



**BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN AKADEMİYASININ
ELMİ XƏBƏRLƏRİ**

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

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Beynəlxalq Olimpiya gününə həsr olunmuş
“İDMAN ELMİNİN MÜASİR ASPEKTLƏRİ”
MÖVZUSUNDA BEYNƏLXALQ ELMİ-PRAKTİKİ KONFRANSIN
MATERİALLARI**

**PROCEEDINGS
OF THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE ON
“MODERN ASPECTS OF SPORTS SCIENCE”
dedicated to the International Olympic Day**

**МАТЕРИАЛЫ
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
посвященной Международному Олимпийскому дню
“СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНЫХ НАУК”**

Volume 4, № 3, 2022

BAKİ 2022

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

AZƏRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN AKADEMİYASININ ELMİ XƏBƏRLƏRİ

Redaksiya heyəti:

Fuad Hacıyev (baş redaktor)

Təhminə Tağı-zadə (baş redaktorun müavini)

Sevinc Məmmədova (məsul katib)

Bəxtiyar Rüstəmov riyaziyyat üzrə elmlər doktoru, professor

Firat Hüseynov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor

Dilqəm Quliyev pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor

Nailə Kələntərli mexanika üzrə elmlər doktoru, dosent

Yusif Quliyev biologiya üzrə fəlsəfə doktoru, professor

Qəmbər Cəfərov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Qədir Əzizov tibb üzrə fəlsəfə doktoru

Arif İbrahimli dosent

İlqar Həsənov tibb üzrə elmlər doktoru

Nazim Məcidov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor

Lalə Əhmədova filologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Qalib Əbiyev biologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Rəşad Əbdürəhmanov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Elnur Məmmədov iqtisad üzrə fəlsəfə doktoru

Nazim Abbasov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Soltan Bağırov professor

Nataliya Abdinova dosent

İlqar Əliyev dosent

Korrektorlar: Cavid Hacıyev, Pərvin Musayeva, Vüsalə Rüstəмова

Bölmələr:

Bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin təşkili

İdmançıların hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi

Bədən tərbiyəsində kütləvilik və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması

Əcnəbi üzvlər:

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

Leonid Kapileviç tibb üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

Mariya Leontyeva pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

Yelena Voyevoda pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

Natalya Melnikova pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

Vitaliy Xramov pedaqogika üzrə elmlər doktoru, dosent (Belarusiya)

Zubaidullo Ubaidulloev PhD, associate professor (Yaponiya)

Agota Lenart associate professor (Macarıstan)

Anastasiya Bişevskaya coğrafiya üzrə fəlsəfə doktoru (Rusiya)

Denis Şkiryanov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent (Belarusiya)

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

Adress: Fətəli xan Xoyski 98, Bakı, AZ 1072

Адрес: AZ 1072, Фатали Хан Хойски 98, Баку

Məsul katib: +99450 399 93 27 **Elektron ünvan:** doctorate@sport.edu.az

MÜNDƏRİCAT

I BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ VƏ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN TƏŞKİLİ

1. Kompleks fiziki reabilitasiyanın təsiri altında tələbə-idmançılarda fiziki inkişaf göstəricilərinin dəyişməsi 5
R.M. Bağirova, X.H. Orucov
2. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədris metodikasının tədqiqi 9
G.Q. Qarayev, E.M. Kərimov
3. Orqanizmin fiziki yükə qarşı adaptasiyasının qanuna uyğunluqları 13
G.D. Yusifov, N.Z. Ağayeva, Ş.İ. Hacımmədova
4. Ayrı-ayrı idman növləri ilə məşğul olan tələbə qızların morfofunksional göstəricilərinin müqayisəli öyrənməsi 19
S.S. Əlibəyova, M.H. Xəlilli, N.T. Quliyeva, S.T. Quliyeva
5. Gənc və yeniyetmə ağırlıqaldıranlarda fiziki inkişafının, fiziki hazırlığının göstəriciləri ilə yarış nəticələri arasında əlaqənin öyrənilməsi 27
G.R. Məmmədova, B.C. Əliyev
6. Üzgüçülərdə hazırlıq və yarışqabağı dövrlərdə oksigenin maksimal sərfinin bərpasının tədqiqi ... 33
S.T. Quliyeva, V.A. Adıgözalova, N.T. Əsadullayeva
7. Boksçularda EEG göstəricilərinin təyini 39
N.E. Şahmalızadə, V.A. Adıgözalova
8. Yeniyetmə və gənc idmançılarda fiziki hazırlığın və fiziki iş qabiliyyətinin tədqiqi 45
G.R. Məmmədova, S.R. Ahyeva
9. Тестирование развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения 51
В.Г. Калюжин, В.В. Кедышко
10. Коррекция координационных способностей детей с умственной отсталостью легкой степени 55
В.Г. Калюжин, Д.В. Раманович
11. Тестирование развития координационных способностей школьников с умственной отсталостью легкой степени 61
Д.В. Раманович, В.Г. Калюжин
12. Анализ атакующих действий гандболистов высокой квалификации 65
И.В. Клинова, В.Л. Третьяк, А.А. Шевцов
13. Средства восстановления физической работоспособности баскетболистов 71
Э.А. Лапухина, К.А. Хорошилов, А.С. Пеньковский
14. Müxtəlif total bədən ölçülərinə və hərəkət aktivliyinə malik tələbələrdə morfofunksional və fiziki hazırlığın səviyyəsinin əzələ dözümlüynə təsirin tədqiqi 77
G.R. Məmmədova, A.Ə. Əliyeva

II BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ KÜTLƏVİLİK VƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI

15. İdmanda funksional vəziyyət (kondisiya) və onun orqanizmin adaptiv imkanlarının yüksəldilməsində oynadığı rol 82
Q.M. Cəfərov, Ə.R. Həsənov, Ü.Q. Cəfərova

16. İdman turizminin sosial, iqtisadi, humanitar əhəmiyyəti 87
İ.A. İbrahimli
17. Azərbaycanca taekvandonun inkişafı və idmançıların göstərdiyi nailiyyətlər 90
N.V. Paşayev
18. İdmanın təkmübarizlik növlərinin inkişaf strategiyasına müasir baxış 94
Q.Ş. Əbiyev
19. Fiziki yüklənmə fonunda yaranan yorulmanın biokimyəvi mexanizmlərinin tədqiq 99
R.M. Quluzadə, P.A. Şükürova
20. Gənc həndbolçuların hazırlanma xüsusiyyətləri 104
A.H. Vahabzadə, F.E. Əliyeva
21. Gənc futbolçuların hazırlanması prosesində oyun reallığı ilə məşqlərin əhəmiyyət 112
İ.S. Əliyev, K.C. Manafov
22. Gənc futbolçuların taktiki hazırlıqları üzrə işin təşkili 117
R.Q. Babayev, M.Q. Şükürov, A.Q. Rizvanov
23. Dərsdənkənar futbol məşğələlərində çeviklik qabiliyyətinin təlim edilməsinin tədqiq 121
Ş.E. Fətullayev, V.İ. Həsənov

III BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN TƏŞKİLİ

24. Профессиональная языковая подготовка специалистов в области физического воспитания в условиях глобализации спорта 128
Л.Я. Ахмедова, Е.В. Воевода
25. Müəllimin yeni pedaqoji təşəkkürünün təşəkkülü təhsilin humanistləşdirilməsinin amili kimi 134
B.Ə. Cabbarlı, T.B. Cabbarova, Z.A. Yolçiyeva
26. Значение академического и делового общения в спортивной деятельности в контексте образовательной технологии 140
Э.С. Тагиева
27. İdman menecmentinin təşkilati strukturu 146
G.F. Həsənova
28. Ölkədə idman qurğularının idarəedilməsinin fəaliyyət istiqamətləri, məqsəd və vəzifələr 151
Ə.S. Qasımov, K.Z. Bacarani-Qasıмова
29. Şuşa gələcəyinin ekskursiya mərkəzidir 157
Y.N. Abdullayeva
30. Azərbaycan respublikası idman sektorunda sahibkarlığın inkişafı və idman təşkilatlarının rəqabətqabiliyyətinin formalaşması 162
V.B. Əhədov
31. Regional idarəetmədə aparılan struktur islahatlarının əhəmiyyəti (Şəki-Zaqatala iqtisadi rayonunun misalında) 170
S.T. Mamedov
32. İdman menecmentində media anlayışı 173
M.Ə. Məmmədzadə
33. İdmançılarda qələbəyə mane olan gərginlik və stressin psixoloji xüsusiyyətləri 182
A.Ə. Cəbrayilova

KOMPLEKS FİZİKİ REABİLİTASIYANIN TƏSİRİ ALTINDA TƏLƏBƏ-İDMANÇILARDA FİZİKİ İNKİŞAF GÖSTƏRİCİLƏRİNİN DƏYİŞİLMƏSİ

b.e.d., prof. R.M. Bağırova^{1a}, X.H. Orucov^{1b}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a rafiga.bagirova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1129-1547

^b khayyam.orucov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-7445-4633

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Bu işin əsas məqsədi fiziki reabilitasiya vasitələri kompleksinin idmançıların fiziki inkişafını xarakterizə edən əsas antropometrik və fizioloji göstəricilərinin dəyişilməsinə təsirinin öyrənilməsinə həsr olmuşdur. Müəyyən edilmişdir ki, fiziki reabilitasiya vasitələri kompleksinin müntəzəm istifadəsi, qan dövranı və tənəffüs sisteminin fiziki fəaliyyətə uyğunlaşmasını xarakterizə edən göstəricilərin əhəmiyyətli dərəcədə artımını təmin edir.

Açar sözlər: *fiziki reabilitasiya, fiziki inkişaf, tələbə-idmançılar.*

Bədən tərbiyəsi bəzən insan üçün mövcud olan yeganə fiziki fəaliyyət formasıdır ki, onun köməyi ilə insanın yüklərə və hərəkətə olan təbii ehtiyacını ödəmək mümkündür. Ona görə müasir idmanda idmançıların fiziki imkanlarının öyrənilməsinə tələblər artır. İdman nailiyyətlərini artırmaq üçün bütün vasitələrin arsenalından istifadə edərək, orqanizmi bərpa etmək istiqamətində məşq prosesini daim təkmilləşdirmək lazımdır. Bu xüsusilə tələbə idmançılar üçün aktualdır, ona görə ki, onlar təkcə fiziki fəaliyyətlə məşğul olmurlar, həm də zehni və emosional stress yaşayırlar.

Bir çox müəlliflər qeyd edirlər ki, məşq işinin yüksək həcmi və intensivliyi idmançıya əlavə yük yaradır ki, bu da idmançının orqanizminin kifayət qədər bərpa olunmamasına, bəzi hallarda isə bədənin həddindən artıq gərginləşməsinə gətirib çıxarır, bu da həddindən artıq yorğunluğa gətirib çıxarır [4, s.43]. Bərpa işlərinin səmərəli bölgüsü əsasən idmançıların fiziki hazırlığının yüksəldilməsini və onların

yüksək və sabit idman nəticələrinə nail olmasını şərtləndirir [1, s.140; 5 s.8].

Mövcud bərpa proqramları təkcə fiziki reabilitasiya üçün yaradılmayıb, həm də insanın hərtərəfli inkişafı üçün nəzərdə tutulmuşdur [1, s.140; 3, s.34, 7, s.137]. Bu baxımdan, son illərdə həm idmançılar, həm də xəstələr üçün istifadə olunan bərpaedici texnologiyalar arasında terapevtik fiziki amillərdən və hərəkət fəaliyyətinin müxtəlif formalarında istifadə olunan proqramlar getdikcə daha mühüm rol oynayır [2, s.47; 4, s.34].

Tədqiqat olunan işin əsas məqsədi zor xana və pəhlivan güləşi ilə məşğul olan tələbə idmançıların fiziki inkişafını xarakterizə edən əsas antropometrik və fizioloji göstəricilərin dəyişməsinə fiziki bərpa vasitələri kompleksinin təsirini öyrənməkdən ibarət olmuşdur.

Tədqiqatın material və metodları

Tədqiqatda ADBTİA-nın 18-25 yaş arası zor xana və pəhlivan güləşi ilə məşğul olan tələbə-idmançılar iştirak etmişdirlər. Tədqiqatda iştirak edən bütün tələbələr praktiki olaraq sağlam idilər.

Tədqiqat qrupunun 25 nəfər tələbə-idmançıları (TQ), 25 nəfər nəzarət qrupunun (NQ) tələbə-idmançıları xüsusi hazırlanmış kompleks proqram üzrə reabilitasiya mərkəzinin bazasında reabilitasiyadan keçmələri ilə fərqlənirdi. Nəzarət qrupundakı idmançılar fərdi olaraq məşqçinin tövsiyəsi və ya öz seçimi ilə bərpaedici prosedurlar qəbul edirdilər. Eyni zamanda həm də nəzarət qrupundakı idmançılar məşqçinin tövsiyəsi və ya öz seçimi ilə fərdi bərpa prosedurları qəbul edirdilər.

Zor xana və pəhlivan güləşi ilə məşğul olan tələbə-idmançıların fiziki inkişafı bir illik məşq tsiklində qiymətləndirilmişdir. Eyni zamanda, orqanizmin fiziki inkişafını və fiziki

gərginliyə uyğunlaşmasını xarakterizə edən əsas antropometrik və fizioloji göstəricilər öyrənilmişdir [6, s.29].

Nəticələr və onların müzakirəsi

Orqanizmin fiziki inkişafını və fiziki yüklərə uyğunlaşmasını xarakterizə edən antropometrik və fizioloji göstəricilərin dinamikası cədvəl 1-də verilmişdir. Cədvəldən göründüyü kimi, tələbə idmançıların fiziki inkişafının ilkin göstəriciləri əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənməmişdir ($p > 0,05$), bu da idmançıların göstəricilərinin eyniliyini göstərir. Antropometrik göstəricilərin dinamikası həm nəzarət,

həm də eksperimental qruplarda bədən çəkisinin, bədən uzunluğunun və sinə ekskursiyasının nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə artdığını göstərdi. ki, bu da tələbə idmançıların fiziki inkişaf prosesini əks etdirir. Tədqiqatın başlanmasından 1 il sonra nəzarət və eksperimental qruplarda göstəricilərin müqayisəli qiymətləndirilməsi antropometrik göstəricilərdə əhəmiyyətli fərqlərin olmadığını aşkar etmişdir ($p > 0,05$). Beləliklə, inkişaf etdirilmiş fiziki bərpa vasitələri kompleksi tələbə-idmançıların fiziki inkişafının bədən çəkisi, bədən uzunluğu və sinə ekskursiyası kimi morfoloji göstəricilərinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərməmişdir.

Cədvəl 1.

Təcrübədən əvvəl və sonra tələbə-idmançıların fiziki inkişafının göstəriciləri ($\bar{X} \pm S\bar{X}$)

Göstərici	Nəzarət qrup			Eksperimental qrup			P _{NE}
	əvvəl	sonra	P _N	əvvəl	Sonra	P _E	
Bədən çəkisi (kq)	67,82±1,49	68,39±1,51	$p < 0,01$	68,59±1,548	69,39±1,61	$p < 0,05$	$p > 0,05$ / $p > 0,05$
Bədən uzunluğu (sm)	170,42±0,91	172,04±0,91	$p < 0,001$	168,47±1,31	169,48±1,31	$p < 0,001$	$p > 0,05$ / $p > 0,05$
Döş qəfəsinin ekskursiyası (sm)	5,2±0,39	6,1±0,41	$p < 0,01$	5,3±0,62	5,9±0,38	$p < 0,05$	$p > 0,05$ / $p > 0,05$
ÜVS dəfə/dəqiqədə	62,1±0,87	63,2±1,24	$p > 0,05$	62,8±0,90	63,6±1,31	$p > 0,05$	$p > 0,05$ / $p > 0,05$
SAT mm c.s.	110,69±1,69	112,81±1,41	$p > 0,05$	115,33±1,42	112,03±1,73	$p < 0,05$	$p > 0,05$ / $p > 0,05$
DAT mm c.s.	68,00±1,89	69,05±1,82	$p > 0,05$	65,48±1,28	64,22±1,12	$p > 0,05$	$p > 0,05$ / $p < 0,05$
AHT (l)	3,23±0,27	3,99±5,24	$p < 0,01$	3,31±0,19	3,92±0,21	$p < 0,001$	$p > 0,05$ / $p > 0,05$
Stange testi (san)	54,1±3,12	56,27±2,45	$p > 0,05$	65,61±4,82	76,79±4,51	$p < 0,001$	$p > 0,05$ / $p < 0,001$
Genche testi (san)	25,6±1,72	31,03±1,31	$p < 0,01$	31,87±2,42	37,5±1,92	$p < 0,01$	$p > 0,05$ / $p < 0,01$

İşarələr: P_N – nəzarət qrupun dürüstlüyü; P_E – eksperimental qrupun dürüstlüyü; P_{NE} – nəzarət və eksperimental qrupların arasında olan dürüstlük.

Eyni zamanda aparılan müqayisəli təhlil nəticəsində inkişaf etmiş fiziki reabilitasiya kompleksinin zorxana və pəhlivan güləşi ilə məşğul olan idmançıların qan dövranı və tə-

nəffüs sisteminə əhəmiyyətli təsir etdiyi də aşkar edilmişdir. Belə ki, eksperimental qrupda diastolik qan təzyiqi ($p < 0,05$) nəzarət qrupu ilə müqayisədə normal həddə olmaqla əhəmiy-

yətli dərəcədə azalmışdır (3%) - $65,48 \pm 1,28$ -dən $64,22 \pm 1,12$ mm c.s. qədər. Tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, diastolik qan təzyiqi nəzarət qrupuna nisbətən eksperimental qrupda əvvəl 4% ($68,00 \pm 1,89$ -dən $65,48 \pm 1,28$ mm c.s. qədər) , sonra isə 8 % ($69,05 \pm 1,82$ -dən $64,22 \pm 1,12$ mm c.s. qədər) azalmışdır. Həmçinin aparılan tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, ağciyərlərin həyat tutumu (AHT) nəzarət qrupuna nisbətən eksperimental qrupda əvvəl 2,5% artmış, lakin sonra isə 1,7% azalmışdır. Bu da damarların elastik xüsusiyyətlərinin yaxşılaşdığını göstərə bilər.

Nəfəs tutma testlərinin: Stange testi ($p < 0.001$) və Genche testi ($p < 0.01$) göstəriciləri də əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır. Belə ki, Stange testinə görə nəzarət qrupuna nisbətən eksperimental qrupda əvvəl 21% (12 san), sonra isə 41% (23 san) artım müşahidə olunmuşdur. Genche testi ilə aparılan təcrübələr əsasında isə nəzarət qrupuna nisbətən eksperimental qrupda əvvəl 25% (6 san), sonra isə 14% (4 san) artım aşkar edilmişdir. Bu, öz növbəsində, hərtərəfli reabilitasiya proqramının tələbə idmançıların fiziki inkişafına, xüsusən də qan dövranı və tənəffüs sistemlərinin inkişafına əhəmiyyətli təsirindən xəbər verə bilər.

Nəticə. Zorxana və pəhlivan güləşi üzrə məşğul olan tələbə idmançıların fiziki inkişafını səciyyələndirən əsas antropometrik və fizioloji göstəricilərin dəyişməsinə bərpə vasitələrinin təsirinin öyrənilməsi, kompleks fiziki reabilitasiya proqramının bərpaedici vasitələrin sistemsiz istifadəsinə nisbətən üstünlüklərini üzə çıxarmışdır. Xüsusilə müəyyən edilmişdir ki, fiziki reabilitasiya vasitələri kompleksinin müntəzəm istifadəsi qan dövranı və tənəffüs sistemlərinin fiziki yükə uyğunlaşmasını xarakterizə edən göstəricilərin əhəmiyyətli dərəcədə artımını təmin edir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Крысюк О.Б.** *Восстановительная медицина как наука XXI века.* О.Б. Крысюк. Адаптивная физическая культура. 2009, № 4 (40), с. 31-33. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016, №7 (137), с.140.
2. **Крысюк О.Б.** *Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт).* О.Б. Крысюк А.В. Волков. Адаптивная физическая культура. 2013, № 3 (55), с. 47- 49.
3. **Крысюк О.Б.** *Роль ритмической гимнастики в реабилитации пациентов с инфарктом миокарда.* Крысюк О.Б., Рябчиков А.Ю. Адаптивная физическая культура. 2011, № 4 (48), с. 34-35.
4. **Кузнецова Н.Л.** *Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов и его профилактика с использованием криологических технологий.* Вестник спортивной науки. 2014, с. 43–46.
5. **Пономаренко Г.Н.** *Восстановительная медицина: фундаментальные основы и перспективы развития.* Физическая и реабилитационная медицина. 2022, Т. 4, № 1, с. 8-20.
6. **Тимошенко К.Т., Николенко В.Н., Миннибаев Т.Ш., Никитюк Д.Б., Ключкова С.В.** *Антропометрические показатели студентов юношеского возраста на начальном этапе обучения в вузе.* Журнал ЗНиСО. 2016, № (279), с. 29-32.
7. **Федоров Э.П.** *Влияние комплексной физической реабилитации на показатели физического развития студентов-спортсменов.* Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016, № 7, с.137-140.

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

д.б.н., проф. Р.М. Багирова^{1а}, Х.Г. Оруджов^{1б}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^а rafiga.bagirova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1129-1547

^б khayyam.orucov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-7445-4633

Аннотация. Основной целью данной работы являлось изучение влияния комплекса средств физической реабилитации на изменение основных антропометрических и физиологических показателей, характеризующих физическое развитие студентов-спортсменов.

Установлено, что регулярное применение комплекса средств физической ре-

билитации обеспечивает значительное повышение показателей, характеризующих адаптацию системы кровообращения и дыхания к физической нагрузке.

Ключевые слова: *физическая реабилитация, физическое развитие, студенты-спортсмены.*

CHANGES IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS OF STUDENT-ATHLETES UNDER THE INFLUENCE OF COMPLEX PHYSICAL REHABILITATION

PhD, prof. R.M. Bagirova^{1а}, Kh.H. Orujov^{1б}

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^а rafiga.bagirova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1129-1547

^б khayyam.orucov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-7445-4633

Annotation. The main goal of this work was to study the influence of a complex of physical rehabilitation means on the change in the main anthropometric and physiological indicators characterizing the physical development of student athletes.

It has been established that the regular use of a complex of physical rehabilitation means provides a significant increase in indi-

cators characterizing the adaptation of the circulatory and respiratory system to physical activity.

Keywords: *physical rehabilitation, physical development, student-athletes.*

ÜMUMİTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNİN İBTİDAI SINIFLƏRİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNDƏ FUTBOLUN TƏDRİS METODİKASININ TƏDQIQI

G.Q. Qarayev^{1a}, E.M. Kərimov^{1b}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a garay.qarayev@sport.edu.az

^b elman.karimov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Ümumitəhsil məktəblərinin 5-ci sinifdən başlayaraq fiziki tərbiyə dərsləri fiziki tərbiyə müəllimləri tərəfindən aparılır. Odur ki, ibtidai siniflərdə (1-4-cü siniflər nəzərdə tutulur) aparılan fiziki tərbiyə dərsləri şagirdləri idman oyunlarına, xüsusilə də futbol dərslərinə hazırlanması prosesini necə həyata keçirir? Seçilən fiziki hərəkətlər, oyun və inkişafetdirici vasitələr onların bioloji inkişafına uyğun olaraq tətbiq edilirmi və yaxud bu göstəricilər nəzərə alınaraq dərslər qurulurmu? Bu kimi həll olunmamış məsələlər məqalədə öz əksini tapmışdır.

Açar sözlər: *fiziki tərbiyə, ibtidai siniflər, hərəkəti qabiliyyət, orta məktəb, fiziki hərəkət, inkişafetdirici vasitələr, fiziki yük.*

Fiziki tərbiyə bir pedaqoji proses kimi özündə təkcə böyüyən nəslin orqanizminin düzgün inkişaf üçün zəruri olan tibbi-bioloji qanunauyğunluqları həyata keçirməklə deyil, eləcə də fiziki yükün tətbiqi ilə baş verən dəyişiklikləri nəzarətdə saxlamaq kimi vəzifəsində icra etmiş olur. İlkin fiziki hazırlığını ailədə, onun davamını məktəbə qədər tədris müəssisələrində, planlı və proqramlı fiziki tərbiyə dərsləri olaraq ibtidai təhsil səviyyəsini ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində almış olurlar. İbtidai siniflərdə keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri 1-4 sinif şagirdlərinin baza fiziki hazırlığını həyata keçirilməsinin, sadə hərəkəti bacarıq, vərdişlərin, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşmasını nəzərdə tutur [1,3].

Mövzunun aktuallığı. Ümumitəhsil məktəblərində tədris olunan və gələcək nəslin sağlamlığını, həyat fəaliyyətini təmin edəcək dərslərdən biridə fiziki tərbiyə dərsləridir. Ancaq 1-4 ibtidai siniflərdə keçirilən fiziki tərbiyə dərslərinin aparıcı müəllimləri sinif müəllimləri olduğundan, onların apardığı fiziki tərbiyə dərslərinin forma və üsullarının tədqiqi öz aktuallığını bu günə qədər saxlamışdır.

Tədqiqatın məqsədi. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində (1-4 sinif) fiziki tərbiyə dərslərində vasitə olaraq futbolun elementlərinin (topu çiləmə, top aparma, aldadıcı hərəkətlər) icra metodikasını hazırlamaqdır.

Tədqiqatın vəzifələri:

1. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən vasitə və metodların araşdırılması;
2. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisi metodikasının hazırlanması;
3. İbtidai siniflərin fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisinin dinamikasının tətbiqi formasının məzmununu haqqında tövsiyələr.

Tədqiqatın metodları.

1. Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili;
2. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai (1-4 sinif) sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərsləri üzrə proqramların öyrənilməsi;
3. Futbol və onun elementlərinin aşağı yaş qruplarında (6-9 yaş) təlimi üzrə video görüntülərinin izlənməsi;
4. Pedaqoji müşahidə;
5. İnternet və texnoloji imkanlarından istifadə edilməsi metodu;

6. Riyazi hesablama metodundan istifadə edilməsi;
7. Fiziki tərbiyə dərslərinin müşahidə olunması;
8. Müasir texniki hərəkətlərin tətbiqi şəraitinin müşahidəsi və təhlili.

Tədqiqatın obyektı. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai təhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində (1-4 sinif) aparılan fiziki tərbiyə dərslərindən istifadə olunan vasitələrinin tətbiqi şəraitinin tətqiq etmək.

Tədqiqatın predmeti. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində (1-4 siniflər) fiziki tərbiyə dərslərində hazırlıq hərəkətlərinin futbolun elementlərindən (top çiləmə, top aparma, aldadıcı hərəkətlər) ibarət olmasını həyata keçirməkdir.

Tədqiqatın fərziyyəsi və gözlənilən nəticələr. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə hazırlıq hərəkətləri olaraq istifadə olunan futbolun oyun texnikası elementlərinin (top çiləmə, top aparma, aldadıcı, hərəkətlər) tətbiqi metodikasını işləyib hazırlamaqdan ibarətdir.

Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai sinif şagirdlərinin yaş xüsusiyyətlərini, bioloji inkişafını (1-4 sinif, 6-7-8-9 yaş) nəzərə almaqla istifadə olunan hazırlıq hərəkətləri və futbolun elementləri icra intensivliyinə, təkrarların sayına, inkişafı nəzərə alan hərəkəti qabiliyyətlərin xüsusiyyətlərinə, şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq seçilməlidir [2,4,5]. Ümumitəhsil məktəblərində xüsusilə ibtidai siniflərdə keçirilən fiziki tərbiyə dərslərində iştirak edən şagirdlərin hazırlıq səviyyəsi aparıcı müəllimlər tərəfindən müəyyən edilir. Başqa bir faktor isə fiziki tərbiyə dərslərinin aparıldığı məktəbin təlim-məşq bazasının bu tələblərə cavab verməsidir. Çünki, şagirdlərin icra edəcəkləri hərəkətlər, onların inkişaf ardıcılığını nəzərə almaqla, idman növləri və futbolun elementlərindən seçilən hərəkətlər, başqa hərəkət komplekslərindən başqa sadə hərəkətlərdə seçilməlidir. Bu zaman seçilmiş hərəkətlərin inkişafı nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətə uyğun olaraq əsas prinsip kimi götürülməlidir. Sinif şagirdlərinin icra etdikləri bu sadə hərəkətlər, oyun texnikalarından elementlər, qaçış və gim-

nastik hərəkətlər onların bədən quruluşunu onların sağlamlığını qorumaqla aktuallığını ümumitəhsil məktəblərində tədris olunan hər bir fiziki tərbiyə dərslərinin də həyata keçirilməlidir. Fiziki tərbiyə fənninin tədrisi istər ibtidai siniflərdə, istərsədə yuxarı siniflərdə standart məzmununa, müasir struktura, planlaşdırılmasına və qiymətləndirilməsinə görə bir sistem olaraq müasir tələblərə cavab verməlidir. Bununla əlaqədar olaraq ibtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərini aparın sinif müəllimləri fasiləsiz olaraq öz tədris-təcrübə imkanlarını artırmalı, onları fiziki tərbiyə dərslərinə verilən metodiki tələblərə uyğunlaşdırmalıdır. Çünki ancaq 4-cü siniflərdən başlayaraq futbolun tədrisi proqram üzrə keçirildiyindən, aşağı sinif yəni 1-4 siniflərdə keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri şagirdləri bu mərhələyə bu pilləyə hazırlamaq üçün futbolun elementlərini düzgün tədris etməlidir.

Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədris metodikasının tədqiqi üzrə aparılmış tədqiqat işi, apardığı araşdırmadan sonra aşağıdakı nəticədə gəlmişdir:

Nəticələr;

1. Ümumitəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin məzmun, məqsəd və vasitələri futbolun tədrisi və xüsusilə qızlarla tədrisi çox vacib bir sahə olmaqla, metodiki yeniliyə ehtiyacları üzə çıxarılmışdır;
2. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində, xüsusilə, qızlarla futbolun tədrisi xüsusi metodiki yanaşma tələb edir ki, bunda əsas səbəbi qızlarda baş verən bioloji inkişaf mərhələsinin qanunauyğunluğudur. Bunu həyata keçirmək üçün isə bu mərhələsi bioloji inkişafı nəzərə almaq lazımdır;
3. Ümumitəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə dərsləri müasir metodlarla, xüsusilə ibtidai siniflərdə (1-4 siniflərdə) bir tədris vasitəsi olaraq futbol üzrə dərslər nümunələrini tətbiqi fiziki tərbiyənin məzmununa, keyfiyyətinə və gələcək uğurlarına şərait yaratmışdır;
4. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə və onun bir vasitə olaraq futbolun tədrisi pedaqoji

üsullarla həyata keçirilməli, ardıcıl, tam, səhsiz və düzgün icra edilməli, onların keyfiyyəti pedaqoji testlərlə yoxlanmalıdır;

5. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində (1-4 sinif) fiziki tərbiyə dərslərində bir vasitə olaraq proqramlaşdırılmış və optimallaşdırılmış hərəkətlərin təlimi (futbolun texniki elementləri) başqa hərəkətlərlə əlaqəli şəkildə icra edilməlidir.

Təkliflər; Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədris metodikasının tədqiqi üzrə aparılmış tədqiqat işi apardığı araşdırmalardan sonra aşağıdakı təklifləri irəli sürmüşdür:

1. İbtidai siniflərdə (1-4) fiziki tərbiyə dərslərini aparən sinif müəllimi şagirdlərin daha sağlam və hərəkətliyi üçün vasitə və metodları düzgün seçməli və mütəhərrik oyunlardan daha çox istifadə etmələri məsləhətdir;
2. Şagirdlərin fəallığı, istək və maraqları üçün əyləncəli məzmununda, estafet və idman oyunlarından tərtib olunmuş fiziki tərbiyə dərslərinin açıq havada sərbəst formada aparılması təklif edilir;
3. İbtidai siniflərdə tədris olunan futbol oyun texnikası oyun texnikası elementləri əyani olaraq şagirdlərin fəal iştirakı ilə, göstərilən və nəzəri olaraq izah olunan üsullarla icra olunmalıdır;
4. İbtidai sinif şagirdləri ilə aparılan fiziki tərbiyə dərslərinin həftəlik saat miqdarının artırılması və tədbirlərin sayının daha çoxalması təklif olunur.

ƏDƏBİYYAT

1. **Hüseynov F.A., Bağırov S., Əliyev İ.S.** *Fiziki tərbiyə 6-cı sinif Müəllim üçün vəsait.* «XXI» Yeni Nəşrlər Evi Kitab «Şərqi-Qərb» ASC-nin mətbəəsində çap olunmuşdur. 2013.
2. **Hüseynov F.A., Bağırov S., Əliyev İ.S.** *Fiziki tərbiyə (Azərbaycan dilində).* 10-cu sinif üçün Dərslik Təhsil Nazirliyinin sayında yerləşdirilmişdir. Qrif 2018-229.
3. **Алиев, И.С, Алиев, С.А. Ибрагимли А.М.** *Аэробная работоспособность квалифицированных футболистов, играющих в различных позициях на футбольном поле.* Украина. Материалы Международной научно-практической конференции 23 ноября 2018, Переяслав-Хмельницкий 2018, с.8-17.
4. *Методика обучения и тренировки футболистов.* Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» [Текст]. Сост. В. С. Попов; Шахтинский ин-т (филиал) ГОУ ВПО ЮРГТУ (НПИ). Новочеркасск: ГОУ ВПО ЮРГТУ, 2010, 24 с.
5. **Портных Ю.И.** *Использование метода игрового проектирования в процессе обучения игровой соревновательной деятельности [Текст].* Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2010, № 1 (59), с. 85-88.

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФУТБОЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Г.Г. Гараев^{1a}, Э.М. Керимов^{1b}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^a garay.garayev@sport.edu.az

^b elman.karimov@sport.edu.az

Аннотация. Занятия физкультурой в общеобразовательных школах, начиная с 5 класса, проводят учителя физкультуры. Так как же уроки физкультуры в начальных классах (1-4 классы) готовят учащихся к спортивным играм, в частности, к занятиям футболом? Используются ли выбранные физические упражнения, игры и развивающие средства в соответствии с их биологи-

ческим развитием, или занятия строятся исходя из данных показателей? Такие нерешенные вопросы нашли свое отражение в статье.

Ключевые слова: физическое воспитание, начальная школа, моторика, средняя школа, двигательная активность, развивающие средства, физическая нагрузка.

RESEARCH OF FOOTBALL TEACHING METHODS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRIMARY GRADES OF SECONDARY SCHOOLS

G.G. Garayev, E.M. Karimov

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^a garay.garayev@sport.edu.az

^b elman.karimov@sport.edu.az

Annotation. Physical education classes are conducted by physical education teachers starting from the 5th grade of secondary schools. So how do physical education classes in primary grades (grades 1-4) prepare students for sports games, especially football lessons? Are the selected physical activities, games and developmental tools applied in

accordance with their biological development, or are lessons designed based on these indicators? Such unresolved issues are reflected in the article.

Keywords: physical education, primary school, mobility, high school, physical activity, developmental tools, physical load.

ORQANİZMİN FİZİKİ YÜKƏ QARŞI ADAPTASIYASININ QANUNA UYGUNLUQLARI

G.D. Yusifov^{1a}, T.Z. Ağayeva^{1b}, Ş.İ. Hacıməmmədova^{1c}

¹*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^a gabil.yusifov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7759-4423

^b tarana.agayeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4938-8838

^c shahla.hacimammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-3852-8946

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Müntəzəm fiziki məşqlər cəmiyyətin sağlamlığı üçün çox vacibdir və fiziki fəaliyyətin təbliği də xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Məlumdur ki, əgər fiziki yüklər müntəzəm olaraq, uzun müddət ərzində və fərdin təyin etdiyi müvafiq dozada yerinə yetirilirsə, onlar ürək-damar sisteminə, dayaq-hərəkət aparatına, endokrin sistemə, həmçinin psixologiyaya müsbət təsir göstərirlər. Əksinə, qeyri-aktiv həyat tərzini, başqa sözlə, hipodinamiya bir çox xəstəlik yaradır. Bu gün diabet, piylənmə, ürək-damar xəstəlikləri, eləcə də əzələ gücü və ölçüsünə həsr olunmuş tədqiqatların aparılması nəticəsində əldə olunan nəticələrə görə, fiziki stressə uyğunlaşma haqqında məlumat verilir. Eyni zamanda, məşq proqramlarının növü, müddəti və şiddəti arasındakı fərqlər sinir-motor sistemi, ürək-damar sistemi kimi sistemlərin genetik strukturunun dəyişməsinə təsir göstərir. Fiziki hərəkətlərə olan reaksiyalar həm kəskin, həm də xroniki reaksiyalar və adaptasiya ilə fərqlənir. Bu araşdırmanın diqqət mərkəzində fiziki məşqlərə və ümumiyyətlə fiziki işə adaptasiyanın genetik tədqiqatları dayanır. Bu sahədə tədqiqatlar 2009-cu ildən sonra daha da fəallaşmağa başlayıb. Bundan əlavə, fiziki məşqlərin orqanizmə təsiri, mövcud ədəbiyyatların təhlili müzakirə olunmuşdur.

Açar sözlər: *idmançı, fiziki yük, homeostaz, hipertrofiya, adaptasiya.*

Düzümlülüyün məşqi zamanı beynin aktivləşdirici təsiri zəifləyir. Böyük məşq yüklə-

rinə adaptasiya zamanı neyro-humoral və humoral dəyişikliklərə qarşı həssaslıq azalır, bir-dəfəlik fiziki yüklərə adaptasiya zamanı isə yüksəlir. Sprint və stayer qabiliyyəti yüksək olan insanlar adaptasiya prosesinə tam təsir etmək qabiliyyətinə malik olurlar.

Mütəmadi olaraq idmanla məşğul olmaq insanın sağlamlığı baxımından çox vacib olsa da, fiziki aktivliyin əhəmiyyətini də qeyd etmək lazımdır. Uzun müddət davam edən və hər bir fərdə uyğun olan idman şiddətinin və müntəzəm məşqlərin ürək-damar sisteminə, skelet-əzələ sisteminə, endokrin sistemə və həmçinin orqanizmin psixoloji vəziyyətinə müsbət təsir etdiyi elmə məlumdur [2].

Əksinə, oturaq həyat tərzini başqa sözlə fiziki hərəkətsizlik bir sıra xəstəliklərin yaranmasına zəmin yaradır. Bu günə qədər şəkərli diabet, kardiorespirator xəstəliklər və eyni zamanda əzələnin gücü və ölçüsü, hemodinamik müxtəlifliklər ilə bağlı aparılan çoxsaylı araşdırmalar nəticəsində genetik polimorfizmlərin idmanda adaptasiyaya təsir etdiyi aşkar edilmişdir. Eyni zamanda tətbiq olunan məşq proqramlarının növü, müddəti və şiddəti neyro-motor və kardiorespirator sistemlər üzərində və genetik quruluşda baş verən dəyişiklikləri də ayırd edilir [3].

Orqanizmdə məşqə qarşı kəskin və xroniki cavab eyni zamanda adaptasiya yarada bilər. Bu sahədə araşdıracağımız işləri, ümumiyyətlə idman və fiziki aktivlikdə fenotipik adaptasiyanın birbaşa araşdırılmasıdır. [1].

Orqanizmin məşq yükləri ilə yüklənməsi prinsipinə görə (əzələlərə, ürək-damar sisteminə) orqanizmə fiziki yük əvvəlki yükün adaptasiyasından sonra verilməlidir.

İdman məşqinin nəzəriyyəsində adaptasiya prosesi idmançının fiziki iş qabiliyyətinin yüksəlməsi kimi başa düşülür. İdmanda adaptasiya anlayışının müasir anlamda mənası orqanizmin anadangəlmə və qazanılmış uyğunlaşma reaksiyasının cəmi kimi başa düşülür. Bu reaksiyalar homeostazın sabitliyinin qorunmasına, idman fəaliyyətinin effektivliyinin təmin olunmasına, xüsusi iş qabiliyyətinin məqsədyönlü şəkildə yüksəldilməsinə, orqanizmin ehtiyatlarından tam istifadə olunmasına yönəldilir. Bu orqanizmin mühiti və sosial-bioloji proseslərinin qarşılıqlı təsirinin nəticəsi olub, motivasiya və insanın məqsədyönlü davranışının birliyinə əsaslanmışdır. İnsanın məqsədyönlü adaptasiyası əvvəlcədən planlaşdırılmış (proqnozlaşdırılmış) son və aralıq nəticələrə əsaslanaraq yaranır.

İdman fiziologiyasından məlumdur ki, eyni yüklərin dəfələrlə təkrarlanması idman nailiyyətlərinin fasiləsiz artmasına gətirib çıxarmır. Fiziki yüklər həmişə ölçüsünə və istiqamətinə görə dəyişilməli və bu zaman məşq metodlarının və vasitələrinin müxtəlifliyinə də xüsusi fikir verilməlidir [4].

İstənilən halda fiziki yük orqanizmin imkanlarının inkişafına yönəlməlidir ki, onlar orqanizmin hər hansı bir idman növündə xüsusi iş qabiliyyətinin artmasının əsasında dayansın. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, adaptasiyanın umum-bioloji qanunauyğunluqlarını özündə əks etdirən məşq proqramları hər zaman daha yaxşı effekt verir.

İdman praktikasında adaptasiyanın öyrənilməsinin əsasında, yorulmanın inkişafı dinamikasının qanunauyğunluqları, ayrı-ayrı yüklərin icrasından sonra bərpa prosesinin fazalı olması qanunauyğunluqları və fiziki iş qabiliyyətinin aşağı düşmə dərəcəsinə görə qiymətləndirilməsi, onların seriyaları, bir və bir neçə məşğələlərdən ibarət olması və s. dayanır. Bu zaman əksər hallarda yüklərin təyinatı (istiqaməti) aerob, anaerob (laktat qlikolitik və ya alaktat kreatin fosfat) qarışıq aerob-anaerob və s. olur [5].

İdman məşqlərində həmçinin yükün təyinatını müəyyən etmək üçün dözümlülüyün inkişafına yönəlmiş yüklər (ümumi və xüsusi) qüvvəni, sürəti, qüvvət-sürəti inkişaf etdirən

məşq yükləri və s. terminologiyalarından da istifadə edirlər.

İdman məşqinin metodlarının təkmilləşdirilməsi və fundamental bioloji qanunauyğunluqların nəzərə alınması mümkündür. İdman təcrübəsində idmançıların hazırlıq sisteminin prinsipal olaraq dəyişdirilməsini və yeni yanaşmaları yalnız fundamental (əsaslı) bioloji dəlillər bazasında həyata keçirmək olar. Bu səbəbdən də idman sahəsində bioloji tədqiqatların əhatə dairəsi genişlənir və dərinləşir. Bu sahədə tədqiqatlar son onilliklərdə daha da genişlənməmişdir [6].

Yüksək idman hazırlığının əldə olunması prosesində böyük fiziki yüklərə adaptasiyanın mexnizmi haqqında yeni eksperimental dəlillər alınmış və idmançıların funksional hazırlığı barədə dəqiq fikirlər formalaşmışdır.

İdmanda adaptasiyanın üç əsas yolu ayırd edilir.

1. Davranış adaptasiyası (davranış üçün optimal strategiyasının seçilməsi).
2. Fizioloji adaptasiya-orqan və sistemlərin funksiyalarının dəyişilməsi, onlarda fizioloji reaksiyaların bürüzə verilməsi, hər bir fərddə anadangəlmə reaksiyaların mexnizminin əsas normaları, onun stress-reaksiyası;
3. Biokimyəvi və ya morfoloji adaptasiya-hipertrofiya əsasında funksiyaların şiddətinin və metabolizmin uzunmüddətli adaptasiyası. Bunlara makromolekulun tipi və miqdarının, qatılığının və ya onların funksiyalarının adaptiv tənzimlənməsi, ya da fermentlərin fəallığının dəyişməsi və s. aiddir.

Bütün hallarda uzunmüddətli adaptasiyanın nəticəsində fiziki məşqlərdə hüceyrə strukturlarından daha aktiv olanı əzələ fəaliyyəti zamanı artır. Məhz hansı orqanın hüceyrələrində hipertrofiya prosesinin getdiyini və ya digər reaksiyanın özünü bürüzə verməsinə görə fikir yürülmək olar. Bunu həmçinin məşq və yarış yüklərinin icrası zamanı metabolizmin ayrı-ayrı göstəricilərinə görə də öyrənmək olar. Bu reaksiyalar sürətli adaptasiya reaksiyaları adlanır.

Sürətli adaptasiya reaksiyaları zamanı spesifik və qeyri spesifik komponentlər olur.

Qeyri-spesifik komponent ilkin reaksiyalar üçün xarakterikdir. Məsələn: həyacan reaksiyası (H.Selsiyə görə stress reaksiya) başlanğıc reaksiya olub, ali tənzimləyici sistemlərin təsiri altında inkişaf edərək, stres reaksiyasının mexanizmi əsasında yaranır və ümumi adaptasiya sindromu adlanır [1].

Qeyri-spesifik komponentlər isə ilkin reaksiya ümumiləşdirici xarakterə malik olub, orqanizmi ona təsir edən istənilən amildən qorumağa hazırlayır. Ona görə də müxtəlif "stressor"ların təsiri zamanı eyni proses baş verir. Belə stressor amillərə temperatur, kimyəvi maddənin təsiri, hipoksiya və həmçinin də fiziki yük aid ola bilər.

Ümumiləşdirici reaksiyaların əsasında stress hormonlarının ifrazının fəallığı ilə seçilən hormonal reaksiyalar dayanır. Bu reaksiyalar zamanı adrenalin, noradrenalin və kortizolun sekresiyası artır, bunlar isə öz növbəsində enerji yaranmasını sürətləndirərək, orqanizmi təsadüfi və ya gözlənilən fəaliyyətə hazırlayır. Ona görə də belə reaksiya qeyri – spesifik adlanır. İdman məşqlərində belə reaksiyalar məşqin əvvəlində və ya çox ağır ("zərbə vaxtı") məşq yüklərinin icrası zamanı özünü büruzə vermiş olur. Birdəfəlik fiziki yüklərin icrası zamanı sinir sisteminin qeyri-spesifik fəallaşdırıcı təsiri azalır, adrenalin və noradrenalinin qana keçməsi zəifləyir [7].

Dözümlülüyün məşqi zamanı qanın plazmasında birdəfəlik yükün icrasına cavab olaraq adrenalin və noradrenalinin sekresiyası azalır. Lakin, üçüncü həftədən başlayaraq onların sekresiyası artır [7].

İdman məşqləri zamanı beynin aktivləşdirici təsiri zəifləyir ki, bu da özünü daha çox dözümlülüyün məşqi zamanı büruzə verir. Beləliklə, böyük məşq yüklərinə adaptasiya zamanı homeostazın neyro-humoral və humoral dəyişikliklərinə qarşı həssaslıq azalır, birdəfəlik fiziki yüklərə adaptasiya zamanı isə yüksək olur.

Yüksək intensivli yüklərin icrası zamanı yaxşı məşq etmiş idmançılar adrenalinin sekresiyasına və həm də beyindən gələn elektrik impulsunun şiddətinə görə böyük potensial imkana malik olurlar. Məşq etməyən insanlarda bu qabiliyyət məhduddur.

Ümumi adaptasiya sindromunun üç mərhələsi ayırd edilir: ilk mərhələ "həyacan reaksiyası", ikinci mərhələ isə – "resistentlik reaksiyası"dır. Bu mərhələ orqanizmin hər hansı bir təsirə qarşı müqavimətini artırır. Resistentliyin sonrakı inkişafı üçün üçüncü mərhələnin yaranmasına səbəb olur ki, bu da, ya orqanizmin müqavimətinin artmasına ya da tükənməsinə - "distressə" gətirib çıxarır. Məhz bu mülahizələr adaptasiya prosesinin dərk olunmasının əsasını təşkil edir [5].

Sürətli adaptasiya reaksiyalarında orqanizmin nəqliyici sistemlərinin işi ilə bağlı olan spesifik komponentin mövcud olması homeostazın sabitliyinin qorunmasına yönəlmişdir. Bu reaksiyalar ürək- damar sistemini, tənəffüsü, oksigenin daşınmasını və digər sistemlərin funksiyalarını gücləndirir, işləyən əzələlərin və orqanizmin oksigenə olan tələbatını ödəyir, metabolizmin son məhsullarını və artıq istiliyi kənarlaşdırır [8].

Fiziki yük güclü stres faktor olduğundan, orqanizmi buna səfərbər etdikdə spesifik reaksiyalar sürətli adaptasiyanın anadangəlmə mexanizmlərində özünü büruzə verir. Hər bir insanda genetik olaraq xarici mühit amillərinin və həmçinin də fiziki yükün təsirinə cavab verə bilən bir səviyyə mövcuddur və bu səviyyə adətən normal reaksiya adlanır. Bu səviyyə insanın fizioloji reaktivliyinin ümumbioloji xarakteristikasını müəyyən edir. Bu xüsusiyyətə görə insanları şərti olaraq hipereaktiv, hipoaktiv və normoaktiv qruplara bölmək olar [7]. Bəzi meyarlara görə bütün insanların 15-20%-i hiperaktiv və hipoaktivlərə aiddir. Bu insanların, bir qayda olaraq, sprint və stayer qabiliyyətləri çox yüksək olur. Belə ki, bu xarakteristikalar anadangəlmə olub, bütün təsirlərə qarşı (patogen təsirdən tutmuş psixosomasiyalı təsirə qədər) proqramlaşdırılmış olur. Daha doğrusu, adaptasiya prosesinə tam təsir etmək iqtidarında olurlar. Hətta bir sıra biologlar ümumi reaktivliyin kriteriyaları əsasında bütün insanları şərti olaraq sprint və stayer adaptiv tiplərə bölürlər.

İnsanın fərdi aktivliyi onun zahiri bədən quruluşunun xüsusiyyətləridir (somatotip adlanır). İnsanın somatotipi idmançının fərdi biokimyəvi xüsusiyyətləri ilə korrelyasiya təşkil

edir. İdmançının fərdi aktivliyinin qeydiyyatı-məşq prosesinin fərdiləşdirilməsi üçün vacib bioloji amildir.

Fərdi reaktiv tipli etibarlı qiyməti tənəffüsün reaktivliyinə (ağciyər ventilyasiyasına) görə tənəffüsdə hemostazda baş verən dəyişikliklərə görə almaq olar. Belə dəyişikliklər tənəffüs havasında CO₂ miqdarının artması ilə əldə edilir (qapalı otaqda nəfəs alanda CO₂ yenidən ağciyərlərə daxil olur). Yüksək reaktivlik və ya aşağı reaktivlik tipləri çox az rast gəlinir. Əgər bu ölçmələr idmançılarda aparılırsa onda müvafiq olaraq hiper və hipoventilyasiya tipləri sprint və stayerlərdə rast gəlinir. Ona görə də fərdi aktivlik göstəriciləri idman növünün seçilməsində köməklik göstərir.

Beləliklə, idmançıların fərdi aktivlik göstəriciləri nəzərə alınaraq, fiziki yükün növü, müddəti və şiddəti düzgün seçilsə, orqanizmin fiziki yükə fenotipik adaptasiyası daha asan baş verə bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Aslan, Beste Tacal; Eken, Başak Funda; Ulucan, Korkut.** *Egzersiz antrenman adaptasyon farklılıklarının genetik açıdan incelenmesi.* Journal of Physical Education & Sports Science. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi . aug 2019, Vol. 13 Issue 2, p66-79. 14p.).
2. **Eynon N., Nasibulina E.S., Banting L.K., Cieszczyk P., Maciejewska-Karłowska A., Sawczuk M., Bondareva E.A., Shagi-mardanova R.R., Raz M., Sharon Y., Williams A.G., Ahmetov I.I., Lucia A., Birk R.,** *The FTO A/T polymorphism and elite athletic performance: a study involving three groups of European athletes.* PLoS One. pp.8:e60570, 2013.
3. **Kebede M.A., Attie A.D.** *Insights into obesity and diabetes at the intersection of mouse and human genetics.* Trends in Endocrinology & Metabolism. 25, pp.493-501, 2014.
4. **Loos R.J., Hagberg J.M., Pe´russe L., Roth S.M., Sarzynski M.A., Wolfarth B., Rankinen T. ve Bouchard C.** *Advances in exercise, fitness, and performance genomics in 2014.* Medicine & Science in Sports & Exercise. 47, pp.1105–1112, 2015.
5. **Phillips B.E., Williams J.P., Gustafsson T., Bouchard C., Rankinen T., Knudsen S., Smith K., Timmons J.A., Atherton P.J.** *Molecular networks of human muscle adaptation to exercise and age.* PLoS Genet 9, e1003389, 2013.
6. **Pickering C. ve Kiely J.** *Understanding personalized training responses: can genetic assessment help?* The Open Sports Sciences Journal 10, 2017.
7. **Venezia A.C., Roth S.M.** *Recent research in the genetics of exercise and training adaptation* In Genetics and sport, eds. M. Posthumus, and M. Collins, 29–40. Basel: Karger, 2016.
8. **Zarebska A., Jastrzebski Z., Kaczmarczyk M., Ficek K., Maciejewska-Karłowska A., Sawczuk M. ve ark.** *The GSTP1 c.313A > G polymorphism modulates the cardiorespiratory response to aerobic training.* Biology of Sport. 31, pp.261–266, 2014.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Г.Д. Юсифов^{1a}, Т.З. Агаева^{1b}, Ш.И. Гаджимамедова^{1c}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^a gabil.yusifov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7759-4423

^b tarana.agayeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4938-8838

^c shahla.hacimammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-3852-8946

Аннотация. Регулярные физические упражнения очень важны для здоровья общества, и пропаганда физической активности также имеет особое значение. Известно, что если физические нагрузки выполняются регулярно, в течение длительного времени и в соответствующей дозировке, назначаемой индивидом, то они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, эндокринную систему, а также психологию. Напротив, малоподвижный образ жизни, иными словами, гиподинамия, порождает множество заболеваний. Сегодня, согласно результатам, полученным в ходе исследований, посвященных диабету, ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, а также мышечной силе и размеру мышц, приводится информация об адаптации к физическим нагрузкам. В то же время различия между типом, длительностью и

тяжестью программ физических упражнений влияют на изменение генетической структуры таких систем, как нервно-двигательная система, сердечно-сосудистая система. Реакции на физические движения различаются как острыми, так и хроническими реакциями и адаптацией. В центре внимания данного исследования находится изучение генетического исследования приспособленности к физическим упражнениям и физической работе в целом. Исследования в этой области стали проводиться более активно после 2009 года. Кроме того, в ходе анализа существующей литературы было рассмотрено влияние физических упражнений на организм.

Ключевые слова: спортсмен, физическая нагрузка, гомеостаз, гипертрофия, адаптация.

REGULARITIES OF THE ORGANISM'S ADAPTATION TO PHYSICAL LOADS

G.D. Yusifov^{1a}, T.Z. Agayeva^{1b}, Sh.I. Hajimammadova^{1c}

¹ Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^a gabil.yusifov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7759-4423

^b tarana.agayeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4938-8838

^c shahla.hacimammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-3852-8946

Annotation. Regular physical exercises are very important for the health of society, and the promotion of physical activity is also of particular importance. It is known that if physical loads are performed regularly, over a long period of time and in the appropriate dose prescribed by the individual, they have a posi-

tive effect on the cardiovascular system, the musculoskeletal system, the endocrine system, as well as psychology. On the contrary, an inactive lifestyle, in other words, hypodynamia causes many diseases. Today, according to the results obtained by conducting research devoted to diabetes, obesity, cardiovascular disea-

ses, as well as muscle strength and size, we are told about adaptation to physical stress. At the same time, differences between the type, duration and severity of exercise programs affect the change in the genetic structure of such systems as the nervous-motor system, cardiovascular system. Reactions to physical movements differ in both acute and chronic reactions and adaptability. The focus of this study is on the investigation of genetic research of

suitability to physical exercise and physical work in general. Research in this area began to be more active after 2009. In addition, the impact of physical exercises on the organism was discussed in the analysis of existing literature.

Keywords: *athlete, physical load, homeostasis, hypertrophy, adaptation.*

AYRI-AYRI İDMAN NÖVLƏRİ İLƏ MƏŞĞUL OLAN TƏLƏBƏ QIZLARIN MORFOFUNKSIONAL GÖSTƏRİCİLƏRİNİN MÜQAYİSƏLİ ÖYRƏNMƏSİ

S.S. Əlibəyova^{1a}, M.H. Xəlilli^{1b}, N.T. Quliyeva^{1c}, S.T. Quliyeva^{1d}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a samira.alibayova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-4322-507X

^b mahira.khalili@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5410-556X

^c nigar.guliyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2957-6110

^d sevinc.guliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0667-1767

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə ayrı-ayrı idman növləri ilə məşğul olan tələbələrin morfofunksional göstəriciləri öyrənmişdir. Aparılan tədqiqatın əsas məqsədi idman növlərində (dövri və qeyri-dövri) məşq edən tələbələrin orqanizminin morfofunksional vəziyyətinin kompleks yoxlamasının aparılması olmuşdur. Yoxlamalar qızlardan ibarət qruplarda aparılmışdır. Qeyri-dövri idman növlərində məşq edən qızlarda dəyişiklər daha çox dərialtı piy qatının qalınlığında, nəfəsalma və nəfəsvermədə və pauza halında, döş qəfəsinin en dairəsinin ölçüsündə, döş qəfəsinin ekskuziyasında müşahidə olunmuşdur. Hər iki qrupun qızların dərialtı piy qatının daha qalın olması, bədəndə suyun azlığı əsas xarakterik cəhət olmuşdur. Alınan nəticələr tələbələrin sağlamlığına tibbi-bioloji nəzarətin aparılmasında narmativ baza qismində istifadə oluna bilər. Alınan nəticələrdən həmçinin, qiymətləndirilməsi üçün digər ixtisaslarda məşq edən tələbələrin funksional vəziyyətinin qiymətləndirilməsində və müqayisəli təhlilində faydalı ola biləcəyi fərz edilir.

Açar sözlər: *dövri və qeyri-dövri idman növləri, tələbə idmançıları, morfofunksional göstəricilər, idman oyunları, fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq, fiziki yükləmələr.*

Giriş. İdman məşqinin nəzəriyyəsi və metodikasında tətbiq olunan fiziki yüklər dövri qeyri-dövri olaraq iki böyük qrupa ayrılır, onlar həcminə, şiddətinə görə hədd (böyük şiddətli), həddə yaxın, orta və az şiddətli yüklərə

bölünürlər. Bu yüklər intensivlik dərəcələrinə görə idman təsnifatının müxtəlif səviyyələrinə uyğun gəlir: yüksək dərəcəli idmançılar (olimpiya oyunları və dünya çempionları), beynəlxalq dərəcəli idman ustası, idman ustası, dərəcəlilər, bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olan və olmayanlar, müalicə bədən tərbiyəsi ilə məşğul olanlar üçün dozalaşdırılmış hərəkət aktivliyi və s. Bununla belə, hər bir səviyyənin özünün həddləri vardır ki, bu da insanın fiziki iş qabiliyyətini müəyyən qədər məhdudlaşdırır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, fiziki iş qabiliyyətini məhdudlaşdıran bu amillər əmək fəaliyyətin növündən aslı olur. Bunlar da idman təsnifatına müvafiq olaraq 6 əsas qrupa bölünür [6, s. 220].

