssas göstəricisidir və onun öyrənilməsi ilə tədqiqatlar başlayır - idmanın insan sağlamlığına təsiri. Tədqiqatımız zamanı biz aşağıdakı vəzifələri uğurla həll etdik: fiziki fəaliyyətə tələbələrin ürək-damar sisteminin fizioloji xüsusiyyətlərini nəzəri cəhətdən əsaslandırmaq; idmançıların orqanizmində uzunmüddətli uyğunlaşma proseslərinin səmərəli stimullaşdırılması, məşq prosesinin təşkili vasitələri və üsullarını müəyyən etmişdir; idmançıların ürək-damar sisteminin vəziyyətinin fizioloji xüsusiyyətlərini öyrənmişdir. Nəticədə, gənc boksçularda ürək-damar sisteminin fiziki yüklərə effektiv uyğunlaşmasının formalaşdırılmasının orqanizmdə uzunmüddətli uyğunlaşma proseslərini stimullaşdıran fizioloji cəhətdən əsaslandırılmış vasitə və üsulların uğurlu olacağına dair fərziyyəni sübut etdik. məşq prosesinin qurulmasında idmançılardan istifadə edilir. Buna görə də biz tədqiqatın

məqsədini dərk etdik: fiziki fəaliyyətin idmançıların ürək-damar sisteminə təsirini öyrəndik.

## ƏDƏBİYYAT

1. Буланова И.А. *Морфо-физиологические аспекты адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем юношей, занимающихся вольной борьбой*. Диссертация на соискание академической степени магистра. Элиста, 2018, 72 с.
2. Воскресенский С.А. *Функциональные характеристики сердечно - сосудистой системы у спортсменов разного уровня адаптированности к специфической мышечной деятельности*. Автореф. дисс. на соиск.уч.степени к.б.н. Астрахань, 2011, 22 с.
3. Данзын-Ооловна Л.А. и др. *Сравнительный анализ морфофункционального и психофизиологического состояния тувинских юношей с различной двигательной активностью*. Человек. Спорт. Медицина. 2017, т. 17, № 2, с. 20-29.
4. Данько Т.Г. *Характеристика структуры функциональной подготовленности борцов высокой квалификации на предсоревновательном этапе подготовки*. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008, № 4.
5. Дробязко О.А., Алехин М.Н., Сафонов С.Н. *Эхокардиографическая оценка деформации левого желудочка у спортсменов*. Медицинский алфавит. 2017, т. 2, № 22, с. 43-47.
6. Ильичёва О.В., Сираковская Я.В., Лаптев А.В. *Функциональная подготовка баскетболистов 17-19 лет, направленная на повышение резервов их сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности*. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018, № 3 (157).
7. Исаев А.В. *Психофизиологическая оценка работы сердечно-сосудистой системы студентов-спортсменов и студентов не спортсменов*. Вестник Российс-

кого университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2015, № 3, с. 115-120.

8. Корженевский А.Н. и др. Адаптация борцов к соревновательной нагрузке. Вестник спортивной науки. 2017, № 3, с.41-44.

9. Солодков А.П., Лазуко С.С., Кулик С.П., Коневалова Н.Ю. Проблемы биологии в систем е медицинского образо-

вания. Вестник ВГМУ, 2009, том 8, № 1, с. 1-12.

10. Фудин Н. А. и др. Влияние различных видов спорта на деятельность функциональных систем организма человека. Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2015, т. 9, №1. Публикация 2-1. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2015-1/5063.pdf> (дата обращения: 19.01.2015).

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

д.б.н., проф. Р.М. Багирова<sup>1а</sup>, Л.И. Сафарли<sup>1б</sup>, М.А. Кулиева<sup>1с</sup>

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

<sup>а</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>б</sup> [lala.safarli2021@sport.edu.az](mailto:lala.safarli2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6400-1892](https://orcid.org/0000-0002-6400-1892)

<sup>с</sup> [maryam.guliyeva2022@sport.edu.az](mailto:maryam.guliyeva2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0000-7374-4391](https://orcid.org/0009-0000-7374-4391)

**Аннотация.** Основной целью исследования было изучение уровня и особенностей функциональных характеристик сердечно-сосудистой системы у спортсменов с разной степенью адаптации к мышечной нагрузке. Проведенные исследования показали, что сердечно-сосудистая система, являясь одной из важнейших физиологических систем, обеспечивает адаптацию организма к различным спортивным воздействиям и отражает динамику восстановительных процессов организма. Сердечно-сосудистая система является наиболее чувствительным показателем физиологического состояния организма, и исследования

начинаются с ее изучения - влияния спорта на здоровье человека.

В результате дока-зана гипотеза о том, что формирование эффективной адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам у спортсмен-ов будет успешной при использовании физиологически обоснованных средств и методов, стимулирующих длительные адаптационные процессы в организме.

**Ключевые слова:** *сердечно-сосудистая система, адаптационный потенциал, коэффициент выносливости.*

## STUDYING THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN ATHLETES STUDENTS BEFORE AND AFTER PHYSICAL LOAD

D.Sc., prof. R.M. Baghirova<sup>1a</sup>, L.I. Safarli<sup>1b</sup>, M.A. Gulieva<sup>1c</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> [lala.safarli2021@sport.edu.az](mailto:lala.safarli2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-6400-1892](https://orcid.org/0000-0002-6400-1892)

<sup>c</sup> [maryam.guliyeva2022@sport.edu.az](mailto:maryam.guliyeva2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0000-7374-4391](https://orcid.org/0009-0000-7374-4391)

**Annotation.** The main purpose of the study was to study the level and characteristics of the functional characteristics of the cardiovascular system in athletes with varying degrees of adaptation to muscle load. The conducted studies have shown that the cardiovascular system, being one of the most important physiological systems, ensures the body's adaptation to various sports effects and reflects the dynamics of the body's recovery processes. The cardiovascular system is the most sensitive indicator of the physiological state of the

body, and research begins with its study - the impact of sports on human health. As a result, the hypothesis was proved that the formation of an effective adaptation of the cardiovascular system to physical activity in athletes will be successful when using physiologically based means and methods that stimulate long-term adaptation processes in the body.

**Keywords:** *cardiovascular system, adaptive potential, endurance coefficient.*

## BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANIN İNSANLARIN SİNİR SİSTEMİNƏ TƏSİRİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ VƏ ONUN ƏHƏMİYYƏTİ

A.A. Əliyeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[aylan.aliyeva2021@sport.edu.az](mailto:aylan.aliyeva2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4293-6643](https://orcid.org/0000-0003-4293-6643)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Bu məqalədə müasir inkişaf dövründə insan fəaliyyətinin effektivliyinin artırılması, cəmiyyətdə insanlar arasındakı aqressiyanın azaldılması baxımından bədən tərbiyəsi və idmanın təbliğ edilməsinin əhəmiyyəti və idmanla məşğul olan insanların əsəb və stressin azaldılmasında xüsusi əhəmiyyət kəsb etməsini tədqiq etmişik. Fiziki, zehni və mənəvi cəhətdən kamil nəsillərin yetişdirilməsi hal-hazırkı dövrdə ölkəmiz üçün prioritet istiqamət olması baxımından çox vacib və ən aktual məsələlərdən olması qeyd edilmiş və Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi istiqamətində işlərdən bəhs edilmişdir. Sonda bu nəticələrdən irəli gələrək bu sahənin inkişafı üçün müəyyən təkliflər verilmişdir.

**Açar sözlər:** *bədən tərbiyəsi, idman, idman mədəniyyəti, stress, əsəb və s.*

Bilirsiniz ki, Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmana böyük diqqət verilir və bu diqqət həmişə hiss olunur. Xalqımızın mərhum ümummilli lideri Heydər Əliyev gənclərə, bədən tərbiyəsi və idmana, idmançılara daim diqqət göstərirdi. Bu gün də bu ənənə, bu siyasət ümummilli liderimizin layiqli davamçısı Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyev tərəfindən davam etdirilir. Heydər Əliyev bədən tərbiyəsi və idmana olan qayğısı nəticəsində bu gün Azərbaycan dünyanın idman mərkəzlərindən birinə çevrilib. Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman inkişaf etdikcə onun maddi texniki bazası da möhkəmləndirilir, səmərəli məşq üçün hər cür şəraiti olan,

ən müasir beynəlxalq tələblərə cavab verən yeni-yeni qurğular istifadəyə verilir [1].

Bədən tərbiyəsi və idman cəmiyyət üçün ən vacib sahədir. İdmanla məşğul olan hər bir insan, hətta adi bədən tərbiyəsi ilə məşğul olan hər kəs tamam sağlam olur. Sadəcə hər gün idmanla məşğul olun. Çünki, idman həqiqətən də hər bir xalqın, millətin başqa xalqlar içərisində şöhrətini sahələrdən biridir [2].

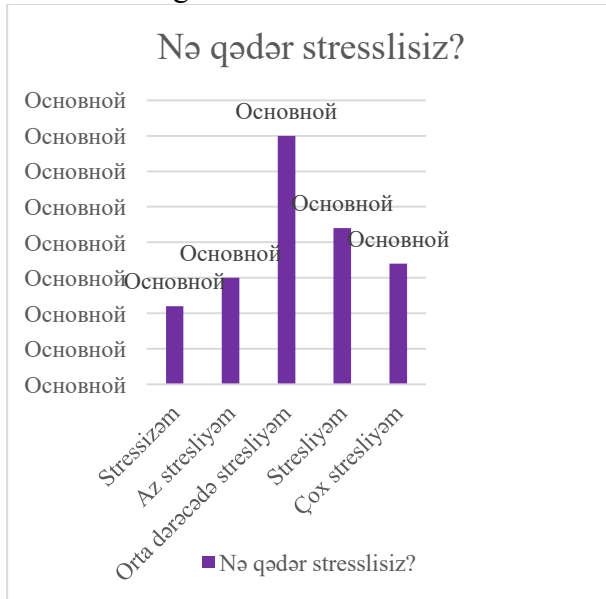
Ölkəmizin təhsil sisteminin üstün cəhəti ondan ibarətdir ki, yetişdirilən yeni nəsil hələ ibtidai sinifdən bədən tərbiyəsi və idman ilə tanış edilir [2]. Bu təhsil sistemi vasitəsi ilə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olan uşaqlarda əsəb sisteminin sakitliyi danılmazdır. Belə ki, 100 nəfər Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələri arasında keçirilən sorğu bunun əyani sübutudur. “İdman etmək stresinizə necə təsir edir?” sualı ilə keçirilən sorğuda iştirak edən respondentlərin 51%-i “stresimi tamamilə azaldır” cavabını vermişdir. Qalan iştirakçıların 8%-i “stresimi azaldır”, 20%-i stresimi orta dərəcədə azaldır, qalan bir qisminin isə stressimi artırır və ya ümumiyyətlə çox artırır kimi cavab vermişdirlər. Bu özünü sorğu əsasında qurulmuş aşağıdakı diaqram 1. də aydın şəkildə göstərir.

200 nəfər Universitet tələbələri arasında keçirilən sorğuda da bunu aydın görmək mümkündür. “İdman etmək stresinizə necə təsir edir?” sualı ilə keçirilən sorğuda iştirak edən respondentlərin 46,5%-i “stresimi tamamilə azaldır” cavabını vermişdir. Qalan iştirakçıların 15,5%-i “stresimi azaldır”, 17,5%-i stresimi orta dərəcədə azaldır, qalan digər 20,5%-i isə stressimi artırır və ya ümumiyyətlə çox artırır kimi cavab vermişdirlər. Bu özünü sorğu əsasında qurulmuş aşağıdakı diaqram 2. də dəqiq formada görünür.

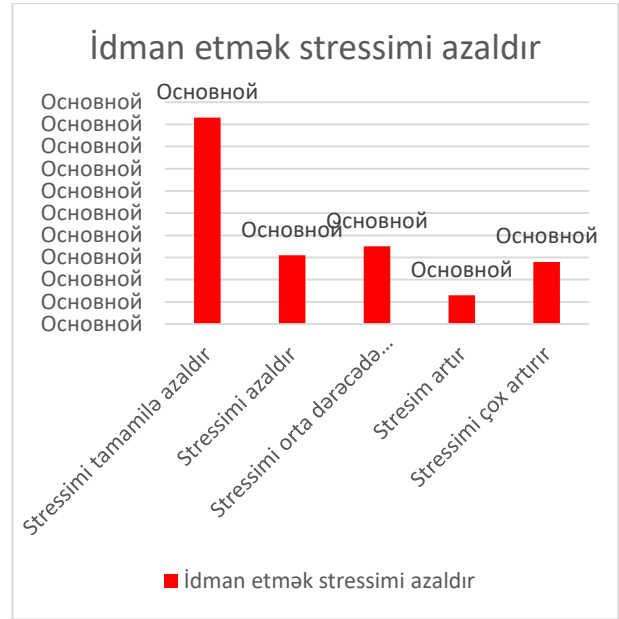


**Diagram.1.** Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələrinin idman etmək stressinizə necə təsir edir.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələrinin arasında idman edərkən nə qədər stresslisiniz? Sualı ilə 100 nəfər respondent ilə keçirilmiş sorğuda iştirak edən respondentlərin arasında 35 %-i qeyd edir ki orta dərəcədə stressli olduğunu qeyd edir. 22%-i stressliyəm 17%-i isə çox stressli olduğunu qeyd etmişdir. Lakin 11%-i stressiz olduğunu 15%-i isə az stressli oldu-

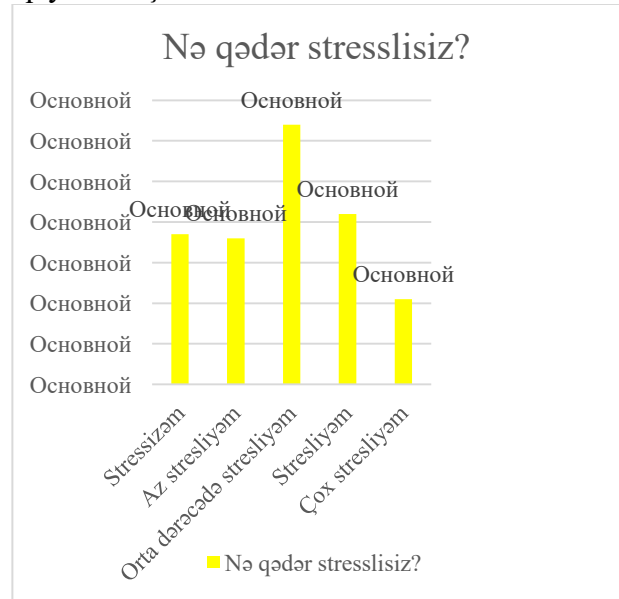


**Diagram.3.** Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələrinin idman edərkən nə qədər stresslisiniz?



**Diagram.2.** Universitet tələbələrinin idman etmək stressinizə necə təsir edir.

ğunu bildirir. Universitet tələbələri arasında 200 nəfər respondent arasında keçirilən “idman edərkən nə qədər stresslisiniz?” Sualı ilə təşkil olunan sorğuda 64 nəfər yəni 32%-i orta dərəcədə stressli, 42 (21%) nəfər stressli və 21 (10,5%) nəfər isə çox stressli olduğunu qeyd etməsinə baxmayaraq 37 (18,5%) nəfər stressiz 36 (18 %) nəfər az stressli olduğunu qeyd etmişdir.



**Diagram.4.** Universitet tələbələrinin idman edərkən nə qədər stresslisiniz?

Diaqram 3 və 4-dən də aydın görünür ki, idmanla məşğul olan insanlar hamısı stressini idman zalında azaldır və çölə çıx-dığında stressindən azad olmuş olur. Buradan da anlaşılır ki, insanlarda stressi azaltmaq üçün ən mühüm faktor kimi onları idmana yönləndirmək lazımdır.

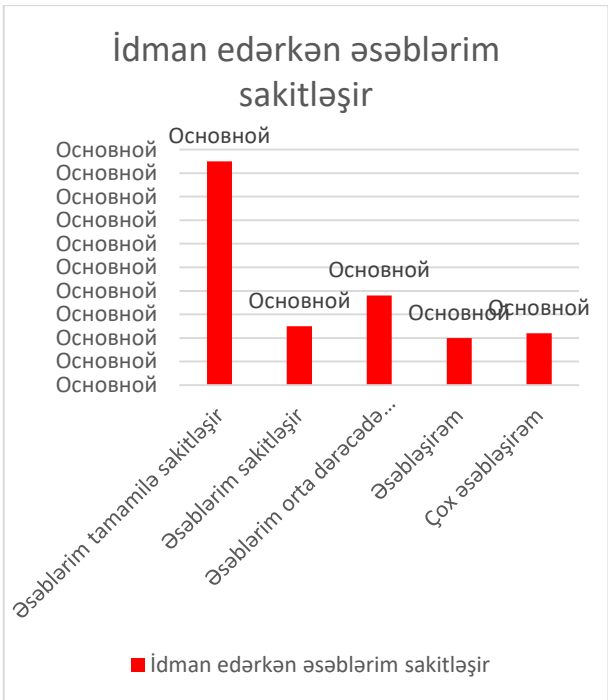
İdmanın gündəlik həyatımızda üstünlük təşkil etməsi ictimai həyatın bir hissəsidir və onunla qarşılıqlı əlaqədə olur. Bu səbəbdən ayrı-ayrı ziddiyyətli anlayışlar, problemlər, çıxılmaz vəziyyətlər və böhranların idmana da təsiri normaldır. İnkişaf edən cəmiyyət, texnologiya və sivilizasiya ilə birlikdə idmanın insanların gözləntilərinə cavab verməsi insanlara müxtəlif sahələrdə öz bacarıqlarını nümayiş et-

dirməyə imkan verir. Bu halda idman özünə-məxsus bir quruluşda öz təhsilini yaradır [3].

Diaqram 5 və 6-ya nəzər yetirsək aydın görürük ki, idmanla məşul olan insanların əksəriyyəti idman edərkən əsəbləri tamamilə sakitləşir. Belə ki, 100 nəfər Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələri arasında keçirilən "idman edərkən nə qədər əsəbi olursunuz?" sorğusunda 50 nəfər (50%-i), 200 nəfər Universitet tələbələri arasında keçirilən sorğuda isə 95 nəfəri yəni 47,5%-i əsəblərinin tamamilə sakitləşdiyini qeyd etmişdir. Bütün bu təhlillərdən aydın görünür ki, idmanla məşğul olan insanlar hamısı stressini və əsəbini idman zalında azaldır və çölə çıxdığında stress və əsəbdən azad olmuş olurlar.



**Diaqram.5.** Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələrinin idman edərkən nə qədər əsəbi olursunuz?



**Diaqram.6.** Universitet tələbələrinin idman edərkən nə qədər əsəbi olursunuz?

Bütün bunları nəzərə alsaq, belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, bədən tərbiyəsi və idman, onunla məşğul olan insanların həm stressinin azalmasına, həm də əsəblərinin sakitləşməsinə ciddi təsir göstərir.

İdman mədəniyyətinin mahiyyəti şəxsiyyətə önəm verən, onun idman həyatında ona xüsusi saflaşma, maariflənmə, qarşılıqlı əlaqə

kimi dəyərləri təbliğ edən, insanı əsəb və stressdən azad etməklə ona sevinc, xoşbəxtlik hissləri bəxş edən və başqa insanlarla aqresiyasını aradan götürülməsinə imkanı verən mədəniyyətdir [4].

İdman və bədən tərbiyəsinin əsəb və stressdən azad edilmiş düzgün və sağlam cəmiyyətdin formalaşmasının təmin edilməsinə ciddi

şəkildə təsir göstərir [5].

Bədən tərbiyəsi və idmana olan marağın artırılması və öyrənilməsi baxımından aşağıdakıları təklif edirik:

1. Qlobal tendensiyanın artdığı bir dövrdə yeniyetmə və gənclər arasındakı aqressiyanın azaldılması və insanların sağlamlığını qorumaq, möhkəmləndirmək və onları pis vərdişlərdən uzaq tutmaq üçün kütləvi informasiya vasitələrində, sosial şəbəkə platformalarında uşaq və yeniyetmələrin asudə vaxtlarının səmərəli keçirilməsini məqsədlə bədən tərbiyəsi və idmanın təbliğ edilməsi;
2. Valideyn himayəsindən məhrum və valideyn qayğısına möhtac uşaq və yeniyetmələrdə aqressiyanı aradan qaldırmaq üçün onların şəxsi istək və arzularına uyğun olaraq müxtəlif idman növləri üzrə klub və cəmiyyətlərdə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaları üçün lazımı şəraitin yaradılması.

### ƏDƏBİYYAT

1. **Александров Ю.М.** *Прочность и вариативность двигательного навыка как факторы повышения спортивного мастерства.* Ю.М. Александров, И.С. Колесник Там же. 2013, № 4(29), с. 25-31; То же [Электронный ресурс].

URL: [http://cyberleninka.ru/article/n/proc\\_hnost-i-variantivnost-dvigatelnogo-navyka-kak-factory-povysheniya-sportivnogo-masterstva](http://cyberleninka.ru/article/n/proc_hnost-i-variantivnost-dvigatelnogo-navyka-kak-factory-povysheniya-sportivnogo-masterstva) (26.02.2017).

2. **Yıldız R.** *İbtidai təhsilin ikinci pilləsi bədən tərbiyəsi və idman dərsi müəllimlərinin bədən tərbiyəsi və idman dərsi nailiyyətlərinin reallaşdırılmasına dair fikirləri.* Cumhuriyyət Universiteti, Sivas-2019, 135 s.
3. **Çoban M.** *Orta Məktəb Şagirdlərinin İdman Fəaliyyətlərində İştirak Səviyyəsi ilə Ünsiyyət Bacarıqları Arasındakı Əlaqənin Yoxlanması* Dissertasiya, Kahramanmaraş 2018, 72 s.
4. **Росляк Д.В.** *Комплексный подход как базовая основа развития скоростно-силовых качеств личности боксера в подростковом возрасте.* Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы Всерос. науч. - практ. конф. с междунар. участием (Москва, 16-17 июня 2016 г.). М., 2016, с. 213-218. Доступ через eLIBRARY.
5. *Успешность развития общих и специальных физических качеств на различных стадиях подготовки боксеров – студентов.* А.В. Гаськов [и др.]. Физич. воспитание студентов. 2016, № 1, с. 4-11. Доступ через eLIBRARY..

## ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

А.А. Алиева

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[aylan.aliyeva2021@sport.edu.az](mailto:aylan.aliyeva2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4293-6643](https://orcid.org/0000-0003-4293-6643)

**Аннотация.** В данной статье отмечена важность популяризации физической культуры и спорта в плане повышения эффективности деятельности человека, снижения агрессии между людьми в обществе в современный период развития, а также особое значение в снижения нервозности и стресса у людей занимающихся спортом.

Было указано, что воспитание физически, умственно и духовно совершенного поколения а так же работа по укреплению материально-технической базы физического образования и спорта в Азербайджане является одним из важнейших и наиболее актуальных вопросов, являющихся приоритетным направлением нашей страны в



настоящее время. В итоге на основе этих результатов были даны определенные предложения по развитию этого направления.

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, спорт, спортивная культура, стресс, нервозность и др.*

## THE STUDY OF THE EFFECT ON OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE NERVOUS SYSTEM OF PEOPLE AND ITS IMPORTANCE

A.A. Aliyeva

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[aylan.aliyeva2021@sport.edu.az](mailto:aylan.aliyeva2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4293-6643](https://orcid.org/0000-0003-4293-6643)

**Annotation.** In this article, the importance of promoting physical education and sports in terms of increasing the efficiency of human activity, reducing aggression between people in the society in the modern development period, and the special importance of people engaged in sports in reducing nerves and stress have been studied. It was pointed out that raising physically, mentally and spiritually perfect generations is one of the most

important and most urgent issues in terms of being a priority direction for our country at the present time, and the work to strengthen the material and technical base of physical education and sports in Azerbaijan was mentioned. In the end, based on these results, certain suggestions for the development of this field were given.

**Keywords:** *physical education, sports, sports culture, stress, nervousness, etc.*

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

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

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

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

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

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

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ƏDƏBİYYAT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## FİZİKİ TƏRBIYƏ VASİTƏLƏRİNİN KÖMƏYİ İLƏ DAYAQ-HƏRƏKƏT APARATINDA POZULMALARIN BƏRPASI

b.ü.f.d., dos. G.R. Məmmədova<sup>1a</sup>, b.e.d., prof. R.M. Bağirova<sup>1b</sup>, S.A. Cəfərova<sup>1c</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.bagirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.bagirova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1129-1547](https://orcid.org/0000-0003-1129-1547)

<sup>c</sup> [sevil.cafaova2021@sport.edu.az](mailto:sevil.cafaova2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3881-833X](https://orcid.org/0000-0002-3881-833X)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə dayaq - hərəkət aparatının ayrı-ayrı şöbələrində pozulmaları olan şəxslərin fiziki tərbiyə vasitələrinin köməyi ilə bərpa olunmasının bəzi məsələləri əksini tapmışdır. Dayaq-hərəkət aparatında yaranan zədələnmələrin yaratdığı problemlər və onların həlli yolları da araşdırılmışdır. Dayaq-hərəkət aparatında zədələnmələrinin və pozulmalarının bərpasının ən universal və əlçatan vasitəsi fiziki tərbiyə hərəkətləri hesab olunduğundan, yaranan zədələnmələrin növlərinin dərəcəsinin və fərdi xüsusiyyətlərinin xarakterindən asılı olaraq baş verən dəyişikliklərin müəyyənləşdirilməsi və qeydiyyata da aparılmışdır. Topla icra olunan müxtəlif hərəkətlərdən istifadə bütün fiziki keyfiyyətlərin inkişafına müsbət təsir göstərir. Ona görə də topla oyun hərəkətlərin icra olunmasına dair tövsiyələr də verilmişdir. Belə hallarda nəzərdə tutulur ki, yüksək emosionallıq və oyunlara həvəs/aludəçilk hərəkəti tapşırıqların icrasına effektiv təsirə malikdir.

**Açar sözlər:** *pozulmalar, travmalar, dayaq-hərəkət, funksiya, vasitə, fiziki tərbiyə, adaptasiya.*

Sağlamlığı zəifləmiş və dayaq-hərəkət aparatında pozulmaları olan insanların fiziki reabilitasiyası ilə ağıl fiziki tərbiyə məşğələlərinin təşkili mürəkkəb məsələlərdən olub və hazırkı dövrdə də qalmaqdadır. Bunun əsas səbəbi təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyənin təşkili sisteminin özündədir, fiziki inkişafın orta statistik normalara söykənir. Sağlamlığı zəifləmiş şəxslər hazırlıq qrupunu təşkil edir, pozulmaların xarakterindən asılı olaraq müalicə

bədən tərbiyəsi qruplarına daxil edirlər, yaxud da hazırlığın xüsusi tibb qrupuna aid edirlər. Belə şəxslərin az saylı olması səbəbindən (hər sinifdə və ya qrupda) onlar da çox fiziki tərbiyə məşğələlərindən azad edirlər.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, ən vacib səbəblərdən biri də geniş əhali təbəqəsinin bədən tərbiyəsinin ümumi səviyyəsinə olan münasibətdir. Əksər hallarda həm orta və həm də ali məktəblərdə bu fənnə ikinci dərəcəli baxışın formalaşmasıdır ki, bunun da nəticəsində yeniyetmə və gənclərdə yorulmanın inkişafının sürətlənməsi, iş qabiliyyətinin enməsi, orqanizmin resistntliyinin zəifləməsinə gətirib çıxarır. Digər vacib bir səbəb isə elmi cəhətdən əsaslandırılmış fiziki hərəkətlər kompleksinin yoxluğu, sistemli təşkilin olmaması və dərs prosesinin qurulmasının çətinliyi ilə bağlıdır. Dərs prosesinin prinsiplər əsasında qurulması məşğul olanlarda zədələnmələrin fərdi xüsusiyyətlərinin onların sağlamlığının səviyyəsini nəzərə alınmaqla fiziki hazırlığın gedişində fiziki yüklərin icrasına buraxılması və s.məsələlər əksini tapmış olardı.

Hərəkət fəaliyyəti insanın filogenezdə, inkişafında əsas aparıcı amildir və ontogenezdə onun normal inkişafında da bir o qədər vacib rola malikdir. Hər bir yaş dövründə orqanizmin inkişafı və ətraf mühitin dərk olunmasında hərəkət fəaliyyətinin anadangəlmə fiziki qabiliyyətlərlə müəyyənləşir. Fiziki yüklərin təsiri altında formalaşmağa mane olan amillər orqanizmin normal fiziki inkişafının gedişində pozulmalara və ümumi adaptiv məkanlarının zəifləməsinə səbəb olur. Əgər bu məhdudiyətlər xəstəliklər səbəbindən baş versə onda hərəkəti qabiliyyətlərdə yaradılan həmin xəstəliklər daha da dərinləşir, cəmiyyətdə və əməkdə əlilik yaradır.

Dayaq - hərəkət aparatında pozulmaların

waranması səbəbi uşaqları yoruc fəaliyyətdən uzaqlaşdırmağa vadar edir, onun üçün daha rahat şərait yaratmağa, zehni yüklərin azaldılmasına çalışır. Tətbiq olunan artıq fiziki yüklər, öz növbəsində, orqanizmə fiziki yüklərin mənfi təsirini daha da dərinləşdirir. Həddən artıq fiziki yükləmələr orqanizmə tükəndirici təsire malik olur. Analoji təsiri həmçinin uzunmüddətli hipodinamik hallar da yaradır, funksional imkanların zəifləməsinə gətirib çıxarır, onların sistematik aşkarlanması pozulur. Dayaq-hərəkət aparatında pozulmalar olan şəxslər üçün fiziki yüklərin formalaşdırılmasının mürəkkəbliyi ondan ibarət olur ki, bu zaman tək-cə xəstəliklərin və hərəkət aparatında pozulmaların dərəcəsini maksimal olaraq nəzərə almaqla yanaşı yerinə yetirilən fiziki yüklərin fərdi xüsusiyyətlərini də nəzərə almaq lazımdır. Belə halda xüsusi problem kimi fiziki yüklərin təsirinin effektivliyinə nəzarətin aparılması ortaya çıxır.

İcra olunan tədqiqat işinin əsas məqsədi fiziki tərbiyə vasitələrinin köməyi ilə dayaq-hərəkət aparatında yaranan pozulmaların və zədələnmələrin bərpası təşkil etmişdir.

**Tədqiqatın material və metodları.** Tədqiqatlarda dayaq-hərəkət aparatının müxtəlif şöbələrində pozulmaları və zədələnmələri olan 24 nəfər yeniyetmə və gənc üzərində aparılmışdır. Onlar idmanla məşğul olmuş və müxtəlif səbəblərdən zədə aldıqdan sonra bərpa mərkəzinə müraciət etmiş və qeydiyyatla alınmışlar. Eksperiment qrupa 12 nəfər idmanla fəal məşğul olmuş, nəzarət qrupuna isə idmanla məşğul olmayan həmyaşıdları (12 nəfər) daxil etmişlər.

Müayinə olunanlar (12 nəfər) müalicə metodlarına görə də iki qrupa ayrılmışdır: eksperimental və nəzarət. Eksperimental qrup (EQ) hərəsində 6 nəfər olmaqla iki yaş qrupuna ayrılmışdır. Eksperimental qrupun idmançılarında bərpa proseslərini sürətləndirmək üçün seçilmiş fərdi proqramlar əsasında ilkin material kimi tədqiqatların gedişində irəli sürülən işçi hipotezlərin, yaxud, xüsusi qanunauyğunluqların axtarışında istifadə olunmuşdur. Nəzarət qrupunda (NQ) 12 nəfər olmuş və onlar da eksperimental qrupa müvafiq olaraq iki yaş qrupuna ayrılmışlar. Nəzarət qrupunda müayinələr ümumi qəbul yanaşmalardan istifadə olunaraq aparılmışdır. İdmanla məşğul olanların müayinəsi ümumi dispanserləşdirilmənin

qaydalarına əsasən aparılmışdır (ümumi yoxlamalar və tibbi baxışlar aparılmış, dayaq-hərəkət aparatında olan pozulmaların, zədələnmələrin olub-olmaması müəyyənləşdirilmişdir).