Dövri (tsiklik) idman növləri (atletikanın qaçış növləri, üzgüçülük növləri, xizək qaçışları, velosiped idmanı, konkidə sürətli qaçış, avarçəkmə növləri və s.) idmançıdan əsasən dözümlülyün aşkarlanması tələb edir, dəfələrlə təkrarlanır, stereotip hərəkət aktlarının ibarət olur. Bu növdən olan idman fəaliyyəti böyük miqdarda enerji sərfi ilə xarakterizə olunur [1, s. 20].

Sürət-qüvvə xarakterli idman növləri (atletikada tullanmalar, sprint məsafələrinə qaçış, tullanmalar, ağırlıqqaldırma və s.) üçün özünəməxsus xarakterik xüsusiyyət "partlayış" sürətin aşkarlanmasıdır ki, bu zaman qısa vaxt ərzində intensiv əzələ fəaliyyəti yerinə yetirilir. Əksər hallarda sürət qabiliyyəti genetik amillərdən aslı olur, məşqin və formokoloji preparatların təsirindən az asılı olurlar [5, s. 47].

İdman təkmübarizliyi (qılınc oynatma, şərq döyüş növləri, güləşmənin növləri və s.)

idmanında enerji sərfi sabit olmur, hərəkətlər qeyri-dövri olur, rəqibiniin müqavimətindən aslı olaraq yüksək intensivlikdən az şiddətə qədər artıb-azalır .

İdman oyunları (futbol, voleybol, həndbol, basketbol, xokey və s.) üçün əzələ fəaliyyətinin istirahət fasilələri ilə növbələşməsi xarakterikdir. Bu zaman dözümlülükdən əlavə hərəkətlərin koordinasiyası və psixoloji dayanıqlığı da böyük əhəmiyyət kəsb edir .

Mürəkkəb koordinasiya olunan idman (fiqurlu konki sürmə, konkidə qaçma, yelkən idmanı, gimnastika, suya tullanma, atıcılıq və s.) növlərində istifadə olunan fiziki yüklər hərəkətlərin çox incə elementlərinə əsaslanır, bu da idmançıdan böyük diqqət və dayanıqlıq tələb edir. Fiziki yüklər çox geniş intervallarda dəyişikliyə uğrayır. İdmançının mürəkkəb tullanmanı yerinə yetirməsi üçün böyük partlayış qüvvəsi, atıcılıqda isə böyük diqqətlə yanaşı əllərin əsməsini (tremoru) azaltmağı tələb edir. Çoxnövcülük və kombinə edilmiş idman növləri (müasir beşnövcülük, atletikada yeddinövcülük, biatlon və s.) üçün kombinə edilmiş idman hərəkətləri xarakterikdir, icra olan iş isə dövri və qeyri-dövri olaraq qalır [3, s. 68; 4, s. 256].

İdman praktikasında fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsini qiymətləndirmək üçün dözümlülük təyin olunmalı və icra olunan yükün intensivliyi, ona sərf olunan zamanı hesablamaq lazım olur. İdmançılarda dözümlüyün inkişaf səviyyəsi orqanizmin energetik imkanları və onun icra olunan yükə uyğunluğu ilə müəyyənənmişdir. İdmançılarda kardiorespirator sisteminin funksional vəziyyətini müxtəlif xarakterli yüklərə qarşı orqanizmin dayanıqlılığını təyin etməklə müəyyənləşdirmək mümkündür. İdmançının aerob imkanlarını xarakterizə etmək üçün fiziki yükləri təkrar tətbiq etmək və onların tədricən artırılması (fasiləsiz) sınaqlardan istifadə olunur. Bu zaman kardiorespirator sistemin hər bir pillədə dayanıqlılıq vəziyyətində göstəricilər təyin olunur. Testlə-

rin aparılması üçün veloerqometrlərdən, tredbanlardan, funksional qaçış lentindən, Harvard-step testindən istifadə olunur. Təcrübədə istifadə olunan test tapşırıqları dözümlüyün göstəricilərini qiymətləndirməyə kömək etməklə yanaşı (iş qabiliyyətini), idmançıların bioenergetik imkanları da qiymətləndirilməlidir. Müasir dövrdə dözümlüyün inkişafını qiymətləndirmək üçün erqometrik standartlaşdırılmış yoxlamalardan çox geniş istifadə olunmaqdadır. Bu da fiziki iş qabiliyyətinin, yaxud aerob və anaerob imkanların miqdarı ilə bağlı dəlillərin alınmasına imkan verməlidir [2, s. 20].

Tədqiqat işinin əsas məqsədini dövri və qeyri-dövri idman növləri ilə məşğul olan tələbə idmançılarda icra olunan məşq və sınaq yüklərinin yaratdığı morfofunksional dəyişikliklərin tədqiqi təşkil etmişdir.

Tədqiqatın təşkili və metodları. Tədqiqatlar 2021-ci ilin payız semestri ərzində ADBTİA-nın Tibbi-bioloji elmlər kafedrasında və Akademiyanın “Gimnastika və onun metodikası” kafedrasının idman zalında aparılmışdır. Təcrübələri aparmaq üçün iki qrup yaradılmışdır: nəzarət və eksperimental. I qrupa gimnastikadan ixtisaslaşan tələbələr (qeyri-dövri) və II qrupa isə üzgüçülükdən ixtisaslaşan tələbələr (dövri) daxil edilmişdir. Tədqiqatda 18 nəfər tələbə qız iştirak etmişdir.

Təcrübələrdə gimnastika hərəkətlərindən, skelet və tənəffüs əzələlərinin relaksasiyasına təsir edən hərəkəti tapşırıqlardan istifadə edilmişdir. Məşğələlər həftədə 2 dəfə keçirilmişdir.

Hemodinamikanın əsas göstəricilərinin təyini semestrin əvvəlində və sonunda aparılmış, nəticələrin analizi və ümumiləşdirilməsi R.M. Babayevski və əməkdaşların (2003) təklif etdiyi metodun köməyi ilə aparılmışdır. Tədqiqatlarda alınan nəticələr cədvəl 1 və 2-də əksini tapmışdır.

Cədvəl 1

Dövri və qeyri-dövri idman növlərində məşq edən tələbə qızlarda hemodinamikasının mərkəzi göstəricilərinin nisbi sakitlik halında vəziyyəti ($M \pm m$)

Qruplar	Göstəricilər			
	ÜVS, v/dəq	Ürəyin sistolik həcmi, ml	Qanın dəqiqəlik həcmi (QDH), l/dəq	Ürək indeksi, l/dəq/m ²

Uzanmış halda				
I qrup (dövri idman növləri)	76,0±2,50	53,0±4,15	4,1±0,30	2,70±0,30
II qrup (qeyri-dövri idman növləri)	77,0±2,45	48,0±4,30	3,7±0,44	2,40 ±0,30
<i>p</i>	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Ayaq üstə				
I qrup	93,0±2,65	40,60±2,35	3,70±0,25	2,45±0,25
II qrup	94,0±2,85	33,0±2,40	3,10±0,26	2,35±0,20
<i>p</i>	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Qeyd: bədən vəziyyətindən aslı olaraq alınan nəticələrin etibarlılığı, ($p < 0,001$)

Cədvəldə əksini tapmış ürək-damar sisteminin funksional göstəricilərin analizi göstərmişdir ki, yoxlamaların əvvəlində ÜVS və sistolik həcmnin göstəricilərinin qruplararası fərqi normal ölçülər çərçivəsində olmuşdur. Ürək indeksinin hər iki qrupdakı göstəriciləri arasındakı fərq hipokinetik qan dövrünü tipinə uyğun olunmuş və aşağıdakı kimi paylanmışdır: tələbə qızların 55%-də ürək indeksi 2,75 l/dəq/m² - hipertonik tipli qan dövrünü, 35-40%-də eukinetik tipli qan dövrünü və daha az rast gəlinən (6,6-10%) hiperkinetik qan dövrünü olmuşdur.

Müayinə olunanlarda qamətin (duruşun) şaquli vəziyyətə keçməsi ilə ÜVS-nin ölçüsü 20-30% artmış və bunu sistolik həcmnin ölçüsünün azalması hesabına kompensasiya olunmuşdur. Bu göstəricilərin hər ikisində baş verən dəyişikliklər etibarlı olmuş ($p < 0,001$), qanın dəqiqəlik həcmi isə əvvəlki ölçülər hüdudunda qorunub saxlanmışdır.

Yoxlamalarda iştirak edən tələbə qızların bir çoxunda öyrənilən göstəricilərdə əhəmiyyətli dərəcədə dəyişikliklər müşahidə edilmişdir. Bu da müayinədə iştirak edənlərdə dezaadaptasiya aerob reaksiyanın aşkarlanması ilə müşayiət olunmuş və bu hal iki tələbədə müşahidə olunmuşdur (30% I qrupda və 25% II

qrupda). Arterial qan təzyiqinin orta göstəriciləri ilkin vəziyyətdə normal filoloji ölçülər çərçivəsində olmuşdur.

Bədənin şaquli vəziyyətinə keçməsi ilə əlaqədar olaraq sistolik qan təzyiqində bir qədər yüksəlmə müşahidə edilsə də, daha çox yüksəlmə diastolik qan təzyiqində olmuşdur (10%-ə qədər, ($p < 0,001$), bu da öz növbəsində, aktiv ortostatik nümunəyə görə fizioloji reaksiya sayılır. Sistolik qan təzyiqinin daha çox artması doqquz tələbədə (50%) aşkarlanmış, qalan tələbələrdə isə hipersimpatokinetik xarakterli reaksiyanı özündə biruzə vermişdir (fəaliyyətin ifrat vegetativ təmini).

Tədqiqatda qarşıya qoyulmuş məqsədə müvafiq olaraq dövri idman növlərindən üzgüçülük məşğələlərində müayinələr aparılmışdır. Üzgüçülük məşğələri orqanizmin anatomik-fizioloji parametrlərinə xoş təsir göstərir və bu da özünü daha çox ürək-damar sisteminin göstəricilərində biruzə verir. Üzgüçülük məşğələri dayaq-hərəkət aparatının mütəhərrikiyin yüksəlməsinə, dözümlülüyün formalaşmasına, koordinasiya və digər fiziki keyfiyyətlərin inkişafına müsbət təsir göstərmiş olur. Bunu aşağıdakı cədvəldə də görmək olar (cədvəl 2).

Cədvəl 2

Dövri idman növləri ilə (üzgüçülüklə) məşğul olan tələbə qızlarda xarici tənəffüsün göstəricilərinə funksional hazırlığın səviyyəsinin təsiri (M±m)

Göstəricilər	Qruplar			
	I qrup		II qrup	
	Məşqdən əvvəl	Məşqdən sonra	Məşqdən əvvəl	Məşqdən sonra

AHT, (sm ³).	4300,6±180	4550,4±150	4590,7±180	4600±200
T-AHT, (sm ³).	4900,6±210	4940,6±200	4980,3±300	5000,4±250
Sakitlik vaxtı tənəffüsün tezliyi, (dəfə/dəq).	16,5±1,3	15,0	16,0±1,5	14,5±1,0
Tüffno indeksi, (%).	76,0±2,5	79,9±2,0	78,0±2,30	80,0±2,0
Qanın oksigenə doyma dərəcəsi, (%).	98,5%	99,0%	98,6%	99,6%

Cədvəl 2-dən görüldüyü kimi, müayinə olunanların hər iki qrupda AHT-nin ölçüləri təqribən oxşar olmuşdur. Bu I qrupun tələbə qızlarında məşqlərdən əvvəl $4300,6 \pm 180$ sm³, məşqlərin yekununda isə $4550,4 \pm 150$ sm³ olmuşdursa, II qrupda AHT məşğələlərdən əvvəl $4590,70 \pm 180$ sm³, məşqlərdən sonra isə 4600 ± 200 sm³ olmuşdur. AHT-nin tələb olunan həcmi hər iki qrupun tələbələrində oxşar olmuşdur. Bu I qrupda məşqdən əvvəl $4900,60 \pm 210$ sm³, məşqdən sonra $4940,6 \pm 200$ sm³, II qrupda məşqdən əvvəl $4980,30 \pm 300$ sm³, məşqlərin yekununda $5000,4 \pm 250$ sm³ təşkil etmişdir. Bu da onu göstərir ki, icra olunan məşq yüklərinin həcmi çox da böyük olmadığından, enerjinin aerob payı işin öhdəsindən gəlməyə əsas verir. Tənəffüsün nisbi sakitlik vaxtı sayı müayinə olunan tələbə qızlarda 16,5 dəfə/dəq ilə 14,5 dəfə/dəq arasında olmuşdur. I qrupun tələbələrində məşğələlərin əvvəli $16,5 \pm 1,3$ dəfə/dəq, sonra isə $15,0 \pm 1,4$ dəfə/dəq; II qrupda məşğələlərin əvvəllində $16,0 \pm 1,5$ dəfə/dəq, sonda isə $14,5 \pm 1,0$ dəfə/dəq olmuşdur. Qanın oksigenlə doyma dərəcəsinə də oxşar nəticələr olmuşdur. Bu göstərici hər iki qrupda 98,0-99,5% arasında olmuşdur.

Alınan nəticələrin analizi onu deməyə əsas verir ki, icra olunan işin mülayim şiddətə malik olması adaptasiya proseslərinin tədricən formalaşdığını və oksigen tələbatının ödənildiyini göstərir.

Müayinə olunan tələbə qızlarda Tüffno indeksinin göstəriciləri standart göstəricilərdən bir o qədər fərqlənməmiş (Tüffno indeksi = 7,70%) və alınan müvafiq normalara müvafiq olmuşdur. Bu nəticələrin orta qiymətlərinin normativlərlə müqayisəsi zamanı məlum olmuşdur ki, ümumi funksional hazırlığın səviyyəsi ilə “dözümlüyün” göstəricilərindən olan T-AHT-nin göstəricisi AHT-nin ölçülməsi üçün ortalama norma hesab oluna bilər. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, tədqiqatlarda AHT/T-AHT həcmələrinin ölçüləri arasında nisbətə statistik göstəricisi aerob istiqamətli dözümlülüyün (ümumi dözümlülüyün) səviyyəsində etibarlı dəyişikliyin olmadığını göstərir.

Beləliklə, fiziki keyfiyyətlərin inkişafını təyin etmək üçün ümumi qəbul olunmuş, tədris proqramlarında tövsiyə olunmuş nəzarət testlərindən istifadə edilmişdir: “uzanaraq qolların açılıb-bükülməsi”, “gimnastika oturacağında ayaqların düz saxlamaq şərti ilə ayaq üstə irəliyə doğru əyilmək”, “100 m məsafəyə qaçış”, 1000 m məsafəyə qaçış”. Qeyri-dövri idman növlərindən olan gimnastikada fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin morfoloji göstəricilərə göstərdiyi təsirin xarakterini müəyyən etmək üçün yaradılmış nəzarət və eksperimental qrupun tələbə idmançılarına test tapşırıqları verilmişdir və alınan nəticələr aşağıdakı cədvəldə və diaqramlarda əksini tapmışdır.

Diagramma 1.

Nəzarət qrupuna daxil olan tələbə qızlarda fiziki keyfiyyətlərin inkişaf dinamikası

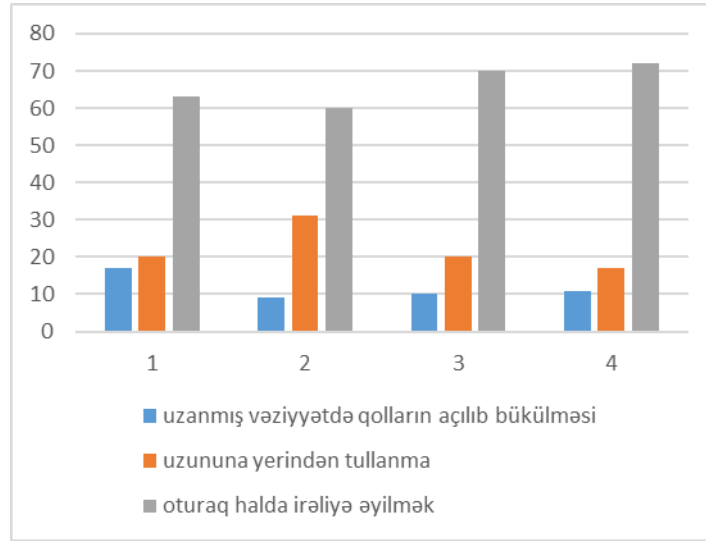
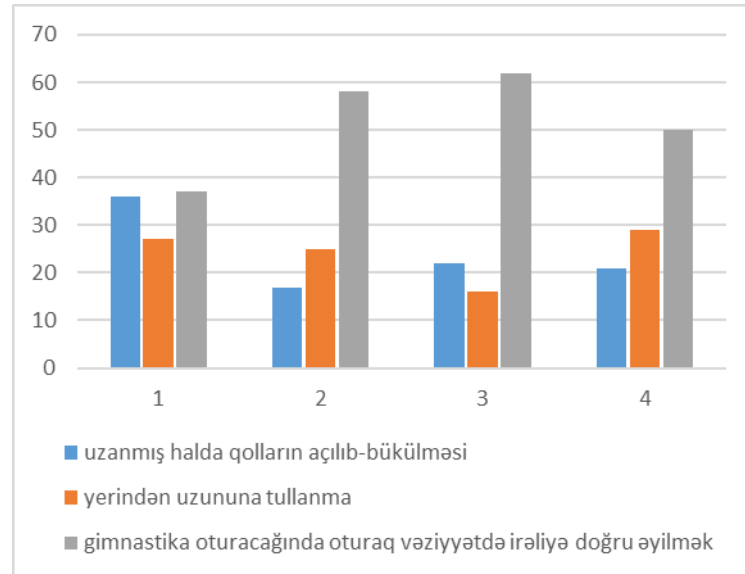


Diagramma 2.

Eksperimental qrupuna daxil edilen idmançı qızlarda fiziki keyfiyyətlərin inkişafının dinamikası



Cədvəl 3

Nəzarət və eksperimental qrupa daxil edilən idmançı qızların morfoloji xarakteristikası (M±m)

Göstəricilər	Qruplar			
	Nəzarət qrupu		Eksperimental qrup	
	Məşqin əvvəli	Məşqin sonu	Məşqin əvvəli	Məşqin sonu
Boy, (sm).	163±0,3	164±0,4	157±	169±0,7
Bədən kütləsi, (kq).	57,0±1,2	56,0±1,3	62,0±0,6	60,0±0,6
Döş qəfəsinin en dairəsi, (sm).	84,2±0,9	85,0±1,6	82,0±0,2	86,0±0,5

Yuxarı ətrafların uzunluğu, (sm).	70,0±0,4	76,0±0,30	68,5±0,2	71,5±0,2
Aşağı ətrafların uzunluğu, (sm).	87,0±0,9	87,5±0,35	85,5±0,4	86,6±0,3
Əzələ kütləsi, (%).	45,0±0,8	43,5±0,9	50,9±0,5	49,3±0,5

Cədvəldə əksini tapmış antropometrik nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, boyun uzunluğu, bədən kütləsinin, döş qəfəsinin en dairəsinin göstəriciləri nəzarət qrupunun tələbə qızlarda bu yaşlara xas olan həddlər çərçivəsində olmuşdur və əksər göstəricilərdə fərqlər müşahidə olunmuşdur. Gimnastika idmanı ilə məşğul olan tələbə qızlarda bədən uzunluğunun fərdi göstəricilərində dəyişikliklər az diapazonda dəyişmiş, eksperimental qrupa nəzərən aşağı ölçülərdə olmuşdur. Yuxarı ətrafların uzunluğunda etibarlı fərqlər müşahidə olunmuşdur ($p>0,05$). Əgər hər iki qrupda yuxarı ətrafların pəncənin uzunluğu eyni olmuşdursa da, boyunun uzunluğu eksperimental qrupda nəzarət qrupundan xeyli yüksək olmuşdur ($p>0,001$). Yuxarı ətrafların uzunluğunun fərdi göstəricilərində eksperimental qrup nəzərən az təərəddüd olunmuşdur. Müayinə olunan tələbə qızlarda aşağı ətrafların uzunluğunun göstəricilərində etibarlı fərqlər müşahidə olunmamışdır ($p>0,05$).

Bədən uzunluğunun fərdi göstəricilərdə daha geniş fərqlər nəzarət qrupunda nəzərə çarpmışdır. Eksperimental qrupunun nəticələrinin nəzarət qrupunun göstəriciləri ilə oxşarlıq müşahidə olmuşdur. Bu da onu deməyə əsas verir ki, bədən uzunluğunun ölçüləri tələbələrə yaş qruplarına uyğun getmiş, lakin bu eksperimental qrupun tələbələrində bir qədər yüksək olmuşdur. Əzələ kütləsinin göstəriciləri eksperimental qrupda yüksək olmuş, lakin bu nəticələri etibarlılıq təşkil etməmişdir ($p>0,05$). Bunu müayinə olunanlarda döş qəfəsinin en dairəsinin ölçülərinin böyük qiymətlərə malik olması da sübut etmişdir ($p>0,001$).

Müqayisələr göstərmişdir ki, əzələ kütləsinin faizlə miqdarı, piy toxumasının faizlə miqdarından çox olmuşdur. Lakin, alınan bu göstəricilər statistik etibarlılıq təşkil etməmişdir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, alınan bütün göstəricilər nəzarət qrupunun tələbə qızlar-

da çox geniş bir diapazonda dəyişikliyə uğramışdır.

Beləliklə, alınan nəticələrin analizi onu deməyə əsas verir ki, gimnastika bir idman növü kimi spesifik morfometrik quruluş xüsusiyyətlərə malikdir və onun əsas fərqləndirici xüsusiyyətlərinə bədən uzunluğuna və köndələn ölçüləri arasında optimal nisbətlərin aşkarlanması və formalaşmasıdır. Müayinə olunan tələbə qızlarda fiziki keyfiyyətlərin inkişafının göstəricilərinin analizi göstərmişdir ki, eksperimental qrupda sürət göstəricilərinin artması 10%, cəldlik 12%, dözümlülük 6%, sürət-güc 8%, sürət 10% artmışdır. Nəzərdən keçirilən bu morfoloji dəyişikliklərin eksperimental qrupda nəzərdən keçirilməsi onu qeyd etməyə əsas verir ki, onlarda morfometrik göstəricilərin fərdi nəticələrində dəyişikliklər baş vermişdir. Bu xüsusiyyət onunla əlaqədar olmuşdur ki, bədən uzunluğu əzələ kütləsinin yaxşı inkişaf etməsi ilə kompensasiya olunmuşdur.

Xülasə. Tədqiqatlarda alınan nəticələrin analizindən məlum olmuşdur ki, müayinə olunan tələbələrə vegetativ status euztoniya kimi xarakterinə olunur və hər iki qrupda formalaşan adaptasiya prosesinin gərginliyini əks etdirir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, tədqiqatın nəticələri ürək-damar sistemi göstəricilərinin ilkin bazasına daxil edilərək, onlardan tələbələrə ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin monitorinqinin aparılmasında istifadə oluna bilər. Alınan nəticələrin əsasında tələbələrə aparılan məşğələlərdə aşkarlanan çatışmamazlığının korreksiyasında aparılan tədbirlərin qiymətləndirilməsində istifadəsinin faydalı olacağı güman edilir. O da müəyyən olmuşdur ki, yoxlamalarda iştirak edən tələbə qızların hamısında respirator sistemin funksional göstəricilərində aşağı səviyyə müşahidə olunmuş və ümumi dözümlüyn inkişaf səviyyəsinin məşq etdirilməsini tələb edir. Tələbə qızlarda tənəffüsün tezliyinin göstəricilərinin

məşqolunma səviyyəsinin sakitlik halında göstəriciləri arasında etibarlı fərqlər müşahidə olunmamışdır. Tüffno indeksinin (bronxial ağacın və onun keçiriciliyi) göstəricisi aşağı səviyyədə olmuş və yükləməyə meyilli olmuşdur.

ƏDƏBİYYAT

1. **Болдов А.С.** *Физическая подготовленность студентов психологического вуза по результатам лыжных гонок.* А.С. Толдов, Л.Ю. Климова, К.Б. Илькевич, Г.С. Афонина. физическая культура и здоровье. 2018, № 2 (66), с. 19-21.
2. **Болдов А.С.** *Эффективность усвоения дисциплины «прикладная физическая культура-студентами-психологами в рамках реализации рабочей программы образовательного стандарта 3+ А С.* Болдов, Г.С. Афонина, А.В. Гусев, Л.Ю. Климова. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017, N 2 (144), с. 18-22.
3. **Коваленко А.Н.** *Цели и задачи программы - мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры.* А.Н. Коваленко, Е.В. Быков. Вестник челябинского государственного педагогического университета, 2016, № 9, с. 66-71.
4. **Капилевич Л. В.** *Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования.* Л.В. Капилевич, Москва: Издательство Юрайт, 2019, 141 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10199-7, Текст:электронный. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL:
5. *Мониторинг физического состояния студентов психолого-педагогического вуза.* А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов др., Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 20126 № 10 (164). - с. 43-52.
6. **Солодков А.С., Сологуб Е.Б.** *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.* Учебник, 2015.

СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

С.С. Алибекова^{1a}, М.Х. Халилли^{1b}, Н.Т. Гулиева^{1c}, С.Т. Гулиева^{1d}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^a samira.alibayova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-4322-507X

^b mahira.khalili@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5410-556X

^c nigar.guliyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2957-6110

^d sevinc.guliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0667-1767

Аннотация. В статье изучены морфофункциональные показатели учащихся, занимающихся отдельными видами спорта. Основной целью исследования было проведение комплексной проверки морфофункционального состояния организма студентов, занимающихся спортом (периодическими и непериодическими видами). Проверка проводилась в группах, состоящих из девушек. У девушек, занимающихся непериодическими видами спорта, чаще от-

мечались изменения в толщине подкожно-жирового слоя, во время вдоха, выдоха и паузы, в размере ширины окружности грудной клетки, в выпячивании грудной клетки. Главной характерной особенностью обеих групп девушек был более толстый подкожный жировой слой и недостаток воды в организме. Полученные результаты могут быть использованы в качестве нормативной базы при проведении медико-биологического контроля за состоянием здоровья уча-

щихся. Также предполагается, что полученные результаты могут быть полезны при оценке и сравнительном анализе функционального состояния студентов, обучающихся по другим специальностям для их оценки.

Ключевые слова: *периодические и неперидические виды спорта, студенты-спортсмены, морфофункциональные показатели, спортивные игры, физическое развитие, физическая подготовка, физические нагрузки.*

COMPARATIVE STUDY OF MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS OF FEMALE STUDENTS ENGAGED IN CERTAIN SPORTS

S.S. Alibeyova^{1a}, M.H. Khalilli^{1b}, N.T. Guliyeva^{1c}, S.T. Guliyeva^{1d}

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^a samira.alibayova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-4322-507X

^b mahira.khalili@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5410-556X

^c nigar.guliyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2957-6110

^d sevinc.guliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0667-1767

Annotation. The article examines the morphofunctional indicators of students engaged in certain sports. The main purpose of the study was to conduct a comprehensive check of the morphofunctional state of the body of students engaged in sports (periodic and non-periodic). The checks were carried out in groups consisting of girls. In girls engaged in non-periodic sports, changes in the thickness of the subcutaneous fat layer, in inhalation, exhalation and pause, in the size of the circumference of the chest, in the protrusion of the chest were more often noted. In girls of both groups, the subcutaneous fat layer is thicker,

the lack of water in the body was the main characteristic. The results obtained can be used as a regulatory framework for conducting medical and biological control over the health of students. It is also assumed that the results obtained can be useful in assessing and comparative analysis of the functional state of students studying in other specialties for their assessment.

Keywords: *periodic and non-periodic sports, student-athletes, morphofunctional indicators, sports games, physical development, physical training, physical activity.*

GƏNC VƏ YENİYETMƏ AĞIRLIQQALDIRANLARDA FİZİKİ İNKİŞAFININ, FİZİKİ HAZIRLIĞININ GÖSTƏRİCİLƏRİ İLƏ YARIŞ NƏTİCƏLƏRİ ARASINDA ƏLAQƏNİN ÖYRƏNİLMƏSİ

b.ü.f.d., dos. G.R. Məmmədova^{1a}, B.C. Əliyev^{1b}

¹ *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^a gulnar.mammadova1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6556-0901

^b bakhtiyar.aliyev2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1544-7852

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə ağırlıqqaldırma idman ilə məşğul olan gənc idmançılarda fiziki inkişafın və fiziki hazırlığın səviyyəsi ilə əldə olunan idman nəticələri arasında qarşılıqlı öyrənilmişdir. Müəyyən olunmuşdur ki, müayinə olunan idmançılarda fiziki inkişafın (bədən kütləsi, bədən uzunluğu, yuxarı və aşağı ətrafların uzunluğu, çanağın eni, ağciyərlərin həyat tutumu, sağ və sol əlin dinamometrik göstəriciləri, gövdə əzələlərin gücü) və fiziki hazırlığın (sürət-güc, qüvvə, qüvvə dözümlüyü, koordinasiya qabiliyyəti, ümumi dözümlülük, çeviklik) göstəriciləri təyin olunaraq, onlar yarış dövrlərində alınan nəticələrlə müqaisə olunaraq təhlil edilmişdir. İdman nəticələri ilə fiziki inkişaf və fiziki hazırlığın səviyyəsi arasına qarşılıqlı əlaqə xətti korrelyasiya metodu tətbiq olunmaqla aparılmışdır. Müəyyən olunmuşdur ki, gənc ağırlıqqaldırıcılarda çəki-böyüklük göstəricilərinin indeksi gövdənin, əllərin, ayaqların açıcı əzələlərin mütləq qüvvəsinin göstəricilərinin inkişaf səviyyəsindən birbaşa asılıdır. Burada əl pəncəsinin qüvvə dözümlüyündən, əzələlərin partlayış qüvvəsi, gövdənin və gövdənin açıcı əzələlərinin rolu da çox böyükdür. Yaşdan asılı olaraq ağırlıqqaldırma idmanında qüvvə dözümlüyünün əhəmiyyətli dərəcədə artması, yüksək idman nəticələrinin əldə olunmasında müsbət dinamikanın baş verdiyi məlum olur.

Açar sözlər: *gənc ağırlıqqaldırıcılar, fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq, yarış nəticələri, qarşılıqlı əlaqə.*

Giriş. Gənclərlə aparılan məşqlərin idarə olunması və yarış fəaliyyətinin proqnozlaşdırılması məqsədi ilə aparılan çoxsaylı tədqiqatlarda fiziki hazırlığın səviyyəsi, fiziki inkişaf və yarış fəaliyyətinin nəticələri arasında qarşılıqlı əlaqə öyrənilmiş, nəticələrə müsbət təsir göstərən istiqamətlər təyin olunmuşdur. Bu tədqiqatlarda alınan nəticələrdən gənc ağırlıqqaldırıcılarda məşqin səmərəliliyini qiymətləndirmək üçün onlardan model göstəricilər kimi istifadə olunmaqdadır [1, 2, 7].

Qeyd etmək lazımdır ki, model göstəricilərin tərtib olunması üçün əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini müntəzamlı şəkildə nəzərə alınması vacibdir. Yeniyetmələrin fiziki hazırlığında komponentlərin səviyyəsinin ölçülərinin uyğunluğunun təmin olunması üçün model xarakteristikaları ayırd etməklə yanaşı yarış nəticələrinə əks təsir göstərən keyfiyyətləri də müəyyən etmək vacibdir. Bu şərtlərə əməl olunması sayəsində məşqlərin qurulması daha səmərəli nəticələr verir. Çünki, ağırlıqqaldırıcılardan alınan model göstəricilərin dəqiq strukturu yoxdur, ona görə də bu şərtlərə əməl olunması vacibdir [7].

Gənclərin anket orqularının nəticələrinin təhlili zamanı məlum olmuşdur ki, ağırlıqqaldırıcılar və onların məşqçiləri belə qənaətə gəlmişlər ki, bu idman növündə vacib fiziki keyfiyyəti tam olaraq (100%) qüvvə dözümlüyü keyfiyyəti hesab edilir; sürət-qüvvə keyfiyyəti – 40%, koordinasiya qabiliyyəti və elastiklik – 29% təşkil edir. Qüvvə (11.5%), sürət (2.8%) bir o qədər əhəmiyyətli deyil, bu idman növündə uğurlu nəticələrin əldə olunmasında sürət və güc bir o qədər önəmli deyildir [6].

Müasir dövrə qədər elmi-metodiki ədəbiyyatda bununla bağlı metodiki cəhətdən əsas-

landırılmış model göstəricilər yoxdur. Ona görə də ağırlıqqaldıranlarda baldırın dördbaşı əzələsinin nəli əzələsinin, bazunun üçbaşı əzələsinin, pəncənin bükülü əzələsinin, gövdənin açıcı əzələlərinin hansı səviyyəyə qədər inkişaf etdirilməsi əksini tapmışdır. Həmçinin, ağırlıqqaldıranlarda koordinasiya qabiliyyətlərinin, sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin, ümumi dözümlü- yün inkişafını uzunmüddətli hazırlığın ayrı-ayrı mərhələlərini nəzərə alınması ilə təlim-məşq prosesində qarşıya qoyulan hər hansı bir tapşırığı həllində model xarakteristika göstəricilərdə yoxdur. Bu da ağırlıqqaldıranların təlim- məşq prosesinin proqramlaşdırılmasında və təşkilində müəyyən qədər çətinliklər yaradır. Bu ziddiyyətin aradan qaldırılması müasir ağırlıqqaldırma idmanının nəzəriyyəsi və metodika- sında aktual məsələlərdən hesab edilir, həm elmi və həm də praktik əhəmiyyət daşıyır.

Tədqiqat işinin əsas məqsədi yarışlarda alınan nəticələrlə fiziki inkişafın və fiziki hazırlığın göstəricilərinin yeniyetmə və gənc ağırlıqqaldıranlarda qarşılıqlı əlaqəsinin müəyyən- ləşdirilməsi təşkil etmişdir.

Tədqiqatın metodları və təşkili. Tədqiqat işində planlaşdırılan vəzifələrin həlli üçün antropometrik, dinamometrik, spirometrik, funk- siona, pedaqoji testləşmə və riyazi statistikanın metodlarından istifadə olunmuşdur. Tədqiqat- larda üç qrupda 12 nəfər idmançı iştirak et- mişdir. Qruplar 12-13, 14-15 və 16-17 yaşları əhatə etmişdir. Bütün iştirakçıların fiziki inki- şafın (bədənin kütləsi, uzunluğu, çiyin və qol- ların uzunluğu, əl pəncəsinin uzunluğu, çana- ğınıni, sağ və sol əlin dinamometriyası, göv- dənin dinamometriyası və s.); fiziki inkişafın indeksləri (Kettle indeksi, çiyin indeksi, pəncə- nin və çanağın indeksləri, həyat indeksi, göv- dənin və əlin qüvvə indeksi); fiziki hazırlığın göstəriciləri (sürət-qüvvə keyfiyyəti, qüvvə keyfiyyəti, qüvvə dözümlülük, koordinasiya qabiliyyətləri, ümumi dözümlülük, elastiklik); yarış nəticələri keçirilən məsul yarışların və görüşlərin nəticələrinə görə müəyyən edilmiş- dir. Yarış nəticələrinin fiziki inkişaf və fiziki hazırlığın nəticələri qarşılıqlı əlaqəsi müəyyən olunması (xətti koordinasiya metodu ilə).

Cədvəl 1

Yeniyetmə və gənc ağırlıqqaldıranlarda fiziki inkişafı yarış fəaliyyətinin nəticələrinin korrelyasiya göstəriciləri (M±m)

Qruplar Göstəricilər	Yaş qrupları					
	12-13 yaş		14-15 yaş		16-17 yaş	
	dartma	təkanla	dartma	təkanla	dartma	təkanla
Bədənin uzunluğu, sm	0.10	0.17	0.29	0.18	0.22	0.02
Bədənin kütləsi, kq	0.36	0.36	0.37*	0.23	0.17	0.30
Boy-çəki indeksi	0.4	0.38	0.36*	0.24	0.14	0.32
Çiyinin uzunluğu, sm	0.15	0.39	0.09	0.22	0.25	0.07
Çiyinin nisbi uzunluğu	0.13	0.47*	-0.34	0.17	0.12	0.7
Pəncənin nisbi uzunluğu, sm	-0.13	0.47	0.34	0.17	0.12	0.07
Çanağın eni, sm	-0.30	0.34	0.07	0.25	0.17	0.26
Çanağın nisbi eni,	0.34	0.32	-0.26	0.07	0.07	0.25
AHT, ml	-0.09	0.23	0.49*	0.42*	0.35	0.14
Həyat indeksi, ml/kq	-0.50	-0.50	0.25	0.35	0.17	-0.14
Sağ əlin gücü, kq	-0.05	-0.54	0.26	0.40*	0.36	0.41*
Sol əlin gücü, kq	-0.04	0.38	0.21	0.52*	0.42*	0.44*
Pəncənin qüvvə indeksi	0.30	0.34*	0.01	0.39*	0.19	0.14
	-0.07	0.18	0.20	0.21	0.18	0.20
Gövdənin dinamometriyası, kq	0.46	0.60	0.39	0.34	0.39	0.57*
Gövdənin qüvvə indeksi	0.00	0.13	0.22	0.27	0.29	0.38

Qeyd: * - $p < 0.05$; ** - $p < 0.01$ etibarlı fərqlər.

Alınan nəticələr və onların müzakirəsi. Fiziki inkişafın nəticələri ilə yarış fəaliyyətinin nəticələrinin və fiziki hazırlığın nəticələri ilə yarış fəaliyyətinin göstəricilərinin korrelyasiya analizinin nəticələri aşağıdakı cədvəllərdə əksini tapmışdır (cədvəl 1 və 2).

Cədvəl 1 və 2-dən görüldüyü kimi müəyyən olunmuş göstəricilər yaşdan asılı olaraq bir-birindən yaş qrupuna müvafiq olaraq fərqlənmişdir. Beləki, yarış nəticələrinə görə 12-13 yaşlı yeniyetmələrdə mənfi korrelyasiya dartma ilə həyat indeksinin göstəricilərində müşahidə olunur ($r = -0.50$), müsbət qarşılıqlı əlaqə maksimal qüvvə ilə qalxma testinin göstəricilərində nəzərə çarpır.

Bu yaş qrupunda həyat indeksi, bir qayda olaraq bədən kütləsinin ölçüsü ilə bağlı olur. Bu zaman bədən kütləsinin aşağı və ya yuxarı olmasından asılı olmayaraq, ağciyərlərin həyat tutumunun göstəriciləri ilə oxşar müsbət qarşılıqlı əlaqədə olurlar. Bu da onunla əlaqədar olur ki, boy və kütlə xarici tənəffüsün inkişafını qabaqlayırlar. Ona görə də, yüksək bədən kütləsinə malik idmançılarda həyat indeksinin göstəriciləri aşağı qiymətə malik olması digər tərəfdən təkənla icra olunan hərəkətlərdə yüksək nəticələrə malik olmasıdır ($r = 0.36$).

Cədvəl 2

Yeniyetmə və gənc ağırlıqaldıranlarda fiziki hazırlıqla yarış fəaliyyətinin nəticələrinin korrelyasiyası ($M \pm m$)

Müəyənə olunanlarda yarış nəticələri	Yaş qrupları					
	12-13 yaş		14-15 yaş		16-17 yaş	
	dartma	təkənla	dartma	təkənla	dartma	təkənla
Fiziki hazırlığın göstəriciləri						
kq	0.50*	0.65*	0.08	0.00	0.06	0.06
Ayaq əzələlərin nisbi qüvvəsi	0.14	-0.31	-0.15	0.13	0.02	-0.02
Uzanmış halda maksimal qüvvə ilə dartma, kq	0.12	0.62*	0.30	0.44*	0.16*	0.00
Hündür tmaya dartılma, dəfə	-0.09	0.50*	0.11	0.37*	0.11	-0.16
İlkin vəziyyətdən irəliyə əyilmə, sm	-0.07	0.31	0.25	0.13	0.31	0.08
Çəkisi 3 kq olan doldurulmuş topun tullaması, m	0.15	0.39	0.22	0.44*	0.2*	0.35
Yerindən uzununatullanma, sm	0.20	0.36	0.40*	0.26	0.39	0.13
Maksimal yükün 50%-I səviyəyə sındə 2 dəq oturub-durma, dəfə	-0.22	-0.36	-0.07	-0.09	0.49*	0.10
Uzanmış vəziyyətdə qolların açılıb-bükülməsi, 2 dəqiqə ərzində, dəfə	-0.06	-0.29	0.24	0.25	0.25	0.13
Atmadan tam yorulana qədər asılmaq, dəq	-0.18	0.17	0.16	0.16	0.29	0.59
Yerindən uzunua üçqat tullanma, m	0.07	-0.04	0.20	0.32	0.34	0.11
1000 m. məsafəyə qaçış, dəq	-0.17	-0.14	-0.30	0.21	-0.05	0.25

Qeyd: * - $p < 0.05$; ** - $p < 0.01$ etibarlılıq

Bu yaş qrupunda əvvəllər olduğu kimi, partlayış qüvvəsinin artması gövdənin ayaqların açıcı əzələlərində müşahidə edilir və yarış nəticələri onarda təkənla işin icrasında yüksək səviyyəyə çatmış olur. 12-13 yaşlı yeniyetmə-

lərdə yarış nəticələrinin yüksəlməsinə çiyin uzunluğu əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir ($r = 0.47$). Həmçinin, gövdənin qüvvəsinin göstəricisinin ($r = 0.60$), sağ əlin açıcı əzələlərinin gücünün ($r = 0.54$), ayağın açıcı əzələlərinin

gücünün ($r = 0.65$), əlin açıcı əzələlərin gücünün ($r = 0.62$) və lin əzələlərinin nisbi qüvvəsinin göstəricilərinin ($r = 0.50$) çox yüksək təsirə malik olması ilə bağlı olmuşdur.

14-15 yaşlı yeniyetmələrdə təkənla icra olunan yükün icrası zamanı alınan nəticələr bədən kütləsinin göstəriciləri ilə müsbət korrelyasiya ($r = 0.37$) olur. Həmçinin, boy-çəki indeksləri ($r = 0.36$), ağciyərlərin həyat tutumu ($r = 0.49$), gövdə dinamometriyasının ($r = 0.39$), yerindən uzununa tullanmanın göstəriciləri ($r = 0.40$) ilə də müsbət korrelyasiya olur. Təkənla qaldırılan yüklərin icrası zamanı alınan nəticələr ağciyərlərin həyat tutumu ilə müsbət korrelyasiyada olması ($r = 0.42$) da müəyyən olunmuşdur. Yarışlarda yüksək idman nəticələrinin əldə olunması üçün əlin pəncəsinin bükücü əzələlərinin gücün dərəcəsi roludur, bunu əl pəncəsinin dinamometriya göstəricilərinin ($r = 0.52$; $r = 0.40$) əzələlərin qüvvə indeksi arasında ($r = 0.39$) müsbət korrelyasiya da təsdiq etmiş olur. Dartma zamanı alınan nəticələrlə uzanaraq bükülüb-açılmaların göstəriciləri ilə müsbət qarşılıqlı korrelyasiya ($r = 0.44$) təşkil edir. Hündürlükdə qoyulmuş atma dartılmaların nəticələri ($r = 0.37$) ilə doldurulmuş topun uzağa atılmasının göstəriciləri ($r = 0.44$), əlin əzələlərinin nisbi və mütləq qüvvələrinin böyük əhəmiyyətə malik olmasını təsdiq etməyə əsas vermiş olur.

16-17 yaşlı gənc ağırliqqaldırıcılarda təkənla yükün icrası zamanı alınan nəticələr sol əlin dinamometrik göstəriciləri ilə ($r = 0.42$), doldurulmuş topun uzağa tullanmasının göstəriciləri ilə ($r = 0.52$) və maksimal yükün 50%-nə bərabər olan yüklə iki dəqiqə müddətində oturma testinin nəticələri ilə ($r = 0.42$) əhəmiyyətli dərəcədə korrelyasiya olduğu məlum olur. Dartma ilə icra olunan sınaq yüklərinin bu yaş qrupunda yaratdığı dəyişikliklər sağ əlin dinamometrik göstəriciləri ilə ($r = 0.44$), sol əlin gücü ($r = 0.41$), gövdənin dinamometrik göstəriciləri ilə ($r = 0.57$) müsbət korrelyasiyada olduğu müəyyən edilmişdir. Hündürlükdə yerləşən artmaya asılmanın müddəti arasında da yüksək müsbət korrelyasiya ($r = 0.59$) əlaqəsinin olması məlum olmuşdur.

Nəticə. Ağırliqqaldırıcılarda icra olunan yarış xarakterli yüklərin yaratdığı nəticələr 13-

17 yaşlı yeniyetmə və gənclərdə boy-çəki indeksinin göstəricilərindən əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır. Müəyyən olunmuşdur ki, bu həmçinin də gövdənin açıcı əzələlərinin mütləq qüvvəsinin inkişaf səviyyəsindən, ayaq və əl əzələlərinin, əl pəncəsinin gücündən, ayaqların və gövdənin bükücü əzələlərinin aşkarladığı partlayış qüvvəsindən, gövdənin və əlin əzələlərinin nisbi qüvvəsindən də asılı olur. Yaşla əlaqədar olaraq ağırliqqaldırma idmanında keçirilən yarışlarda alınan nəticələrin yaxşılaşdırılmasında qüvvə dözümlüyün yüksəlməsinin əhəmiyyəti açıq-aydın müşahidə olunur.

ƏDƏBİYYAT

1. **Губа В.П.** *Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-метод. пособие.* М.: Сов. спорт, 2012, 384 с.
2. **Пьянзин А.И.** *Расчет результата в прыжке в длину на основе результата в прыжке вверх с места.* А.И.Пьянзин, Н.Н.Пьянзина. Вестник Чувашского Государственного Педагогического Университета им. И.Я.Яковлева. 2016, № 2 (90), с.161-169.
3. **Сивохин И.П.** *Динамика изменения лактата крови у тяжелоатлетов высокой квалификации в восьминедельном цикле подготовки.* И.П.Сивохин, В.Ф.Скотников, М.Тансип и др. Теория и практика физ. культуры. 2017, №1, с.21-28.
4. **Сивохин И.П.** *Эффективность тренировочной нагрузки алактатной направленности в подготовке элитных тяжелоатлетов.* И.П.Сивохин, В.Ф.Скотников, О.Ю.Комаров и др. Теория и практика физ. культуры. 2017, №3, с.26-29.
5. **Сивохин И.П.** *Экспериментальная оценка совершенствования технического мастерства элитных тяжелоатлетов с использованием биомеханических критериев.* Теория и практика физ. культуры. 2019, №2, с.74-76.
6. **Симень В.П.** *Структура многолетней спортивной подготовки гиревиков.* В.П.Симень, Г.Л.Драндров. Теория и практика физ. культуры. 2014, №10, с.66-70.

7. Симень В.П. *Взаимосвязь соревновательных результатов с показателями физического развития и физической подготовленности гиревиков 11-17 лет.* Теория и практика физ. культуры. 2019, №5, с.99-101.
8. Шалманов А.А. *Кинематика и динамика движения штанги у тяжелоатлетов высокой квалификации в условиях соревнований.* А.А.Шалманов, В.Ф. Скотников, А.А.Панин. «Олимп». 2012, №2-3, с.27-31.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РЕЗУЛЬТАТАМИ СОРЕВНОВАНИЙ У ЮНОШЕЙ И ПОДРОСТКОВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

к.б.н., доц. Г.Р. Мамедова^{1а}, Б.Ч. Алиев^{1б}

¹ *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

^а gulnar.mammadova1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6556-0901

^б bakhtiyar.aliyev2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1544-7852

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь между уровнем физического развития и физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой, и результатами их занятий спортом. Установлено, что уровень физического развития (масса тела, длина тела, длина верхних и нижних конечностей, ширина таза, объем легких, динамометрические показатели правой и левой рук, сила мышц туловища) и физической подготовленности (скорость, сила, силовая выносливость, координационные способности, общая выносливость, ловкость) у обследованных спортсменов определялся и анализировался путем сравнения с результатами, полученными в ходе соревнований. Линию зависимости между спортивными результа-

тами и уровнем физического развития и физической подготовленности проводили корреляционным методом. Установлено, что показатели веса и роста у юных тяжелоатлетов напрямую зависят от уровня развития абсолютной силы мышц туловища, рук и ног. Здесь также очень велика роль силовой выносливости кисти руки, взрывной силы мышц и раскрытия мышц туловища. Известно, что при значительном повышении силовой выносливости в тяжелой атлетике, в зависимости от возраста, наблюдается положительная динамика в достижении высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: юные тяжелоатлеты, физическое развитие, физическая подготовка, результаты соревнований, взаимодействие.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT, PHYSICAL FITNESS AND RESULTS OF COMPETITIONS IN YOUNG AND ADOLESCENT WEIGHTLIFTERS

PhD, ass. prof. G.R. Mammadova^{1а}, B.Ch. Aliyev^{1б}

¹ *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^а gulnar.mammadova1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6556-0901

^б bakhtiyar.aliyev2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1544-7852

Annotation. The article discusses the relationship between the level of physical development and physical fitness of young athletes

involved in weightlifting and the results of their sports activities. It was found that the examined athletes had physical development

(body weight, body length, length of the upper and lower limbs, pelvic width, lung volume, dynamometric indicators of the right and left hands, torso muscle strength) and physical fitness (speed, strength, strength endurance, coordination ability, general endurance, agility) were determined and analyzed by comparison with the results obtained during the race. The line of dependence between sports results and the level of physical development and physical fitness was carried out by the correlation method. It has been established that the index of weight and height in young weightlifters di-

rectly depends on the level of development of the absolute strength of the muscles of the trunk, arms and legs. Here the strength of the arm is very great, the explosive strength of the muscles, the role of the trunk and the opening muscles of the trunk. It is known that with a significant increase in strength endurance in weightlifting, depending on age, there is a positive trend in achieving high sports results.

Keywords: *young weightlifters, physical development, physical training, competition results, interaction.*

ÜZGÜÇÜLƏRDƏ HAZIRLIQ VƏ YARIŞQABAĞI DÖVRLƏRDƏ OKSİGENİN MAKSİMAL SƏRFİNİN BƏRPASININ TƏDQIQI

S.T. Quliyeva^{1a}, V.A. Adıgözəlova^{1b}, N.T. Əsədullayeva^{1c}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a sevinc.guliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0667-1767

^b vafa.adigozalova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6036-6226

^c nargiz.asadullayeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3208-9949

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Oksigenin maksimal sərfiyyəti (OMS) maksimum fiziki fəaliyyət zamanı bədən tərəfindən udulmuş və mənimsənilmiş ən böyük oksigen həcmi göstərir. OMS səviyyəsi nə qədər yüksəkdirsə, əzələlərə oksigenin çatdırılması və enerjiyə çevrilməsi daha yaxşıdır. Bundan əlavə, OMS bədənin ümumi vəziyyətini göstərir. İş qabiliyyətinin artmasını təmin edən proseslərinin öyrənilməsi, əsas funksional dəyişikliklər, bərpa dövründə baş verir. Tədqiqat işinin əsas məqsədi üzgüçülük idmanı ilə məşğul olanların orqanizminin məşqlərdən sonra OMS-nin bərpa dövrünün öyrənilməsi olmuşdur.

Açar sözlər: *üzgüçü, funksional göstərici, idmançı, hazırlıq dövrü, yarışqabağı dövr.*

İdmançının iş qabiliyyətinin artmasında məşq prosesinin intensivləşməsinin vacib əhəmiyyətlərindən biri bərpa vasitələrindən geniş və daimi istifadə etməkdir. İdman nəticələrinin artması məşq və yarış yüklərinin kəskin dərəcədə çoxalmasını təmin edir. Bunlarda öz növbəsində yorulmanı gərginləşdirir və idmançının təkmilləşmə prosesini çətinləşdirir. Bununla əlaqədar bərpa proseslərinin qanunauyğunluqlarının tədqiqi və məşqdən, yarışdan sonra istirahətin səmərəliliyini artıran vasitə və yollarını axtarmağa xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. İş qabiliyyətinin artmasını təmin edən proseslərinin öyrənilməsi, əsas funksional dəyişikliklər, bərpa dövründə baş verir. İdmanda bərpa proseslərinin təşkili, məşq prosesinin təşkili,

məşq prosesinin təşkil hissəsi kimi hal-hazırda orqanizmin ehtiyat imkanlarını cəlb etmək üçün vacib problemlərdən biridir. İdman nəticələri artdıqca, bərpa dövrünün səmərəli təşkili vacib əhəmiyyət kəsb edir [4, s. 77; 7, s. 92; 9, s. 65].

Tədqiqat işinin əsas məqsədi üzgüçülük idmanı ilə məşğul olanların orqanizminin məşqlərdən sonra bərpa dövrünün öyrənilməsi olmuşdur.

Tədqiqatın təşkili və metodları. Aerob istiqamətli fiziki işdən sonra bərpa proseslərinin tədqiqi OMS-nin mütləq göstəricisinin köməyi ilə aparılmışdır. Fiziki işin bərpa proseslərini təsirini öyrənmək üçün 3 cür məşqdən istifadə etdik. Belə ki, üzgüçülərin 1 məşqdən sonra alınan OMS mütləq nəticələri 2 məşqdən sonra və 3 məşqdən alınan OMS mütləq göstəriciləri nəticələri ilə müqayisə olunur. Üzgüçülərin məşqində 1 məşqdə 500 m, 2 məşqdə 1500 m, 3 məşqdə 3000 m üzmüşdülər. Hər məşq həftədə 3 dəfə yəni günəşəri aparılmışdır. Bərpa dinamikasını 1 saat, 10 saat, 15 saat, 24 saat müddətində öyrənilmişdir.

Alınan nəticələr və onların müzakirəsi. İlk növbədə üzgüçülərdə hazırlıq dövründə 1, 2, 3 məşqdən sonra oksigenin maksimal sərfiyyətinin (OMS-nin) bərpası müəyyən olmuşdur. Bunun üçün 3 məşqdən istifadə olunmuşdur və hər məşqdən 1, 10, 15, 24 saat sonra OMS yoxlanılmışdır. 1 məşq 500 m, 2 məşq 1500 m, 3 məşq 3000 m şiddət 70-80% olmuşdur. Alınan nəticələr 1 №-li cədvəldə verilir.

Cədvəldə məlum olur ki, 1 məşqdən sonra 1 saat müddətində OMS 3,4 l, 10 saatdan sonra 4,6 l, 15 saatdan sonra 4,8 l, 24 saatdan sonra demək olar ki, OMS 4,1 l, yəni bərpa

olunur. Ardıcıl 2 məşqdən sonra OMS çıxış vəziyyətində 3,9 l, 1 saat məşqdən sonra 3,2 l, 10 saatdan sonra 3,5 l, 15 saatdan sonra 3,8 l, 24 saatdan sonra OMS-nin bərpası tamamlanır

3,8 l olur. Ardıcıl 3 məşqdən sonra OMS çıxış vəziyyətində 3,8 l olmuşdur. İşdən 1 saat sonra 3,1 l, 10 saatdan sonra 4,4 l, 15 saatdan sonra 4,5 l, 24 saatdan sonra 3,7 l yəni bərpa olunur.

Cədvəl 1

Hazırlıq dövründə üzgüçülərdə 1, 2, 3 məşqdən sonra OMS-nin bərpası (M±m)

Məşqlərin sayı	OMS l/dəq çıxış göstərici	Bərpa (saat)			
		1 saat	10 saat	15 saat	24 saat
1	4,16±0,09	3,4±0,08	4,6±0,07	4,8±0,07	4,10±0,14
2	3,94±0,11	3,2±0,09	3,5±0,08	3,81±0,08	3,83±0,07
3	3,82±0,07	3,1±0,06	3,4±0,06	3,5±0,05	3,7±0,05

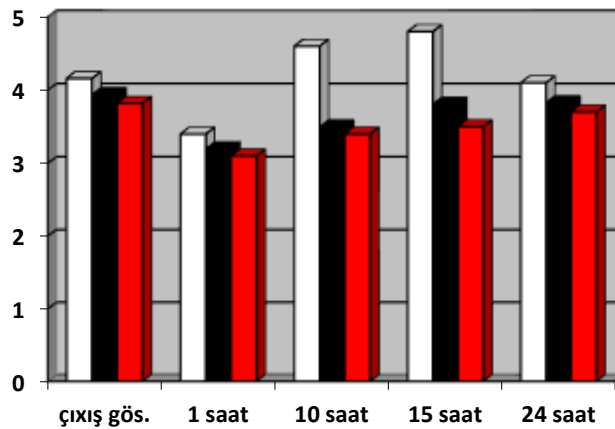
Qeyd etdiyimiz kimi hazırlıq dövründə üzgüçülərin 1 məşqdən sonra (500 m), 2 məşqdən sonra (500 m, 1000 m), 3 məşqdən sonra (500 m, 1000m, 1500m), OMS-nin (oksigenin maksimal sərfiyyatı) bərpasının dinamikası 1 №-li diaqrammada verilir. Diaqrammadan göründüyü kimi çıxış vəziyyətində üzgüçülərin iş qabiliyyəti (OMS) 4,1 l olmuşdur. 1 məşqdən sonra (500 m) OMS 3,4 l-ə enmişdir yəni iş qabiliyyəti məşqin sonunda azalmışdır. İşin sonundan 10 saat keçəndən sonra OMS nəinki bərpa olunur hətta pik qədər artır 4,6 l-ə çatır. Diaqrammada 1 məşqin dinamikası ağ sütunlarla verilmişdir.

2 məşqdən (500 m, 1000 m) sonra qeyd olunan bərpa dinamikası aşağıda göstərilən kimi verilir. Belə ki, çıxış vəziyyətində iş qabiliyyəti (OMS) 3,9 l olmuşdur. İşin icrasının sonunda OMS yorulma ilə əlaqədar 1-ci saatda 3,2 l, sonra bərpanın 10-cu saatında artır 3,6 l olur, 15-ci saatında 3,8 l və demək olar ki, bərpa baş verir. Diaqrammada 2 məşqin dinamikası qara sütunlarla qeyd edilmişdir.

3 məşqin (500 m, 1000 m, 1500 m) nəticəsində OMS 3,8 l-dən bərpanın 1-ci saatında 3,1 l-ə enir. Bərpanın 10-cu saatında OMS 3,4 l, 15-ci saatında 3,5 l və 24-cü saatında OMS bərpa olunur. Diaqramma 1-də 3 məşqin dinamikası qırmızı sütunlarla qeyd edilmişdir.

Diaqramma 1

Hazırlıq dövründə üzgüçülərdə 1, 2, 3 məşqdən sonra OMS-nin bərpası (M±m)



1 məşq- ağ sütün; 2 məşq- qara sütün; 3 məşq- qırmızı sütün.

Sonra üzgüçülərdə yarışqabağı dövrdə OMS-nin bərpası müəyyən olunmuşdur. Məlum olmuşdur ki, cədvəl 2-də 1 məşqdən sonra çıxış vəziyyətində OMS 4,1 l, məşqdən 1 saat sonra azalmışdır 3,3 l, 10 saatdan sonra 4 l, 15 saatdan sonra 4,8 l, 24 saatdan sonra 4,1 l OMS bərpa olunur. Ardıcıl 2 məşqdən sonra 4,11 çıxış vəziyyətində, 1 saat sonra 3,2 l, 10 saat sonra 3,8 l, 15 saatdan 4,7 l və 24 saatdan sonra 4,8 l bərpa olunur. Ardıcıl 3 məşqdən

sonra çıxış vəziyyətində 4,8l, 1 saatdan sonra 3,1 l, 10 saat sonra 3,7 l, 15 saatdan 4,5 l, 24 saatdan sonra 4,6 l bərpa olmaq üzrədir. Beləliklə, aerob işgüzarlığı ilə fərqlənən üzgüçülərin OMS-nin bərpasının dinamikası göstərilən kimi olmuşdur. Yarışqabağı dövründə hazırlıq dövründən fərqli olaraq OMS-nin bərpası daha tez baş verir. Buda idmançının hazırlığının artması haqqında məlumat verir.