**Alınan nəticələr və onların müzakirəsi.** Son onilliklərin elmi-metodik ədəbiyyatında dayaq-hərəkət aparatında (DHA) zədələnmələri, yaxud, əliliyi olan şəxslərə sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsinin ənənəvi metodlarının təsiri ilə bağlı alınmış dəlillər çoxdur [2, s. 34]. Son dövrlərdə yeniyetmələrin və yaşlı şəxslərin reabilitasiyasında mütəhərrik və idman oyunlarından istifadə olunmuş, onlar digər bərpəedici tədbirlərlə əlaqələndirilmişdir (müalicə bədən tərbiyəsilə, masala, müalicə üzgüçülü-yü, fizioterapiya və s.). belə hallarda nəzarət sınaqlarının nəticələrinə görə (oturma - durma, uzanmış halda qolların açılıb-bükülməsi, gövdənin döşəmədən qaldırılması və s.) fiziki hazırlığın göstəricilərində artmalar müşahidə edilmişdir. Aparılan digər bir tədqiqat işində isə sürət-güvvə qabiliyyətinin göstəricilərində, çevikliyin səviyyəsində, əzələ gücünün differensasiya etmək imkanlarında üzgüçülük məşğələlərin təsiri ilə yaxşılaşmanın baş verdiyi məlum olmuşdur. Reabilitasiya proqramlarının təsiri altında (ənənəvi bərpa tədbirlərindən başqa bədən tərbiyənin qeyri-ənənəvi vasitələri də daxil edilmişdir. DHA-da zədələnmələri olanlarda hərəkət funksiyalarının göstəricilərində yüksəlmələr müşahidə olunmuşdur [3, s. 34]. Tətbiq olunmuş digər bir proqramda bərpanın ənənəvi tədbirlərindən başqa, istifadə olunan fiziki hərəkət tapşırıqlar hərəkətlərin ritmikliyində, tənzimlənməsinə, koordinasiyasına, boşalmasına və yığılmasına, tənəffüs hərəkətlərinə, qamətin düzgün formalaşmasına, idman oyun elementləri ilə tamamlanmış mürəkkəb olmayan mütəhərrik oyunların düzgün "qamətin" formalaşmasına istiqamətləndirilmişdir. Bu proqramların təsiri ilə aparılan tədqiqat işlərində hərəkət funksiyalarının olanlarda 16-22%, qızlarda isə 14-21% yüksəldiyi müşahidə olunmuşdur [3, s. 34].

Aparılmış digər tədqiqat işində DHA-da zədələnmələri olan məktəblilərdə kompleks bədən tərbiyəsi tədbirlərindən sonra (fizioterapevtik prosedurlar kompleksi, müalicə masajı, məhkəmləndirici prosedurlar, müalicə bədən tərbiyəsi, trenajorlarda fərdi məsələlər, korreksiyon toplarla hərəkətlər, bədən tərbiyəsi məş-

ğələləri, K.Nişi və Q.Hiltman sisteminə görə qeyri-ənənəvi fiziki hərəkətlər, K.Nişi və B.S. Tolkaçeva metoduna görə tənəffüs gimnastikası və s.) sonra müayinə olunan şagirdlərin 50%-də öyrənilən göstəricilərdə artma müşahidə olunmuşdur [2, s.18].

Apardığı tədqiqatlarda V.D. Kryajeva (2003) xüsusi tənəffüs hərəkətlərini və masajın təbii sağlamlaşdırıcı amillərlə uyğunlaşdırmasından sonra xüsusi trenajorlarda icra olunan hərəkətlərin köməyi ilə qısa bir müddətdə oynaqlarda mütəhərrikliliyi 20-30% artırmaq, qüvvəni, dözümlülüyü və iş qabiliyyətini yüksəltmək mümkün olmuşdur. Dayaq-hərəkət aparatında zədələnmələri olan yetkin insanlarda morfofunksional vəziyyətin göstəriciləri sağlam insanların göstəricilərindən fərqlənmir və, əsasən, qəbul olunmuş normalara uyğun olmuşdur [4, s.14].

Dayaq hərəkət aparatında zədələri olan şəxslərə xüsusi reabilitasiya fiziki tərbiyə proqramlarının tətbiqi üç hərəkət rejimində aparılmış adekvat fiziki yükün təsiri təmin olunmuşdur. Qüvvənin, sürətin, çevikliyin və sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin göstəricilərinin yüksəlməsini təmin etmişdir. Bundan başqa bud - çanaq, diz və baldır - pəncə oynaqlarının mütəhərrikiyin yüksəlməsi müşahidə edilmişdir. Bu da DHA zədələnmələri olan şəxslərdə müxtəlif manipulyativ fəaliyyətlərin yerinə yetirilməsi üçün hərəkət qabiliyyətlərinin baza hissəsinin imkanlarının genişlənməsinə təsir edir (özünəxidmət, qarşılıqlı xidmət və s.). Bəzi müəlliflər isə DHA-nın reabilitasiyasında ippoterapiyadan (at sürmək metodu) istifadənin məqsəduyğunluğu qeyd olunur. Reabilitasiya proqramının tətbiqindən sonra müayinə olunanlarda matorikanın işi xeyli yaxşılaşmışdır.

Aparılan digər bir tədqiqatda müəlliflər DHA-da zədələnməsi olan 18-21 yaşlı tələbə idmançılarda qüvvə hazırlığının yüksəlməsinə təsir edən kompleks metodikani tətbiq etməklə, trenajor qurğusundan istifadə etmişlər. Nəticədə, aparılan tədqiqatlarda müəlliflər tələbə idmançılarda morfofunksional vəziyyətdə yaxşılaşmanın getdiyini qeyd etmişlər [6, s.207]. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, DHA-da səhər gigiyenik gimnastikanın təsiri iləəlaqədar aparılan tədqiqatlarda qüvvənin göstəricisinin bir neçə ay müddətində 1.5 kq-aqədər yaxşılaşdığı müəyyən olunmuşdur [9, s.9].

Qüvvə keyfiyyətinin inkişafına, hərəkətlərin amplitudasına, əzələlərin boşalmasına və koordinasiyasına fiziki reabilitasiya vasitələrin effektiv təsirini analiz edərək T.V.Prokuda və Y.P.Onişenko [6, s. 86] belə qənaətə bir gəlmişlər ki, bu vasitələr serabral iflici olan uşaqların fiziki vəziyyətinə müsbət təsir edir [7, s.86].

Apardığı tədqiqatlarında Antipenko E.A. və başqaları [1, s. 173] 14-15 yaşlı uşaqlarda serebral iflici müalicə etmək üçün ümumtəhsil məktəblərində fasiləsiz hərəkət aktivliyinin təmin olunmasına kömək edən texnologiyaların tətbiq olunmasını təklifini irəli sürmüşdür. Müəllifin gəlidiyignə görə bu vasitələr zədələnmələri olan uşaqların hərəkət xarakteristikasını xeyli yaxşılaşdırmış olur. Bu istiqamətdə tədqiqatlarını davam etdirən V.O.Osipova (2007) belə bir qənaətə gəlmişdir ki, 14-15 yaşlı yeni-yetmələrdə serebral paralicin korreksiyasında məktəbdənkənar fiziki tərbiyə məşğələlərinin daxil edilməsi (badminton, tennis və s.) onların funksional hazırlığının yüksəlməsinə yaxşı təsir göstərir (tennis topunun daha uzağa tullamaqda, doldurulmuştopun tullamaqda, 30 m. və 300 m. məsafələrə qaçmaqda və s.). Müəyyən olunan bu müsbət dəyişiklikləri müxtəlif, həmçinin, gövdə və əl pəncəsinin dinamometrik göstəricilərində də müşahidə etmişdir (əl pəncəsində 22.1%, gövdə əzələlərində 29.2% olmuşdur).

Serebral iflici olan 13-16 yaşlı Antipenko E.A. və başqaları [1, s. 173] müstəqil keçirilən fiziki tərbiyə məşğələlərinin sağlamlığına təsirini öyrənərək belə bir qənaətə gəlmişdir ki, müəllifin hazırladığı proqram əsasında tətbiq olunan müalicə bədən tərbiyəsi hərəkətləri əzələlərin tonusunu yaxşılaşdırmaqla, onların gücünün də artmasına müsbət təsir göstərir. Bu yaş qrupundan olan uşaqların icra etdikləri müstəqil bədən tərbiyəsi tapşırıqları aşağı ətrafların hərəkətlərin amplitudasının, tonusunun və qüvvəsinin artmasına kömək edir [8, s.22]. Sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsində tətbiq olunan bərpəedicilərin vasitələrin sisteminin daim inkişaf etdirilməsinə və hərəkət aktivliyinin yeni-yeni formalarının həyata keçirilməsinə baxmayaraq bərpəedicilərin müalicədə fiziki yük qismində, topla icra edilən vasitələr hələ də azlıq təşkil etməkdədir. Məhz onun səyləri müalicə bədən tərbiyəsi tapşırıqlarına yüksək variativ-

liklə dəqiq və uzun müddət yerinə yetirməyə imkan verməklə fəaliyyətində intensivliyin əlçatan səviyyədə qorunub saxlanılmasına kömək edir. Bu da fiziki hərəki tapşırıqların təsirinin daha effektiv olmasına və emosionallıqla keçməsinə şərait yaratmış olur. Yuxarıda sadə dalanları əsas tutaraq bərpəedici rabilitasiyada DHA-da yaranan hipodinamikada bərpəedici vasitə kimi onun aşkarlandığı bütün mərhələlərdə topla icra olunan oyunların daxil edilməsi daha məqsədəuyğun hesab oluna bilər. Fiziki təsirlərə malik olan belə vasitələrin seçilməsi və tətbiqini kütləviləşdirilməsi özünün faydasını verməkdədir. Topla icra olunan bütün hərəki tapşırıqlar sonda ona gətirib çıxarır ki, bərpə olunan şəxs topu müxtəlif mövqelərdən və istiqamətlərdən tullayır, onun ayrı-ayrı üsul və vasitə ilə tutmağa çalışdıqda, bədənin də həmin istiqamətdə hərəkət etməsini stimullaşdırır.

Beləliklə, orqanizmin bütün orqan və sistemlərində yaranan pozğunluqların (həmçinin də anadangəlmə) rabilitasiyasında bədən tərbiyəsi və idman təcrübəsində tərtib olunmuş və sınaqdan keçirilmiş vasitələrdən istifadə olunması orqanizmin funksional vəziyyətinin təkmilləşdirilməsinə səbəb olmaqla yüksək effektivliyə malik olur. Lakin tədqiqat metodlarının müxəlifliyi, idman növlərinin çoxluğu, yarış və məşq şəraitinin fərqliliyini öyrənilən münasibətlərin vahid mənzərəsini qurmağa imkan vermir. Ona görə də DHA-da pozulmaları olan insanlara kömək etməklə bağlı məsələlərin həlli üçün baş verən zədələnmələrin təbiətini daha da dərinlən araşdırmağı tələb edən tədqiqatların aparılmasını aktuallaşdırır. Məhz bundan sonra bərpəedici vasitələrin seçilməsi və onların təyinatı üzrə tətbiqi ilə orqanizmdə gedən kompensasiya dəyişiklikləri təmin etməklə bərpanı sürətləndirmək və bu məsələnin həllini fərdiləşdirmək mümkündür.

## ƏDƏBİYYAT

1. Антипенко Е.А., Шулындин А.В., Густов А.В. *Детский церебральный паралич*

*у взрослых.* Журн. Медицинский альманах, 2016, № 5 (45), с. 173-175.

2. Демчук Є.С. *Фіброендоскопічна діагностика гриж стравохідного отвору діафрагми* : метод. Посібник. Є.С. Демчук. Вінниця, 2003, 18 с. : іл.; 20 см.

3. Епифанов В.А. *Особенности восстановления лечения пациентов после оперативного лечения острых наружных вывихов надколенника.* В.А.Епифанов, Глазков Ю.К., Глазкова И.И. и др. // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2012, №4(100), с.34-40.

4. Железная Ю.К., Железный С.П. *Комплексная реабилитация больных после костно-реконструктивных операций в челюстно-лицевой области.* Журнал Медицинские науки, 2015, № 1, стр. 14-18.

5. Кряжев В.Д., Заикина О.В. *Масова фізична культура і оздоровлення населення,* с. 48-52.

6. Мелихов И.В. *Нормальные флуктуации состояния сердца человека.* Doklady Akademii Nauk, 2007, Volume 414, Number 2, Page 207.

7. Прокуда Т.В. *Використання засобів фізичної реабілітації при церебральному паралічу дітей 7-8 років / Т.В. Прокуда, Ю.П. Онищенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія [за ред. проф. Ермакова С.С. ] – Харків, 2006, №6, с. 86-88.*

8. Barişok 2009 *Теоретико-методичні основи застосування індивідуальних програм з фізичної реабілітації дітей з церебральним паралічем в умовах сім'ї.* Автореф... дис.к.фіз. вих. і спорту. 24.00. 03-фізична реабілітація. Львів, 2009, 22 с

9. Blumental D. 2009 *Stimulating the adoption of health information technology.* N Engl J Med. 2009, 360(15):1477-9.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

к.б.н, доц. Г.Р. Мамедова<sup>1a</sup>, д.б.н., проф. Р.М. Багирова<sup>1b</sup>, С.А. Джафарова<sup>1c</sup>

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

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

<sup>c</sup> [sevil.cafaova2021@sport.edu.az](mailto:sevil.cafaova2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3881-833X](https://orcid.org/0000-0002-3881-833X)

**Аннотация.** В статье нашли отражение некоторые вопросы оздоровления лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата с помощью методов физического воспитания. Также были исследованы проблемы, вызванные травмами опорно-двигательного аппарата, и пути их решения. Поскольку физические упражнения считаются наиболее универсальным и доступным методом восстановления повреждений и нарушений в опорно-двигательном аппарате, определяли и фиксировали изменения в зависимости от степени повреждений и характера индивидуальных особенностей спортс-

менов. Использование различных движений, выполняемых с мячом, положительно влияет на развитие физических качеств. Поэтому также даны рекомендации по выполнению игровых действий с мячом. В таких случаях предполагается, что высокая эмоциональность и игровая зависимость эффективно влияют на выполнение двигательных задач.

**Ключевые слова:** нарушения, травмы, локомоция, функция, средства, физическое воспитание, адаптация.

## RESTORATION OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM WITH THE HELP OF PHYSICAL EDUCATION

PhD, ass. prof. G.R. Mammadova<sup>1a</sup>, D.Sc., prof. R.M. Baghirova<sup>1b</sup>, S.A. Jafarova<sup>1c</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.bagirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.bagirova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1129-1547](https://orcid.org/0000-0003-1129-1547)

<sup>c</sup> [sevil.cafaova2021@sport.edu.az](mailto:sevil.cafaova2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-3881-833X](https://orcid.org/0000-0002-3881-833X)

**Annotation.** The article reflects some issues of improving the health of people with disorders of the musculoskeletal system with the help of physical education. Problems caused by injuries of the musculoskeletal system and ways to solve them were also investigated. Since physical exercises are considered the most versatile and affordable means of restoring injuries and disorders in the musculoskeletal system, the changes that occurred depending on the degree of damage types and the nature of their individual characteristics were

determined and recorded. The use of various movements performed with the ball has a positive effect on the development of all physical qualities. Therefore, recommendations are also given for performing game actions with the ball. In such cases, it is assumed that high emotionality and gambling addiction effectively affect the performance of applied motor-motor tasks.

**Keywords:** disorders, injuries, locomotion, function, means, physical education, adaptation.

## XÜSUSİ TƏYİNATLI ALİ TƏHSİL MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ FİZİKİ HAZIRLIQ FƏNNİNİN TƏDRİSİNDƏ TƏHSİLƏLƏNƏNLERİN ŞƏXSİYYƏTİNİN SOSIAL-MƏDƏNİ İNKİŞAFI

p.f.d. H.İ. Şərifov<sup>1a</sup>, prof. Y.N.Quliyev<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [hicran\\_sharifov@sport.edu.az](mailto:hicran_sharifov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9325-5111](https://orcid.org/0000-0002-9325-5111)

<sup>b</sup> [yusif.guliyev@sport.edu.az](mailto:yusif.guliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-9086-0001](https://orcid.org/0000-0001-9086-0001)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya** Məruzənin tezisində xüsusi təyinatlı ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə fənninin tədrisində təhsilənlərin şəxsiyyətinin sosial-mədəni inkişafı şərtləndirən amillər tədqiq olunmuşdur. Bu zaman gələcəkdə polis, hüquq –mühafizə və hərbi sahəsində çalışan mütəxəssisə lazım olan fiziki hazırlığın ümumi və xüsusi növləri üzrə aşılmalı bacarıqlar qruplaşdırılır. Ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın təhsilənlərin bir şəxsiyyət kimi sosial-mədəni inkişafına təsiri müəyyənləşdirilmişdir. Müsahibə, müşahidə, müqayisə və fiziki hazırlıq üzrə nəticələrin təhlili metodlarından istifadə edərək təhsilənlərin təlim keyfiyyətinin yüksəldilməsinə nail olunmuşdur. Təhsilənlərin şəxsiyyətinin sosial-mədəni inkişafının optimal yolları işlənmişdir.

**Açar sözlər:** *xüsusi təyinatlı, ali təhsil, fiziki hazırlıq, sosial-mədəni, müşahidə, yollar.*

Fiziki mədəniyyət (sözün geniş mənasında) cəmiyyətin ümumi mədəniyyətinin bir hissəsidir. Bu, insanın fiziki və əqli qabiliyyətlərinin inkişafına və idarə olunmasına, sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə, mənimsənilməsinə, yüksəldilməsinə yönəlmiş fiziki fəaliyyətin yollarını, nəticələrini, formalaşdırılması üçün zəruri olan şərtləri əks etdirən performansdır.

Mədəniyyət sözü (latınca - cultura – becərmə, tərbiyə, təhsil, inkişaf, pərəstiş) maddi və mədəni dəyərlərin məcmusu kimi başa düşülür və ictimai-tarixi təcrübə prosesində bəşəriyyət tərəfindən yaranan və yaradılan, cəmiyyətin inkişafında tarixən əldə edilmiş mərhələni xarakterizə edən mənəviyyət kimi anla-

şılır. Beləliklə, fiziki tərbiyə insanın üzvi hissəsidir, mədəniyyət, tərbiyə və təhsil fiziki sahədə insan fəaliyyəti prosesində yaradılır və maddi dəyərlər təkmilləşdirilir: idman qurğuları (stadionlar, üzgüçülük hovuzları, idman sarayları, idman zalları və s.), idman avadanlıqları (məsələn, gimnastika ləvazimatları, xizək sürmə, konki sürmə üçün avadanlıqlar) idman və atletika və s.), idman geyimləri və s.

Bədən tərbiyəsi sahəsində insanın fəaliyyəti, ədəbiyyatda, rəssamlıqda, heykəltəraşlıqda, musiqidə, kinoda və videolarda olduğu kimidir. Tərbiyə sahəsində insan fəaliyyətinin nəticəsi də yeni elmi məlumatlardır, yəni insan orqanizminin quruluşu, inkişafı və fəaliyyəti, təbiətlə əlaqəlidir. Elmi məlumatları nəzərə alaraq, mütəxəssislər fiziki məşqlərin tətbiqinin adekvat üsullarını inkişaf etdirən fiziki hazırlığı, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı, təkmilləşdirilməsi üçün fiziki vəziyyət və sağlamlığın təşviqidir. Bütün bu təzahürlər insan (cəmiyyətin) həyatını və bunun nəticəsində mənəviyyəti yaradan dəyərlərdir [1].

Bədən tərbiyəsi bəşəriyyətin ən ümumi probleminin həllinin vacib vasitələrindən biri kimi çıxış edir. Cəmiyyətdə insanların iş və ümumən həyata fiziki cəhətdən hazır olması üçün başqa adekvat vasitələri yoxdur. Bədən tərbiyəsinin ən vacib spesifik funksiyası təbii ehtiyacları ödəmək imkanını yaratmaqdır. İnsanın hərəkət fəaliyyətində olması və bunun əsasında həyatda zəruri fiziki səriştələr nümayiş etdirməsi aktual məsələlərdən sayılmalıdır.

Xüsusi təyinatlı ali təhsil müəssisələrində təhsilənlərinin şəxsiyyətinin sosial-mədəni inkişafına aşağıdakılar daxildir:

- “Fiziki hazırlıq” fənninin məzmununun səriştələrin formalaşdırılmasına yönəldilməsi;

- fiziki hazırlıq vasitəsi ilə peşə-əmək fəaliyyətinə xüsusi hazırlığın yüksəldilməsi ilə bilavasitə bağlı tətbiq edilməsi;
- ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın yüksəldilməsinin təhsilalanların fiziki və əxlaqi-iradi imkanlarının həyata keçirilməsində maksimum nəticələrin əldə edilməsi;
- xüsusi fiziki hazırlığa aid olan istirahət və sağlamlaşdırıcı-reabilitasiya mənalı asudə vaxtın təşkili, həmçinin yorğunluğun qarşısının alınması və bədənin müvəqqəti itirilmiş funksionallığının bərpaası.

Ümumiyyətlə, xüsusi təyinatlı ali təhsil müəssisələri təhsilalanlarının şəxsiyyətinin sosial-mədəni inkişafına xas olan və icrasında bədən tərbiyəsi vasitələrinin bilavasitə istifadə edildiyi funksiyalar arasında: tərbiyəvi, normativ-hüquqi, estetik və başqalarını qeyd etmək olar.

**Fiziki kamillik** xüsusi təyinatlı ali təhsil müəssisələri təhsilalanlarının fiziki hazırlıqlarının formalaşdırılmasının ümumi göstəricisidir ki, bu işdə bədən tərbiyəsi prosesdir və fərdin yüksək inkişaf dərəcəsini ifadə edən təhsil qabiliyyətidir. Hər bir tarixi dövrün öz ideal anlayışı var. Fiziki cəhətdən mükəmməl insan bu ideali əks etdirir və onların iqtisadi, sosial həyat şəraiti, dünyagörüşü bunu sübut edir.

Fiziki mükəmməlliyyənin göstəricilərinə aşağıdakılar daxildir:

- sağlamlıq səviyyəsi;
- fiziki hazırlıq;
- yaradıcı fəaliyyət.

Təhsilalanların fiziki kamillik özlüyündə bir məqsədə çevrilə bilməz. Yalnız ahəngdar inkişaf etmiş şəxsiyyətin digər aspektləri ilə üzvi əlaqədə olanda məna və sosial əhəmiyyətə malik olur. Pedaqoji prosesdə bu cür əlaqələrin pozulması şəxsiyyətin birtərəfli inkişafına, fiziki prinsiplərin üstünlük təşkil etməsinə, mənəvi və əxlaqi keyfiyyətlərin zəifləməsinə səbəb ola bilər. Fiziki tərbiyə pedaqoji təsirlər və özünütərbiyə nəticəsində insanın fiziki mədəniyyətinin formalaşmasına yönəlmiş pedaqoji prosesdir. Fiziki tərbiyə prosesində fiziki keyfiyyətlərin inkişafı, motor hərəkətlərində təlim və xüsusi biliyin formalaş-

ması pedaqoji təsir və öz-özünə işləyənlərin səylərini də əhatə etməlidir [2].

*Fiziki inkişaf* – təbii bioloji prosesdir, lakin xüsusi təyinatlı ali təhsil müəssisələri təhsilalanlarının şəxsiyyətinin sosial-mədəni inkişafının funksional xüsusiyyətlərinin dəyişməsi bədən tərbiyəsinin təsiri ilə mümkündür

### **Təşkilati və metodoloji əsaslar**

Xüsusi təyinatlı ali təhsil müəssisələri təhsilalanlarının fiziki hazırlığının inkişaf etdirici funksiyaları Fiziki tərbiyənin məqsədyönlü şəkildə ən dolğun həyata keçirilməsi prosesidir.

### **Xüsusi təyinatlı ali təhsil müəssisələrində Fiziki hazırlığın təşkilinin əsas müddəaları**

Fiziki hazırlıq fənninin məzmunu xüsusi təyinatlı ali təhsil müəssisəsinin dövlət standartının və "Fiziki hazırlıq" fənninin kurikulumunun tələbləri ilə müəyyən edilir.

Xüsusi təyinatlı ali təhsil müəssisələrində təhsil prosesində fiziki məşqlər nəticəsində təhsilalanlar təkcə müxtəlif bacarıqara yiyələnmiş, həm də motor hərəkətləri, əsas fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməli və xüsusi sistemləşdirilmiş bilik almağa, fiziki özünü təkmilləşdirməyə sabit motivasiyası və ehtiyacı olmalıdır.

Xüsusi təyinatlı ali təhsil müəssisələri təhsilalanlarının Fiziki hazırlığının məqsədi şəxsiyyətin sosial-mədəni inkişafının formalaşdırılmasıdır.

Təhsilalanların fiziki hazırlığı prosesində aşağıdakı vəzifələr həll olunmalıdır:

- sağlamlığı yaxşılaşdırmaq (sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, ahəngdar inkişaf bədənin formaları və funksiyaları, düzgün duruşun formalaşması);
- təhsildə səriştəyönlüyə nail olunması (tələb olunanı formalaşdırmaq və çatdırmaq, tətbiqi və idman bacarıq və vərdislərinin təkmilləşdirilməsi, xüsusi biliklərin mənimsənilməsi);
- tərbiyəvi imkanların müəyyənləşdirilməsi (mənəvi və iradi keyfiyyətlərin formalaşması, əqli, əmək və estetik tərbiyənin təşviqi).

Təhsilalanların fiziki hazırlığının formalaşdırılmasının ümumi prinsiplər sistemi aşağıdakılardır:

- şəxsiyyətin hərtərəfli və ahəngdar inkişafı prinsipi;
- fiziki hazırlığın təcrübədə əmək və müdafiə ilə əlaqəsi prinsipi;
- ümumi və xüsusi fiziki hazırlığa nail olma prinsipi.

Xüsusi təyinatlı ali təhsil müəssisələrində "Fiziki hazırlıq" fənn proqramı aşağıdakı bölmələrə bölünür:

- elmi-nəzəri və praktiki biliklərin dünyagörüşü sisteminin və fiziki hazırlıq münasibətinin formalaşdırılması;
- fiziki tərbiyə və fiziki hazırlığın metod və üsullarına yiyələnməyi təmin edən, metodiki və praktik işlərə nail olmağa yönəlmiş fəaliyyətlər və təlimlər fiziki mükəmməllik, funksional və motor qabiliyyətlərin səviyyəsinin yüksəldilməsi;
- prosesin və nəticələrin uçotuna nəzarətin təmin edilməsi.

#### *Nəzəri bölmə*

Bölmənin məzmunu cəmiyyətdə fiziki hazırlıq fəaliyyətinin təbii və sosial proseslərini başa düşmək üçün zəruri olan xüsusi bilikləri, habelə şəxsi və peşəkar inkişaf, özünü təkmilləşdirmə, təşkilatlanma təhsil və peşə performansında sağlam həyat tərzini fəaliyyətləri aiddir.

#### *Praktik bölmə*

Proqramın praktiki bölməsi tədris qruplarında praktik və təlim məşğələlərində həyata keçirilir.

Metodik və praktik məşğələlər. Nəzərdə tutulur ki, metodik və praktiki məşğələlərdə təhsil alanlar fiziki hazırlıq vasitəsi ilə tədris, peşə və həyatı səriştələrin formalaşdırılması üsul və yollarını mənimsəməli, sonra isə müstəqil şəkildə tətbiq etməlidirlər. Məsələn, təhsilalanların aşağıdakıları mənimsəməlidirlər:

- əmək qabiliyyətinin, yorğunluğun özünü qiymətləndirmə üsullarını və onların yönəldilmiş korreksiyası üçün bədən tərbiyəsi vasitələrindən istifadəni;

- qənaətcil və səmərəli həyatı motor bacarıq və bacarıqlarının formalaşdırılması üsulları (gəzmək, qaçış, üzgüçülük);
- duruş və bədən quruluşunun qiymətləndirilməsi və korreksiyası üsullarını;
- özünü massaj texnikasının əsaslarını;
- əzələnin inkişafı texnikası;
- nəzərə alınmaqla istehsalat gimnastikasının aparılması üsulu işin şəraiti və xarakteri və s.

*Təlim-məşq məşğələsi.* Təlim məşğələsi təhsilalanlara aşağıdakı bölmələr üzrə keçirilir: *əsas, xüsusi və idman.*

Tibbi müayinədən sonra xüsusi tibbi qrupa təyin olunan təhsilalanlar xüsusi tədris şöbəsinə qəbul olunurlar. Tədris qrupları cinsə və səviyyəyə görə formalaşır.

Fiziki hazırlıq təhsili şöbəsinə (fiziki hazırlıq üzrə tədris qrupları) ümumi fiziki və xüsusi fiziki göstəriciləri yaxşı olan təhsilalanlar qəbul olunur. Onlar fiziki hazırlıq üzrə hər hansı idman növündə dərindən məşğul olmaq istəyirsə xüsusi təyinatlı ali təhsil müəssisəsi şərait yaradır. Təlim qruplarının sayı fiziki hazırlıq ixtisası nəzərə alınmaqla formalaşır [3].

#### *Nəzarət bölməsi*

Dərs prosesində tədris materialının mənimsənilməsi kursuna operativ və cari nəzarət qrupları həyata keçirilir. Yekun nəzarət semestr və ya tədris ilinin sonunda keçirilir.

Ümumi kredit tələblərinə təxminən aşağıdakılar daxildir:

- müvafiq nəzəri və metodiki-praktik bölmələr üzrə biliklər;
- həyatı bacarıq və qabiliyyətlərə sahib olmaq (gəzinti, qaçış, üzgüçülük);
- ümumi fiziki və xüsusi fiziki hazırlığı qiymətləndirmək üçün normativlərin tətbiq olunması;
- dərslərdə iştirak;
- Fiziki hazırlıq kafedrasının keçirdiyi əsas idman və istirahət tədbirlərində iştirak.

Qiymətləndirilir: nəzəri biliklər, metodik bacarıqlar, ümumi fiziki və xüsusi fiziki, idman-texniki hazırlıq üzrə aparılır.

Bu təlim növlərinin hər biri üçün ayrıca qiymətləndirmə verilir.



Nəzəri bilik, metodiki bacarıq və səriş-tələri ekspert (və ya kompüter proqramlarının köməyi ilə) tərəfindən beş ballıq sistemlə qiymətləndirilir.

Ümumi fiziki və xüsusi fiziki, idman-texniki bacarıqların nəticələri orta riyazi bal çıxarmaqla qiymətləndirilir.

Semestr üzrə ümumi bal (beş ballıq sistem üzrə) müəyyən edilir nəzəri üçün müsbət qiymətlərin.

## ƏDƏBİYYAT

1. *DİN-in 24 dekabr 2009-cu il 752 nömrəli əmrində dəyişiklik edilməsi haqqında* Azərbaycan Respublikası Daxili İşlər Nazirliyi/

22. 03.2019-cu il, Əmr nömrə Ə218-001-19.

2. *Ali təhsil müəssisələrinin bakalavriat və magistratura səviyyələrində kredit sistemi ilə tədrisin təşkili Qaydaları*. Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabinetinin sayılı 24 dekabr 2013-cü il tarixli qərarı.

3. *2017-2020-ci illər üçün Azərbaycan Respublikasının Vahid İdman Təsnifatı*. Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyinin 08 nömrəli 19 dekabr 2016-cı il tarixli qərarı.

4. *Mübariz Əmirov tam orta məktəbdə tarixin fəal interaktiv təlimi metodikası* (Ali məktəblərin tarix fakültəsi tələbələri üçün dərs vəsaiti) BAKI – 20.

## СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗах СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

д.ф. Х.И. Шарифов<sup>1а</sup>, проф. Ю.Н. Кулиев<sup>1б</sup>

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

<sup>а</sup> [hicran\\_sharifov@sport.edu.az](mailto:hicran_sharifov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9325-5111](https://orcid.org/0000-0002-9325-5111)

<sup>б</sup> [yusif.guliyev@sport.edu.az](mailto:yusif.guliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-9086-0001](https://orcid.org/0000-0001-9086-0001)

**Аннотация.** В тезисах доклада исследованы факторы, определяющие социокультурное развитие личности курсанта при обучении физическому воспитанию в вузах специального назначения. В настоящее время навыки, подлежащие развитию, сгруппированы по общим и специальным видам физической подготовки, необходимой специалистом, работающим в сфере полиции, правоохранительных органов и военных. Определено влияние общей и специальной физической подготовке на

социокультурное развитие курсантов как личности. Повышено качество подготовки курсантов с помощью методов опроса, наблюдения, сравнения и анализа результатов физической подготовки. Разработаны оптимальные пути социокультурного развития личности курсантов.

**Ключевые слова:** специальное назначение, физическое воспитание, социально-культурное, наблюдение, дороги.

**SOCIAL-CULTURAL DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF STUDENTS IN  
THE TEACHING OF THE SUBJECT OF PHYSICAL EDUCATION IN PRIVATE  
HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

**PhD. H.I. Sharifov<sup>1a</sup>, prof. Y.N. Guliyev<sup>1b</sup>**

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

<sup>a</sup> [hicran\\_sharifov@sport.edu.az](mailto:hicran_sharifov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9325-5111](https://orcid.org/0000-0002-9325-5111)

<sup>b</sup> [yusif.guliyev@sport.edu.az](mailto:yusif.guliyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-9086-0001](https://orcid.org/0000-0001-9086-0001)

**Annotation.** In the thesis of the report, the factors determining the socio-cultural development of the personality of students in the teaching of physical education in special purpose higher educational institutions were studied. At this time, the skills to be inculcated are grouped according to the general and special types of physical training needed by the specialist working in the field of police, law enforcement and military in the future. The impact of general and special physical training on the socio-cultural development of students

as a personality has been determined. By using the methods of interview, observation, comparison and analysis of the results of physical training, the training quality of the students has been improved. The optimal ways of socio-cultural development of the personality of the students have been worked out.

**Keywords:** *special purpose, physical education, physical training, socio-cultural, observation, roads.*

## ОПТИМИЗАЦИЯ ВЫБОРА ЛЕЧЕБНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ КЕЛОИДНЫХ И ГИПЕРТРОФИЧЕСКИХ РУБЦОВ (ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ)

к.м.н. У.С. Керимова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
[husniyye.kerimova@sport.edu.az](mailto:husniyye.kerimova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6480-6394](https://orcid.org/0000-0001-6480-6394)

### №ср тарихи

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются принципы выбора неинвазивной терапии келоидных и гипертрофических рубцов и дается краткий обзор современных консервативных методов лечения рубцов.

Суть лечения и оптимизации выбора лечебных мероприятий состоит в вариативности тестовых заключений и оценке эффективности нескольких методов консервативного лечения.

В результате обзора научной литературы даны практические рекомендации по оптимальному выбору консервативной терапии рубцовых гипертрофий с учетом как индивидуальных особенностей пациента, так и морфофункционального состояния рубцовой ткани.

**Ключевые слова:** оптимизация выбора, реабилитация, рубцовые гипертрофии, рекомендации.

Для спортивного травматизма характерно значительное преобладание закрытых травм, без нарушения целостности кожи. Открытые травмы (раны, ссадины, потертости) в совокупности составляют, согласно спортивно-медицинской статистике, в среднем 18% от всех травм. В некоторых видах спорта доля ссадин и потертостей возрастает, например в велосипедном спорте – до 39% от всех травм. Раны у спортсменов встречаются редко, хотя в конькобежном спорте достигают 5% всех травм

(порезы лезвием конька). В спорте преобладают травмы мягких тканей, в особенности ушибы (в среднем до 40% от всех травм, в хоккее с шайбой – до 68%) и растяжения связок. Повреждения связок чаще всего встречаются в спортивной гимнастике, где они составляют 87,6% всех травм [18]. Зачастую повреждения связок требуют оперативного вмешательства с последующим образованием рубцовой ткани различной степени выраженности.

Основными факторами, способствующими образованию гипертрофического рубца, являются: гиперэргическая реакция соединительной ткани на травму; относительно неблагоприятные условия заживления раны; отсутствие профилактики образования в посттравматический или послеоперационный период. Воспаление в ходе заживления раны вызывает угнетение продукции углеводно-белковых комплексов основного вещества и волокон дермы, снижение синтеза эпидермального фактора роста клеток, а также приводит к деградации компонентов внеклеточного матрикса. Все это неизбежно приводит к нарушению регенерации дермы. В грануляционной ткани наблюдается большое количество нейтрофилов, что подчеркивает их роль в стимуляции фиброобразования [19]. Ключевую роль в пролиферативной и репаративной стадиях заживления играют так называемые «раневые макрофаги», истощение популяции которых приводит к замедлению заживления раны, задержке пролиферации фибробластов, а также нарушению ангиогенеза [22]. Тучные клетки всегда присутствуют в такого рода повреждениях в повышенном количестве, что приводит к мысли об их участии в патогенезе фиброза [21]. Наруше-

ние хода физиологической регенерации и появление участков гипертрофии возможно связано с нарушением функции антиген-презентации клеток Лангерганса, их расположением в подлежащей эпителию соединительной ткани на фоне снижения количеств, что может свидетельствовать о нарушении антиген-представления в структурах кожи человека и последующем снижении контроля за физиологической и репаративной регенерацией в целом, запуску процесса адаптивной гипертрофии в структурах кожи для сохранения барьерных свойств эпителия [23].

Этиопатогенетическими факторами избыточного образования фиброзной ткани и возникновения гипертрофических и келоидных рубцов являются:

- затяжное воспаление: к местным факторам риска образования и развития объемных рубцов относятся отсроченное заживление ран, глубина раны и, что наиболее важно, механические силы, такие как натяжение кожи, вызванное растяжением. Об этом свидетельствует тот факт, что келоиды проявляют сильную предрасположенность к участкам тела с сильным и/или повторным растяжением кожи, а именно, к передней части груди, плеча, дельтовидной мышцы, челюсти и уха. Напротив, келоиды редко встречаются в областях, где редкое растяжение кожи, таких как кожа головы или передние большеберцовые кости. Натяжение кожи также может объяснить, почему келоиды на доминирующих участках часто имеют характерные модели роста, а именно, коготь бабочки и краба на груди и гантель на плече [24, 25];
- генетическая предрасположенность (могут наследоваться по аутосомно-доминантному типу с неполной пенетрантностью);
- эпигенетические механизмы: факторы окружающей среды, которые формируют экспрессию генов посредством эпигенетических механизмов, играют важную роль в келоидном фиброзе. Эти механиз-

мы включают некодирующие РНК и метилирование ДНК;

- эндокринопатии;
- гипертония (повреждает кровеносные сосуды, тем самым усиливая воспаление в местной ткани);
- дисбаланс состояния иммунной системы;
- нарушение регуляторных функций центральной нервной системы;
- расовая предрасположенность (чаще встречаются у темнокожих и азиатов);
- фототип кожи;
- техника проведения оперативного вмешательства, мастерство хирурга и т. д. [24, 26, 27, 28, 29].

Распространенность гипертрофических и келоидных рубцов у населения по разным данным колеблется от 4,5 % до 22% и зависит от обследованного контингента населения [5].

Лечение рубцов, направленное на удаление избыточного внеклеточного матрикса, осуществляется преимущественно введением в ткани разнообразных ферментов и других лекарственных средств [11], иссечением его элементов. Между тем, сегодня внимание специалистов всё чаще привлекают консервативные методы лечения рубцов, среди которых особое внимание привлекают фотодеструктивные, фотоангиотермолизирующие и дефиброзирующие методы [12, 13].

В связи с тем, что основу рубцов составляет грубый богато васкуляризованный фибриллярный белок - коллаген, для подавления его роста в келоидных рубцах перспективным является высокоинтенсивное лазерное излучение, а для снижения степени васкуляризации - лазерный ангиофототермолиз [14, 15]. Для коррекции коллагеногенеза в рубцах в последние годы разработаны препараты, разрушающие избыточный коллаген и гликозаминогликаны. Физические методы доставки ферментных препаратов в ткани рубца (электро- и ультрафонофорез) не только улучшают проницаемость эпидермиса для них, но и сами обладают фибромодулирующим эффектом

и потенцируют их действие [17], а лазерное излучение способно вызывать деструкцию и разрушение сосудов рубцовой ткани [16].

Также для лечения келоидных и гипертрофических рубцов используются такие методы как компрессионная терапия, лучевая терапия, хирургическое иссечение, инъекции кортикостероидов. Отсутствие лабораторной модели для воспроизведения келоидных рубцов не позволяет разработать препараты направленного действия [1]. Мототерапия и комбинация существующих методов лечения не достигает 100 % результата. Частота рецидивов составляет 50 % — 70 % [2]. Среди современных медицинских технологий, основанных на клинических и морфологических данных, наиболее эффективными являются низкотемпературные методы и их комбинация со сверхвысокочастотным (СВЧ) излучением [3]. Они позволяют получить отличный косметический результат при отсутствии рецидивов.

Дополнительным, но важным критерием эффективности лечения является оценка качества жизни и психологического отношения пациента к заболеванию. Отдельные работы выявили его существенное ухудшение у больных с рубцовыми гипертрофиями [6]. В то же время, использование имеющихся опросников, не учитывающих особенности той или иной патологии, не позволяет получить полноценные сведения. Разработка селективных шкал, адаптированных для оценки различных аспектов качества жизни (личностных, социальных и психоэмоциональных) у пациентов с рубцовыми гипертрофиями, позволит использовать ее не только для оценки тяжести заболевания, но и для эффективности проводимой терапии.

Флаксом Г. А., 2012 г впервые в условиях многопрофильных клиник на большом контингенте пациентов проведен сравнительный анализ эффективности традиционных (физиотерапевтические и гормонотерапия) и современных низкотемпературных (криодеструкция и СВЧ-криодеструкция) методов лечения рубцовых гипертрофий кожи. Им установлено, что в первом случае

терапевтический эффект, оцененный по отличному и хорошему результатам, при гипертрофических рубцах был достоверно в 3,2 раза выше, чем при келоидных рубцах. Использование криодеструкции позволило достичь отличного результата как при келоидных (73,3%), так и при гипертрофических (89%) рубцах при общем терапевтическом эффекте 97,5% и 99,1% соответственно [3, 4]. При проведении этой работы Флаксом Г.А. была использована компьютерная клиничко - социоэкономическая программа диагностики и терапии рубцовых гипертрофий кожи (на основе компьютерной программы Image Scope Color для определения размеров и площади рубцов). Разработанные критерии дифференциальной диагностики келоидных и гипертрофических рубцов оптимизируют диагностику данной патологии и дают возможность уже на первом приеме поставить правильный диагноз и определить тактику оптимального лечения.

Было доказано, что традиционные методы лечения (физиотерапевтические и гормонотерапия) могут использоваться для лечения только больных с гипертрофическими рубцами, и не оправданы при келоидах, так как неудовлетворительный результат наблюдается почти у половины (48,2%) пациентов, а рецидивы - в 32,4% случаев через 6 мес. и еще в 16,5% через 1,5 года. Криодеструкция эффективна при обоих видах рубцовых гипертрофий кожи, а СВЧ-криодеструкция - при келоидных рубцах высотой более 0,5 см.

Разработанная Флаксом Г.А. программа «ASTERY-INDEX» [7] с автоматическим выбором параметров лечения позволяет достичь высокого терапевтического эффекта при лечении келоидных и гипертрофических рубцов низкотемпературными методами. Психологическое отношение пациента к рубцу улучшилось в среднем на 74,7%. Глубокая болевая кожная чувствительность на месте рубцов нормализовалась у 93,9% больных, а субъективные ощущения исчезли практически во всех слу-

чаях. Качество жизни больных улучшилось в среднем на 85%.

#### **Практические рекомендации:**

1. Изучение особенностей клинического течения рубцовых гипертрофий возможно проводить методом анкетирования с заполнением унифицированной клинической карты на основе программы «ASTERY-INDEX».
2. Оценка интенсивности зуда, болевого синдрома и парестезии проводится по визуально-аналоговой шкале.
3. Определение фототипа кожи проводится по Т. Фитцпатрику и соавт. (1999). Оценка глубокой болевой чувствительности можно провести путем надавливания шпателем на рубец перпендикулярно к его поверхности.
4. Психологическое тестирование для оценки отношения пациента к наличию рубца на коже можно провести с помощью специальной анкеты.
5. Исследование качества жизни пациентов с рубцовыми гипертрофиями можно проводить с использованием экспресс-опросника, разработанного Флаксом Г.А. «Дерматологический опросник качества жизни пациентов с рубцовыми гипертрофиями». охватывающего три основных аспекта качества жизни: личностный, социальный и психоэмоциональный.
6. Измерение площади и размеров рубцовых гипертрофий на основе компьютерной программы Image Score Color, предназначенной для ввода в персональный компьютер цветных и полутоновых (черно-белых) растровых изображений.

#### **Методы лечения и оценка эффективности нескольких методов лечения рубцовых гипертрофий:**

1. Внутриочаговая гормональная терапия при рубцовых гипертрофиях с использованием триамцинолона ацетонида (дипроспана) в концентрации от 10 до 40 мг/мл, выбор которой зависит от вида, размера рубца и анатомической локализации [8].

2. Физиотерапевтические методы лечения – фонофорез, ультрафонофорез и электрофорез. Фонофорез проводится с 1 % гидрокортизоновой мазью. Процедуры выполняются ежедневно или через день. Для электрофореза используют преднизолон или лидазу. Препараты вводят ежедневно или через день. На курс № 10.
3. Для ультрафонофореза рубцов целесообразно использовать ультразвуковые колебания частотой 2640 МГц [8]. Одну ампулу препарата «Лонгидаза 3000 МЕ» растворяют в 2-5 мл контактного геля. Интенсивность ультразвука составляет 0,2 Вт/см<sup>2</sup> (при воздействии на рубцы лица) и 0,4 Вт/см<sup>2</sup> (при воздействии на рубцы туловища и конечностей). Режим воздействия непрерывный, методика лабильная, контакт излучателя прямой, продолжительность ежедневно проводимых процедур -10 мин, курс -15 процедур.
4. При использовании ультрафонофореза с лонгидазой у пациентов с гипертрофическими рубцами коллагенолитическая эффективность значительно выше у лонгидазы по сравнению с лидазой. Известно, что ультразвук облегчает перенос ферментных препаратов через эпидермальный барьер.
5. Криодеструкция показана для лечения келоидных рубцов высотой до 0,5 см и гипертрофических рубцов независимо от высоты. Время экспозиции криоапликатора должно составлять для келоидных рубцов 120 с, для гипертрофических рубцов высотой до 0,5 см - 60 с, от 0,5 до 1 см - 120 с, от 1 до 1,5 см - 135 с, от 1,5 до 2 см- 165 с, от 2 до 2,5 см-210 с. В качестве хладагента использовался жидкий азот. Продолжительность криовоздействия зависит от высоты рубца и составляла от 1 до 4,5 мин.
6. Метод СВЧ-криодеструкции заключается в предварительном воздействии СВЧ-электромагнитного поля на об-

ласть рубца с последующим локальным замораживанием.

7. У пациентов с келоидными рубцами максимальное снижение уровня реактивной и личностной тревожности выявлено при использовании комбинации методов лазерной фотодеструкции, лазерного ангиофототермолиза и ультрафонофореза лонгидазы.
8. Лазерную фотодеструкцию келоидных рубцов целесообразно проводить импульсами высокоинтенсивного лазерного излучения инфракрасного диапазона ( $\lambda=10,6$  мкм) максимальной мощностью 3-5 Вт; сфокусированным пучком диаметром 0,25-0,5 мм. Используют газовый импульсный углекислотный лазер. Продолжительность и число процедур лазерной фотодеструкции зависят от вида и стадии развития рубца и не превышают 1-2 минуты.
9. Лазерный ангиофототермолиз келоидных рубцов целесообразно проводить с использованием импульсов желтого лазерного излучения с длиной волны 578 нм, длительностью импульса 29 нс, с межимпульсными интервалами 100 мкс, следующими с частотой 1 Гц и максимальной мощностью до 2,0 Вт. Размеры кругового пятна излучения - 1-7 мм. Продолжительность однократного импульса 0,1-10 с, суммарного однократного облучения процедур до 2 мин, курс - от 1 до 4 процедур, проводимых через 2 недели.

У пациентов с гипертрофическими рубцами средняя величина изменений значений клинических признаков и доля достоверно корректируемых субъективных проявлений были максимальны под действием ультрафонофореза лонгидазы ( $78\pm 5\%$ ,  $92\%$ ), а у пациентов с келоидными рубцами - под действием комбинации высокоинтенсивных лазерных технологий и ультрафонофореза лонгидазы ( $87\pm 4\%$ ,  $89\%$ ) [10].

## ЛИТЕРАТУРА

1. Флакс Г.А. *Клинико-статистический мониторинг рубцовых гипертрофий кожи в условиях многопрофильных клиник и разработка оптимальной программы ведения больных*. Новосибирск 2012 г. Автореферат.
2. Флакс Г.А. *Субъективные ощущения при келоидных и гипертрофических рубцах как критерий дифференциальной диагностики*. Воен.-мед. жури. 2010. №12, с. 73-65.
3. Шафранов В.В., Таганов А.В., Гладько В.В., Флакс Г.А., Мордовцев В.В., Письменкова А.В., Хрисанов П.В. *Оценка эффективности лечения пациентов с келоидными рубцами методами низкотемпературной деструкции с использованием показателей дерматологического качества жизни*. Детская хир. 2010, № 6, с. 39-41.
4. Шафранов В.В., Таганов А.В., Борхунова Е.Н., Гладько В.В., Флакс Г.А., Мордовцева В.В., Письменкова А.В. *СВЧ-деструктивный метод лечения пациентов с келоидными рубцами*. Клин, дерматол. и венерол. 2010, № 6, с. 41-44.
5. Таганов А.В., Письменкова А.В., Флакс Г.А. *Измерение площади келоидных рубцов с использованием программы IMAGE SCOPE для выбора временных параметров современных физических методов лечения*. Врач-аспирант. 2011, № 3.4 (46), с. 610-616.
6. Таганов А.В., Письменкова А.В., Флакс Г.А. *Оценка объема келоидов с помощью метода компьютерного моделирования рубца*. Врач-аспирант. 2011, № 3.2 (46), с. 273-278.
7. Флакс Г.А., Таганов А.В. *Письменкова А.В. Применение программы «ASTERY-INDEX» для диагностики и лечения рубцовых гипертрофий*. Врач-аспирант. 2011, № 5, 8 (48), с. 632-640.
8. Курганская, И.Г. *Комплексная коррекция патологических рубцов кожи*. Санкт-Петербург, 2011 г. Автореферат

9. Курганская И.Г. *Ультрафонофорез лонгидазы в коррекции патологических рубцов кожи*. Вести. Рос. Военно-мед. акад. 2011, №2, с. 97-100.
10. Пономаренко Г.Н. *Сравнительный анализ лечебных эффектов современных методов ремоделирования рубцов кожи: многоцентровое рандомизированное исследование*. Г.Н. Пономаренко, С.В.Ключарева, И.Г.Курганская, Т.Н. Карпова, И.В.Малыгина. *Вопр. Курортол.* 2011, №3, с.28-31.
11. Виссарионов В.А. *Рос. журн. биомех.* 2010, т. 14, №2, с. 91-98. 20. Устранение послеоперационных деформаций губы и носа.
12. Бондарев С.В. *Применение препаратов коллагеназы для лечения ран и рубцов кожи: автореф. дис.канд. мед. наук.* СПб., 2004, 19 с.
13. Пономаренко Г.Н., Карпова Т.Н. *Физические методы лечения рубцов*. СПб. 2009, 112с.
14. Левкович А.В., Мельник В.С. *Аппаратная косметология*. М.; 2004, 168 с.
15. Мельник А.А. *Кубанский научный медицинский вестник*. 2013, №4 (139), с.114-116.
16. Коновалова Т.А., Жигульцова Т.И. *Принципы физиотерапевтической коррекции послеоперационных осложнений в пластической хирургии и дерматокосметологии*. М.: Медицина., 2003. 86с.
17. Орехова Э.М., Кончугова Т.В., Лукьянова Т.В. *Применение препарата «Лонгидаза 3000 МЕ» при заболеваниях, сопровождающихся патологией соединительной ткани: Пособие для врачей*. М., 2008, 26с.
18. Шихов А.В., Семёнова Г.И. *Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма*. Учебное пособие. Екатеринбург, Издательство Уральского уни-та, 2020 г.
19. Marshall C.D., Hu M.S., Leavitt T., Barnes L.A. *Cutaneous scaring: basic science, current treatments and future directions*. *Advanced in wound care*. 2018, 1:29-45.
20. Wynn T.A., Vannella K.M. *Macrophages in tissue repair, regeneration, and fibrosis*. *Immunity*. 2016;1:450-62.
21. Shvecova E.V., Rogovaja O.S., Tkachenko S.B., Kiselev I.V. *Kontraktil'naja sposobnost' fib-roblastov razlichnogo pro-ishozhdenija v modeli zhivogo jekvivalenta dermy [Contractile ability of fibroblasts of various origins in the model of the living equivalent of the dermis]*. *Izvestija RAN. Serija biologicheskaja*. 2008, 2:169-73. Russian.
22. Ognetrov S.Ju., Kir'janov N.A. *Vlijanie jepidermalnogo faktora rosta na processy regeneracii granuljacionnoj tkani v posleoperacionnoj polosti visochnoj kosti, poluchennoj v hode sanirujushhej operacii na srednem uhe po otkrytomu tipu [Influence of epidermal growth factor on the processes of granulation tissue regeneration in the postoperative cavity of the temporal bone obtained during the open-type sanitizing operation on the middle ear]*. *Zhurnal nauchnyh statej "Zdorov'e i obrazovanie"*. 2018, 1:128-33. Russian.
23. Архипова А.Ю., Носенко М.А., Малюченко Н.В., Зварцев Р.В. *Влияние фиброиновых микроносителей на воспаление и регенерацию полнослойных ран кожи у мышей*. *Биохимия*. 2016. №11, с. 1494-1504.
24. Monavarian M., Kader S., Moeinzadeh S., Jabbari E. *Regenerative scar-free skin wound healing*. *Tissue Eng. Part B Rev*. 2019; 25:294-311. doi: 10.1089/ten.teb.2018.0350.
25. Reinke J.M., and Sorg H. *Wound repair and regeneration*. *Eur Surg Res*.
26. Vertieva E.Yu., Olisova O.Yu., Kochergin N.G., Pinson I.Ya. *Review of pathogenetic mechanisms and methods of scar correction*. *Russian Journal of Skin and Venereal Diseases*. 2015.T.18. # 1. Pp. 51-57.
27. Vig K., Chaudhari A., Tripathi S., et al. *Advances in skin regeneration using tissue engineering*. *Int J Mol Sci* 18, e789, 2017.



28. Галлямова Ю.А., Кардашова З.З.  
*Рубцовые изменения кожи. Эксп. и  
клин, дерматокосм.* 2015, №6, с.56-63.

29. Кондратьева Ю.С., Неверова Е.Ю.  
*Рубцы кожи. Методическое пособие.*  
М.: ЗАО «МираксФарма» 2013. 32 с.

## KELOİD VƏ HİPERTRAFİK ÇAPIQLARIN REABİLİTASİYASI ZAMANI MÜALİCƏ TƏDBİRLƏRİNİN SEÇİMİNİN OPTİMALLAŞDIRILMASI (ELMİ ƏDƏBİYYATIN XÜLASƏSİ)

t.e.n. H.S. Kərimova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[husniyye.kerimova@sport.edu.az](mailto:husniyye.kerimova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6480-6394](https://orcid.org/0000-0001-6480-6394)

**Annotasiya.** Bu məqalədə keloid və hipertrofik çarıqlar üçün qeyri-invaziv terapiyanın seçilməsi prinsipləri müzakirə edilir və çarıqların müalicəsinin müasir konservativ üsulları haqqında qısa məlumat verilir.

Terapevtik tədbirlərin seçiminin optimallaşdırılmasının mahiyyəti test nəticələrinin dəyişkənliyi və konservativ müalicənin bir neçə metodunun effektivliyinin qiymətləndirilməsidir.

Elmi ədəbiyyatın nəzərdən keçirilməsi nəticəsində həm xəstənin fərdi xüsusiyyətlərini, həm də çarıq toxumasının morfofunksional vəziyyətini nəzərə alaraq, çarıq hipertrofiyaları üçün konservativ terapiyanın optimal seçimi üçün praktiki tövsiyələr verilir.

**Açar sözlər:** *seçimin optimallaşdırılması, reabilitasiya, çarıq hipertrofiyası, tövsiyələr.*

## OPTİMİZATION OF THE CHOICE OF THERAPEUTIC MEASURES IN THE REHABILITATION OF KELOİD AND HYPERTROPHIC SCARS (SCIENTIFIC LITERATURE REVIEW)

m.d., PhD H.S. Karimova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[husniyye.kerimova@sport.edu.az](mailto:husniyye.kerimova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-6480-6394](https://orcid.org/0000-0001-6480-6394)

**Annotation.** This article discusses the principles of choosing non-invasive therapy for keloid and hypertrophic scars and provides a brief overview of modern conservative methods of scar treatment.

The essence of optimizing the choice of therapeutic measures is the variability of test conclusions and the evaluation of the effectiveness of several methods of conservative treatment.

As a result of the review of the scientific literature, practical recommendations are given for the optimal selection of conservative therapy for cicatricial hypertrophies, considering both the individual characteristics of the patient and the morphofunctional state of the scar tissue.

**Keywords:** *choice optimization, rehabilitation, cicatricial hypertrophy, recommendations.*

## BOKSÇULARIN METABOLİK GÖSTƏRİCİLƏRİNİN BİOELEKTRİK İMPEDANS ANALİZİNİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

r.ü.f.d., b.m. K.S. Məmmədova<sup>1a</sup>, Ş.N. Məmmədova<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [konul.mammadova1@sport.edu.az](mailto:konul.mammadova1@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7084-6165](https://orcid.org/0000-0001-7084-6165)

<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)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Boksçuların metabolik göstəricilərinin bioelektrik impedans analizinin qiymətləndirilməsi üçün bu tədqiqatın aparılması gələcəkdə boksçular üçün bioloji bərpa strategiyaları hazırlamaqda çox kömək edə bilər. Skelet əzələlərinin piy kütləsi ilə müqayisəli analizini tədqiqatın digər mərhələsində həyata keçirmək planlaşdırılmışdır. Çünki skelet əzələlərinin zədələnməsi risklərinin ortaya çıxması gələcəkdə boks karyerasında fəsadlara yol açar bilər. Skelet əzələlərinin gücləndirilməsi ilə piy və su balansına nəzarətin artırılması, eləcə də, protein və mineralların nəzarətdə saxlanması sürət – qüvvə, sürət-güc, qüvvə-güc tipli fiziki hazırlıq tapşırıqlarının düzgün seçilməsinə tələb qoyacaqdır.

**Açar sözlər:** *metabolik göstəricilər, bioelektrik impedans analiz, biomexaniki qiymətləndirmə, elit boksçular, fiziki hazırlıq.*

**Giriş.** Peşəkar boks müəyyən edilmiş üç dəqiqə müddətində davam edən və az vaxt ərzində yüksək intensivliklə özünü göstərən döyüş idman növüdür. Əsl peşəkar boksda 1 dəqiqəlik fasilələr verilir və kombat boks intervallarla baş tutur [1]. Boksçunun yaxşı səviyədə texniki, taktiki və fiziki hazırlığı onun döyüş matçının əsasını təşkil edir [2]. Müxtəlif ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, bədənin metabolik, biokimyəvi və enerji sərfiyyatına təsir edən bir sıra amillər var. Onların sistemləşdirilməsi və qruplaşdırılması və düzgün analiz edilməsi döyüşün səviyyəsinin yüksəlməsinə təkan verə bilər [3]. Tədqiqatın əsas məqsədi kişi boksçuların əzələ, piy, su, protein, mineral

və s. göstəricilərinin onların döyüş hazırlığına necə təsir göstərdiyini ən müasir Inbody Water Analysis cihazının köməyi ilə tədqiq etməkdir. Bioelektrik impedans analizi zamanı insanın bədən quruluşu qiymətləndirilir. Bu texnika və üsulun köməyi ilə bədəndə elektrodlar vasitəsilə zəif elektrik cərəyanı daxil edilir. Bədəndəki müqavimət, reaksiya və empedans ölçülür və nəticələr götürülür. Elit boksçuların metabolik göstəricilərinə aerob və anaerob qabiliyyət, əzələ kütləsi, yağ kütləsi, proteinlər, mineralar, hüceyrəarası maye, skelet əzələsinin kütləsi kimi parametrlər aid edilir. Bu parametrlər bioelektrik impedans analizi ilə qiymətləndirilir. Bioelektrik impedans analizinin üstün cəhətlərindən biri də qeyri-invaziv yolla bədənin metabolik göstəricilərinin qiymətləndirilməsidir. Analiz edilən göstəricilərin çəki ilə bağlı problemlərin həllində rolu əvəz edilməzdir. Güc, sürət və enerji məşqləri texnikanın işlənilməsi, eləcə də taktiki olaraq yarışda yüksək nəticə göstərə bilmək bacarığı boksda döyüşün ən həlledici amilləridir [4].

**Mövzunun aktuallığı.** Nutrisioloji nöqteyi-nəzərdən taktiki-fiziki hazırlığın qiymətləndirilməsi prosesində metabolik təsirinə malik olan kəmiyyətlər sistemə formada izlənilir. Alınan nəticələrin təhlili peşəkar kişi boksçuların döyüş qabiliyyətinin, hazırlıq səviyyəsinin və sürət-güc məşqlərinə təsirinin nə dərəcədə faydalı olduğunu bilməyə əsas verir [5].

**Tədqiqatın aparılması:** 20-24 yaş intervalına daxil olan peşəkar kişi boksçularda səhər saatlarında acqarına Inbody Water Analysis cihazıyla bioelektrik impedans analizi aparılmışdır. Cihazın üzərində dayanan boksçu əlləri ilə bioelektrik signal ötürülən dəstəyi çəkərək sakit vəziyyətdə dayanır. Cihaz xüsusi program vasitəsilə lazımı məlumatı kompyu-

terə ötürür. Tədqiqat işləri aparılan vaxt ərzində boksçuları kənarlaşdıracaq heç bir klinik əlamət qeydə alınmamışdır. Tədqiqat 10 nəfərlə sonadək aparılmışdır.

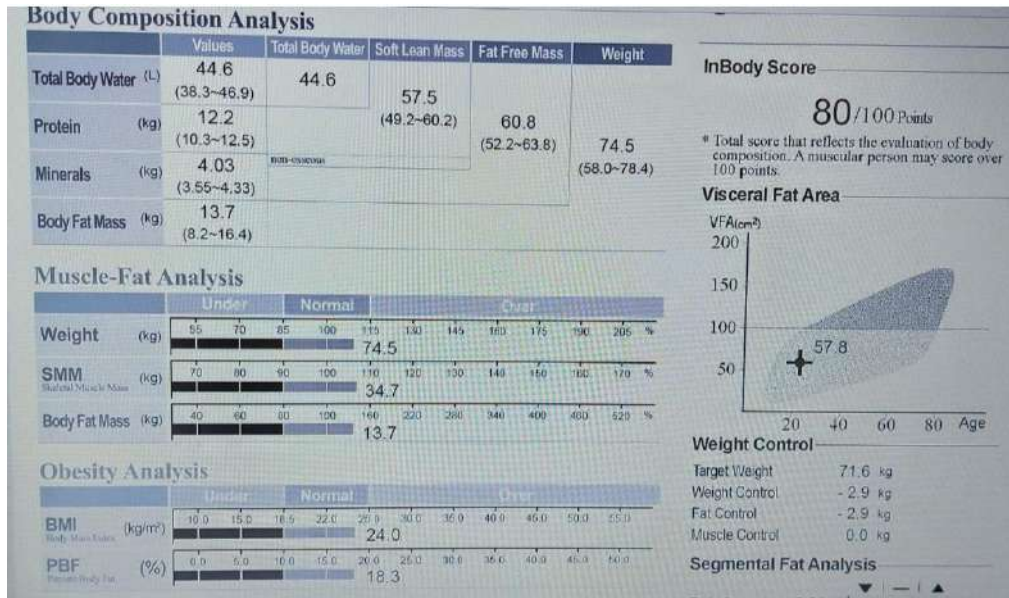
**Nəticələrin təhlili:** Aparılan tədqiqat işində əsas parametrləri təhlil etmək üçün cədvəl işlənib hazırlanmışdır. Cədvəl 1. – də peşəkar kişi boksçuların bioimpedans analizinin göstəriciləri verilmişdir.

Tədqiq edilən parametrlərin biostatistik təhlilləri göstərir ki, skelet əzələlərini kütləsi ilə protein arasında xətti, Çeddok şkalasına əsaslanan bir sərbəstlik dərəcəsinə malik düzxətli asılılıq mövcuddur. T-kriteriya Stuydenta  $t_m=46.332$ ; t-kriteriya Stuydentin kritik qiyməti isə  $t_k=12.706$  –ya bərabərdir. Korelyasyon-reqressiya analizinin Pirson korelyasiya əmsalı  $r=0.975$ ; skelet əzələləri ilə protein arasındakı asılılığın araşdırılması statistik

əhəmiyyətlidir. Determinasiya əmsalı  $r^2=0.95$  –dir.



Şəkil 1. Boksçu İnbody 770 modeli cihazın üzərində.



Şəkil 2. Body composition analysis kompyuter görüntü nümunəsi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	M±m	??
Çəki	87.7	74.5	71.9	63.3	115.4	60.3	52.6	55.7	72.8	50.3	70.45±6.52	19.56
Əzələ kütləsi	42.4	34.7	36.4	29.8	54.3	28.7	24.3	26.0	37.8	21.0	33.54±3.28	9.85
Piy kütləsi	13.6	13.7	8.5	10.5	21.3	9.5	8.9	8.7	6.7	11.9	11.33±1.39	4.17
Ümumi bədən suyu	54.5	44.6	46.5	38.8	68.7	37.3	32.1	34.4	48.6	28.3	43.38±4.0	12.0
Protein	14.7	12.2	12.7	10.5	18.7	10.2	8.7	9.3	13.2	7.5	11.77±1.1	3.29
Minerallar	4.89	4.03	4.16	3.53	6.73	3.31	2.93	3.26	4.30	2.56	3.97±0.4	1.19
Bədən kütlə indeksi	24.6	24.0	23.0	21.9	30.3	22.7	21.8	19.4	21.4	20.3	22.94±1.01	3.03
Bədənin piy faizi	15.5	18.3	11.8	16.5	18.5	15.8	16.9	15.6	9.2	23.7	16.18±1.30	3.89

**Nəticələr.** Boks matçlarının boksçuların metabolik, hormonal parametrlərə nə dərəcədə təsir etdiyi haqqında məlumat az araşdırılmışdır. Lakin, bu tədqiqatın aparılması gələcəkdə boksçular üçün bioloji bərpa strategiyaları hazırlamaqda çox kömək edə bilər.

1. Skelet əzələlərinin piy kütləsi ilə müqayisəli analizini tədqiqatın digər mərhələsində həyata keçirmək planlaşdırılmışdır. Çünki skelet əzələlərinin zədələnməsi risklərinin ortaya çıxması gələcəkdə boks karyerasında fəsadlara yol açə bilər. Skelet əzələlərinin gücləndirilməsi ilə piy və su balansına nəzarətin artırılması, eləcə də, protein və mineralların nəzarətdə saxlanması sürət-qüvvə, sürət-güc, qüvvə-güc tipli fiziki hazırlıq tapşırıqlarının düzgün seçilməsinə tələb qoyacaqdır.
2. Korelyasyon-reqressiya analizinin Pirson korelyasiya əmsalına əsasən boksçularda protein və skelet əzələləri kütləsinin arasında xətti asılılığın araşdırılması hesabına bu iki parametrin dəyişməsilə boksçunun

yarış nəticələrini dəyişməsi faktı üzə çıxmışdır. Peşəkar kişi boksçuların gələcəkdə texniki və fiziki hazırlıq səviyyəsinin artırılması üçün onların əzələ, piy, su, protein və s. kimi impedans göstəricilərinə əsaslanaraq yükə uyğunlaşması tələb olunur.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Barnes J.** *Speed Training for Combat, Boxing, Martial Arts and MMA.* 2016. 116 s.
2. **Patterson F.** *Basic boxing skills.* The international Boxing Hall of Fame's basic boxing. 2007. 124 s.
3. **Hatmaker M.** *Boxing mastery-Advanced Technique, Tactics and Strategies from the Sweet Science.* 2009, 225 s.
4. **Остьянов В.Н.** *Обучение и тренировка боксеров.* 2011, 272 s.
5. **Nancy L. Leech, Karen C. Barrett** *IBM SPSS for Intermediate Statistics.* 2014, 613 s.

## ОЦЕНКА БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА МЕТАБОЛИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БОКСЕРОВ

д.ф.м. К.С. Мамедова<sup>1а</sup>, Ш.Н. Мамедова<sup>1,б</sup>

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

<sup>а</sup> [konul.mammadova1@sport.edu.az](mailto:konul.mammadova1@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7084-6165](https://orcid.org/0000-0001-7084-6165)

<sup>б</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)

**Аннотация.** Проведение этого исследования для оценки метаболических показателей боксеров с использованием анализа биоэлектрического импеданса может значительно помочь в разработке стратегий биологического восстановления для боксеров в будущем. Сравнительный анализ скелетных мышц и жировой массы планируется провести на следующем этапе исследования. Потому что появление рисков повреждения скелетных мышц может привести к осложнениям в дальнейшей боксерской карьере.

Повышение контроля жирового и водного баланса за счет укрепления скелетной мускулатуры, а также удержание под контролем белков и минеральных веществ потребует правильного подбора скоростно-силовых, скоростно-мощных, силовых-мощных задач физической подготовки.

**Ключевые слова:** метаболические показатели, биоимпедансометрия, биомеханическая оценка, элитные боксеры, физическая подготовка..

## EVALUATION OF BIOIMPEDANCE ANALYSIS OF METABOLIC PARAMETERS OF BOXERS

PhD K.S. Mammadova<sup>1a</sup>, Sh.N. Mammadova<sup>1,b</sup>

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

<sup>a</sup> [konul.mammadova1@sport.edu.az](mailto:konul.mammadova1@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7084-6165](https://orcid.org/0000-0001-7084-6165)

<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)

**Annotation.** Conducting this study to evaluate the metabolic performance of boxers using bioelectrical impedance analysis can greatly help in developing biological recovery strategies for boxers in the future. A comparative analysis of skeletal muscles and fat mass is planned to be carried out in the next phase of the study. Because the emergence of risks of skeletal muscle damage can lead to complications in the future boxing career. Increasing

the control of fat and water balance by strengthening the skeletal muscles, as well as keeping protein and minerals under control will require the correct selection of speed-force, speed-power, and force-power physical training tasks.

**Keywords:** *metabolic indicators, bioelectrical impedance analysis, biomechanical assessment, elite boxers, physical training.*

## GÜLƏŞÇİNİN QÜVVƏ HAZIRLIĞININ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Y.S. Cəlalov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[yashar.calalov@sport.edu.az](mailto:yashar.calalov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2571-8532](https://orcid.org/0000-0002-2571-8532)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Qüvvə güləşçinin əsas hərəkəti keyfiyyətlərindən biridir. O yalnız əzələ fəaliyyəti zamanı inkişaf edir və təkmilləşir. Güləşmə məşğələlərində tətbiq edilən fiziki qüvvə hərəkətləri həcminə, istiqamətinə və xarakterinə görə fasiləsiz olaraq dəyişilir. Bu zəruriyyət yarış mübarizəsi zamanı yaranan vəziyyətlərlə əlaqədar olaraq irəli gəlir. Son dövrlərdə güləş növləri üzrə yarış qaydalarında da ciddi dəyişikliklər edilir. Bu qaydalara uyğunlaşmaq güləşçilərdən böyük qüvvə və onun təkmilləşməsinə tələb edir. Məhz buna görə güləşmə məşğələlərində qüvvə hazırlığı zamanı məşqçilər yeni-yeni təmrinlər tətbiq etməli olurlar.

**Açar sözlər:** güləş, fiziki hazırlıq, qüvvə, ştanq, çəki, dartma, təkan, çöməlmə, ağırlıq, təmrin, təkrar.

Bütün dövrlərdə idmançıların hazırlanmasında əsas problemlərdən biri məşq prosesinin qurulmasının rəasional üsullarının axtarışı olmuşdur. Hazırda bir çox idman növləri, o cümlədən güləş növləri üzrə yarış qaydalarında ciddi dəyişikliklər edilir. Güləş yarışlarının qaydalarına edilən dəyişikliklər ona gətirib çıxarmışdır ki, xüsusi fiziki hazırlığın intensiv vasitələri və metodlarından istifadə etməklə güləşçilərin məşq prosesinin nəticəliliyini artırmaq da daxil olmaqla, güləşçilərin hazırlanmasının ən yeni yollarını axtarmaq lazımdır [1;4].

Qüvvə güləşçinin əsas hərəkəti keyfiyyətlərindən biridir. İdmançılarda qüvvənin inkişafı, bir çox mütəxəssislərin fikrincə, yalnız idmanın xarakterik xüsusiyyətləri nəzərə alındıqda uğurla həyata keçirilə bilər. Lakin, gü-

ləşçilərin praktik hazırlığında bu məsələdə fikir ayrılıqları var. Beləliklə, bəzi müəlliflərin əsərlərində təsvir edilən müxtəlif qüvvə hazırlığı metodlarından istifadənin təhlili onların intensiv olmadığını söyləməyə imkan verir. Eyni zamanda, bu sahənin digər mütəxəssisləri hesab edirlər ki, güləşdə idmançıların xüsusi qüvvə hazırlığında istifadə oluna biləcək məhdud sayda vasitə var. Onların fikrincə, qüvvə təmrinlərindən istifadə texniki nailiyyətlərin artmasına gətirib çıxarır, ona görə də güləşçilərin xüsusi qüvvə hazırlığında ağırlıqlarla məşqlərdən daha fəal istifadə etməyi təklif edirlər. Beləliklə, bir ziddiyyət üzə çıxır: bəzilərinin fikrincə güləşçilərin intensiv məşq etmək üçün ağırlıqlardan istifadəsi istənilən nəticəni vermir – idmançıların nəticəliliyini artırır və buna görə də məqsədyönlü deyil. Lakin, bir sıra müasir əsərlər qüvvə hazırlığının intensiv metodlarından, o cümlədən dozirə edilmiş ağırlıqlardan istifadənin müsbət nəticələrini təsvir edir. Bu mövzuda elmi və ədəbi mənbələrin təhlili belə qənaətə gəlməyə əsas verir ki, ən müasir yarış tələbləri nəzərə alınmaqla güləşçilərin qüvvə hazırlığının ən yaxşı vasitə və üsullarını axtarmaq lazımdır [2;5].

Gövdə və ətrafların inkişaf etmiş əzələləri, yüksək səviyyədə qüvvə hazırlığı sağlamlığı qorumaq və bütün güləş növlərində yaxşı nəticələr göstərmək üçün əsas şərtidir.

Əzələ-oynaq və bağı aparatının qeyri-kafi inkişafı, bir qayda olaraq, idmançıya texniki və taktiki imkanları tam şəkildə həyata keçirməyə imkan vermir, həddindən artıq yüklənməyə və nəticədə ciddi zədələrə səbəb olur.

İdmanın nəzəriyyəsi və praktikasında ağırlıqlarla məşqlər gücü inkişaf etdirmək və əzələlərin keyfiyyətini istədiyiniz istiqamətdə dəyişdirmək üçün əsas vasitə hesab olunur. Müasir anlamda bu, bədənin və ya onun ayrı-ayrı nahiyələrinin müxtəlif hərəkətləri zamanı müqaviməti artırmaq üçün idmançının ştanq,

qantel, digər alətlərdən və ağırlıqlardan, müxtəlif trenajorlardan, habelə öz çəkisindən istifadə etdiyi sistemli, yaxşı planlaşdırılmış məşqlər proqramıdır.

Elmi məlumatlar göstərir ki, inkişaf etmiş əzələ gücünün miqdarına bir sıra amillər təsir göstərir. Əsas olanlar müxtəlif əzələ qruplarının fəaliyyətinin və əzələlərin özlərinin vəziyyətinin koordinasiyasıdır.

Məşqin təsiri altında, müvafiq şərtli reflekslərin yaradılması nəticəsində sinir sistemi əhəmiyyətli və ya maksimum say göstərərəkən lazımi hərəkət fəaliyyəti yerinə yetirən bütün əzələ kütləsini eyni vaxtda yığılmağa cəlb etmək qabiliyyətini əldə edir. Eyni zamanda, idmançının bu hərəkətinə qarşı təsir göstərən bütün antaqonist əzələlərin fəaliyyətini ləngitmə qabiliyyəti əldə edilir.

Məşq nəticəsində sinir sistemində şərti refleks tərəfindən dinamik bir stereotip yaradılır, bu da iştirakı işin şiddətinin artmasını şərtləndirən əzələlərin fəaliyyətinin ən böyük səmərəliliyini təmin edir [2;4].

İdmançının qüvvə hazırlılığını artırmağın başqa bir yolu əzələ kütləsini artırarkən qüvvəni inkişaf etdirməkdir. Bu yol güləşçinin məşqində, xüsusən də idmançının öz çəkisini bir qədər artırmaq lazım gəldiyi hallarda və ya başqa, daha ağır çəki kateqoriyasına keçmək məsələsi yarandıqda böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Tədqiqatların göstərir ki, idmançının əzələ gücü və artan gərginlik dərəcəsi əsasən əzələ kütləsinin böyüklüyündən asılıdır. O nə qədər böyükdürsə, bərabər şərətdə bir o qədər çox gərginlik əzələləri inkişaf etdirə bilər.

Əzələ kütləsi fərdi əzələ liflərinin sayı, qalınlığı və uzunluğu ilə müəyyən edilir. Üstəlik, müəyyən bir fərd üçün liflərin sayı sabitdir. Əzələ lifinin qalınlığı arta bilər. Məşq nəticəsində əzələ kütləsinin artması bu qalınlaşma – ayırı-ayrı əzələ liflərinin hipertrofiyası ilə əlaqələndirilir.

Əsasında artan plastik maddələr mübadiləsi və zülal sintezini olan iş hipertrofiyası - əzələlərin artan fəaliyyətə uyğunlaşmasının əsas morfoloji təzahürlərindən biridir. Bu vəziyyətdə əzələ liflərinin en kəsiyinin artması - böyük yığılma qüvvəsinə imkan verən amildir.

Əzələ kütləsinin eyni vaxtda artan qüvvə artımının yolu əlavə əhəmiyyət kəsb edir, çünki onun artması əzələ kütləsinin paralel artması ilə müşayiət olunduqda əldə edilən qüvvə daha uzun müddət saxlanılır. Əksinə, əzələ kütləsi onun böyüməsi ilə eyni vaxtda artmazsa, qüvvə daha tez itirilir.

Əzələ kütləsini inkişaf etdirməyə yönəlmiş məşqlərin təsiri altında idmançının öz çəkisinin bir qədər artması tamamilə haqq qazandırılındır. İdmançı öz idman növündə əsas yükü daşıyan əzələlərin kütləsini artırmaqdan qorxmamalıdır. Funksional hipertrofiya zamanı əzələ qüvvəsi həmişə öz ağırlığından daha çox artır.

Çoxsaylı tədqiqatların nəticələri əzələ kütləsinin artırılması ilə eyni zamanda qüvvəni inkişaf etdirməyə yönəlmiş məşq metodikasına olan spesifik tələbləri müəyyən edir.

Əzələ kütləsində əhəmiyyətli bir artım olmadan gücü inkişaf etdirməyə yönəlmiş məşqdə əsas şey, ən yaxşı əzələlərarası və əzələdəxili koordinasiyanı təmin edən şərti reflektor əlaqələr sisteminin formalaşmasıdır. Buna görə də, yanaşmada az sayda təkrar və yanaşmalar arasında böyük istirahət intervalları ilə mümkün qədər böyük çəkilərlə işləmək istəyi burada təbiidir.

Bu iş rejimi ilə hər bir hərəkətin yerinə yetirilməsi mərkəzi sinir sisteminin tomozlanmamış, optimal vəziyyəti fonunda baş verir. Bu da öz növbəsində baş beyin qabığına ən incə şərti- reflektor əlaqələrin formalaşmasına kömək edir.

Əksinə, əzələ kütləsinin artması ilə eyni vaxtda qüvvəni inkişaf etdirmək məqsədi daşıyan məşq əzələlərdə maddələr mübadiləsi proseslərini intensivləşdirməyə yönəldilmişdir. İstifadə olunan hərəkətlər kifayət qədər böyük, lakin son həddə olmayan əzələ gərginliyi yaratmalıdır.

Bir hərəkətin müddəti o qədər qısa olmalıdır ki, fəaliyyətin enerji təchizatı anaerob mexanizmlər hesabına həyata keçirilsin və eyni zamanda o qədər uzun olmalıdır ki, mübadilə prosesləri kifayət qədər aktivləşməyə vaxt tapsın[3;5].

Əzələ kütləsini artırmağa yönəlmiş məşqin xarakterik xüsusiyyəti, bütün hərəkətlərin

müəyyən sayda, bir neçə yanaşmada yerinə yetirilməsidir.

Adətən bu başlanğıc mövqedən idmançının qaldırdığı maksimum çəkilərin təxminən 50%-ni təşkil edən çəkilərdən istifadə olunur. Təkrarların sayı - 8-10 dəfə. Bu zaman idmançı kifayət qədər böyük miqdarda yük yerinə yetirməlidir.

Məşqliliyin artması ilə orta və böyük çəkilərdən istifadə etməyə başlayırlar – maksimum çəkilərin 70 - 85% -i qədər.

Çəkinin miqdarı həm məşqliliyin vəziyyətindən, həm də əzələ qrupunun ölçüsündən asılıdır. Beləliklə, daha kiçik əzələ qrupları məsələn, əli bükən əzələlər, baldır əzələsi və s. üçün daha az çəki tətbiq olunur. Müvafiq olaraq, təkrarların sayı 20 – 25- ə qədər artır. Bu, kiçik əzələ qruplarında bərpa proseslərinin daha sürətli olması ilə bağlıdır.

Yanaşmaların sayı adətən 3-5 olur.

Güləşdə texniki fəndlərin özünəməxsusluğu spesifik əzələ inkişafı tələb edir. Bu zaman aşağıdakı hal nəzərə alınmalıdır. İxtisaslaşmanın ilkin mərhələsində hərtərəfli fiziki tərbiyə vacibdirsə, idman təkmilləşməsi mərhələsində, yüksək dərəcəli idmançıların məşq prosesində məhz əsas yükü daşıyan əzələlərin inkişafı xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu məqsədlə bir sıra təmrinlər tövsiyə oluna bilər.

Bununla birlikdə, təmrinlərin təsvirinə keçməzdən əvvəl, ağır atletika idmanının nəzəriyyəsi və praktikasında istifadə olunan və bu məqalədə yer alan bəzi terminləri aydınlaşdırmaq lazımdır:

- yükün həcmi – məşq zamanı idmançının qaldırdığı ümumi çəki;
- tutmaq – alətin əllərlə tutma üsulu;
- sadə tutma - dörd barmağın ştanqın bir tərəfində, baş barmağın isə digər tərəfində olduğu əlin vəziyyəti;
- birtərəfli tutma – bütün barmaqların bir tərəfdən qrifin üzərinə qoyulduğu əlin vəziyyəti;
- yuxarıdan tutma – ovuc arxaya dönməklə əlin vəziyyəti;
- aşağıdan tutma – ovuc irəli olmaqla əlin vəziyyəti;
- tutma – ştanqın qrifini üzərində əllər arasındakı məsafə;

- start - ştanqı platformadan qaldırmaq üçün çıxış vəziyyəti.

Çoxdan məlumdur ki, bel və ayaqlar, onların inkişaf dərəcəsi idmançının qüvvəsinin əsasını təşkil edir. Qüvvə hazırlığının ən effektiv təmrinlərindən biri – ştanq çiyində olmaqla çöməlmədir. Böyük əzələləri işə cəlb etməklə bu təmrin güləşçinin qüvvəsinin inkişafını və onun əzələ kütləsinin artmasını stimullaşdırır [5; 6].

Qeyd etmək lazımdır ki, çöməlmə ümumiyyətlə üçdə bir, maksimum yarıya qədər icra olunur. Bud və baldır düzgün bucaq təşkil edir, bud həmçinin, yerə paralel olur.

Aşağıdakı səbəblərə görə tam çöməlməni yerinə yetirmək çətin ki, məqsədəuyğun hesab edilə bilər. Birincisi, dərin çöməlmə idman güləşinin texnikası üçün xarakterik deyil. İkincisi, böyük çəkilərlə işləyərkən diz oynaqlarının zədələnmə riskini artırır.

Ştanq sinədə çöməlmə - əvvəlki təmrinin bir variantıdır. Ştanqı sinəyə qaldırma startdan - ştanqı platformadan qaldırmaq üçün çıxış vəziyyətindən – ağır atletika ikinövçülüüyünün klassik hərəkəti ilə icra olunur. Alət xüsusi dayaqlardan da götürülə bilər.

Qeyd etmək lazımdır ki, ştanq sinədə çöməlmə qıç əzələlərinin işini xeyli aksentləşdirir və tarazlığın inkişafına kömək edir.

Ştanq çiyinlərdə olmaqla irəli əyilmələr bel əzələlərinin inkişafına kömək edir. Lazımsız həddindən artıq gərginliyi istisna edən metodiki bir üsul olaraq, bu təmrini diz oynaqlarında bir az bükülmüş qıçlarla yerinə yetirmək tövsiyə edilə bilər. Ayaqlar çiyin bərabərliyində qoyulmalıdır.

Bel və yuxarı çiyin qurşağı əzələlərinin inkişaf etdirilməsi, həmçinin, əzələ kütləsinin artımı üçün effektiv təmrinlərdən biri ayaq üstə, bir qədər irəli əyilmiş vəziyyətdə ştanqı sinəyə dartmaqdır.

Təmrin aşağıdakı kimi həyata keçirilir. Çıxış vəziyyəti – ayaq üstə, qıçlar diz oynağında bir az bükülmüş, ayaqlar çiyin bərabərliyində aralı. Gövdə irəli əyilmişdir. Ştanq aşağı salınmış əllərdədir, demək olar ki, yerə toxunur. Tutma orta, çiyin bərabərində, yuxarıdandır. Bu halda, sadə tutma ilə yanaşı, birtərəfli tutma da tətbiq etmək olar. Sonuncu idmançı



üçün daha əlverişli ola bilər. Qolları bükərək, ştanqın oxu sinəyə toxunana qədər ştanq yuxarı çəkilir, sonra yavaş-yavaş çıxış vəziyyətinə endirilir.

Hərəkəti icra edərkən bədənin yellənməsini tamamilə aradan qaldırmağa çalışmaq lazımdır. Düzgün çəki seçimi bunu asanlaşdıracaq. Hərəkət texnikasının pozulmaması üçün ştanqın çəkisi lazımsız dərəcədə böyük olmamalıdır. Təmrini öyrənməyə yüngül çəkilərlə başlamaq tövsiyə olunur. Yalnız texnika yaxşı mənimsənilədikdən sonra çəki artırıla bilər.

Ümumiyyətlə, ayrı-ayrı təmirin yerinə yetirilməsi texnikasının öyrənməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir[5]. Belə bir işin görülməsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Birincisi, hərəkət texnikasına yiyələnmək idmançının məşq prosesinə marağını artırır. Tamamilə aydındır ki, hərəkətlərin düzgün icrası məşğul olanlar arasında yeni emosional əhval-ruhiyyə yaradır.

İkincisi, rəşional hərəkətlər fiziki keyfiyyətlərin inkişafı baxımından məşqin effektivliyini xeyli artırır. Qüvvə hazırlığında müxtəlif ağır atletika təmirlərinin texnikasını mənimsəmək daha çox çəki qaldırmağa və buna görə də qüvvədə daha əhəmiyyətli artım əldə etməyə imkan verir.

"Köçürülmələrin" psixofizioloji mexanizmlərinin təsiri ilə yeni hərəkət vərdislərinə yiyələnmə idmançıya texniki ustalığı daha uğurla təkmilləşdirməyə imkan verəcək, həm də idman zədələrinin qarşısının alınması üçün təsirli bir vasitə olacaqdır.

Ştanqdan istifadə etməklə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı təmirinləri də tətbiq etmək olar:

1. Ştanq çiyinlərdə olmaqla çöməlmək. Maksimum ağırlığın 40-60% yükü ilə 8-12 təkrardan ibarət 4 yanaşma. Sürət optimaldır. Son təkrarı maksimal səylə icra etmək.
2. Ştanqın qoparılması. 10-12 təkrardan ibarət 4 yanaşma. Maksimal ağırlığın 60-70%-i qədəryüklənmə. Belin vəziyyətinə nəzarət.
3. Təkanla dartma: təkanla qaldırmada nəticənin 100-110%-i çəki ilə 3-5 təkrardan ibarət 4 yanaşma. Belin vəziyyətinə nəzarət etmək, hərəkətin sonunda çiyinləri qaldıraraq pəncələr üzərinə qalxmaq.

rət etmək, hərəkətin sonunda çiyinləri qaldıraraq pəncələr üzərinə qalxmaq.

4. Duruş vəziyyətində, çiyinləri qaldırmaqla eyni zamanda qolların bükülməsi. Qoparmada olan nəticənin 40-60% -i qədər çəki ilə. 10-12 təkrardan ibarət 4 yanaşma. Belin vəziyyətinə nəzarət, son təkrarı maksimal səylə.
5. Maksimalın 60-80% -i qədər çəkisi olan ştanq çiyinlərdə olmaqla 8-12 təkrar, 4 yanaşma. Hərəkəti yarı çöməlmiş vəziyyətdə duraraq yerinə yetirmək, belin arxaya əyilmiş olduğuna nəzarət etmək.
6. Ştanq bükülmüş qollarda (və ya dirsək büküşündə) olmaqla çöməlmiş vəziyyətdən qalxmaq. Tutma aşağıdadır. Ştanq idmançının çəkisinin 70-80%-i qədər olmalıdır. 4 yanaşma, 3-5 təkrar.

"Ştanqı sinəyə dartma" təmirinə yaxşı bir əlavə, turnikdə dartınmadır. Bu təmirin yerinə yetirilməsi yaxşı hazırlanmış idmançı üçün xüsusilə çətin olmadığından, idmançının kəməmindən asılmış əlavə çəkilərin (qantellər, ştanqın lövhələri və s.) köməyi ilə çətinləşdirilə bilər.

Skamyada uzanmış vəziyyətdə ştanqın sinədən itələnməsi qol və sinə əzələlərinin sürətli inkişafına və əzələ kütləsinin artmasına kömək edir. Əzələlərin daha effektiv məşq etdirilməsi üçün bu təmiri müxtəlif hallarda geniş, orta və yaxın tutma ilə yerinə yetirmək tövsiyə olunur[6].

Güləşdə müxtəlif tutma növlərini yerinə yetirməkdə iştirak edən qol əzələlərini inkişaf etdirmək üçün ən yaxşı təmirlərdən biri ştanqı ikibaşlı əzələ üçün qaldırmaqdır. Çıxış vəziyyəti - ayaq üstə, ayaqlar çiyin bərabərində aralı. Ştanq aşağı salınmış əllərdədir, tutma aşağıdan, ortadan. Qolları dirsəklərdə bükərək, ştanq çənə səviyyəsinə qədər qaldırılır, sonra yavaş-yavaş aşağı salınır.

Aşağıdakı təmirinlər bilək və said əzələlərini inkişaf etdirməyə kömək edəcəkdir. Skamyada oturaraq əlləri qantellərlə dizlər üstə elə qoymaq ki, əllər sallanmış olsun. Tutma aşağıdadır. Qollar bilək oynağında bükülür, əllər mümkün qədər yuxarı qaldırılır. Sonra yavaş-yavaş aşağı salınır.

Bu təmrini ştanqla və yaxud ştanqın oxu ilə yerinə yetirmək olar. Tutma ortadır.

Said əzələlərini hərtərəfli məşq etdirmək üçün yuxarıda təsvir edilən təmrini bəzi dəyişikliklərlə icra etmək tövsiyə olunur. Birinci hərəkət: çıxış vəziyyəti eynidir, lakin tutma yuxarıdandır.

İkinci hərəkət qantellərlə yerinə yetirilir. Çıxış vəziyyəti eynidir, lakin ovuclar daxilə tərəfdir.

Beləliklə, müasir idman hazırlığı sistemi güləşçinin fiziki hazırlığına böyük tələblər qoyur. Əzələ kütləsinin inkişafına yönəlmiş məşq idmançının qüvvə və sürət-qüvvə imkanlarını artırmaq metodu kimi tövsiyə edilə bilər [6].

Məşqin hazırlıq dövründə fiziki keyfiyyətləri kompleks inkişaf etdirərkən əzələ kütləsinin inkişafına yönəlmiş ayrı-ayrı məşqlər planlaşdırmaq məqsədəuyğundur.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Qurbanov X.K.** *İdman güləşi*. Dərslik, Bakı, "Araz", 2016.

2. **Дайрабаев С.Е.** *Сочетание учебных и тренировочных нагрузок в занятиях при подготовке студентов ИФК, специализирующихся в спортивной борьбе*. автореф. дис... канд. пед. Наук. М., 2010.
3. **Закарьяев А.И.** *Методика развития и совершенствования скоростно – силовых качеств и выносливости у борцов*. Спортивная борьба: ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2012.
4. **Кузьменко М.А., Нуцалов Н.М., Поддубный И.А.** *Развитие выносливости на занятиях по единоборствам в вузе*. М., Проблемы педагогики, 2017, №9.
5. **Павлов П.В., Чевычелов Д.А., Гончаров Е.Г.** *Анализ основных подходов к организации силовой подготовки в спортивной борьбе*. Курск, Ученые записки, 2019, №3.
6. **Шулунов А.Р.** *Силовая подготовка единоборцев*. Учебно-методическое пособие. Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2009.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

Я.С. Джалалов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[yashar.calalov@sport.edu.az](mailto:yashar.calalov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2571-8532](https://orcid.org/0000-0002-2571-8532)

**Аннотация.** Сила является одним из основных двигательных качеств борца. Она развивается и совершенствуется только во время мышечной деятельности. Силовые упражнения применяемые на занятиях по борьбе постоянно меняются в зависимости от объема, направления и характера. Эта потребность вытекает из ситуации, возникающих во время соревнований. Последние годы в правилах соревнований по видам борьбы происходят серьезные изменения.

Адаптация к этим изменениям требует от борцов большой силы и совершенствования. Поэтому на занятиях по борьбе во время силовой подготовки тренерам приходится применять новые упражнения.

**Ключевые слова:** борьба, физическая подготовка, сила, штанга, вес, тяга, толчок, присед, отягощение, упражнение, повтор.