Cədvəl 2

Yarışqabağı dövrdə üzgüçülərdə 1, 2, 3 məşqdən sonra OMS-nin bərpası (M±m)

Məşqlərin sayı	OMS l/dəq çıxış göstərici	Bərpa (saat)			
		1saat	10 saat	15 saat	24 saat
1	4,16±0,08	3,3±0,10	4,0±0,10	4,8±0,09	4,12±0,07
2	4,10±0,10	3,2±0,11	3,8±0,11	4,1±0,8	4,8±0,09
3	4,8±0,9	3,1±0,10	3,7±0,08	4,5±0,08	4,6±0,10

Qeyd etdiyimiz kimi yarışqabağı dövrdə üzgüçülərin 1 məşqdən sonra (500 m), 2 məşqdən sonra (500 m, 1000 m), 3 məşqdən sonra (500 m, 1000 m, 1500 m), OMS-nin (oksigenin maksimal sərfiyyatı) bərpasının dinamikası diaqramma 2-də verilir. Diaqrammadan göründüyü kimi çıxış vəziyyətində üzgüçülərin iş qabiliyyəti (OMS) 4,1 l olmuşdur. 1 məşqdən sonra (500 m) OMS 3,3 l-ə enmişdir. 10-cu saatında OMS bərpa olunur 4l-ə çatır. 15-ci saatında OMS birdən-birə artır 4,8 l-ə çatır. 24-cü saatında OMS enir çıxış vəziyyətinə 4,1 l olur. OMS-nin 15-ci saatda kəskin artmasının səbəbini bərpa dövrünün superkompensasiyası ilə (çixış vəziyyətindəndə artıq) fazası ilə əlaqələndirmək olar. Bundan sonra bərpanın 24-cü saatında subnormal fazası baş verir yəni çıxış vəziyyətinə qayıdır. Diaqramma 2-də 1 məşqin dinamikası ağ sütunlarla verilmişdir.

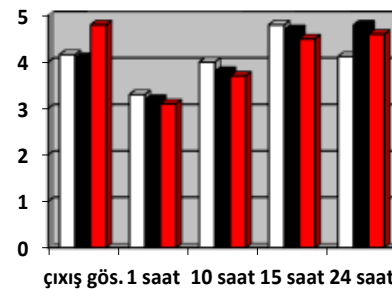
2 məşqdən (500 m, 1000 m) sonra qeyd olunan bərpa dinamikası aşağıda göstərilən kimi verilir. Belə ki, çıxış vəziyyətində iş qabiliyyəti (OMS) 4,1 l, 1-ci saatda isə OMS enir 3,2 l olur. 10-cu saatda isə qalxır 3,8 l olur. 15-ci saatda superkompensasiya 4,7 l olur. 24-cü saatda 4,8 l olur yəni bərpanın superkompensasiya fazası davam edir və çıxış vəziyyətinə

sonrakı saatlarda qayıdır. Diaqrammada 2 məşqin dinamikası qara sütunlarla qeyd edilmişdir.

3 məşqin (500 m, 1000 m, 1500 m) nəticəsində OMS 4,8l-dən bərpanın 1-ci saatında 3,1 l-ə enir. Bərpanın 10-cu saatında OMS 3,7 l, 15-ci saatında 4,5 l və 24-cü saatında 4,6 l OMS bərpa olunur. Diaqrammada 3 məşqin dinamikası qırmızı sütunlarla qeyd edilmişdir.

Diaqramma 2

Yarışqabağı dövrdə üzgüçülərdə I, II, III məşqdən sonra OMS-nin bərpasının dinamikası (M±m)



1 məşq- ağ sütün; 2 məşq- qara sütün; 3 məşq- qırmızı sütün.

Bərpanın birinci hissəsində məşq (1 məşq) bərpanın sonrakı hissələrindəki dəyişiklikləri müəyyən edir (15, 24 saat). Bütün tədqiq olunan xarici tənəffüsün göstəriciləri birinci 10 saat müddətində bərpa olunur. Belə ki, tənəffüsün dərinliyi, ağciyərlərin dəqiqəlik həcmi (ADH) bir qayda olaraq çıxış vəziyyətinə qayıdırdı. Yarışqabağı dövrdə 1, 2, 3 (şiddət 70-80%) məşqlərdən sonra xarici tənəffüs və oksigenin sərfiyyatı oxşar dəyişikliklərlə xarakterizə olunurdu. Müşahidə olunan dəyişikliklər kəmiyyət xarakteri daşıyırdı. Ağciyər funksiyalarda hazırlıq dövrlərilə müqayisədə az dəyişikliklər olmuşdu. Bunu da məşqlərin artmasıyla əlaqələndirmək olar. Xarici tənəffüsün dəyişməsinə hazırlıq və yarış qabağı dövrdə kəskin fərqlər olmamışdı. Görünür məşqarası fasilə bərpa üçün kifayət etmişdir. Buna görə, təkrar məşq yükləri xarici tənəffüsün bərpası vəziyyətində təşkil olunmuşdur. Hərəkəti hipoksiya özünü arterial qanda oksigenin təcizatının azalmasında və süd turşusunun qanda toplanmasında özünü göstərir. Bununla əlaqədar idmançıların orqanizmi bərpanın sonrakı müddətində hipoksiyaya uyğunlaşır. Beləliklə, hipoksemik vəziyyətinin inkişafında, ləğvində və kompensasiyasında mühüm dəyişikliklərə səbəb olur. Bu dəyişikliklər yüksək enerji mübadiləsi nəticəsində (məşqdən sonra) toxuma tənəffüsü səviyyəsində əmələ gəlir. Oksigenin daha sürətli və intensiv mənimsənilməsi hipoksiyanın inkişafının yüksək olmasını ləngidir, qanın oksigenayasının xarakterini və xarici tənəffüsün kompensator dəyişikliklərini azaldır [1, s. 104, 5, s. 265].

Qeyd etmək lazımdır ki, metabolik reaksiyaların səviyyəsinin yüksək olması təkcə enerji ehtiyatlarının artmasıyla deyil, eyni zamanda məşqdən sonra resintez proseslərinin atmasıyla, həddən artıq bərpanın (superkompensasiya), əlavə enerjiylə əlaqələndir [8, s. 113].

Bilavasitə məşqlərdən sonra mikrosikllərdə aerob və anaerob iş qabiliyyəti azalır. Bu OMS və maksimal oksigen borcunun azalmasında özünü göstərir. Xarici tənəffüsün, adaptiv reaksiyaların və hipoksemiyanın, aerob və anaerob iş qabiliyyətinin bərpası qeyri-bərabər baş verir [3, s. 27; 10, s. 132]. Fəal bərpa olu-

nan proseslər məşqdən sonra birinci 10 saatda baş verir. Sonrakı bərpanın müddətlərində (15 və 24 saat) bərpa ləngiyir.

Üzgüçülükdə məşqdən sonra əzələ işgüzarlığının dinamikası fasiləli xarakter daşıyır [2, s. 52]. Əvvəl iş qabiliyyətinin azalması, çıxış vəziyyətə qayıtması və artması müşahidə olunur. Enerji mübadiləsinin göstəricilərilə, tənəffüs funksiyasıyla, hipoksiyaya uyğunlaşmasıyla və iş qabiliyyətinin dəyişməsiylə müəyyən əlaqələr qeyd olunur. Məşqlərdən 10, 15, 24 saat sonra yoxlanılan mikrosikllərdə xarici tənəffüsün, hipoksemik orqanizmin aerob və anaerob göstəricilərin 90-95% bərpa olunur.

Məşqlərin sayının çoxalması xarici tənəffüsü kəskin dəyişdirir və ilk bərpa saatlarında OMS azalır. Məşqlərin artması nəticəsində yarışqabağı hissədə yoxlanılan etaplarda kəskin bərpa prosesləri baş verir, bərpa dövrü qısalır. OMS bilavasitə məşqdən sonra 10, 15 saatda bərpa olunur.

Bərpa vasitələrinin təsnifatına görə onlar 3 yerə bölünür: pedoqoji, tibbi-bioloji və psixoloji. Məlumdur ki, idman təkmilləşməsi prosesi məşq prosesinin təşkilində müxtəlif gərgin məşqlər və istirahətlə səmərəli əlaqələnməlidir [6, s. 261]. Ona görə, pedoqoji vasitələri səmərəli istirahətin təşkilində əsas hesab etmək olar. Məşqlərin optimal planlaşdırılması bir həftəlik mikrosikldə səmərəli istirahəti və bərpa proseslərini təmin edə bilər. Məşq, yarış yükləri və idmançının funksional imkanları prinsipinə riayət etmək vacib amildir. Bu halda həkim nəzarəti, pedoqoji müşahidə və testlərdən istifadə etmək əvəz edilməzdir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Банкин В.Н.** *Различия в функциональной подготовленности спортсменов в подготовительном периоде.* В.Н. Банкин, А.В. Коннов, В.М. Коннов. Ученые записки Забайкальского государственного гуманитарно - педагогического университета им. Н.Г. Чернышевского. 2012, № 1, с. 103-107.

2. **Блайт Л.** *Плавание. Сто лучших упражнений: учеб. Пособие.* Л. Блайт. Москва: Эксмо, 2012, 132 с.
3. **Боген М.М.** *Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика.* М.М. Боген. Москва: Либроком, 2013, 219 с.
4. **Верхошанский Ю.В.** *Основы специальной физической подготовки спортсменов.* Ю.В. Верхошанский. Москва: Советский спорт, 2014, 352 с.
5. **Губа В.П.** *Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования, морфобиомеханический подход: научно методическое пособие.* В.П. Губа. Москва: Советский спорт, 2012, 383 с.
6. **Иссурин В.Б.** *Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки.* В.Б. Иссурин; [пер. с англ. И. Шаробайко]. Москва: Спорт, 2016, 464 с.
7. **Кафка Б.** *Функциональная тренировка: спорт, фитнес: [перевод с немецкого].* Б. Кафка, О. Йеневайн. Москва: Спорт, 2016, 176 с.
8. **Литвин Ф.Б.** *Спортивная физиология.* Ф.Б. Литвин, Т.М. Брук, Н.В. Осипова. Смоленск: Принт-Экспресс, 2018, 126с.
9. **Михайлова Е.А.** *Физиология спорта: учебное пособие.* Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015, 117 с.
10. **Фискалов В.Д.** *Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие.* В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. Москва: Спорт, 2016, 350 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА ПЛОВЦАМИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ И ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОДЫ

С.Т. Гулиева^{1a}, В.А. Адыгёзалова^{1b}, Н.Т. Асадуллаева^{1c}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^a sevinc.guliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0667-1767

^b vafa.adigozalova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6036-6226

^c nargiz.asadullayeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3208-9949

Аннотация. Максимальное потребление кислорода (МПК) указывает на наибольший объем кислорода, который поглощается и усваивается организмом во время максимальной физической нагрузки. Чем выше уровень МПК, тем лучше доставка кислорода к мышцам и его преобразование в энергию. Кроме того, МПК показывает общее состояние организма. Изучение процессов, обеспечивающих повышение работоспособности и основных функциональ-

ных изменений, происходящих в восстановительной периоде. Основной целью исследовательской работы было изучение динамики МПК организма пловцов после тренировок в восстановительный период.

Ключевые слова: *пловец, функциональный показатель, спортсмен, подготовительный период, предсоревновательный период.*

STUDY OF RECOVERY OF MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION BY SWIMMERS IN THE PREPARATORY AND PRE-COMPETITION PERIODS

S.T. Guliyeva^{1a}, V.A. Adigozalova^{1b}, N.T. Asadullayeva^{1c}

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^a sevinc.guliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0667-1767

^b vafa.adigozalova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6036-6226

^c nargiz.asadullayeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3208-9949

Annotation. Maximum oxygen consumption (MOC) indicates the largest volume of oxygen that is absorbed and assimilated by the body during maximum physical activity. The higher the MOC level, the better the oxygen delivery to the muscles and its conversion into energy. In addition, the MOC shows the general condition of the body. The study of the processes that ensure the improvement of wor-

king capacity, the main functional changes, occurs during the recovery period. The main purpose of the research work was to study the dynamics of the MOC of the swimmers' body after training in the recovery period.

Keywords: *swimmer, functional indicators, athlete, preparatory period, pre-competition period.*

BOKSÇULARDA EEG GÖSTƏRİCİLƏRİNİN TƏYİNİ

N.E. Şahmalızadə^{1a}, b.ü.f.d. V.A. Adıgözəlova^{1b}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^anubar.shahmalizada2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3424-6792

^bvafa.adigozalova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6036-2626

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Bildiyimiz kimi, peşəkar boksçular başlarına çox zərbə aldıkları üçün onların baş – beynində patoloji hallara daha çox rast gəlinir. Məqalədə EEG ritmlərinin paylanması müəyyən qanunauyğunluqlar aşkar edilmişdir. Zonalararası fərqlər aydın şəkildə müşahidə olunmuşdur. Bu işdə aparılan tədqiqatlar boksçuların sakit oyaqlıq vəziyyətində beynin bioelektrik fəaliyyətinin tezliyi və məkan-zaman təşkili xüsusiyyətlərini təhlil etməyə imkan verdi.

Açar sözlər: travmalar, EEG, patoloji vəziyyət, boks, baş-beyn sarsıntısı.

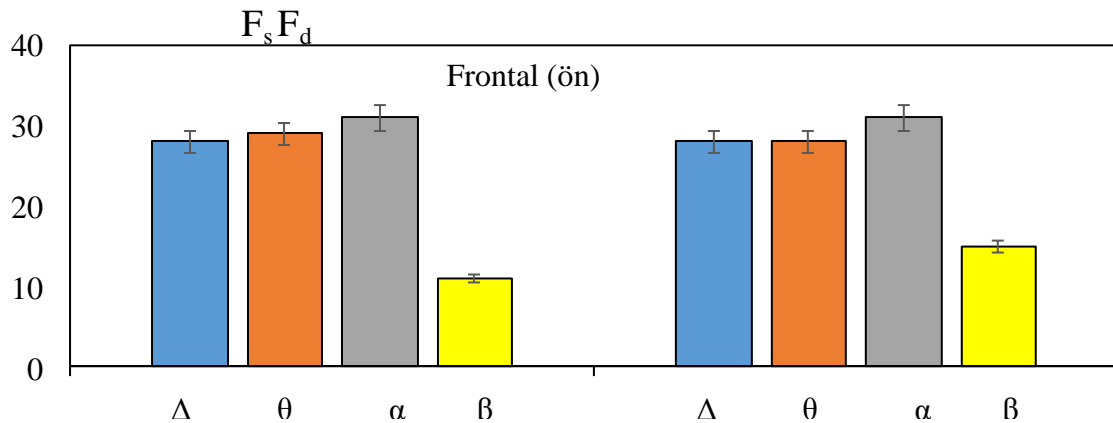
Boksun təhlükəli idman növlərindən biri olması hər kəsə məlumdur. Son illərin statistikalara əsasən boksçuların 90%-i beyn sarsıntısı keçirir [7]. Bəzən sarsıntılar kiçik bir xəstəlik olaraq adlandırılır, lakin bu zədələr təkrarlandığı halda ciddi fəsadlar yaradır [3].

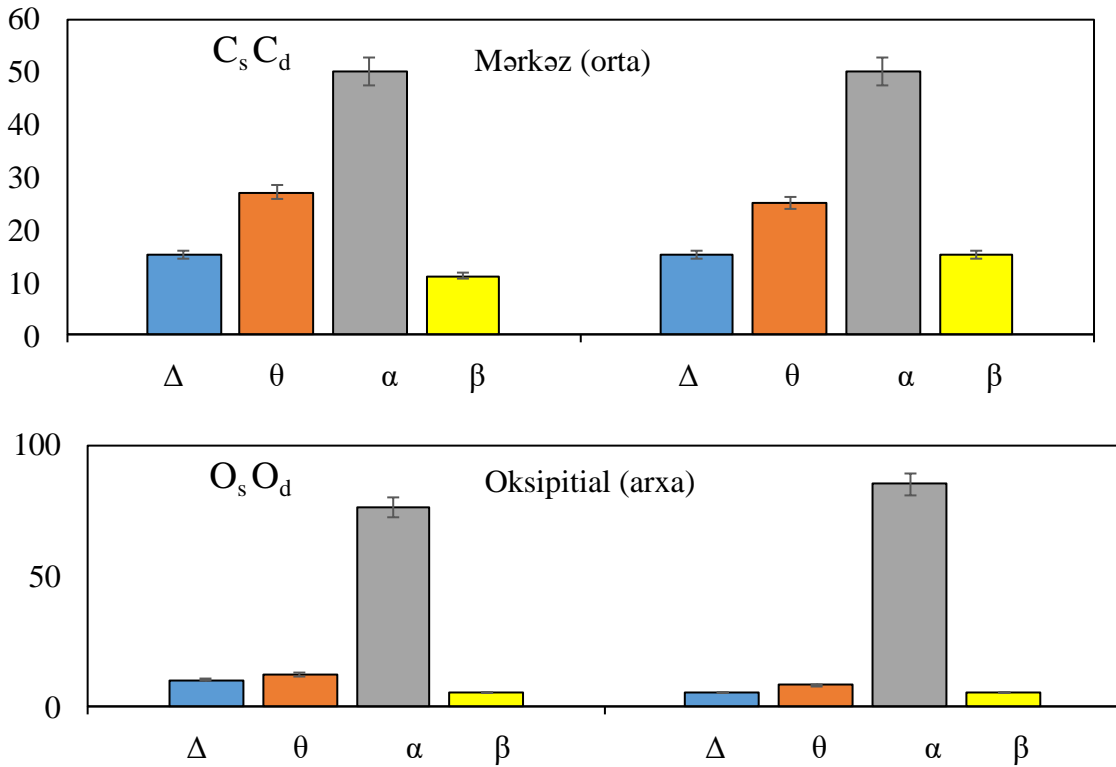
Ümumiyyətlə boksda məşğul olan zaman alınan travmalar üç qrupa ayırılır:

yüngül, orta və ağır travmalar. Kəllə-beyn travmaları ağır travmalara aid edilir. Bu bütün travmaların 2%-ni təşkil edir [6]. Araşdırmalar göstərir ki, kəllə - beyn travmaları 15 il və daha çox boksda məşğul olan idmançılarda öznü göstərir [2]. Bu başlarına daha çox güclü zərbələrin nəticəsidir. Boksda məşğul olan Azərbaycan Respublikasının milli yığma komandasının üzvü olan peşəkar boksçulardan 10 nəfər üzərində tədqiqat aparılmışdır. Tədqiqat üçün 10 nəfər boksçu M.Ə.Mirqasimov adına Respublika Klinik Xəstəxanasında elektroensefalografiya (EEG) olunmuş və nəticəsi təhlil olunmuşdur.

Aparılmış tədqiqat zamanı patoloji hallara rast gəldiyi üçün 10 nəfər boksçu 2 qrupa bölünmüşdür. I qrupa nəticələri normal olan sağlam boksçular, II qrupa nəticələri qeyri normal olan boksçular aid edilmişdir.

Boksçularda aparılan analizlər nəticəsində tədqiqata əsasən müxtəlif funksional vəziyyətlərdə əsas EEG ritmlərinin paylanmasında müəyyən qanunauyğunluqlar aşkar edilmişdir. Zonalararası fərqlər aydın şəkildə müşahidə edilmişdir [4].





Şəkil 1. Sakit vəziyyətdə delta, teta, alfa və beta ritmlərinin faizlə təmsil olunması.

Y oxu ritmlərin faizlə ifadəsi

X oxu delta, teta, alfa və beta ritmləridir

F – frontal, C – mərkəzi, O – oksipital bölgə, s – sol yarımkürə, d – sağ yarımkürə

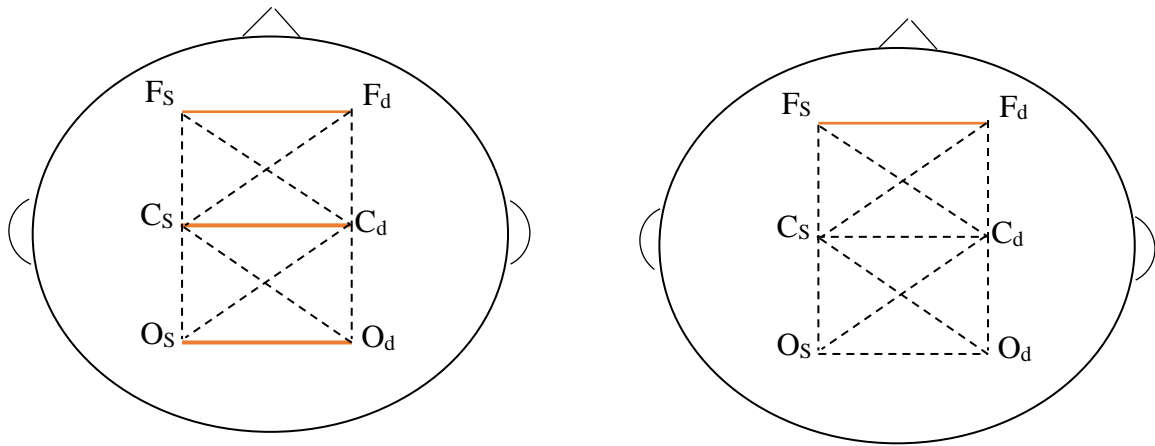
Belə ki, boksçularda alfa ritm faiz təmsil sol və sağ yarımkürələrinin frontal (ön) bölgələrində - $41,2 \pm 3,5$; $39,0 \pm 4,6\%$; mərkəzdə (orta) - $58,3 \pm 4,2$; $58,5 \pm 4,0\%$; oksipitalda (arxa) - $77,5 \pm 3,7$; $77,9 \pm 3,6\%$.

EEG-nin korrelyasiya təhlili sakit oyaqlıq vəziyyətində təyin etməyə imkan verdi, simmetrik nöqtələrin ön nöqtələr kimi yüksək səviyyəli yarımkürə korrelyasiya əlaqələrinin görünüşü qeyd edildi (Kkp:Fs – Fd - $0,67 \pm 0,02$; Cs – Cd - $0,68 \pm 0,02$) və kaudal (Os – Od – Kkp $0,68 \pm 0,02$). Bununla yanaşı zonalarası daha aşağı korrelyasiyalar aşkar edilmişdir (müvafiq olaraq Kkp; Fs – Cs - $0,60 \pm 0,02$; Cs – Os - $0,60 \pm 0,01$, Fd-Cd - $0,46 \pm 0,02$; Cd-Od - $0,57 \pm 0,02$) və interhemisferik (Kkp:Fs – Cd - $0,51 \pm 0,02$; Fd – Cs -

$0,45 \pm 0,02$; Cs – Od - $0,48 \pm 0,02$; Cd – Os - $0,47 \pm 0,02$).

Beləliklə, yuxarıda göstərilən nəticələrdən görüldüyü kimi, sakit oyaqlıq vəziyyətində sürətli və yavaş ritmlərin təmsili həm frontal ilə mərkəzi, həm də oksipital bölgələrlə müqayisə edildikdə oksipital istiqamətdə azalmağa meyllidir. Alfa ritmi, əksinə, bütün tədqiq edilən boksçularda oksipital istiqamətdə dəyərlərini artırmağa meylli idi.

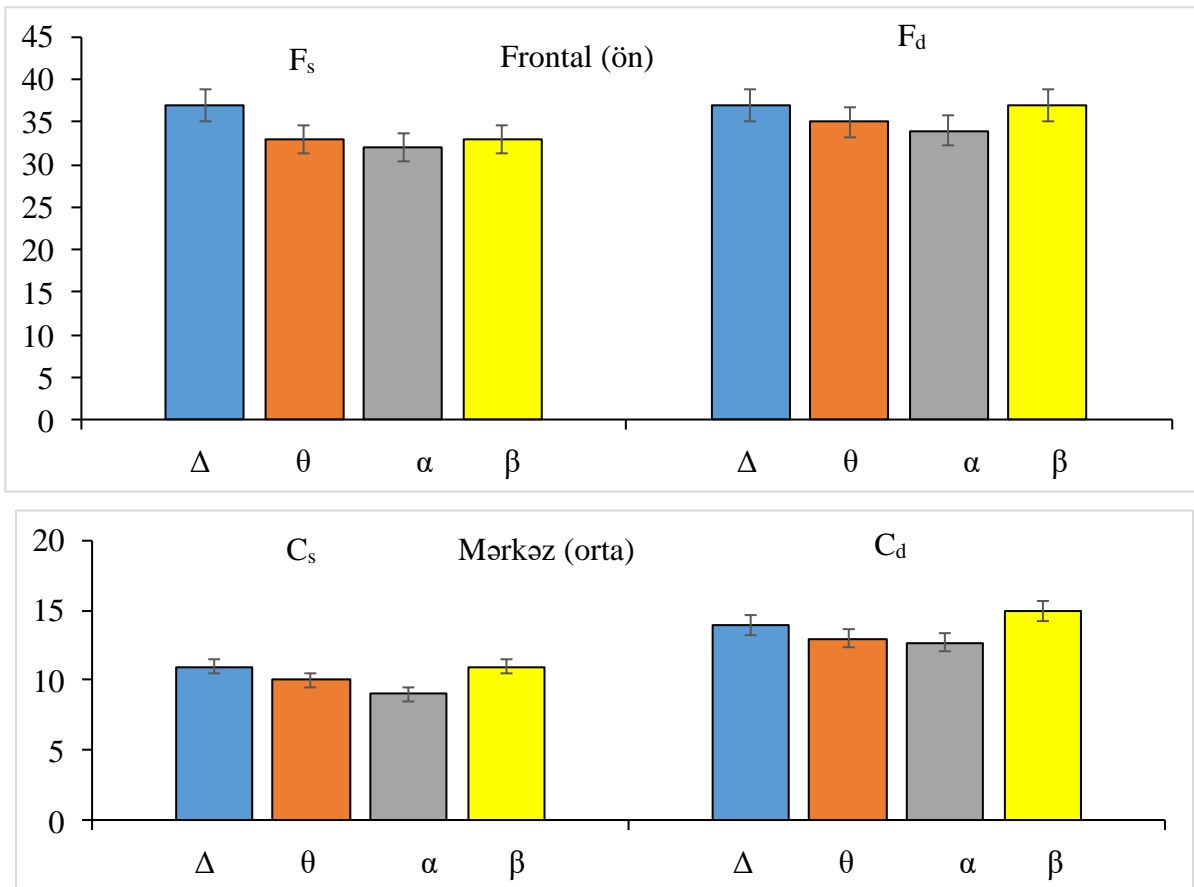
Bütün qruplardakı boksçularda, eləcə də sağlam boksçularda yavaş ritmlərin (delta və teta) faiz nisbəti kaudal istiqamətdə ölçüsündə azalma meylli olmuşdur. Eyni zamanda, yalnız frontal və oksipital bölgələri müqayisə edərkən əhəmiyyətli bir azalma müşahidə edildi (delta və teta ritm göstəriciləri: $14,2 \pm 2,0$; $15,5 \pm 2,4\%$).

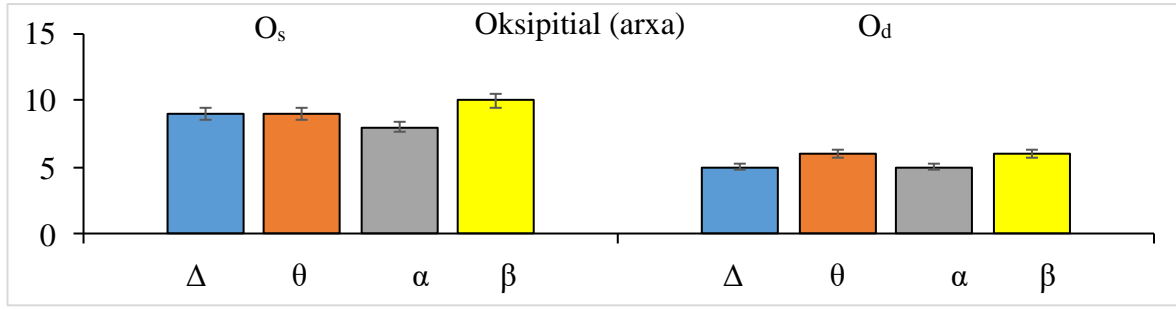


Şəkil 2. I qrup boksçuların müxtəlif funksional dövrlərdə EEG-nin məkan təşkili

Frontal nahiyələrdə teta ritminin təmsili yox idi (müvafiq olaraq sol və sağ yarımkürələr: $30,3 \pm 2,2\%$; $27,0 \pm 1,8\%$). Frontal bölgələrin alfa-ritminin göstəricilərinə görə, 3 boksçu fərqlənirdi: sol və sağ yarımkürələrdə müvafiq olaraq onun dəyəri bərabər idi (I qrup boksçularda $50,7 \pm 2,3$; $50,4 \pm 3,0\%$; II qrup boksçularda – $34,4 \pm 2,0$; $31,9 \pm 2,5\%$) [1].

II qrup boksçularda, eləcə də I qrup boksçularda alfa ritminin faiz təmsilçiliyi oksipital istiqamətdə artmışdır. Lakin I qrup boksçularda tədqiq olunan hər bir sahə arasında artım əhəmiyyətli olduğu halda, II qrup boksçularda bu yalnız frontal nahiyələri oksipital nahiyələrlə müqayisə etdikdə müşahidə edilmişdir.





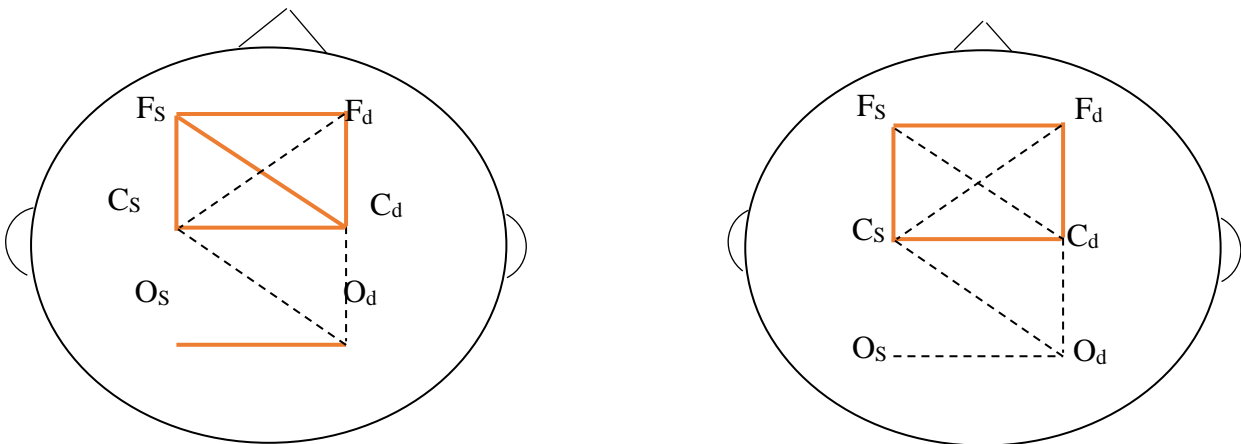
Şəkil 3. Absis oxu boyunca II qrup boksçularda sakit oyaqlıq zamanı beta-, alfa-, teta- və delta-ritmlərin faizlə ifadəsi. Y oxunda ritmlərin faizlə təmsil olunması.

EEG-nin spektral xüsusiyyətlərinin təsviri bir vəziyyətdən digərinə keçid zamanı çoxsaylı dəyişikliklər müşahidə edildi. II qrup boksçularda dəyişikliklər əsasən alfa, delta və teta ritmlərində aparılmışdır. Eyni zamanda, dinamika əvvəllər nəzərdən keçirilən yaş qruplarında bu proseslərin dinamikası ilə oxşar idi [5].

Beləliklə, alfa ritminin təmsili müvafiq olaraq sol və sağ yarımkürələrdə, frontalda ($50,7 \pm 2,3$ -dən $26,1 \pm 4,4\%$ və $50,4 \pm 3,0$ -dan $27,3 \pm 3,7\%$) azalıb, mərkəzi ($56,1 \pm 2,6$ -dən $32,3 \pm 4,6\%$ -ə qədər və $51,5 \pm 2,2\%$ -dən $26,7 \pm 4,0\%$ -ə qədər) və oksipital ($71,7 \pm 2,7$ -dən $33,8 \pm 5,0\%$ -ə qədər və $75,4 \pm 3,0\%$ -dən $35,2 \pm 4,2\%$ -ə qədər) sahələr. Delta və teta ritmləri bu sahələrdə artmışdır (müvafiq olaraq sol və sağ yarımkürələrdə: frontalda delta ritmi $14,2 \pm 2$ -dən $26,1 \pm 3,5\%$ və $15,5 \pm 2,4$ -dən $27,3 \pm 3,5\%$; mərkəzi - $9,4 \pm 1,8$ -dən $13,9 \pm 2,0\%$ -ə qədər və $11,8 \pm 1,5$ -dən $29,6 \pm 2,5\%$ -ə qədər; oksipital - $7,5 \pm 1,3$ -dən $19,8 \pm 3,0\%$ -ə qədər və

$5,9 \pm 1,0$ -dan $17,6 \pm 3,2\%$ -ə qədər, teta ritm - frontalda $21,7 \pm 2$ -dən $33,4 \pm 3,6\%$ -ə qədər və $18,1 \pm 2,0$ -dan $30,0 \pm 2,8\%$ -ə qədər, mərkəzi - $18,0 \pm 2,5$ -dən $37,7 \pm 3,0\%$ və $18,8 \pm 2,0$ -dan $33,8 \pm 5,0\%$ -ə qədər, oksipital $-9,5 \pm 2,0$ -dən $32,7 \pm 4,0\%$ -ə və $8,3 \pm 2,0$ -dan $33,2 \pm 4,2\%$ -ə qədər) ritm yalnız sağ mərkəzi yarımkürədə $17,9 \pm 2,5$ -dən $9,9 \pm 2,8\%$ -ə qədər azalıb.

II qrup boksçularda alfa ritminin şiddəti, frontal bölgələrdə daha yüksək nisbətlərə malikdir. Boksçularda sakit oyaqlıq vəziyyətində, yüksək dərəcədə sinxronizasiya frontal arasında baş verdi (Fs - Fd Kkp $0,76 \pm 0,03$) və frontal - mərkəzi qırmızı (Fs - Cs Kkp $0,62 \pm 0,03$; Fd - Cd Kkp $0,72 \pm 0,02$; Fs - Cd Kkp $0,68 \pm 0,01$) sahələr. Eyni zamanda, Fd - Cs əlaqəsinin korrelyasiya əmsalı daha aşağı qiymətlərə malikdir (Kkp - $0,61 \pm 0,02$). Sol mərkəzi və sağ oksipital (Cs - Od Kkp $0,53 \pm 0,02$) sahələr və sağ yarımkürə mərkəzi-oksipital əlaqə (Cd - Od Kkp $0,47 \pm 0,02$).



Şəkil 4. II qrup boksçular qrupunda müxtəlif funksional vəziyyətlərdə EEG-nin məkan-zaman təşkili.

Beləliklə, sakit oyaqlıq vəziyyətində olan II qrup boksçularda EEQ-nin təhlili nəticəsində tədqiq olunan xüsusiyyətlərin kortikal nahiyələr üzrə paylanmasında fərqli xüsusiyyətlər aşkar edilmişdir. Boksçuların funksional vəziyyətindəki dəyişiklik EEQ-nin spektral xüsusiyyətlərində çoxsaylı sürüşmələrə səbəb olmuşdur.

ƏDƏBİYYAT

1. **Özkaya B.Y.** *Nöropazarlamada elektroensefalografi (EEG) kullanımı*. Cortex yayıncılık İstanbul, 2017.
2. **Baykan B., Altındağ E.** *Nonkonvülzif status epileptikus*. Cortex yayıncılık İstanbul, 2018.
3. **Кропотов Ю.Д.** *Количественная ЭЭГ, когнитивные вызванные потенциалы мозга человека и нейротерапия*. Бином-2010.
4. **Татум У.О., Хусейн А.М., Бенбадис С.Р., Каплан П.В.** *Клиническая интерпретация электроэнцефалогра*. Бином-2020.
5. **Baldin E., Hauser W.A., Buchhalter J., Hesdorffer D., Ottman R.** *Yield of epileptiform electroencephalogram abnormalities in incident unprovoked seizures: A population-based study*. *Epilepsia* 2014; 55: 1389–1398.
6. **Kane N., Acharya J., Beniczky S., Caboclo S., Finnigan S., Kaplan P.W., Shibasaki H., Pressler R. van Putten M.** *A revised glossary of terms most commonly used by clinical electroencephalographers and updated proposal for the report format of the EEG findings. Revision 2017*. *Clinical Neurophysiology Practice*. 2017; 2;170-85.
7. **Leitinger M., Beniczky S., Rohrer A., Gardella E., Kalss G., Qerama E., Höfler J., Hess Lindberg-Larsen A., Kuchukhidze G., Dobesberger J., Langthaler P.B., Trinka E.** *Salzburg consensus criteria for non-convulsive status epilepticus: Approach to clinical application*. *Epilepsy Behav.* 2015;49:158-63.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭЭГ У БОКСЕРОВ

Н.Е. Шахмалызаде^{1а}, к.б.н. В.А. Адыгёзалова^{1б}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^аnubar.shahmalizada2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3424-6792

^бvafa.adigozalova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6036-2626

Аннотация. Как известно, профессиональные боксеры чаще имеют патологические состояния в головном мозге из-за многочисленных ударов по голове. В данной статье были выявлены определенные закономерности в распределении ритмов ЭЭГ. Отчетливо наблюдались межзональные различия. Проведенные исследования позволили проанализировать показатели

частоты и пространственно-временной организации биоэлектрической активности головного мозга в состоянии спокойного бодрствования боксеров.

Ключевые слова: травмы, ЭЭГ, патологическое состояние, бокс, сотрясение мозга.

DETERMINATION OF EEG INDICATORS IN BOXERS

N.E. Shahmalizada^{1a}, PhD V.A. Adigozalova^{1b}

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^anubar.shahmalizada2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3424-6792

^bvafa.adigozalova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6036-2626

Annotation. As we know, professional boxers are more likely to have pathological conditions in their brains due to multiple blows to the head. Certain regularities in the distribution of EEG rhythms were found in the article. Inter-zonal differences were clearly observed. The research in this study allowed to

analyze the characteristics of the frequency and spatio-temporal organization of the bio-electrical activity of the brain in the state of active wakefulness of boxers.

Keywords: *trauma, EEG, pathological condition, boxing, concussion.*

YENİYETMƏ VƏ GƏNC İDMANÇILARDA FİZİKİ HAZIRLIĞIN VƏ FİZİKİ İŞ QABİLİYYƏTİNİN TƏDQIQI

b.ü.f.d., dos. G.R. Məmmədova^{1a}, S.R. Aliyeva^{1b}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^agulnar.mammadova1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6556-0901

^bsabina.aliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6401-7280

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İşin əsas məqsədi cüdo ilə məşğul olan yeniyetmə və gənc idmançılarda fiziki hazırlığın və fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi funksional yük nümunələrinin köməyi ilə tədqiq olunmuşdur.

Alınan nəticələrin analizi belə yekuna gəlməyə əsas vermişdir ki, cüdo və digər güləş növləri ilə məşğul olan idmançılarda qüvvənin və sürət–qüvvənin inkişafında əhəmiyyətli dərəcədə artma müşahidə olunur. Alınan nəticələrindən, o da məlum olur ki, nəzarət göstəriciləri məşqlərin qurulmasında, yüklərin seçilməsində və məşqliliyin səviyyəsinə nəzarətin aparılması üçün istifadə oluna bilər.

Açar sözlər: sürət–qüvvə, fiziki iş qabiliyyəti, integral fiziki hazırlıq.

Gənc cüdoçularda funksional hazırlığın, xüsusi fiziki hazırlığın və integral fiziki hazırlığın göstəricilərinin analizi göstərmişdir ki, bu xüsusiyyətlər idman hazırlığı sisteminin keyfiyyətlərini xarakterizə edir. Çünki. Cüdoçularda fiziki hazırlıq idmançıların hazırlığında əsas hazırlıq növüdür [1, 2].

İşin əsas məqsədi cüdo ilə məşğul olan yeniyetmə və gənc idmançılarda fiziki hazırlığın və fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi funksional yük nümunələrinin köməyi ilə tədqiq olunmuşdur.

İdmançıların orqanizmində, onun sistemlərində məşqin ayrı-ayrı dövrlərində onların funksional səviyyəsini xarakterizə etmək üçün aparılan təlim-məşqlərdə tətbiq olunan yüklərə qarşı müsbət adaptiv dəyişikliklərin gətirdiyi məlum olur.

Cədvəl 1

Cüdo ilə məşğul olan yeniyetmə idmançıların fiziki hazırlığının göstəriciləri (M ±m)

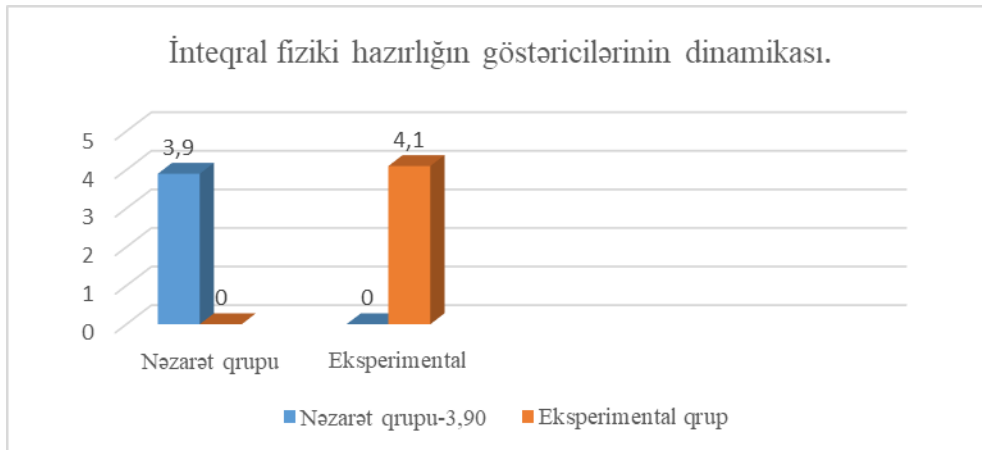
Fiziki hazırlığın göstəriciləri	Qruplar	
	Nəzarət qrupu	Eksperimental qrupu
İntegral fiziki hazırlıq	3,90 ± 0,65	4,10 ± 0,60 *
Xüsusi integral göstərici	3,85 ± 0,55	4,08 ± 0,70 *
Xüsusi funksional hazırlıq	0,20 ± 0,25	0,23 ± 0,35 **
HSTS, bal	90 ± 0,80	110 ± 0,75 **

*Qeyd: * - p ≤ 0,05, ** - p ≤ 0,01, nəzarət qrupuna nəzərən etibarlılıq.*

Yeni yetmə cüdoçuların inteqral fiziki hazırlığın göstəriciləri dörd fiziki keyfiyyətlərin test nəticələrinin cəmini ifadə edir: sürətin, qüvvə-sürətin, qüvvənin və dözümlülüyün göstəricilərinin cəminin yüksək məşqliliyi olan idmançıların testlənməsindən alınan nəticələr əsasında tərtib olunmuş normativlərlə müqayisəsi nəticəsində tapılır [3]. Bu testdə 3,25-dən yuxarı qiymət bal çox pis fiziki hazırlığı, 3,26-3,55-ə qədər ballar qeyr-kafi fiziki hazırlığı, 3,56-3,85 bala qədər kafi hazırlığı 4,15 bala

qədər isə yaxşı hazırlığı 4,16 – və daha yuxarı isə hazırlığın əla səviyyədə olmasını göstərir. Şəkil1-də inteqral fiziki hazırlığın dinamikası əksini tapmışdır.

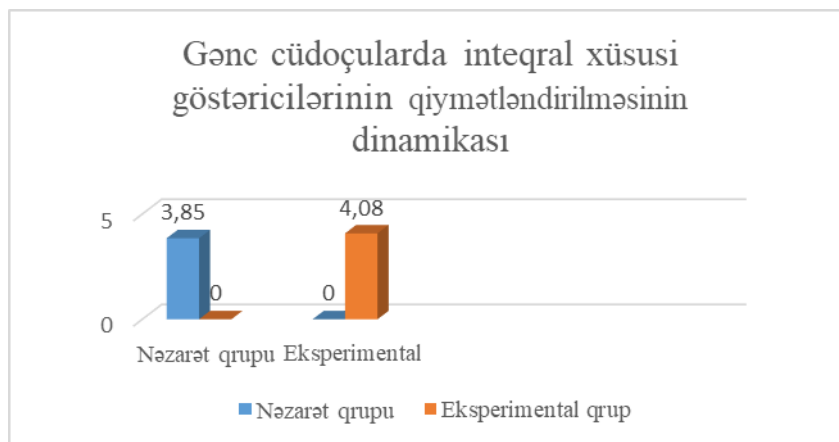
İnteqral fiziki hazırlıq nəzarət qrupunda $3,90 \pm 0,65$ bal olmuş və etibarlı olaraq artaraq (13,2%) $4,10 \pm 0,65$ bala çatmışdır, bu da yaxşı fiziki hazırlığın göstəricisi hesabına oluna bilər. Bu da ümumi fiziki hazırlığın artmağa doğru meyilli olur, gələcək idman uğurunun əldə olunmasının bünövrəsi qoyulur (Şəkil 1).



Qeyd: $p \leq 0,05$, nəzarət qrupuna müqayisədə etibarlılıq.
Şəkil 1. İnteqral fiziki hazırlığın göstəricilərinin dinamikası.

İnteqral xüsusi fiziki hazırlıq da dörd fiziki keyfiyyətin test nəticələrinin cəmini ifadə edir, zərbə texnikasının yerinə yetirilməsinə hazır olduğunu göstərir. Alınmış bu nəticələr mövcud normativ göstəriciləri ilə müqayisə edilir. Bu normativlər də yüksək dərəcəli id-

mançıların testlənməsinin nəticələri əsasında müqayisə edilir və müqayisə edilir [4]. Qiymətləndirməni bu sınaqda inteqral ümumi fiziki hazırlıqda olduğu kimi aparılır. Aşağıdakı şəkildə inteqral xüsusi fiziki hazırlığın qiymətləndirilməsi əyani olaraq əksini tapmışdır.



Qeyd: $p \leq 0,05$, nəzarət qrupuna nəzərən etibarlılıq.
Şəkil 2. Gənc cüdoçularda inteqral xüsusi göstəricilərinin qiymətləndirilməsinin dinamikası.

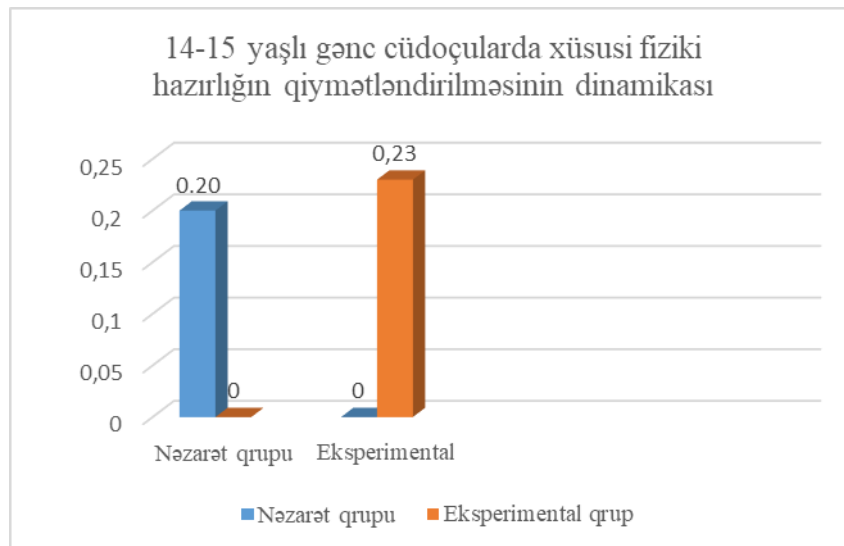
14-15 yaşlı yeniyetmə cüdoçuların nəzarət qrupunda xüsusi inteqral fiziki hazırlıq $3,85 \pm 0,55$ bal olmuş, fiziki yüklərin təsirindən sonra idmançılardan ibarət olan qrupda etibarlı; olaraq 18,0% etibarlı olaraq artaraq $4,08 \pm 0,70$ bala çatmışdır, bu da hazırlığın yaxşı səviyyədə olduğunu göstərir.

Gənc cüdoçuların xüsusi funksional hazırlığının göstəriciləri yeniyetmə idmançılarda anaerob-qlikolitik energetik sistemlərinin inkişaf dərəcənə xarakterizə edir. Bu zaman həmçinin gənclərdə yükün icrasında iştirak edən bütün sistemlərin əlaqəli şəkildə effektiv olaraq işləməsini ifadə edir. Bu testdə də qiymətləndirmə aparılır, 0,10 bal və daha yuxarı hazırlığın pis vəziyyətdə olduğunu göstərir, 0,11 baldan 0,15 bala qədər qeyri – kafi, 0,16-dən 0,20 bala qədər kafi, 0,21 baldan 0,25 bala

qədər yaxşı, 0,26 baldan yuxarı isə xüsusi fiziki hazırlığın əla vəziyyətdə olduğunu göstərir.

Xüsusi fiziki hazırlığın gənc cüdoçularda qiymətləndirilməsinin dinamikası aşağıdakı şəkildə əksini tapmışdır.

Şəkil 3.-dən görüldüyü kimi, 14-15 yaşlı cüdoçularda xüsusi fiziki hazırlığın qiyməti nəzarət qrupunda $0,20 \pm 0,24$ bala bərabər olmuşdursa, eksperimental qrupun idmançılarda bu göstərici $0,23 \pm 0,35$ bala bərabər olmuşdur, nəzarət qrupuna nəzərən etibarlı olmuşdur ($p \leq 0,01$). Bu da yeniyetmələrin anaerob – qlkolitik şiddət zonasına icra etdiyi iş funksional hazırlığın yaxşı vəziyyətdə olduğunu göstərir (Şəkil 3).



Qeyd: $p \leq 0,01$, nəzarət qrupu ilə müqayisədə etibarlılıq.

Şəkil 3. 14-15 yaşlı gənc cüdoçularda xüsusi fiziki hazırlığın qiymətləndirilməsinin dinamikası

Beləliklə, gənc və yeniyetmə cüdoçuların məşqinə xas olan qüvvə-sürət xarakterli məşq yüklərinin icrasından sonra inteqral fiziki hazırlıqda, xüsusi fiziki hazırlıqda və xüsusi funksiyonal hazırlıqda alınan nəticələrin analizi göstərmişdir ki, təlim məşq prosesində idman ustalığının artması ilə orqanizmdə fizioloji göstəricilərində adaptasiya dəyişikliklər baş verir, nəticədə ümumi və xüsusi fiziki hazırlıqda yüksəlməyə, inkişafa səbəb olur. Bunu həmçinin də üzərində müayinə olunan gənc

idmançıların planlaşdırılan yarışlarda uğurlu çıxışları da təsdiq etmiş olur.

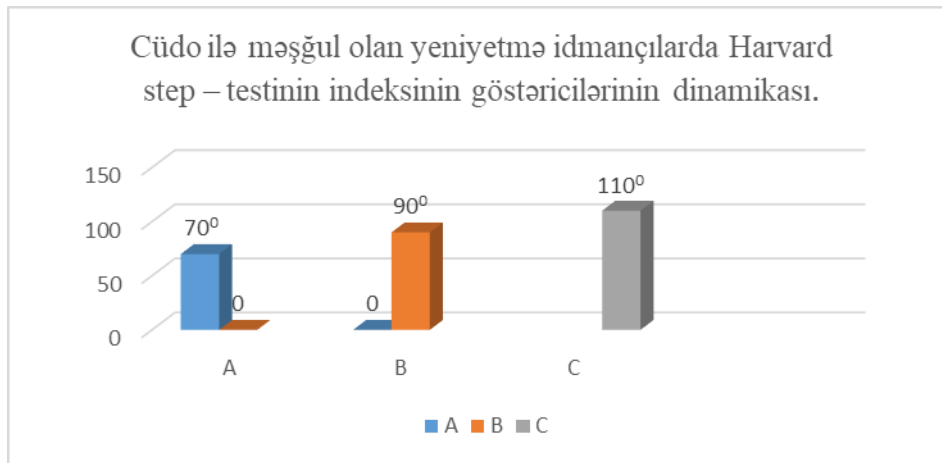
Gənc cüdoçularda fiziki iş qabiliyyəti Harvard step-testinin indeksinə görə aparılmışdır. Harvard step – testi (HSTİ) ürək – damar sisteminin fəaliyyətinin səviyyəsini və ümumi iş qabiliyyətinin ümumi vəziyyətini xarakterizə etmiş olur. Bunun üçün müayinə olunan şəxs hündürlüyü 40 sm olan pilləyə 3,5 – 4,0 dəqiqə müddətində qalxma – enmə hərəkətlərini icra edir (Epnifanov. 2002). Əməliyyat sabit olmalı 1 dəqiqədə 30 dəfə təşkil etməlidir. İşin icra-

sından sonra müayinə olunanda oturaq vəziyyətdə 2 dəqiqədən başlayaraq bərpanı ilk 30 saniyə ərzində nəbz qeyd olunur. Bundan sonra alınan göstəricilərə görə, qiymətləndirmələr pis, zəif, orta, yaxşı və əla kimi qiymətləndirilmə aparılır. 14 – 15 yaşlı cüdoçulardan alınan nəticələr aşağıdakı şəkildə əksini tapmışdır.

Cədvəl 1-dən görüldüyü kimi, nəzarət qrupuna daxil olan cüdoçularda HSTİ-nin qiyməti eksperimentlərin əvvəlində, orta hesabla, məşq yüklərinin təsirinin sonundakı dövrlərdə bunun nəzarət qrupunda $90,0 \pm 0,80$ bala, eks-

perimental qrupda isə daha da artaraq $110,0 \pm 0,70$ bala çatmışdır.

Şəkil 4-dən görüldüyü kimi, qüvvə-sürət xarakterli məşqlərdən sonra eksperimental qrupun idmançılarda HSTİ-nin göstəriciləri ilkin göstəricilərlə və nəzarət qrupu ilə müqayisədə etibarlı olaraq yüksəlmişdir ($p < 0,01$). Bu da, müayinə olunan yeniyetmə və gənclərdə ümumi fiziki hazırlığın yüksəldiyini, ürək – damar sisteminin işinin yaxşılaşdığını və aerob energetik sistemlərinin daha çox təkmilləşdiyini müşahidə edirik.



Qeyd: $p \leq 0,01$, ilkin göstəricilərlə müqayisədə etibarlılıq.

A – eksperimental qrup, məşqdən əvvəl

B – nəzarət qrupu məşqdən sonra

C – eksperimental qrup, məşqdən sonra

Şəkil 4. Cüdo ilə məşğul olan yeniyetmə idmançılarda Harvard step-testinin indeksinin göstəricilərinin dinamikası.

Beləliklə, gənc cüdoçularda fiziki iş qabiliyyətinin artması ilə yanaşı onlarda ümumi gərginliyin azalmasına, ürək – damar və tənəffüs sisteminin işinin yüksəldiyini müşahidə etmək mümkündür. Bu da 14-15 yaşlı cüdoçularda ÜVS-nin 15,5%, TS 46,5% azalmasına AHT-nin isə 32,0 %-ə qədər yüksəlməsinə səbəb olmuşdur. Cüdo ilə məşğul olan idmançılarla aparılan məşqlərin həcmnin və intensivliyinin fizioloji cəhətdən əsaslandırılmasının həm ilkin hazırlıq və həm də idman təkmilləşdirilməsi mərhələsində aparılması ilə onlarda idman ustalığının yüksəldilməsi və adaptasiyanın formalaşmasına şərait yaradır, onların sağlamlığının möhkəmlənməsinə kömək

edir. Məhz belə şəraitdə cüdoçularla aparılan məşqlərə nəzarətin aparılması üçün kompleks sistemin qurulmasına, idmançılar və məşqçilər üçün praktik tövsiyyənin hazırlanmasına əsas vermiş olur.

Xülasə

Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili, alınan nəticələrin müqayisəsi və ümumiləşdirilməsi sürət və sürət–qüvvə keyfiyyətlərinin fizioloji xüsusiyyətlərini nəzəri cəhətdən əsaslandırmaqla, aşağıdakı xülasəni formalaşdırmasına imkan verir. Cüdoçuların məşqi dövründə sürət və sürət–qüvvə keyfiyyətlərinin tərbiyyə olun-

ması zamanı yaranan morfoloji, fizioloji və funksional göstəricilərin, enerji təminatında yaşla əlaqədar baş verən dəyişikliklər və sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin dəyişilməsinin xüsusiyyətləri müəyyən olunmuşdur.

Müasir dövrün elmi-tədqiqat və elmi-metodiki ədəbiyyatlarında yeniyetmə və gənclərdə sürət-qüvvə keyfiyyətlərin inkişafını qismən olsa da əks etdirilsə də bu sahədə aparılan elmi-tədqiqatlar təcrübələrin köməyi ilə fizioloji cəhətdən əsaslandırılmasını tələb edir. Bunun üçün yeniyetmə və gənc cüdoçularda sürət-qüvvə keyfiyyətinin inkişafını xarakterizə edən göstəricilərinin təyini, cüdo üzrə ixtisaslaşan gənc və yeniyetmələrdə sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin inkişafına təsir göstərən kompleks hərəkətlərin əsaslandırılması, gənc və yeniyetmə cüdoçularda ilkin baza hazırlığı mərhələsində icra olunan hərəkəti tapşırıqların sürət-qüvvə keyfiyyətlərinə təsirinin səviyyəsini əsaslandırmaq üçün dəyişikliklərin eksperimental yolla yoxlanılması daha da aktuallaşır.

Göründüyü kimi, cüdoçularda əsas fiziki keyfiyyət sürət-qüvvə keyfiyyətdir və bu keyfiyyət əsaslandırılmış vasitə və metodlarının istiqamətləndirilmiş təsiri ilə inkişaf etdirilir. Sürət – qüvvə keyfiyyətləri ilə yanaşı qüvvə, cədlilik, elastiklik və koordinasiya qabiliyyətləri də inkişaf edir. Sürət-qüvvə keyfiyyəti yeniyetmə və gənc cüdoçularda texniki təkmilləşdirilməsində aparıcı rola malik olur və onların hazırlığında orqanizmin vacib funksiyalarının formalaşmasına sensitiv dövrlərə təsir edən adaptasiya dəyişikliklərini qiymətləndirmək və alınan nəticələrdən bir meyyar kimi istifadə olunmasına əsas verir.