## IMPROVEMENT OF WRESTLER'S STRENGTH PREPARATION

Y.S. Jalalov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[yashar.calalov@sport.edu.az](mailto:yashar.calalov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2571-8532](https://orcid.org/0000-0002-2571-8532)

**Annotation.** Strength is one of the main wrestler's qualities. It only grows and improves during muscle action. Physical strength movements during wrestling classes change based on volume, direction, and character. This need derives from situations that emerged during competitions. In recent days, serious changes have been made in the competition rules of different wrestling types. Adaptation

to these rules demands great power and its improvement from wrestlers. Therefore, coaches are obliged to conduct new exercises in wrestling classes during strength preparation

**Keywords:** *wrestling, physical readiness, strength, barbell, weight, pull, push, squat, load, exercise, repeat.*

## QEYRİ-XƏTTİ REQRESİYA MODELİ VASİTƏSİLƏ SÜRƏT KEYFİYƏTLƏRİNƏ NƏZARƏTİN YERİNƏ YETİRİLMƏSİ

m.ü.e.d., dos. N.M. Kələntərli<sup>1a</sup>, r.ü.f.d., dos. T.Q. Əbiyev<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-8175-774X](https://orcid.org/0000-0001-8175-774X)

<sup>b</sup> [telman.abiyev@sport.edu.az](mailto:telman.abiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0007-9877-0597](https://orcid.org/0009-0007-9877-0597)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalə qeyri-xətti reqresiya modeli vasitəsilə idmançıların sürət keyfiyyətlərinə nəzarətin yerinə yetirilməsinə həsr edilib. Aparılan tədqiqatlar əsasən idmançıların fizioloji və biomexaniki göstəriciləri arasındakı asılılığın ikinci tərtib parabola tənliyi ilə ifadə olunduğu aşkar edilmişdir. Müasir texniki vasitələrin köməyi ilə qeydə alınmış empirik göstəricilər əsasında müxtəlif səviyyəli idmançılar üçün reqresiya tənlikləri qurulmuşdur. Bu tənliklər fizioloji və biomexaniki göstəriciləri proqnozlaşdırmaqla – məşqçiyə idmançının güclü tərəflərini təkmilləşdirmək, zəif tərəflərini inkişaf etdirmək məqsədilə müvafiq test tapşırıqlarını təşkil etmək imkanı yaradır.

**Açar sözlər:** empirik, reqresiya, sürət, Qauss, faza, test, ölçmə.

**Giriş.** İdmançıların fiziki hazırlığına nəzarətin mühüm elementi sürət keyfiyyətlərinə nəzarətdir. Hərəkətlərin sürətinə nəzarət bu nəzarətin mühüm tərkib hissəsidir. Müasir texniki vasitələr həm məşq, həm də yarış prosesində atletlərin əsas biomexaniki göstəricilərini qeydə almağa, fizioloji ölçmələr isə oksigen məsrəfinin sürəti, maksimal oksigen məsrəfi, anaerob güc və s. göstəriciləri təyin etməyə imkan yaradır. Aparılan çoxsaylı tədqiqatlar bu parametrlər arasındakı asılılığın ikinci tərtib parabola tənliyi ilə ifadə olunduğunu aşkara çıxarmışdır.

Qurulmuş qeyri-xətti reqresiya tənliklərinin məchul əmsallarının təyin edilməsi üçün ən kiçik kvadratlar üsulundan istifadə edilmişdir.

dir. Bu tənliklər fizioloji və biomexaniki göstəriciləri proqnozlaşdırmaqla – məşqçiyə idmançının güclü tərəflərini təkmilləşdirmək, zəif tərəflərini inkişaf etdirmək məqsədilə müvafiq test tapşırıqlarını təşkil etmək imkanı yaradır.

**Tədqiqatın metodları.** Müasir texniki vasitələrin köməyi ilə qeydə alınmış empirik-fizioloji və biomexaniki göstəricilər reqresiya analizi vasitəsilə emal edilmiş. Qeyri-xətti reqresiya tənlikləri qurulmuş. Ən kiçik kvadratlar üsulu ilə tənliklərin məchul əmsalları hesablanmışdır. Hesablamalar Qauss yoxetmə üsulunun alqoritmi əsasında Turbo-Paskal dilində tərtib olunmuş proqramın köməyi ilə yerinə yetirilmişdir.

**Hesablamaların yerinə yetirilməsi.** Bəzən təcrübədə dəyişən əlamətlər arasında qeyri-xətti əlaqələr müşahidə olunur. Çox zaman  $y$  və  $x$  dəyişən kəmiyyətləri arasındakı asılılıq ikinci tərtib parabola tənliyi ilə ifadə olunur:

$$y = a + bx + cx^2 \quad (1)$$

Ən kiçik kvadratlar üsulundan istifadə edərək, (1) reqresiya tənliyinin məchul  $a, b, c$  əmsallarını təyin etmək məqsədilə aşağıdakı cəbri xətti tənliklər sistemini alırıq:

$$\left. \begin{aligned} a \cdot n + b \sum x + c \sum x^2 &= \sum y \\ a \sum x + b \sum x^2 + c \sum x^3 &= \sum yx \\ a \sum x^2 + b \sum x^3 + c \sum x^4 &= \sum yx^2 \end{aligned} \right\} \quad (2)$$

Empirik göstəricilərə əsasən (2) sistemini qurmaq üçün əvvəl

$\sum y, \sum x, \sum yx, \sum x^2, \sum yx^2, \sum x^3, \sum x^4$ , əmsalları hesablanır.

Sonra Qauss yoxetmə üsulunun alqoritmi əsasında Turbo-Paskal dilində tərtib olunmuş proqramın köməyi ilə (2) sistemi həll olunur [1]. Aparılan çoxsaylı tədqiqatlar göstərir ki, stayerlər üçün anaerob güclə (kjoul/dəq)

yükləmə gücü (vat), maksimal oksigen məsrəfi ilə (ml/kq.dəq) qaçış sürəti (m/dəq) arasındakı asılılıq məhz (1) düsturu ilə ifadə olunan reqresiya modelinə gətirilir.

Sprinterlərin göstərdikləri dünya miqyaslı nəticələrin inkişaf dinamikası da bu modelə uyğun gəlir.

İdmançıların fiziki hazırlığına nəzarətin mühüm elementi sürət keyfiyyətlərinə nəzarətdir [3]. İdmançının hərəkətləri minimal zaman parçasında yerinə yetirmək bacarığı onun **sürət** keyfiyyətlərini biruzə verir. Bu nəzarətin əsas elementləri: **reaksiya müddətinə nəzarət, hərəkətlərin sürətinə nəzarətdir.**

Müasir texnik vasitələr həm məşq, həm də yarış prosesində aşağıdakı göstəriciləri qeydə almağa imkan verir [4]:

- məsafənin müxtəlif hissələrində sürət;
- addımların uzunluğu;
- addımların tezliyi;
- uçuş və dayaq fazalarının müddəti;
- maksimal sürətə çatma müddəti;
- maksimal sürət saxlama müddəti;
- maksimal sürətin azalma müddəti;
- reaksiya müddəti;
- startda və finişdə sürət və s.

Bu parametrlərə əsasən məşqçi idmançının güclü tərəflərin təkmilləşdirmək, zəif tərəflərini inkişaf etdirmək məqsədiylə müvafiq test tapşırıqlarını təşkil etmək imkan əldə edir.

Yüksək səviyyəli və orta səviyyəli idmançılardan ibarət iki qrup üzərində tədqiqat aparılmış və aşağıdakı biomexaniki göstəricilər təhlil edilmişdir: **tək addımın müddəti, uçuş və dayaq fazalarının müddəti.**

Aparılan tədqiqatlar göstərmişdir ki, bu parametrlərin qaçış sürətindən asılılığı məhz ikinci tərtib parabola tənliyi ifadə olunur [2].

Yüksək səviyyəli idmançılar üçün dayaq faza müddətinin sürətdən (şəkil 1) asılılığı:

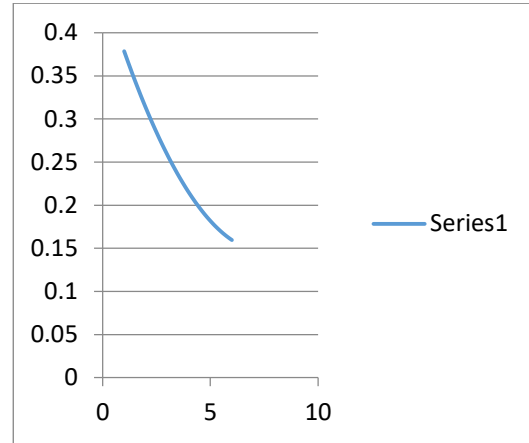
$$y = 0,0054x^2 - 0,0816x + 0,4548.$$

Orta səviyyəli idmançılarda dayaq (şəkil 2) faza müddətinin sürətdən asılılığı:

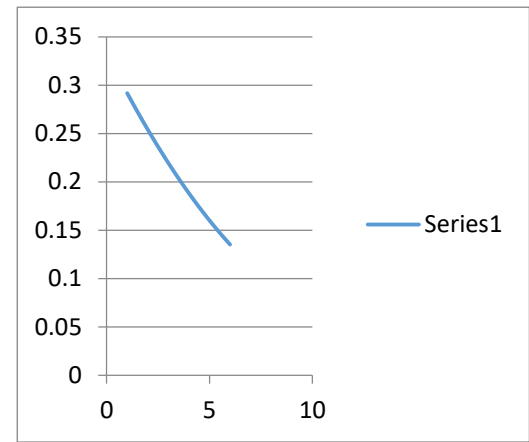
$$y = 0,0016x^2 - 0,0425x + 0,3326.$$

Yüksək səviyyəli idmançılar üçün faza müddətinin sürətdən (şəkil 3) asılılığı:

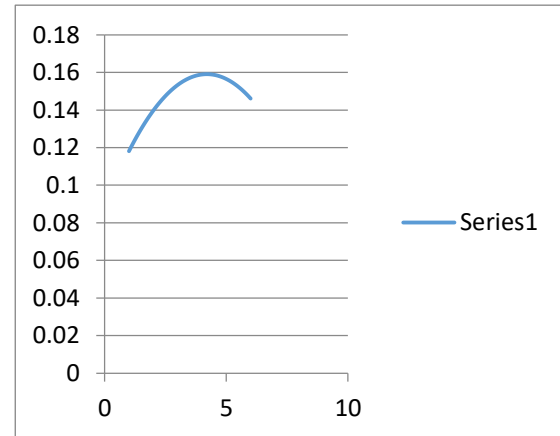
$$y = -0,004x^2 + 0,0336x + 0,0885$$



Şəkil 1.



Şəkil 2.



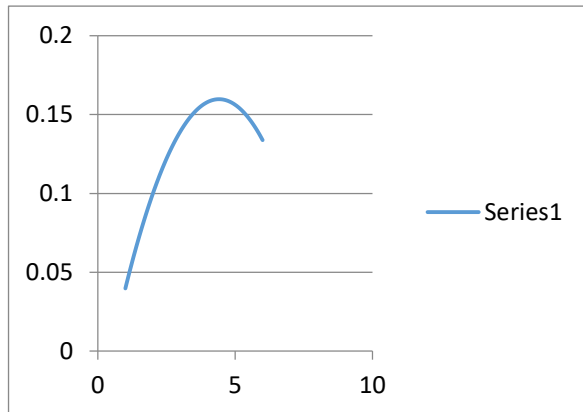
Şəkil 3.

Orta səviyyəli idmançılar üçün uçuş faza müddətinin sürətdən asılılığı (şəkil 4)

$$y = -0,0103x^2 + 0,0909x - 0,0408$$

Tərtib olunmuş reqresiya tənlikləri fizioloji və biomexaniki göstəriciləri proqnozlaşdırmaqla məşqçiyə idmançının güclü tərəflərini təkmilləşdirmək, zəif tərəflərini inkişafdirmək

məqsədlə müvafiq test tapşırıqlarını təşkil etmək imkanı yaradır.



Şəkil 4.

Nəticə.

1. İdmanın müasir texniki vasitələrinin köməyi ilə atletlərin biomexaniki və fizioloji göstəriciləri qeydə alınmışdır;
2. Bu parametrlər arasındakı asılılığın ikinci tərtib parabolik tənliklə ifadə olunması aşkar edilmişdir.
3. Reqresiya analizi vasitəsilə müxtəlif səviyyəli idmançılar üçün

qeyri-xətti reqresiya tənlikləri tərtib olunmuşdur.

Bu tənliklər fizioloji və biomexaniki göstəriciləri proqnozlaşdırmaqla sürət keyfiyyətlərinə nəzarət zamanı məşqçiyə idmançının güclü tərəflərini təkmilləşdirmək, zəif tərəflərini inkişaf etdirmək məqsədlə müvafiq test tapşırıqlarını təşkil etmək imkanı yaradır.

## ƏDƏBİYYAT

1. Əbiyev T.Q. *Sprinterlərin yüksək dünya nailiyyətlərinin proqnozlaşdırılması*. ADBTİA Elmi Xəbərləri, N1, 2009, s. 124-126.
2. Годик М.А., Скордумова А.П. *Комплексный контроль в спортивных играх*, ФиС, Москва, 2010, с. 169.
3. Афанасьев В.В., Муравьев А.В., Осетров И.А., Михайлов П.В. *Спортивная метрология*. Ярославль, ЯГПУ, 2016, 244с.
4. Əbiyev N.Q., Ağayeva M.S., Əliyeva E.V. *İdmanın texniki vasitələri "Müəllim"*, Bakı, 2012, 205 s.

## ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЯ ЗА СКОРОСТНЫМИ КАЧЕСТВАМИ С ПОМОЩЬЮ НЕЛИНЕЙНОЙ РЕГРЕССИОННОЙ МОДЕЛИ

д.м.н., доц. Н.М. Калантарли<sup>1а</sup>, д.ф.мат., доц. Т.К. Абиев<sup>1б</sup>

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

<sup>а</sup> [nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-8175-774X](https://orcid.org/0000-0001-8175-774X)

<sup>б</sup> [telman.abiyev@sport.edu.az](mailto:telman.abiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0007-9877-0597](https://orcid.org/0009-0007-9877-0597)

**Аннотация.** В результате исследования выявлено, что зависимость между физиологическими и биомеханическими показателями выражается уравнением параболы второго порядка. На основе эмпирических данных, полученных современными техническими средствами с помощью метода наименьших квадратов, составлено уравнение регрессии для спортсменов разной квалификации.

Прогнозирование физиологических и биомеханических показателей с помощью уравнений регрессии позволит тренеру обоснованно подбирать упражнение для совершенствования сильных сторон спортсмена и подтягивания слабых.

**Ключевые слова:** эмпирическое, регрессия, скорость, Гаусс, фаза, тест, измерение.

## PERFORMING CONTROL OF SPEED QUALITIES THROUGH A NON-LINEAR REGRESSION MODEL

D.Sc., ass.prof. N.M. Kalantarli<sup>1a</sup>, PhD., ass. prof. T.G. Abiyev<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-8175-774X](https://orcid.org/0000-0001-8175-774X)

<sup>b</sup> [telman.abiyev@sport.edu.az](mailto:telman.abiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0007-9877-0597](https://orcid.org/0009-0007-9877-0597)

**Annotation.** The article is devoted to the control of speed qualities of athletes by means of a non-linear regression model. Based on the conducted studies, it was found that the dependence between the physiological and biomechanical indicators of athletes is expressed by the parabola equation of the second form. Regression equations for athletes of different levels were established based on empirical indi-

cators recorded with the help of modern technical tools. By predicting physiological and biomechanical indicators, these equations allow the coach to organize appropriate test tasks in order to improve the athlete's strengths and develop his weaknesses.

**Keywords:** *empirical, regression, velocity, Gaussian, phase, test, measurement.*

## İDMANDA QƏLƏBƏ VƏ MƏĞLUBİYYƏT PSIXOLOGİYASININ TƏRBİYƏVİ TƏSİRİ

A.T. Əliyeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[aytan.aliyeva2@sport.edu.az](mailto:aytan.aliyeva2@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5167-0085](https://orcid.org/0000-0002-5167-0085)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Qələbə qazanmaq üçün ehtiraslı arzu həmişə özünə inam, güclü iradə və inkişaf etmiş özünü təşkil etmək və özünü idarə etmək qabiliyyəti ilə dəstəklənir, bu, xüsusilə bərabər və ya üstün rəqiblə mübarizənin çətin vəziyyətlərində rəqiblər üçün zəruridir. Qələbə heç vaxt zəifləmə gəlmir, bu, özlüyündə təsadüfi deyil, lakin gözlənilməz qəza qələbənin əldə olunmasına mane ola bilər və ya əksinə, onu daha zəif rəqibə bəxş edə bilər.

**Açar sözlər:** *qələbə, idman, məğlubiyyət, rəqib, inkişaf.*

Yarışda qələbə ictimaiyyət tərəfindən obyektivləşdirilmiş, idman hakimləri tərəfindən qeydə alınmış, idmançıların yarışın qaydalarına uyğun olaraq rəqiblə birbaşa rəqabət mübarizəsində göstərdiyi uğurlu nəticədir. Qələbə və idman idman fəaliyyətinin mənasını və hədəf istiqamətini əks etdirən, ayrılmaz şəkildə vahid bir bütövlükdə birləşdirilən iki anlayışdır. Hər bir insan genetik olaraq yaşamaq üçün yarışmaq üçün proqramlaşdırılmışdır.

İstənilən növ ictimai fəaliyyətdə həyati uğura, uğurlu peşəkar karyeraya və daha çox idman yarışında qələbəyə nail olmaq obyektiv və subyektiv çətinlikləri, o cümlədən eyni məqsədlər güdən digər insanların və təşkilatların müqavimətini fəal şəkildə dəf etmədən mümkün deyil. Ona görə də “qaliblərin” tərbiyəsi idmanın son dərəcə mühüm sosial-pedaqoji funksiyasıdır.

Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, istənilən idman yarışında təkə qalib deyil, həm də məğlub olanlar olur. Deyəsən, uduzanlar və autsayderlər idmanı tərk etməlidirlər, amma getmirlər, dönə-dönə yarışa hazırlaşır və başlayırlar. Deməli, idmanda qaliblər də, mükafatçılar da,

idman yarışlarının iştirakçıları da olur, uduzan da olur, amma uduzan yoxdur. Məğlubiyyət və ya məğlubiyyət əsl idmançıları gələcək qələbəyə həvəsləndirir. [3]

İdman psixologiyasının əsasını uğur qazanmaq motivasiyası, bərabərliklə yarışda birinci olmaq istəyi təşkil edir. Burada nəzərə almaq lazımdır ki, hər bir idmançı həm özü ilə, həm də təbiət ünsürləri ilə, zaman və məkan, ağırlıq və ya çəkisizlik və s., yəni onun keçməli olduğu xarici maneələr və daxili çətinliklərlə rəqabət aparır. Bu, idmanın ruhlandırıcı və təbiiyədici gücünü göstərir. Hər bir idmançı, hətta yarışlarda mükafat almağa belə, həmişə yalnız rəqibləri üzərində qələbəyə deyil, həm də şəxsi nəticəsinə diqqət yetirir. Yarışlarda şəxsi və ya komanda nəticələrinin yüksəldilməsi idmançıları və məşqçiləri qane edirsə, bu, qələbə olmasa da, uğur kimi qiymətləndirilir, qələbəyə doğru daha bir addımdır. [2,4]

### *İdmanda qalibin psixologiyası*

Qələbəyə nail olmaq idmançıdan həm hazırlıq prosesində, həm də birbaşa yarışda fiziki və əqli ehtiyat imkanlarını maksimum səfərbər etməyi tələb edir. Qalib əldə etdiyi uğurdan ən yüksək daxili məmnunluğu yaşayır, çox vaxt uğura görə təkə məşqçiyə, özünə, ona mənəvi kömək edən idman həvəskarlarına deyil, həm də Yer in və Cənnətin ali qüvvələrinə (“katarsis”) təşəkkür edir. Bu yüksək hisslər vəziyyəti idmançının fərdi “mən”inin özünü təsdiqini xarakterizə edir ki, bu da komanda qələbəsi qazandıqda kollektiv “Biz”ə bərabərdir. “Biz” hissini qalib idmançı komanda, komanda, öz idman klubu, yəni idmançının mənsub olduğu cəmiyyət və rəqiblərinə qarşı qoyduğu üzvlüyü ilə birlik hissi kimi yaşayır - “Onlar”.

Beynəlxalq və ya planetar miqyasda yarışların qalibi üçün ən yüksək mənəvi dəyər kimi vətənpərvərlik hissləri bu “Biz” hissini Və-



tən qarşısında əldə etdikləri uğurdan məmnunluq hissi ilə taclandırır. Qədim mənəvi idmanın olimpiya ideallarında olan idmanın ən yüksək mənəvi dəyərləri ilə belə birlik, idmanın tərəqqini izləyən idman həvəskarları, indi, peyk yayımı dövründə, onlar üçün daha az təcrübəlidir. Bütün planet bir stadiondur. İdman yarışının gedişatını seyr edən idman həvəskarı özünü yarışın iştirakçıları ilə, qəhrəman-qaliblə əlaqələndirir ki, bu da idmançılara idman tamaşası və çıxışının nəticəsini təkcə şəxsi deyil, həm də ictimai əhəmiyyətli, mülki və siyasi mənə.

Qalibin duyğuları və hissləri idmançının özü, komandası, ölkəsi üçün keçirdiyi qürurla xarakterizə edilə bilər. İctimaiyyətlə mükafatlandırılan zaman qalib idmançı özünə kənarından baxır, özünə heyran qalır. Eyni zamanda o, dərin mənəvi məmnunluq yaşayır ki, bu da ona yaşanan çətinliklərin və arzuladığı qələbəyə gedən yolda öhdəsindən gəlməli olduğu çətinliklərin mənəvi kompensasiyası verir. Elm adamları bunu müasir yüksək məhsuldar idman növlərinin yaranmasının əvvəlində başa düşdülər. Beləliklə, məsələn, 1911-ci ildə sərbəst güləş, çaydan qaldırma və at yarışı üzrə ilk rus həvəskar idmançılarından biri, Sankt-Peterburq psixiatri V.F. Bununla belə, idmanın psixikamız üçün böyük əhəmiyyətini sübut etmək, sübut etmək çətin deyil [1,2].

Halbuki hər şeyin bir ölçüsü var. Həddindən artıq özünə heyranlıqla, qalib rəqiblərinə və hətta yoldaşlarına hörmətsizlik göstərmək təhlükəsi ilə üzləşir, "ulduz xəstəliyi" yaranır. Özünü tənqid, öz imkanlarının ayıq qiymətləndirilməsi qalibə şöhrət tələlərindən qaçmağa və sonrakı yarışlarda iştirak etmək üçün özünü səfərbər etməyə imkan verir. Təkəbbürlü idmançı çox keçmədən əvvəlki yarışma qabiliyyətini itirir, bu da idmanda qalib gəlməyin əks tərəfidir.

İdmanın kommersiyalaşdırılması və yüksək məhsuldar idman növlərinin peşəkar fəaliyyətə çevrilməsinin müasir şəraitində idman nəticələri əmtəyə çevrilmiş, beynəlxalq və ya kommersiya yarışlarında idman qələbəsinin qiyməti kəskin şəkildə artmışdır. Xüsusilə uşaq idman məktəblərində çalışan məşqçilər üçün bunu nəzərə almaq vacibdir. Təhsildə, görkəmli sovet müəllimi A. S. Makarenkonun

dediyi kimi, xırda şeylər yoxdur. Gənc idmançının psixikası medianın mənfi və korlayıcı təsirlərinin güclü təsiri altındadır, məşqçi də bunu nəzərə almalıdır, çünki o, öz tələbələrini yalnız kommersiya idmanı üçün yetişdirirsə, onların əksəriyyəti üçün idmanda qələbə qazanacaq. idmandan sonra həyatda mənəvi çöküşə çevrilir. Olimpiya medalı heç bir halda xoşbəxt ailə həyatının və ya təqaüdcü çempionun alkoqolizmdən qorunmasının təminatı deyil. [5]

Peşəkar kommersiya idman növləri tez-tez idmançıları və onların məşqçilərini yarışların qaydalarını və idmanın saflığının mənəvi prinsiplərini pozmağa, gizli dopinqə, rəqibə və ya idman hakiminə rüşvət verməyə və s. sövq edir. hər şey!" "Hər şey qələbədir!" çağırışı qüvvəyə minir. Ancaq nəyin bahasına olursa olsun qələbə, təcavüzün (xarici və daxili) prioritetliyi, "fair-play" (fair-play) mənəvi prinsiplərinin rədd edilməsi deməkdir ki, bunun da birbaşa nəticəsi qısagörən bir idmançı üçün təkcə itkisi ola bilməz. sağlamlıq və şəxsi prestij, lakin bəzən dopinq, zədə və ya cinayət işi nəticəsində həyat itkisi. Bu, ən yüksək nailiyyətlərin müasir kommersiya idmanının anti-insan və anti-mənəvi mahiyyətidir, idmanla olimpiya dəyərlərinin alçaldılmasına və unudulmasına, onun mənəvi, pedaqoji, əxlaqi və tərbiyəvi dəyərinin itirilməsinə gətirib çıxarır. İdmanın kommersiyalaşdırılmasının müasir şəraitində ixtisaslı müəllim-məşqçinin, xüsusən də idmanı təbliğ edən, yarışlar təşkil edən, gənclər idmanını idarə edənlərin rolu xüsusilə böyükdür. Onların vəzifəsi onlara yalnız ədalətli mübarizədə qələbə qazanmağı öyrətmək, qaliblərə və mükafatçılara pul mükafatları və rüsumlar üçün çıxışların nəticələrini yalnız inkişaf və özünü təkmilləşdirmək üçün yeni təcrübə və biliklər verən həyat dərsləri kimi qəbul etməkdir; idmanda gələcək ədalətli qələbələrə gedən yolu asanlaşdırmaq. Gənclərin idmanına nəzarət edir. Onların vəzifəsi onlara yalnız ədalətli mübarizədə qələbə qazanmağı öyrətmək, qaliblərə və mükafatçılara pul mükafatları və rüsumlar üçün çıxışların nəticələrini yalnız inkişaf və özünü təkmilləşdirmək üçün yeni təcrübə və biliklər verən həyat dərsləri kimi qəbul etməkdir; idmanda gələcək ədalətli qələbələrə gedən yolu asanlaşdırmaq. gənclərin id-

manına nəzarət edir. Onların vəzifəsi onlara yalnız ədalətli mübarizədə qələbə qazanmağı öyrətmək, qaliblərə və mükafatçılara pul mükafatları və rüsumlar üçün çıxışların nəticələrini yalnız inkişaf və özünü təkmilləşdirmək üçün yeni təcrübə və biliklər verən həyat dərsləri kimi qəbul etməkdir; idmanda gələcək ədalətli qələbələrə gedən yolu asanlaşdırmaq [2, 3, 4].

Qələbəyə nail olmaq idmançının yarışlara əldə etdiyi fiziki, texniki və psixoloji hazırlıq səviyyəsi ilə eyni səviyyədə baş verir və yarışın başlamasından çox əvvəl baş verən, lakin xüsusilə ağırlaşan rəqabət stresinin mənfi nəticələrini aradan qaldırmaq qabiliyyətindən birbaşa asılıdır. onun zamanı. İctimai yarışların vəziyyətinin, tamaşaçıların reaksiyalarının, uğursuz duelin təsiri altında stressin dərinliyi əhəmiyyətli dərəcədə arta bilər. İdmançı qalib gəlmək qabiliyyətinə inamını itirə bilər, passivləşir, ləngiyə bilər və döyüşmədən özü də qələbəni rəqibinə etiraf edə bilər. Odur ki, məşqçilər hər bir idmançıya stress və özünə inamsızlığı aradan qaldırmağı öyrətməlidir. Məşqçiliyin ən yüksək sənəti bu problemi idmançılarla birlikdə həll etməkdir,

Qələbə qazanmaq üçün ehtiraslı arzu həmişə özünə inam, güclü iradə və inkişaf etmiş özünü təşkil etmək və özünü idarə etmək qabiliyyəti ilə dəstəklənir, bu, xüsusilə bərabər və ya üstün rəqiblə mübarizənin çətin vəziyyətlərində rəqiblər üçün zəruridir. Qələbə heç vaxt zəiflərə gəlmir, bu, özlüyündə təsadüfi deyil, lakin gözlənilməz qəza qələbənin əldə olunmasına mane ola bilər və ya əksinə, onu daha zəif rəqibə bəxş edə bilər [1].

İdmanda qələbə həmişə bir idmançının ən azı bir fitness komponentində digərindən üstün olmasının nəticəsidir. Eyni zamanda, idmançının yarışlara psixoloji, mənəvi və iradi hazırlığı artıq önə çıxıb, bu, sinifdən kənar idmançıların fiziki-taktiki və texniki hazırlıq səviyyələrinin nisbi bərabərliyində həlledici amildir.

Müasir idmanda daha tez görünən, rəqiblərini daha tez eşidən, əqli cəhətdən yaxşı hiss edən və işləyən, özünün üstünlüklərini və rəqibin mümkün zəif tərəflərini təsəvvür edən və anlayın, sonra isə bu biliklərdən güləşin gedişində taktiki cəhətdən səriştəli şəkildə istifadə

edən qalib gəlir. Bu, təkcə futbolçular, gimnastlar və ya ralli yarışçıları üçün deyil, həm də şahmat idman növləri üçün xarakterikdir. İdmanda qələbə qazanmağın əsas şərti idmançının hərtərəfli ümumi fiziki və xüsusi texniki və taktiki hazırlığıdır, burada əsas diqqət hərtərəfli düşünməyə mənəvi-iradi və əqli hazırlığı xarakterizə edən şəxsi keyfiyyətlərin inkişafına yönəldilir. -out, aktiv-yaradıcı güləş. İdman fəaliyyətində dahi ayrı-ayrı idmançıların hətta yarış başlamazdan əvvəl rəqiblərini məğlub etmək bacarığıdır, yəni.

### *Müsabiqədə uduzan şəxsin psixologiyası*

Hər idman tədbirində yalnız bir güclü üzə çıxır - bu qalibdir. Bir çox digər iştirakçılar məğlubiyyətin acısını yaşamağa məcbur olurlar. Müsabiqənin son həlledici mərhələsində uğursuzluqlar xüsusilə kəskin olur. Onlar, bir qayda olaraq, bir məşqçi, psixoloq, həkim və komanda yoldaşlarının köməyi olmadan idmançının aradan qaldırılması olduqca çətin olan dağıdıcı stress vəziyyətinə səbəb olur (sıxıntı) [5, 6].

İştirakçıların daxili vəziyyətindən asılı olaraq, itirmə təcrübələri və düşüncələri kəskin emosional rəngə və şiddət dərəcəsinə malik ola bilər. Bəziləri çox güclülər arasında sonuncu olmadıqları ilə kifayətlənə bilər; digər iştirakçılar ilk onluğa və ya ilk beşliyə girə bilmələrini nailiyyət hesab edəcəklər. Nəhayət, müsabiqənin digər iştirakçıları arasında tutduğu yerdən asılı olmayaraq, şəxsi nəticələrinin yaxşılaşmasından razı qalanlar da var.

Məğlubiyyət təcrübəsi, beləliklə, müxtəlif çalarlara və intensivliyə malik ola bilər, şüurda müxtəlif yollarla dramatizə edilə bilər və idmançı tərəfindən ya məğlubiyyət və ümidlərin dağılması, itki və ya uğursuzluq, ya da səhv, təsadüfi uğursuzluq kimi qəbul edilə bilər. İştirak faktı və yeni idman təcrübəsi əldə etmək və s. İdmançının yarışın mümkün xoşagəlməz nəticəsi ilə necə əlaqəsi onun startda motivasiyasının xarakterindən asılıdır ki, bu da onun iki növü ilə ifadə olunur - uğur qazanmaq motivasiyası və ya ona qarşı çıxan uğursuzluqdan qaçmaq üçün motivasiya. İdmançının şüurunda hansı motivasiya üstünlük təşkil edir? Bu, məşqçinin yaxşı bilməli olduğu idmançı-

nın istək səviyyəsindən və rəqabət təcrübəsindən asılıdır.

Uduzan şəxsin özündən, bəzi hallarda isə məşqçisindən, komandasından narazılığını ifadə edən bir sıra mənfi emosiyalar yaşadığı dənilməzdir. Mahiyyəti real şəkildə planlaşdırılan məqsədlərə çatmamaqda olan bu daxili münaqişə vəziyyətinə məyusluq deyilir. Məyusluq vəziyyətinin şiddət dərəcəsi ictimai qiymətləndirmə qorxusu ilə artır və xüsusən də məğlubiyyət bu sinif idmançıları üçün qeyri-adi olan gülünc bir səhvin nəticəsidirsə. Məhz buna görə uduzanların göz yaşlarını, qaliblərin göz yaşlarından qat-qat tez-tez görmək olar. Davamlı və ya çox tez-tez uğursuzluqlar insanın öz motivasiyanı zəiflətmək, idmançının özünə hörmətini və idmana marağını azaltmaq kimi ciddi təhlükə ilə doludur, nəticədə, guya həmişə "şər taleyi"nin arxasınca düşmüş uduzan psixologiyasını formalaşdırır. Belə idmançılar haqqında deyirlər - "o pozuldu". Buna görə də məyusluğa dözümlülüğün tərbiyəsi idmançıların psixoloji hazırlığının zəruri və vacib vəzifəsidir.

Yarışda uduzmağın müsbət tərbiyəvi təsiri idmançının özünün "İmkanlar. Hər şey təhlil edilməlidir - ilk növbədə, öz iradəsi, əldə edilən sənətkarlıq səviyyəsi və bütün təlim sistemi. Məşqçi öz idmançıları belə təhlilə sövq etməyə, uğursuzluqların səbəblərini idmançılarla müzakirə etməyə borcludur - məşqçinin tərbiyəvi funksiyasının mahiyyəti budur.

Çox vaxt uduzanlar itkinin səbəblərini özlərində deyil, xarici əlverişsiz şəraitdə axtarırlar, uğursuzluğu məşqçi, hava, inventar, təsadüfi hallarla əlaqələndirirlər və komanda idmanlarında oyun tərəfdaşları çox vaxt belə bir "günah keçisi" olurlar". Beləliklə, münaqişə ehtimalı yaranır - intrapersonal (idmançı və onun daxili "mən"i) və ya şəxsiyyətlərarası (komanda və ya məşqçi ilə idmançı). Nəticə etibarilə, idmançının zehninə məşqçi tərəfinin daimi monitorinqinə və pedaqoji korreksiyasına ehtiyacı var ki, bu da idmançıların daha yüksək rəqabət qabiliyyətli emosional sabitliyinə nail olmağa kömək edir. Buna idmançının təkbəşinə nə etməyə borclu olduğunu, məşqçinin, psixoloqun və ya komanda yoldaşlarının köməyi ilə nə edə biləcəyini təhlil etmək və obyektiv qiymətləndirmək kömək edə bilər.

Müsabiqənin nəticələrinin təhlili idmançıya səhvlərini, zəif tərəflərini göstərməli, özünü təkmilləşdirməyə müsbət təsir göstərməlidir. Bu, məşqlərə düzəlişlər etməyə, yarışlara hazırlıq zamanı zəif cəhətləri aradan qaldırmağa imkan verəcəkdir.

Səhvləri və məğlubiyyətin səbəblərini aydın başa düşmək həmişə idmançının qarşıdakı yarışlarda uğur qazanmaq üçün səfərbər olmasına kömək edir. Məğlubiyyətdən sonra yaranan mənfi psixo-emosional vəziyyət mümkün qədər tez aradan qaldırılmalıdır. Əks təqdirdə, bütün hazırlıq kursuna mənfi təsir göstərəcəkdir. Hər növ keçid, istirahət və təkliflər, kompensasiya fəaliyyəti və istirahət, əyləncə, mühazirələr və hazırlıq səviyyəsinin artımının əyani nümayişi, habelə birgə mədəni asudə vaxtın təşkilindən ibarət olan aktiv qrup emosional identifikasiyası buna kömək edə bilər. Bu üsullardan istifadənin bilavasitə məqsədi məyusluğun qarşısını almaq, zehni enerjini və fərdin əvvəlki özünə hörmət səviyyəsini bərpa etməkdir [1].

### *Azarkeşlər*

"İdman ağrısı" - psixoloji olaraq, insanlar tərəfindən (xüsusilə böyük qruplarda) təcavüzün sərbəst buraxılması üçün ən açıq kanallardan biridir. Azarkeşləri müşayiət edir:

- Həyəcan (idman yarışı zamanı)
- Qürur hissi (qələbə olarsa)
- Sevinc və euforiya (qələbə olarsa)
- Məyusluq və nifrət (məğlub olarsa)

Azarkeşlər hər matçı kiçik müharibə kimi qəbul edirlər. Məsələn, futbol terminologiyası "hücum", "geri zərbə", "A komandası B komandasını məğlub etdi" və s. Hər oyun bizim "bizimki deyil"lə kiçik bir döyüşümüzdür. Ola bilsin ki, insanlar müharibədə, döyüşlərdə susuzluğunu bir az da bu yolla yatırırlar.

Azarkeş üçün idman həm də konsentrasiyası və anlıq xarakteri ilə seçilən bir növ emosional dərmandır. Bir azarkeş dedi: "Hər kəs başı ilə yaşamır, bəziləri emosiyalarla yaşayır, futbol vaxt vahidinə çoxlu duyğular verir".

İnsanların sevimli komandasının və ya idmançısının qalib gəlməsini gözlədiyi təqdirdə, duyğular daha güclüdür. Həm də sinir gər-

günlüyü.

Bir futbol azarkeşinin dediği kimi: "İsveçlə Rusiyaya baxarkən, demək olar ki, bir yarım qutu siqaret çəkdim."

Qələbə halında vəziyyət - sadə sevincdən demək olar ki, sonsuz xoşbəxtliyə qədər. İnsanlar bayraqları dalğalandırır, mahnı oxuyur və ya qışqırır, küçələrdə rəqs edir, emosiyaların üst-üstə düşməsi və atılmaq istəməsi. Duyğular çox vaxt alkoqolun çox istehlakı ilə gücləndirilir.

İdmanın sosial gərginliyi aradan qaldırmağın ən yaxşı yollarından biri olduğuna inanılır.

Azarkeş üçün idman həm də konsentrasiyası və anlıq xarakteri ilə seçilən bir növ emosional dərmandır. Bir azarkeş dedi: "Hər kəs başı ilə yaşamır, bəziləri emosiyalarla yaşayır, futbol vaxt vahidinə çoxlu duyğular verir" [1,2].

## ƏDƏBİYYAT

1. Portnıx Yu.I. *İdmanda qələbələrin və məğlubiyyətlərin psixologiyasının tərbiyəvi təsi-*

*ri.* Vestnik BPA. Problem. 42. 2011, s. 37-44.

2. Китаева Е.М. *Агрессивность в боксе и ее детерминированность гендерными и возрастными факторами.* Экстремал. Деятельность человека. 2014, № 1, с. 19-22.

3. Алексеев В.Ю. *Интегральная характеристика соревновательной надежности юных спортсменов.* В.Ю. Алексеев, В.В. Маркелов Физ.культура: воспитание, образование, тренировка. 2015, № 4, с. 41-43.

4. Багнетова Е.А. *Гигиена физического воспитания и спорта.* Курс лекций. Е.А. Багнетова. М.: Феникс, 2016, 256 с.

5. Гогунев Е.Н. *Психология физического воспитания и спорта.* Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. М.: Академия, 2016, 224 с.

6. Огородова Т.В. *Психология спорта.* учеб. Пособие. Т.В. Огородова; М-во образования и науки РФ, Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2013, 118 с.

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ПСИХОЛОГИИ ПОБЕДЫ И ПОРАЖЕНИЯ В СПОРТЕ

А.Т. Алиева

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[aytan.aliyeva2@sport.edu.az](mailto:aytan.aliyeva2@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5167-0085](https://orcid.org/0000-0002-5167-0085)

**Аннотация.** Страстное стремление к победе всегда подкрепляется уверенностью в себе, сильной волей и развитой самоорганизацией и самообладанием, что особенно необходимо спортсменам в трудных ситуациях борьбы с равным или превосходящим соперником. Победа никогда не приходит к

слабому, она сама по себе не случайна, но неожиданная случайность может помешать победе или, наоборот, отдать ее более слабому противнику.

**Ключевые слова:** победа, спорт, поражение, соперник, развитие.

---

**THE EDUCATIONAL EFFECT OF THE PSYCHOLOGY  
OF WINNING AND LOSING IN SPORTS**

**A.T. Aliyeva**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[aytan.aliyeva2@sport.edu.az](mailto:aytan.aliyeva2@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5167-0085](https://orcid.org/0000-0002-5167-0085)

**Annotation.** The passionate desire to win is always supported by self-confidence, strong will and developed self-organization and self-control, which is especially necessary for competitors in difficult situations of fighting an equal or superior opponent. Victory

never comes to the weak, it is not accidental in itself, but an unexpected accident can prevent victory or, conversely, give it to a weaker opponent.

**Keywords:** *victory, sport, defeat, opponent, development.*

## TÜRKİYƏ XARİCİ SİYASƏTİNİN METOD VƏ YANAŞMA ANLAYIŞLARINA ÜMUMİ BİR BAXIŞ

t.ü.f.d. E.S. Qəhrəmanov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[elgun014@sport.edu.az](mailto:elgun014@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5646-5865](https://orcid.org/0000-0002-5646-5865)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Xarici siyasət araşdırmasının dəqiq və öyrədici nəticələrə çatması üçün ilkin mənbələrlə işləmək, məsələn ölkənin imzaladığı beynəlxalq sənədləri oxuyucuya təqdim etmək bəzən kifayət etmir. Statistik göstəricilərdən asanlıqla yalnız istiqamətə yönəlmə bilərsən. Bu zaman bir araşdırmaçı hekayəni qurarkən istifadə edəcəyi üsul və yanaşmalar iki əsas məqsədə yönəlməlidir. Birincisi məsələnin mahiyyətini qavramaq, ikincisi bu mahiyyəti obyektiv şəkildə ortaya qoymaqdır. Bütövlükdə xarici siyasəti qavrayışının anlaşılması üçün müxtəlif metod və üsullardan istifadə edilməsi geniş yayılmışdır. Türkiyə xarici siyasətinin araşdırarkən onun özünəməxsus bir fenomen çərçivədə tədqiq edilməsi lazımdır. Osmanlı imperiyası ilə Türkiyə cumhuriyyəti arasında oxşarlıqlar və kəskin fərqlər bu iki dövlətin xarici siyasətində də özünü göstərmişdi. Eyni coğrafiyada, eyni xalqla bir-birinin davamı olaraq qurulmuş “Orta dövlət” olmanın ortaq xüsusiyyətləri nəticəsində bu iki dövlətin xarici siyasətindəki oxşarlıqlar diqqəti çəkir. Hər ikisi öz mövcudluğunu müəyyən olunmuş iki əsas prinsip üzərindən aparmağa çalışıb. Böyük ehtiyatla qüvvələr nisbətində riayət edərək ayaqda qalmaq və əks halda işğal təhlükəsi yoxdursa dövlətlər arasında müharibələrə girməməkdən ibarətdir.

**Açar sözlər:** *Osmanlı imperiyası, Türkiyə cumhuriyyəti, xarici siyasət, metodlar, prinsiplər.*

Ümumiyyətlə dövlətlərin xarici siyasətini tədqiq edərkən ən vacib məsələlərdən biri baxış bucağına diqqət edilməsidir. Elmdə “nə-

yə” baxıldığından daha çox “hardan” yəni kimin baxış bucağından baxılması vacibdir. Məsələn 1821-ci il hadisələrinə Osmanlı dövlətindən baxıldıqda “Yunan üsyanıdır”. Yunanıstan tərəfindən baxıldıqda isə əksinə bu “Yunan Azadlıq hərəkatıdır.”

Hər hansı bir hadisəni araşdırarkən, ona mümkün olan hər tərəfdən baxmaq lazımdır. Birincisi hadisəni təkə yaxından araşdırmaq kifayət deyil. Ona bir də “quş baxışı” ilə görmək lazımdır ki, ağaca baxandan meşə gözdən yayınmasın. Məsələn 1924-cü ildə Türkiyədə xəlifəliyin ləğvi onun müsəlman ölkələri ilə münasibətləri pozdu. Amma burada önəmli olan bunu görməkdir: Türkiyənin güclənməsi üçün əsas hadisə öz daxilindəki ikiliyi aradan qaldırmaqdır. Üstəlik xarici münasibətlərdə ideologiya deyil, maraqlar həmişə qüvvədədir və bu maraqlar zaman-zaman dəyişir. İkincisi bir ölkənin tək bir ölkə ilə münasibətini araşdırarkən onların digər dövlətlərlə münasibətini eyni zamanda görmək lazımdır. Məsələn Mustafa Kamal İstiqlaliyyət müharibəsində qələbə qazandıqdan sonra ilk işi ölkədə əcnəbilərin imtiyazlarına son qoymaq olmuşdur. Lakin 1921-ci il oktyabrın 20-də Mustafa Kamal Fransa ilə bağladığı Ankara müqaviləsinə görə 99 milyon dollarlıq mədən əməliyyatı güzəştləri verməyə hazır olduğunu bəyan etdi. 1921-ci ildəki bu ziddiyyəti ancaq o dövrün beynəlxalq şərtləri və TBMM hökumətinin şərtləri nəzərə alınarsa baş düşmək olar. Əslində həmin dövrdə Türkiyə Qərb ölkələriylə müharibə edirdi. Xüsusilə Fransa və İngiltərə arasındakı anlaşmazlıqlardan istifadə edən Mustafa Kamal Fransa qoşunlarının Anadoludan çəkilməsi üçün onlarla Ankara müqaviləsi imzalamışdı [1, s.11-12].

Növbəti, retrospektiv baxışdır ki, bu da çox zaman aldadıcı olur. Yəni tarixi hadisələrə bu günün gözü ilə baxılması çox zaman qüsur-

lu olur. Xüsusilə tarixi şəxsiyyətlərlə bağlı məsələlərə bu günün gözü ilə dəyərləndirilməsi doğru deyildi. Bu günün şüuru və biliyi ilə geriyə baxa bilər, ancaq o günün şərtlərini nəzərə almaq şərti ilə mümkündür. Əks halda keçmiş dərk etmək mümkün deyil. Misal üçün bu günün gözü ilə baxıb Mustafa Kamalın dövründə demokratiya yoxdu və ya II Əbdülhəmidə diktator demək yanlışdır. Bunları söyləmək, Şekspir dövründə smartfon axtarmağa bənzəyir. Unutmamaq lazımdır ki, Osmanlı imperatorluğu Əbdülhəmidə atasından rəsmən mirasla qalan bir “mülkdür”. Mustafa Kamal dövründə, xüsusilə bir şərq ölkəsində bu günün bildiyimiz demokratiyasını düşünmək sadələşmələrdir. Çünki ölkədə bir inqilab baş vermiş və yeni bir dövlətin yaradılması prosesi gedirdi. Müharibə vəziyyətində olan istənilən dövlətdə demokratik davranışlardan danışmaq qeyri-mümkündür [5]

Hər hansı bir araşdırma apararkən tədqiqatçının qarşısına iki seçim çıxar: Hadisənin hekayəsini anlamaq və məsələnin mahiyyətini araşdırmaq. Hadisənin görünüşü, adı üzərində ilk baxışdan görünən səbəblərdir. Bunları real səbəblər kimi qəbul etmək çox asandır. Çətin olan görünənin altında nə olduğunu araşdırmaqdır.

Məsələnin mahiyyətini qavramaq üçün əsas yanaşmaları aşağıdakı kimi ümumiləşdirmək olar.

**Rasionallığın tədqiqi.** İnsan davranışı mühüm istisnalarla, rəşional səbəblərə əsaslanır. Bu rəşionallıq özünü çox vaxt “maraq” anlayışı, “iqtisadi maraq” mənasını verdiyi aydındır. Buna görə də davranışın əsas səbəbini axtararkən “idealları” deyil, maraqları axtarmaq düzgündür. Məsələn Osmanlı dövləti 1493-cü ildə İspaniyadan qovulan yəhudilərə öz qapısını açaraq, İstanbul və Saloniki kimi mühüm şəhərlərinə qəbul etdilər. Bu mühüm qərarı Osmanlı dövlətini humanist davranış (yəni idealizm) kimi şərh etmək olar. Ancaq, xüsusən də o dövrlərdə insan haqları və .s. qavrayışlarının yaxşı qurulmadığını nəzərə alsaq, bu xarici siyasət qərarını imperiyanın iqtisadi həyatında intensiv rol oynayan erməni və xüsusilə yunan təsirinə balanslaşdırılması kimi şərh etmək daha məqsədəuyğun olardı.

Osmanlı dövlətinə gələn yəhudilər Anadolu-dakı yerli xristianlardan daha çox dövlətə yaxın oldular.

Əsl səbəb əvəzinə zahiri ilə kifayətlənməyin ən geniş yayılmış və ən aldadıcı nümunəsi hadisələri yuxarı struktur amillərlə (əxlaq, din, hüquq, ideologiya, ənənə və.s) izah edilməkdir. Lakin bu amillərin özləri “asılı dəyişənlərdir”, yəni konkret ölkədəki sosial-iqtisadi nizamla bağlıdır. Məsələn hadisələrin arxasında heç bir köklü səbəb axtarmasınız, XV əsrin sonlarında Qərbi Avropanın xaricdəki merkantilist siyasətinin yayılmasını, ya yeni yerləri kəşf etmək macərəsi kim, ya da “büt-pərəstlərə dini aparmaq” həyəcanı kimi izah ediləcəkdir [4,s.16]. Bu səbəbdən bir hadisənin səbəblərini araşdırarkən, göstərilən zahiri quruluş faktorlarının altında hansı infrastruktur nizamının olduğuna baxmaq və buna görə qərar vermək lazımdır. Hadisənin səbəblərini araşdırarkən infrastruktur-üst struktur əlaqəsini müəyyən etməklə yanaşı, görülməli vəzifənin daxili və xarici dinamikasının ayrı-ayrılıqda müəyyən etmək lazımdır. Bir hadisənin səbəbi həm daxili faktorlardan (dövlətin siyasi quruluşu, dövlət nizamı), həm də xarici faktorlardan (beynəlxalq sistemin quruluşu, qonşu dövlətlərin xarici siyasətləri, geostrateji vəziyyət və.s) təsirlənir. Xarici dinamik amillərə təsir etmək çətin və ya qeyri-mümkündür. Buna görə də, bir hadisənin səbəblərinə təsir etmək istədikdə, adətən daxili dinamik amilləri (daxili islahatlar və s.) dəyişdirməyə çalışmaq daha rəşionaldır. Lakin məsul şəxslər bəzən hadisəyə səbəb kimi yalnız xarici dinamik amilləri göstərir.

Bir hadisənin səbəblərini anlamaq üçün həmin ölkədəki daxili və xarici siyasətin münasibətinə baxmaq lazımdır. Buradakı qayda ondan ibarətdir ki, xarici siyasət çox vaxt daxili siyasətdə nizam-intizamla müəyyən edilir. Məsələn Üçüncü dünya ölkələrinin Kipr məsələsində Türkiyəni qətiyyətlə dəstəkləməməsinin səbəbi, Kipr türklər üçün uyğun statusun tapıldığı təqdirdə öz ölkələrindəki azlıqların oxşar hüquqlar tələb edəcəyi qorxusudur. Digər tərəfdən 1990-ci illərin sonlarında Türkiyə Baş Qərargahının İsrailə bəzi yaxın əlaqələrinə Rifah partiyasının daxili siyasətdəki tə-

sirinə olan reaksiyanın da təsirləndiyini söyləmək olar. Bununla belə, geosiyasi strukturun yaratdığı təhlükəsizlik problemlərinin (yəni xarici siyasət) daxili siyasətə, xüsusən də qeyri-adi vaxtlarda təsir etdiyini söyləmək düzgün olardı. Xüsusilə mühairbə dövründə (İkinci Dünya müharibəsi bunun ən yaxşı nümunəsidir) daxili siyasət qərarlarında xarici siyasətin təsirləri açıq şəkildə görünür [2,s.121].

Təsir-əks təsir əlaqəsi də xarici siyasətin anlaşılmasında müəyyən bir yer tutur. Bu əlaqə olduqca qarışıqdır. Ona görə də xarici siyasətdə qərar qəbul edərkən onun gözlənilməz nəticələr yaradacağını nəzərə almaq lazımdır. Çünki alınacaq qərar (texniki mənada təsir və ya tezis) təhrik edəcəyi reaksiya ilə (texniki mənada antitezis) birləşərək yeni bir fenomen meydana gətirəcəkdir. Bu vəziyyət yüksələn bir spiralla gedəcək və tarix boyu hakimiyyət və sülh mübarizəsi nəticəsində qurulan hər yeni nizam daxilində yeni qüvvələr mübarizəyə başlayacaqdır. Məsələn, Türkiyənin 1974-cü ildə Sampson çevrilişinə cavab olaraq həyata keçirdiyi Kipr əməliyyatı Yunanistanın əks reaksiyası və ABŞ-ın embarqosu ilə qarşılaşdı, lakin ortaya çıxan sintez (Şimali Türk Cumhuriyyətinin yaranması) öz daxilində yeni reaksiyalar meydana gətirdi [3, s.379]. Bu problem bu gündə beynəlxalq platformalarda Türkiyənin qarşısına çıxarılır. Bu səbəbdən hər şey ən yaxşı göründüyü zaman çox pis vəziyyət yarananda hesablamağı bacarmaq və ayıq olmaq çox vacibdir. Məsələn Əlcəzairdə fransızlara qarşı mübarizə aparan Milli Azadlıq Cəbhəsi məğlub edildikdən bir il sonra, yəni 1962-ci ildə Əlcəzairə müstəqillik verilməli olundu.

Qeyd etdiyimiz, “təsir-əks təsir” (tezis-antitezis) anlayış xarici siyasətdə sayıq olmaqla yanaşı ümitsizliyə təslim olmağın qarşısını alan əsas baxış üsuludur. Məsələn “Osmanlıları Avropadan əbədi olaraq silmək” məqsədi daşıyan Sevr müqaviləsi imzalanmasaydı, Mustafa Kamal paşanın başçılığı ilə Anadolu hərəkətini başlamaq çətin olardı.

Türkiyə xarici siyasətini analiz edilməsi üçün səbəb-nəticə əlaqələrini anlamaq vacibdir. Səbəb -nəticə əlaqəsi də digər metodlar kimi qarışıq və səhv anlaşılmaya çox açıqdır.

1960-ci ilin 27 may hərbi çevrilişindən əvvəl baş nazir Menderes ABŞ əvəzinə Moskvaya gedərək iqtisadi yardım almaq istəmişdi. Lakin hərbi çevriliş olunca gedə bilməmişdir. Bu hadisə də bu məsələ ilə bağlı müxtəlif şərhələrin və versiyaların ortaya çıxmasına səbəb olmuşdur. Xüsusilə 27 may hərbi çevrilişin ABŞ-ın xüsusi xidmət orqanlarının səyi ilə olduğu və ABŞ -ın Türkiyəni cəzalandırmaq istəyi ilə bağlıydılar. Bir başqa analoji vəziyyət 1925-ci ildə Şeyx Sait üsyanı ilə bağlı idi. Bu üsyanın ingilislər tərəfindən çıxarıldığı güman edilirdi. Mosulun İngiltərədə qalmasını həyata keçirəcək bu üsyan, bu səbəbdən ingilislərin adı ilə bağlanılır. Halbuki, bununla bağlı elmi sübut olmadığı kimi, tam tərsi, bir çox dəlillər də vardır.

Son olaraq, bir hadisəni izah etməyə çalışarkən, onun tək bir səbəbin nəticəsi olduğunu söyləmək çox vaxt yalınş olur. Bir hadisənin adətən birdən çox səbəbi olur. Amma bunu deyib və orada nöqtəni qoymaq da düzgün olmaz, çünki hər bir hadisənin birdən çox səbəbi olsa da, onlardan biri əsas, digərləri isə ikinci dərəcəli səbəblərdir. Əhəmiyyətli olan əsas səbəbi müəyyən etmək və sonra digərlərini sadalamaqdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. *Türk Dış politikası Kurtuluş Savaşından bugüne olgular*, Belgeler, yorumlar cilt I 1919-1980. Editör Baskın Oran/ İletişim Yayınları, İstanbul 2001, 900s.
2. **Sander O.** *Türkiyenin Dış Politikası*, İmge Kitabevi yayınları, İstanbul, 2020, 288 s.
3. **İleri İ.** *Türkiyenin Dış politikası*, Ankara Üniversitesi İnkılap Tarihi Enstitüsü Atatürk yolu Dergisi, mayıs 2005 s.375-381 <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/20600>.
4. **Akgönenç O.** *Türkiyenin güvenlik ve Dış politika algılamaları çerçevesinde doğu ve Güney komşuları ile ilişkileri*. Bilig dergisi yaz,96, s.15-22 <https://bilig.yesevi.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/3687-published.pdf>.
5. *Atatürk döneminde Türk dış politikası*. <https://www.mfa.gov.tr/ataturk-doneminde-turk-dis-politikasi.tr.mfa>.



## ОБЗОР МЕТОДОВ И ПОДХОДОВ ТУРЕЦКОЙ ВНЕШНЕЙ ПОЛИТИКИ

док. фил. по мед. Э.С. Кахраманов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[elgun014@sport.edu.az](mailto:elgun014@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5646-5865](https://orcid.org/0000-0002-5646-5865)

**Аннотация.** Чтобы внешнеполитические исследования достигли точных и поучительных результатов, иногда недостаточно работать с первоисточниками, например, предоставить читателю международные документы, подписанные страной. Вас легко ввести в заблуждение статистикой. В настоящее время методы и подходы, которые исследователь будет использовать при построении истории, должны быть ориентированы на две основные цели. Первое – уловить суть вопроса, а второе – объективно раскрыть эту суть. Широко распространено использование различных методов и приемов для понимания восприятия внешней политики в целом. При рассмотрении внешней политики Турции ее следует изучать в рамках уникального явления. Сход-

ства и резкие различия между Османской империей и Турецкой Республикой проявлялись и во внешней политике этих двух государств. Сходства во внешней политике этих двух государств заслуживают внимания в результате общих характеристик «среднего государства», созданного как продолжение друг друга в той же географии, с одними и теми же людьми. Оба они пытались вести свое существование на основе двух основных принципов. Их судьба в том, чтобы с большой осторожностью наблюдать соотношение сил и не вступать в войны между государствами, если нет угрозы вторжения.

**Ключевые слова:** *Османская империя, Турецкая Республика, внешняя политика, методы, принципы.*

## AN OVERVIEW OF METHODS AND APPROACHES OF TURKISH FOREIGN POLICY

PhD E.S. Gahramanov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[elgun014@sport.edu.az](mailto:elgun014@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5646-5865](https://orcid.org/0000-0002-5646-5865)

**Annotation.** For foreign policy research to reach accurate and instructive results, it is sometimes not enough to work with primary sources, for example, to present the reader with international documents signed by the country. You can easily be led in the wrong direction by statistical indicators. At this time, the methods and approaches that a researcher will use in constructing the story should focus on two main goals. The first is to grasp the essence of the issue, and the second is to reveal this essence objectively. It is widespread to use various methods and methods for

understanding the perception of foreign policy as a whole. When examining Turkey's foreign policy, it should be studied in the framework of a unique phenomenon. The similarities and sharp differences between the Ottoman Empire and the Republic of Turkey were also evident in the foreign policy of these two states. Similarities in the foreign policy of these two states are noteworthy as a result of the common characteristics of being a "Middle State" established as a continuation of each other in the same geography, with the same people. Both of them tried to lead their existence on

two basic principles. It consists in keeping up with the balance of forces with great caution and not entering into wars between states unless there is a threat of invasion.

**Keywords:** *Ottoman Empire, Republic of Turkey, foreign policy, methods, principles.*

## İDMAN TƏŞKİLATLARINDA BRENDİNQİN ƏHƏMİYYƏTİ VƏ ROLU

G.F. Həsənova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[gulnar.hasanova@sport.edu.az](mailto:gulnar.hasanova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1411-0510](https://orcid.org/0000-0003-1411-0510)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Brendinq, hər bir biznes müəssisəsinin əhatə dairəsini artırmaq, müştəri bazasını artırmaq və mənfəəti artırmaq üçün öhdəsinə götürdüyü bir fəaliyyətdir. Bununla belə, brendinq fəaliyyətləri və təsirləri ilə fərqlənən bir sənaye var. Bu, dünya üzrə milyonlarla və milyardlarla azarkeşiniz üçün dəyər və assosiasiya yaratmağa kömək edir.

Brend, təşkilatın uzunmüddətli böyüməsi, satış bazarının genişlənməsi və mənfəətin artması üçün zəmin yaradan, onlarla uzunmüddətli uzunmüddətli münasibətlərin qurulmasına töhfə verən müştərilərin, işçilərin, investorların, təchizatçıların cəlb edilməsini və tutulmasını təmin edir. Brend və marka anlayışları bir çox şərhə malikdir.

İdman brendinqi xüsusi idman mədəniyyətinin yaradılmasına və formalaşmasına yönəlmiş kütləvi auditoriya ilə sistemli ünsiyyət prosesidir. İdman brendi öz səylərini sağlam həyat tərzini saxlamaq və bədən tərbiyəsinə marağı oyatmaq zərurəti ideyasını populyarlaşdırmağa yönəldir.

**Açar sözlər:** *idman, idman təşkilatları, brend, idman xidmətləri, idman brendinqi, idman brendinq atributları.*

Son onilliklər ərzində elitər idman sahəsi bir sıra transformasiyalara məruz qalmış, bunun nəticəsində idman brendinqi müstəqil mövzu sahəsinə çevrilmişdir. İdmanın beynəlxalq səviyyədə yeni konteksti, onun siyasi və kommersiya prosesləri sferasına cəlb edilməsi, beynəlxalq ictimai rəyə və müxtəlif səviyyələrdə maraqlı tərəflərə təsir etməsi ilə müəyyən edilir.

21-ci əsrdə idman brendi media kommunikasiyalarında aktual tədqiqat sahəsinə çevrildi. Buna bir sıra amillər, o cümlədən elitər idman sahəsinin güclü transformasiyadan keçməsi, dünya siyasətinin, beynəlxalq rəqabətin mühüm elementinə çevrilməsi, milli reputasiyanın tərkib hissəsinə və dünya mediasının strategiyasının tərkib hissəsinə çevrilməsi təsir göstərmişdir. Rus alimi E.L. Vartanovanın qeyd etdiyi kimi, “idman bir çox dövlətlər üçün imic yaratmaq alətinə, eləcə də milli kimliyini qoruyub saxlamaq vasitəsinə çevrilir”.

Bu prosesin ayrılmaz nəticəsi sırf idman çərçivələrindən kənara çıxan, ölkələri simvolizə edən, müəyyən idealları və təlimatları təcəssüm etdirən, dəyər koordinatları sistemə təsir göstərən idman brendlərinin rolunun təkamülüdür. Məhz buna görə də bu proseslərdə ictimai məkanın inkişafının uğuruna təsir edəcək güclü brend, onun reputasiyası, kommunikasiya potensialı problemləri əsas rol oynayır.

Sosial realıqda brendin dəyərinin öyrənilməsi göstərir ki, istehlak cəmiyyətinə keçidin gətirdiyi prioritetlərin dəyişməsi idman sektorunun brendləşməsinə aktuallaşdırıb. İdman özlüyündə müxtəlif fiziki fəaliyyət növlərinin institusionallaşdırılması kimi fərdin bütün ehtiyaclarını ödəyə bilməz, buna görə də mədəni mühitin və idman təcrübələrinin ən müxtəlif elementlərinin əməkdaşlığı mövcuddur. Eyni zamanda, idmanda artan rəqabət şəraitində idman məhsulu istehsalçıları onların etimadını qazanmaq üçün hədəf auditoriyaya təsir göstərmək üçün yeni mexanizmlər axtarmağa məcbur olurlar. Brendləşdirmə ən mühüm elmi və praktik üsullardan biridir [5.səh-88-89].