Alınan nəticələrin analizi belə yekunə gəlməyə əsas vermişdir ki, cüdo və digər güləş növləri ilə məşğul olan dərəcəli idmançılarda qüvvənin və sürət – qüvvənin inkişafında əhəmiyyətli dərəcədə artma müşahidə olunur. Alınan nəticələrindən, o da məlum olur ki, nəzarət göstəriciləri məşqlərin qurulmasında, yüklərin seçilməsində və məşqliliyin səviyyəsinə nəzarətin aparılması üçün istifadə oluna bilər.

Cüdoda əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini sürət-qüvvə (yerindən-uzununa tullanma, doldurulmuş topun aşağıdan uzağa tullanması, hoppanma və s), qüvvənin (bədənin

işləyə əzələlərinin dinamometriyası, yarım bükülmüş qollardan sallanmaq, uzanmış halda qolların açılması və bükülməsi, uzanmış halda qolların açılması və bükülməsi, uzanmış halda gövdənin 30 saniyə müddətində döşəmədən qaldırılması).

Cüdoçuların qüvvə imkanlarının təkmilləşdirilməsi və məşq prosesinə adaptasiyanı tətbiq olunan metodikada qolların qurşaq hissəsinin, çiyin qurşağını, çanaq sahəsini və ayaq əzələlərinin inkişafına təsir hərəkəti tapşırıqlarından istifadə olunmuşdur. Məşqlərin davam etdiyi üç ay ərzində xüsusi hərəkəti tapşırıqların təsirinin effektivliyini eksperimental olaraq yoxlamaq üçün hazırlığın baza mərhələsində 12 – 13 yaşlı ikinci dərəcəli cüdoçularda pedaqoji eksperimentin əvvəlində və sonunda alınan nəticələr arasında statistik fərqlər müşahidə olunmuşdur ($p < 0,05$). Üç aylıq məşq dövründə tətbiq olunan hərəkəti tapşırıqlar yeniyetmələrdə yarış fəaliyyətinin yüksəlməsinə səbəb olmuşdur, hücumların etibarlılıq sabitinin yüksəlməsinə şərait yaranmışdır. Eksperiment başa çatdıqdan sonra yeniyetmə cüdoçularda təkcə fiziki hazırlığında deyil, həm də eksperimentin davam etdiyi dövrlərdə keçirilən görüşlərdə qazanılan uğurlar və qələbələrin nəticələri də təsdiq edir.

ƏDƏBİYYAT

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. *Физиология. Общая. Спортивная. Возрастная.* М: Сов спорт. 2016, 620 с.
2. Караулова Л.К. *Физиология физического воспитания и спорта.* Л.К. Караулова, Н.А. Краснонорова, М.М. Расулова. М.: Издательство «Академия», 2014, 304 с.
3. Йегер Й.М., Крюгер Карстен (ред.) *Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация.* М.: Практическая медицина, 2016, 428 с., 415 ил. ISBN 978-5-98811-347-8.
4. Епифанов, В.А. *Лечебная физическая культура и массаж: учебник.* В.А. Епифанов. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016, 528 с. ISBN 978-5-9704-3757-5.

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ПОДРОСТКОВ И ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

к.б.н., доц. Г.Р. Мамедова^{1a}, С.Р. Алыева^{1b}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^agulnar.mammadova1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6556-0901

^bsabina.aliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6401-7280

Аннотация: Основной целью исследования было изучение уровня физической подготовленности и физической работоспособности у подростков и юных спортсменов, занимающихся дзюдо, с помощью образцов функциональной нагрузки.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод о достоверном развитии скоростно-силовых качеств у спортсменов дзюдоистов и представителей дру-

гих видов борьбы. Полученные результаты показали, что контрольные показатели могут быть использованы для построения упражнений, подбора нагрузок и контроля за уровнем тренированности.

Ключевые слова: *скорость-сила, физическая работоспособность, интегральная физическая подготовка.*

STUDYING PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL WORKABILITY IN ADOLESCENTS AND YOUNG ATHLETES

PhD, ass. prof. G.R. Mammadova^{1a}, S.R. Aliyeva^{1b}

¹ Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^agulnar.mammadova1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6556-0901

^bsabina.aliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6401-7280

Annotation: The main purpose of the study was to study the level of physical fitness and physical performance in adolescents and young athletes engaged in judo, using samples of functional load.

Analysis of the results allowed to make a conclusion about the reliable development of speed and strength qualities in athletes, ju-

dokas and representatives of other types of wrestling. The results obtained revealed that the control indicators can be used to build exercises, select load and control for the level of training.

Keywords: *speed-strength, physical working capacity, integral physical training.*

ТЕСТИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В.Г. Калюжин^{1а}, В.В. Кедышко^{1б}

¹Белорусский Государственный Университет Физической Культуры
kvg-med@tut.by

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у студентов 1–2 курсов по состоянию здоровья, относящихся к специальному учебному отделению. В статье описаны наиболее оптимальные тесты для определения уровня развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения.

Ключевые слова: студенты, специальное учебное отделение, тестирование уровня развития, координационные способности.

Актуальность. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Лишь около 10% подростков можно считать здоровыми, более 40% детей страдают хроническими заболеваниями [3, с. 188]. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью детей. Более 50% девушек и юношей, окончивая школу, уже имеют два-три хронических заболевания, а в целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми [1, с. 122]. По причине низкого уровня здоровья около 1 млн. студенческого возраста освобождены от занятий физической культурой и относятся к специальному учебному отделению по состоянию здоровья. Студенты с нарушениями здоровья гораздо хуже адаптируются в совре-

менном обществе, их физическое развитие отличается от развития здорового человека [2, с.135].

Цели и задачи – разработка тестов для оценки уровня динамического и статического равновесия, развития ориентации в пространстве, скоростных качеств, функционального состояния дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у студентов 1–2 курсов, по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению (СУО).

Методы, организация исследований. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение молодых людей, относящихся к СУО, определялся по следующим тестам:

Тесты для определения динамического равновесия:

Тест «Ходьба спиной вперед». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия, длиной 3 метра. Учащийся прогибается максимально назад, руки на поясе. Делает 15 шагов вперед. После 15 шага, учащийся начинает пятиться назад, делая 15 шагов. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

Тест «Ходьба по прямой». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия длиной 3 метра. Учащийся прогибается максимально назад, руки на поясе. Делает 15 шагов вперед. После 15 шага, учащийся совершает поворот на 180° и продолжает движение по линии, делая 15

шагов вперед. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

Тест «Ходьба по скамейке». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: учащийся становится на скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца скамейки, делает поворот и возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по скамейке пятясь». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: учащийся становится на скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца скамейки и пятясь назад возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба приставными шагами». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: учащийся становится на скамейку длиной 2,3 метра. Приставными шагами, (шагая боком) доходит до конца скамейки и приставными шагами (в другую сторону) возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения статического равновесия:

Тест «Стойка на носках». Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища, голова приподнята. Учащийся закрывает глаза, медленно встаёт на носки и удерживает принятое положение. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Стойка на одной ноге». Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. Учащийся закрывает глаза, поднимает колено одной ноги и подтягивает его к груди. Тест повторяется для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Ходьба на месте». Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – глаза закрыты, голова в нейтральном положении. Кисти вытянутых

вперед рук не соприкасаются. Ходьба на месте, поднимая бедра на угол 90°. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Махи прямыми ногами». Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, руки на пояс. Выполнить попеременно махи прямыми ногами в бок – по 10 раз, без опоры. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Вращение корпусом». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – стойка, пятки вместе, носки развернуты на 45°, ноги выпрямлены. Учащийся выполняет вращение корпусом влево и вправо – по 10 раз. При наклоне вперед – выдох, при наклоне (прогибе) назад – вдох. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения ориентации в пространстве:

Тест «Бег между препятствиями». Оборудование: предметы – кубы весом в 1,5 кг, кегля, секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша (длиной 20 метров), в конце дистанции устанавливается кегля. Учащийся бежит 15 м, стараясь не задеть поставленные на дорожку препятствия. Забегает за кеглю и продолжает движение в обратном направлении. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Шаги на указанное расстояние». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются 4 линии на расстоянии 25 см. Учащийся делает шаги в длину с места по линиям на точно указанное расстояние. Оценка: фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Ходьба по линии». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются прямая линия длиной 25 метров. Учащийся идет прямо по

линии. По свистку совершает поворот кругом на 180° и продолжает движение по прямой. Оценка: время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Ходьба с поворотами». Оборудование: секундомер. Методика: учащийся с закрытыми глазами идет по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идет 2 шага, поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 шага, налево – 3 шага, направо – 2 шага, налево – 1 шаг. В результате чего, он должен вернуться в исходную точку. Оценка: фиксируется скорость, сантиметр отклонения старта от финиша и время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Через обруч». Оборудование: секундомер, свисток, обруч. Методика: учащийся держит обруч под углом 90° . Второй учащийся пролезает через обруч максимальное количество раз за 60 секунд. Тест выполняется в парах. Оценка: фиксируется количество перемещений через обруч.

Тесты для определения скоростных качеств:

Тест «Бег с высокого старта». Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, длиной 100 метров, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Разрешается только одна попытка. Оценка: результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру.

Тест «Бег с низкого старта». Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, длиной 100 метров, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Разрешается только одна попытка. Оценка: результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру.

Тест «Бег на месте». Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона. Уча-

щийся совершает беговые движения на месте за 30 секунд. Разрешается только одна попытка. Оценка: фиксируется частота беговых движений.

Результаты исследования. Принявшие участие в эксперименте студенты 1–2 курсов были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 8 человек в каждой. Были разработаны и подобраны тесты, при помощи которых проведено тестирование уровня развития координационных способностей до начала занятий в экспериментальной и контрольной группах.

Для сравнения уровня развития координационных способностей нами так же были обследованы 16 здоровых студентов. С ними были проведены те же тесты, что и со сверстниками с нарушениями координационных способностей для дальнейшего обоснования эффективности разработанной нами программы.

Выводы

В ходе работы мы подобрали специальные тесты для оценки уровня развития координационных способностей студентов, относящихся к специальному учебному отделению. Представленные тесты позволяют оценивать эффективность занятий по физкультуре.

Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на динамическое и статическое равновесие, развитие ориентации в пространстве, скоростные качества, функциональное состояние дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у студентов 1–2 курсов по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Вайнер Э. Н.** *Лечебная физическая культура: учебник.* Э. Н. Вайнер. М.: ФЛИНТА; Наука, 2011, 424 с.

2. Дубровский В. И. *Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов.* В. И. Дубровский. М. : ВЛАДОС, 2001, 526 с.
3. Епифанов В. А. *Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. для студентов мед. вузов.* В. А. Епифанов. М. : Медицина, 2004, 304 с.

XÜSUSİ TƏDRİS BÖLMƏSİ TƏLƏBƏLƏRİNDƏ KOORDİNASIYA QABİLİYYƏTLƏRİNİN İNKİŞAFININ TESTLƏŞDİRİLMƏSİ

V.G. Kalyujin^{1a}, V.V. Kedişko^{1b}

¹Belarus Dövlət Bədən Tərbiyə Universiteti

^akvg-med@tut.by

Annotasiya. Məqalə xüsusi tədris şöbəsi ilə əlaqəli sağlamlıq vəziyyətinə görə 1–2 kurs tələbələrində əlaqələndirmə qabiliyyətinin inkişaf xüsusiyyətlərinin araşdırılmasına həsr olunmuşdur. Məqalədə xüsusi tədris bölməsi tələbələrində koordinasiya qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün ən optimal testlər təsvir edilmişdir.

Açar sözlər: *tələbələr, Xüsusi Tədris şöbəsi, inkişaf səviyyəsinin testləşdirilməsi, koordinasiya qabiliyyəti.*

TESTING THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS IN THE SPECIAL EDUCATION DEPARTMENT

V.G. Kalyuzhin^{1a}, V.V. Kedyshko^{1b}

¹Belarusian State University of Physical Education

^akvg-med@tut.by

Annotation. The article is devoted to the consideration of the peculiarities of the development of coordination abilities in students of 1–2 courses for health reasons belonging to a special educational department. The article describes the most optimal tests for determining the level of development of coordination abilities in students of special educational department.

Keywords: *students, special education department, development level testing, coordination abilities.*

КОРРЕКЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

В.Г. Калюжин^{1a}, Д.В. Раманович^{1b}

¹Белорусский Государственный Университет Физической Культуры
^{a,b}kvg-med@tut.by

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. Исследование посвящено изучению одной из основных тем адаптивной физической культуры, которая направлена на выявление средств, форм и методов коррекции развития координационных способностей у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС). Описана разработанная коррекционно-развивающая программа для развития координационных способностей: статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве. Умственная отсталость – заболевание, которое является самым распространенным среди всех отклонений в развитии. На долю этого нарушения приходится около 60%. Детей, имеющих отклонения в психическом развитии, к сожалению, с каждым годом рождается все больше.

Ключевые слова: *коррекционно-развивающая программа, школьный возраст, умственная отсталость легкой степени, статическое равновесие, динамическое равновесие, ориентация в пространстве.*

Актуальность. Основным из нарушений у детей с олигофренией является расстройство координационных движений. Это обусловлено недоразвитием всех высших психических функций. Известно, что стандартная программа физического воспитания школьников не позволяет обеспечить достаточный уровень развития координационных способностей у школьников с умственной отсталостью легкой степени. Моло-

дой организм более пластичен к воздействию различных физических упражнений, коррекции двигательных действий [2, с. 548].

Цель и задачи исследования. Развитие статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве во многом зависит от правильно подобранных упражнений. В первую очередь, упражнения должны быть направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Упражнения необходимо выполнять последовательно от простых к сложным, от сложных к дифференцированным [1, с. 65].

Методы, организация исследований. Коррекционно-развивающая программа состоит из 3 этапов развития координационных способностей. Каждый этап состоит из 3 недель, содержит упражнения различного уровня сложности.

В каждом 3-х недельном цикле упражнений (этапе) было использовано 5 видов упражнений: упражнения на ориентацию в пространстве, дыхательные упражнения, эстафеты, игровые задания, упражнения с предметами.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП (1–3 неделя занятий)

Упражнения для развития координации движений (4 мин.)

1. И.п. – стоя. Удержание равновесия на одной ноге способом «ласточка», руки в стороны;
2. И.п. – стоя. Удержание равновесия стоя «на цыпочках», руки на пояс;
3. Упражнения в движении:
 - 3.1. Ходьба на носках высоко поднимая

- бедро, руки на пояс, по линии и обратно (30 секунд);
- 3.2. Ходьба на носках приставным шагом правым боком по линии и обратно-левым, руки в стороны (40 секунд);
 - 3.3. Ходьба на пятках, руки на пояс по линии, с разворотом и обратно (30 секунд);
 - 3.4. Легкий бег по кругу (30 секунд);
 - 3.5. Бег по прямой линии, разворот и бег в обратном направлении (30 секунд);
 - 3.6. Прыжки на двух ногах с продвижением по линии (30 секунд).

Упражнения с мячом (2 мин.)

- 1) Ходьба с подбрасыванием волейбольного мяча вверх и ловля его;
- 2) Ходьба с подбрасыванием волейбольного мяча вверх, хлопок над головой, ловля его;

Упражнения на балансировочном диске (3 мин.)

1. И.п. – стоя двумя ногами на балансировочном диске, руки в стороны. Удерживать равновесие в течении 10 секунд.

2. И.п. – стоя одной ногой на балансировочном диске, руки в стороны. Удерживать равновесие на одной ноге 5 секунд. Тоже на другой.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе (диск гладкой стороной). Удерживать равновесие 10 секунд.

Игровое задание (6 мин.)

Игра «**Быстро шагай**». Ход игры: на одном конце площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие. На противоположной стороне стоит водящий спиной к играющим. Он закрывает лицо руками и говорит: «*Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!*»

Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «*Стой!*» они должны немедленно остановиться и «замереть» на месте, а водящий быстро оглядывается и, если замечает движение, то отправляет нарушителя за исходную черту. После этого водящий опять становится спиной к играющим и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и «запятнать» его раньше, чем он успеет оглянуться. Победитель становится водящим.

Игра «За грибами».

<i>Ход игры</i>	<i>Методические указания</i>
<i>Все зверушки на опушке Ищут грузди и волнушки. Белочки скакали, Рыжики срывали. Лисичка бежала, Лисички собирала. Скакали зайчатки, Искали опятки. Медведь проходил, Мухомор раздавил.</i>	Дети идут в хороводе. Скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы. Бегут, собирают воображаемые грибы. Скачут стоя, «срывают» грибы. Идут вразвалку, в конце строки топают правой ногой.

Эстафета (3 мин.)

«**Всадник**». Ход игры: играющие распределяются по парам: один – «конь», другой – «наездник». Игрок – «конь» вытягивает руки назад-вниз, игрок – «наездник» берет его за руки. По команде в таком по-

ложении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

**Дыхательные упражнения
в ходьбе (2 мин.)**

- 1) И.п. – основная стойка. Руки через сто-

роны вверх-вдох через нос, вниз-выход через рот;

- И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх-вдох, вниз на 3 счёта «га-га-га».

УГЛУБЛЕННЫЙ ЭТАП (4–6 неделя занятий)

Упражнения для развития координации движений (4 мин.)

- И.п. – основная стойка. Две руки подняты вверх. По сигналу одновременно опускается одна рука вперед по круговому движению, вторая рука назад.
- И.п. – основная стойка. Стопы вместе. Руки на поясе. Закрывать глаза (20 секунд), затем подняться на носки. Удерживать равновесие в течении 15 секунд.
- И.п. – основная стойка. Стопы вместе. Руки на поясе. Подняться на носки, наклонить голову назад. Удерживать равновесие в течении 10 секунд. После тоже с закрытыми глазами в течении 5–7 секунд.
- И.п. – стойка, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону. Удерживать равновесие в течении 20 секунд.
- И.п. – ноги вместе, руки по швам. По сигналу, отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.
- Упражнение выполнять в движении. Выполнить поочередное поднимание прямых правой и левой ноги, руки на поясе.

Упражнения на балансировочном диске (3 мин.)

- И.п. – сидя на балансировочном диске, упор сзади на вытянутые руки, ноги на весу. Удерживать положение в течении 10 секунд.
- И.п. – лежа на животе на диске. Одновременно поднять ноги и руки. Удерживать положение в течении 10 секунд.
- И.п. – сидя на диске. Поднять ноги вверх, руки в стороны балансируя на диске.

Удерживать положение в течении 10 секунд.

Игровые задания (7 мин.)

Игра «**Дракон**». Ход игры: играющие становятся в линию, держась за руки. Первый – «голова дракона», последний – «хвост дракона». Цель «голова дракона» поймать свой «хвост» все остальные игроки – «тело дракона», защищающие «хвост». «Голова» выполняет различные передвижения, стараясь коснуться «хвоста», «хвост» увертывается, прикрываясь «телом». Как только «голова» поймала «хвост» всё «тело» рассыпается на части и падает на пол для отдыха. Когда «голова» хлопнет в ладоши, «дракон» восстанавливает все части своего «тела» и игра продолжается с новыми «головой» и «хвостом».

Игра «**Веселые ребята**». Ход игры: играющие стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится «Ловишка». Игроки хором произносят:

*«Мы весёлые ребята,
любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»*

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а «Ловишка» их ловит. Тот, кого «Ловишка» успеет поймать, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Игра «**Попади в цель**». Ход игры: на высоте 1 м с помощью участников фиксируется обруч. С расстояния 3 м участники, передавая волейбольный мяч друг другу, должны за 1 мин. забросить большее количество мячей в горизонтальную цель.

Эстафета (3 мин.)

«**Поменяй предмет**». Ход эстафеты: игроки делятся на две команды, выстраиваются в 2 колонны. На расстоянии 5–7 метров напротив них кладется по обручу. У первых номеров в руках – кубик 10×10 см.

По команде первые игроки бегут до обруча, ставят кубик, берут обруч, возвращаются назад. Вторые игроки, получив обруч, бегут до кубика, кладут сверху обруч, забирают кубик, возвращаются. Побеждает та команда, у которой последний участник финиширует первым.

Дыхательные упражнения лежа на спине (3 мин.)

1. Ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая – на животе – глубокое медленное дыхание через нос.
2. Руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос.
3. То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох – на 4 («сдули одуванчик»).

РЕЗУЛЬТИРУЮЩИЙ ЭТАП (7–9 неделя занятий)

Упражнения на степ-платформе (5 мин.)

- 1) Ходьба на степ-платформе (40 секунд);
- 2) Перешагивание степ-платформы (40 секунд);
- 3) Шаг на степ-платформу и шаг со степ-платформы (40 секунд);
- 4) Мах поочередно правой и левой ногами, при подъеме на степ-платформу (30 секунд);
- 5) Прыжки на степ-платформу (30 секунд);
- 6) Бег змейкой между 3 степ-платформами на расстоянии 30 см (60 секунд);
- 7) Бег с перепрыгиванием через 3 степ-плат-

формы на расстоянии 30 сантиметров (60 секунд);

Упражнения на балансировочном диске (3 мин.)

1. И.п. – стоя на балансировочном диске. Выполнять ритмично шаги на месте с высоким подниманием бедра.
2. И.п. – стоя на балансировочном диске. Руки, сложенные вместе, ладонь к ладони, поднять вверх, образуя «ракету», которая тянется вверх – «летит в космос».
3. И.п. – стоя на балансировочном диске. Преподаватель бросает теннисный мяч таким образом, чтобы траектория его полета была выше головы ребенка, задача которого – поймать мяч, удержавшись на балансировочном диске.

Игровые задания (6 мин.)

Игра «Стоп, хлопок, раз». Ход игры: дети идут друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении.

Игра «Кого назвали, тот и ловит». Ход игры: дети строятся в круг. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу, он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Игрок должен успеть поймать мяч, не уронив его, бросить мяч вверх и также кого-нибудь вызвать.

Игра «Самолет».

Ход игры	Методические указания
<i>Руки в стороны – в полет Отправляем самолет. Правое крыло вперед, Левое крыло вперед, Полетел наш самолет.</i>	Дети бегут на носочках по кругу, расставив руки в стороны. Поворот через правое плечо. Поворот через левое плечо. Бегут по кругу, расставив руки в стороны.

Эстафета (3 мин.)

«Быстрее до флага». Ход игры: играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой, на расстоянии 5 м ставят по

одному кубику 10×10 см. По сигналу игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до кубика, огибают его и бегом возвращаются к своей колонне, каса-

ются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

Дыхательные упражнения (3 мин.)

«Птички». Ребята медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук – выдох. При этом взрослый сопровождает игру фразами: «Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья».

«Мыльный пузырь». Школьники становятся в круг, держась за руки. Они должны надуть огромный мыльный пузырь, границы которого – они сами. Происходит глубокий вдох – через нос и усиленный выдох. Воображаемый пузырь между детьми надувается, а они с каждым выдохом отходят на шаг назад. Взрослый подбадривает: «Надувайся пузырь, надувайся большой! Да не лопайся!». Когда дети отошли на максимальное расстояние друг от друга, ведущий хлопает в ладоши и кричит: «Пузырь лопнул!».

Дети разбегаются в разные стороны (разлетаются маленькие пузырьки).

«Дыхание одной ноздрей». Ребята стоят прямо, тело расслаблено. Необходимо закрыть левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5–6 раз.

Выводы.

Школьники с умственной отсталостью легкой степени нуждаются в до-полнительном развитии координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни школьников с умственной отсталостью легкой степени.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Еншина А. Н.** *Использование креативных телесно-ориентированных практик в адаптивной физической культуре у детей с умственной отсталостью.* А. Н. Еншина, В. Г. Калюжин. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы : материалы II междунар. науч.-практ. конф. В 2 ч. : Ч. I. – Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021, с. 63–67.
2. **Калюжин В. Г.** *Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью.* В. Г. Калюжин. Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 8 февр. 2019 г.) / под ред. Л. А. Деминской ; ДИФКС. Донецк, 2019, с. 544–551.

YÜNGÜL DƏRƏCƏLİ ƏQLİ GERİLİYİ OLAN UŞAQLARDA KOORDİNASIYA QABİLİYYƏTİNİN KORREKSİYASI

V.G. Kalyujin^{1a}, D.V. Ramanoviç^{1b}

¹*Belarus Dövlət Bədən Tərbiyə Universiteti*

^{a,b} kvg-med@tut.by

Annotasiya. Tədqiqat yüngül dərəcəli əqli geriliyi olan 7-8 yaşlı məktəblilərdə koordinasiya qabiliyyətinin inkişafının korreksiya

vasitələrinin, forma və metodlarının aşkar edilməsinə yönəldilmiş adaptiv bədən tərbiyəsinin əsas mövzularından birinin öyrənilməsinə həsr

edilmişdir. Koordinasiya bacarıqlarının inkişafı üçün hazırlanmış korreksiya-inkişaf proqramı təsvir edilmişdir: statik və dinamik tarazlıq, məkanda oriyentasiya. Əqli gerilik bütün inkişaf qüsurları arasında ən çox yayılmış bir xəstəlikdir. Bu pozuntu təxminən 60% təşkil edir.

Təəssüf ki, ildən-ilə psixi inkişafda sapmaları olan uşaqlar daha çox doğulur.

Açar sözlər: *korreksiya-inkişaf proqramı, məktəb yaşı, yüngül dərəcənin əqli geriliyi, statik tarazlıq, dinamik tarazlıq, məkanda oriyentasiya.*

CORRECTION OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN WITH MILD MENTAL RETARDATION

V.G. Kalyuzhin^{1a}, D.V. Ramanovich^{1b}

¹*Belarusian State University of Physical Education*

^{a,b}kvg-med@tut.by

Annotation. The study is devoted to the study of one of the main topics of adaptive physical culture, which is aimed at identifying the means, forms and methods of correcting the development of coordination abilities in 7-8-year-olds with mild mental retardation (WALS). The developed correctional and developmental program for the development of coordination abilities is described: static and dynamic equilibrium, orientation in space.

Mental retardation is a disease that is the most common among all developmental disabilities. This violation accounts for about 60%. Unfortunately, more and more children with mental disabilities are born every year.

Keywords: *correctional and developmental program, school age, mild mental retardation, static equilibrium, dynamic equilibrium, orientation in space.*

ТЕСТИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

Д.В. Раманович^{1a}, В.Г. Калюжин^{1b}

¹Белорусский Государственный Университет Физической Культуры

^{a,b}kvg-med@tut.by

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС). Представлено описание наиболее оптимальных тестов для определения уровня развития координационных способностей у детей данного возраста. На основании тестов сделаны предпосылки для разработки коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей школьного возраста с УОЛС.

Ключевые слова: *школьный возраст, умственная отсталость легкой степени, статическое равновесие, динамическое равновесие, ориентация в пространстве, тестирование уровня развития.*

Введение. В настоящее время актуальной темой в реабилитации является вопрос о восстановлении здоровья, функционального состояния человека. Все больше людей в мире сталкивается с данной проблемой [3, с. 353]. Особое значение в сфере реабилитации уделяется детям с олигофренией. Дети с ограниченными возможностями здоровья сложнее адаптируются к обществу, интеллектуально слабее развиты, физическое развитие сильно отличается от здорового ребенка, страдают как различные функции, так и системы организма [2, с. 127].

Обзор литературы. Адаптивная физическая культура (АФК) занимает ведущее

место в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Основные функции адаптивной физической культуры направлены на восстановление утраченных способностей индивида, его адаптацию к окружающей среде и самостоятельное существование. Умственная отсталость является одним из самых распространенных нарушений среди всех отклонений в развитии. Основная патология вызывает ряд последствий, которые становятся причинами новых нарушений. Одними из них являются нарушения координационных способностей и снижение двигательной активности. Именно эти критерии тесно связаны со всеми системами организма и его функциями. Из-за постоянного воздействия физической нагрузки на организм ребенка с ограниченными возможностями происходит закрепление физических качеств, совершенствуются возможности [1, с. 549].

Методы исследований. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение детей с умственной отсталостью определялся по следующим тестам:

Тесты для определения уровня развития статического равновесия

Проба Ромберга (усложненная): «поза пяточно-носочная». Методика: испытуемый стоит так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты.

Оценка: определяется время устойчивого состояния в данной позе (в секундах).

Тест «Сурок». Методика: вертикаль-

ная стойка «на цыпочках», стопы сомкнуты, руки вверх. Положение тела фиксировать. Вначале тест выполняется с открытыми глазами; затем – с закрытыми глазами.

Оценка: определяется время устойчивого состояния в позе с открытыми и закрытыми глазами (в секундах).

Проба Ромберга: поза «Аист». **Методика:** ребенок стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты перед собой. Вначале тест выполняется с открытыми глазами, затем – с закрытыми глазами.

Оценка: определяется время сохранения положения с открытыми и закрытыми глазами (в секундах).

Тесты для определения уровня развития динамического равновесия

Тест «Прямая». **Методика:** ребенок закрывает глаза, руки перед собой, идет 5 шагов вперед, после чего возвращается обратно спиной вперед. Стартовая точка совпадает с финишной.

Оценка: определяется расстояние от финишной точки до ближней стопы (в сантиметрах).

Тест «Ходьба с поворотом». **Оборудование:** на полу малярной лентой белого цвета сделать букву «П» (вертикальные линии длиной 3 метра, горизонтальная 2 метра). **Методика:** ребенок проходит по размеченной линии, в конце разворачивается и также возвращается по линии обратно.

Оценка: определяется время выполнения (в секундах).

Тест «Ходьба по прямой». **Методика:** испытуемый делает 5 оборотов вокруг своей оси влево и 5 оборотов вправо, после чего ему предлагается сделать 5 шагов по прямой линии с закрытыми глазами.

Оценка: определяется отклонение от прямой линии вправо или влево (в сантиметрах).

Тест «Лягушка». **Методика:** испытуемый закрывает глаза и делает 5 прыжков вперед сомкнутыми ногами по прямой линии.

Оценка: определяется, на сколько сантиметров отклонился испытуемый от прямой линии (в сантиметрах).

Тест «Ходьба по скамейке». **Оборудование:** гимнастическую скамейку перевернуть. **Методика:** испытуемый, по команде учителя, должен пройти по перевернутой скамейке с разведенными в сторону руками, развернуться и пройти обратно.

Оценка: определяется время прохождения дистанции (в секундах).

Тесты для определения уровня развития ориентации в пространстве.

Тест «Точность попадания». **Оборудование:** стул, теннисные мячи, корзина. **Методика:** на расстоянии полутора метров от испытуемого на стуле находится корзина для бросков. Справа от ребёнка стоит стул и лежащие на нём 6 теннисных мяча. Ещё два мяча у него в каждой руке. Необходимо выполнить оборот вокруг своей оси сначала вправо и бросок одного в корзину, потом влево и опять бросок. Затем взять дополнительные мячи со стула и повторить задание. Выполнять с максимальной скоростью.

Оценка: регистрируется количество попаданий.

Тест «Картошка». **Оборудование:** перевернутая гимнастическая скамейка. У ребенка в руках резиновый мяч, в момент прохождения скамьи ему необходимо подбросить мяч перед собой, сделать хлопок в ладоши, поймать мяч, продвигаясь по скамье вперед, повторить это 5 раз.

Оценка: фиксируется время выполнения задания (в секундах).

Тест «Челночный бег». **Оборудование:** малярная лента. **Методика:** на полу малярной лентой отметить линию старта и финиша, на расстоянии 8 метров установить две футбольные фишки диаметром 20

см и высотой 15 см. Ребенок должен пробежать от старта к линии финиша, дотронуться до фишки, вернуться обратно, затем снова побежать до линии, дотронуться и как можно быстрее вернуться назад.

Оценка: фиксируется время выполнения задания (в секундах).

Результаты исследований. Был проведен сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у школьников 7–8 лет с УОЛС и у здоровых школьников того же возраста, но без данной патологии. Следует отметить, что дети с умственной отсталостью имеют значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками. При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения данных тестов, замедление скорости и темпов движений у школьников с УОЛС.

Данные, полученные после проведенных тестов, являются основой в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей с умственной отсталостью школьного возраста.

Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия занимающихся школьников с умственной отсталостью легкой степени.

Вывод. Специально подобранные тесты для оценки уровня развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью легкой степени позволяют оценивать эффективность занятий по АФК.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Калюжин В.Г.** *Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью.* В.Г. Калюжин. Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. под ред. Л. А. Деминской ; ДИФКС. Донецк, 2019, с. 544–551.
2. **Радченко О.С.** *Методы исследования функционального состояния лиц с особенностями психофизического развития.* О. С. Радченко, О. В. Петух, В. Г. Калюжин. Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды : материалы I Междунар. науч.-практич. конф. студентов и молодых ученых ; Челябинск, 27 марта 2019 г. Уральский гос. ун-т физической культуры. Челябинск : Типография УралГУФК, 2019, с. 124–128.
3. *Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 032102 – Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.* под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2009, 603 с.

YÜNGÜL DƏRƏCƏLİ ƏQLİ GERİLİYİ OLAN MƏKTƏBLİLƏRİN KOORDİNASIYA BACARIQLARININ İNKİŞAFININ TEST EDİLMƏSİ

D.V. Ramanoviç^{1a}, V.G. Kalyujin^{1b}

¹Belarus Dövlət Bədən Tərbiyə Universiteti

^{a,b}kvg-med@tut.by

Annotasiya. Məqalə 7-8 yaşlı məktəblilərdə yüngül dərəcəli əqli geriliyi ilə əlaqələndirmə qabiliyyətinin inkişaf xüsusiyyətlərinin araşdırılmasına həsr olunmuşdur. Bu yaşda olan uşaqlarda koordinasiya bacarıqlarının inkişaf səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün ən optimal testlərin təsviri təqdim edilmişdir. Testlər əsasında məktəb yaşlı uşaqlarda yün-

gül əqli gerilmə ilə əlaqələndirmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün korreksiya-inkişaf proqramının hazırlanması üçün şərait yaradılmışdır..

Açar sözlər: məktəb yaşı, yüngül əqli gerilik, statik tarazlıq, dinamik tarazlıq, məkanda oriyentasiya, inkişaf səviyyəsini test etmək.

TESTING THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS WITH MILD MENTAL RETARDATION

D.V. Ramanovich^{1a}, V.G. Kalyuzhin^{1b}

¹Belarusian State University of Physical Education

^{a,b}kvg-med@tut.by

Annotation. The article is devoted to the consideration of the peculiarities of the development of coordination abilities in 7–8-year-olds with mild mental retardation. The description of the most optimal tests for determining the level of development of coordination abilities in children of this age is presented. Based on the tests, prerequisites were made for the

development of a correctional and developmental program for the development of coordination abilities in school-age children from mild mental retardation.

Keywords: school age, mild mental retardation, static equilibrium, dynamic equilibrium, orientation in space, testing the level of development.

АНАЛИЗ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

И.В. Клинова^{1a}, В.Л. Третьяк^{1b}, А.А. Шевцов^{1c}

¹Белорусский Государственный Университет Физической Культуры

^aklinovs.v@mail.ru

^bvera_tretyak@mail.ru

^cshevtsoff@tut.by

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. В статье рассмотрена важность соревновательной деятельности, как одного из критериев эффективности подготовки гандболистов. В работе представлен анализ атакующих действий мужской национальной команды Республики Беларусь на чемпионате Европы 2020 года. Для получения необходимой информации были рассмотрены следующие показатели соревновательной деятельности: количество атак, потерь, голов и совершенных передач. На основании полученных данных представлены рекомендации по совершенствованию подготовки гандболистов высокой квалификации.

Ключевые слова: гандбол, соревновательная деятельность, количество атак, количество потерь, количество голов, количество передач, атакующие действия, учебно-тренировочный процесс.

Современное состояние гандбола характеризует возросшая конкуренция, высокий темп игры, которые предъявляют более высокие требования к специальной подготовке спортсменов, что в свою очередь вызывает необходимость поиска все более совершенных средств и методов подготовки гандболистов для достижения побед на мировой арене [1, 5]. Решение данной проблемы представляет особую сложность, так как результат успеха зависит от целого комплекса факторов, поэтому управление тренировочным процессом игроков

высокой квалификации требует четкого знания состояния соревновательной деятельности для научно обоснованного процесса подготовки [6].

Анализ научно-методической литературы показал, что ряд авторов рассматривают соревновательную деятельность в качестве важнейшей формы комплексного контроля, а достижение спортивных результатов – как один из ведущих критериев успешности и эффективности организации учебно-тренировочного процесса [1, 2, 5, 6]

Спортивная деятельность, включает в себя предпосылки, мотивацию, способ деятельности и результат деятельности. Факторы спортивной деятельности, включающих в себя способность, одаренность спортсмена, профессионализм тренера, внешние условия тренировочной и соревновательной деятельности [4].

Изучение соревновательной деятельности гандболистов позволяет вносить коррективы в процесс управления подготовкой спортсменов и ориентировать учебно-тренировочный процесс на следование наиболее важным тенденциям в развитии гандбола. Необходимо отметить, что в гандболе важными показателями соревновательной деятельности является количество атак, количество потерь, количество голов, средств и методов совершенствования атакующих действий [3, 6].

Исходя из вышесказанного, целью нашего исследования явилось изучение количественных показателей соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации на чемпионате Европы 2020 года и подготовка ряда рекомендаций по совершенствованию

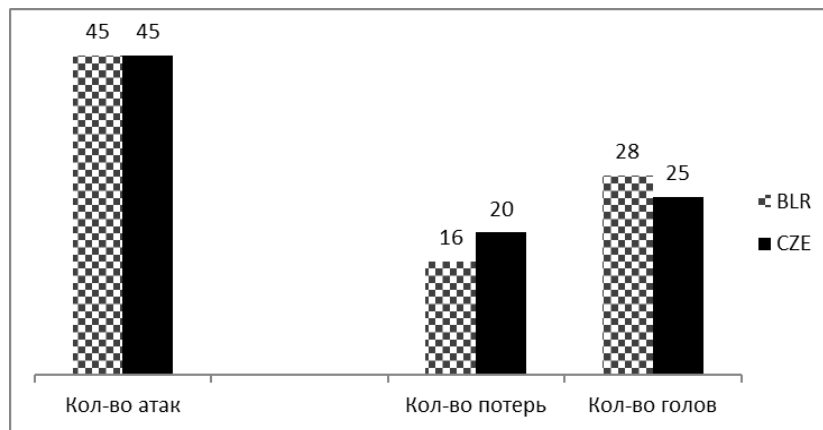
шенствованию тренировочного процесса на основе атакующих действий.

В этой связи, представляет интерес анализ результативности и эффективности атакующих действий Национальной команды Республики Беларусь по гандболу и её соперников, как наиболее важного фактора, влияющего на результат, и выявление причин достижения такого результата.

В первом матче на турнире национальной команде Республики Беларусь противостояли соперники из Австрии. Результатом матча явилась ничья со счетом 36:36.

На рисунке 1 представлены данные по количеству атакующих действий в матче национальных команд Республики Беларусь и Австрии. В этой игре обе команды выполнили одинаковое количество атак (по 58), потерь (по 22) и голов (36:36).

Рисунок 1. Соотношение общего количества атак к удачным и неудачным атакующим действиям

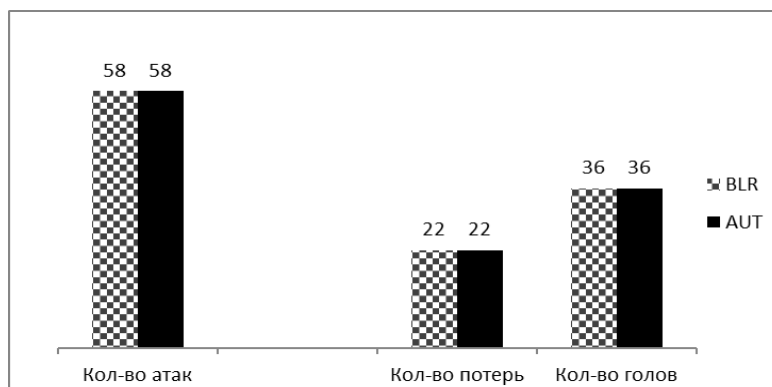


Вероятно, такое равенство в исследуемых параметрах и предопределило исход матча. Однако количество передач у белорусской команды составило –585, что на 40 передач больше, чем у соперников (545).

Во втором матче на турнире национальной команде Республики Беларусь противостояли соперники из Чешской Республики. Результатом матча явилась победа нашей команды со счетом 28:25. На рисунке 2 представлено количество атак, передач, по-

терь и голов в матче данных команд. По его результатам соперники выполнили одинаковое количество атак (по 45). Необходимо отметить, что у белорусов потерь меньше (16) чем у соперника (20), что, по нашему мнению, повлияло на победу команды Республики Беларусь. Обращает на себя внимание тот факт, что в концовке игры белорусские игроки совершили меньше неудачных атакующих действий.

Рисунок 2 – Соотношение общего количества атак к удачным и неудачным атакующим действиям командами Республики Беларусь и Чешской Республики.



В продолжение анализа атакующих действий, выполненных соперниками в данном матче следует обратить внимание на соотношение количества выполненных передач за игру. У национальной команды Республики Беларусь на 99 больше чем у команды Чехии, что и повлияло на конечный результат команд.

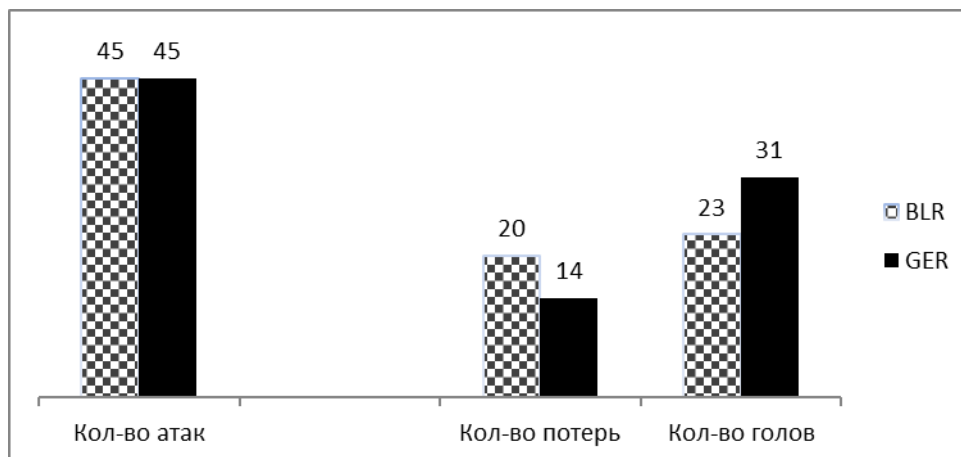
В третьем матче на турнире национальной команде Республики Беларусь противостояли соперники из Испании. Резуль-

татом матча явилась победа соперника со счетом 37:28. На рисунке 3 представлены результаты атакующих действий. В этом матче команды выполнили одинаковое количество атак. Передач, белорусы выполнили больше (545), чем соперники (531). Их разница составила 14 передач. Но и потерь совершили больше (18), что поспособствовало проигрышу команде Испании и позволило соперникам забросить на 9 мячей больше.

Рисунок 3 – Соотношение общего количества атак к удачным и неудачным атакующим действиям командами Республики Беларусь и Испании



Рисунок 4 – Соотношение общего количества атак к удачным и неудачным атакующим действиям командами Республики Беларусь и Германии.



В четвертом матче на турнире национальная команда Республики Беларусь встречалась с соперниками из Германии. Результатом матча явилась победа оппонентов со счетом 31:23. На рисунке 4 отоб-

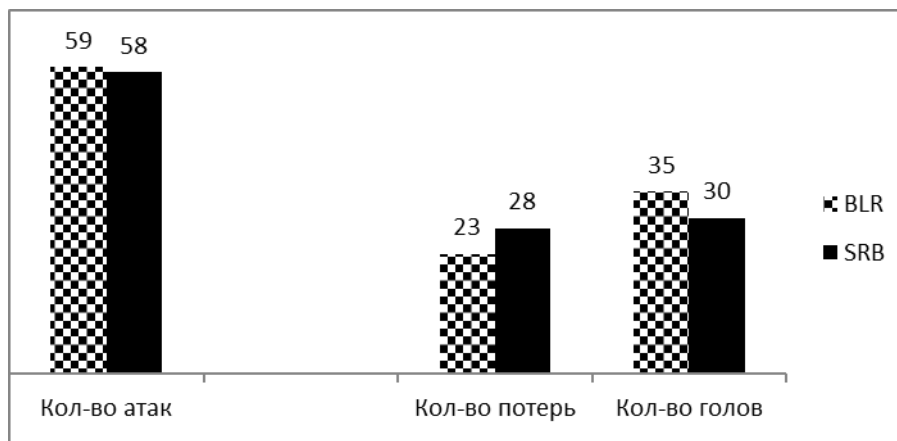
ражено количество атакующих действий, выполненных в ходе игры командами. На рисунке видно, что атак было сделано равное количество (по 45). Однако у команды Германии меньшее количества потерь (14),

большее количество точных передач (620), что в итоге и способствовало итоговому положительному результату наших соперников. Основная причина поражения и разницы в счете кроется в плохой реализации при завершении атак.

В пятом матче на турнире национальной команды Республики Беларусь противостояли соперники из Сербии. Резуль-

татом матча явилась победа команды Республики Беларусь счетом 35:30. Рисунок 5 отражает количество и результативность атакующих действий в матче национальных команд Республики Беларусь и Республики Сербия. В этой игре белорусы выполнили 59 атак на ворота соперников, в то время как наши противники 58.

Рисунок 5 – Соотношение общего количества атак к удачным и неудачным атакующим действиям командами Республики Беларусь и Сербии

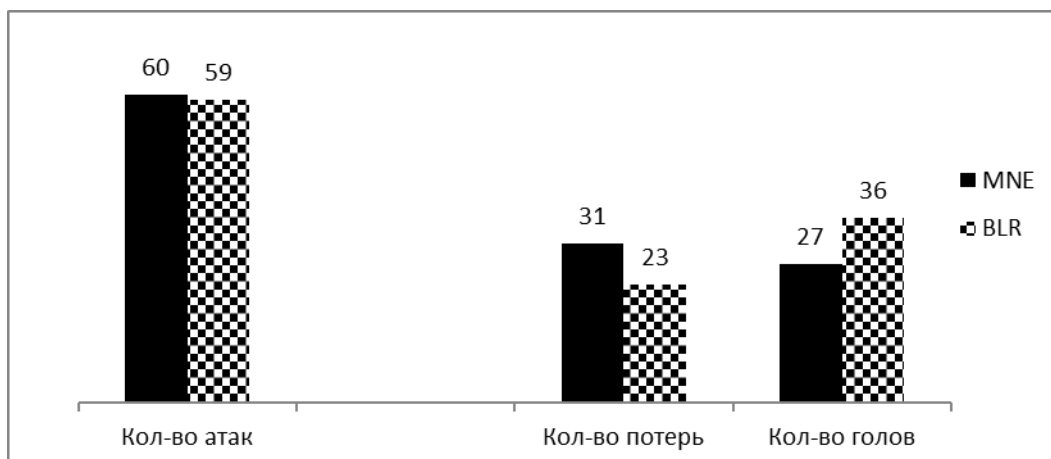


Возможно из-за меньшего количества потерь (23) и хорошей подготовленности спортсменов, команда Республики Беларусь победила. Команда Республики Сербия выполнила больше передач (851), чем белорусы (803). Разница в показателе количества передач составила 48. Так же потерь на 5 больше, чем у Республики Беларусь.

В шестом матче на турнире нацио-

нальной команде Республики Беларусь противостояли соперники из Черногории. Результатом матча явилась победа белорусов со счетом 36:27. На рисунке 6 показана хорошая результативность атакующих действий национальной команды Республики Беларусь. За этот матч белорусы выполнили 59 атак, в то время как команда соперников 60.

Рисунок 6 – Соотношение общего количества атак к удачным и неудачным атакующим действиям командами Республики Беларусь и Черногории



Однако белорусы выполнили на 27 передач больше, на 8 потерь меньше и на 9 голов больше чем соперник.

Изучение количественных показателей соревновательной деятельности национальной команды Республики Беларусь по гандболу на чемпионате Европы 2020 года позволило выявить ряд важнейших факторов для дальнейшего совершенствования методики подготовки высококвалифицированных спортсменов к ответственным спортивным соревнованиям.

Результаты исследования говорят о том, что количество атак во всех играх чемпионата у национальной команды Республики Беларусь по сравнению с соперниками было одинаковым. Только в матче с соперниками из Черногории и Сербии, наши гандболисты провели на одну атаку меньше. Полученные результаты потерь мяча свидетельствуют о том, что в выигранных встречах команда Республики Беларусь имела лучшие показатели. В матчах, где наша команда проиграла данные показатели были лучше у соперников. Количество потерь отразилось и на количестве заброшенных голов. Чем меньше было потерь мячей, тем больше было заброшено голов и наоборот.

Следует отметить и тот факт, что у команд, одержавших победу над нашими гандболистами зафиксировано меньшее количество выполненных передач в процессе игры. Это говорит о том, что эффективность технико-тактических действий у соперников нашей команды выше, чем у наших спортсменов и разыгрываемые комбинации позволили более результативно реализовывать атаки.

Полученные результаты позволяют сделать ряд рекомендаций по подготовке гандболистов высокой квалификации посредством совершенствования атакующих действий. В учебно-тренировочном процессе необходимо больше внимания уделять разучиванию и совершенствованию комби-

наций с наименьшим количеством передач, заканчивающимися выходом на ударные позиции. Следует увеличить объем тренировочной работы, направленной на совершенствование командной техники и тактики игры. Больше внимание следует уделить точности броска по воротам с различных позиций и ситуаций. Это позволит повысить эффективность тренировочного процесса и будет способствовать более быстрому росту их спортивного мастерства и достижению высоких результатов

ЛИТЕРАТУРА

1. **Блохин А.В.** *Специальная подготовленность гандболистов высокой квалификации в длительном соревновательном периоде*: дис... канд. пед. наук : 13.00.04. А.В. Блохин. М.: 2003, 105 с.
2. **Игнатъева В.Я.** *Контроль подготовки гандболиста : метод. разраб. для студентов, слушателей ВШТ и фак. Повышения квалификации ГЦОЛИФКа*. В.Я. Игнатъева : ГЦОЛИФК. М.: 1992, 28 с.
3. **Изаак В.И.** *Техника и тактика гандбола*. В.И. Изаак, Т.Э. Набиев. Ташкент: Университет, 2008, 200 с.
4. **Ильин Е.П.** *Психология спорта*. Е.П. Ильин – Москва [и др.]: Питер, 2008, 351с.
5. **Надеждин Е.О.** *Специальная физическая подготовка гандбольных вратарей 16-17 лет в соревновательном периоде*: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. Е.О. Надеждин. – Москва, 2004, 171 с.
6. **Тхорев В.И.** *Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования*: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. В.И. Тхорев. – Краснодар, 2000.

YÜKSƏK İXTİSASLI HƏNDBOLÇULARIN HÜCUM HƏRƏKƏTLƏRİNİN TƏHLİLİ

İ.V. Klinova^{1a}, V.L. Tretyak^{1b}, A.A. Şevtsov^{1c}

¹Belarus Dövlət Bədən Tərbiyə Universiteti

^aklinovs.v@mail.ru

^bvera_tretyak@mail.ru

^cshevtsoff@tut.by

Annotasiya. Məqalədə həndbolçuların hazırlanmasının effektivliyinin meyarlarından biri kimi yarış fəaliyyətinin əhəmiyyəti nəzərdən keçirilmişdir. İşdə Belarus Respublikasının kişi milli komandasının 2020-ci il Avropa çempionatında hücum hərəkətlərinin təhlili təqdim olunur. Lazım olan məlumatları əldə etmək üçün yarış fəaliyyətinin aşağıdakı göstəriciləri nəzərdən keçirilmişdir: hücumların,

itkilərin, qolların və mükəmməl verilişlərin sayı. Əldə edilən məlumatlar əsasında yüksək ixtisaslı həndbolçuların hazırlığının təkmilləşdirilməsinə dair tövsiyələr təqdim olunur.

Açar sözlər: *həndbol, yarış fəaliyyəti; hücumların sayı, itkilərin sayı, qolların sayı, verilişlərin sayı, hücum hərəkətləri, təlim-məşq prosesi.*

ANALYSIS OF ATTACKING ACTIONS OF HIGHLY SKILLED HANDBALL PLAYERS

I.V. Klinova^{1a}, V.L. Tretyak^{1b}, A.A. Shevtsov^{1c}

¹Belarusian State University of Physical Education

^aklinovs.v@mail.ru

^bvera_tretyak@mail.ru

^cshevtsoff@tut.by

Annotation. The article considers the importance of competitive activity as one of the criteria for the effectiveness of the training of handball players. The paper presents an analysis of the attacking actions of the men's national team of the Republic of Belarus at the 2020 European Championship. To obtain the necessary information, the following indicators of competitive activity were considered:

the number of attacks, losses, goals and perfect assists. Based on the data obtained, recommendations for improving the training of highly qualified handball players are presented.

Keywords: *handball, competitive activity, number of attacks, number of losses, number of goals, number of assists, attacking actions, training process.*

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Э.А. Лапухина^{1a}, К.А. Хорошилов^{1b}, А.С. Пеньковский^{1c}

¹Белорусский Государственный Университет Физической Культуры

^aelina_Lapuhina@mail.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. В статье приведены данные исследования, касающиеся программы восстановления работоспособности баскетболистов 12–13 лет посредством определения динамики функционального состояния вегетативной нервной системы, состояния сердечно-сосудистой системы избранного контингента баскетболистов под влиянием проведенных восстановительных мероприятий.

Ключевые слова: восстановление работоспособности баскетболистов, динамика функционального состояния вегетативной нервной системы баскетболистов, средства и методы восстановления функционального состояния баскетболистов.

Восстановительные процессы – важнейшее звено работоспособности баскетболиста. Любая нагрузка требует восстановления затрат. Без нее невозможна и адаптация. Сегодня тренировочная работа и восстановление – равные по значению стороны приобретения спортивной подготовленности [1, с.119].

Организм спортсмена обладает естественной способностью восстановления во время работы и, главное, после нее. Эта способность выше при хорошем здоровье спортсмена, высокой жизнедеятельности его организма, правильном образе жизни и сбалансированном питании [2, с.23].

Цель нашего исследования: изучить динамику изменений в функциональном состоянии вегетативной нервной системы,

функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы баскетболистов 12 – 13 лет под влиянием проведенных восстановительных мероприятий.

Непосредственно в процессе педагогического эксперимента и анализа результатов исследовательскими задачами стали: описать особенности средств и методов восстановления физической работоспособности баскетболистов; разработать программу восстановления физической работоспособности юных баскетболистов и провести сравнительный эксперимент; проанализировать динамику функционального состояния вегетативной нервной системы, состояния сердечно-сосудистой системы баскетболистов 12-13 лет под влиянием проведенных нами восстановительных мероприятий.

Поставленные в работе задачи решались при помощи следующих методов исследования: анализа научно-методической литературы; оценки функционального состояния вегетативной нервной системы; изучения функционального состояния сердечно-сосудистой системы, определяющего адаптацию организма к физическим нагрузкам; метода математической статистики.

В исследовании приняли участие баскетболисты двух учебно - тренировочных групп второго года обучения в возрасте 12-13 лет – контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ), по 10 человек в каждой.

Баскетболисты контрольной группы занималась 4 раза в неделю по 135 минут по общепринятой программе с тренером, кроме плавания в бассейне никакие восстановительные мероприятия больше в данной группе баскетболистов не использовались.

Экспериментальная группа баскетболистов занималась 4 раза в неделю по 135

минут с использованием разработанной нами программы восстановления физической работоспособности юных баскетболистов.

В нее были включены:

- массаж восстановительный в сочетании с музыкотерапией (классическая музыка) и аромомаслами бергамота;
- самомассаж грудной клетки и живота ежедневно после предварительного обучения;
- плавание в бассейне;
- ходьба по созданной дома «тропе здоровья» из желудей, каштанов, шишек и камешков 15 минут ежедневно по вечерам, включая выходные и праздничные дни;
- ежедневные закаливающие процедуры в виде обтирания водой ($t = 18-21\text{ }^{\circ}\text{C}$). Обтирание – начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней сле-

довало производить обтирания полотенцем, смоченным водой $t = 21\text{ }^{\circ}\text{C}$. Сперва обтираться лишь по пояс, затем переходить к обтиранию всего тела. Обтирание проводилось в направлении тока крови и лимфы – от периферии к центру. К третьей неделе следовало снизить температуру воды до $19\text{ }^{\circ}\text{C}$;

- апитерия; (родителям следует давать детям по столовой ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды сок следующего приготовления: сок алоэ 100 грамм, мед 300 грамм, измельченные ядра грецкого ореха 500 грамм, сок одного лимона).

На рисунке 1 приведена динамика изменений показателей функционального состояния вегетативной нервной системы после окончания исследования в КГ.

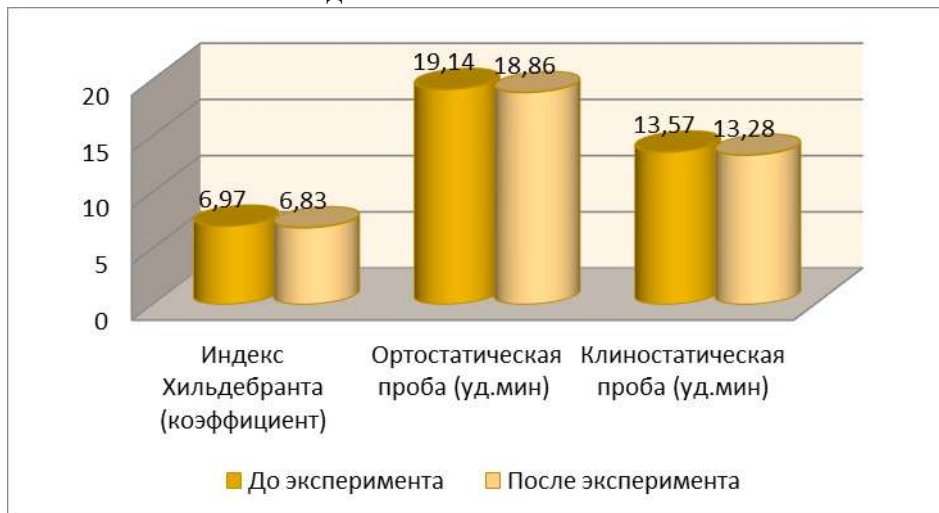


Рисунок 1 – Динамика изменений в показателях функционального состояния вегетативной нервной системы баскетболистов КГ по окончании исследования

Индекс Хильдебранта за экспериментальный период изменился на 2,04% с коэффициента в $6,97 \pm 0,37$ единиц до коэффициента в $6,83 \pm 0,36$ единиц, значение t кр. Стьюдента $P > 0,05$ – динамика прироста недостоверна.

Ортостатическая проба, отражающая уровень нервной регуляции сердечно-сосудистой системы, так и не достигла нормы

в 10–12 уд./мин: $19,14 \pm 0,94$ уд.мин, к $18,86 \pm 1,16$ уд.мин., позитивная динамика всего 1,48%, значение t кр. Стьюдента $P > 0,05$ – динамика прироста недостоверна.

Возбудимость центров парасимпатической иннервации в клиностатической пробе также не достигла требуемого замедления пульса в 2–8 уд.мин: $13,57 \pm 0,72$ уд.мин к $13,28 \pm 0,61$ уд.мин, прирост составил все-

го 2,18%, значение t кр. Стьюдента $P > 0,05$ – динамика прироста недостоверна.

Динамика изменений в показателях функционального состояния сердечно-сосуди-

стой системы, определяющие адаптацию организма к физическим нагрузкам, после окончания исследования в КГ представлена на рисунке 2.

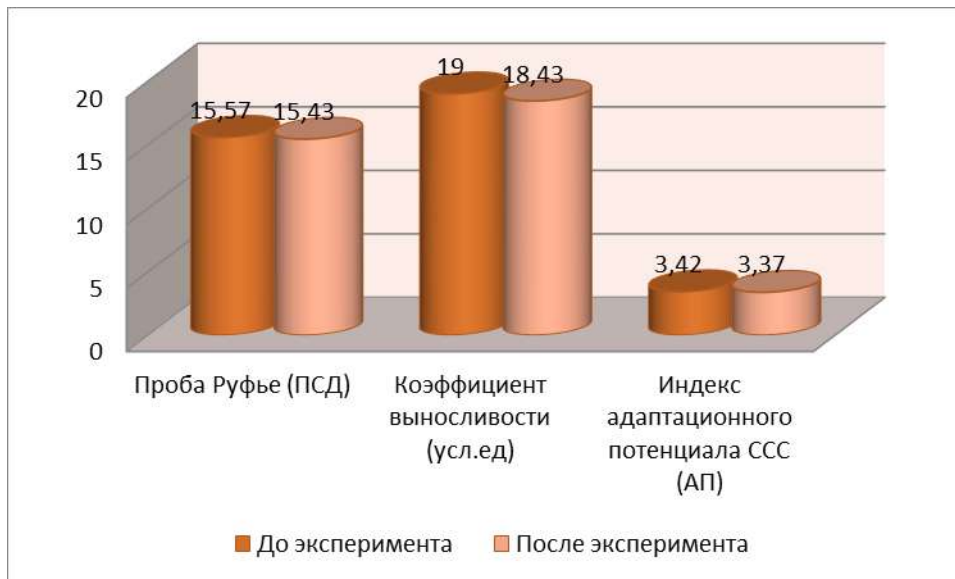


Рисунок 2 – Динамика изменений в показателях функционального состояния сердечно-сосудистой системы баскетболистов КГ, определяющая адаптацию организма к физическим нагрузкам по окончании исследования.

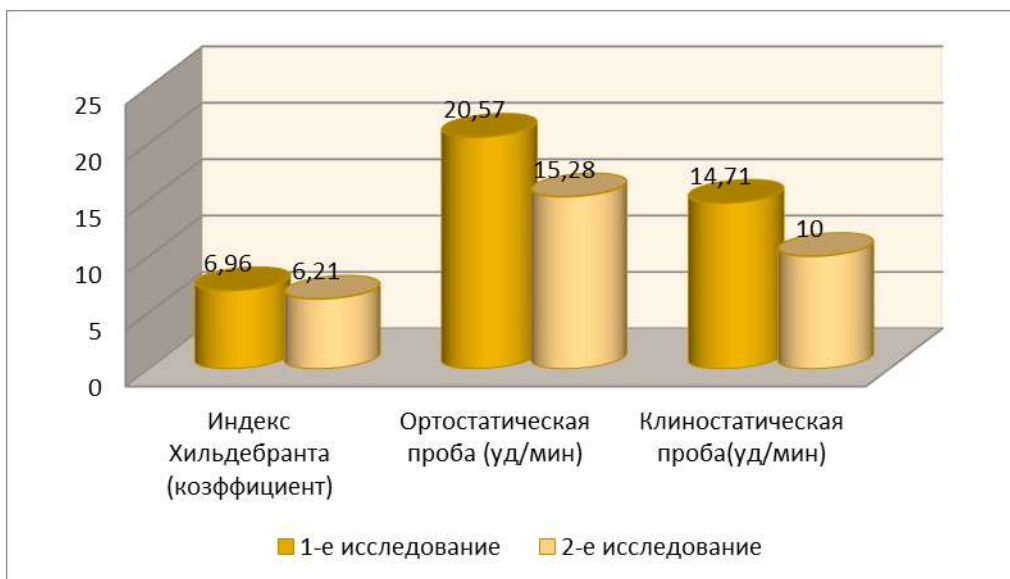


Рисунок 3 – Соотношение общего количества атак к удачным и неудачным атакующим действиям командами Республики Беларусь и Испании

Проба Руфье (переносимость динамической нагрузки) спустя 20 дней указывает на плохую динамику показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у детей КГ: ПСД = $15,57 \pm 0,43$ к ПСД = $15,43 \pm 0,43$, изменения всего 0,91%,

значение t кр. Стьюдента $P > 0,05$ – динамика прироста недостоверна.

Коэффициент выносливости, указывающий на степень тренированности сердечно-сосудистой системы к выполнению физической нагрузки, изменился за исследуемый период всего на 3,09% с $19 \pm 0,57$ усл.

ед. до $18,43 \pm 0,78$ усл. ед., значение t кр. Стьюдента $P > 0,05$ – динамика прироста недостоверна.

Индекс адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы, позволяющий вычислять адаптационный потенциал системы кровообращения по заданному набору показателей с помощью уравнений множественной регрессии, возрос всего на 1,48% с $3,42 \pm 0,04$ АП до $3,37 \pm 0,05$ АП, значение t кр. Стьюдента $P > 0,05$ – динамика прироста недостоверна.

Рисунок 3 показывает динамику изменений показателей функционального состояния вегетативной нервной системы после окончания исследования в ЭГ под влиянием комплексной программы восстановления физической работоспособности.

Мы видим, что индекс Хильдебранта (в норме $Q = 2,8-4,9$) за экспериментальный период занятий изменился на 12,08% с коэффициента в $6,96 \pm 0,33$ единиц до коэффициента в $6,21 \pm 0,33$ единицы, значение t кр. Стьюдента $P < 0,01$ – динамика прироста за исследуемый период достоверна.

Ортостатическая проба, отражающая уровень нервной регуляции сердечно-сосудистой системы, приблизилась к норме в 10-12 уд./мин: $20,57 \pm 0,90$ уд.мин, к $15,28 \pm 0,52$ уд.мин., позитивная динамика состави-

ла 34,62%, значение t кр. Стьюдента $P < 0,01$ – динамика прироста за исследуемый период достоверна.

Возбудимость центров парасимпатической иннервации в клиностатической пробе практически достигла требуемого замедления пульса в 2-8 уд.мин: $14,71 \pm 0,42$ уд.мин к $10 \pm 0,31$ уд.мин, прирост составил 47,1%, значение t кр. Стьюдента $P < 0,01$ – динамика прироста за исследуемый период достоверна.

Динамика изменений показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы, определяющие адаптацию организма к физическим нагрузкам, после окончания исследования в ЭГ представлена на рисунке 4.

Так, проба Руфье (переносимость динамической нагрузки, при ПСД менее 10 проба считается хорошей) спустя 20 дней занятий по нашей программе восстановления указывает на улучшение динамики показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у детей ЭГ до удовлетворительного уровня: ПСД = $16,14 \pm 0,51$ к ПСД = $11,86 \pm 0,59$, изменения 36,08%, значение t кр. Стьюдента $P < 0,01$ – динамика прироста за исследуемый период достоверна.

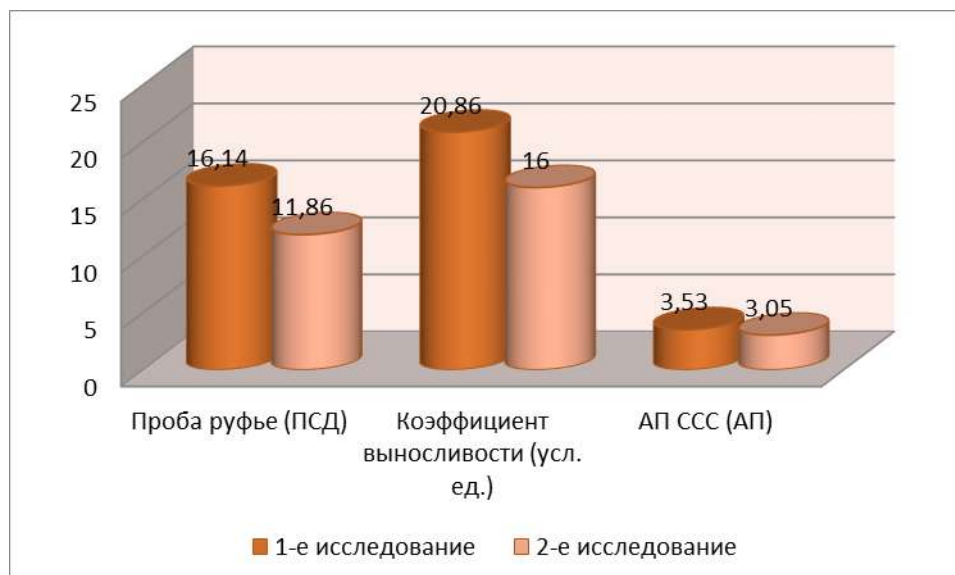


Рисунок 4 – Динамика изменений в показателях функционального состояния сердечно-сосудистой системы баскетболистов, определяющая адаптацию организма к физическим нагрузкам по окончанию исследования.

Коэффициент выносливости, указывающий на степень тренированности сердечно-сосудистой системы к выполнению физической нагрузки, изменился за исследуемый период на 30,37% с $20,86 \pm 0,0,62$ усл. ед. до $16 \pm 0,0,43$ усл. ед. – практически достиг нормы в 12-15 усл. ед., значение t кр. Стьюдента $P < 0,01$ – динамика прироста за исследуемый период достоверна.

Индекс адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы, позволяющий вычислять адаптационный потенциал системы кровообращения по заданному набору показателей с помощью уравнений множественной регрессии, возрос на 15,74% с $3,53 \pm 0,04$ АП до $3,05 \pm 0,03$ АП – незначительное напряжение механизмов адаптации, значение t кр. Стьюдента $P < 0,01$ – динамика прироста за исследуемый период достоверна.

У испытуемых экспериментальной

группы под влиянием комплексной программы восстановления физической работоспособности существенно улучшились показатели и функциональной подготовленности. Исходя из этого, следует, что эффективность разработанной программы по восстановлению функциональных показателей баскетболистов 12 – 13 лет экспериментальной группы несомненна.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский В.И. *Физиология физического воспитания и спорта*: учебник для студ. высш. учеб. Заведений. В.И. Дубровский. 2-е изд., доп. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, 608 с.
2. Макарова Г.А. *Практическое руководство для спортивных врачей*: учебное пособие. Г.А. Макарова. Ростов на Дону: «изда-во БАРО-ПРЕСС», 2002, 800 с.

BASKETBOLÇULARIN FİZİKİ İŞ QABİLİYYƏTİNİN BƏRPA VASİTƏLƏRİ

E.A. Lapuxina^{1a}, K.A. Xoroşilov^{1b}, A.S. Penkovski^{1c}

¹Belarus Dövlət Bədən Tərbiyə Universiteti

^aelina.Lapuhina@mail.ru

Annotasiya. Məqalədə 12-13 yaş arası basketbolçuların işləmək qabiliyyətinin bərpa-sı proqramı ilə bağlı aparılmış bərpa tədbirlərinin təsiri altında vegetativ əsəb sisteminin funksional vəziyyətinin dinamikasının, basketbol oyunçularının seçilmiş kontingentinin ürək-damar sisteminin vəziyyətinin müəyyən-

ləşdirilməsi ilə bağlı aparılan tədqiqatlar göstərilmişdir.

Açar sözlər: basketbolçuların performansının bərpası, basketbolçuların avtonom sinir sisteminin funksional vəziyyətinin dinamikası, basketbolçuların funksional vəziyyətinin bərpası vasitələri və üsulları.

MEANS OF RESTORING THE PHYSICAL PERFORMANCE OF BASKETBALL PLAYERS

E.A. Lapukhina^{1a}, K.A. Khoroshilov^{1b}, A.S. Penkovsky^{1c}

¹ *Belarusian State University of Physical Education*

^aelina_Lapuhina@mail.ru

Annotation. *The article presents research data concerning the program for restoring the health of basketball players aged 12-13 by determining the dynamics of the functional state of the autonomic nervous system, the state of the cardiovascular system of the selected contingent of basketball players*

under the influence of the rehabilitation measures taken.

Keywords: *restoration of the performance of basketball players, dynamics of the functional state of the autonomic nervous system of basketball players, means and methods for restoring the functional state of basketball players.*

MÜXTƏLİF TOTAL BƏDƏN ÖLÇÜLƏRİNƏ VƏ HƏRƏKƏT AKTİVLİYİNƏ MALİK TƏLƏBƏLƏRDƏ MORFOFUNKSIONAL VƏ FİZİKİ HAZIRLIĞIN SƏVİYYƏSİNİN ƏZƏLƏ DÖZÜMLÜYÜNƏ TƏSİRİN TƏDQIQI

b.ü.f.d. dos. G.R. Məmmədova^{1a}, A.Ə. Əliyeva^{1b}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a gulnar.mammadova1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6556-0901

^b aygun.aliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6530-3016

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə ali məktəbdə oxuduqları müddətdə müxtəlif hərəkət aktivliyinə və bədən total ölçülərinə malik olan tələbələrə morfofunksional vəziyyət, fiziki hazırlığın səviyyəsinə və onlara fiziki yük nümunələrinin təsiri ilə bağlı məsələlər öz əksini tapmışdır. Belə tədqiqatların aparılmasının əhəmiyyəti böyükdür, morfofunksional vəziyyəti əks etdirən nəticələr idman fiziologiyası sahəsində təsəvvürləri daha da genişləndirərək, fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası, idman məşqinin fiziologiyasını təcrübi materiallarla daha da zənginləşdirmiş olur. Alınmış nəticələr gənc yaşlarında tələbələrə ürək-damar və tənəffüs sistemlərində baş verən dəyişikliklərin daha erkən aşkarlanmasına və lazımı tənzimləmələrin aparılmasına imkan verir, tam sağlam görünənlər sırasından risk qrupuna yvarlanların məşqində düzəlişlərin aparılması mümkün olur. Bu da sağlamlaşdırıcı işlərin fərdi aparılmasına, profilaktik və korreksiyaedici tədbirlərin aparılmasına kömək edir.

Açar sözlər: fiziki hazırlıq, funksional vəziyyət, bədən total ölçüləri, funksional yük nümunəsi, qiüvvə dözümlüyü, əzələ dözümlüyü.

Giriş. İnsanın ümumi fiziki hazırlığını və onun ümumi fiziki sağlamlığının qiymətləndirilməsində aerob dözümlüyünün miqdarı göstəricilərindən istifadə olunur ki, bunun da əsas meyarlarına (QDH) qanın dəqiqəlik həcmi və (OMS) oksigenin maksimal sərfi aiddir. OMS-nin ölçüsü nə qədər böyük olarsa, onun fiziki iş qabiliyyətinin və fiziki sağlamlığının

səviyyəsi yüksək olur [2, s.502; 5, s.304; 6, s.53-66].

Tələbələr dövrü insan həyatının ən həssas və enerjili yaşlarını əhatə edir, funksional imkanların həyata keçirilməsini, fiziki və zehni iş qabiliyyətinin daha effektiv icrası üçün təcrübəyə ehtiyacı olur və bu məşq olunma istiqaməti adını daşıyır. Bu hal fərdi olaraq adekvat yüklərin tədricən artırılması və lokal-regional əzələ dözümlüyünün birgə inkişafı sayəsində mümkün olur [1, s.157-62; 3, s.531].

Tələbələrə lokal-regional əzələ dözümlüyünün morfofunksional vəziyyətin və fiziki hazırlığın müxtəlif hərəkət aktivlik səviyyəsi ilə əlaqəli şəkildə inkişaf etdirilməsində texnologiyaların tətbiqi imkanlarının əsaslandırılması tədqiqatın əsas məqsədini təşkil etmişdir.

Tədqiqatın təşkili və metodları. Tədqiqat üçün məqsədinə müvafiq olaraq yoxlamalara hündür boya malik idmançı tələbələr cəlb olunmuşdur. Bunun üçün idman oyun növlərində (futbol, voleybol, basketbol) ixtisaslaşan tələbələrə boyu 180 sm və yuxarı, 170-179 sm və 169 sm və aşağı olanlardan üç qrup formalaşmışdır.

Müayinə olunanlarda morfofunksional və fiziki hazırlığın göstəriciləri ümumiqəbul olunmuş metodların köməyi ilə təyin olunmuşdur: bədən total ölçüləri (boy, kütlə, döş qəfəsinin en dairəsi) antropometrik metodlarla, fizioloji göstəricilər (arterial qan təzyiqi Korotkov, ürək vuruqlarının sayı-palpator) funksional diaqnostikanın metodlarının köməyi ilə təyin olunmuşdur. Tələbələrə funksional və fiziki hazırlığın səviyyəsi bədən tərbiyəsi və idman nəzəriyyəsində artıq qəbul olunmuş pedaqoji yük nümunələrindən istifadə olunaraq həyata keçirilmişdir (100 m qaçış, 1000 m kross, Skibinsk indeksi, gövdənin döşəmədən

10 və 60 saniyyə ərzində qaldırması və s). Tələbələrdə sağ və sol əlin gücü dinamometrin köməyi ilə təyin olunmuşdur. Nəzarət göstəriciləri qismində professor A.P.İsayev və əməkdaş. (2008) aldığı nəticələrdən istifadə edilmişdir.

Alınan nəticələr və onların müzakirəsi. Müayinə prosesində alınan nəticələri şəhr də zaman belə qənaətə gəlmək olar ki, tələbələrin bədəninin total ölçülərindən bədən kütləsinin boya nəzərən etibarlı şəkildə azaldığı müşahidə olunur ($p < 0.05-0.001$). Göstəricilərin variativliyi əsasən sabit olmuşdur. Bədən kütləsinin indeksi (BKİ) qruplar üzrə aşağıdakı kimi olmuşdur: I qrupda 21.89 ± 0.19 , II qrupda 24.30 ± 0.39 və III qrupda 21.76 ± 0.32 kg/m^2 . Göründüyü kimi, qidaya olan tələbatın artması statusu orta total ölçülərə malik olan tələbələrdə baş vermişdir, bunu nəzərə alaraq onların qida rasionuna və hərəkət aktivliyinə düzəlişlərin olunması təklif olunmuşdur. Sistolik qan təzyiqinin göstəriciləri normal referent ölçülər çərçivəsindən kənara çıxır və normanın yuxarı həddlərinə yaxınlaşır. Bu göstəricilər miokardın gərgin işini xarakterizə edir. Bu zaman diastolik arterial təzyiq referent həddində qalmış və damarların fəaliyyətinin fizioloji xüsusiyyətini xarakterizə etmişdir. Ortostaza verilən reaksiya yüksək və orta boylu tələbələrdə yuxarı referent həddlərdə olmuş, aşağı boya

malik tələbələrin hədd diapazonunu üstələmişlər.

Belə güman etmək olar ki, tələbələrdə ürək vurğularının sayı ilə ürəyin vurğu həcmi arasında mövcud olan nisbətən tənzimlənməsi pozulmuşdur. Tələbələrdə ümumi dözümlülük bədənin total ölçülərindən asılıdır. 100 m məsafəyə qaçışda sürətin göstəricisi boyun uzunluğundan və bədən kütləsinin göstəricilərindən asılı olaraq artmağa meyilli olmuşdur.

Kardiorespirator sisteminin funksiyalarını birlikdə qiymətləndirmək üçün Skibinskiyin sirkulyar-respirator sabiti hesablanır, bu sabitin ölçüsü bədənin total ölçülərinin böyüməsi ilə azalır və aşağı qiymətlər səviyyəsində olur. Bu nəticələr də müayinə olunanlarda kardiorespirator sisteminin imkanlarının kifayətədi səviyyədə olmaması haqqında fikir irəli sürməyə imkan verir və tələbələrin funksional vəziyyətinə korreksiyaedici və profilaktik təsirlərin həyata keçirilməsini tələb edir. Qüvvə dözümlüyünün (altı qarışıq dayağın, press saxlama, dartılma və s.) göstəricilərində sabitlik müşahidə olunmuşdur. Bunu, əl dinamometriyanın göstəricilərində təsdiq etmişdir. Dinamometrik göstəricilər daha çox aşağı boya malik tələbələrlə müqaisədə orta ($p < 0.05$) və yüksək ($p < 0.01$) boylu tələbələrdə aşkar olunmuşdur. Əsas qrupa daxil olunan tələbələrdən alınan nəticələr cədvəl 1-də əksini tapmışdır.

Cədvəl 1.

Bədənin müxtəlif total ölçülərinə malik olan tələbələrdə fiziki və funksional hazırlığın səviyyəsinin göstəriciləri ($M \pm m$).

Statistika	Yaş, il	Bədən kütləsi, kq	Boy, sm	SAT, mm.c.st	DAT, mm.c.st	Orta statik yük, v/dəq	1000 m., san	100 m, san	Skibinski indeksi, ş.v.	6 qarışıq dayağ, 10 san, dəfə	60 san-də gövdənin dartılması, san	Əl dinamometri, kq	
												Sağ əlin gücü, kq	Sol əlin gücü, kq
Fiziki hazırlığın səviyyəsi (180 sm və yuxarı boylu kişilərdə, n=10)													
M	19.00	75.00	180.00	120.50	80.60	16.00	230.00	13.25	29.00	12.90	60.00	45.00	40.70
m	0.20	1.80	2.60	2.30	1.30	0.18	3.70	0.10	0.65	0.37	1.48	0.80	0.70

Fiziki və funksional hazırlığın səviyyəsi (boyu 170-179 sm kişilərdə, n=10)													
M	18.00	65.00	176.50	122.40	78.00	14.00	225.00	13.30	30.00	12.85	52.50	45.00	42.00
m	0.25	0.60	0.25	0.40	0.35	0.25	3.30	0.05	1.10	0.07	1.15	0.60	0.55
Fiziki və funksional hazırlığın səviyyəsi (boyu 170 sm az olan kişilərdə, n=10)													
M	20.00	62.00	164.00	122.00	70.00	15.00	215.00	13.40	26.00	16.00	45.00	42.85	37.50
m	0.25	0.50	1.20	1.30	0.60	0.24	3.40	0.06	0.30	0.30	1.15	0.45	0.40

Cədvəl 1-dən göründüyü kimi müayinə olunan hər üç qrupun tələbələri bədən total ölçülərinə görə etibarlı fərqlənmişlər ($p<0.01$). Sistolik qan təzyiqi bütün müayinə olunanlarda sabit olmuş, diastolik qan təzyiqi orta boya malik olanlarda bir qədər artsada, kiçik boylu müayinə olunanlarda bir qədər azalmışdır ($p<0.01$). Orta statik yük nümunəsinə reaksiya normal ölçülər hüdudunda olmuşdur. Hər üç qrupda sürət göstəriciləri bir-birinə yaxın olmuşdur, fərq bir o qədər böyük olmamışdır. Bədən ölçüləri azaldıqca ümumi dözümlülük etibarlı şəkildə yaxşılaşmışdır. Skibinski indeksi aşağı boya malik olan tələbələrdə aşağı olmuşdur, normal ölçülərdən bir qədər aşağı hüdudlara təsadüf etmişdir. Belə güman etmək olar ki, müayinə olunan tələbələrdə kardiorespirator sistemlərində tənzimləmənin bir qədər pozulduğu müşahidə olunur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, sürət-güc keyfiyyətinin inkişafına səbəb olan tapşırıqlarının icrası zamanı aşağı göstəriciləri müşahidə olunur, qüvvə dö-

zümlüyün göstəriciləri daha yüksək olur, total ölçülərdən asılı olaraq azalmağa başlayır.

Müayinə olunan tələbələrdən ibarət hər üç qrupda dinamometrik göstəricilərin təyin olunan göstəriciləri bir-birindən kəskin fərqlənmişdir. Bədən kütləsinin indeksinə görə fərqlənən tələbələrdə aşağıdakı kimi olmuşdur: I qrupda 22.00, II qrupda 21.70 və III qrupda 22.60 kq/m². Bədən kütləsi indeksinin göstəricisi tələbələrin normal qidalanma statusuna malik olduğunu göstərir.

Fiziki tərbiyə məşğələlərinin tələbələrin fiziki və funksional göstəricilərinə təsirini müəyyən etmək üçün həftəlik proqram üzrə onlarla iki məşğələ keçirilmiş, onlardan biri lokal-regional əzələ dözümlüyünün, digəri idman zalında qüvvə hazırlığına (stretçinq, oyun və kross hərəkəti fəaliyyəti) inkişafına yönəldilmişdir. Alınan nəticələr cədvəl 2-də əksini tapmışdır (cədvəl 2).

Cədvəl 2

Müxtəlif total bədən ölçülərinə malik olan tələbələrdə fiziki hazırlığın səviyyəsi və funksional vəziyyətinin inkişafına yüksək hərəkət aktivliyinin təsiri ($M\pm m$).

Statistika	Yaş, il	Bədən kütləsi, kq	Boy, sm	SAT, mm.c.st	DAT, mm.c.st	Orta statik yük, v/dəq	1000 m., san	100 m, san	Skibinski indeksi, ş.v.	6 qarışıq dayaq, 10 san, dəfə	60 san-də gövdənin dartılması, san	Əl dinamometri, kq	
												Sağ əlin gücü, kq	Sol əlin gücü, kq
Fiziki hazırlığın səviyyəsi (180 sm və yuxarı boylu kişilərdə, n=10)													
M	19.00	75.00	180.00	122.00	78.00	15.00	210.20	13.30	28.10	16.00	70.00	52.70	50.40
m	0.30	0.95	2.95	2.30	0.70	0.15	3.90	0.05	0.85	0.32	1.75	0.80	0.80
Fiziki inkişafın, hazırlığın və funksional vəziyyətinin səviyyəsi (boyu 170-179 sm kişilərdə, n=10)													
M	18.00	65.00	176.50	120.00	73.00	15.00	210.00	14.05	34.50	20.00	73.00	51.00	49.00
m	0.25	0.65	0.50	0.20	0.60	0.20	0.95	0.10	0.75	0.30	1.20	0.55	0.70
Fiziki inkişafın, fiziki və funksional vəziyyətinin səviyyəsi (boyu 170 sm az olan kişilərdə, n=10)													
M	20.00	62.00	164.00	117.00	70.00	14.00	205.30	13.15	37.40	22.25	75.30	49.30	47.00
m	0.30	0.48	0.98	0.70	0.50	0.15	0.80	0.15	0.85	0.30	1.10	0.48	0.60

Cədvəl 2-dən göründüyü kimi, tədqiqatların əvvəlində alınmış nəticələrin müqaisəli analizi göstərmişdir ki, bədən kütləsinin fizioloji göstəricilərində dəyişikliklər baş vermişdir. Alınan nəticələr belə birmühakimə yürütməyə əsas verir ki, müayinə olunanların hamısının qidalanma statusu normal səviyyədə olmuşdur. Ürək vurğularının sayının reaksiyası referent həddə çərçivəsində olmuşdur. Ümumi dözümlüyn göstəricilərində etibarlı yaxınlaşmalar müşahidə edilmişdir ($p < 0.01-0.001$). Ona görə də aparılan aerob məşğələlər fiziki inkişafın, fiziki hazırlığın və funksional vəziyyətinin səviyyəsinə daha effektiv təsirə malik olur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, orta və kiçik boya malik olan tələbələrdə sürətin, Skibinski indeksinin ($p < 0.05$) və qüvvə indeksinin ($p < 0.05-0.001$) göstəricilərində bu dəyişilmənin səviyyəsi qorunub saxlanılmış olur ($p < 0.05-0.01$) [2, s.502; 6, s.53-66; 7, s.54-66; 8, s.47-48].

Cədvəl 2-də əksini tapmış dinamometrik göstəricilərin müqaisəli analizi göstərmişdir ki, yüksək hərəkətli aktivliyə malik olan tələbələrdə daha yüksək olmuşdur ($p < 0.05-0.01$). Aşağı və orta səviyyəli tələbələrdə fiziki hazırlığın göstəricilərinin tənzimlənməsində müəyyən qədər əyişikliklər baş vermişdir. Ümumi dözümlüyn səviyyəsində müşahidə olunan enmə sağlamlaşdırıcı hərəkətlərin təsiri üçün əsas rolunu oynayır. Lakin fiziki hərəkət tapşırıqlar elmi-metodiki cəhətdən onların düzgün tətbiqi daha çox fayda verə bilər. Bu da, yuxarıda qeyd olunduğu kimi, aerob xarakterli hərəkətlərdən istifadə olunması daha effektiv təsirə malik olur, məşğul olanların fiziki hazırlığının səviyyəsinə, inkişafına və funksional vəziyyətinə xüsusilə səmərəli təsirə malik olur [1, s.157-162; 4, s.160-171; 6, s.53-66].

Beləliklə, müxtəlif total bədən ölçülərinə və fərqli hərəkət aktivliyinə malik tələbələrin müayinəsindən alınan nəticələrin təhlili əsasında müəyyən olmuşdur ki, baş verən morfoloji dəyişikliklərin əsasında genetik amillər, bədən fiziki inkişafının xüsusiyyətlərindən və həyat fəaliyyətinin əzələlərlə təminatından asılıdır. Müəyyən olunmuşdur ki, funksional vəziyyətin göstəricilərində balansın pozulması, fiziki hazırlığın aşağı səviyyədə olması və funksional yük nümunələrinin təsirinə qarşı qeyri-adekvat reaksiyalar (ortostatik yük nümunəsi, Skibinski indeksi) baş verir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Гайнулин Р.А.** *Интегральная оценка физической подготовленности и состояния студентов различных групп здоровья Башкирского Государственного Медицинского Университета.* Р.А. Гайнулин. Мат. международного науч. -прак. конф. «Перспективные исследования в физиологической культуре, спорте и туризме», ИСТ и С, ЮУрГУ, Челябинск, 2014, с.157-162.
2. **Исаев А.П.** *Полифункциональная мобильность и вариабельность организма спортсменов олимпийского резерва в системе многолетней подготовки: монография.* А.П.Исаев, В.В.Эрлик. Челябинск, ЮУрГУ, 2010, 502 с.
3. **Исаев А.П.** *Индивидуализация спортивной подготовки: состояние, проблемы и перспективные решения.* А.П. Исаев, В.В.Рыбаков, В.В.Эрлик. Челябинск, ЮУрГУ, 2016, 531 с.
4. **Исаев А.П.** *Динамика показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности студентов.* А.П.Исаев, В.И.Заляпин, Р.А. Гайнулин, Ю.Б.Кораблёва. Вестник. Вол. ГМУ. Серия: «Экология и природопользование», 2016, Т.2, №1. с.160-171.
5. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта: учебник.* Л.К.Караулова, Н.А. Красноперова, М.М.Расулова, М.: Изд-во «Академия», 2014, 304 с.
6. **Насибулина Д.М.** *Коррекция физической подготовленности студентов специальной мед. группы с использованием индивидуальных программ.* Д.М.Насибулина, Т.Р.Насибулин, Н.А.Красулина Теория и прак. физ.культуры, 2019, №4, с.54-56.
7. **Николаев, П.П.** *Сравнительный анализ функциональных возможностей студентов с различным двигательным режимом.* П.П.Николаев, И.В.Николаева, Ю.В.Шиховцев, Л.А.Иванова. Теория и прак. физ. культуры. 2019, №4, с.47-48.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА МЫШЕЧНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ТОТАЛЬНЫМИ РАЗМЕРАМИ ТЕЛА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

к.б.н., доц. Г.Р. Мамедова^{1а}, А.А. Алиева^{1б}

¹ *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

^а gulnar.mammadova1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6556-0901

^б aygun.aliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6530-3016

Аннотация. В статье освещены вопросы, связанные с морфофункциональным состоянием, уровнем физической подготовленности и влиянием режимов физической нагрузки на студентов с различной двигательной активностью и размерами тела в период обучения в вузе. Значение подобных исследований велико, а результаты, отражающие морфофункциональную ситуацию, еще больше расширяют представления об области спортивной физиологии, обогащают экспериментальными материалами теорию и методику физического воспитания, физиологию спортивной тренировки. Полученные результаты позволяют

своевременно выявить изменения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем у студенческой молодежи и внести необходимые коррективы, появляется возможность внести коррективы в подготовку совершенно здоровых и находящихся в группе риска. Это также помогает проводить индивидуальную реабилитационную работу, профилактические и коррекционные мероприятия.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, функциональное состояние, общие размеры тела, характер функциональной нагрузки, силовая выносливость, мышечная выносливость.*

STUDY OF THE INFLUENCE OF THE LEVEL OF MORPHOFUNCTIONAL AND PHYSICAL FITNESS ON THE MUSCULAR ENDURANCE OF STUDENTS WITH DIFFERENT TOTAL BODY SIZES AND MOTOR ACTIVITY

PhD, ass. prof. G.R. Mammadova^{1а}, A.A. Aliyeva^{1б}

¹ *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^а gulnar.mammadova1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6556-0901

^б aygun.aliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6530-3016

Annotation. The article highlights issues related to the morphological and functional state, the level of physical fitness and the influence of physical activity regimes on students with different physical activity and body size during their studies at the university. The significance of such studies is great, the results reflecting the morph functional situation further expand the understanding of the field of sports physiology, enrich the theory and methodology of physical education, the physiology of sports training with experimental materials. The results obtained make it possible to

timely identify changes in the cardiovascular and respiratory systems of student youth and make the necessary adjustments, it is possible to make adjustments to the preparation of completely healthy and those at risk. It also helps to carry out individual rehabilitation work, preventive and corrective measures.

Keywords: *physical fitness, functional state, general body dimensions, functional load character, strength endurance, muscular endurance.*

İDMANDA FUNKSIONAL VƏZİYYƏT (KONDİSİYA) VƏ ONUN ORQANZMİN ADAPTİV İMKANLARININ YÜKSƏLDİLMƏSİNDƏ OYNADIĞI ROL

prof. Q.M. Cəfərov^{1a}, Ə.R. Həsənov^{1b}, Ü.Q. Cəfərova^{1c}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^agambar.jafarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5226-568X

^baligulu.hasanov2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqələdə idmançılara maksimum idman nəticələrinə nail olmağa imkan verən ən mühüm meyarla səciyyələnən funksional vəziyyət ilə bağlı məsələlərdən bəhs edilir.

Qeyd etmək lazımdır ki, idmançıların funksional vəziyyətinin optimallaşdırılması kondision məşq metodundan istifadə etməklə əldə edilir. Kondision məşqlər idmançılarda bədən maksimum fiziki yüklərin yerinə yetirilməsinə uyğunlaşmasının enerji və plastik (struktur) komponentlərinin optimal nisbətini formalaşdırır.

Açar sözlər: *idmançılar, funksional vəziyyət, qiymətləndirmə metodları, fiziki iş qabiliyyəti, bioenergetika, kondisiya, məşqlilik, idman forması.*

İdmançılarla təlim-məşq prosesinin səmərəli təşkili, yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığının elmi cəhətdən idarə olunması məşqçilərdən müxtəlif metodlardan bacarıqla istifadə etməyi, funksional vəziyyətin qiymətləndirilməsini tələb edir. Məşqlərdə iştirak edən idmançıların çoxu ali məktəb tələbələri olduğundan, onlara fiziki yüklərdən əlavə həm də dərs yükləri də təsir edir. Ona görə də, məşq prosesinin düzgün qurulması və korreksiya edilməsi üçün məşqlərin təsiri ilə idmançıların orqanizmində, onların funksional hazırlığında və funksional vəziyyətində baş verən dəyişikliklərin dinamikası haqqında kifayət qədər informasiyalara malik olma vacib xüsusiyyətlərdəndir [5, s.185-196].

“Funksional vəziyyət” (yaxud “funksional hal”) insan haqqında müasir elmdə çox vacib anlayış olaraq idman fiziologiyasında, normal və patoloji fiziologiyada, psixoloji fiziologiyada və tibbin digər sahələrində çox geniş istifadə olunmaqdadır [1, s.559], [4, s.304], [7, s.520], [8, s.120]. Bu zaman insan orqanizminin ayrı-ayrı sistemlərinin fəaliyyəti qiymətləndirilir. Bunlara tənəffüs, qan dövranı, mərkəzi sinir sistemi, daxili sekresiya vəziləri, həzm sisteminin fəaliyyəti və ya onların “funksional vəziyyətinin” tam olaraq qiymətləndirilməsi aiddir. Bu anlayışın mənası məlumdur və orqanizmin funksional halını xarakterizə etmək üçün işlənir. Lakin bu məsələnin daha dərinəndən araşdırılması zamanı orqanizmin integrativ fəaliyyəti haqqında əlavə biliklərin əldə olunmasına ehtiyac duyulur və onun qiymətləndirilməsi, nəzarət altında saxlanılması üçün metodların olmadığı məlum olur. Aparılan tədqiqatlar isə, əsasən, orqanizmin ayrı-ayrı sistemlərinin fəaliyyətinin xüsusi məsələlərini əhatə etmişdir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, fiziki aktivlik orqanizmin bütün sistemlərinə təsir etdiyindən, tətbiq olunan məşq yükləri onun funksional imkanlarına uyğun olmalıdır, əks halda, bu adaptasiya prosesinin qırılmasına, donozoloji halın inkişafına və patoloji proseslərin güclənməsinə gətirib çıxara bilər [1,s.559]; [2, s.63-67], [3, s.142].

Bununla əlaqədar olaraq idmançı hazırlığının müxtəlif mərhələlərində funksional vəziyyətin monitoringinin aparılması və idman nəticələrinin proqnozlaşdırılması məsələləri daha da aktuallaşır. Ona görə də idmanla müntəzəm məşğul olan insanların funksional vəziyyətini nəzarət altında saxlamaq üçün sadə və daha mürəkkəb məlumatların axtarışı ilə bağlı

məsələlər elmi-tədqiqat işlərinin gedişində ən öndə duran məsələlərdən biri kimi qalmaqdadır.

Orqanizmin “funksional vəziyyət” anlayışının müasir dövrdə nəzəri cəhətdən təhlilinin aparılması, qiymətləndirilməsi, illik məşqlərin müxtəlif mərhələlərində onun təcrübədə tətbiqinə aid nümunələrin göstərilməsi aparılan tədqiqat işinin əsas məqsədini təşkil etmişdir.

“Funksional vəziyyət” anlayışının müəyyən olumasında müxtəlif fikir və yanaşmalar mövcuddur ki, bunlar da orqanizmin fəaliyyətini tam qiymətləndirən zaman metodoloji aspektlərin kifayətedici olmadığını göstərir. “Funksional vəziyyət” anlayışı bir qədər abstrakt kateqoriya olsa da, fiziologiyada daha çox konkret terminlərdən istifadəyə üstünlük verilir ki, bu da orqanizmdə dəqiq struktur-funksional proyeksiyanı ifadə edir. Bu anlayışın yaratdığı digər bir çətinlik (mürəkkəblik) onun digər dünya dillərinə (ingilis, rus və s.) tərcüməsi ilə bağlıdır. Belə bir vəziyyət daha çox idman fiziologiyası və idman təbabətində ortaya çıxır. İdman mütəxəssisləri idmançının funksional halını xarakterizə edən zaman daha çox “kondisiya” terminindən istifadə edirlər. Belə halda bu iki yanaşma sinonim kimi qəbul edilməlidir.

Qeyd etmək lazımdır ki, “vəziyyət” (“hal”) termini çoxmənalı xarakterə malikdir və fiziologiyada “funksiya”, “sistem”, “proses”, “xüsusiyyət” kateqoriyaları kimi müəyyənlik təşkil etmir. Fizikada, kimyada və digər təbiət elmlərində “vəziyyət”, “hal” obyektin ani xarakteristikası olub, daha çox ümumi və qeyri-müəyyənlik təşkil edən bir anlayışdır. “Xüsusiyyət” isə sistemin müəyyən zaman kəsiyində zahirən baş verən dəyişikliklərin aşkarlanmasıdır [6, s.71-75].

K.P.Vorobyovun (2001) gəldiyi qənaətə görə “funksional halın” fizioloji mənası özündə müəyyən dialektik ziddiyyəti daşıyır, eyni zamanda, dinamik proses kimi, həm də, funksiyadan canlı sistemlərin statik xarakteristikasından da bəhs etmiş olur. Yuxarıda əksini tapmış fikirləri ümumiləşdirərək belə qənaətə gəlmək olar ki, “funksional hal” insan sağlam-

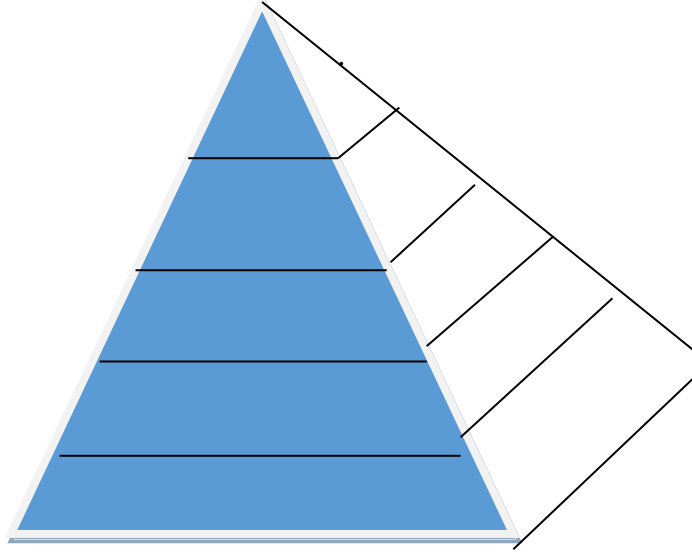
lığının inteqral xarakterik göstəricisidir və onun adaptiv imkanlarını əks etdirir. Eyni zamanda, funksiyaların və strukturun dəyişilməsini əks etdirən nəticələrini xarici mühit amilləri ilə qarşılıqlı əlaqəsini anında qiymətləndirir.

İstənilən funksional hal orqanizmin hər hansı bir konkret fəaliyyətə cəlb olunmasıdır, gedişatda o aktiv olaraq dəyişiklikliyə uğrayır. Bununla əlaqədar olaraq, ona aşağıdakı təyinatlar təklif olunmuşdur: “Funksional hal” inteqral dinamik kompleks kimi başa düşülür ki, bu fərddə mövcud olan funksiya və keyfiyyətlərin xarakteristikasıdır. Bunlar da ya birbaşa, ya da dolayısı ilə fəaliyyətin icrasını şərtləndirir [6, s.71-75].

Bu anlayışın sonrakı dövrlərdə izahını verməyə çalışan alimlər yalnız termini dəqiqləşdirməyə və tamamlamağa xidmət etmişdir [6, s.71-75], [7, s.520].

Qeyd etmək lazımdır ki, funksional hal, orqanizmin və onun sistemlərinin funksional vəziyyətidir. Orqanizmin istənilən funksional vəziyyəti fizioloji prosesdir. Orqanizmin funksiyalarının səviyyəsini ya tam, ya da ayrı-ayrı sistemlərin işini əks etdirir, mövcud şəraitdə adaptasiya funksiyalarını yerinə yetirmiş olur.

İdmanda isə idmançının “funksional halı” vacib meyarlardandır və ona maksimal idman nəticələrinin əldə edib-etməməsinə imkan verir. İdmançıların funksional halının optimallaşdırılması onların hazırlığında kondisional sistemin tətbiq olunması idmançılarda energetik və plastik (struktur) mübadilə arasında nisbət qurulmasına və orqanizmdə maksimal fiziki yüklərin adaptasiyasının formalaşmasında iştirakı güman edilir. E.P.Yaxontov belə hesab etmişdir ki, funksional vəziyyətin səviyyəsinin (kondisiyanın) yüksəldilməsinə yönəldilmiş məşqlərə bir piramida kimi, yaxud da onun pillələri ilə zirvəyə doğru qalxmaq kimi təsəvvür etməni təklif edir. Onun fikrincə, piramidanın bir pilləsindən digərinə keçiddə ciddi ardıcılığa və təcridliyə əməl olunarsa, onda məşq edən idmançı yüksək fiziki kondisiya əldə etmiş olur (şəkil) (Yaxontov, 1998).



Şəkil 1. Kondisiyon hazırlığın piramidası

Fiziki kondisiyanın zirvəsi	
XFH sürət qabiliyyəti	XFH partlayış qüvvəsi
XFH ümumi dozumluk	ÜFH maksimal qüvvə
ÜFH ümumi dozumluk	ÜFH qüvvə hazırlığı
Energetik mübadilə	Plastik mübadilə

Piramidanın sol tərəfi idmançı orqanizmində məşqin təsiri altında energetik potensialın inkişafını əks etdirir və energetik mübadilənin effektivliyini müəyyənləşdirir. Energetik mübadilə idmançılarda kondisiyon hazırlığının gedişində təkmilləşir və ilk növbədə idmançıda funksional imkanların artmasına yönəldilmiş olur. Başqa sözlə, funksional imkanların genişlənməsi idmançının ümumi fiziki hazırlığının (ÜFH) səviyyəsinin yüksəlməsinə səbəb olur.

Piramidanın sağ tərəfi isə plastik mübadilənin səviyyəsini əks etdirir ki, bu da özünü partlayış qüvvəsinin inkişafında özünü göstərir və məşq prosesində sürət-qüvvə istiqamətli hərəkətlərdən istifadə olunması ilə xarakterizə olunur. Məşqlərdə qüvvə hərəkətlərindən istifadə olunması əvvəlcə qüvvə dozumluyunun inkişafına istiqamətlənir, sonra isə maksimal qüvvənin inkişafı hədəfə alınır, sonda isə partlayış qüvvəsi inkişaf etdirilir. Belə ardıcılıq sayəsinin nəticəsi olaraq idmançılarda yüksək atletik hazırlıq əldə olunur və bunu mütəxəs-

sislər xüsusi fiziki hazırlıq (XFH) adlandırır. Təqdim olunmuş şəkildən görüldüyü kimi ümumi və xüsusi hazırlıq arasında prinsipial fərq yoxdur, lakin bu halda energetik və plastik (sturuktur) mübadilənin funksional vəziyyətdə yüksək səviyyədə olması əsas şərtlərdən biridir. Yuxarıda sadalananları əsas götürərək belə bir yekuna gəlmək mümkündür ki, funksional vəziyyəti qiymətləndirmək üçün onun tərkibinə psixoloji hazırlıq da əlavə olunmalıdır. Funksional vəziyyətin təqdim olunmuş komponentlərinin analizi nəticəsində onun aşağıdakı tərkib hissələrdən ibarət olduğunu çox böyük dəqiqliklə göstərmək olar: 1) morfoloji (plastik, sturuktur); 2) funksional; 3) psixoloji.

İdmanda optimal nəticələrin əldə olunması üçün vacib şərtlərdən olan bu tərkib hissələri aşağıdakı triada formasında göstərmək olar: istəyirəm-bacaram-bilirəm.

İdmanda funksional vəziyyətin optimallaşdırılması, qiymətləndirilməsi və dərk olunması daha çox onun əsas elementləri qismində müxtəlif səviyyəli proseslərin və funksiyaların

dayandığını dərk etməyə imkan verir: fizioloji, psixoloji və davranış.

Fizioloji səviyyədə əsas yeri hərəkəti və vegetativ komponentləri təmin edən sturuktur-tutur. Psixoloji vəziyyət səviyyəsi əsasən, psixoloji proseslərlə xarakterizə olunur. Davranışda isə funksiyaların kəmiyyət və keyfiyyətlərin göstəriciləri və onların həyata keçirilməsinin xüsusiyyətləri aparıcı rola malik olur. Funksional hal göstərilən element və sistemlərin birgə fəaliyyəti sayəsində formalaşır ki, bu da, sturukturun ayrı-ayrı komponentlərinin fəaliyyətinin aşkarlanmasının qarşılıqlı olmasına səbəb olur.

Funksional hal fəaliyyətin növündən asılı olur və onu müəyyən edir. Orqanizmin funksional halı tam olaraq fəaliyyətin vegetativ (energetik və ya onun fəaliyyətini təmin edən), somatik, yaxud əzələ (fəaliyyətin icraedici səviyyəsi) və psixoloji (fəaliyyətin idarəedici səviyyəsi) sferada özünü aşkar biruzə verir. Bu zaman vegetativ fəallıq, daha doğrusu, fəaliyyətin energetik sferası funksional ehtiyatların sərf olunmasının dərəcəsini əks etdirir.

Qeyd etmək lazımdır ki, funksional halda fərqlərin nisbəti özünün müxtəlifliyi ilə fərqlənir, onların hər birindəki xarakteristikalardan biri aparıcı təsirə malik olur və onun hər hansı bir parametrinin özünəməxsusluğunu və vəziyyətini daha yükək dərəcədə səciyyələndirir. Funksional hal orqanizmin verdiyi sistemli cavabdır, daha yüksək dərəcədə dayanıqlığa malik olur, bəzi funksiyaların parametrlərinin rotasiyasına (yerdəyişməsinə) imkan verir. Lakin, bu funksiyalar arasında qarşılıqlı təsirin qorunub saxanılması vacibdir. Ona görə də, qeyd olunan istənilən funksional göstəricidə baş verən xəta, funksional halda baş verən dəyişikliyin xarakteristikası ola bilər. Funksional vəziyyətin keyfiyyət dəyişikliyi yalnız fəaliyyətin effektivliyinin dinamikasına aid dəlillərin olduğunu təyin etməklə olar. Belə ki, məhz bu göstərici yeni funksiya hesab olunur, orqanizmdə bu vahid bir sistem kimi yerinə yetirilə bilər [6, s.71-75], [7, s.520]. Əks halda, hətta, funksional halın ayrı-ayrı parametrlərinin tarazlığında baş verən dəyişikliklər haqqında fikir yürütmək mümkündür. Lakin, belə halda yaranmış situasiyada dəyişikliklərin ya-

ranması siqnal funksiyası rolunu daşıyır: tarazlıqdan uzaqda olan sistemlərdə, hətta, parametrlərin zəif fluktrasiyası xeyli güclənir, funksional halda yaranmış sturukturun dağılmasına gətirib-çıxara bilər [6, s.71-75].

Beləliklə, “funksional hal” (kondisiya) anlayışı insan orqanizminin, onun sağlamlığının ehtiyat imkanlarının inteqral xarakteristikası olub, orqanizmin funksional sistemlərinin səmərəli fəaliyyətini, idman sahəsində məhsuldar işin, uğurlu çıxışın vacib amilləri qismində çıxış edir. Başqa sözlə, funksional hal insanın spesifik fəaliyyətinin keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə şərtləndirir. “Funksional hal” anlayışından idman təcrübəsində düzgün istifadə etmək çox vacibdir. Ona görə də, idmançının hazırlığının müəyyən mərhələlərində fəaliyyətin taktiki və strateji davranışı tamamilə fərqli prinsiplərə əsaslanmalıdır. “Funksional hal”ı müəyyən edən zaman, tədqiqatçı beynində daha çox ehtimal olunan proqnozu formalaşdırır, idman nəticələrinin əldə olunması ehtimalını qurur.

ƏDƏBİYYAT

1. **Ерифанов В.А.** *Лечебная физическая культура и массаж*. М.: Изд-во ГЭОТАР-МЕД, 2002, 559 с.
2. **Жомин К.М.** *Морфофункциональная характеристика и физическая подготовка студентов в зависимости от физкультурно-спортивной деятельности*. Физкультура: воспитание, образование, тренировка. 2011, №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.: Сов.спорт. 2011, 142 с.
4. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта*. Учебник. Л.К. Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Пасулова. – М.: Изд-во «Академия», 2014. – 304 с.
5. **Кудря О.Н.** *Оценка функционального состояния и физической подготовленности спортсменов по показателям ва-*

- риабельности сердечного ритма. Вестник НГПУ, 1 (17), 2014, с.185-196
6. Левшин И.В. *Функциональные состояния в спорте*. И.В.Левшин, А.С.Солодков, Ю.М.Макаров, А.Н.Поликарпачкин. Теория и практика физической культуры, №6, 2013, с.71-75.
7. Солодков А.С. *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная*. М.: Физкультура и спорт. М.: Сов.спорт. 2010, 620 с.
8. Чинкин А.С. *Физиология спорта: учебное пособие*. А.С.Чинкин, А.С.Назаренко. М.: Спорт, 2016, 120 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ (КОНДИЦИИ) В СПОРТЕ И ЕГО РОЛЬ В ПОВЫШЕНИИ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

проф. Г.М. Джафаров^{1a}, А.Р. Гасанов^{1b}, У.Г. Джафарова^{1c}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^agambar.jafarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5226-568X

^baligulu.hasanov2020@sport.edu.az

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы, связанные с функциональным состоянием (кондицией), которые характеризуются важнейшим критерием, позволяющим спортсменам достичь максимальных спортивных результатов.

Следует отметить, что оптимизация функционального состояния атлетов достигается благодаря применению системы кондиционной подготовки. Кондиционная под-

готовка формирует у спортсменов оптимальное соотношение энергетической и пластической (структурной) составляющих адаптации организма к выполнению максимальных физических нагрузок.

Ключевые слова: спортсмены, функциональное состояние, методы оценки, физическая работоспособность, биоэнергетика, кондиция, тренированность, спортивная форма.

FUNCTIONAL STATES (CONDITION) IN SPORTS AND ITS ROLE IN INCREASING ADAPTIVE CAPACITY OF THE BODY

prof. G.M. Jafarov^{1a}, A.R. Hasanov^{1b}, U.G. Jafarova^{1c}

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^agambar.jafarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5226-568X

^baligulu.hasanov2020@sport.edu.az

Annotation. The article deals with the issues related to the functional state (condition), which are characterized by the most important criterion that allows athletes to achieve maximum sports results.

It should be noted that the optimization of the functional state of athletes is achieved through the use of a conditioning training

system. Conditioning training forms in athletes the optimal ratio of energy and plastic (structural) components of the body's adaptation to the fulfilment of maximum physical loads.

Keywords: athletes, functional states, assessment methods, physical performance, bioenergetics, condition, fitness, sports form.

İDMAN TURİZMİNİN SOSIAL, İQTİSADI, HUMANİTAR ƏHƏMİYYƏTİ

İ.A. İbrahimli

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
ismayil.ibrahimli2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdman turizminin sosial, iqtisadi, humanitar əhəmiyyəti ölkə, cəmiyyət və şəxsiyyətin inkişafı üçün olduqca vacib rol oynayır. İnsanların asudə vaxtının səmərəli keçməsi, qarşılıqlı münasibəti, fəal istirahət, sosial həyat, gəlir, istehlak, istehsal sahəsində idman turizminin xüsusi rolu vardır.

Açar sözlər: *idman turizmi, sosial, iqtisadi, humanitar əhəmiyyət, fəal istirahət, intellektual.*

Elm və texnikanın tərəqqi etməsi, informasiya mübadiləsinin sürətlənməsi insan həyatına müsbət olduğu qədər mənfi təsir də, göstərir. Gərgin iş rejmi, gündəlik məişət problemləri, texnikanın orqanizmə verdiyi ziyan insanların asudə vaxtının səmərəli keçirə bilməməsinə, stress, əsəb və bir sıra neqativ halların yaranmasına səbəb olur.

İdman turizminin sosial əhəmiyyəti bu kimi problemlərin həllinə müsbət təsir edir.

İdman turizminin sosial əhəmiyyəti:

İdman turizmi insanların fiziki, psixoloji, sosial rifahının təminatçısıdır. İdman turizminin ekoloji cəhətdən zərərinin olmaması, əyləncə xarakteri daşması insanların asudə vaxtının səmərəli keçməsinə zəmin yaradır.

İdman turizmi bərpa edici funksiyaya malikdir. Bu funksiya özünün 3 istiqamətsə göstərir:

- Mühit və fəaliyyət istiqamətini dəyişməsi ilə insanların yorğunluq hissini aradan qaldırılması.
- Fəal istirahətin əsasını təmin edir. Səyahət olunan marşrutda insanlarla tanış olmağı,

sosiallaşmağı, idman və digər mədəni tədbirlərə qatılmağı təmin edir.

- İntellektual inkişafın əsasını təşkil edir. Dünya görünüşü, fəal öyrənmə, yaradıcılığa fəal və şüurlu münasibət, inam, motiv və marağın formalaşdırılmasını təmin edir [3].

Sosial əhəmiyyətə eyni zamanda asudə vaxtın səmərəli təşkili də, aiddir. İdman turizmi asudə vaxtın səmərəli keçirilməsi üçün effektiv vasitədir. İdman turizm növləri :

- Piyada turizmi;
- Xizək turizmi;
- Dağ-piyada turizmi;
- Su turizmi;
- Speleoturizm;
- Yelkən turizmi;
- Hərəkət vasitələrilə (velosiped, at, it, avtomoto) turizmlər;
- Kombinasional turizm;
- Motosiklet turizmi- asudə vaxtın əyləncəli və öyrədici keçməsində təsiri olduqca yüksəkdir [2].



İdman turizminin iqtisadi əhəmiyyəti:

Dünya iqtisadiyyatının əsas gəlir mənbələrindən biri turizm sahəsidir. Statistika görə turizm sahəsindən əldə edilən gəlir dünya iqtisadiyyatının əsas gəlir mənbələrindən biridir.

sadiyatının 2/5-ni təşkil edir. Turizm sahəsinin iqtisadi təsirə malik olması onun növ və istiqamətindən də, asılıdır. Ölkəmizdə inkişaf potensialı olan turizm növlərindən biri də idman turizmidir [1].

Ölkəmiz bir çox beynəlxalq səviyyəli idman yarışlarına ev sahibliyi etmişdir. Ölkəmiz yeniyetmə cüdoçuların Avropa çempionatı, bədii gimnastika üzrə dünya kuboku, bədii gimnastika üzrə 27-ci dünya çempionatı, paralimpiyaçı cüdoçular arasında Avropa çempionatı, Qılıncoynatma üzrə gənclər və kadetlər arasında dünya çempionatı, Gənclər arasında boks üzrə dünya çempionatı, Cüdo üzrə "World Masters" beynəlxalq turniri, Yeniyetmələr arasında sərbəst, yunan-roma, qadın və çimərlik güləşi üzrə dünya çempionatına, Birinci avropa oyunlarına, Formula 1 Grand-prix" yarışlarına, İslam Həmrəyliyi Oyunları və Avropa Liqasının final oyunu kimi beynəlxalq idman tədbirlərinə ev sahibliyi etmişdir [5].

Bu da öz növbəsində iqtisadi dirçəlişə təsir edən bir prosesdir. İdman turizminin iqtisadiyyata təsiri gəlir sahəsində olan artım və xarici valyutanın ölkəyə daxili prosesidir [4].

Tək bilet satışından Bakıda keçirilən IV İslam Həmrəylik Oyunlarından təxminən 3 milyon manata yaxın gəlir əldə olunmuşdur.

Ölkəmizdə keçirilən "Formula 1" Qran-prix yarışı ilk iki il ərzində iqtisadiyyatın gəlir sahəsinə 277.3 milyon dollar gəlir gətirmişdir.

İdman turizmi:

- İstehlak;
 - Nəqliyyat, şirkətlər, müəssisələrin gəlir artımının təminatçısıdır.
- Ölkəyə olan turist axını nəticəsində mədəniyyət müəssisələrinin (muzeylərin, teatrların və s) əyləncə məkanlarının, təşkil olunan daxili turlarla, ekskursiyalarla nəqliyyat müəssisələrinin və istehsal şirkətlərinin gəlirləri artır.