Özündə idman brendi idmançılar, komandalar və tədbirlər üçün fərqli imic və şəxsiyyət yaratmağa çalışan mürəkkəb bir təcrübədir.

Lakin bu, loqo dizaynından və ya forma üslubundan daha çox şeyi bildirir – bu, brend ətrafında şəxsi və emosional olaraq pərəstişkarları ilə dərin rezonans doğuran atmosfer və icma yaratmaqdan ibarətdir. İdman brendinin effektivliyi onun sədaqətli izləyiciləri ilə onların üstünlük verdiyi idman xadimləri və ya klubları arasında emosional yüklü əlaqə yaratmaq qabiliyyətindən ibarətdir. Bu bağlılıq o qədər güclü ola bilər ki, onların kim olduqlarına kök salır, onların həyatdakı dəyərlərinə, inanclarına və istəklərinə təsir edir.

Həyatın bütün təbəqələrindən olan istehlakçılar arasında əlverişliliyi əks etdirən bu qədər yüksək rəqəmlərlə şirkətlər üçün uğurlu idman brendinqi yanaşmaları kimi innovativ marketinq təşəbbüsləri vasitəsilə azarkeş həvəsindən yararlanmaq üçün heç vaxt daha yaxşı vaxt olmayıb.

Reallıq budur ki, azarkeşlərin komandaya bağlanmasının psixoloji səbəbləri var. Bir çox insanlar üçün idman sadəcə bir oyun olmaqdan kənara çıxır - onlar həm də başqaları ilə əlaqə qurmaq və özündən daha böyük bir seçimə daxil olmaq üçün bir yoldur.

Kanzas Universitetində aparılan bir araşdırma nəticəsində, bir idman təşkilatı ilə öz-özünü çox yaxından tanıyanların, digər azarkeşlərlə ünsiyyət quraraq, özünə hörmət və xoşbəxtlik qazandıqlarını göstərdi. Bu tip komandaya dəstək olmaq insana şəxsiyyət və məqsəd hissi verə bilər eyni zamanda həvəs və həyəcan kimi çıxışlar təmin edə bilər.

Azarkeşlər arasında bu emosional əlaqə daha kiçik və ya daha az uğurlu komandalarda fədailəri arasında güclüdür; bu ardıcıl qrup daxilindəki bütün üzvlərin paylaştığı oxşar uğur və ya uğursuzluqlar səbəbindən bir-birləri arasında həmrəylik hiss edə bilərlər. Bu yüksəldilmiş bağ daha sonra sözügedən qruplara qarşı sədaqətə çevrilir.

Effektiv brendinq ictimaiyyəti təşviq etməklə yanaşı, müştərilərin öz dəyərlərini əks etdirən dəyərlərdən istifadə edərək, emosional rezonans doğuran təşkilatlar ətrafında mədəniyyət yaratmağa kömək edir - texniki cəhətdən onların şəxsiyyətlərinin uzantısı sayıla bilən potensialları formalaşdırır.

Əslində, İdman Marketinqi Assosiasiyası tərəfindən aparılan araşdırmaya görə, 80%-dən çoxu sevimli idmançılar/komandalar haqqında soruşduqda bu cür əlaqələrə malik olduqlarını bildirdilər ki, bu da hədəf auditoriyadan intensiv əlaqənin olmasını göstərir ki, brendlər mesaj məqsədlərini onlarla düzgün şəkildə uyğunlaşdırmalıdır.

Sistematik yanaşma brendi kritik xüsusiyyətlərə əsaslanaraq onun uğurlu inkişafı zamanı onu müşayiət edən komponentlərin sintezi kimi müəyyən etməyə imkan verir. Bunlar:

- maddi xüsusiyyətlərdir (simvol, rəng, üslub, qablaşdırma);
- psixoloji əlamətlər (məhsul/xidmətlə bağlı assosiasiyaların yaradılması);
- sosial əlamətlər (istehlakçı ilə məhsul/xidmət arasında müəyyən tipli münasibətlərin formalaşması);
- iqtisadi əlamətlər (təşkilat tərəfindən investisiya, əlavə mənfəət əldə etmək) [2.səh-115-126].

Beləliklə, brend məhsulu/xidməti xüsusiyyətləri, ticarət nişanı və onun istehlakçıların şüurunda olan imici ilə, habelə istehsalçının öz məhsulu, ticarət markası və istehlakçılarla bağlı konsepsiyası ilə birləşdirən mənalar məcmusudur. Brendin ardıcıl inkişafı marketinq texnologiyasının bir neçə sahəsində və mərhələlərində baş verir:

- brend məlumatlılığı;
- markanın fərqləndirilməsi;
- marka üstünlükləri;
- marka sadıqlığı.

Demək olar ki, termin məzmununu baxımından “idman brendinqi” nisbətən yeni sənaye sahəsidir. Eyni zamanda, onun ideyaları bir neçə onilliklər ərzində dünyanın bir çox ölkələrində təcəssüm olunur. İdman brendinqi geniş mənada əhali ilə aşağıdakılara yönəlmiş sistemli işdir: normativ idman mədəniyyətinin formalaşdırılması; sağlam həyat tərzinə ehtiyacın dərk edilməsi; sakinlərin mövcud idman sahələri ilə tanışlığı; idman fəaliyyətlərinə marağı qorumaq; genişmiqyaslı tədbirlər vasitə-

silə ölkənin müsbət imicinin formalaşdırılması.

Bir çox sənayeləşmiş ölkələrdə brendlər qanunla qorunur; dövlət onları əqli mülkiyyət kimi qoruyur. Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (BOK) və ya Beynəlxalq Futbol Assosiasiyaları Federasiyası (FIFA) kimi idman təşkilatları dünya miqyasında şöhrət və tanınma qazanıblar. Beş rəngli üzük şəklində BOK loqosu dünyanın ən tanınan simvollarından birinə çevrilib və brendlər dünya idmanının inkişafında təşkilatların mühüm rolunu əks etdirir.

İdmanda brendin konseptual inkişafı bir tərəfdən bazarın tələblərini əks etdirən, digər tərəfdən isə onun inkişafı üçün alət olan müxtəlif xüsusiyyətlərə əsaslanır. Beləliklə, idmanın qloballaşması şəraitində elitar idmanın inkişafını şərtləndirən tendensiyaları nəzərə almaq zərurəti yaranır: birincisi, bu, idmanın peşəkarlaşması, ikincisi, onun kommersionlaşdırılması, üçüncüsü, siyasiləşməsidir. Bundan əlavə, idman növlərinin heç biri digərləri ilə bütün sahələrdə rəqabət apara bilməz. İdmanda brendinq strategiyasının komponentlərinə aşağıdakılar daxildir: idmanın imicinin inkişafı və onu təmsil edən klub/komandanın reputasiyası, unikal emosional təklif, mövqeləşdirmə. [1. səh. 82-90]

Ayrı-ayrılıqda vurğulayırıq ki, idman brendinqi marketinq prosesinin inkişafında müasir tendensiya olmaqla, marketinqin məzmununa daxil olmayan komponentləri özündə birləşdirdiyi üçün çox vaxt öz əhatə dairəsindən kənara çıxır, yəni marketinqin bir hissəsi kimi deyil, nəyisə təmsil edir. Marketinq kateqoriyası kimi idmanda brend idmanın ən mühüm dəyərlərini, onun spesifik istiqamətini simvolizə edən və idman yarışı, şou, əyləncə xidməti şəklində özünü göstərən idmançının və ya komandanın/klubun adı deməkdir. Möhtəşəm və ya sosial-mədəni xidmət, satıcının xidmətini müəyyən etməyə və xidmət markasını istehlakçı seçimlərinə, buna görə də satış həcminə təsirə çevirməyə imkan verir. Ümumiyyətlə, idman brendləri alqı-satqı obyektini kimi çıxış edə bilər və həm fərdin brendi (görməli oyunçular, ulduzlar), həm də ayrı-ayrı klubun və onun sponsorlarının, regionun və ya ölkənin

xidmət və mallar xəttinin brendi ilə əlaqələndirilə bilər.

İdman brendi yalnız sadıq azarkeşlər və onların sevimli idman komandaları və ya idmançıları arasında sentimentallıq məsələsi deyil. O, həmçinin bu komandaların, oyunçuların və sponsorların biznes strategiyalarında ayrılmaz rol oynayır. Effektiv idman markası komanda və ya idmançını fərqləndirməyə kömək edə bilər, bilet satışlarını və məhsul gəlirlərini artırır, eyni zamanda sərfəli sponsorluq sövdələşmələrini cəlb edir.

Atletikada brend dəyəri hər şeydən üstündür – Forbes bildirir ki, Nike 34,8 milyard dollar dəyərində ən qiymətli idman markasına sahibdir. Digər hörmətli brendlər arasında Adidas, ESPN və NFL; hamısı həm tərəfdarları, həm də tərəfdaşları ilə dərin rezonans doğuran möhkəm şəxsiyyətlər yaratmışlar.

Möhkəm idman brendi doymuş bazarda tanınmağa çalışan istənilən komandaya və ya idmançıya üstünlük verir və eyni zamanda fəxr etmək üçün öz seçilən şəxsiyyətini formalaşdırır – məsələn, məşhur bir-birinə bağlı “NY” loqosu halına gələn The New York Yankees-i götürək. Bu, yalnız 7 milyard dollar dəyərində qazanc əldə etməklə, sahədə uğur qazanmağın sinonimidir !

Korporasiyalar da etiketləri ətrafında məlumatlılığı artırmaq və qazanc əldə etmək üçün azarkeşlər və onların sevimli franchise/idmançıları arasında bu emosional bağdan istifadə edə bilər; Repucom Sports Marketing tərəfindən aparılan araşdırmalar göstərir ki, həvəskar fədailər daha çox sevərək böyüdükləri qəhrəmanlarla əlaqəli məhsulları satın alırlar – idman fanatıqları ilə onların ən çox heyran olduqları insanlar arasında bu dərin əlaqədən istifadə etmək istəyən bizneslər üçün böyük potensial yaradır!

Üstəlik, şirkətlər sosial dəyişikliyin həyata keçirilə biləcəyi vasitələr kimi güclü idman markalarından istifadə etdilər, məsələn, Nike həm idman daxilində, həm də ondan kənarda ədalət/bərabərlik axtaran “Bərabərlik” təşəbbüsünü başlatdığı zaman, həmçinin idmanın özündən əsas mesaj çatdırma sistemi kimi istifadə etdi – Uğurlu idman mövcudluğunun həqiqətən nə qədər təsirli olduğunu göstərir!

Nike-in təməlqoyma edən “Just Do It” kampaniyası idman geyimi n h nginin brend kimliyinin simvolik t msil iliyin  çevrildi. 1988-ci ildə istifadəyə verilən bu əbədi   ar atletik nailiyyətlərin arxasında duran psixologiyanı  l  keçirir və idmançıları qəbul v  s lahiyy tl ndirm ni təşviq edərkən  z hüdudlarını a ma a ruhlandırır. Bu amillər Nike-in qlobal miqyasda  n uğurlu idman brendl rind n biri kimi qurulmasında mühüm rol oynamışdır.

Mançester Yunayted Futbol Klubu, loqosu ilə dərhal tanınan qırmızı-a  forması sayəsində 10 milyard dollara qədər qlobal təxmin edilən marka dəyəri ilə tanınan başqa bir nümunədir. Bu gün də sərhədləri a araq sosial mediada iştirak imkanları ilə qeyd olunmağa davam edən sahədə uğurdur [4.səh-115].

Olimpiya Oyunları əsrlər əvvəl Qədim Yunanıstan dövründə ba lamı , lakin hələ də dünyanın hər yerindən həm idmançıları, həm də hər dörd ildən bir onun bayrağı altında yoldaşlıq axtaran tamaşaçıları bir araya gətirə bilən beynəlxalq birliyin v  atletikada müstəsna nailiyyətlərin  ksiz simvoludur. Belə ki, onlar növbəti dəfə onları qəbul edəcək hər hansı  h rd  yenidən topla dıqda – yarandığı gündən bu g n  qədər uzun müddət keçdikdən sonra insanların səyi nəticəsində yarana bilən m k mm lliyy  dair insanların emosiyalarına qismən toxunmaq sayəsində populyar m d niyy td ki x susı yerini daha da möhkəmləndirir.

Major League Baseball (MLB) artıq dünya miqyasında 50 milyard dollardan çox dəyəri olan digər idman markaları arasında yüksəkdə dayanır və daha az olmayan bir beysbol oyun usunu təsvir edən dərhal müəyyən edilə bilən siluet loqosu ilə fərqlənir! Bununla belə, MLB-nin əhatə dairəsi brendinqd n kənara çıxır: Bir vaxtlar Amerika əyləncəsi olanı uğurla  z nd n daha böyük bir şeyə çevirdilər, ABŞ torpağından kənarda yerləşən m nt q l rd ki p r stı karlarını eyni dam altında birl şdirdil r, burada hər kəs eyni zamanda ehtiram göstərərək cəmiyyətin  z hissəsini ənənəvi oyun kimi hiss edə bilər.

Nəhayət, Serena Williams var: təkcə onun xalis sərvəti onun tennis sahəsində əldə etdiyi böyük karyera nailiyyətlərinin sübutu-

dur! Bu cür inanılmaz cəsarət ona çoxsaylı gənc qadınlar  c n nümunə statusu almağa imkan verdi - bu, gələcək nəsillərin onlardan əvvəl çoxlarının zəhmətinin bəhrəsini toplamaqda davam etməsini təmin edir.

Azarke l rin, sponsorların və maraqlı tərəflərin diqqətini cəlb etmək  c n rəqabətdən kənarda qalmağın vacib olduğu idman dünyasında g cl  brendinq vacibdir. Diqqətlə hazırlanmış brend identifikasiyası tərəfdarlar arasında sədaqət v  qürur hissi doğurur, gəlirli sponsorluqlar cəlb edir və məhsul satışlarını artırır. Bu məqalə komanda, tədbir təşkilatçısı və ya fərdi idmançı ilə əlaqəli olub-olmama ından asılı olmayaraq idman sənayesində brendl şm d  m k mm lliyy  nail olmaq  c n bütün strategiyaları ara dır [3.səh-128-140].

Idman brendi sadə marketing taktikal rından kənara çıxan bir sənət növüdür. Söhbət təkcə müştəriləri cəlb etmək və ya pul qazanmaq deyil, bu, komandalar, idmançılar və onların ehtiraslı azarkeş kütləsi arasında mənalı əlaqə yaratmaqdan ibarətdir.

Fandomun psixologiyasını başa düşmək həm meydanda, həm də ondan kənarda uğur  c n dəstəkləyici bir cəmiyyət qurmaq  c n hədəf auditoriyasının istək və ehtiyaclarını bilmək tələb edir. Bu gün uğurlu idman brendl rini inkişaf etdirmək  c n bacarıqlı idarəetmə, dəyişikliklərə uyğunlaşmaq v  təzə ideyaları daxil etmək lazımdır.

Azarkeşlər indi sadəcə cəlbedici şüarlar və ya dəbdəbəli reklamlardan daha çox şey arzulayırlar – onlar  z komandaları və ya idmançıları ilə t k  yl nc d n üstün olan emosional əlaqə istəyirlər. Beləliklə, təşkilatlar bu daim inkişaf edən dünyada rəqiblərini qabaqlamaq istəyirlərsə, müasir texnologiya və yaradıcı kampaniyaları qəbul etməlidirlər. G cl  idman markası s nayemizi nəyin g zl diyind n asılı olmayaraq davam edəcək; yeniliyy  qucaq a araq qar ılayanlar bunun  c n əhəmiyyətli dərəcədə m kafatlandırılacaqlar!

Hər bir təşəbbüslə potensial artım gəlir: bizneslər bu maraqlı səyahətdə mövcud olan bütün imkanlardan yararlanmaq  c n aktiv  kild  uy unla ark n azarkeşlərlə daha dərin əlaqələr qurmağa  alı maladırlar.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Малыгин А.** *Спортивный маркетинг.* М., 2017.
2. **Обожина Д.А.** *Особенности маркетинга в спорте.* М., 2017.
3. **Рябенко Г.В.** *Технология маркетинга физкультурно – оздоровительных услуг организаций сферы физической культу-ры и спорта* : дисс. канд. пед. наук / Г.В. Рябенко. Волгоград, 2014.
4. **Бича Дж., Чедвика С.** *Маркетинг спор-та.* М., 2015.
5. **Teodorescu S.** *Management Tools in Sport Performance.* S. Teodorescu, C. Urzeala// Procedia, Social and Behavioral Sciences. 2013, № 81, p. 86-89.

## ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ БРЕНДИНГА В СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Г.Ф. Гасанова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[gulnar.hasanova@sport.edu.az](mailto:gulnar.hasanova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1411-0510](https://orcid.org/0000-0003-1411-0510)

**Аннотация.** Брендинг – это деятельность, которую предпринимает каждое коммерческое предприятие для увеличения сферы деятельности предприятия его клиентской базы и прибыли. Тем не менее, есть одна отрасль, которая выделяется своей деятельностью и эффектами брендинга. Это помогает вам приобрести ценность и ассоциацию для миллионов и миллиардов ваших поклонников по всему миру.

Бренд обеспечивает привлечение и удержание клиентов, сотрудников, инвесторов, поставщиков, что способствует установлению с ними долгосрочных отношений, закладывает основу для долгосрочного роста организации, расширения рынка сбыта и увеличения прибыли. Понятия

бренд и торговая марка имеют множество трактовок.

Спортивный брендинг – это системный процесс коммуникации с массовой аудиторией, направленный на создание и формирование особой спортивной культуры. Спортивный бренд направляет свои усилия на популяризацию идеи о необходимости ведения здорового образа жизни и пробуждения интереса к занятиям физкультурой.

**Ключевые слова:** спорт, спортивные организации, бренд, спортивные услуги, спортивный брендинг, атрибуты спортивного брендинга.

## THE IMPORTANCE AND ROLE OF BRANDING IN SPORTS ORGANIZATIONS

G.F. Hasanova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[gulnar.hasanova@sport.edu.az](mailto:gulnar.hasanova@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-1411-0510](https://orcid.org/0000-0003-1411-0510)

**Annotation.** Branding is an activity that every business venture undertakes to increase its reach, increase its customer base and increase profits. However, there is one industry that stands out for its branding activities and effects. It helps you create value and associa-

tion for your millions and billions of fans around the world.

The brand ensures the attraction and retention of customers, employees, investors, suppliers, which contributes to the establishment of long-term long-term relations with

them, which lays the groundwork for the long-term growth of the organization, the expansion of the sales market and the increase of profits. The concepts of brand and brand have many interpretations.

Sports branding is a systematic process of communication with a mass audience aimed at creating and shaping a special sports culture.

The sports brand focuses its efforts on popularizing the idea of the need to maintain a healthy lifestyle and arouse interest in physical education.

**Keywords:** *sports, sports organizations, brand, sports services, sports branding, sports branding attributes.*



## İDMAN BİZNESİNDƏ MARKETİNQ SİYASƏTİ

m.ü.f.d, prof. N.M. Kələntərli<sup>1a</sup>, i.ü.f.d. M.İ. Süleymanov<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-8175-774X](https://orcid.org/0000-0001-8175-774X)

<sup>b</sup> [magsud.suleymanov@sport.edu.az](mailto:magsud.suleymanov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0007-9969-053X](https://orcid.org/0009-0007-9969-053X)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə marketinq siyasətinin məqsədləri, marketinq siyasətinin vəzifələri, marketinq siyasətinin xüsusiyyətləri araşdırılır. Məqalədə həmçinin İdman təşkilatlarında effektiv marketinq siyasətinin formalaşdırılması, marketinq siyasətinin komponentləri barədə məlumat verilir. Məqalədə bildirilir ki, müasir dövrdə idmanın sahibkarlıq mühitində yeni iştirakçıların meydana çıxması və idman mallarının çeşidinin genişlənməsi rəqabəti gücləndirmiş bunun nəticəsində marketinqin rolunu yenidən nəzərdən keçirilməsini zəruri etmişdir.

Marketinq siyasətinin aləti və ya elementi qiymət siyasətidir. İdman təşkilatının qiymət siyasətinə satış qiymətləri, qiymətqoymanın bütün mərhələləri, malların ilkin qiymətinin müəyyən edilməsi taktikası, qiymətlərin tənzimlənməsi taktikası daxildir. Bu məsələləri həll etməklə marketoloqlar idman malları və xidmətləri üçün ən əlverişli qiymət təyin edirlər ki, bu da təşkilatın mənfəətinin artmasına kömək edir.

Məqalədə qeyd edilir ki, marketinq siyasətinin başqa bir vasitəsi idman malların marketinq təşviqidir. Təşviq dedikdə məhsulun üstünlükləri haqqında məlumatı potensial istehlakçılara çatdırmaq və onların onu almaq istəyini stimullaşdırmaq üçün müxtəlif fəaliyyətlər məcmusu başa düşülür. Müasir kommersiya idman təşkilatları resellerlər, müştərilər, müxtəlif tərəfdaşlar və s. ilə ünsiyyət qurmaq üçün mürəkkəb kommunikasiya sistemlərindən istifadə edirlər.

**Açar sözlər:** *marketinq siyasəti, marketing strategiyası, marketing siyasətinin əsas*

*xüsusiyyətləri, bazarda idman malları və xidmətləri, idman məhsulunun mövqeləşdirilməsi, marketing siyasətinin aləti, marketing kompleks, idman təşkilatının qiymət siyasəti, İdman məhsulunun təşviqi, İdman təşkilatının marketing siyasətinin təhlili.*

Marketinq anlayışı çox geniş və əhatəli sosial bir proses olmaqla, o, bir sıra aspektləri öziində birləşdirir:

- rəqabət mtibarizəsinin səmərəli tətbiqini;
- satış imkanları; geniş olan məhsullar istehsal təşkil etməyi və onun həcmi dəqiq müəyyən etməyi;
- müxtəlif bazar segmentlərində potensial tələbatın dinamikasının öyrənilməsini;
- Bazar miqyası uyğun olan çevik qiymət mexanizminin yaradılmasını və onun düzgün formalaşdırılmasını; məhsul və xidmətlərin bütün istehlakçılar üçün eyni dərəcədə əlverişli olmasını və bu məqsədlə münasib vasitələrin seçilməsini və s. [1; s.9].

Marketinq siyasəti – idman kommersiya təşkilatının mövcud bazar vəziyyətinə uyğunlaşdırmaq üçün onlara hərtərəfli təsir göstərmək üçün təşkilat tərəfindən istifadə olunan marketinq yanaşmalarının məcmusudur. Effektiv marketinq siyasəti marketinq tədqiqatlarına, bazarda idman məhsul və ya xidmətlərə tələb və təklifin dinamikasının proqnozlaşdırılması əsasında istehsal proqramını yaratmağa imkan verir.

Marketinq siyasəti marketinq strategiyasını, vəzifə öhdəliklərini, irəliləmə qaydalarını və bazar davranışı üçün çərçivəni təsvir edən sənəddir. Bu qaydalar toplusu biznes məqsədlərini, hədəf auditoriyasını, satış qaydalarını, çeşidi, mövqeləşdirməni, reklam kampaniyalarının aparılması üsullarını və s.

Marketing siyasəti birdəfəlik hazırlanan sənəd deyil. Bir qayda olaraq, bir neçə il əvvəldən tərtib edilir. Bununla belə, o mütəmadi olaraq nəzərdən keçirilir və təkmilləşdirilir, ki, mövcud bazar münasibətlərinə uyğun gəlsin və qarşıya qoyulan məqsəd və vəzifələrə cavab versin, həm də strateji qərarlar qəbul etmək üçün kifayət qədər tam olsun.

Yaxşı tərtib edilmiş marketing siyasəti biznesin aparılması üçün çox təsirli vasitədir. Bu gün marketing siyasəti istehlakçılara ümumi diqqəti təmin edən, effektiv marketing strategiyalarının həyata keçirilməsi yolu ilə idman şirkətinin inkişaf məqsədlərinə çatan marketing idarəetmə fəaliyyətinin çoxsəviyyəli məqsədyönlü sistemi kimi şərh olunur.

Marketing siyasətinin qarşısına aşağıdakı vəzifələr qoyulur:

- biznes prioritetlərinin müəyyən edilməsi;
- marketing fəaliyyətinin istiqamətinin təsviri;
- şirkətin əxlaqi və etik baxışlarının təsdiqi;
- brendin yerləşdirilməsinin müəyyən edilməsi;
- şirkətin bazardakı davranışının təsviri.

Marketing siyasətinin əsas xüsusiyyətləri bunlardır:

- uzunmüddətli kommersiya uğuruna diqqət yetirmək;
- şirkətin qarşısında duran problemlərin həllinə sistemli inteqrasiya olunmuş yanaşma;
- bazarlar və firmalar haqqında məlumatların davamlı toplanması, işlənməsi və təhlili;
- ətraf mühitə passiv uyğunlaşma deyil, aktiv təsir;
- istehsalatda innovativ fəaliyyət;
- istehsalın, maliyyənin, satışın və kadrların idarə olunmasında təşəbbüskarlıq, yaradıcı yanaşma.

Effektiv marketing siyasətinin formalaşdırılması kommersiya idman təşkilatının fəaliyyətində əsas elementdir. Təşkilatda rəhbərliyin marketingin rolunu nə dərəcədə bilməsi marketing fəaliyyətinin qurulmasından və təşkilatı xarici mühitə tez uyğunlaşdırmaq və onun dəyişikliklərinə adekvat reaksiya vermək bacarığından asılıdır.

Kommersiya sektorunda marketing əsasən idman malları və xidmətlərini istehlakçıya tanıtmaya məqsədi daşıyır [3; s.42].

Marketing nöqtəyi - nəzərindən idman təşkilatının istehsal etdiyi və ya satdığı məhsul və ya xidmətin yerini öyrənmək, həmçinin bu məhsul və ya xidmətə yönəlmiş bütün əlaqə auditoriyasını öyrənmək və nəzarət etmək lazımdır. Buna görə də marketing siyasətinin məqsədi məhsulun istehlak dəyəri və xidmətin keyfiyyəti haqqında hədəf qrup alıcılarını ardıcıl və effektiv şəkildə məlumatlandırmaqdır.

Müasir şəraitdə idmanın sahibkarlıq mühitində yeni iştirakçıların meydana çıxması, idman mallarının çeşidinin genişlənməsi, idmanda fərqli xüsusiyyətlərə malik məhsul və xidmətlərin verilməsi zərurəti rəqabəti gücləndirmiş və menecerləri marketingi yenidən düşünmək zərurəti qarşısında qoymuşdur.

İdman məhsullarının satışına diqqətin yönəldilməsi konsepsiyası istehlakçı tələbinə diqqətin yönəldilməsi konsepsiyası ilə əvəz olundu.

Marketing bir satış konsepsiyası kimi dəyişən bazar şəraitinə və xarici mühitə yönəlmiş marketing idarəetmə konsepsiyasına çevrilməyə başladı.

Marketing siyasəti üç əsas komponentdən ibarətdir: əmtəə siyasəti, məhsulun mövqeləşdirməsi, yeni məhsulların hazırlanması. Bütün bu elementlər bir-biri ilə bağlıdır.

İdman təşkilatı, müəyyən bir məhsul və ya xidməti buraxaraq, onu istehlakçıya yönəldir. Müştərini bilmək təşkilatın məhsul və ya xidməti bazar tələblərinə ən yaxşı şəkildə uyğunlaşdırmaq və bazar mövqeyini ən effektiv şəkildə qurmaq və saxlamaq üçün vacibdir [2; s.15].

Bazarda idman malları və xidmətlərinin müxtəlifliyinə görə, uğurlu istehsalçı öz məhsullarını bazarda mövcud olan geniş çeşidli idman malları və xidmətlərini fərqləndirmək üçün onlara xüsusi fərdi xüsusiyyətlər verməlidir.

İdman məhsulunun mövqeləşdirməsi müxtəlif bazar segmentlərində rəqabət aparən məhsullar arasında məhsulun mövqeyinin təhlili və qiymətləndirilməsindən və ona elə bir

mövqenin təmin edilməsindən ibarətdir ki, bu konkret məhsul rəqib məhsullarla müqayisədə alıcılar üçün daha cəlbedici olsun.

Əsas vəzifə istehlakçıların hədəf qrupunun onlara səmərəli xidmət göstərməsi üçün idman təşkilatının imkanlarını nəzərə alaraq düzgün seçməkdir.

Seçilmiş istehlakçılar qrupu idman təşkilatının əsasən işləyəcəyi segment olacaq. Mövqeləşdirmə zamanı onlar idman məhsulundan gözlədikləri faydalarla birləşən istehlakçı qruplarını rəhbər tuturlar.

Bu prosesdə idman məhsulunun fərdi xüsusiyyətlərini və onun konkret seçilmiş hədəf alıcılar qrupu üçün faydalarını vurğulamaq vacibdir.

İdman məhsulunun mövqeləşdirilməsi, eləcə də çeşid siyasəti məhsulların təşviqi üçün xüsusi yanaşma və metodların seçimini müəyyən edən, məhsulun müsbət imicini formalaşdıran məhsulun həyat dövrü konsepsiyasına əsaslanır.

Məhsulun real müştəri problemlərini həll etmək qabiliyyəti onun bazarda mövqeləşdirmənin əsasını təşkil edir.

İdman təşkilatının və ya şirkətinin müştəriləri onun məhsullarını problemlərinin həlli kimi qəbul edirlər. Lakin bu istehlak dəyərlərinin fərqli mahiyyəti var. İdman məhsulunun funksional dəyəri onun fiziki və funksional xassələrinə və keyfiyyətlərinə görə istehlakçının tələbatını ödəmək qabiliyyətindədir. Məsələn, idman-istirahət kompleksinin xidmətləri insana avadanlıq və avadanlıqlardan istifadə edərək müxtəlif növ məşq zamanı lazımı fiziki aktivliyi əldə etməyə imkan verir və eyni zamanda, azarkeşlər asudə vaxtlarını həmfikir insanlara keçirmək imkanı üçün idman tamaşasını yüksək qiymətləndirirlər. İdman məhsullarının funksional dəyərini yaratmaqda təşkilatlar əsas rəqabət üstünlüyü yaradan həllər tapmağa çalışırlar.

Məhsulun psixoloji dəyəri də eyni dərəcədə vacibdir, çünki o, istehlakçıya öz ambisiyalarını təmin etməyə, daha inamlı hiss etməyə, qarşıya qoyulan məqsədlərə nail ola bilər. Beynəlxalq idman yarışlarına bilet sahibi unikal tədbir məhsulu almaq imkanına malik

olduğunu başa düşərək, özünə hörmətini artırır.

Sosial dəyər məhsulun müştərini sosial məkanında mövqeləşdirmək qabiliyyətidir. Yüksək səviyyəli bir fitness klubuna gələn bir ziyarətçi sosial statusunu nümayiş etdirir və onun qavrayışında bu dəyər idman və fitnes xidmətləri satıcısını seçərkən ən əhəmiyyətli ola bilər.

Emosional dəyər bir məhsulun hissləri və təcrübələri həyəcanlandırmaq qabiliyyəti kimi qəbul edilir. Azarkeşlər idman oyunlarında iştirakçıların ən yüksək bacarığını yüksək qiymətləndirirlər, onların qavrayışına görə, bu hadisə məhsulu maksimum emosional dəyərə malikdir.

Marketing tamamilə istehlakçıdan, onun ehtiyac və istəklərindən asılıdır, ona görə də şirkət sadəcə olaraq yeni məhsullar yaratmaqla məhsul strategiyasını dəyişməyə məcbur olur.

Yeni idman məhsullarının hazırlanması kifayət qədər uzun və bahalı prosesdir və onun effektivliyi əsasən marketing təhlili, perspektivləri olan məhsulların təsviri, potensial bazar qəbulu ilə müəyyən edilir.