İdman turizminin humanitar əhəmiyyəti: İdman turizminin ictimai təsirindən bəhs edərkən onun humanitar əhəmiyyətini də, xüsusilə vurğulamalıyam. İdman turizminin əsas funksiyası-şəxsiyyətin formalaşması və hərtərəfli və harmonik inkişafını təmin etməkdir. İdman turizmi şəxsiyyətin dünya görünüşü, vətənpərvərlik, fəal öyrənmə, yaradıcılığa fəal və şüurlu münasibət, inam, motiv və marağın formalaşdırılmasını təmin edir. Şəxsiyyətinin harmonik inkişafı üçün mənəvi və fiziki cəhətdən onu tərbiyə edir:

- İdman turizmi insanlarda komanda ruhunu, dostluq və yoldaşlıq münasibətini, müstəqillik, qarşılıqlı yardım, digər insanlarla qarşılıqlı əlaqə, ünsiyyət bacarıqlarını tərbiyə edir;
- Müsbət motivasiyanın yaranmasına səbəb olur;

İdman turizmi vətənpərvərlik tərbiyəsinin əsas vasitələrindən hesab edilir. Çünki, vətənpərvərlik tərbiyəsinin vasitələrindən biri də turizm və diyarşünaslıq fəaliyyətidir. (Diyarşünaslıq bir ölkənin və ya ərazinin təbii - coğrafi şəraitinin, tarixinin, mədəniyyətinin, etnoqrafiyasının, addət və ənənələrinin öyrənilməsidir);

ƏDƏBİYYAT

1. **Tağıyev F.R.** *İdman Turizminin nəzəriyyəsi və metodikası*. "Araz" nəşriyyatı 2015.
2. **Salmanova N.B., Məmmədov Y.B., Tağıyev F.R.** *İdman. Turizminin nəzəriyyəsi və metodikası*. Bakı 2015, səh 5-10.
3. **Dosent Bilalov B.Ə. və dosent Güləliyev Ç.G. redaktəsi ilə.** *Turizmin əsasları: dərslik*. Müəllif kollektivi; Bakı: "QHT Nəşriyyatı", 2015, 194 s.
4. **Qafarov N.** *Turizmin iqtisadiyyatı*. Bakı: Kooperasiya, 2019, 584 s.
5. https://www.azerbaijans.com/content_1790_az.html.

СОЦИАЛЬНОЕ, ЭКОНОМИЧЕСКОЕ И ГУМАНИТАРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

И.А. Ибрагимли

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
ismayil.ibrahimli2020@sport.edu.az

Аннотация. Социальное, экономическое, гуманитарное значение спортивного туризма играет исключительно важную роль для развития страны, общества и личности. Особую роль спортивный туризм играет в сфере эффективного проведения досуга людей, их взаимодействия, актив-

ного отдыха, общественной жизни, доходов, потребления, производства.

Ключевые слова: спортивный туризм, социальное, экономическое, гуманитарное значение, активный отдых, интеллектуальный.

SOCIAL, ECONOMIC AND HUMANITARIAN SIGNIFICANCE OF SPORTS TOURISM

I.A. Ibrahimli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
ismayil.ibrahimli2020@sport.edu.az

Annotation. The social, economic, humanitarian significance of sports tourism plays an extremely important role for the development of the country, society and personality. Sports tourism has a special role in the effective use of people's leisure time, interaction,

active recreation, social life, income, consumption, production.

Keywords: sports tourism, social, economic, humanitarian importance, active recreation, intellectual.

AZƏRBAYCANDA TAEKVANDONUN İNKİŞAFI VƏ İDMANÇILARIN GÖSTƏRDİYİ NƏİLİYYƏTLƏR

N.V. Paşayev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
niyametdin.pashayev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Azərbaycan Taekvondo Federasiyası 1992-ci ildə yaradılmışdır. Hələ o vaxtdan başlayaraq, Azərbaycan taekvondoçuları bir çox beynəlxalq turnirlərdə iştirak etmişlər. İdman uğurları ilə yanaşı, Azərbaycan Taekvondo Federasiyası özünün yüksək təşkilatçılıq qabiliyyəti ilə də seçilmişdir. Bir çox mötəbər turnirlərə ev sahibliyi etmək Azərbaycana həvalə edilmişdir. Taekvondo Azərbaycanın bütün zonalarında inkişaf edir və hal-hazırda 1000 nəfərdən artıq adam bu idman növü ilə məşğul olur.

Açar sözlər: *taekvando, fedarasiya, yarış, uğurlar, idman, region.*

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

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

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

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

Azərbaycan Taekvondo Federasiyası 1992-ci ildə yaradılmışdır. Hələ o vaxtdan başlayaraq, Azərbaycan taekvondoçuları bir çox beynəlxalq turnirlərdə iştirak etmişlər. 1999-cu ildən Azərbaycan Taekvondo Federasiyasının prezidenti Kəmaləddin Heydərov seçilmişdir. Azərbaycanda taekvondonun inkişafı məhz onun federasiya rəhbərliyinə gəlişindən sonra başlamışdır [1, 2, 3, 4].

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

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

Taekvondo Federasiyasının prezidenti Un Yonq Kim də iştirak etmişdir.

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

Olimpiya idman növü olan Taekvondo Azərbaycanın bütün zonalarında inkişaf edir və hazırda 1000 nəfərdən artıq adam taekvondo ilə məşğul olur ki, bunun da 500 nəfərdən çoxu qara kəmər sahibidir. Aşağıda Azərbaycan yığma komandasının Avropa, dünya və Olimpiya Oyunlarında çıxışları və onların qısa təhlili verilmişdi (cədvəl 1, 2, 3).

Azərbaycan taekvandoçularının Avropa çempionatlarında çıxışları

Cədvəl 1.

Yarışın keçirildiyi yer	Ölkə Şəhər	Komandaların Sayı	İdmançıların Sayı	Azərbaycanın tutduğu yer	Mükafatçılar	Yer
2000	Yunanıstan Patra	44	352	14	Paşayev N.	I
2002	Türkiyə Samsun	48	370	9	Əhmədov R. Umudov F.	II II
2004	Norveç Lilehammer	44	361	5	Paşayev N. Amanov E.	I II
2005	Latviya Riqa	44	361	7	Paşayev N. Amanov E. Əhmədov R. Yusifova Ş.	I II III III
2006	Almaniya Bonn	46	360	5	İ.Şahbazov Z.Məmmədov R.Əhmədov Ş.Yusifova T.Bayramov	I II II II III
2008	İtaliya Poma	45	356	8	E.Amanov İ.Şahbazov	I II
2010	Rusiya Sank-Piterburq	46	363	8-10	T.Bayramov E.Məmmədov	I II
2012	Böyük-Britaniya Mançester	46	365	9	M.Əliyev R.Əzizov	II II
2014	Azərbaycan Bakı	46	363	5	R.İsayev İ.Şahbazov R. Əzizov G.Ağakışiyeva F.Əzizova	I III III III III
2016	İsveçrə Möntrö	46	360	7-8	M.Harçeqani P.Abakarova P.Oğaz	I II III
2018	Rusiya Kazan	46	363	6	R.İsayev M.Harçeqani P.Abakarova	I III III
2021	Bolqarıstan Sofiya	45	363	12	M.Harçeqani M.Əkbərova	II III

Azərbaycan yığma komandası 2000-ci ildən Avropa çempionatlarında 12 dəfə iştirak ediblər. Orta hesabla yarışda iştirak edən 46 ölkənin içində 8-ci yerdə gedir. Bu yarışlarda Azərbaycan taekvandoçuları 33 medal əldə

ediblər Bunlardan: I yerə 9 dəfə, II yerə 13 dəfə və III yerə 11 dəfə çıxmışlar. Əldə edilən medalların 26 - nı yerli idmançılar və 7-ni isə legionerlər qazanmışdılar.

Azərbaycan taekvandoçularının dünya çempionatlarında çıxışları

Cədvəl 2.

Yarışın keçirildiyi yer	Ölkə Şəhər	Komandaların Sayı	İdmançıların Sayı	Azərbaycanın tutduğu yer	Mükafatçılar	Yer
2001	Koreya Çeçu	113	1044	6	N.Paşayev	I
2003	Almaniya Qarmış-Partenkirhen	107	1050	16	Z.Məmmədov N.Paşayev R.Əhmədov T.Bayramov	III III III III
2007	Çin Pekin	116	1400	14	T.Bayramov	II
2009	Danimarka Kopenhagen	142	928	17	R.Əhmədov	II
2011	Koreya Qyonqju	144	949	16	R. Əzizov	III
2013	Meksika Puebla	130	812	18	R.İsayev F.Əzizova	III III
2015	Rusiya Çelyabinsk	139	872	9	R.İsayev	I
2017	Koreya Muju	177	945	7	M.Harçeqani M.Məmmədov	I III
2019	Böyük Britaniya Mançester	181	975	7	M.Harçeqani F.Əzizova	I III

Azərbaycan yığma komandası 2001-ci ildən dünya çempionatlarında 9 dəfə iştirak ediblər. Orta hesabla yarışda iştirak edən 138 ölkənin içində 12-ci yerdə gedir. Bu yarışlarda Azərbaycan taekvandoçuları 15 medal əldə

ediblər Bunlardan: I yerə 4 dəfə, II yerə 2 dəfə və III yerə 9 dəfə çıxmışlar. Əldə edilən medalların 11-ni yerli idmançılar və 4-nü isə legionerlər qazanmışdılar.

Azərbaycan taekvandoçularının Olimpiya Oyunlarında çıxışları

Cədvəl 3.

Yarışın keçirildiyi yer	Ölkə Şəhər	Komandaların sayı	İdmançıların sayı	Azərbaycanın tutduğu yer	Mükafatçılar və iştirakılar	Yer
2004	Yunanıstan Afina	60	124	-	N.Paşayev R.Əhmədov	
2008	Çin Pekin	63	128	-	R. Əhmədov	V
2012	Böyük Britaniya London	63	128	-	R.Əzizov F.Əzizova	

2016	Braziliya Rio-de-Janeyro	63	128	4	R. İsayev M. Harçeqani P. Abakarova	I III III
2021	Yaponiya Tokio	63	128	-	M. Harçeqani F. Əzizova	

Azərbaycan yığma komandası 2004-cü ildən Olimpiya Oyunlarında 5 dəfə iştirak ediblər. Bu yarışlarda Azərbaycan taekvandoçuları 3 medal əldə ediblər. Bunlardan: I yerə 1 dəfə və III yerə 2 dəfə çıxmışlar. Olimpiya Oyunlarında əldə edilən medalların 3-də legionerlər qazanmışdılar.

ƏDƏBİYYAT

1. Əkbərov R.A., Soltanov O.E., Məmmədova V.V.

Əlbəyaxa döyüş, monoqrafiya, B., 2022, 200 s.

2. Məmmədli S. *Sağlamlığa çağırış*, monoqrafiya, B, 2018, 160 s.
3. Məmmədli S., Məmmədov A. *Müxtəlif xalqların döyüş sənəti*, B, 2002, 200 s.
4. Долин А.А., Попов Г.В. *Кемно-традиция воинских искусств*. М., Наука., 2000., стр.430.

РАЗВИТИЕ ТХЭКВОНДО В АЗЕРБАЙДЖАНЕ И ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Н.В. Пашаев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
niyametdin.pashayev@sport.edu.az

Аннотация. Федерация Тхэквондо Азербайджана была создана в 1992 году. С тех пор азербайджанские тхэквондисты участвовали во многих международных турнирах. Наряду со спортивными достижениями, Федерация Тхэквондо Азербайджана отличалась высокими организаторскими способностями. В Азербайджане было про-

ведено несколько международных соревнований мирового уровня по тхэквондо. Тхэквондо развивается во всех регионах Азербайджана, этим видом спорта занимаются более 1000 человек.

Ключевые слова: тхэквондо, федерация, соревнование, успехи, спорт, регион.

THE DEVELOPMENT OF TAEKWONDO IN AZERBAIJAN AND THE ACHIEVEMENTS OF ATHLETES

N.V. Pashayev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
niyametdin.pashayev@sport.edu.az

Annotation. Azerbaijan Taekwondo Federation was established in 1992. Since then, Azerbaijani taekwondista have competed in many international tournaments. In a number of sports achievements, the Azerbaijan Taekwondo Federation stood out for its high organizational skills. Azerbaijan has been entrusted to

host many prestigious tournaments. Taekwondo is improved in all regions of Azerbaijan and more than 1000 members are involved in this sport.

Keywords: taekwondo, federation, tournament, successes, sport, region.

İDMANIN TƏKMÜBARİZLİK NÖVLƏRİNİN İNKİŞAF STRATEGİYASINA MÜASİR BAXIŞ

dos. Q.Ş. Əbiyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdmanın təkmübarizlik növlərinin inkişaf strategiyası idmanın kütləviliyi və sistemli inkişafını özündə birləşdirən kompleks tədbirləri əhatə edir. Strategiya idmanın sistemli inkişafının məqsəd və vəzifələri, perspektiv mərhələləri, prioritet istiqamətlərini müəyyənləşdirir və bu yönümlü proqram, kompleks tədbirlərin işlənilməsi üçün əsasdır. Son illər idmanın təkmübarizlik növlərinin inkişafında müşahidə edilən problemlər yeni yanaşmalar və müasir innovativ metodların kompleks tətbiqini tələb edir.

Açar sözlər: *idmanın təkmübarizlik növləri, innovativ metodlar, konsepsiya, strategiya, kadr hazırlığı, regional inkişaf.*

İdmanın təkmübarizlik növlərinə aid olan boks üzrə Azərbaycanın yığma komandası 1990-cı ildən müxtəlif beynəlxalq turnirlərdə, 1996-cı ildən isə Olimpiya Oyunlarında müstəqil komanda kimi iştirak etmişdir. Avropa çempionatlarında ilk medal (qızıl) 1993-cü ildə, Dünya çempionatlarında ilk medal (bürünc) 1999-cu ildə, Olimpiya Oyunlarında ilk medal (bürünc) isə 2000-ci ildə qazanılmışdır. Avropa çempionatlarında ən yaxşı nəticə (2 qızıl + 1 bürünc) 2011-ci ildə, Dünya çempionatlarında ən yaxşı nəticə (2 qızıl + 1 bürünc) 2013-cü ildə, Olimpiya oyunlarında isə ən yaxşı nəticə (1 gümüş + 1 bürünc) 2016-cı ildə əldə olunmuşdur. Güləşmə növlərində olan nəticələr boks idman növü ilə müqayisədə bir qədər yüksəkdir, lakin həmin idman növünün Azərbaycanın tarixi ənənələri olan idman növlərindən biri olduğunu xatırlatsaq, hal-hazırda əldə olunan nəticələr o qədər də ürəkaçan

deyil. Karate və taekvondo idman növlərində də hal-hazırda legioner idmançıların daha çox cəlb olunduğunun şahidi olmamaq mümkün deyil.

Ümumiləşdirilmiş şəkildə qeyd etsək, idmanın təkmübarizlik növlərinin kütləviliyi və keyfiyyətinə, eləcə də müasir tələblərə cavab verə biləcək inkişaf səviyyəsinə mane ola biləcək əsas problemlər aşağıdakılardan ibarətdir:

- Legioner məşqçi və idmançıların komandaya cəlb edilməsinin geniş vüsət alması inkişafda olan boşluqların kompensasiyası kimi dəyərləndirilə bilər;
- Xüsusilə bölgələrdə və regionlarda yüksək ixtisaslı məşqçi və mütəxəssislərin az olması, istedadlı gənclərin idmana seçmə prosesinin istənilən səviyyədə həyata keçirilməməsinə zəmin yaradır;
- İdman növünə müvafiq olan idman avadanlıqları və təchizatının yetərincə olması və beynəlxalq standartlara cavab verməməsi;
- Azərbaycanın yığma komandasının məşqçilər heyətinin keyfiyyət səviyyəsinin yüksəldilməsi üzrə ixtisaslaşdırılmış yüksək idman ustalığı məktəblərinin olmaması;
- Müasir innovativ texnologiyaların kifayət qədər tətbiq edilməməsi, məşğələlərin səmərəliliyinə mənfi təsir edir;
- Kütləvi informasiya vasitələrində idmanın təkmübarizlik növlərinin təbliğinin tələb olunan səviyyədə olmaması;
- Elmi-metodik təminat səviyyəsinin kifayət səviyyədə olmaması, federasiyalar daxilində elmi-tədqiqat və təkmilləşdirmə komissiyasının fəaliyyətinin qənaətbəxş olmaması;
- Neytral idman hakimlərinin həddən artıq azlığı və hakimlərin təkmilləşməsindən ötrü seminarların çox az təşkil olunması və

ya Azərbaycan hakimlərinin beynəlxalq seminarlara təsadüf hallarda göndərilməsi.

İdmanın təkmübarizlik növlərinin inkişafının əsas hədəfləri aşağıdakılar hesab edilir:

- Yüksək əyarlı medallar qazanmaq, həm idman, həm də həyatda talant və bacarıqları nümayiş etdirmək üçün idmançılara maksimal imkanların təqdim olunması;
- Çempionlar hazırlamaq, o cümlədən komanda mədəniyyəti və optimal məşq mühiti fonunda idmançılara dəstək olmaq, onlar üçün Azərbaycan idman ailəsinin bir üzvü olmaqdan məmnun olacağı mühiti formalaşdırmaq;
- Avropa və Dünya çempionatları, 2024 və 2028-ci il Olimpiya Oyunlarında həm kəmiyyət, həm də əyar baxımından medalların yüksələn dinamikasına nail olmaq;
- Komanda fəaliyyəti göstərmək, hər birinin təcrübəsindən istifadə etmək, birləşmək və qazanılan uğurları paylaşmaq;
- Böyük səylə çalışarkən belə işdən zövq alınacaq qeyri-rəsmi, rahat mühit formalaşdırmaq;
- Həm idmançı, həm də məşqçi baxımından legionerlərə deyil, ölkə mütəxəssisləri və idmançılara daha çox üstünlük verilməsi;
- İdmanın təkmübarizlik növlərinin daha kütləvi idman növlərindən birinə çevrilməsi, idmana seçmənin yeni sisteminin qurulması, eləcə də talantlı gənclərin peşəkar idmançı qismində hazırlanması;
- Yüksək ixtisaslı idmançıların və kadrların hazırlanma keyfiyyətinin artırılması;
- Hakimlər heyətinin yenilənməsi, neytral hakimlərə üstünlük verilməsi və ixtisaslarının artırılması;
- Beynəlxalq standartlara cavab verən idman avadanlığı və ləvazimatlarının istehsalının ölkədə aparılması;
- Müasir elmi-texniki tərəqqinin təlim-məşq prosesində geniş tətbiqi;
- İdman tibbi şöbələrində tibbi diaqnostika və profilaktika xidmətlərinin keyfiyyətinin yüksəldilməsi;

- Kütləvi informasiya vasitələrində idmanın təkmübarizlik növlərinin geniş təbliği;
- İdmanın təkmübarizlik növləri üzrə yüksək idman ustalığı məktəblərinin təşkili;
- İdmanın təkmübarizlik növləri üzrə elmi-tədqiqat və metodik işlərin aparılması.

Göstərilən hədəflərə çatmaqdan ötrü aşağıdakı tapşırıqların icrası nəzərdə tutulur:

1) Kadr hazırlığı üzrə:

Hər bir Azərbaycanlı idmançıya öz potensialını reallaşdırmaqdan ötrü ən yaxşı imkan yaradan optimal bir sistem formalaşdırmaq;

İdmançılarla ədalətli və bərabər davranan, dürüstlüyü və liderliyi ilə seçilən məşqçilər heyətinin formalaşdırılması və mütəmadi təkmilləşdirilməsi;

Tədris planlarının və proqramların təkmilləşdirilməsi yolu ilə müstəqil qərar qəbul edə bilən yüksək ixtisaslı, kreativ və sistemli düşünüən kadrların hazırlanması [3];

Qadın idmanının inkişafı məqsədi ilə qadın məşqçilərin hazırlanması sisteminin formalaşdırılması;

Xarici ölkələrlə əməkdaşlıq əsasında innovativ texnologiyalardan istifadə etməklə, distant təhsilin ixtisasartırma və təkmilləşmə sistemində tətbiqi;

Təcrübə mübadiləsi fonunda xarici ölkələrin aparıcı mütəxəssislərinin təlim-məşq toplanışlarına dəvət olunması və ölkə kadrlarının təcrübə toplaması üçün xaricə göndərilməsi;

Respublikanın istedadlı məşqçiləri tərəfindən işlənib hazırlanmış, idmançıların hazırlıq metodikasının dərinlən öyrənilməsi, bu metodikanın elmi nöqtəyi-nəzərdən effektivliyinin əsaslandırılması və bütün idman məktəblərində və təşkilatlarında onun geniş tətbiqi;

İdman cəmiyyətləri və klubları ilə bilavasitə bağlılığı olmayan neytral idman hakimlərinin yetişdirilməsi və beynəlxalq seminarlarda iştirakının təmin olunması [1].

2) Elmi-tədqiqat yönümlü

Gənc tədqiqatçıların idmanın təkmübarizlik növləri üzrə elmi fəaliyyətə geniş cəlb olunması;

Elmi innovasiya nailiyyətlərinin idmanın təkmübarizlik növləri üzrə idmançıların hazırlanması sisteminə tətbiqi;

İdmanın təkmübarizlik növləri ilə məşğul olmağa marağın aşılınması yönümlü tədris ədəbiyyatlarının hazırlanması;

Elektron təhsil resurslarında idmanın təkmübarizlik növləri üzrə təlim prosesinin təşkili və keçirilməsi üzrə metodiki tövsiyələr haqqında respublika üzrə açıq məlumat bazasının yaradılması;

İnformasiya texnologiyalarının və multimedia məhsullarının müasir inkişaf tendensiyaları nəzərə alınmaqla, təlim məşq prosesinin kompyuterləşdirilməsi səviyyəsinin yüksəldilməsi;

Təkmilləşmək üçün tədqiqat məlumatlarından istifadə etmək, sadə saxlamaq və vacib olana diqqət yetirmək;

Federasiyalar daxilində Elmi-tədqiqat və təkmilləşdirmə komissiyasının təsis edilməsi

3) Regional inkişaf

İdmanın təkmübarizlik növlərinin inkişaf səviyyəsinin qənaətbəxş olmadığı bölgələrdə onun inkişafı üçün tədbirlərin görülməsi;

Müvafiq mütəxəssislərin və təcrübəli məşqçilərin müəyyən müddətə təcrübə mübadiləsi əsasında regionlara göndərilməsi;

Region və zona səviyyəli yarışların təşkili və keçirilməsi, eləcə də müvafiq monitorinqlərin aparılması;

İdmanın təkmübarizlik növləri üzrə ixtisaslaşan idman məktəblərindən, təhsil müəssisələrindən və idman klublarından seçilmiş idmançılar arasında regional təlim-məşq toplaşmalarının və yarışlarının keçirilməsi;

Keçirilmiş yarışların nəticələrinə əsasən idmanın təkmübarizlik növləri üzrə yüksək idman ustalığı məktəblərinin istedadlı idmançılar tərəfindən komplektləşdirilməsinin təmin edilməsi;

4) Maddi texniki təminat

Beynəlxalq standartlara cavab verən idman avadanlığı və təchizatının təminat səviyyəsinin təhlili [2];

Dövlət standartları və beynəlxalq tələblər tam uyğun olan yerli istehsalçılar tərəfin-

dən idman avadanlığı və təchizatının istehsalının təmin edilməsi

Sağlam maliyyə idarəçiliyinə malik olmaq, riskləri müəyyən etmək və onları azaltmaq üçün çalışmaq;

Təşkilata fayda verəcək tərədaşları müəyyənləşdirmək və onlarla əlaqələr qurmaq.

5) İnnovasiyalar

Ən yüksək standartlara uyğun fəaliyyət göstərmək və yenilikçi olmaq;

Təlim məşğələlərinin səmərəliyinin artırılması məqsədi ilə informasiya-kommunikasiya texnologiyalarının məşq prosesinə geniş tətbiqi;

Məşq prosesində müasir idman avadanlıqlarının və xüsusi proqramların tətbiqinin təşkili;

Virtual rəqiblə mübarizə aparmaq imkanı verən kompyuterləşmiş siniflərdə xüsusi təlim məşğələlərinin təşkili;

6) Tibbi təminat

İdmançıların ərazi tibb müəssisələrinə təhkim edilməsi;

İdmançıların fiziki hazırlığının mütəmadi monitorinqinin aparılması;

İdmançılar üçün tibbi-profilaktik işlərin təkmilləşdirilməsi;

Səyyar (mobil) elmi-tibbi laboratoriyaların təşkili;

7) Təbliğat və təşviqat işləri

İdman nailiyyətləri yönümlü məşğul olanlar üçün idmanın təkmübarizlik növləri üzrə keçirilən məşqlərin ödənişsiz olması;

İdman jurnallarının təsis edilməsi;

İdmanın təkmübarizlik növləri ilə əlaqədar sissiləli televiziya və radio verilişlərinin yaradılması.

İdmana marağın artırılması məqsədi ilə məhşur idmançıların iştirakı ilə sosial reklam çarxlarının hazırlanması [4];

İdmanın təkmübarizlik növlərində olan nailiyyətlərin təhlilinin kütləvi informasiya vasitələrində idman jurnalistləri tərəfindən mütəmadi işıqlandırılması;

Məhşur idmançıların iştirakı ilə idman tədbirləri, dəyirmi masalar, eləcə də master

klasların keçirilməsi və bütün arzu edənlər üçün açıq olması;

Məşhur idmançıların həyatı haqqında bədii və video filmlərin hazırlanması [5].

Gözlənilən nəticələr: Azərbaycanda idmanın təkmübarizlik növlərinin inkişafı üzrə Konsepsiya çərçivəsində müəyyən olunmuş vəzifələrin icrasına əsasən növbəti nəticələrin əldə olunması təxmin edilir:

- Azərbaycan idman ailəsində ədalətli və rəqabətqabiliyyətli mühitin formalaşması;
- İdmanın təkmübarizlik növlərinə ölkəmizdə tədricən azalmaqda olan marağın artırılması;
- Beynəlxalq arenada böyük nəaliyyət göstərən idman ölkələri sırasına yüksəlmək;
- İdmanın təkmübarizlik növləri üzrə yüksək ixtisaslı kadr hazırlığı sisteminin nizamlanması;
- Elmi-tədqiqat və metodik işlərin təkmilləşməsi yolu ilə yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlıq sisteminin formalaşdırılması;
- İdmanın təkmübarizlik növlərinin nisbətən zəif inkişaf etdiyi regionlara təcrübəli məşqçi və müvafiq mütəxəssislərin yönəldilməsi yolu ilə gənclərin seçim və seleksiyasının optimallaşdırılması və regionların işlərin effektivliyinin yüksəldilməsi;
- Beynəlxalq standartlara cavab verən idman avadanlıqları və təchizatının ölkəmizdə istehsalının nizamlanması;
- Müasir innovativ texnologiyaların məşq prosesinə geniş tətbiqi ilə keyfiyyət göstəricilərinin yüksəldilməsi;
- Regionlarda İdman tibbi şöbələrində tibbi diaqnostika və profilaktika xidmətlərinin keyfiyyətinin artırılması şəraitində milli yığma komandanın ehtiyat idmançılarının komplektləşdirilməsi şəraitinin yaradılması;
- Kütləvi informasiya vasitələrində idmanın təkmübarizlik növlərinin geniş miqyaslı

təbliği ilə bu idman növlərinin kütləvilinin və əhalinin gələcəkdə onlara marağının artırılmasına zəmin yaratmaq;

- Regionlarla yüksək idman ustalığı məktəblərinin yaradılması ilə kadr ehtiyatlarının formalaşmasının fasiləsizliyi sisteminin təşkili

Beynəlxalq seminarda iştirakı təmin olunmuş neytral hakimlər heyəti ilə təşkil olunaq yarışlarda verilən ədalətsiz qərarların minimuma endirilməsi və ən layiqli idmançının qalib gəlməsi üçün optimal mühitin yaradılması.

ƏDƏBİYYAT

1. **Əbiyev Q.Ş.** *Boks idman növünün yarış qaydalarına edilən dəyişikliklər və onların idmançı fəaliyyətinə təsiri.* 08 noyabr Zəfər gününə həsr olunmuş “İdman elmində innovasiyalar” mövzusunda beynəlxalq elmi-praktiki konfransın materialları. vol. 3, №4, 2021, s. 31-36.
2. **Изаак С.И.** *Стратегия развития спортивной отрасли,* Москва: Спорт, 2018, 168с.
3. **Андрющенко Л.Б., Филимонова С.И., Кондраков Г.Б., Мамонова О.В., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б.** *Разработка и реализация научно-методического обеспечения повышения квалификации педагогов и специалистов по физической культуре и спорту.* Плехановский научный бюллетень, 2019 №1 (15), с.15-18.
4. **Паршикова Н.В., Изаак С.И., Малиц В.Н.** *Развитие физической культуры и спорта: стратегия будущего.* Журнал Теория и Практика Физической культуры и спорта. Москва-2020.
5. *UK Sports Strategic Plan 2021-31.* Powering, success, inspiring, impact. UK Sport, 21 Bloomsbury, London – 2021, 12p.

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА СТРАТЕГИЮ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

доц. Г.Ш. Абиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Аннотация. Стратегия развития спортивных единоборств включает в себя комплекс мероприятий, сочетающих массовость и систематичность развития спорта. Стратегия определяет цели и задачи, перспективные этапы, приоритетные направления системного развития спорта и является основой для разработки программы, комплекса мероприятий в этом направлении. На-

блюдаемые в последние годы проблемы в развитии спортивных единоборств требуют комплексного применения новых подходов и современных инновационных методов.

Ключевые слова: *виды единоборств, инновационные методы, концепция, стратегия, обучение персонала, региональное развитие.*

MODERN VIEW ON DEVELOPMENT STRATEGY OF MARTIAL ARTS

ass. prof. G.Sh. Abiyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Annotation. The strategy for the development of martial arts includes a set of measures combining mass and systematic development of sports. The strategy defines the goals and objectives, promising stages, priority areas of systemic development of sports and is the basis for the development of a program, a set of activities in this direction. The problems ob-

served in recent years in the development of martial arts require the integrated application of new approaches and modern innovative methods.

Keywords: *types of martial arts, innovative methods, concept, strategy, personnel training, regional development.*

FİZİKİ YÜKLƏNMƏ FONUNDA YARANAN YORULMANIN BİOKİMYƏVİ MEXANİZMLƏRİNİN TƏDQIQI

R.M. Quluzadə^{1a}, P.A. Şükürova^{1,2,b}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

²AMEA Akademik Abdulla Qarayev adına Fiziologiya İnstitutu

^arubaba.guluzada2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4625-5335

^bshukurovaparvana@gmail.com, orcid.org/0000-0001-5429-6423

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Təqdim olunan məqalə müxtəlif intensivli fiziki yüklənmələrin təsiri zamanı sərbəst radikallı oksidləşmə proseslərinin intensivliyinə, süd turşusunun, sidik cövhərinin səviyyələri, qlükozanın qatılığının eksperimental tədqiqinə həsr olmuşdur.

Aparılmış tədqiqatlardan məlum olmuşdu ki, eksperimental siçovullarda ifrat fiziki yüklənmə zamanı yorulmanın inkişafının təkanverici mexanizmi orqanizmin kifayət qədər enerji təchizatının olmamasıdır. Bu proses öz növbəsində anaerob qlükoliz reaksiyalarının güclənməsinə səbəb olur və nəticədə lipid peroksidləşməsinin artması ilə əlaqəli olan purin mononukleotidlərinin sidik turşusuna katabolizmin artımı ilə müşahidə olunan hiperlaktatemiya və karbohidrat çatışmazlığının inkişafına gətirib çıxarır.

Açar sözlər: *idmançı, fiziki fəaliyyət, ifrat fiziki yüklənmə, lipidlərin peroksidləşməsi, süd turşusu, sidik cövhəri, qlükoza, erkək siçovullar.*

Giriş. Müasir dövrdə çoxsaylı elmi ədəbiyyat məlumatlarının mövcudluğuna baxmayaraq, fiziki yorulmanın yaranmasının fundamental biokimyəvi və fizioloji mexanizmlərinin öyrənilməsi bərpaedici və idman təbabəti, bədən tərbiyəsi və idman, psixologiya və fiziki əməyin fiziologiyası sahəsində çalışan mütəxəssislər üçün böyük nəzəri və praktiki əhəmiyyət daşıyır [3, s.130-143; 4, s.148-158; 8, s.240-245; 9, s.33].

Yorulma - iş qabiliyyətinin azalması və subyektiv yorulma hissi ilə müşayiət olunan,

intensiv və ya uzunmüddətli əzələ fəaliyyəti nəticəsində əmələ gələn orqanizmin vəziyyəti kimi müəyyən edilir.

Yorulma həm də orqanizmin fəaliyyəti üçün təhlükəli olan orqan və sistemlərin işində dəyişikliklərə, orqanizmin homeostazının, neyro-humoral tənzimləmə proseslərinin pozulmasına qarşı qoruyucu reaksiyasıdır. Qeyd etmək lazımdır ki, orqanizm məhz yorulma vasitəsilə daha intensiv fiziki yüklənmələrə uyğunlaşır. Bu vəziyyətin əlamətləri fiziki fəaliyyət zamanı yaranır və normal istirahətdən sonra yox olur [5, s.118-121; 10, s.1043-1052]. Lakin, yorulma əhəmiyyətlidirsə, fiziki işdən sonra bərpa prosesləri qeyri-kafi olur, bu da peşəkar fəaliyyətin səmərəliliyinin və keyfiyyətinin azalmasına səbəb ola bilər və orqanizmin sağlamlığına təsir göstərə bilər. Belə şəraitdə orqanizmin fizioloji sistemlərində həddindən artıq gərginlik - ifrat məşq vəziyyəti yarana bilər [6, s.23-29; 7, s.157-158]. Təəsüflər olsun ki, müasir elmdə idmançı orqanizmində yorulmanın yaranma mexanizmləri ilə bağlı birmənalı fikir yoxdur. Bu da öz növbəsində bu halın proqnozlaşdırılmasını çətinləşdirir. Hazırda yorulma vəziyyətinin aşkarlanması tam öyrənilməyib.

Belə ki, fiziki yüklənmələr zamanı bəzi biokimyəvi göstəricilərin təyini yaranan yorulmanın korreksiyasına kömək edə bilər.

Tədqiqatın məqsədi: Təqdim olunan işin əsas məqsədi - müxtəlif intensivli fiziki yüklənmələrin təsiri zamanı sərbəst radikallı oksidləşmə proseslərinin (SRO) məhsullarının-hidroperekislərin (HP), malondialdehidin (MDA) miqdarı, süd turşusunun, sidik cövhərinin səviyyələri, qlükozanın qatılığının eksperimental tədqiqi.

Tədqiqatın metodları. Tədqiqatlar çəkisi 230-240 qr olan adi vivarium şəraitində saxlanılan, vizual baxımdan sağlam, 4 qrupa ayrılmış 24 baş ağ siçovul üzərində aparılmışdır. Eksperimentlər Avropa Birliyinin (2010/63/EU) direktivlərində və Avropa İttifaqının müəyyən etdiyi heyvanlara qarşı humanist rəftar qaydalarına uyğun olaraq həyata keçirilib [1, s.62-64].

Heyvanlarda fiziki fəaliyyət zamanı yorulma onların xüsusi hovuzda məcburi üzmək üsulu ilə yaradılıb [2,s.72-74]: şəffaf olan şüşə qablar (25x25x60 sm) temperaturu 28-30°C olan su ilə doldurulur.

Eksperimental heyvanlar 4 qrupa ayrılmışdır. I-ci qrup intakt heyvanlar- bu qrupa aid olan heyvanlar heç bir fiziki yüklənməyə məruz qalmamışdır, II-ci qrup heyvanlar (nəzarət qrupu) – bu qrupa aid olan heyvanlar hovuzda yüksüz yerləşdirilmişdir, III-cü qrup heyvanlar (optimal yüklənmə qrupu)- hovuzda bədən çəkisinin 10%-ni təşkil edən yüklə yerləşdirilən siçovullar, IV-cü qrup (ifrat yüklənmə qrupu)-hovuzda bədən çəkisinin 15%-ni təşkil edən yüklə yerləşdirilən siçovullar. Tədqiqat zamanı əsas məqam - heyvanın suyun səthində qala bilməməsi hesab olunmuşdur. Bu zaman siçovul sudan çıxarılaraq, qəfəsə geri qaytarılıb. Hər qrupun heyvanları təcrübənin I-ci, 3-cü və 7-ci günündə hovuzda yerləşdirildikdən sonra onlardan qan nümunələri götürülüb.

Lipid peroksidləşməsinin (LPO) məhsulları – hidroperekisler (HP) və malondialdehidin (MDA) - miqdarı Asakawa T., Matsushita S. (1980) üsulu ilə, qlükozanın qatılığı (mmol/l) «Ольбекс Диагностикум» (Sankt-Peterburq) firmasının, süd turşusunun (mmol/l), sidik cövhərinin (mkmol/l) səviyyələri «Hospitex Diagnostics» (İtaliya) firmasının reaktivləri vasitəsilə təyin edilmişdir.

Nəticələr Microsoft EXCEL (Office-2010) statistik proqramında işlənmişdir. Nəzarət və təcrübə sınaqları üçün alınmış orta qiymətlərin fərqlinin etibarlılığı Stüdentin t-meyarı əsasında qiymətləndirilib.

Tədqiqatın nəticələri. Alınmış nəticələr təhlil edərəkən məlum olmuşdur ki, nəzarət qrupuna aid siçovulların yük olmadan məcburi üzmələri onlarda orta dərəcədə metabolik dəyi-

şikliklərin baş verməsi ilə müşayiət olunur. Belə ki, bu siçovullarda anaerob qlikoliz reaksiyalarının intensivləşməsi müşahidə olunur. Bu hal özünü nəzarət qrupuna aid heyvanların qanında süd turşusunun intakt göstəricilərlə müqayisədə artımı ilə özünü biruzə verir. Lakin bu qrup heyvanlarda qanda qlükozanın azalması müşahidə edilməmişdir.

III-cü qrupa (optimal fiziki yüklənmə) aid olan heyvanlarda (hovuzda bədən çəkisinin 10%-ni təşkil edən yüklə yerləşdirilən siçovullar) anaerob qlikoliz reaksiyalarında artım müşahidə olunurdu. Bu hal özünü heyvanların qanında süd turşusunun artımı ilə özünü biruzə verir. Belə ki, optimal fiziki yüklənmə qrupuna aid siçovulların qanında süd turşusunun miqdarı $8,0 \pm 0,5$ mkmol/l olmuş. Bu göstərici intakt qrupu ilə müqayisədə 24,1% ($p < 0,05$) çox olmuş.

Bununla yanaşı 3-cü qrupuna (optimal fiziki yüklənmə) aid olan heyvanlarda hovuzda bədən çəkisinin 10%-ni təşkil edən yüklə üzmə zamanı qanda sidik cövhərinin miqdarı $108,8 \pm 11,5$ mkmol/l təşkil etmişdir. Bu göstərici intakt qrupu ilə müqayisədə 48,8% ($p < 0,05$), nəzarət qrupu ilə müqayisədə isə 44,1 % çox olmuş. Bu faktı izah etdikdə demək olar ki, belə şəraitdə ATF və adenzin monofosfatın sidik turşusuna katabolizmində artım müşahidə olunmur,

IV-cü qrupa (ifrat fiziki yüklənmə) aid olan heyvanlarda (hovuzda bədən çəkisinin 15%-ni təşkil edən yüklə yerləşdirilən siçovullar) aparılmış tədqiqatlardan alınmış nəticələrin təhlili zamanı məlum olmuşdur ki, ifrat fiziki yüklənmə zamanı anaerob qlikoliz reaksiyalarında artım müşahidə olunurdu. Bu hal özünü heyvanların qanında süd turşusunun artımı ilə özünü biruzə verir. Belə ki, ifrat fiziki yüklənmə qrupuna aid siçovulların qanında süd turşusunun miqdarı $9,9 \pm 0,5$ mmol/l təşkil etmiş. Bu göstərici intakt qrupla müqayisədə 70,7% ($p < 0,05$), nəzarət qrupu göstəriciləri ilə müqayisədə - 37,5% ($p < 0,05$), III-cü qrupunda alınmış (optimal fiziki yüklənmə) göstəriciləri ilə müqayisədə - 23,7% ($p < 0,05$) çox olmuş.

Bununla yanaşı, ifrat fiziki yüklənmə şəraitində dördüncü qrup heyvanlarda karbohidrat çatışmazlığı inkişaf edir. Belə ki, 4-cü qrup-

pa (optimal fiziki yüklənmə) aid olan heyvanların (hovuzda bədən çəkisinin 15%-ni təşkil edən yüklə üzən) qan zərdabında qlükozanın qatılığı $6,2 \pm 0,2$ mmol/l olmuşdur. Bu göstərici intakt göstəricilərlə müqayisədə 21,5% ($p < 0,05$) (intakt qrupda bu göstərici $7,9 \pm 0,5$ mmol/l təşkil edir), nəzarət qrupu ilə müqayisədə - 12,7% ($p < 0,05$) (nəzarət qrupda bu göstərici $7,1 \pm 0,4$ mmol/l təşkil edir), optimal fiziki yüklənmə qrupu ilə müqayisədə - 19,5% ($p < 0,05$) (optimal fiziki yüklənmə qrupda bu göstərici $7,7 \pm 0,3$ mmol/l təşkil edir) az olmuşdur.

Bununla yanaşı alınmış nəticələrdən məlum olur ki, 4-cü qrupa (ifrat fiziki yüklənmə) aid olan heyvanlarda hovuzda bədən çəkisinin 15%-ni təşkil edən yüklə üzmə zamanı qanda sidik cövhərinin miqdarının artımına səbəb olur. Belə ki, bu qrupda sidik cövhərinin səviyyəsi $148,2 \pm 15,4$ mkmol/l təşkil etmişdir. Bu göstərici intakt göstəricilərlə müqayisədə 21,5%, nəzarət qrupu ilə müqayisədə - 12,7% (nəzarət göstəriciləri ilə müqayisədə fərqlər etibarlı idi, $p < 0,05$), optimal fiziki yüklənmə qrupu ilə müqayisədə - 19,5% (optimal fiziki yüklənmə qrupu göstəriciləri ilə müqayisədə fərqlər etibarlı idi, $p < 0,05$) az olmuşdur.

Cədvəl.

Fiziki yüklənməyə məruz qalmış siçovulların qan zərdabında bəzi biokimyəvi göstəricilər, $M \pm m$

Heyvanlar qrupu	Göstəricilər				
	Qlükoza, (mmol/l)	Süd turşu (mmol/l),	Sidik cövhəri (mkmol/l)	MDA, (nmol/mq zülal)	HP, (nisbi ahid)
İntakt (n=6)	$7,9 \pm 0,5$	$5,8 \pm 0,3$	$72,6 \pm 5,1$	$0,7 \pm 0,01$	$17,6 \pm 0,46$
Nəzarət qrupu, (n=6)	$7,1 \pm 0,4$	$7,2 \pm 0,4^*$	$75,5 \pm 6,2$	$0,9 \pm 0,04$	$18,1 \pm 0,16^{**}$
Optimal fiziki yüklənmə qrupu, (n=6)	$7,7 \pm 0,3$	$8,0 \pm 0,5^*$	$108,8 \pm 11,5$	$1,2 \pm 0,02^{**}$	$26,5 \pm 0,12^{\circ\circ}$
İfrat fiziki yüklənmə qrupu, (n=6)	$6,2 \pm 0,2^{*\circ\circ}$	$9,9 \pm 0,5^{*\circ\circ}$	$148,2 \pm 15,4^{*\circ\circ}$	$2,0 \pm 0,04^{\circ\circ}$	$32,7 \pm 0,81^{**}$

Qeyd: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ - intakt qrupu ilə müqayisədə;
° $p < 0,05$, °° $p < 0,01$ - kontrol qrupu ilə müqayisədə.

Növbəti eksperimentlər seriyasında əldə alınmış nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, fiziki fəaliyyət zamanı LPO məhsullarının miqdarı artır. Təcrübənin ilk günü IV-cü qrupa (aşırı fiziki yüklənmə qrupu) aid heyvanların qanında MDA miqdarı $2,0 \pm 0,04$ nmol/mq zülal olmuş, bu da intakt qrupuna aid olan siçovulların göstəriciləri ilə müqayisədə 20,2% ($p < 0,005$) artmışdır. Bu göstərici nəzarət qrupu ilə müqayisədə 14,5% ($p < 0,001$) artmış, optimal fiziki yüklənmə qrupu ilə müqayisədə isə 10,1% ($p < 0,05$) çox olmuşdur. HP miqdarı isə $28,4 \pm 0,3$ nisbi vahid olmuşdur (intakt qrupda bu göstərici $18,09 \pm 0,4$ nisbi vahid, optimal fiziki

yüklənmə qrupunda isə $24,6 \pm 0,84$ nisbi vahid təşkil edir) (cədvəl).

Təcrübənin 3-cü günü aşırı fiziki yüklənmə şəraitində MDA-nın miqdarı intakt qrupuna aid olan heyvanların göstəriciləri ilə müqayisədə 16,6% ($p < 0,05$), nəzarət qrupunun heyvanlarının göstəriciləri ilə müqayisədə - 12,42% ($p < 0,05$), optimal fiziki yüklənmə qrupu ilə müqayisədə isə - 14,1% ($p < 0,05$) çox olmuşdur. Fiziki işin intensivliyinin artımı sərbəst radikal proseslərin intensivləşməsinə və daxili (endogen) antioksidan sisteminin tükənməsinə səbəb olur və nəticədə təcrübənin 7-ci günündə HP və MDA miqdarında artım

müşahidə olunmuşdur (intakt göstəriciləri ilə müqayisədə bu artım etibarlı idi $p < 0,05$).

Beləliklə, optimal fiziki yüklənmə zamanı eksperimental siçovullarda inkişaf edən metabolik dəyişikliklər karbohidrat çatışmazlığının olmaması fonunda anaerob qlikoliz proseslərinin orta intensivləşməsindən və lipidlərin peroksidləşməsinin artmamasından ibarətdir. Bu da öz növbəsində ürək, qaraciyər və s. həyatı vacib orqanlarının funksiyalarının qorunmasına səbəb ola bilər. Eksperimental siçovullarda ifrat fiziki yüklənmə zamanı yorulmanın inkişafının təkanverici mexanizmi orqanizmin kifayət qədər enerji təchizatın olmasıdır. Bu proses öz növbəsində anaerob qlikoliz reaksiyalarının güclənməsinə səbəb olur və nəticədə lipid peroksidləşməsinin artması ilə əlaqəli olan purin mononukleotidlərinin sidiq turşusuna katabolizmin artımı ilə müşahidə olunan hiperlaktatemiya və karbohidrat çatışmazlığının inkişafına gətirib çıxarır.

ƏDƏBİYYAT

1. Директива 2010/63/EU Европейского парламента и совета Европейского союза по охране животных, используемых в научных целях. СПб., 2012.
2. Каркищенко В.Н., Капанадзе Г.Д., Деньгина С.Е., Станкова Н.В. Разработка методики оценки физической выносливости мелких лабораторных животных для изучения адаптогенной активности некоторых лекарственных препаратов. Биомедицина, 2011, № 1, с. 72–74.
3. Полевщиков М.М., Солодков А.С. Особенности утомления и восстановления спортсменов. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2013, № 6 (100), с. 130–143.
4. Солодков А.С. Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы её коррекции (часть I). Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2014, № 3 (109), с. 148–158.
5. Фудин, Н.А., Вагин Ю.Е., Пигарева С.Н. Системные механизмы утомления при физических нагрузках циклической направленности. Вестник новых медицинских технологий, 2014, Т. 21, № 3, с. 118–121.
6. Birrer D., Leinhard D., Williams C. et al. Prevalence of non-functional overreaching and the overtraining syndrome in Swiss elite athletes. Schweizerische Zeitschrift Für Sportmedizin Und Sporttraumatologie, 2013, vol. 61, № 4, p. 23–29.
7. Cardoos N. Overtraining syndrome. Curr. Sports Med. Rep, 2015, vol. 14, № 3, pp. 157–158.
8. Kellmann M. Bertollo M., Bosquet L. et al. Recovery and performance in sport: Consensus Statement. Int. J. Sports Physiol. Perform, 2018, vol. 13, № 2, p. 240–245.
9. Nieman D.C., Groen A.J., Pugachev A., Vacca G. Detection of Functional Overreaching in Endurance Athletes Using Proteomics. Proteomes, 2018, vol. 6, № 3, p. 33.
10. Schweltnus M., Soligard T., Alonso J. M. et al. How much is too much? (Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness. Br. J. Sports Med, 2016, vol. 50, pp. 1043–1052.

ИЗУЧЕНИЕ БИОХИМИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ УТОМЛЕНИЯ НА ФОНЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Р.М. Гулузаде^{1а}, П.А. Шукюрова^{1,2,б}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

² Институт физиологии имени академика Абдуллы Караева НАНА

^аrubaba.guluzada2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4625-5335

^бshukurovaparvana@gmail.com, orcid.org/0000-0001-5429-6423

Аннотация. Представленная статья посвящена изучению влияния воздействия физических нагрузок различной интенсивности на содержание глюкозы, молочной и мочевой кислот, а также на содержание продуктов свободнорадикального окисления (СРО) – гидроперекисей (ГП) и малонового диальдегида (МДА) в крови у крыс.

В ходе экспериментов было установлено, что физическое утомление возникает на фоне повышенного содержания лактата и мочевой кислоты и снижения уровня глюкозы, а также интенсификации процессов перекисного окисления липидов, что

может послужить пусковым механизмом для снижения функциональной активности систем организма. Также было отмечено, что утомление, вызванное интенсивными физическими нагрузками, сопровождается интенсификацией анаэробного гликолиза, дефицитом глюкозы и, как следствие, чрезмерным повышением лактата.

Ключевые слова: спортсмен, физическая нагрузка, интенсивные физические нагрузки, перекисное окисление липидов, молочная кислота, мочевая кислота, глюкоза, самцы крыс.

STUDY OF BIOCHEMICAL MECHANISMS OF FATIGUE AGAINST THE BACKGROUND OF PHYSICAL LOADS

R.M. Guluzadeh^{1а}, P.A. Shukurova^{1,2,б}

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

²Abdulla Garayev Institute of Physiology, Azerbaijan National Academy of Sciences

^аrubaba.guluzada2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4625-5335

^бshukurovaparvana@gmail.com, orcid.org/0000-0001-5429-6423

Annotation. The influence of the effect of physical activity of various intensity on the content of glucose, lactic acid and uric acid, as well as on the content of free radical oxidation products (FRO) - hydroperoxides (HP) and malondialdehyde (MDA) in the blood of rats was studied. During the experiments, it was found that physical fatigue occurs against the background of an increased content of lactate and uric acid and a decrease in glucose levels, as well as intensification of lipid peroxidation

processes, which can serve as a trigger for reducing the functional activity of body systems. It was also noted that fatigue caused by intense physical activity is accompanied by an intensification of anaerobic glycolysis, glucose deficiency and, as a result, an excessive increase in lactate.

Keywords: athlete, physical activity, intense physical activity, lipid peroxidation, lactic acid, glucose, uric acid, male rats.

GƏNC HƏNDBOLÇULARIN HAZIRLANMA XÜSUSİYYƏTLƏRİ

dos. A.H. Vahabzadə^{1a}, F.E. Əliyeva^{1b}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a asmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^b farida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdman yarışları uşaqların həyatında böyük bir hadisədir, oyunlarda iştirak etməyin müəyyən xüsusiyyətləri var. Uşaqlar müvəffəqiyyət qazanmağı çox həssaslıqla qəbul edir, həddən çox sevinir və uğursuzluğu ürəklərinə salır, uduzmaqlarına təəssüflənirlər. Ona görə də uşaqları yarışlara tədricən hazırladırmaq lazımdır. Beləki, 9-11 yaşlı uşaqlarla əvvəlcə mütəhhərək oyunlar, estafetlər, fiziki hazırlıq və həndbolun texnikası üzrə yarışlar keçirilir. Onlar mübarizəni son ana qədər aparmağı həm də oyunun şərəflə, öz məğlubiyətini düzgün qiymətləndirməyi bacarmaq və qalib gələnmə hörmət etmək ruhunda tərbiyə aşılamaq lazımdır. Məqalədə uşaqlarla həndbola hazırlıq yarışları keçirməyin məqsədi, kollektivdaxili mübarizə, sonra isə başqa komandalarla mübarizə aparmanın xüsusiyyətləri açıqlanmışdır.

Açar sözlər: *həndbol, gənc, məşğələlər, yarış, məşq, komanda, ilkin hazırlıq, texniki hazırlıq, fiziki hazırlıq.*

Giriş. Həndbol üzrə yüksək ixtisaslı idmançı hazırlamaq işi çoxillik məşqlər nəticəsində həyata keçirilir. Hərtərəfli inkişaf etmiş yüksək dərəcəli həndbolçunun yetişməsi daha çox ixtisaslaşdırılmış uşaq gənclər idman məktəblərində və idman təmayüllü internat məktəblərində yerinə yetirilir. Həndbol komandalarına yüksək dərəcəli idmançılar hazırlanması sisteminin əsasının uşaq – gənclər idman (UGİM) və idman təmayüllü internat məktəbləri təşkil edir. Ölkəmizdə həndbolçuların yarısı məktəblilərdir. Hazırda həndbol ümum-

təhsil məktəblərinin tədris proqramına daxil edilmiş və V-XI siniflərdə 4 saat vaxt ayrılmışdır. Ölkəmizdə gənc həndbolçular arasında yarışların keçirilməsi sistemi hazırlanmış və vaxtaşırı keçirilir. Belə birinciliklərdə 13-14 yaşdan 17-18 yaşlarına kimi yeniyetmələr iştirak edirlər. 1992-ci ildən 17 yaşınadək, 1996-cı ildən 19 yaşınadək gənclər arasında Avropa birinciliyi keçirilməyə başlanmışdır.

Həndbolçuların texniki fəndləri, taktiki fəaliyyətləri, oyun bacarıqlarını mənimsəmələri ali sinir sisteminin inkişafından çox asılıdır və daha dəqiq desək, onunla üzvü sürətdə bağlıdır. Uşaqlarda ali sinir sisteminin yüksək inkişaf dövrü 10-12 yaşlara təsadüf edir. Şərti reflekslər tez əmələ gəlir və daha möhkəm həddə çatır. 10-12 yaşlarında xarici tormozlanma 7-8 yaşlara nisbətən az ifadə olunur ki, bu da əsəb sisteminin daha böyük qüvvəyə malik olmasını sübut edir. 11-13 yaşlarında uşaqlarda işıq və səsə qarşı olan qıcıqlandırıcılar ixtisaslaşdırılmış şərti reaksiya əmələ gətirirlər ki, bu da sadələrdən fərqli olaraq, 7-9 yaşlı uşaqların qıcıqlandırıcılarını tamamlayır. Bu yaş dövründə uşaqlarda birinci və ikinci siqnal sistemlərinin qarşılıqlı əlaqəsi müşahidə olunur. 12-13 yaşlarında orqanizmin iş görmə qabiliyyətinin artmasına baxmayaraq bu yaşda mərkəzi sinir sisteminin funksiyaları tam formalaşmır və bu vəzifə yuxarı yaşlara qədər davam edir. 13-14 yaşlarında uşaqlarda fəzada səmti müəyyənləşdirmək (vəziyyətdən baş çıxarmaq) qabiliyyəti yüksək inkişafa çatır, hərəkət tempinin hissedilməsi gərginləşir, hərəkət koordinasiyası yaxşılaşır. Əsəb sisteminin yüksək plastikliyi uşaq yaşlarında hərəkət bacarıqların daha yaxşı və tez mənimsənilməsinə imkan verir. Uşaqların öyrədilməsi dövründə elə şərait yaratmaq lazımdır ki, hərəkətlərin mənimsənilməsi yüngülləşdirilmiş və kənar

qusurları dəf edə bilsin. Hərəkəti funksiyalar əsasən yüksək inkişaf həddinə 13-15 yaşlarında çatır. Hərəkəti aparatın bəzi funksional yetkinlik göstəriciləri isə hətta 16-17 yaşlarına qədər inkişaf yolu keçirlər. Yaşa dolduqca yeniyetmələrdə əzələ qüvvəsi artır. 15-18 yaş dövründə əzələ qüvvəsinin artması və yüksək həddə çatması açıq-aydın nəzərə çarpır, hətta 17-18 yaşlarında maksimum qüvvə yaşlı-yetkin nəslin qüvvəsi səviyyəsinə yaxın olur. 13-14 yaşlardan sonra birdən-birə mütləq əzələ qüvvəsinin, 15-17 yaşlarından isə mütləq və nisbi qüvvələrin artması prosesi baş verir. Həndbolçuların hazırlanmasının xüsusi vəzifələrinin həlli üçün sürət-güc keyfiyyətinin inkişaf etdirilməsi böyük əhəmiyyətə malikdir. Bunun isə əsasını tezliklə qüvvənin qarşılıqlı əlaqəsi təşkil edir. Sürət-güc keyfiyyətinin artma səviyyəsi 7-8 yaşlarından başlayaraq 17-18 yaşlarına qədər davam edir.

Aparılmış müşahidələr və qabaqcıl məşqçilərin təcrübələri əsas verir ki, dözümlülüyün məqsədəuyğun inkişafına 9-12 yaşlardan başlamaq lazımdır. Bu zaman çalışmaq lazımdır ki, dözümlülük digər hərəkəti keyfiyyətlərdə birgə inkişaf etdirilsin. Məktəb yaşlarında, xüsusi ilə 9-12 yaşlarından 13-15 yaşa qədərki dövr xüsusilə çətin və mürəkkəbdir. Bu zaman cinsi yetkinliyin əlamətləri özünü biruzə verir ki, bu da fiziki inkişafın göstəricilərinə təsir edir. Bir sözlə, ali sinir və hərəkəti fəaliyyətlərin, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı 9-12 yaşından başlayaraq həndbol üzrə ixtisaslaşdırılmış məşğələlərin müvəffəqiyyətlə həyata keçirməyə münasib şərait yaradır [1].