Birincisi, yeni bir məhsul ideyasına ehtiyac var. İdeyaların mənbələri həm istehlakçıların özləri, həm də alimlər ola bilər. Əslində, marketoloqun yeni məhsul yaratmağın bu mərhələsində qulaq asmağı öyrənməsi vacibdir, çünki ideyalar rəqiblərin çatışmazlıqlarını da təklif edə bilər. Alimlər başqa bir fikir mənbəyidir. Nəticədə bir çox firma universitetlər, institutlar və elmi laboratoriyalarla əməkdaşlıq edir. Həmçinin, ideyalar istehlakçılara daha yaxın olduğu üçün satış sisteminin işçiləri, yəni topdansatışçılar, pərakəndə satıcılar tərəfindən təklif oluna bilər. Rəy sorğuları, statistika, istehlak jurnallarında test nəticələri nəzərdən keçirilməlidir.

İkincisi, ideyaların yoxlanılması və seçilməsi tələb olunur. Bu mərhələ iki meyara görə baş verir: şirkətin kommersiya məqsədi ilə bağlı olmayan və istehsal gücünə uyğun gəlməyən hər şey geri götürülür.

Üçüncüsü, yeni idman məhsulunun prototipini yaratmaq lazımdır və bu mərhələdə aşkar edilməmiş səhvlərin sonradan böyük itkilər gətirəcəyini xatırlamaq lazımdır. Növbəti addım

məhdud bazara idman malların sınaq dəstinin buraxılması və bu bazarın öyrənilməsi olacaq.

Beşincisi, idman mallarının kütləvi istehsalı üçün yer və vaxt seçmək lazımdır, idman malların istənilən idman yarışına və ya çempionatına buraxılması üçün vaxt təyin etmək məqsəduyğun olardı.

İdman malları və xidmətləri bazarında şirkətin payından asılı olaraq aşağıdakı marketing siyasəti növləri fərqləndirilir:

- hücum - müəssisənin aktiv mövqeyidir, burada yeni əraziləri fəth etməyə və bazarın sərhədlərini genişləndirməyə çalışır;
- müdafiə - şirkət müasir bazarda mövcud mövqeyini qoruyub saxlamağa çalışır;
- geri çəkilmə siyasəti - xərcləri azaltmaq üçün məcburi bir prosesdir

Marketing siyasətinin aləti və ya elementi qiymət siyasətidir. İdman şirkətini qiymət siyasətinə satış qiymətləri, qiymətqoymanın bütün mərhələləri, malların ilkin qiymətinin müəyyən edilməsi taktikası, qiymətlərin korreksiyası taktikası daxildir. Bu məsələləri həll etməklə marketoloqlar idman malları üçün ən sərfəli qiymət təyin edirlər ki, bu da şirkətin gəlirliliyini artırmağa kömək edir.

Marketing kompleksinin tərkib hissəsi kimi qiymət siyasəti aşağıdakılar nəzərə alınmaqla hazırlanır:

- şirkətin məqsədləri;
- qiymətə təsir edən xarici və daxili amillər;
- tələbin xarakteri (xüsusilə, tələbin qiymət elastikliyinə dərəcəsi);
- malların istehsalı, paylanması və satışı xərcləri;
- malın qəbul edilən və real dəyəri;
- rəqiblərin siyasəti və s.

Qiymət siyasətinin hazırlanmasına aşağıdakılar daxildir:

- malın ilkin qiymətinin müəyyən edilməsi;
- dəyişən bazar şəraitinə, şirkətin imkanlarına, onun strateji məqsəd və vəzifələrinə uyğunlaşdırmaq üçün qiymətlərin vaxtında dəyişdirilməsi.

Məhsulun satış sistemi idman təşkilatın marketing siyasətində ən vacib sistemlərdən biridir. Marketing siyasətində marketoloqlar ən

optimal satış kanalının, əmtəə satışı metodunun seçilməsi məsələlərinə toxunurlar ki, onlardan səmərəli istifadə olunarsa, şübhəsiz ki, şirkətin mənfəəti artacaq.

Şirkətin marketing siyasətinin məqamlarından biri optimal paylama kanalının seçilməsidir. Məhsul paylama kanalı bazarda müəyyən bir məhsulun və ya bir neçə məhsul qrupunun təşviqi və mübadiləsi ilə məşğul olan təşkilat və ya şəxsdir.

Məhsulların satışı əksər hallarda hər biri müvafiq paylama kanalını təşkil edən vasitəçilər vasitəsilə həyata keçirilir. Döviyyə sferasında vasitəçilərdən istifadə ilk növbədə istehsalçılar üçün faydalıdır. Bu halda onlar məhsulların satışında maraqlı tərəflərin məhdud dairəsi ilə məşğul olmalıdırlar. Bundan əlavə, malların birbaşa satış bazarına keçməsi zamanı onların geniş əlçatanlığı təmin edilir. Vasitəçilərin köməyi ilə məhsul istehsalçıları və istehlakçıları arasında birbaşa təmasların sayını azaltmaq olar.

Marketing siyasətinin başqa bir vasitəsi idman malların marketing təşviqidir.

Təşviq dedikdə məhsulun üstünlükləri haqqında məlumatı potensial istehlakçılara çatdırmaq və onların onu almaq istəyini stimullaşdırmaq üçün müxtəlif fəaliyyətlər məcmusu başa düşülür. Müasir təşkilatlar vasitəçilər, müştərilər, müxtəlif ictimai təşkilatlar və təbəqələrlə əlaqə saxlamaq üçün mürəkkəb rabitə sistemlərindən istifadə edirlər.

İdman məhsulunun təşviqi müəyyən nisbətə istifadə etməklə həyata keçirilir:

1. reklam - konkret müştəri tərəfindən həyata keçirilən ideyaların, malların və xidmətlərin qeyri-şəxsi təqdimat və təşviqinin hər hansı ödənişli formasıdır. Marketingin tərkib hissəsi kimi reklam: birincisi, bazarı yeni məhsulun əlverişli qavrayışına hazırlamalıdır; ikincisi, malların kütləvi istehsalı mərhələsində tələbi yüksək səviyyədə saxlamaq; üçüncüsü, satış bazarının genişlənməsinə kömək etmək.
2. satışın təşviqi - bunlar məhsul və xidmətlərin satışını və ya marketingini təşviq edən qısamüddətli həvəsləndirici tədbirlərdir. Satış təşviqini daha ətraflı nəzərdən keçirə bilirik, o deməkdir ki, bura daxildir:

istehlakçı təşviqi, ticarətin təşviqi və təşkilatın özünün marketing təşviqi.

3. şəxsi satış - bir və ya bir neçə potensial alıcı ilə söhbət zamanı satış məqsədi ilə idman malının şifahi təqdimatı. Bu, idman məhsulunu onun marketinginin müəyyən mərhələlərində tanımaq, xüsusən də ilk növbədə alıcılar arasında təklif olunan məhsullara müsbət münasibət yaratmaq üçün ən təsirli vasitədir. Ancaq bu, ən bahalı təşviq üsuludur.
4. ictimaiyyətlə əlaqələr - şirkət, onun məhsulları haqqında müsbət rəy yaratmaq və xoşagəlməz hadisələri və şayiələri neytrallaşdırmaqla müxtəlif dövlət və ictimai strukturlar və təbəqələrlə yaxşı münasibətlər yaratmaq. İctimaiyyətlə əlaqələrə həmçinin mətbuatla ünsiyyət, şirkətin fəaliyyəti haqqında məlumatların yayılması, müəyyən qərarların qəbulu və ya ləğvi məqsədilə qanunvericilik və dövlət orqanlarında lobbicilik fəaliyyəti, şirkətin mövqeyi, məhsulları, sosial rolu ilə bağlı izahat işi daxildir.

İdman təşkilatının marketing siyasətini təhlil edərkən, təşkilatın fəaliyyəti haqqında məlumat toplamaq, məhsul, qiymət, müştərilər kimi bir neçə əsas sahələri öyrənmək, əldə edilmiş nəticələrin təşviqi və istifadəsi kimi sahələrin seçilməsini başa düşmək lazımdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, belə bir təhlilin çox mürəkkəb olması, böyük miqdarda məlumat, vaxt və digər resursları əhatə etməsi lazım deyil. Əksər orta və kiçik biznes üçün standart analiz alətləri kifayətdir. Böyük müəssisələr adətən müvafiq program təminatından istifadə edirlər ki, bu da həm böyük həcmdə məlumatların toplanması, həm də həll edilməli olan tapşırıqların daha geniş spektri ilə bağlıdır.

Təhlilin nəticələri təşkilat tərəfindən aşağıdakı əsas məqsədlər üçün istifadə edilə bilər:

- idman təşkilatı üçün marketing strategiyasının işlənilib hazırlanmasında, onun dəyişdirilməsi və ya düzəldilməsi barədə qərarın qəbulunda;
- marketing və istehsal fəaliyyətinin qısamüddətli planlarını tərtib edərkən, onların icrasını qiymətləndirərkən;
- mallar, məhsul qrupları, qiymətlər, fərdi müştərilər və s. ilə bağlı qərarlar qəbul edərkən;
- menecerin müəssisənin mövcud vəziyyətini qiymətləndirməsində.

İdman təşkilatının marketing siyasətinin əsas təhlilini aparmaq üçün aşağıdakılar lazımdır:

- fiziki və dəyər baxımından satış həcmi haqqında məlumatlar, əlaqəli məhsul və xidmətlərin satışı haqqında məlumatlar;
- hər bir məhsulun "tarixinə" dair məlumatlar (işlənmə və bazara çıxarılma tarixi; maya dəyəri, qiyməti və onların dəyişməsi);
- müştəri bazaları haqqında məlumat;
- distribyutorlar haqqında oxşar məlumatlar;
- əsas rəqiblərin hər biri haqqında ətraflı məlumat;
- təşviqat məlumatları.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Məmmədov A.T.** *Marketingin əsasları*. Dərs vəsiti. Bakı 2006, 402s.
2. **Obojma D.A.** *İdmanda marketingin xüsusiyyətləri*. Dərs vəsiti. Yekaterinburq Ural nəşriyyatı, 2017, 71s.
3. **Con Biç** *İdman marketingi*. Pearson Education Limited, 2010, 708 s.
4. **DeGaris L.** *Sports Marketing: A Practical Approach*. London [u.a.]: Routledge, 2015, 282 p.
5. **Shank M.D., Lyberger M.R.** *Sports Marketing: A strategic perspective*. 5th edition. London [u.a.]:Routledge, 2015- 672p.

## МАРКЕТИНГОВАЯ ПОЛИТИКА В СПОРТИВНОМ БИЗНЕСЕ

д.м., проф. Н.М. Калантарли<sup>1a</sup>, д.ф.э. М.И. Сулейманов<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-8175-774X](https://orcid.org/0000-0001-8175-774X)

<sup>b</sup> [magsud.suleymanov@sport.edu.az](mailto:magsud.suleymanov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0007-9969-053X](https://orcid.org/0009-0007-9969-053X)

**Аннотация.** В статье рассматриваются цели маркетинговой политики, ее задачи и особенности. Также в статье рассматривается формирование эффективной маркетинговой политики в спортивных организациях.

В статье констатируется, что появление новых участников деловой среды спорта в современную эпоху и расширение ассортимента спортивных товаров усилили конкуренцию, вследствие чего появилось необходимость пересмотра роли маркетинга.

Инструментом или элементом маркетинговой политики является ценовая политика. Ценовая политика спортивной организации включает в себя цены реализации, все этапы ценообразования, тактику определения начальной цены товара, тактику корректировки цен. Решая эти вопросы, маркетологи устанавливают максимально выгодную цену на спортивные товары, что способствует увеличению прибыльности компании.

В статье отмечается, что еще одним средством маркетинговой политики является маркетинговое продвижение спортивных товаров. Под продвижением понимается совокупность различных мероприятий, направленных на донесение информации о преимуществах товара до потенциальных потребителей и стимулирование их желания купить его. Современные коммерческие спортивные организации используют сложные системы коммуникации для связи с посредниками, клиентами, различными партнерами и т.д.

**Ключевые слова:** *маркетинговая политика, маркетинговая стратегия, основные черты маркетинговой политики, спортивные товары и услуги на рынке, позиционирование спортивного продукта, инструмент маркетинговой политики, маркетинговый комплекс, ценовая политика спортивной организации, продвижение спортивного продукта, анализ маркетинговой политики спортивная организация.*

## MARKETING POLICY IN THE SPORTS BUSINESS

doc. of mech., prof. N.M. Kalantarly<sup>1a</sup>, PhD in econ. M.I. Suleymanov<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-8175-774X](https://orcid.org/0000-0001-8175-774X)

<sup>b</sup> [magsud.suleymanov@sport.edu.az](mailto:magsud.suleymanov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0007-9969-053X](https://orcid.org/0009-0007-9969-053X)

**Annotation.** The article discusses the goals of marketing policy, the objectives of marketing policy, the features of marketing policy. The article also discusses the formation of an effective marketing policy in sports organizations, the components of a marketing policy.

The article states that the emergence of new participants in the sports business environment in the modern era and the expansion of the range of sporting goods have increased competition, resulting in the need to reconsider the role of marketing.

The tool or element of marketing policy is the price policy. The pricing policy of a sports organization includes selling prices, all stages of pricing, tactics for determining the initial price of goods, tactics for adjusting prices. By solving these issues, marketers set the most favorable price for sports goods, which helps to increase the profitability of the company.

The article notes that another means of marketing policy is the marketing promotion of sporting goods. Promotion is understood as a set of various activities aimed at conveying information about the benefits of a product to

potential consumers and stimulating their desire to buy it. Modern commercial sports organizations use complex communication systems to communicate with intermediaries, clients, various partners, etc.

**Keywords:** *marketing policy, marketing strategy, main features of marketing policy, sports goods and services in the market, positioning of a sports product, marketing policy tool, marketing mix, pricing policy of a sports organization, promotion of a sports product, marketing policy analysis sports organization.*

## EFL ÖYRƏNƏNLƏR ÜÇÜN İNGİLİS DİLİ SAMİTLƏRİNİN TƏSNİFATININ ƏHƏMİYYƏTİ

O.Ə. Şükürova<sup>1a</sup>, N.İ. Sultanzadə<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [ofelya.shukurova@sport.edu.az](mailto:ofelya.shukurova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-5232-807X](https://orcid.org/0009-0005-5232-807X)

<sup>b</sup> [narmin.sultanzada@sport.edu.az](mailto:narmin.sultanzada@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-0945-9022](https://orcid.org/0009-0009-0945-9022)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya** Xarici dilin öyrənilməsi ilk olaraq onun lüğət tərkibindən başlayır. Səslərin düzgün tələffüzü və sözlərin dəqiq oxunuşu öyrənilər üçün bu səslərin təsnifatını bilmək, (EFL öyrənilər) ingilis samitlərinin artikulyasiyasını izah etmək və həyata keçirmək üçün onlara özləri sərbəst necə işləyə biləcəklərinə kömək edir. Bununla belə, nəzəri material danışıq ingilis dilində bu səslərin tənzimlənməsi prinsiplərini başa düşməyə ehtiyacı olan hər kəs üçün lazımdır.

Oxucuların əksəriyyəti (EFL tələbələri) dilçilik mövzularının əhəmiyyətindən xəbərdardırlar, lakin bu mövzuların, xüsusən də Fonetika və Fonologiyanın başa düşülməsi üçün kifayət qədər əsas biliklərə malik deyillər. Bu, samitlərdə mövcud olan ümumi təsnifatı fonoloji cəhətdən göstərmək cəhdidir. Çox vaxt, müəllimlərin EFL tələbələrinə oxuduğu müəhazirələrdə bir az məlumatlı olan üç etiket varlığını bilsələr də, sanki onlar dəyərsizdir kimi yanaşırlar. Beləliklə, İngilis dilində mövcud olan samit səsləri izah edərkən, EFL təlimatçılarına müxtəlif sinif fəaliyyətləri ilə bu etiketlərə bərabər məlumat vermələri tövsiyə olunur. Xarici dil öyrəncisi əgər bu etiketlərə riayət edərsə təbii ki, sözlərin oxunuşu və tələffüzündə çətinlik yaşamaz.

**Açar sözlər:** *artikulyasiya, billabial, qırtlaq, tələffüz, dil, velum, səs telləri (kordlar), səsli.*

İngilis dilində nitq səsləri samitlərə və saitlərə bölünür. Fonetik olaraq samitlər səs yolunun bağlanması və ya daralması nəticəsində

də yaranan səslərdir ki, hava axını ya qarşısını alır, ya da görünən sürtünməni məhdudlaşdırır [10, s.3]. Məsələn, fonetik cəhətdən [f] samitdir, tələffüz zamanı görünən sürtünmə var, məsələn, *far, beef*, sözlərində olduğu kimi. [l], [r], [w] və [j] kimi səslərdə fonoloji cəhətdən samitdir, çünki hecalardakı mövqeləri [f] və [p] ilə alınan səslərlə eynidir, məsələn, *lip, wet*. [2, s.43].

**İngilis dilində samitlər.** Samit səslər, ehtimal ki, bir VPM etiketi verilmiş kimi təsnif edilir. (VPM-Voicing, Place of articulation, and Manner of articulation) - Səsləndirmə, Artikulyasiya yeri və Artikulyasiya tərzini ifadə edir. [9,12]. Səsləndirmə səs tellərinin istifadə edildiyini bildirir; istifadə edilmədikdə səs səsizdir. Artikulyasiya yeri hava axınının daha çox və ya daha az maneə törədəcəyi yerə aiddir. Artikulyasiya tərzini maneənin təbiəti ilə bağlıdır [5, s.10].

**Səsləndirmə.** Səsləndirmə, səs tellərinin samitlərin əmələ gəlməsi ilə titrəməsidir. Əgər samit əmələ gələrkən səs telləri titrəyirsə, onun səsləndiyi deyilir. Bu titrəmə, səs tələffüz edilərkən əliniz boğazdan kənara qoyulduqda hiss edilə bilər; vibrasiya yoxdursa, onun səsiz olduğu deyilir. Samit səslər səsli və səsiz meyarlara görə təsnif edilir:

- Cingilti: səs qırtlaqda adduksiya edilmiş səs tellərinin titrəməsi ilə artikulyasiya edildikdə. İngilis dilində aşağıdakı on beş samit səslidir: /b, d, g, v, <sup>ð</sup>, z, ʒ, l, r, j, w, dʒ, n, m, ŋ/.
- Kar: səs qırtlaqda tutulmuş səs tellərinin titrəməsi olmadan yarandıqda. Aşağıdakı doqquz samit səsizdir: /p, t, k, f, θ, s, ʃ, h, tʃ/.



**Artikulyasiya yeri.** Bu yerlər müəyyən səsin istehsalında hansı artikulyatorların iştirak etdiyini tələb edir. Artikulyatorlar səslər yaratmaq üçün istifadə edilə bilən səs traktının bir hissəsidir. Onlar yüksək hərəkətli olan vokal traktının aşağı səthini təşkil edə bilirlər. Onlar həmçinin yuxarı səthi meydana gətirən artikulyatorlara doğru hərəkət edərək nitq tələb edən jestləri edirlər [7, s.814-816].

**Bunlar:**

- Bilabial alt və yuxarı dodaqların təması nəticəsində yaranan /p, b, m, w/ kimi nitq səslərinə aiddir.

**Nümunələr bunlardır:**

- [p] Kar - , *pot, happy* və *top* sözlərində olduğu kimi  
[b] Cingiltili - *Top, taboo* və *rub* sözlərində olduğu kimi.  
[m] Cingiltili - *mask, amount* və *calm* sözlərində olduğu kimi.  
[w] Cingiltili – *wish, moment* və *what* sözlərində olduğu kimi.

- Labiodental alt dodağın üst ön dişlərə toxunması nəticəsində yaranan /f, v/ kimi nitq səslərinə aiddir.

**Nümunələr bunlardır:**

- [f] Kar - *food, lifeboat* və *thief* sözlərində olduğu kimi.  
[v] Cingiltili – *voice, waiver* və *above* sözlərində olduğu kimi.
- Diş səsləri dilin dişlərə toxunması ilə ifadə edilir, məsələn /θ, ð/.

**Nümunələr bunlardır:**

- [θ] Kar - *thing, toothpaste* və *death* sözlərində olduğu kimi.  
[ð] Cingiltili – *that, wither* və *smooth* sözlərində olduğu kimi.
- Alveolyar, dilin yuxarı alveol silsiləsinə toxunması ilə artikulyasiya edilən samit səsdır, məsələn, / t, d, s, z, tʃ, dʒ, n, l /.

**Nümunələr bunlardır:**

- [t] Kar – *telephone, attack, loot.*  
[d] Cingiltili - *deer, radar blood.*

- [s] Kar - *soap, assume miss.*  
[z] Cingiltili - *zipper, buzzer nose.*  
[tʃ] Kar - *Chop, catcher watch.*  
[dʒ] Cingiltili - *Job, badge cage.*  
[n] Cingiltili - *Knob, pin thin.*  
[l] Cingiltili - *late, balloon fall.*

- Palatal dilin sərt damağa toxunması ilə yaranan /ʃ, ʒ, r, j/ kimi samitlərə aiddir.

**Nümunələr bunlardır:**

- [ʃ] Kar - *shoe, fishing, wish*  
[ʒ] Cingiltili - , *vision, beige, usually*  
[r] Cingiltili – *rop, baron, far*  
[j] Cingiltili – *yellow, year, opinion*

- Velar, dilin veluma toxunması ilə artikulyasiya edilən samitlərə aiddir, məsələn, /k/, /g/ və /ŋ/.

**Nümunələr bunlardır:**

- [k] Kar – *cow, look, wake*  
[g] Cingiltili – *goose, ago, flag.*  
[ŋ] Cingiltili – *singer, ring, king.*

**Artikulyasiya üsulu.** Artikulyasiya tərzii səsin necə əmələ gəldiyinə və səs traktından keçərkən hava axınının necə dəyişdiyinə aiddir. Artikulyasiyanın təsnifat üsulu havanın səs qıvrımlarından keçdiyi zaman müxtəlif maneə növləri ilə qarşılaşmasıdır. O, tam bağlanma (dayanma), təxminən tam bağlanma (frikativ) ilə qarşılaşa bilər və ya hava dilin kənarları ətrafında və ya burun boşluğundan (burun) daha müstəsna yollarla çıxma bilər [6, s.134-138]. Bunlara aşağıdakılar aiddir:

Dayanma - aşağıdakılarla xarakterizə olunan samit səsdır:

- Artikulyatorlar tərəfindən çıxan hava axınının tam maneə törədilməsi.
- Ağızdaxili hava təzyiqinin artması və
- Buraxılış.

**Nümunələr bunlardır:**

- [p] Kar - *poor, top, cup*  
[b] Cingiltili – *black, rainbow, nub*  
[t] Kar - *tall, present coat.*  
[d] Cingiltili – *dear, calendar, land*  
[k] Kar – *cool, cake, snack*  
[g] Cingiltili – *aggressive, bag, go.*

- Sürülmə səs yollarında artikulyarların əmələ gətirdiyi daralma daxilində nəfəs axımını məcbur edərək ifadə olunan samit səsdır.

**Nümunələr bunlardır:**

- [f] Kar – *fog, life və leaf.*
- [v] Cingiltili - *vitse, river, alive*
- [θ] Kar – *thin, toothbrush, breath*
- [ð] cingiltili – *tooth, that, without.*
- [s] Kar - *soon, assumption, kiss.*
- [z] Cingiltili – *Zoo, bazaar, size*
- [ʃ] Kar - *show, fish, push.*
- [ʒ] Cingiltili – *garage, version, usually*
- [h] Kar – *have, greyhound, house*

- Africate həm dayanma, həm də frikativ istehsal tərzı (artikulyasiya) kimi xarakterizə edilən samit səsə aiddir. İşarələrdə frikativin ardınca gələn dayanmaya bənzər affrikat səsi əks olunur. Hər ikisində dayanma simvolu və ardınca sürülmə simvolu var[8, s.77-78]: (t+ʃ) və (d+ʒ)

**Nümunələr bunlardır:**

- [tʃ] Kar - *china, butcher, catch.*
- [dʒ] Cingiltili – *joke, badger, page.*

- Burun, ağız boşluğunun tam bağlanması və burun boşluğundan hava axını təmin etmək üçün aşağı salınmış velum (yumşaq damaq) ilə ifadə olunan samit səsə aiddir. Hər üçü İngilis burun səsi cingiltilidir.

**Nümunələr bunlardır:**

- [m] - *mark, among, ram*
- [n] - *near, knife, can.*
- [ŋ] – *wing, bring training.*

- Sürüşmə iki ingiliscə təqribən samit səsləri, /l/və /r/ təsnif etmək üçün istifadə edilən ümumi etiketə aiddir.

**Nümunələr bunlardır:**

- [l] Cingiltili – *look, typology, call*
- [r] Cingiltili - *Rout, carrot, gear.*

- Sürüşmə, yarım sait kimi istinad edilən aşağıdakı sait vasitəsilə artikulyarların davamlı, sürüşmə hərəkəti ilə təsvir edilən samit səsdır, məsələn, /w/ və /j/.

**Nümunələr bunlardır:**

- [w] Cingiltili bilabial – *wear, two, where.*
- [j] Cingiltili palatal – *yet, youth, opinion*

Bu araşdırmada əsas məqsəd ingilis samitlərini təsvir etmək üçün istifadə olunan üç əhəmiyyətli ölçü üçün faktiki mövqeyə EFL kontekstində müəllimlərin diqqətini fonetik sinif istiqamətinə yönəltməkdir. O, bu səsləri nəzərdən keçirir ki, tələbələrə onları necə tələffüz etmək barədə yol göstərsin [3, s.85-91]. Beləliklə, ingilis dilində iyirmi dörd (24) samit səs var. Bu səslər üç meyarə əsasən təsnif edilir:

- Səslənmə.
- Artikulyasiya yeri.
- Artikulyasiya üsulu.

İngilis samit səsləri sisteminin VPM-ə əsasən, mövcud olan problemlərə əsas cavab ondan ibarətdir ki, ingilis dilində aşağıdakı kimi (24) samit var:

- Sabit altıdır /p, b, t, d, k, g/ (6)
- Frikativlər doqquzdur /f, v, θ, ð, s, z, ʃ, ʒ, h/ (9)
- Afrikatlar ikidir: /tʃ, dʒ/ (2)
- Burun -qırtlaq /m, n, ŋ/ kimi üçdür (3)
- Sürüşənlər (dil) ikidir: /l, r/ (2)
- Sürüşmələr ikidir /w, j/ (2)

Fonetika və fonologiyanın öyrənilməsi bir neçə səbəbə görə dəyərlidir. Onlardan biri ondan ibarətdir ki, hər hansı bir təbii dilin bütün tədqiqatları insan şüuruna və onun necə işlədiyinə dair fikir verir [1,61-63]. Bundan əlavə, xarici dilin öyrənilməsi dildə danışmaq və ya dinləmə prosesləri zamanı yaranan və ya baş verən orfoqrafik səhvlərin necə düzəldilməsi, xarici dilin tələffüzü, xüsusən də dil (ingilis dili) verməklə öyrətməyi daha yaxşı bilmək imkanı verir [4, s.667].

**ƏDƏBİYYAT**

1. Birch P., Gümoes B., Stavard H., Prytz S., Björkner E., Sundberg J. *Velum behavior in professional classic operatic singing.* Journal of Voice, 16(1), 2012.
2. Crystal D. *A dictionary of linguistics and phonetics* (v. 30). John Wiley, Sons. 2011.

3. De Houwer J., Hermans D., Spruyt A. *Affective priming of pronunciation responses: Effects of target degradation*. Journal of experimental social psychology, 37(1), 2011.
4. Erath B.D., Zanartu M., Stewart K.C., Plesniak M.W., Sommer D.E., Peterson S.D. *A review of lumped-element models of voiced speech*. Speech Communication, 55 (5), 2013.
5. Forel C.A., Puskás G. *Phonetics and phonology*. University of Oldenburg, 10, 2015.
6. Ladefoged P., Johnson K. *A course in phonetics*. Boston: Thomson Wadsworth. 2013.
7. Spahiu I., Kryeziu N. *Grammatical mistakes of Albanian students in learning English as a foreign language*. Linguistics and Culture Review, 5(S3), 2021.
8. Suardiana I.W. *The language power, acculturation model towards urban society of transmigration region: wayang ménak sasak art studies in lombok*. International Journal of Linguistics, Literature and Culture, 2(3), 2016.
9. Vocroix L. *Morphology in micro linguistics and macro linguistics*. Macrolinguistics and Microlinguistics, 2 (1), 2021.
10. Widayati D. *Vocal and consonant pan features in Nias and Sigulai languages*. International Journal of Linguistics, Literature and Culture, 2 (4), 2016.

## ВАЖНОСТЬ КЛАССИФИКАЦИИ АНГЛИЙСКИХ СОГЛАСНЫХ ДЛЯ ИЗУЧАЮЩИХ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК КАК ИНОСТРАННЫЙ

О.А. Шукурова<sup>1а</sup>, Н.И.Султанзаде<sup>1б</sup>

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

<sup>а</sup> [ofelya.shukurova@sport.edu.az](mailto:ofelya.shukurova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-5232-807X](https://orcid.org/0009-0005-5232-807X)

<sup>б</sup> [narmin.sultanzada@sport.edu.az](mailto:narmin.sultanzada@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-0945-9022](https://orcid.org/0009-0009-0945-9022)

**Аннотация.** Изучение иностранного языка изначально включает его словарный запас. Правильное произношение звуков и точное чтение слов помогает учащимся узнать классификацию звуков, как они могут работать самостоятельно, объясняя и практикуя артикуляцию английских согласных. Однако теоретический материал необходим тем, кому необходимо понять принципы регуляции этих звуков в разговорном английском языке.

Большинство читателей (студенты английского языка) осознают важность тем лингвистики, но им не хватает базовых знаний, чтобы понять эти темы, особенно фо-

нетику и фонологию. Таким образом, при объяснении согласных звуков в английском языке, преподавателям EFL (преподающим английский язык как иностранный) рекомендуется предоставлять информацию об обозначениях согласных звуков на занятиях. Если изучающий иностранный язык будет следовать этим фонетическим знакам, то, конечно, у него не будет трудностей с чтением и произношением слов.

**Ключевые слова:** артикуляция, двугубные, гортанные, произношение, язык, небная занавеска, голосовые связки, звонкий.

## THE IMPORTANCE OF ENGLISH CONSONANT CLASSIFICATION FOR EFL LEARNERS

O.A. Shukurova<sup>1a</sup>, N.I. Sultanzada<sup>1b</sup>

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

<sup>a</sup> [ofelya.shukurova@sport.edu.az](mailto:ofelya.shukurova@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0005-5232-807X](https://orcid.org/0009-0005-5232-807X)

<sup>b</sup> [narmin.sultanzada@sport.edu.az](mailto:narmin.sultanzada@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-0945-9022](https://orcid.org/0009-0009-0945-9022)

**Annotation.** Learning a foreign language first begins with its vocabulary. Correct pronunciation of sounds and accurate reading of words help learners to know the classification of these sounds, how they can work freely on their own to explain and practice the articulation of (EFL learners) English consonants. However, the theoretical material is necessary for anyone who needs to understand the principles of these sound arrangements in spoken English.

Most of the readers (EFL students) are aware of the importance of linguistics topics, but they do not have enough basic knowledge to understand these topics, especially Phonetics and Phonology. This is an attempt to show

phonologically the general classification present in consonants. Often, teachers treat EFL students as if they are worthless, even though they are aware of the presence of the three tags, which have little information in their lectures. Thus, when explaining the consonant sounds present in English, EFL instructors are advised to provide equal information on these labels through various classroom activities. If a foreign language learner follows these etiquettes, of course, he will have no difficulty in reading and pronouncing words.

**Keywords:** *articulation, bilabial, laryngeal, pronunciation, tongue, velum, vocal folds (chords), voiced.*