Həndbol məşğələləri üçün uşaqların seçilməsinin təşkili və onun metodikası

Uşaq-gənclər idman məktəblərindəki həndbol məşğələlərinə namizədlərin seçilməsi işi gənc həndbolçunun hazırlanmasına və onun usta komandalar üçün ehtiyat qüvvə yaranmasına zəmanət verməlidir. Oyunun xüsusi bacarıqlarının yüksək səviyyədə mənimsənilməsi və yüksək nəticələr əldə etmək üçün ehtiyat qüvvənin seçilməsində müəyyən qabiliyyətlərin əsas götürülməsi seçmənin müvəffəqiyyətini təmin edir. Məsələn burasındadır ki, həndbol oynaya bilməyən 10-12 yaşlı uşaqlar-

da bu qabiliyyətləri müəyyən etmək üçün çətinlik çəkilir. Həndbol üçün lazımi qabiliyyətləri nisbətən 10-11 yaşlarında müəyyən qədər aşkar etmək olar. Belə ki, mütəxəssislər və məşqçilər bu yaşda uşaqlardan kimin morfofizioloji keyfiyyətlərinin və xüsusi fiziki hazırlıqlarının daha çox inkişaf etmələrinə diqqət yetirirlər. Məhz bu keyfiyyətlər həndbol üçün daha çox səciyyəvi olur. Elə buna görə də bu qrup uşaqlar həndbol növünün xüsusi bacarıqlarını daha tez və çalışqanlıqla mənimsəyirlər. Seçmənin təşkili. Həndbol bölmələri üçün seçmənin təşkili dörd mərhələyə bölmək daha məqsədəuyğundur. Birinci mərhələdə həndbolçularda məşğələlərə maraq oyatmağa yönəldilmiş işlər aparılır. Uşaqların ilkin göstəriciləri, ilk növbədə onların saqlamlıqları, keçirdikləri xəstəliklər öyrənilir. Şagirdlərin maraq dairəsini öyrənmək, onların həyat tərzi ilə tanış olmaq, valideynlərlə əlaqə yaratmaq və övladlarının həndbolla məşğul olmalarına münasibətlərini öyrənmək ən vacib məsələlərdən biridir. Birinci mərhələdəki fəal iş gələcəkdə məşğul olanların axınının qarşısını almaqda ən yaxşı vasitədir. İkinci mərhələdə sınaq sistemləri (testlər) və xüsusi müşahidələrin köməyi ilə uşaqların gələcək məşqlər üçün lazımi keyfiyyətləri, həndbol oynamaq bacarıqlarına yiyələnmək qabiliyyətləri müəyyən edilir. Bu, fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsi, həndbolçu üçün səciyyəvi olan koordinasiya bacarığının, taktiki düşüncənin inkişaf səviyyəsi ilə uzlaşmalıdır [4]. Aparıcı prinsip-bütün göstəricilərin kompleks hesabatıdır. İkinci mərhələdə ardıcıl olaraq anatomo-fizioloji xüsusiyyətlər, orqanizmin quruluşu və onun həndbola xas olan funksional imkanları aşkar edilir. Yekun nəticə, üçüncü mərhələdə hasil olunur. Məlumdur ki, qabiliyyətlər yalnız müəyyən fəaliyyət prosesində inkişaf etdirilir. Buna görə də uşaqların həndbola maraqları barədə fikir söyləmək üçün əvvəlcə onlara bu növün xüsusi bacarıq və vərdişlərini öyrətmək lazımdır. Bundan sonra məşğul olanlar barədə tam qənaətə gəlmək mümkündür. Üçüncü mərhələdə əsas göstərici uşaqların texnikanı və taktikanı qavrama tezliyi, onların məşğələlərə münasibətləri və s. götürülür. Bu ən çox davam edən mərhələ olub, altı aydan bir ilə qədər uzana bilər. Dör-

düncü mərhələdə gənc həndbolçuları qabiliyyətlərinə görə qruplara bölürlər. Əgər ilk üç mərhələdə uşaqların qabiliyyətləri, həndbol yönümü müəyyənləşdirilirdisə, sonuncu dördüncü mərhələdə seçmə hər bir gəncin müəyyən oyun funksiyasına, komanda tərkibində fərdi xüsusiyyətlərdən səmərəli istifadə etmək bacarığına görə aparılır.

Seçmənin metodikası nəzarət siqnalları sisteminə və şagirdlərin xüsusi seçilmiş oyunlardakı, estafetlərdəki fəaliyyətlərini müşahidə etmək üçün xüsusi proqramına əsaslanır. Texniki fəndlərin yerinə yetirilməsi üçün göstərilən ilkin cəhdlərə görə bu və ya digər məktəblinin texnikaya yiyələnmə imkanları barədə fikir yürütmək olar. Hərəkətlər səmərəli texnikaya yaxınlaşdıqca qiymət də o qədər yüksək olar. Texnika üzrə sınaq apararkən ilk növbədə uşaqlara həndbolun öyrədilməsi və ya öyrədilməməsini nəzərə almaq lazımdır. Oyun vaxtı uşaqları müşahidə etmək şagirdlərin oyun vəziyyətindəki fəaliyyətlərini, onların əvvəllər əldə etdikləri hərəkəti vərdiş və bacarıqlardan nə qədər ağıllı, məqsədəuyğun istifadə etmələrini müəyyən etməyə kömək edir. Məhz uşaqların oyunda özünü necə aparması ilə onun reaksiya tezliyinin, cəldliyinin, şüurluluğun, taktiki düşüncənin nə dərəcədə inkişaf etməsini ayırd etmək mümkündür. Sınaq üçün aşağıdakı mütəhərrik oyunlardan istifadə olunur ki, onlar da reaksiya tezliyinin yerdəyişmə tezliyi və digər fəaliyyətlərlə birliyinə şərait yaradır: “Kim daha çox ötürmələr edəcək”, “Zonada top uğrunda mübarizə”, “Dairəvi həndbol” və digər oyunlar dediklərimizə misal ola bilər [2].

Uşaqların seçilməsində başlıca diqqəti onların boy göstəricilərinə, bədən çəkirlərinə, pəncələrin, biləklərin və s. ölçülərinə yönəltmək lazımdır. Müəyyən edilmişdir ki, əgər 9-11 yaşlı uşaqlar boy göstəricilərinə görə fiziki inkişafın ortadan yuxarı və ya ortadan aşağı kateqoriyasına aiddirsə, onda sonrakı illərdə və 17-18 yaşlarında da o, elə həmin kateqoriyada olacaq [1].

Təlim-məşq işlərinin planlaşdırılması. Müxtəlif yaşlı uşaqların işini planlaşdırarkən son məqsədi-yüksək dərəcəli həndbolçu hazırlamaq vəzifəsini nəzərdə tutmaq lazımdır. Ha-

zırlığın bütün dövrü dediyimiz kimi, təmiz ifadə yönümlü dörd mərhələyə bölünür: Birinci mərhələ 9-13 yaş. Bu dövrdə təlim-məşqin əsas prinsipi universallıqdır. Bütün məşğul olanlar tapşırığın hamısını bərabər həddə yerinə yetirirlər. Bu mərhələdə də özlüyündə iki yarımqrupa: 9-11 və 12-13 yaşlara bölünür. Bu mərhələdə işin əsas istiqaməti və vəzifələri aşağıdakılardır:

9-11 yaş:

- İlkin seçmə və tədris qruplarının kompleksləşdirilməsi;
- Həndbolla məşğul olmaq üçün marağın oyadılması;
- Hərtərəfli fiziki hazırlıq;
- Həndbol oyununun texnikasına və taktikasına yiyələnmək üçün lazım olan xüsusi fiziki keyfiyyətlərin və qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi;
- Oyun texnikası və taktikasının əsaslarının öyrədilməsi;
- Oyun və yarış vəziyyətləri ilə mənimsəmə (tədris və nəzarət oyunları, fiziki hazırlıq, oyun texnikası, mütəhərrik oyunlar, mini-həndbol üzrə yarışlar).

12-13 yaş:

- Həndbol məşğələlərinə marağın möhkəmləndirilməsi;
- Hərtərəfli fiziki hazırlıq;
- Oyunun texniki fəndlərinə və taktiki fəaliyyətlərə tez və düzgün mənimsəmək üçün əsas yarıdan fiziki və digər qabiliyyətlərin inkişafı;
- Oyun texnikasına və taktikasına yiyələnmək;
- Həndbol üzrə ilk rəsmi yarışdakı iştirakla əlaqədar yaranmış psixoloji maniyəni dəf etmək.

İkinci mərhələ 14-15 yaş. İşin aparıcı prinsipi - ixtisas elementlərinin universallığıdır. Məşqçi birinci mərhələdəki müşahidələrə əsasən hər bir məşğul olanın gələcək funksiyasını müəyyən edir. Yarışa hazırlıq ərəfəsində və ya yarış vaxtı oyunda həndbolçuların fərdi xüsusiyyətlərindən daha yaxşı istifadə etmək məqsədi ilə onları qruplara bölürlər. Bax, elə bu ixtisas elementidir. Bütün bu işlər qeyd et-

diyimiz kimi, hazırlığın universallığı prinsipi ilə aparılır. İşdə vəzifələr və təyinatlar aşağıdakılardır:

- a) Ümumi və fiziki hazırlıq;
- b) Texniki fəndlərin və taktiki fəaliyyətlərin bütün əsaslarını möhkəm mənimsəmək;
- c) Hər bir məşğul olanın oyun funksiyasını müəyyən etmək;
- d) Yarış vəziyyəti ilə mənimsəmə.

Üçüncü mərhələ 16-17 yaş. Aparıcı prinsip - universallıq fonunda ixtisaslaşma. Bu yarış, təlim-məşq işi açıq fərdi xarakter daşıyır. Gənc həndbolçu yeniyetmələr kollektivində məşğələləri başa çatdıqdan sonra müəyyən oyun funksiyasına və böyük həndboldakı tələbatlara hazır olmalıdır. İşin vəzifələri və təyinatı aşağıdakılardır:

- a) Ümumi və xüsusi hazırlıqlar (maksimal yüklər);
- b) Fərdi xüsusiyyətləri nəzərə almaqla oyun texnikasının təkmilləşdirilməsi;
- c) Komandada həndbolçunun oyun funksiyasını nəzərə almaqla təlim-məşq prosesinin fərdiləşdirilməsi;
- d) Yarışın mürəkkəb vəziyyətində oyunun nailiyyətlərinin tənzimlənməsi.

Dördüncü mərhələ 18-19 yaş. İxtisaslandırılmış uşaq-gənclər idman məktəblərində bu dərəcəli həndbolçular tədris qruplarına bölünür. Öz xüsusiyyətinə görə bu mərhələdə işlər elə qurulur ki, yeniyetmələri yüksək dərəcəli komandalarda həndbolçulara göstərilən tələbatlar səviyyəsinə çatdırmaq mümkün olsun. Bu mərhələdə işlərin vəzifələri və təyinatları əvvəlki (16-17) yaş kimidir. Təkcə, onların həlli daha yüksək səviyyədə həyata keçirilir. Məşqlərin quruluşu, metod və vasitələri hissəviləcək dərəcədə yüksək dərəcəli komandalardakı məşqlərin səciyyəsinə əks etdirir.

İllik plan-qrafik tərtib edilərkən, elə etmək lazımdır ki, eyni dərslər bir neçə fəndin ilkin öyrədilmə məşğələsinə daxil olmasın. Planda texniki fəndlərin belə ardıcılıqla həyata keçirilməlidir: hazırlayıcı və tamamlayıcı hərəkətlər, texnika üzrə hərəkətlər, iki tərəfli tədris oyunu. Təşkili fəaliyyətlərin öyrədilməsini belə ardıcılıqla keçmək lazımdır: spesifik

keyfiyyət və qabiliyyətlərin inkişafı, texniki fəndlərin öyrədilməsi prosesində taktiki bacarıqların formalaşdırılması, taktika üzrə hərəkətlər (fərdi, qruppalı, komandalı), ikitərəfli tədris oyunu. Xüsusi fiziki keyfiyyət və qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi eyni vaxtda məşqlərin ilk günündən başlanır. Taktiki bacarıqların formalaşması bacarıqları məşğələlərə texnika üzrə hərəkətlər daxil ediləndə, xüsusən şəraitin mətinləşməsi prosesində həyata keçirilir. Bundan sonra taktika üzrə hərəkətlər gəlinir. Burada isə texnika və taktika birgə çıxış edirlər. Bu birgə özünü biruzə vermə forması ikitərəfli oyunda daha aydın görünür. Beləliklə, hər bir hazırlıq barədə danışmaq, onların birgə, qarşılıqlı əlaqələrindən söhbət açmaq daha məqsəduyğundur.

Gənc həndbolçuların fiziki, texniki, taktiki və nəzəri hazırlıqları. Fiziki hazırlıq. Gənc həndbolçularla işləyərkən fiziki hazırlıq böyük əhəmiyyətə malikdir. Əvvəla, fiziki keyfiyyətlərin və qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi oyunun texniki fəndlərinin və taktiki fəaliyyətlərinin mənimsənilməsi üçün zəmin yaradır [1, s.5]. İkincisi, həndbolun vasitələrinin hərtərəfli fiziki inkişafa təsiri və orqanizmin funksional vəziyyəti oyun bacarıqlarının mənimsənilmə səviyyəsindən tam asılıdır. Buna görə də ilkin mərhələdə (9-13 yaş) texnika və taktika üzrə hərəkətlər, ikitərəfli oyunlar məşğul olanların orqanizminə lazımı təsir göstərmir. Məşq yükü kifayət qədər olsun deyə, geniş inkişafetdirici və hazırlayıcı hərəkətlərin geniş dairəsindən məşğələlərdə maksimum istifadə etmək vacibdir. Üçüncüsü, gənc həndbolçuların fiziki hazırlığının həlledici rolu həndbol yarışlarının nəticəsində müəyyən edilir. Bu isə özünü 14-15 yaşlardan, xüsusən 16-17 yaşlarında bir neçə gün fasiləsiz oynayarkən daha çox hiss olunur.

İlkin mərhələdə gənc həndbolçuların fiziki hazırlığının əsas istiqaməti-hərtərəfli fiziki hazırlığa imkan yaratmaq, səmərəli texnikanın düzgün mənimsənilməsini asanlaşdırmaq və sürətləndirməkdir. Bundan əlavə, məşğələlərdə yükün optimal səviyyədə saxlanmasını təmin etməyə, texnika və taktikanın müvəffəqiyyətlə öyrədilməsinə şərait yaratmağa, gələcək mərhələlərdə məşqlərin emosionallığını artırmağa

imkan yaradır. Əsas vasitələr - bunlar gimnastika, akrobatika, yüngül atletika, basketbol, voleybol növlərinə xas olan, eləcə də əks fəaliyyət tezliyini və sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf etdirən hərəkətlər, mütəhərrik oyunlar, estafetlər və s. dir. 14-15 və 16-17 yaşlarında texniki və taktiki bacarıqların möhkəmləndirilməsi və onların təkmilləşdirilməsi işləri gedərkən fiziki hazırlıq texnika və taktikanın mənimsənilməsi səviyyəsinin ildən-ilə artmasına şərait yaradır. Fiziki hazırlıq bu mərhələdə texniki hazırlıqla sıx bağlı olur ki, bu da texniki hazırlığın səviyyəsinin yüksəldilməsinə imkan yaradır. Burada əlaqələndirmə metodu mühüm rol oynayır. 14-15 yaşlarında fiziki hazırlıq əsasən cəldliyin, sürət-güc keyfiyyətlərinin, qüvvənin və dözümlülüyün inkişafına yönəldilmişdir. 16-17 və 18-19 yaşlarında bunlarla yanaşı, qüvvə hazırlığına, dözümlülüyün inkişaf etdirilməsinə, ümumi və xüsusi hazırlıqlara daha çox diqqət yetirilir. Öz xarakterinə görə fiziki hazırlıq yüksək dərəcəli həndbolçuların hazırlanması istiqamətinə daha çox yaxınlaşır [1,3].

Texniki hazırlıq. Oyun texnikasının tam mənimsənilməsi - gənc həndbolçuların hazırlanmasının başlıca vəzifəsidir. Bu vacib vəzifələrin yerinə yetirilməsi üçün iki anı ayırmaq lazımdır. Daha dəqiq desək, onlar ən yaxşısını, məqsədəuyğun texnikanı mənimsəməli, həm də buna dəqiq əməl etməlidirlər. İkincisi isə, səmərəli texnikanı elə etmək lazımdır ki, o, uşaqlar üçün münasib olsun. Yəni onu gənc həndbolçuların yaş xüsusiyyətlərinə uyğun səviyyədə öyrətmək lazımdır. Təlim prosesi isə həm maraqlı, həm də emosional ruhda davam etməlidir. Həndbolda oyun texnikasının səmərəliliyi 9-11 yaşlı uşaqlara münasibdir. Texnikanın müvəffəqiyyətlə öyrədilməsinin birinci şərti - uşaqların yaxşı seçilməsidir. İkincisi isə əsas şərt sayılan - xüsusi keyfiyyət və qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsidir. Ancaq bunların hər ikisi yalnız texniki hazırlıq üçün zəmin yaratmaqdır. Texnikanın mənimsənilməsi, bilavasitə tamamlayıcı hərəkətlərdən bacarıqla istifadə etməkdən də asılıdır. Onlar imkan verir ki, mürəkkəb texnikanı mahiyyətinə varmadan uşaqlar üçün münasib edəsən. Xüsusi avadanlıqlardan geniş istifadə olunması

gənc həndbolçuların texniki hazırlıqların əsas xüsusiyyətlərini təşkil edirlər. Bu isə texnikanın öyrədilməsinə yüksək emosional səviyyədə keçirməyə imkan verir. Bu zaman oyun və yarış metodlarından da istifadə olunur. Tamamlıyıcı hərəkətlər təlimin sonrakı mərhələlərində səhvlərin düzəldilməsinə, eləcə də bütövlükdə texnikanın təkmilləşdirilməsinə və texniki fəndlərin ayrı-ayrı hissələrinin dərinlən mənimsənilməsinə xidmət edir. Burada əlaqələndirmə metodu birinci dərəcəli əhəmiyyətə malikdir. Texnikanın təkmilləşdirilməsi prosesində şablondan çəkinmək lazımdır. Həndbolda texniki fəndlər o qədər də çox deyil. Ancaq onların yerinə yetirilməsi üçün şərait sonsuz və müxtəlifdir [3].

Taktiki hazırlıq. Gənc həndbolçuların taktiki hazırlığı müəyyən keyfiyyətlərin və qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi ilə başlanır. Burada müxtəlif hərəkətlərdən, reaksiya tezliyi və səmtləşməni inkişaf etdirən mütəhərrik oyunlar və estafetlərdən, əks fəaliyyət tezliyindən, fərsətliliyindən, müşahidəciliyindən, bir fəaliyyətdən digərinə qoşulmaq bacarığından və s. istifadə etmək səmərəli olar. Xüsusi keyfiyyətlərin, qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi taktiki hazırlığın birinci mərhələsini təşkil edir. Bu mərhələdə uşaqları taktikanın müvəffəqiyyətlə öyrədilməsi üçün zəmin yaranır. İkinci mərhələdə texnikanın təlim prosesində taktiki bacarıqlar formalaşır. Oyunda texnika və taktika birgə çıxış edir. Mürəkkəbləşdirilmiş şəraitdə fəndlərin öyrədilməsi taktiki bacarıqların formalaşmasına imkan verir [1, s.182].

Nəhayət, taktiki hazırlığın üçüncü mərhələsi taktiki fəaliyyətlərin öyrənilməsinə yönəldilmişdir. Həmin taktiki fəaliyyətlər bunlardır: hücum və müdafiədə fərdi, qruppalı və komandalı. Burada birinci planda taktika üzrə hərəkətləri və ikitərəfli oyunlar verilir. 10-13 yaşlı həndbolçularla məşğələ zamanı əsas diqqəti xüsusi keyfiyyətlərin və qabiliyyətlərin inkişafına, texnikanın təlimi prosesində taktiki bacarıqların formalaşdırılmasına, hücumda və müdafiədə fərdi taktiki fəaliyyətin öyrədilməsinə yönəltmək lazımdır. 14-15 yaşlarında gənc həndbolçular taktikanın əsaslarını möhkəm mənimsəməli və oyunda əsas taktiki fəaliyyətlərdən inamla istifadə etməlidirlər. 16-

17 və 18-19 yaşlı gənclərin məşqlərində əsas diqqəti fərdi və qruppalı fəaliyyət bacarıqlarının təkmilləşdirilməsinə və mürəkkəb komandalı fəaliyyətlərin öyrənilməsinə yönəltmək lazımdır. İlk mərhələdə məşğələlərə ikitərəfli oyunların daxil edilməsinə tələsmək lazım deyil. Bu zaman əsas yeri mütəhərək oyunlar, estafetlər və həndbola hazırlıq oyunları tutmalıdır.

Nəzəri hazırlıq. Nəzəri hazırlıq həndbolçuların çoxillik hazırlıq dövrlərində - idman məktəblərindəki ilkin hazırlıq qruplarında (9-11) və yüksək dərəcəli komandalarda, eləcə də ölkənin seçmə komandalarında həyata keçirilir. Həndbolun tələbatları, ümumiyyətlə elə idmanın özündəki tələbatlar o qədər artıb ki, dərin biliklərsiz yüksək idman göstəricilərinə ümid etmək qeyri mümkündür. Nəzəri hazırlığın qiymətləndirilməsi idmançının məşqlərdə çox vaxt yerinə yetirdiyi tapşırığın əhəmiyyətini başa düşə bilməməsinə səbəb olur. Bu başa düşməzlik isə passivlik yaradır, hərəkət və tapşırıqların mexaniki təkrarına gətirib çıxarır. Məşq prosesində həndbolçunun fəallığın və yaradıcı inkişafının olmaması "məşqçi-idmançı" sistemində əks əlaqəni pozur, bu isə hazırlığın səmərəsini hissədiləcək dərəcədə aşağı salır. Nəzəri hazırlıq - həndbolçunun müəyyən biliklərə yiyələnməsini nəzərdə tutan məqsədyönlü pedaqoji prosesdir. O ideya-nəzəri səviyyənin yüksəldilməsinə və idman ustalığının artmasına təsir kimi inkişaf etdirilmişdir. Həndbolçuları təkcə biliklərlə silahlandırmaqla deyil, bu nəzəri biliklərdən məşq və yarış zamanı istifadə etməyi də öyrətmək vacibdir. Praktiki dərslərdə tapşırıqları və hərəkətləri daim müəyyən nəzəri məlumatlarla əlaqələndirmək, onları stimullaşdırmaq, məşğul olanların bu barədə fikirlərini öyrənmək çox əhəmiyyətli olar. Nəzəri hazırlıq məsələlərinin həllinin əsas rolu məşqçinin üzərinə düşür. O, xüsusi nəzəri məşğələ keçirir, eləcə də praktik məşğələ prosesində nəzəri bilikləri öz yetirmələrinə çatdırır. Sübüt etməyə ehtiyac yoxdur ki, həndbolçuların nəzəri hazırlığının müvəffəqiyyəti məşqçinin nəzəri bilik səviyyəsindən, onun peşəkarlığından, ümumi dünyagörüşündən və s. asılıdır.

Gənc həndbolçuların yarışlara hazırlanması. İdman yarışları uşaqların həyatında böyük bir hadisədir onlarda iştirak etməyin müəyyən xüsusiyyətləri var. Uşaqlar çox həssaslıqla müvəffəqiyyət qazanmağı və uğursuzluğu ürəklərinə salır, gah həddən çox sevinir, gah da uduzmaqlarına təsüflənirlər. Ona görə də uşaqları yarışlara tədricən hazırladmaq lazımdır. Beləki, 9-11 yaşlı uşaqlarla əvvəlcə mütəhərək oyunlar, estafetlər, fiziki hazırlıq və həndbolun texnikası üzrə yarışlar keçirilir. Onlar mübarizəni son ana qədər aparmağı həm də oyunun şərafətlə, öz məğlubiyyətini düzgün qiymətləndirməyi bacarmaq və qalib gələnlə hörmət etmək ruhunda tərbiyə aşılamaq lazımdır. Sonra uşaqlarla həndbola hazırlıq yarışları keçirmək məqsədəuyğundur. Əvvəlcə kollektiv daxili mübarizə, sonra isə başqa kollektivlə yarışmaq məsləhət bilinir. Bu cür oyunlardan sonra yarışda iştirak etmək nisbətən asan olur və uşaqlar məğlubiyyəti o qədər də böyük bəla saymırlar. Məşqçi öz yetirmələrinin müvəffəqiyyətini və uğursuzluğunu özünün şəxsi sevinci və dərdi kimi qarşılamalı, oyundan sonra uşaqları atıb getməməli, eyni zamanda məğlubiyyətə görə onları danlamamalıdır. Oyun üçün taktiki variant seçmək üçün yarışların taktikasını tətbiq etmək məsləhət bilinmir. Çalışmaq lazımdır ki, uşaqların öz imkanları daxilində konkret oyun taktikasını kimi hamı mənimsəmiş olsun. 12-13 yaşlarında uşaqları tam funksiyalarına görə bölüşdürmək o qədər də səmərəli deyil. Bu yaşda oyunçular həm müdafiədə, həm də hücumçunun funksiyalarını eyni ustalıqla etməlidirlər. Komandanın kompleksləşdirilməsi nisbətən yuxarı yaşlarda həyata keçirilir. Oyunçuların əvəz olunmasından taktiki cəhətdən düzgün və bacarıqla istifadə etmək lazımdır. Çünki uşaqların hamısı oynamaq istəyir və əgər onlar ehtiyat oyunçular skamyasında qalırlarsa, bunu özləri üçün çox ağır qəbul edirlər. Ancaq elə etmək lazımdır ki, əvəzətmələr oyuna mənfi təsir göstərməsin. Gənc həndbolçuları elə öyrətmək lazımdır ki, onlar rəqib komandanı müşayət edə bilsinlər və vacib məsələləri incəliklə öyrətsin. Bu göstəricilər sonralar komandanın həmin rəqibə qarşı oyunu üçün çox vacibdir. Məşqçi oyundan qabaq start heyətini

müəyyən edərkən rəqib komanda haqqında məlumat verir, öz komandasının hansı taktiki planda oynayacağını müəyyən edir və yaxın vaxtlarda hansı oyunçunun kimlə əvəz ediləcəyi barədə məlumat verir. Oyun zamanı müşahidə aparmaq, oyunçuların fəaliyyətləri barədə qeydlər etmək və sonra bütün bunları görüşün təhlilində müzakirə etmək çox faydalıdır. Görüşün təhlili zamanı məsləhətdir ki, ümumi, tam qiymət verilsin: məşqçinin göstərişləri yerinə yetirilib, yetirilməyib, hansı müsbət və hansı mənfi cəhətlər aşkar edilib. Bundan əlavə hər bir oyunçuya qiymət vermək lazımdır. Oyunun müzakirəsi üçün çox tələsmək məsləhət görülmür. Elə etmək lazımdır ki, oyunçular tam özlərinə gəlsin və düşünməyə qadir olsunlar. Bütün sadaladığımız şərtlər gənc həndbolçuların ayrı-ayrı yarışlardakı çıxışları, onların müvəffəqiyyətləri üçün zəmin yaradır [5].

Nəticə. Həndbol məşğələlərinin quruluşu, bölmələrə uşaqların cəlb olunması-seçilməsi, onların fiziki, texniki, taktiki və nəzəri hazırlıqlarının inkişaf etdirilməsi barədə qeydlərimizi ümumiləşdirərək belə qənaətə gələ bilərik ki, bütün bunlar bir-biri ilə sıx bağlıdır. Həndbol üçün lazımi qabiliyyətləri nisbətən 9-11 yaşlarında müəyyən qədər aşkar etmək olar. Beləki, mütəxəssislər və məşqçilər bu yaşda uşaqlardan kimin morfoloji keyfiyyətlərinin və xüsusi fiziki hazırlıqlarının daha çox inkişaf etmişlərinə diqqət yetirməlidirlər. Məhz bu keyfiyyətlər həndbol üçün daha çox səciyyəvi olur. Elə buna görə də bu qrup uşaqlar həndbol növünün xüsusi bacarığını daha tez və çalışqanlıqla mənimsəyirlər. Bütün bunları həyata keçirmək üçün təlim-məşq işlərinin istiqamətli planlaşdırılması daha çox səmərə verməsini tədqiq etdik. Müxtəlif yaşlı uşaqların təlim-

məşq prosesini planlaşdırarkən son məqsədi-yüksək dərəcəli həndbolçu hazırlamaq vəzifəsini nəzərdə tutmaq lazımdır. Bu isə yaş xüsusiyyətlərinə görə dörd mərhələdə həyata keçirilməsini məsləhət bilirik: 1) 9-13; 2) 14-15; 3) 16-17; 4) 18-19 yaş dövrləri üzrə hazırlıq prosesinin təşkilinin tədqiqatı üzərində işlərimizi davam etdiririk. Bu yaş mərhələlərinin hər birində ümumi fiziki, xüsusi fiziki, texniki və taktiki hazırlıqların öyrədilməsi üçün ayrıca saatlar verilir. Bütün bu keyfiyyətlər bir-biri ilə sıx əlaqədə inkişaf etdirilir. Yəni, bir keyfiyyət digərini tamamlayır və tam hazırlıq kompleksi təşkil edirlər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Игнатъева В.Я.** *Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах.* М.: «Советский спорт» 2013. s.5, s.6, s.141, s.99.
2. **Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А.** *Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол».* М.: ФГБУ. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016, s.56.
3. **Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В.** *Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства.* М.: «Физическая культура», 2015, s.17.
4. **Чесноков Н.Н., Морозов А.П.** *Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва.* М.: ФГБУ. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016, s.88.
5. **Зайцев Ю.Г.** *Подготовка юных гандболистов.* М.: «Спорт», 2020, s.49, s.81.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

доц. А.Г. Вагабзаде^{1а}, Ф.Э. Алиева^{1б}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^аasmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^бfarida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

Аннотация. Спортивные соревнования - большое событие в жизни детей, и существуют определённые особенности участия в играх. Дети крайне чувствительны к успехам, чрезмерно радуются им и расстраиваются при неудачах. Поэтому необходимо постепенно готовить детей к соревнованиям. Так, детей 9-11 лет сначала вовлекают в двигательные игры, эстафеты, физические тренировки и соревнования по технике игры в гандбол. Их нужно воспитывать в духе борьбы до последнего момен-

та, в духе честной игры, развивать умение правильно оценивать свое поражение и уважать победителя. В статье раскрывается цель проведения соревнований по гандболу с детьми, особенности командной борьбы, а затем и борьбы с другими командами.

Ключевые слова: гандбол, юные, тренировки, соревнование, упражнение, команда, начальная подготовка, техническая подготовка, физическая подготовка.

TRAINING FEATURES OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

ass. prof. A.H. Vahabzade^{1а}, F.E. Aliyeva^{1б}

¹ Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^аasmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^бfarida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

Annotation. Sports competitions are a great event in the lives of children, there are certain characteristics of participation in games. Children are extremely sensitive to successes, excessively happy about them and upset when they fail. Therefore, it is necessary to gradually prepare children for competitions. Thus, 9-11 year old children are first involved in motor games, relay races, physical training and competitions in handball techniques. They

need to be brought up in the spirit of fighting until the last moment, as well as the ability to respect the game, to properly assess their defeat and to respect the winner. The article explains the purpose of holding handball competitions with children, the features of team wrestling, and then wrestling with other teams.

Keywords: handball, young, training, competition, exercise, team, initial training, technical preparation, physical preparation.

GƏNC FUTBOLÇULARIN HAZIRLANMASI PROSESİNDƏ OYUN REALLIĞI İLƏ MƏŞQLƏRİN ƏHƏMİYYƏTİ

İ.S. Əliyev^{1a}, K.C. Manafov^{1b}

¹*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^ailgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^bkanan.manafov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Peşəkar və uşaq gənclər üzrə futbol mütəxəssisləri aparıcı komandalara gənc, texniki və taktiki cəhətdən yaxşı hazırlanmış idmançıların lazımı axınının olmadığını vurğulayırlar. Mütəxəssislər bunu, futbolçuların idman ustalıqlarının yüksəldilməsi yolunda, onların hazırlanması prosesində əvvəlcədən heç bir oyun tapşırığı olmayan məşq vasitələrinin həddən artıq az olması ilə əlaqələndirirlər. Bu işdə biz, gənc futbolçuların idman ustalıqlarının formalaşmasında elmi yanaşmaları əsaslandırmağa çalışacağıq. Peşəkar futbol üçün idman ehtiyatının hazırlanması üzrə uzunmüddətli proqramın icrası prosesində məşqçilərin fəaliyyətinin xüsusiyyətlərinin təhlili aparılmış və məlum olmuşdur ki, bu gün gənclərdən ibarət futbol komandalarının məşqçilərinin fəaliyyətinin əsas məqsədi oyunun həllinə yaradıcılıqla yanaşmağı bacaran futbolçunun fərdi inkişafına və yetişdirilməsinə yönəlmiş məşq prosesinin keyfiyyət və səmərəliliyi deyil, cari nəticədir. Səmərəli öyrənmə, fərdi bacarıqların inkişafı və oyun intellektinin formalaşması üçün əsas məqam olan oyun metodunun tətbiqi əsasında gənc futbolçuların uzunmüddətli təlim-məşq prosesinə dəyişikliklərin edilməsinə yanaşmalar, o cümlədən gənc futbolçuların idman bacarıqlarının mərhələli (tədricən) formalaşması sistemi, sonradan oyunçunun peşəkar səviyyədə potensialını müəyyən edəcəkdir.

Açar sözlər: *texniki-taktiki bacarıqlar, gənc futbolçular, oyun metodu, futbol, təlim-məşq prosesi.*

Giriş. Peşəkar futbol üçün idman ehtiyatının hazırlanması ilə bağlı məsələlərin aktuallığı heç vaxt şübhə doğurmayıb. Bunu bu problemə həsr olunmuş xeyli sayda tədqiqatlar sübut edir. Tamamilə aydındır ki, idman məktəblərinin və klublarının ixtisaslı məzunları olmadan heç bir idman növünün gələcəyi yoxdur.

Eyni zamanda, məşq və yarış fəaliyyəti arasında ziddiyyətlər, yerli və əcnəbi futbolçular arasında idman ustalığı səviyyəsindəki fərqlər qalmaqdadır ki, bu da idmançıların uzunmüddətli hazırlığının səmərəli sisteminin formalaşdırılmasının zəruriliyini göstərir.

Xüsusilə, futbolun gələcək inkişafının aktual istiqamətləri sırasında gənc futbolçuların uzunmüddətli texniki-taktiki hazırlığının metodikasının təkmilləşdirilməsi problemi əsas yerlərdən birini tutur.

Tədqiqatın məqsədi: Gənc futbolçuların idman ustalıqlarının formalaşmasında elmi yanaşmaları əsaslandırmaq.

Tədqiqatın metodları: Xüsusi ədəbiyyatların təhlili, sistemli təhlil və müqayisə metodu.

Tədqiqatın nəticələri və onların müzakirəsi: “Kortəbii” futbolu əvəz edən “mütəşəkkil” futbolun inkişafı və formalaşması ilə uşaqları əvvəlcə 10 yaşından, sonra 8 yaşdan, indi isə 6 yaşından seçilməyə, çox vaxt isə yığmağa başlayıblar [2].

Əsas yanaşma isə (və hələ də qalır) monoton məşqlərdən istifadə etməklə, yaş standartlarına məhəl qoyaraq fiziki hazırlığa yönəldilmiş təlim məşq prosesinin məzmunu oldu. Buda, gənc futbolçuların mövcud yarışlar sistemində “nəyin bahasına olursa-olsun qalib gəlməyə” yönəldilməsi ilə bağlıdır.

Eyni zamanda, uşaqlar “məhlə” futbolunun təbii şəraitində mühüm təcrübə qazandırdılar ki, bu da hər bir uşağın kifayət qədər yüksək texniki-taktiki bacarıqlar əldə etməsinə, ən əsası isə yaradıcı şəxsiyyətə çevrilməsinə imkan verirdi [3].

Təbiətdəki hər şey kimi futbolun da öz inkişaf qanunları var. Peşəkar futbol heç nədən yaranmır. O, futbol məktəblərindən, məktəblərdə isə məhlələrdən başlayır. Əvvəllər məhlələr-"əkirdi", futbol məktəbləri-"yetişdirirdi" peşəkar komandalar-"məhsul yığırdılar". Sistemin zəncirindən (məhlə-futbol məktəbi-peşəkar komanda) çox vacib bir ilk halqa-"məhlə" düşdü. Bununlada bizim uşaq futbolumuz ciddi problemlərlə üzləşdi [7].

Fiziologiyada belə bir ifadə var "funksiya orqan əmələ gətirir". Futbola münasibətdə "məhlələr" məhz ən parlaq futbolçuları formalaşdıran funksiya idi. Uşaqları futbol masalarına otuzdurub, oyun reallığını məşqlərlə əvəzləyərək, biz əslində uşaqlarda müstəqil fəaliyyət üçün hər hansı stimulun məhv edilməsi ilə təhsilə başlayırıq, düşüncə məhtudluğu yaradırıq, şübhəsiz tapşırıqları yerinə yetirməyə məcbur edirik. Beləliklə, uşaqların yaradıcılığının öyrənmə deyil, özünü ifadə etmək, özünü təsdiq etmək olduğunu unuduruq [8]. Bu gün gənc futbolçuların hərəkətlərində yaradıcılıqdan daha çox əzbərlənən şablon var. Gənc futbolçuların idman ustalığının yüksəldilməsində mühüm problem, onların hazırlanması prosesində vəziyyətlərin qavranılması və qiymətləndirilməsinə diqqət yetirən heç bir oyun tapşırıqlarının olmayan məşqlər vasitəsilə köklü bir məşq sistemidir, formalaşmış bacarıqlar isə qərar qəbul etməyi tələb etməyən sadə vəziyyətlərdə təsbit edilir. Bunun nəticəsidir ki, gənc futbolçularda oyun, məşq və yarış şəraitində texniki-taktiki hərəkətlərdən istifadədə məkan oriyentasiyası və çox yenlülük kifayət qədər formalaşmayıb [6].

Eyni zamanda-oyun düşüncə və xarakterin inkişafı üçün ən yaxşı vasitədir. Futbol bir oyundursa, bu o deməkdir ki, məşqlər oyun reallığına yaxın olmalıdır. İndi məşqlərin modeli oyun reallığı deyil, çalışma formalarıdır. Hollandiyanın "Ayaks" futbol akademiyasının mütəxəssisləri düzgün qeyd ediblər ki, "Yalnız

çalışma forması ilə necə oynamağı öyrətmək mümkünsüzdür". Çalışma forması sadəcə nəzəriyyədir, oyun isə təcrübədir. "Topla nə qədər məşq etsən də, oynamağı öyrənməyəcəksən". Tanınmış Holland mütəxəssis Rinus Michelsin mövqə ilə razıyam ki, futbolçular oyun zamanı meydana qarşılaşma ehtimalı olmayan bir çalışma üzərində işləməməlidir. Məşq oyun reallığına yaxın şəkildə keçməlidir [8].

İspaniya Futbol Federasiyasının qəbul etdiyi yanaşmaya nəzər yetirsək, burada gənc futbolçularla işləyən mütəxəssislər onlarda təməl texnikası təkmilləşdirilmədən oyunların və müxtəlif oyun vəziyyətlərinin geniş istifadəsini vurğulayırlar, çünki məşq prosesinin real oyunun tələblərinə uyğun qurulması hesabına sonuncu təkmilləşəcək. Burada şərt, texnikanı öyrədən məşqçinin gənc futbolçunu elə bir şəraitə salmağıdır ki, o öz hərəkətlərinin səmərəliliyini şüurlu şəkildə dərk edərək vaxtında qiymətləndirsin [9].

İtaliyada uşaqlarla iş təcrübəsi də maraqlıdır, burada uzun müddət təlim strategiyası təkrarlama metodundan istifadə etmək və standart məşq modellərini köçürmək idi. Texniki bacarıqların öyrədilməsinə gəlincə, məsələn, qapıya zərbələr yerinə yetirərkən, təkcə təkrar üsuldən istifadə etməklə deyil, həm də onların müxtəlif variantlarda yerinə yetirilməsi şərtlərini bir-birinin ardınca dəyişdirmək lazımdır, əvvəlcə qısa məsafədən zərbələr, sonra güclü zərbəyə vurğu ilə, dəqiqliyə diqqət yetirməklə və s. Demək olar ki, paralel olaraq, əsasən Almaniyada, futbolçuların yetişdirilməsi praktikasında bu iki tədris metodunun birgə istifadəsinin üstünlüklərini müəyyənləşdirdilər və bununla da tədris prosesinin keyfiyyətini daha da yaxşılaşdırdılar [1].

Növbəti məqam, texniki hazırlığı taktikadan ayrı hesab etmək olmaz. Texnika taktikanı təmin etməlidir. Yalnız belə birləşməni düzgün hesab etmək olar, çünki futbolda başqası yoxdur.

Texniki-taktiki (taktiki-texniki) hazırlığa gəldikdə onun üç mərhələyə bölünməsi metodoloji baxımdan məqsədəuyğundur. Mərhələli təlim sistemi mərhələli öyrənmə üçün əlverişli şərait yaradır. Birinci mərhələnin vəzifəsi ümumi və xüsusi motor bacarıqlarının hərtərəfli

əsasını qoymaqladır. Avtomatizmə gətirilən xüsusi hərəkətlərin mükəmməl koordinasiyasından ibarət təməl olmadan, texniki yüksəlişdən söhbət gedə bilməz, çünki texniki-taktiki bacarığın gələcək inkişaf səviyyəsi əsasən koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır [1, 3].

İkinci mərhələnin vəzifəsi kompleks tapşırıqlardan istifadə etməklə həll olunur. Futbolçu müxtəlif oyun situasiyalarında topa yiyələnmə texnikasını öyrənməlidir. Kompleks tapşırıqlar sadədən mürəkkəbə doğru sonsuz təkmilləşdirmə pilləkandakı addımlardan biridir.

Üçüncü mərhələnin vəzifəsi oyunçuya topu qəbul etməzdən əvvəl çətin şəraitdə texniki fəndləri effektiv və səmərəli şəkildə yerinə yetirməyi və taktiki məsələləri həll etməyi öyrətməkdir. Təlimin bu təşkili formasına (çətin şəraitdə texnikanın icrası) hər məşqdə, yalnız məzmunu bir qədər dəyişdirməklə riayət edilməlidir [4, 5].

Nəticə. Belə ki, gənc futbolçuların texniki-taktiki bacarıqlarının yüksəldilməsi üçün, ilk növbədə, oyunçunun fərdi inkişafına və hazırlığına yönəlmiş məşq prosesinin keyfiyyətinə və səmərəliliyinə diqqət yetirmək, ikincisi, uşaqların yaş və fərdi xüsusiyyətlərini mütləq nəzərə almaqla məşqləri oyun reallığına oxşar yüksək səviyyədə keçirmək, üçüncüsü, gənc futbolçular üçün (tədrisən) taktiki-texniki hazırlıq sistemini tətbiq etmək.

Bu yanaşmaların futbolçuların uzunmüddətli hazırlanması prosesinə tətbiqi gələcəkdə onların potensialını peşəkar səviyyədə müəyyən edən idman ustalığının səviyyəsini yüksəldəcək.

Alınan nəticələr idman məktəblərinin, klubların və futbol akademiyaalarının məşqçiləri üçün təlim proqramının və metodiki rəhbərliyin hazırlanması üçün əsas təşkil edəcək.

ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev İ.S. *Yeniyetmə futbolçuların morfofunksional göstəricilərinə məşq və yarış yüklərinin təsiri*. АМЕА-nın А.İ. Qarayev adına Fiziologiya institutunun və Fizioloqlar cəmiyyətinin külliyatı Fiziologiya və

Biokimyayın problemləri XXXV cild Elm 2017, s.44-49.

2. **Белайд Моджахед** *Влияние прерывистого силового метода на футболиста в подготовительной программе 35 дней*. Белайд Моджахед, В.А. Китманов «Теория и практика современной науки»: материалы VIII Международной научно-практической конференции, г. Москва, 26–27 декабря 2012 г. В 3 т.: т. III. Науч.-инф. издат. центр «Институт стратегических исследований»: Изд-во «Спецкнига». Москва, 2012, с. 183-188.
3. **Коскина, Е.Н.** *Формирование индивидуальных стилей соревновательной деятельности футболистов с учетом их когнитивных стилей* [Электронный ресурс]. Е.Н. Коскина, Н.А. Скляр. Теория и практика физической культуры. 2015, № 6, с. 48–50.
4. **Петухов А.В.** *Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения*. А.В. Петухов: монография. - М.: Советский спорт, 2006, с. 232.
5. **Сухобский А.В.** *Начальная техническая подготовка юных футболистов [Текст]*. А.В. Сухобский, С.С. Огородников // Молодой ученый. 2014, №6, с. 851-855.
6. **Губа В.** *Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие*. В. Губа, А. Стула. М.: Человек, 2015, с. 183.
7. **Губа В.П.** *Теория и методика футбола: учебник*. В. П. Губа, А. В. Лексаков. М.: спорт, 2015, с. 568.
8. **Годик М.А.** *Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет*. [Текст]. М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков Н. Новгород: РА «Квартал», 2012, 256 стр.
9. **Холодов Ж.К.** *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений* [Текст]. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2012, 480 с.

ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОК ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛЬНОСТИ ИГРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

И.С. Алиев^{1а}, К.Д. Манафов^{1б}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^аilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^бkanan.manafov@sport.edu.az

Аннотация. Эксперты в области профессионального и детско-юношеского футбола подчеркивают, что ведущие команды не имеют необходимого притока молодых, технически и тактически подготовленных спортсменов. Специалисты связывают это с тем, что для повышения спортивного мастерства игроков в тренировочном процессе, их тренируют без заранее поставленных игровых задач. В данной работе мы попытаемся обосновать научные подходы в формировании спортивного мастерства юных футболистов. В процессе реализации долгосрочной программы развития спортивных резервов профессионального футбола был проведен анализ особенностей тренерской деятельности. Выяснилось, что основной целью деятельности тренеров детско-юношеских футбольных команд сегодня явля-

ется не качество и эффективность тренировочного процесса, направленного на личностное развитие и подготовку игрока, способного творчески подходить к игре, а результат. Подходы к внесению изменений в многолетний тренировочный процесс юных футболистов, основанные на применении игрового метода, который является ключевым для эффективного обучения, развития индивидуальных навыков и игрового интеллекта, а также системы поэтапного (постепенного) формирования спортивного мастерства юных игроков, определяют профессиональный потенциал игрока в будущем.

Ключевые слова: *техничко-тактические способности, юные футболисты, игровой метод, футбол, учебно-тренировочный процесс.*

THE SIGNIFICANCE OF TRAINING THROUGH THE REALITY OF THE GAME IN THE PROCESS OF PREPARING YOUNG FOOTBALL PLAYERS

I.S. Aliyev^{1а}, K.C. Manafov^{1б}

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^аilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^бkanan.manafov@sport.edu.az

Annotation. Experts in professional and youth football emphasize that the leading teams do not have the necessary influx of young technically and tactically trained athletes. Experts attribute this to the fact that in order to improve the sportsmanship of players in the training process, they ought to be trained without pre-set game tasks. In this paper, we will try to substantiate scientific approaches in the formation of sportsmanship of young football players. In the process of implementing a

long-term program for the development of sports reserves of professional football, an analysis of the features of coaching activities was carried out. It turned out that the main goal of the activity of coaches of youth football teams today is not the quality and effectiveness of the training process aimed at personal development and training of a player who is able to approach the game creatively, but the result. Making changes to the long-term training process of young football players

based on the use of the game method, which is the key to effective training, the development of individual skills and game intelligence, as well as the system of phased (gradual) formation of sports skills of young players will de-

termine the professional potential of the player in the future.

Keywords: *technical and tactical abilities, young football players, game method, football, training process.*

GƏNC FUTBOLÇULARIN TAKTİKİ HAZIRLIQLARI ÜZRƏ İŞİN TƏŞKİLİ

p.ü.f.d. R.Q. Babayev^{1a}, M.Q. Şükürov^{1b}, A.Q. Rizvanov^{1c}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^arashad.babayev@sport.edu.az

^bmehman.shukurov@sport.edu.az

^carif.rizvanov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə gənc futbolçuların taktiki hazırlıqları və onların qarşısında duran əsas məsələlərdən danışılıb. Gənc futbolçuların taktiki hazırlıqları qarşısında duran əsas məsələlər araşdırılıb və taktiki hazırlıq məşqlərində daha çox nələrə diqqət yetirilməsi göstərilib. Gənc futbolçuların taktiki hazırlığına iki aspektdən baxılması qeyd edilib. Gənc futbolçuların taktiki hazırlıqları üzrə aparılan işin bir neçə mərhələdən ibarət olması vurğulanıb. Taktiki hazırlıq məşqinin qarşısında duran əsas məsələlər göstərilib. Müasir futbolda futbolçuların taktiki hazırlıqlarına olan tələbatların dayanmadan artdığını nəzərə alaraq taktiki hazırlıq qabiliyyətlərinin uşaq və yeniyetmə yaşlarından inkişaf etdirilməsi və formalaşdırılmasının məqsədəuyğun olduğu qeyd olunub.

Açar sözlər: *taktiki hazırlıq, taktiki düşüncə, taktiki fəaliyyət, taktiki tapşırıq, idman naliyyəti.*

Müasir futbolda yüksək nəticələr qazanmaq üçün futbolçular fiziki, texniki, nəzəri, psixoloji hazırlıqla bərabər həmçinin yüksək taktiki hazırlıq malik olmalıdırlar. Futbolçuların taktiki fəaliyyəti komanda yoldaşı və rəqiblə qarşılıqlı mübarizə prosesində yaranan operativ tapşırıqların həllindən ibarətdir. Burada rəqib üzərində qələbə qazanmaq üçün futbolçuların hərəkət arsenalından ən düzgün sürətdə istifadə etməyə imkan verən düzgün qərarlar qəbul etmək bacarığı böyük əhəmiyyət kəsb edir. Ona görə taktika məşqində futbolçuların taktiki hərəkətlərinin əsas arsenalına yiyələnməsini daxil etmək lazımdır ki, bu da

oyunda texniki fəndlərdən, xüsusi fiziki keyfiyyət və bacarıqlardan, nəzəri biliklərdən və s.-dən maksimum istifadə etməyə imkan versin [1].

Taktiki hazırlıq – Taktika məşqi, rəqib üzərində qələbəni təmin etmək üçün bir oyunda futbolçuların fəaliyyətinin təşkilinin rəasional forması olan taktiki hərəkətlərin köməyi ilə oyun şəraitinin davamlı dəyişməsi fonunda texnikanın səmərəli tətbiqinə nail olmağa yönəlmiş pedaqoji prosesdir. Futbolçu nəzəri cəhətdən futbolun taktikasını yaxşı öyrənə bilər, lakin bütün taktiki fəaliyyətin (fərdi, qrup və komandalı) öyrənilməsi belə oyun zamanı yüksək effektivlik göstərmək üçün yetərli deyil. Məhz buna görə də, gənc futbolçuların taktiki hazırlığı prosesində taktika ilə texnikanın üzvi vəhdətinə nail olmaq lazımdır [2, 5].

Taktiki hazırlığa iki aspektdən baxılmalıdır: birinci taktikanın öyrədilməsi, təlimi və təkmilləşdirilməsi (biliklərin, bacarıqların, vərdişlərin) prosesi. İkincisi xüsusi taktiki bacarıqları formalaşdıran keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi prosesi. Oyun zamanı futbolçuların taktiki hərəkətlərinin uğurunu şərtləndirən bir sıra amilləri qeyd etmək istəyirik [3, 4].

Birinci amil: intellekt, qavrama, psixomotorik xüsusi keyfiyyətlərin yüksək inkişaf səviyyəsinə nail olmaqdır. Bunlara taktiki düşüncə, düzgün qərarın qəbul edilməsi, vaxtında yerdəyişmə, taktiki tapşırığı yerinə yetirərkən sürətli qərar vermə, çətin oyun şəraitində düzgün qərar vermə və s. aiddir.

İkinci amil, çətin oyun şəraitində texniki fəndlərin icrasının yüksək etibarlılıq səviyyəsidir.

Üçüncü amil: birinci və ikinci amilin vəhdət təşkil etməsi, hücumda və müdafiədə

fərdi taktiki bacarıqlara yüksək səviyyədə sahib olma.

Beləliklə apardığımız müşahidələr nəticəsində belə qənaətə gəlmək olur ki, məşqçinin verdiyi taktiki tapşırıqları düzgün yerinə yetirərək taktiki cəhətdən rəqibi üstələmək və müvəffəqiyyət qazanmaq üçün, gənc futbolçularda xüsusi keyfiyyətlər (tez reaksiya vermək, meydanı gözəl görmək, tez düşünərək düzgün anı qərar vermək) əsas rol oynayır.

Yuxarıda qeyd edilənləri nəzərə alaraq belə qənaətə gəlmək olur ki, gənc futbolçuların taktiki hazırlıqları üzrə aparılan iş bir neçə mərhələdən ibarət olmalıdır.

Taktiki hazırlığın birinci mərhələsi gənc futbolçuların uğurlu taktiki fəaliyyətinin əsasını təşkil edən müəyyən bacarıq və vərdişlərin inkişafına yönəldilməlidir.

Komandanın düzgün taktikası hər bir futbolçunun fərdi hərəkət fəaliyyətindən asılıdır. Ona görə də taktiki hazırlıq fərdiləşdirilməli və məşqçi hər bir futbolçuda lazımı nəzəri-psixi keyfiyyətlərin kompleks şəkildə inkişafını təmin etməlidir. Yalnız bundan sonra qrup və komandalı taktikanın öyrədilməsinə keçilə bilər. Bu işdə səmərəli vasitələrdən hərəkətli oyunlar estafetlər, və s. istifadə etmək olar ki, bunlarda gənc futbolçulardan tez qərar vermək, cavab hərəkətinin tezliyi, bir hərəkətdən digər hərəkətə sürətli keçmə kimi keyfiyyətləri inkişaf etdirir. Nəzərə almaq lazımdır ki, bu vacib keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsinin ən əlverişli dövrü 8-11 yaşlarıdır.

Taktiki hazırlığın ikinci mərhələsi gənc futbolçulara texniki fəndlərin öyrədilməsi prosesində taktiki bacarıqların formalaşdırılmasıdır. Təlim-məşq prosesini elə təşkil etmək lazımdır ki, futbolçular oyun zamanı tapşırıqları icra edərkən texniki və taktiki hazırlığın bərabər formada inkişafı təmin edilsin. Bunun üçün texniki fəndlər icrası təkmilləşdikcə onları taktiki fəaliyyətin müvəffəqiyyətini təmin edən keyfiyyətlərlə və bacarıqlara birləşdirmək lazımdır. Bundan sonra məşq prosesində texniki fəndləri təkmilləşdirərkən çətinləşdirilmiş oyun şəraitin yaradılmasında taktiki bacarıqların formalaşdırılmasına təkan verir.

Texniki fəndləri yerinə yetirərkən düşünərək qısa zamanda tez və düzgün qərarlar ver-

mək olduqca önəmlidir. Düşünmə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün təlim məşq prosesində texniki fəndlərin icra şəraiti tədricən çətinləşdirilməlidir. Bu zaman futbolçu tək mexaniki hərəkətlərlə kifayətlənə bilməz, düşünmə, tez bir zamanda düzgün qərar vermə və s. psixi bacarıqları işə salmalıdır ki, buda mütləq məşqlərdə əldə edilə bilər. Bununlada texniki fəndlərin icrası zamanı gənc futbolçuların düşünmə bacarıqları inkişaf edir və bu zaman onlar texniki fəndləri mexaniki deyil, düşünərək yaradıcılıq bacarıqlarını işə salaraq icra edirlər. Düşünmə bacarıqları futbolçularda ayrı-ayrı taktiki oyun vəziyyətlərində komanda yoldaşının hərəkətlərini başa düşərək düzgün istiqamətlənmə aşılayır. Düşünmə bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün təlim-məşq prosesində texniki fəndlərin yerinə yetirilməsi şəraiti tədricən çətinləşdirilməlidir. Məsələn, məşqlər zamanı futbolçuya qarşı iki aktiv rəqibi ortaya çıxararaq bu rəqiblər futbolçunun hərəkətinə maneə yaradırlar onun üçün oyun situasiyasını mürəkkəbləşdirirlər. Bu zaman futbolçu tək mexaniki hərəkətləri ilə kifayətlənə bilməz, düşünmə, vaxtında düzgün qərar vermə və s. psixi bacarıqları işə salmalıdır ki, buda mütləq məşqlərdə əldə edilə bilər. Məhz buna görə təlim-məşq prosesinin ilk günlərindən mütləq olaraq sadəcə mürəkkəbə keçilməsi futbolçularda müvəffəqiyyətli taktiki fəaliyyət üçün lazım olan psixi keyfiyyətləri formalaşdırır və inkişaf etdirir.

Taktiki hazırlığın üçüncü mərhələsində hücumda və müdafiədə fərdi, qruppalı və komandalı taktiki hərəkətlərin öyrədilməsinə başlanılır. Burada taktiki tapşırıqların yerinə yetirilməsi, iki tərəfli oyunlar ön plana çıxır. Gənc futbolçuların taktiki biliklərinin inkişafı üçün taktiki kombinasiyaların öyrədilməsi də önəmlidir. Yüksək taktiki nəticələrin qazanılmasında praktik məşğələlər əsas vasitə hesab olunur. Lakin taktiki hazırlıq, taktiki düşünmə qabiliyyətinin formalaşdırılması ilə eyni səviyyədə aparılmalı və bir-birini tamamlamalıdır.

Futbolda oyun taktikası hücum və müdafiə taktikasıdır. Hücum və müdafiə taktikası fərdi, qruppalı və komandalı olur (1. səh.38). Komandanın hücumda və müdafiədə uğuru və taktiki fəaliyyəti ayrı-ayrı oyunçu-

ların taktiki hazırlıq vərdişlərindən asılıdır. Qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün eyni vaxtda bir neçə futbolçunun öncədən düşünülmüş taktiki hərəkətlərinin düzgün yerinə yetirilməsi nəticənin qazanılmasında mühüm rol oynayır. Taktiki hazırlıq üzrə təlim-məşq prosesi təşkil edilərkən gənc futbolçularda bir hərəkətdən digər hərəkətə sürətli keçmə, bir taktiki üsuldan digərinə sürətli keçmə, müdafiədən hücumu və ya əksinə hücumdan müdafiəyə keçməyə hazırlıq qabiliyyətləri aşılanmalıdır. Eyni zamanda tək taktiki hərəkətlərin icrası deyil, taktiki düşünmə çox önəmlidir, çünki futbolçu hər an yarana biləcək oyun vəziyyətinə uyğun taktiki hərəkətləri dəyişməyi bacarmalıdır. Buna görə də qrup və komanda taktiki hazırlıqlarında qarşılıqlı fəaliyyətin məşq etdirilməsi önəmlidir. Taktiki düşüncəsi zəif olan futbolçu yüksək texniki hazırlığa malik olsada, oyun zamanı digər futbolçularla qarşılıqlı hərəkətlərdə, rəqib futbolçuların hərəkətlərinə, oyun tərzinə düzgün qiymət verə bilmir və kollektivə uyğunlaşa bilmir.

Taktiki hazırlıq prosesinin qarşısında duran əsas məsələlər aşağıdakılardır:

Texniki fəndlərin öyrədilməsi prosesində taktiki bacarıqların formalaşdırılması.

Mürəkkəb oyun şəraitində taktiki tapşırıqların yerinə yetirilməsi

Hücumda və müdafiədə fərdi, qrup və komandalı taktiki fəaliyyətin təmin edilməsi

Futbolçuların oynadığı mövqeyə uyğun olaraq onların taktiki bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi

Hücumda və müdafiədə bir hərəkətdən digər hərəkətə sürətli keçid qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Rəqibin texniki və psixoloji hazırlığının öyrənilməsi, onların yüksək texniki ustalıq malik futbolçularının araşdırılması

Ölkənin aparıcı komandalarının və güclü xarici komandaların taktikasını öyrənilməsi

Nəticələr: Tədqiqat nəticəsində belə qənaətə gəldik ki, günümüzdə futbolçuların taktiki hazırlıqlarına olan tələbatların dayanmadan artdığını nəzərə alaraq taktiki hazırlıq qabiliyyətlərinin uşaq və yeniyetmə yaşlarından inkişaf etdirilməsi, formalaşdırılması daha məqsəduşundur. Aşağı yaş qrupunda formalaşdırılan taktiki qabiliyyətlər gələcək perspektivdə təkmilləşdirilərək möhkəmləndirilməsi daha əlverişli olur.

ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev İ.S., Əliyev S.A., Əlibəyova S.S. *Əzələ fəaliyyətinə 13-15 yaşlı futbolçuların orqanizminin fizioloji sistemlərinin adaptasiyası*. Azərbaycan Xalq Cumhuriyyətinin 100 illik yubileyinə həsr olunmuş Biologiyanın Müasir Problemləri Respublika Elmi Konfransının Materialları (23-24 oktyabr 2018).
2. Bağırov R.K., Əliyev İ.S. *“Futbol” ali məktəb tələbələri üçün (dərslük)*. Bakı, 2012, s.423.
3. Алиев С.А. Алиев И.С. *Особенности основных антропометрических и физиологических показателей подростков в процессе занятий футболом*. Сб. Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (29-30 июня 2018 года, - Казань).
4. Попов Д.В. *Аэробная работоспособность человека*. Д.В.Попов, О.Л.Виноградова, А.И.Григорьев, М. Наука. 1913, с. 98-112.
5. Шамардин А.А., Руба В.П. *Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: топография*. В.П.Губа, А.А. Шамардин, М: Советский спорт, 2015-284 с (ISBN 978-5-9718-0734-6).

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

к.п.н. Р.Г. Бабаев^{1a}, М.Г. Шукуров^{1b}, А.Г. Ризванов^{1c}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^arashad.babayev@sport.edu.az

^bmehman.shukurov@sport.edu.az

^carif.rizvanov@sport.edu.az

Аннотация: В статье рассматривается тактическая подготовка юных футболистов и основные вопросы, стоящие перед ними. Были изучены основные проблемы, стоящие перед тактической подготовкой юных футболистов, и на что следует обратить больше внимания в тактической подготовке. Отмечено, что работа по тактической подготовке юных игроков состоит из нескольких этапов. Обозначены основные вопросы, стоящие перед тактической подготов-

кой. Учитывая возрастающую потребность в тактической подготовке игроков в современном футболе, отмечается целесообразность развития и формирования навыков тактической подготовки с детского и юношеского возраста.

Ключевые слова: тактическая подготовка, тактическое мышление, тактическая деятельность, тактическая задача, спортивное достижение.

ORGANIZATION OF WORK ON TACTICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

PhD R.Q. Babayev^{1a}, M.Q. Shukurov^{1b}, A.Q. Rizvanov^{1c}

¹ Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^arashad.babayev@sport.edu.az

^bmehman.shukurov@sport.edu.az

^carif.rizvanov@sport.edu.az

Annotation: The article discusses the tactical training of young football players and the main issues facing them. The main issues facing the tactical training of young players have been studied, and what should be paid more attention to in tactical training. It is noted that the work on tactical training of young players consists of several stages. The main issues facing tactical training are outlined.

Considering the growing need for tactical training of players in modern football, it is noted that it is advisable to develop and form tactical training skills from childhood and adolescence.

Keywords: tactical training, tactical thin-king, tactical movement, tactical task, sports achievement.

DƏRSDƏNKƏNAR FUTBOL MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİNİN TƏLİM EDİLMƏSİNİN TƏDQIQI

Ş.E. Fətullayev^{1a}, V.İ. Həsənov^{1b}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^ashahrin.fatullayev@sport.edu.az

^bvuqar.hasanov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalə dərşdənkənar futbol məşğələlərində çeviklik qabiliyyətinin təlim edilməsinin tədqiqinə həsr olunmuşdur. Məqalədə dərşdənkənar futbol məşğələlərində həyata keçirilən bəzi spesifik işlərin məzmunu şərh edilir. Onlardan biri də məktəbli futbolçularda çeviklik qabiliyyətinin tərbiyə olunması ilə bağlı elmi, pedaqoji, metodik göstərişlərdən ibarətdir. Məqalədə çevikliyi inkişaf etdirən vasitə və metodların inkişaf etdirilməsi aydınlaşdırılır. Dərşdənkənar futbol məşğələlərində çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi metodikasının hazırlanması izah olunur. Həmçinin məqalədə şagirdlərin hazırlığında çevikliyin təlim olunması metodikasının yoxlanılması təcrübəsi öz əksini tapır.

Açar sözlər: *futbol, fiziki tərbiyə, çeviklik, futbol məşğələləri, oyun, hərəkət qabiliyyəti.*

Fiziki tərbiyə ümumtəhsil məktəblərində əsas fənlərdən biri hesab olunur və şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əsas formasıdır [3]. Bu fənn fiziki tərbiyə sistemini təşkil edən digər formalarla – tədris günü ərzində sağlamlaşdırıcı tədbirlər (dərş başlanana qədər gimnastika hərəkətləri, dərşlərarası böyük fasilədə idman oyunları və s.), dərşdənkənar məşğələlər (məktəbdə fəaliyyət göstərən ümumi fiziki hazırlıq qrupları, idman bölmələri), kütləvi idman və sağlamlaşdırıcı tədbirlərlə (sağlamlıq günləri, müxtəlif yarışlar, idman bayramları, turist yürüşləri və s.) birlikdə şagirdlərin fiziki təhsilinin əsas məqsədini – şəxsiyyətin fiziki mədəniyyətinin formalaşmasını həyata keçirir [5, 6].

Biz dərşdənkənar məşğələlərdə çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsində bir vasitə kimi futbol idman növünü seçmişik. Çünki, futbol bütün dünyada geniş yayılmış, məşhur olan, sevilən və kollektiv idman növlərindən biridir. Futbol insanların sağlamlığına, tərbiyəsinə, təhsilinə xidmət edən bir idman vasitəsidir. Futbol fiziki tərbiyə sistemində əsas yerlərdən birini tutur [1.2, 4].

Çeviklik qabiliyyətinin təlimi mürəkkəb bir prosesdir. Mütəxəssislərin rəyinə görə çeviklik irsi keçən fiziki keyfiyyətlərdəndir. Fiziki tərbiyə dərşləri zamanı çevikliyin inkişafına diqqət yetirilsədə, hər hansı bir idman növünün texnikasının mənimsənilməsi qabiliyyəti asanlaşar. Biz tədqiqat işində dərşdən kənar futbol məşğələləri vasitəsilə çevikliyin təlim edilməsini araşdırmağa çalışacağıq.

Elmi yenilik - ondan ibarətdir ki, dərşdən kənar futbol məşğələlərində elmi tədqiqata əsaslanmış çevikliyin təlim edilməsinin məzmunu və metodikasını hazırlanmışdır.

Nəzəri əhəmiyyət – ondan ibarətdir ki, tədqiqat nəticəsində əldə olunan materialları fiziki tərbiyə müəllimi hazırlığında dərşlərdə istifadə etmək olar.

Praktiki əhəmiyyət – yeniyyətə futbolçularla təlim keçən məşqçilər tədqiqatın təkliflərindən məşq prosesində istifadə edərlər.

Tədqiqatın vəzifələri:

1. Çevikliyi inkişaf etdirən vasitə və metodları müəyyənləşdirmək;
2. Dərşdən kənar futbol məşğələlərində çeviklik qabiliyyətini inkişaf etdirən məzmun və metodikanı hazırlamaq;
3. Şagirdlərin hazırlığında çevikliyin təlim edilməsinin məzmunu və metodikasını təcrübədə yoxlamaq;

Tədqiqat zamanı aparılan ədəbiyyatların təhlili, pedaqoji müşahidələr və mütəxəssislərlə aparılan sorğu müəyyən etdi ki, yeniyetmə futbolçular üçün çeviklik qabiliyyəti xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Pedaqoji eksperiment VII-VIII sinif şagirdləri üzərində aparılırdı. Tədqiqatın obyekti dərstdən kənar futbol məşğələlərində təlim-məşq prosesi idi. Tədqiqatı təşkil etmək üçün 2 qrup götürülmüşdü. Hər qrupda 15 şagird və onların 14-15 yaşları var idi. Tədqiqatlar göstərir ki, ayrı-ayrı fiziki qabiliyyətlərin fiziki tərbiyyəsində ən yüksək effektə, onların coşqun təbii inkişaf dövründə nail olunur. Digər yaş dövründə, həmin qabiliyyətə pedaqoji təsirin effektivliyi ya neytral ya da mənfəət ola bilər. Çeviklik qabiliyyətinin coşqun təbii inkişaf dövrü 14-15 yaşında olan oğlanlarda təsadüf edir. Ona görə biz tədqiqat obyekti kimi bu yaşda olan şagirdləri götürmüşük.

Pedaqoji eksperiment qarşısında belə bir məqsəd qoyduq ki, məşqlərdə müəyyən müddətdə şagirdlərin topu görmə imkanlarına bir qədər çətinliklər yaradaq və onların çeviklik imkanlarını artırmaq. Bunun üçün xüsusi hərəkətlər, avdanlıq və şərait seçilib hazırlandı. Biz eksperimentdə iştirak edən şagirdlər haqqında ətraflı məlumat topladıq. Toplanılan məlumatlar müqayisə edildi və məlum oldu ki, nəzarət və eksperimental qruplarda olan iştirak edən şagirdlər arasında əhəmiyyətli bir fərq yoxdur.

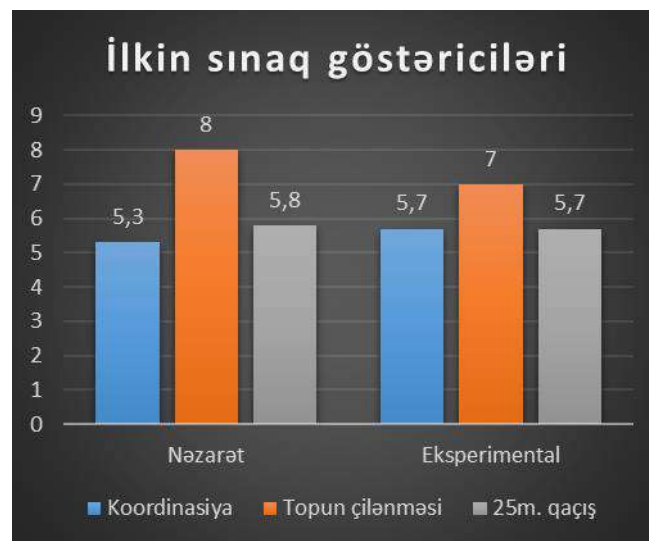
Yuxarıda qeyd olunanlardan əlavə əsas olaraq pedaqoji eksperimentdən əvvəl onların koordinasiya hərəkətini mənimsəmə qabiliyyəti, topu ayaqla çiləmək və 25 m. məsafəyə xüsusi qaçış sınaq kimi yoxlanıldı.

Yeniyetmələrlə aparılan ilkin sınaq göstəriciləri zamanı məlum oldu ki, nəzarət qrupunda orta hesabla 5.3 və eksperimental qrupda isə şagirdlərdə 5.7 cəhdə kompleks koordinasiya hərəkətlərini icra edilib. Bu rəqəmlərdən aydın olur ki, hər iki qrupun koordinasiya hərəkətləri üzrə test tapşırıqlarının ilkin göstəricilərində cüzi 0.4 fərq var.

Sonra topu ayaqla çiləmək bacarığı üzrə ilkin sınaq nəticələri nəzarət qrupunda orta qiymət göstəricisi 8 dəfə, eksperimental qrupda isə 7 dəfə olmuşdu. Burada da fərq 1 say olduğundan cüzi idi. Həmçinin 3-cü sınaq nəticələrində 25 m. məsafəyə qaçışda da qruplar arasında fərq çox olmadığından pedaqoji eksperimentin başlanmasına imkan yarandı.

İlkin sınaq göstəricilərinin müqayisəli fərqi

Qruplar	Koordinasiya hərəkətləri (say)	Topu ayaqla çiləmək (say)	25 m. xüsusi qaçış (san.)
Nəzarət	5.3	8	5.8
Eksperimental	5.7	7	5.7
Fərq	0.4	1	0.1



Aparılan pedaqoji eksperiment 4 ay davam edib. Nəzarət qrupunda olan şagirdlər məşğələləri proqramı əsasında, onların məşqinə heç bir müdaxilə edilmədən keçirilirdi. Nəzarət qrupunda olan şagirdlərdən ancaq ilkin sınaq testləri qəbul edilmişdi.

Eksperimental qrupda olan şagirdlərdə məşğələ plan əsasında keçirilirdi ancaq, burada fərq ondan ibarət idi ki, məşğələnin məzmununa çevikliyi inkişaf etdirən hərəkətlər daxil edilmişdi. Qeyd olunan eksperimental metodika aşağıdakılardan ibarət idi:

1. Mürəkkəb traektoriya hərəkəti ilə («fırlana-raq», divara, yerə və idmançıya dəyib istiqamətini dəyişən top) uçan topu saxlamaq;
2. Topun ətraf mühitlə eyni rəngdə olması;
3. Xüsusi tünd eynəklərdə məşq etmə;
4. Kiçik toplarla hərəkətlərin icrası.

Eksperimental məzmun və orada istifadə edilən hərəkətlər biz tərəfdən seçilmişdi. Əsas avadanlıq aşağıdakılardan ibarət idi:

1. Meydança rəngində olan toplar;
2. Xüsusi tünd eynəklər;
3. Müxtəlif ölçülü kiçik toplar (həndbol, tennis topları və s.).

Şagirdlərlə aparılan eksperimentdən sonra, aparılan I sınaq koordinasiya göstəriciləri zamanı məlum oldu ki, nəzarət qrupunda olan şagirdlər orta hesabla koordinasiya hərəkətlərini 4,2 cəhdə icra ediblər. Eksperimental qrupda olan şagirdlərdə orta hesabla koordinasiya hərəkətlərini 2,7 cəhdə icra edilib. Bu rəqəmlərdən aydın olur ki, hər iki qrupun koordinasiya hərəkətləri üzrə test tapşırıqlarının son göstəricilərində müəyyən qədər inkişaf olmuşdu.

Şagirdlərlə aparılan eksperimentdən sonra, aparılan 2-ci sınaqda hər bir şagirdə 3 cəhd etməklə topu ayaqla çiləmək tapşırılırdı. 3 cəhdədən sonra, topun ayaqla çiləmək sayının orta qiyməti hesablanırdı. 2-ci sınaq üzrə aparılan son göstəricilərindən məlum oldu ki, nəzarət qrupu orta hesabla 15 dəfə, eksperimental qrup isə 27 dəfə topu ayaqla çiləyiblər. Bu rəqəmlərdən aydın olur ki, hər iki qrupun topu çiləmək hərəkətləri üzrə test tapşırıqlarının son göstəricilərində qədər inkişaf olmuşdu.

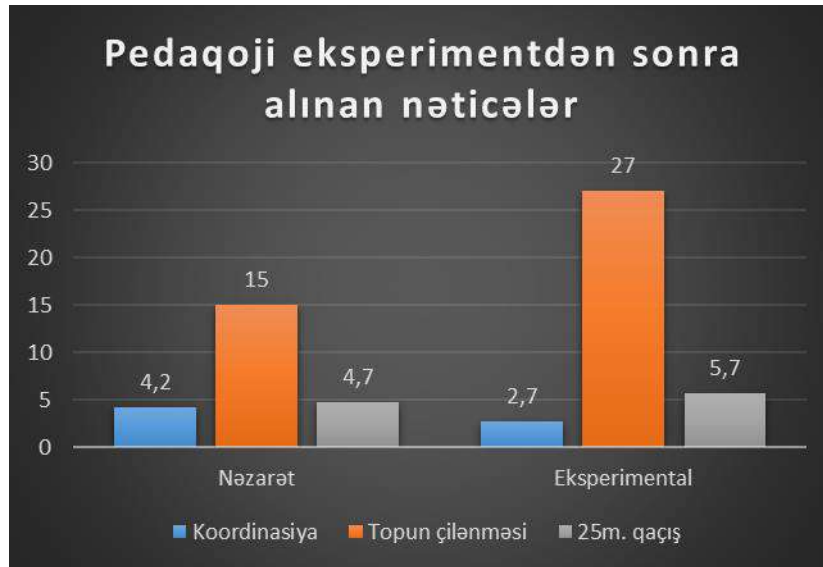
Şagirdlərlə aparılan eksperimentdən sonra 3-cü sınaq 25 m. məsafəyə qaçış idi. Bu sınağın göstəricilərindən məlum oldu ki, nəzarət qrupunda olan şagirdlər orta hesabla 4,7 san., eksperimental qrupda olan şagirdlər isə 3,9 san. nəticə göstəriblər. Bu rəqəmlərdən aydın olur ki, hər iki qrupun 25 m. xüsusi qaçış hərəkətləri üzrə test tapşırıqlarının son göstəricilərində çeviklik qabiliyyətində müəyyən qədər sürət artmışdır.

Nəzarət qrupunda ilkin sınaq yoxlama nəticələrini yekun sınaq nəticələri ilə müqayisə etdikdə müəyyən olunur ki, koordinasiya hərəkətlərinin mənimsənilmə qabiliyyətində cəhdlərin sayı orta qiymətlə 4.2 olub, əvvəlki göstəricidən orta qiymətlə 1.1 say müsbət dəyişiklik olmuşdur.

Eyni sınaq üzrə eksperimental qrupda da inkişaf var. Burada koordinasiya hərəkətlərinin mənimsənilmə cəhdlərinin sayı pedaqoji eksperimentdən sonra, orta qiymətlə 2.7 say olmuşdur. Pedaqoji eksperimentdən əvvəl nəticəyə nisbətən orta qiymətlə 3 say müsbət fərq edilib. eksperimental qrupda kompleks koordinasiya hərəkətlərinin mənimsənilməsi cəhdi nəzarət qrupuna nisbətən 2.7 dəfə daha yüksəkdir. Nəzərə almaq lazımdır ki, əgər birinci sınaqda kompleks koordinasiya hərəkətləri 8 saydan ibarət idi, yekun sınaqda isə 16 saydan ibarət olmuş və mürəkkəbliyinə görə daha mürəkkəb olmuşdu, onda demək olar ki, hərəkətlərin mənimsənilməsi daha da çətinləşmişdi.

Pedaqoji eksperimentdən sonra sınaq göstəricilərinin müqayisəli fərqi

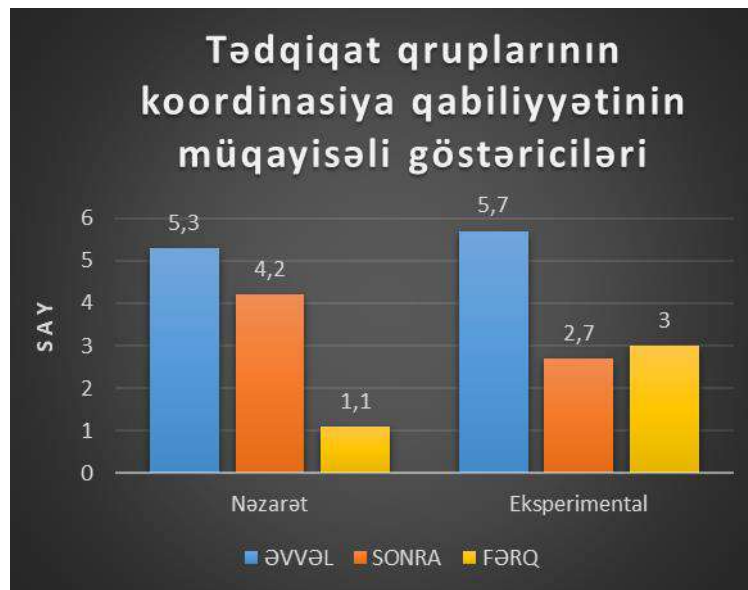
Qruplar	Koordinasiya hərəkətləri (say)	Topu ayaqla çiləmək (say)	25 m. xüsusi qaçış (san.)
Nəzarət	4.2	15	4.7
Eksperimental	2.7	27	3.9
Fərq	1.5	12	0.8



Pedaqoji eksperimentdən əvvəl və sonra sınaq göstəriciləri

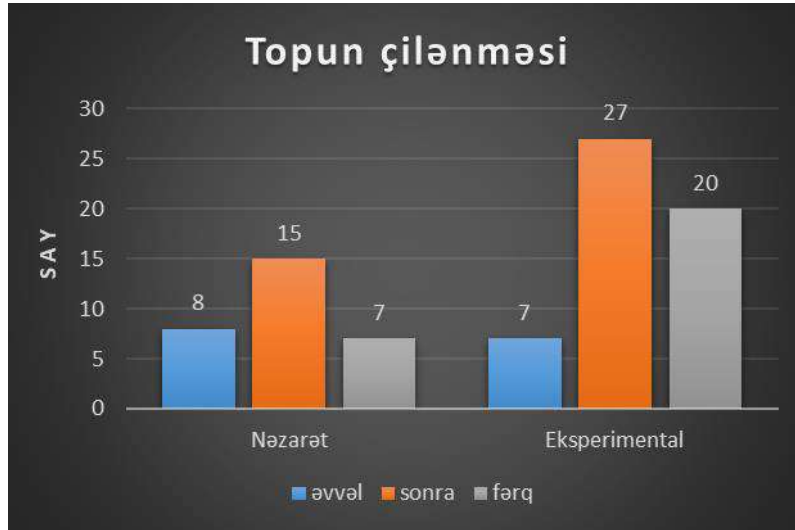
Qruplar	Koordinasiya hərəkətləri (cəhdlərin sayı)		Fərq	Topu ayaqla çiləmək (say)		Fərq	25 m. xüsusi qaçış (san.)		Fərq
	əvvəl	sonra		əvvəl	sonra		əvvəl	sonra	
Nəzarət	5.3	4.2	1.1	8	15	7	5.8	4.7	0.9
Eksperimental	5.7	2.7	3.0	7	27	20	5.7	3.9	1.8
Fərq			2.7			2.8			2.0

Tədqiqat qruplarında sınaq hərəkətlərinin ilkin və son göstəriciləri.



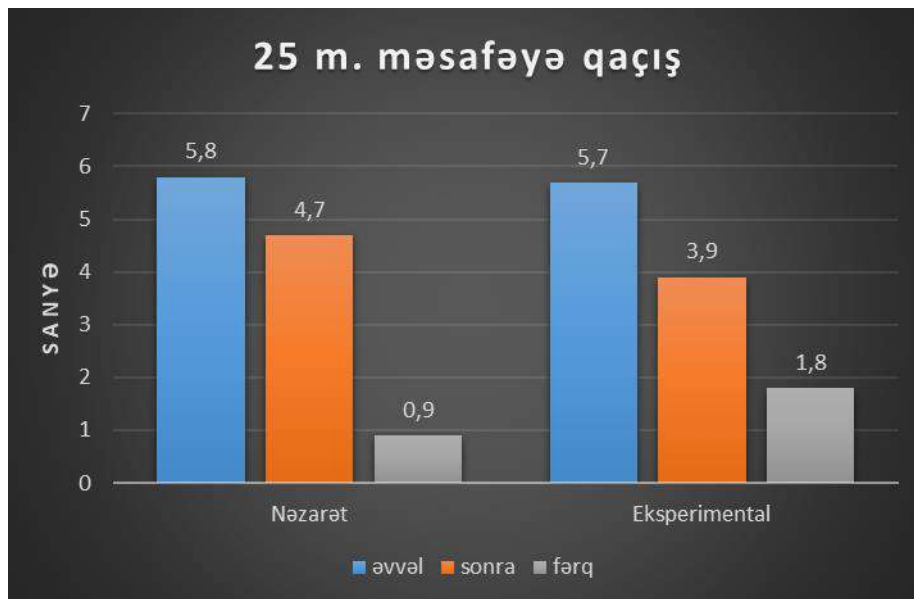
İkinci sınaq yoxlamanın nəticələri göstərdi ki, nəzarət qrupunda topun çiləməsinin orta qiyməti eksperimentdən əvvəl 8 dəfə olubsa, eksperimentdən sonra bu göstərici orta hesabla 15 dəfə olmuşdu. Bu sınaq göstəricisində fərq orta hesabla 7 top və ya 2.1 dəfə çox olmuşdu.

Eyni sınaq üzrə eksperimental qrupda da inkişaf var. Burada topun çiləmə sayı pedaqoji eksperimentdən sonra, pedaqoji eksperimentdən əvvəl nəticəyə nisbətən orta qiymətlə 27 say və ya 3.5 dəfə çox olmuşdur. Eksperimental qrupda topu çiləmə nəzarət qrupuna nisbətən orta hesabla 2.8 dəfə yüksəkdir.



Üçüncü sınaq yoxlamanın nəticələri göstərdi ki, nəzarət qrupunda 25 metr məsafəyə xüsusi qaçış orta qiyməti eksperimentdən əvvəl 5.8 saniyə idi. Eksperimentdən sonra bu göstərici orta hesabla 4.7 saniyə olmuşdu. Bu sınaq göstəricisində fərq orta hesabla 1.1 saniyə və ya 1.2 dəfə çəviklik artmışdı.

Eyni sınaq üzrə eksperimental qrupda da pedaqoji eksperimentdə inkişaf var. Burada 25 metr qaçışda pedaqoji eksperimentdən sonra, pedaqoji eksperimentdən əvvəl nəticəyə nisbətən orta qiymətlə 1.8 saniyə fərq vermişdi və ya 1.5 saniyə sürət artmışdı. Eksperimental qrupda 25 m. məsafəyə qaçış nəzarət qrupuna nisbətən orta hesabla 2.0 dəfə yüksəkdir.



Pedaqoji eksperimentin gedişi zamanı tədqiqat qrupları arasında keçirilən təlim oyunlarının nəticələri göstərdi ki, dərstdən kənar futbol məşğələlərində çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi futbol texnikasının təkmilləşməsinə səbəb olmuşdu. Eksperimental qrupun şagirdləri çox fəal, inamlı olub topla bacarıqla rəftar edirdilər.

Aparılan tədqiqatdan sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Ədəbiyyatların təhlili göstərdi ki, çeviklik qabiliyyətinin təlimi mürəkkəb bir prosesdir.
2. Fizioloji araşdırmalar sübut edilmişdir ki, çeviklik keyfiyyətinin təkmilləşməsinin mümkünliyündə irsi əlamətlərin təsiri çoxdur.
3. Tədqiqatlar göstərir ki, ayrı-ayrı fiziki qabiliyyətlərin inkişafı zamanı ən yüksək effektivtə, onların coşqun təbii inkişaf dövründə nail olunur. Digər yaş dövründə, həmin qabiliyyətə pedaqoji təsirin effektivliyi ya neytral ya da mənfi ola bilər.
4. Təcrübədə aparılan müşahidələr zamanı məlum oldu ki, fiziki tərbiyənin dərstdən kənar formaları şagird sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə, fiziki hazırlığının artırılmasına, hərəkət qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə, fəal istirahətin təşkilinə və s. istiqamətlənir.
5. Nəzarət qrupunda koordinasiya hərəkətlərinin mənimsənilməsi cəhdlərinin inkişaf səviyyəsi orta hesabla 1,2 dəfə artmışdır. Eksperimental qrupda isə bu sınaq testində inkişaf səviyyəsi 2,1 dəfəyə bərabər idi. Pedaqoji eksperimentdən sonra, eksperimental qrup ilə keçirilən təlimin məzmunu və metodikasının təsiri nəticəsində koordinasiya hərəkətlərinin mənimsənilməsi cəhdlərinin inkişaf səviyyəsi nəzarət qrupuna nisbətən 1,7 dəfə yüksək olmuşdur.
6. Tədqiqatda nəzarət qrupunda topun ayaqla çilənməsi bacarığı inkişaf səviyyəsi 1,8 dəfə olmuşdur. Eksperimental qrupda isə bu sınaq testində inkişaf səviyyəsi 3,8 dəfəyə bərabər idi. Qeyd olunan test üzrə qruplar arasındakı fərq pedaqoji eksperimentdən sonra, eksperimental qrup ilə keçirilən tə-

limin məzmunu və metodikasının təsiri nəticəsində nəzarət qrupuna nisbətən 2,1 dəfə yüksək olmuşdur.

7. Tədqiqatda 25 metr məsafəyə xüsusi qaçış nəzarət qrupunda inkişaf səviyyəsi 1,2 san. yüksəlmişdi. Eksperimental qrupda isə bu sınaq inkişaf səviyyəsi 1,8 san. yüksəlmiş olub. Qeyd olunan test üzrə qruplar arasındakı fərq pedaqoji eksperimentdən sonra, eksperimental qrup ilə keçirilən təlimin məzmunu və metodikasının təsiri nəticəsində nəzarət qrupuna nisbətən 2,1 dəfə yüksək olmuşdur.

Məşq və oyunlarda aparılan müşahidələr göstərdi ki, çevikliyin inkişafı futbol texnikasının mənimsənilməsində futbol oyununda inam yaradır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Bağirov R.K., Əliyev İ.S.** "Futbol" ali məktəb tələbələri üçün (dərslük). Bakı. 2012, s.423.
2. **Алиев, И.С., Гаджиев, А.М., Алибекова, С.С.** Анализ особенности динамики физиологических показателей подростков в процессе футбольных занятий. Евразийский Союз Ученых Россия, г. Москва, 2019. Международной научно-исследовательский журнал 12/69. Выпуск том, №2, с. 4-9.
3. **Влияние физической нагрузки различной интенсивности на активность серотонина крови у волейболисток.** Вестник, Московского Государственного Областного Университета, Естественные науки, № 1, 2014, стр. 57-62 Исмаилов Ю.Б., Алиев С.Я.
4. **Нүсөйнов Ф., Əliyev İ., Bağirov S., Niftullayev A.** "Fiziki tərbiyə" VI sinif müəllimlər üçün vəsait "XXI"-Yeni Nəşrlər Evi. Bakı, 2013 6 ç.v.
5. "Fiziki tərbiyə" VII sinif müəllimlər üçün vəsait. "XXI" - Yeni Nəşrlər Evi. Bakı, 2014 8 ç.v. A. Əsgərov, S. Bağirov, V. Musayev, İ. Əliyev, F. Nүсөйнов
6. **Губа В.П.** Теория и методика футбола [Текст] / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013, 536 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ НА ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

Ш.Э. Фатуллаев^{1a}, В.И. Гасанов^{1b}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^ashahrun.fatullayev@sport.edu.az

^byugar.hasanov@sport.edu.az

Аннотация. Статья посвящена изучению развития ловкости на внеклассных занятиях по футболу. В статье разъясняется содержание некоторой специфической работы, проводимой на внеклассных занятиях по футболу. Одна из них состоит из научно-педагогических и методических указаний по развитию ловкости у школьников-футболистов. В статье уточняются вопросы

разработки средств и методов, развивающих ловкость. Объясняется разработка методики развития ловкости на внеклассных занятиях по футболу. В статье также отражен опыт апробации методики развития ловкости при подготовке школьников.

Ключевые слова: футбол, физическая культура, ловкость, футбольные тренировки, игра, двигательные способности.

RESEARCH ON TEACHING AGILITY IN EXTRACURRICULAR FOOTBALL LESSONS

Sh.E. Fatullayev^{1a}, V.I. Hasanov^{1b}

¹ Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^ashahrun.fatullayev@sport.edu.az

^byugar.hasanov@sport.edu.az

Annotation. The article is devoted to the study of agility training in extracurricular football lessons. The article explains the content of some specific work carried out in extracurricular football classes. One of them consists of scientific-pedagogical and methodological instructions on the development of dexterity in schoolchildren-football players. The article clarifies the development of tools and methods

that develop dexterity. Explains the development of methods of developing dexterity in extracurricular football lessons. The article also reflects the experience of approbation training methods of dexterity in the preparation of schoolchildren.

Keywords: football, physical culture, agility, football training, game, motor ability.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЯЗЫКОВАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ СПОРТА

к.ф.н., доц. Л.Я. Ахмедова^{1а}, д.п.н., проф. Е.В. Воевода^{2б}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

²Московский Государственный Институт Международных Отношений

^аlala.ahmadova@sport.edu.az

^бelenavoevoda@yandex.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. В современных условиях, для того чтобы физическая культура развивалась на уровне международных стандартов, большое внимание необходимо уделять вопросам языковой подготовки специалистов в этой области. В условиях глобализации всех сфер жизни человека, в том числе и спорта, иностранный язык становится обязательным параметром профессиональных характеристик специалиста в области физической культуры. Здесь автоматически возникает вопрос: зачем специалисту в области физической культуры нужен иностранный язык? Разве не физическая подготовка является основным критерием спортсмена - физкультурника? Один из ответов достаточно прост: иностранный язык нужен для того, чтобы специалист в области физической культуры успешно осуществлял свою профессиональную деятельность как в республике, так и за ее пределами. Статья "Профессиональная языковая подготовка специалистов в области физического воспитания в условиях глобализации спорта" посвящена основным моментам, проблематике и путям решения этих проблем в области обучения иностранным языкам специалистов по физическому воспитанию.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, иностранный язык, профессиональная языковая подготовка, специалист в области физического воспитания.

Введение. Необходимо отметить, что владение иностранным языком имеет серьезные преимущества: во-первых, человек получает шанс приобщиться к мировой культуре; во-вторых, человек получает доступ к мировому образованию и науке; в-третьих, человек получает возможность путешествовать, работать, расти с профессиональной точки зрения. Таким образом, развитие межспортивной и коммуникативной компетенций у специалистов, изучающих иностранный язык, представляет собой главную цель в профессиональной языковой подготовке специалистов в области физического воспитания.

В процессе обучения иностранным языкам необходимо нацеливаться на формирование у специалистов минимума знаний в области физической культуры и спорта, которые обеспечивают вопросы стратегии и тактики поведения субъекта применительно к различным ситуациям, а также моделирование речевого(неречевого) поведения в заданном контексте и выработку соответствующего имиджа по вопросам общения в области спорта.

Цель исследования – выявить основные моменты, проблематику и пути решения проблем профессиональной языковой подготовки специалистов в области физического воспитания в условиях глобализации спорта.

Методика и организация исследования. В качестве методов исследования использованы метод анализа и обобщения, теоретический анализ научно-методической литературы.

Сегодня Азербайджан по уровню развития спорта признан одной из ведущих стран мира. Успехи, достигнутые нашими спортсменами как по массовым, так и по индивидуальным видам спорта, еще больше укрепили международный статус Азербайджана как спортивной страны. В указе, подписанном Президентом Азербайджанской Республики Ильхамом Алиевым о подготовке Концепции развития “Азербайджан 2020: Взгляд в будущее”, в целях поощрения азербайджанской молодежи к здоровому и активному образу жизни и обеспечения их интеграции в общество были подготовлена и реализована Национальная стратегия и государственная программа по развитию физической культуры и спорта на 2013-2020 годы [3].

В Национальной стратегии и государственной программе по развитию физической культуры и спорта на 2013-2020 годы (пункт 6. принципы Национальной Стратегии) говорится о принципах международного сотрудничества, а именно: "Принцип международного сотрудничества – предполагает активное участие в проектах, осуществляемых всеми международными организациями, членом которых является Азербайджанская Республика по физической культуре и спорту, обмен опытом, сотрудничество с зарубежными государствами в этой области" [3]. Это очень важный момент. Если речь идет о глобализации всех сфер человеческой жизни, то процесс глобализации спорта - один из этих сфер. Естественно, что глобализация предполагает тесное сотрудничество стран мира. Автоматически этот процесс касается и Азербайджана, а принцип международного сотрудничества невозможен без знаний иностранных языков.

Сегодняшняя ситуация такова, что общество предъявляет конкретные требования к подготовке специалистов. Важным моментом в этих требованиях является то, что вопрос касается не только уровня профессиональных знаний, умений и навыков, но и уровня общения, взаимодействия, установления контактов с зарубежными коллегами. Изучать иностранный язык надо не

как предмет, а как инструмент профессионального общения. Он является средством, который открывает возможности вступления в международный равноправный профессиональный диалог. Актуальной эта тема становится в преддверии больших спортивных соревнований, когда в ту или иную страну происходит поток туристов, спортсменов, тренеров из различных стран мира. Вот тут и необходимы навыки владения различными иностранными языками.

Основная проблема - недостаточно высокий уровень профессионально ориентированной коммуникации студентов вузов физической культуры в части владения иностранными языками и знакомства с информацией, которая касается вопросов использования спортивной терминологии. А эта проблема вступает в противоречие с перспективами, которые открываются при широком общении спортсменов на международных встречах, соревнованиях и совместных тренировочных сборах на различных иностранных языках. При языковой подготовке специалистов в области физического воспитания современная ситуация требует кардинально новые подходы в методике, надежные педагогические технологии, которые способны повысить качество обучения, осуществляемые в режиме дефицита времени [4]. Основным моментом, который необходимо отметить - специалисты должны иметь возможность не только изучить и отработать необходимый языковой материал, а также уметь применять модели коммуникации и поведения, свойственные данной языковой среде.

К основным моментам профессиональной языковой подготовки специалистов в области физического воспитания можно отнести: во-первых, обучение системе иностранного языка со спортивным уклоном; во-вторых, обучение принципам ее использования в различных ситуациях речевой коммуникации; в-третьих, умение на высоком уровне вести беседы и переговоры на иностранном языке; в-четвертых, умение вести деловую переписку; в-пятых, иметь навыки профессионального устного и письменного перевода; в-шестых, правильно

анализировать и адекватно интерпретировать речевое и неречевое поведение собеседника; в-седьмых, стимулирование специалистов к моделированию различных ситуаций общения на соревнованиях, тренировках и т.д.; в-восьмых, благодаря знаниям иностранного языка использование спортивной информации зарубежных стран, ее применение при подготовке отечественных спортсменов [6].

Если мы говорим о профессиональной языковой подготовке специалистов в области физического воспитания, то необходимо отметить, что студенты и выпускники академии физической культуры и спорта могли бы выступить как переводчики, помощники тренеров и т.д. В некоторых странах в системе национального образования был предъявлен запрос на профессию спортивного переводчика. В связи с этим тенденция модернизации системы профессионального образования практически выразилась в открытии образовательной программы подготовки для получения дополнительной квалификации «Переводчик в сфере профессиональной коммуникации», в том числе и в сфере физической культуры и спорта.

Повышение эффективности изучения (а также преподавания) иностранного языка специалистов в области физического воспитания является одной из основных задач, стоящих перед современной системой обучения. Интенсификация изучения иностранного языка требует систематического использования современной методики обучения и технологического оборудования – компьютеров, аудио-видео техники, электронных средств.

Анализ методической литературы также показывает, что традиционное одностороннее обучение должно быть заменено коммуникативно-интерактивной методикой обучения. При традиционном методе преподаватель строит свою работу на объяснении, задании и проверке, при этом общение специалист-преподаватель осуществляется не прямо, а косвенно. При интерактивном методе преподаватель общается непосредственно со специалистом, и он

получает возможность выразить свое умение, став ключевой функциональной фигурой.

Современный метод обучения требует, чтобы новые уроки проводились преподавателем на иностранном языке со знакомыми словами, с скрещенными языковыми формулами, грамматическими конструкциями, мимикой и жестами, а также с образами и другими средствами наглядного представления. Естественно в этом методе должно быть максимально большое количество спортивных терминов. Одним из таких методов является коммуникативный метод. Этот метод развивает речь (письменную и устную). Развитая речь формирует у специалистов способность к беглой речи, в процессе этой речи преподается грамматика. Специалисты, которые уже выучили слова, строят предложения с формулами, которые они знают, а затем преподаватель учит специалистов этим правилам, корректируя предложения, применяя новые грамматические правила [1].

Частое использование на уроках взаимных вопросов-ответов и тестов - одно из преимуществ интерактивного метода. Вовлекая в этот процесс всех специалистов и создавая между ними конкурентную среду, можно как обучать, так и преодолевать коммуникативные барьеры. А это очень важно для специалистов в области физического воспитания, особенно в условиях глобализации спорта, когда большое количество иностранных спортсменов, тренеров приезжают в Азербайджан, а также наши спортсмены и спортивные специалисты уезжают на различные спортивные соревнования в разные страны мира. Среди новых методов обучения - организация определенных командных соревнований, пропорциональное разделение групп, позволяющее каждому специалисту почувствовать себя важным элементом команды.

Обучение, естественно, требует определенных затрат времени и труда. Но при действенных методах сделать эту работу веселой и интересной будет гораздо эффективнее и выгоднее. Для этого на уроках и внеурочных занятиях целесообразно посо-

ветовать специалистам: читать книги на иностранном языке, использовать простые письменные работы, книги, посвященные физической культуре и спорту (иллюстрированные). В важных случаях, то есть для восприятия слов в соответствии с фразами, к которым они относятся, допустимо заглянуть в словарь. В это время исчезнет сложность процесса обучения и слова будут запоминаться лучше.

Просмотр фильмов на иностранном языке также эффективен. Прежде всего, лучше всего смотреть фильмы с субтитрами. Просмотр новостей на иностранном языке, прослушивание музыки также являются эффективными методами изучения языка.

В заключении необходимо отметить что, при профессиональной языковой подготовке специалистов в области физического воспитания вопросы коммуникации, общения являются очень важными моментами. Данный момент позволяет более качественно изучить тот или иной иностранный язык, а это достигается на основе учебного и жизненного опыта специалистов.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования были определены наиболее эффективные методы профессиональной языковой подготовки специалистов в области физического воспитания: доведение до специалистов теоретических основ изучения иностранного языка; вопросы дальнейшей отработки функций, речевых моделей, структуры; постепенное усложнение структуры подготовки специалиста иностранному языку; постановка перед специалистами определенных задач, отличающихся большим функциональным разнообразием; анализ и объяснение выполняемых практических заданий; постоянное изучение правил изучаемого языка и практики общения на иностранном языке с учётом этих правил. Для достижения поставленных целей были выявлены следующие требования: языковые материалы должны быть качественные, и самое главное - должны удовлетворять современным требованиям изучения иностранного языка со спортивным уклоном; возможность обу-

чения живому современному языку; коммуникативно-ориентированный подход к преподаванию языка; широкое использование средств визуальной репрезентации материала и мультимедиа; обеспечение специалистов дополнительными учебными материалами по курсу и методическими рекомендациями по работе с курсом с помощью размещения этой информации на специально разработанных сайтах зарубежных издательств; повышение мотивации и заинтересованности специалистов. Отмечена важность использования технологий в области интернета и эффективное сочетание различных методов при профессиональной языковой подготовке специалистов в области физического воспитания.

Выводы. При профессиональной языковой подготовке специалистов в области физического воспитания можно использовать следующие методы: доведение до специалистов теоретических основ изучения иностранного языка; вопросы дальнейшей отработки функций, речевых моделей, структуры; постепенное усложнение структуры подготовки специалиста иностранному языку; постановка перед специалистами определенных задач, отличающихся большим функциональным разнообразием; анализ и объяснение выполняемых практических заданий; постоянное изучение правил изучаемого языка и практики общения на иностранном языке с учётом этих правил.

Для достижения поставленных целей преподавателям необходимо с особой серьезностью подойти к подборке соответствующих учебных материалов. Данные материалы должны отвечать следующим требованиям: языковые материалы должны быть качественные, и самое главное – должны удовлетворять современным требованиям изучения иностранного языка со спортивным уклоном; возможность обучения живому современному языку; коммуникативно-ориентированный подход к преподаванию языка; широкое использование средств визуальной репрезентации материала и мультимедиа; обеспечение специалистов дополнительными учебными материалами по курсу и методическими рекомендациями по

работе с курсом с помощью размещения этой информации на специально разработанных сайтах зарубежных издательств; повышение мотивации и заинтересованности специалистов [2].

Необходимо отметить, что в нынешний период при профессиональной языковой подготовке специалистов в области физического воспитания особое место занимает использование технологий в области интернета, которые помогают более качественно изучить иностранный язык [3]. Использование технологий в области интернета при изучении иностранного языка помогут решить следующие важные задачи: обеспечить специалистов соответствующим материалом; повысить осведомленность специалистов по вопросам изучения иностранного языка; развить все аспекты речевой деятельности; увеличение словарного запаса; развитие умения строить диалоги на иностранном языке.

Кроме использования технологий в области интернета при профессиональной языковой подготовке специалистов в области физического воспитания эффективное сочетание различных методов имеет серьезное значение. В зависимости от уровня знаний языка к специалистам применяются индивидуальные, групповые методы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Современные методы и технологии преподавания иностранных языков: сб. науч. ст.* Чуваш. гос. пед. ун-т; отв. ред. Н. В. Кормилина, Н. Ю. Шугаева. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019, 449 с.
2. *Профессиональная языковая подготовка в современных условиях: основные задачи.* Е. И. Зимица. Исследования в контексте профессиональной коммуникации: коллектив. моногр. [ред. кол.: О. А. Дронова (отв. ред.) и др.; среди авт.: Е. В. Бирюкова, Л. Г. Попова]; М-во образования и науки РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина". Тамбов, 2014, с. 338-343. ISBN 978-5-4343-0541-9.
3. *Лингводидактические особенности обучения иностранным языкам в неязыковых вузах.* сборник статей. М.: РАНХиГС, Канцлер, 2020, 364 с.
4. **Александрова, О.В.** *Современный английский язык: Морфология и синтаксис.* О.В. Александрова. М.: Academia, 2018, 317 с.
5. **Александрова О.В.** *Учим английский язык.* О.В. Александрова, М.: Эксмо, 2019, 320с.
6. *Инновационные технологии обучения иностранному языку в вузе и школе: реализация современных ФГОС: сборник научных трудов по материалам Четвертой Международной научно-практической конференции (г. Воронеж, 19–20 февраля 2019 г.): в 2 ч. [отв. ред. М.В. Щербакова]; Воронежский государственный университет. Воронеж: Издательский дом ВГУ. 2019.*
7. **Симонова К.Ю., Елисеева Ю.С., Блинова Е.С.** *Методические аспекты языковой подготовки спортсменов, 2019.*
8. *Специфика факторной структуры межкультурной компетентности студентов международного профиля в гендерном аспекте.* Е.Н.Махмутова, А.А.Чуганская, Е.В.Воевода. Российский психологический журнал. 2020, №17 (3), с. 60-75, URL: <https://doi.org/10.21702/rpj.2020.3.5>.
9. *Профессиональная языковая пропедевтика. Учебное пособие для слушателей программ повышения квалификации.* Е.В.Воевода, А.А.Кизима. М.: Перспектива, 2020, 92 с.

İDMANIN QLOBALLAŞMASI ŞƏRAİTİNDƏ BƏDƏN TƏRBİYƏSİ SAHƏSİNDƏ MÜTƏXƏSSİSLƏRİN PEŞƏKAR DİL HAZIRLIĞI

f.ü.f.d., dos. L.Y. Əhmədova^{1a}, p.ü.e.d., prof. Y.V. Vovodova^{2b}

¹*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

²*Moskva Dövlət Beynəlxalq Münasibətlər İnstitutu*

^alala.ahmadova@sport.edu.az

^belenavoevoda@yandex.ru

Annotasiya. Müasir şəraitdə bədən tərbiyəsinin beynəlxalq standartlar səviyyəsində inkişafı üçün bu sahədə mütəxəssislərin dil hazırlığı məsələlərinə çox diqqət yetirilməlidir. İnsan həyatının bütün sahələrinin, o cümlədən idmanın qloballaşması şəraitində xarici dil bədən tərbiyəsi sahəsində mütəxəssisin peşə xarakteristikasının məcburi parametrinə çevrilir. Burada avtomatik olaraq sual yaranır: Bədən tərbiyəsi sahəsində mütəxəssisə xarici dil niyə lazımdır? İdmançı üçün fiziki hazırlıq əsas meyar deyilmi? Cavablardan biri kifayət qədər sadədir: bədən tərbiyəsi sahəsində mütə-

xəssisin həm respublikada, həm də xaricdə peşəkar fəaliyyətini uğurla həyata keçirməsi üçün xarici dil lazımdır. "İdmanın qloballaşması şəraitində bədən tərbiyəsi sahəsində mütəxəssislərin peşəkar dil hazırlığı" məqaləsi bədən tərbiyəsi mütəxəssislərinə xarici dillərin tədrisi sahəsində əsas məqamlara, problemlərə və bu problemlərin həlli yollarına həsr edilmişdir.

Açar sözlər: *idman, bədən tərbiyəsi, xarici dil, peşəkar dil hazırlığı, bədən tərbiyəsi sahəsində mütəxəssis.*

PROFESSIONAL LANGUAGE TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF THE GLOBALIZATION OF SPORTS

PhD, ass. prof. L.Y. Akhmedova^{1a}, D.Sc., prof. E.V. Voevoda^{2b}

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

²*Moscow State Institute of International Relations*

^alala.ahmadova@sport.edu.az

^belenavoevoda@yandex.ru

Annotation. In modern conditions, in order for physical culture to develop at the level of international standards, much attention must be paid to the issues of language training of specialists in this field. In the conditions of globalization of all spheres of human life, including sports, a foreign language becomes an obligatory parameter of the professional characteristics of a specialist in the field of physical culture. Here the question automatically arises: Why does a specialist in the field of physical culture need a foreign language? Isn't physical fitness the main criterion of a physical education athlete? One of the answers is

quite simple: a foreign language is needed in order for a specialist in the field of physical culture to successfully carry out his professional activities both in the republic and abroad.

The article "Professional language training of specialists in the field of physical education in the context of the globalization of sports" is devoted to the main points, problems and ways to solve these problems in the field of teaching foreign languages to physical education specialists.

Keywords: *sport, physical culture, foreign language, professional language training, specialist in the field of physical education.*

MÜƏLLİMİN YENİ PEDAQOJİ TƏFƏKKÜRÜNÜN TƏŞƏKKÜLÜ TƏHSİLİN HUMANİSTLƏŞDİRİLMƏSİNİN AMİLİ KİMİ

dos. B.Ə. Cabbarlı^{1a}, dos. T.B. Cabbarova^{2b}, Z.A. Yolçiyeva^{1c}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

²Silahlı Qüvvələrin Hərbi Akademiyası

^abahruz.jabbarli@sport.edu.az

^btcabbarova@bk.ru

^czulfiyya.yolchuyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6212-046X

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Təhsilin humanistləşdirilməsinin amili kimi müəllimin yeni pedaqoji təfəkkürü dedikdə, sözün geniş mənasında müəllimlərin təhsilin yeni dəyərlərinin dərk etməsinə, bu dəyərlərə yiyələnməyə və özlərinin məktəb mühitinin humanistləşdirilməsi üzrə praktik pedaqoji fəaliyyətlərində bu dəyərin həyata keçirilməsinə yönəlmiş məktəbin pedaqoji kollektivinin tam pedaqoji iş prosesi başa düşülür. Müəllimin yeni pedaqoji təfəkkürünün təşəkkülü prosesi məktəbin bütöv pedaqoji prosesi ilə ümumi xüsusiyyətlərə malikdir. Bütöv proses kimi müəyyən məkanda, təlim-yaradıcılıq mühitində baş verir, ikitərəfli əlaqə ilə xarakterizə olunur. Eyni zamanda, müəllimin, məktəbin, təhsilin humanistləşdirilməsinə yönəlmiş yeni pedaqoji təfəkkürün təşəkkülü prosesi bir sıra xüsusiyyətlərə malikdir.

Açar sözlər: *humanistləşdirmə, pedaqoji təfəkkür, müəllim, təhsil, pedaqoji kollektiv.*

Müəllimin yeni pedaqoji təfəkkürünün təşəkkülü nəticəsində müəllimdə uşağın şəxsiyyətinə, peşə dəyərləri sistemində ali dəyər kimi münasibət inkişaf edir. Təhsilin humanistləşdirilməsinə yönəlmiş müəllimin yeni pedaqoji təfəkkürünün təşəkkülü prosesi yalnız intellektual, fənn yönümlü deyil, həm də mədəni, bütövlükdə peşəkar-şəxsi təkmilləşmənin pedaqoji təminatından ibarətdir. Bu proses müəllimdən öz üzərində işləməyi, özünü reallaşdırmaq məqsədilə özünü dərk etməyi və qabiliyyətlərini inkişaf etdirməyi tələb edir. Qeyd

olunan xüsusiyyətlər sıx vəhdətdə həyata keçirildikdə bütöv sistem kimi təhsilin humanistləşdirilməsinə yönəldilmiş müəllimin yeni pedaqoji təfəkkürünün təşəkkülü prosesinin təkamül xarakteri təmin edilir. “İnkişafın istənilən mərhələsində cəmiyyətə məxsus pedaqoji təfəkkür formalaşır və o təkcə öyrənənlərin təlim-tərbiyəsi barədə pedaqoji dəyərləri deyil, həm də fəlsəfi-psixoloji dəyərləri əks etdirir. Cəmiyyət inkişaf etdikcə onun təhsil siyasətində yeni ideyalar meydana çıxır, pedaqoji nəzəriyyələrdə əvvəllər bərqərar olmuş stereotiplər tədricən köhnəlir, yeni pedaqoji təfəkkür formalaşmağa başlayır.” [6, s.72] Beləliklə, müəllimin yeni pedaqoji təfəkkürünün təşəkkülü prosesi müasir təhsilin humanist ideyalarına cavab verməklə müasir müəllimin peşə xüsusiyyətinin integrativ fenomenidir. Təhsilin humanistləşdirilməsinin amili kimi yeni pedaqoji təfəkkürün təşəkkülü problemi üzrə pedaqoji nəzəriyyənin təhlili göstərir ki, bu prosesin effektivliyinin pedaqoji şərtlərinə aşağıdakılar daxildir:

- müəllimin peşə-şəxsi aktuallaşması;
- məktəbin humanistləşdirilməsinə yönəlmiş müəllimin innovativ fəahyyəti;
- təhsilin yeni humanist dəyərlərini dərk etməyə kömək edən pedaqoji refleksiyanın həyata keçirilməsi.

Müəllimin yeni pedaqoji təfəkkürünün təşəkkülünün şərtlərindən biri müəllimin peşə və şəxsi aktuallaşmasıdır. Müəllimin peşə-şəxsi aktuallaşması müəllimin şəxsi potensialının azadlığa çıxarılması üçün pedaqoji şərtlərin yaradılmasıdır. Bu gələcəkdə şagirdin inkişafına və tələbatlarını stimullaşdırmaq, onları dərk etməyə olduğu kimi, həm də bütöv təfəkkürün

formalaşdırılmasına yönəltmək üçün lazımdır. Bundan başqa, peşə və şəxsi aktuallaşma təhsilin humanistləşdirilməsinə yönəldilmiş məsələlərin həlli məqsədi ilə pedaqoji səriştəliliyin qorunması üçün lazımdır.

Müəllimlərin peşə-şəxsi aktuallaşması həm də şagirdlərin bütöv tərəkürlərinin, potensial imkanlarının inkişaf etdirilməsi, onların əhəmiyyətli güclərinin azad edilməsi məqsədilə məktəblilərlə yaradıcı əməkdaşlıq üçün lazımdır. Müəllimin əsas vəzifəsi "...onun yaddaşının doldurulmasından və "intellektual" təhsildən deyil, ürayinin alovlandırılmasından" ibarətdir [4].

Müəllimin yeni pedaqoji tərəkürünün ikinci pedaqoji şərti müəllimin innovativ fəaliyyətidir. Məlum olduğu kimi tərəkürdəki dəyişikliklər cəmiyyətdəki dəyişikliklərdən geridə qalır və müəyyən mərhələdə gələcək inkişafın ləngiməsinə çevrilə bilər.

Pedaqoji ədəbiyyatda təhsil sahəsində innovativ proseslərin iki tipi müəyyən edilir. Birinci tip - əhəmiyyətli dərəcədə kortəbii baş verən innovasiyalar. Bu tip innovasiyaların hər zaman tam elmi əsası olmur, çox zaman onlar empirik səviyyədə, situativ tələblərin təsiri ilə baş verir. İkinci tip - təhsil sistemindəki innovasiyalardır ki, onlar da fənlərarası fəaliyyətin dərk olunmuş, məqsədyönlü, elmi cəhətdən tətbiq olunan məhsullarıdır. Müəllim innovativ fəaliyyətin subyektivi və təşkilatçısı kimi pedaqoji kollektivin digər üzvləri ilə yeniliklərin yaradılması, istifadəsi və yayılması prosesinə daxil olur. Təhsilin humanistləşdirilməsinə yönəldilmiş, innovativ fəaliyyətə daxil edilmiş müəllim sadəcə iş formasını axtarmır və özünün yaradıcılıq imkanlarını həyata keçirmir, o, həm də özünü keyfiyyətə dəyişdirir, özünün professional fikirlərini yenidən dərk edir, imkanlar axtarır, şagirdin əsas güclərini inkişaf etdirmək və realizə etmək üçün şərait yaratmağa çalışır.

"İnnovativ fəaliyyət elmi-praktik nöqtəyi-nəzərdən ayrı-ayrı müəllimlərin, həm də pedaqoji kollektivin hazırlığı, bütövlükdə dəyişikliklərə istiqamətliyin, etik hazırlığın, innovasiya fəaliyyətinin şərtlərinin pozitiv dərk edilməsinin, idarə olunmasının və yeniliklərin

dərk olunmasının səviyyəsi ilə müəyyən edilir" [7, s.192].

İnnovativ fəaliyyət tərbiyənin və təhsilin yenilənməsinin instrumenti kimi çıxış edir, pedaqoji fəaliyyətdə yaranmış stereotiplərin konseptual dərk olunmasına təhrik edir, müəllimləri özlərinin innovativ fəaliyyətlərini gələcəkdə genişləndirməyə motivə edir, özünüinkişafı və özünütəhsili stimullaşdırır. İnnovativ fəaliyyətin mühüm funksiyalarından biri fəaliyyətdə, gələcək "düşüncələr" üçün məkanın yaradılmasında tərəkür resurslarının artırılmasıdır. İnnovativ fəaliyyət həm də həmkarlarla və bütövlükdə pedaqoji kollektivlə səriştəli ünsiyyət hesabına reallaşdırılır. Bu isə müəllimdən peşəkar ünsiyyət bacarığı, öz fikirlərini yazılı və şifahi formada ifadə etmək mədəniyyəti tələb edir, eyni zamanda həmkarlarının mülahizələrinin məzmununu aydınlaşdırmaq və mənasını başa düşmək qabiliyyəti tələb edir.

Təhsilin humanistləşdirilməsinin amili kimi çıxış edən müəllimin yeni pedaqoji tərəkürünün üçüncü pedaqoji şərti təhsilin humanist dəyərlərinin dərkinə gətirib çıxaran müəllimin professional fəaliyyətinin pedaqoji refleksiyasını həyata keçirmə şəraitindən ibarətdir.

Pedaqoji refleksiya anlayışının üç növü var: kommunikativi, intellektual, şəxsi. Y.A. Smirnova kommunikativi pedaqoji refleksiya dedikdə onun şagirdlər və fəaliyyət üzrə həmkarları tərəfindən necə qəbul olunduğunun dərk olunmasını başa düşür. Şəxsi pedaqoji refleksiya müəllimin öz davranışlarını və hərəkətlərini təhlil edərək "Mən" obrazını yaratmağa və "Mən-müəllim" konsepsiyasının formalaşdırılmasına imkan yaradır [8, s.123].

Müasir humanist paradiqma müəllimdən şagirdlə münasibətlərinə, öz professional tərəkürünə, həm özünün, həm də şagirdin yaradıcı inkişaf imkanlarına yenidən baxmağın vacibliyini tələb edir. Bunun üçün isə müəllim şagirdə inkişafın subyektivi kimi yanaşmalıdır. Bu işdə pedaqoji şərtlər üçün bəzi şəraitlər yaradılrsa təhsilin humanistləşməsinin amili kimi müəllimin yeni pedaqoji tərəkürünün təşəkkülünün fəallaşdırıcı gücü artmış olar. Nəzəri təhlil, həmçinin şəxsi pedaqoji təcrübə əsasında başlıca zəminlərdən biri kimi cəmiyyətin

humanistləşdirilməsi və demokratikləşdirilməsini də göstərə bilərik.

Hazırda “məktəbin demokratikləşdirilməsi və humanistləşdirilməsi üçün zəminin reallığa çevrildiyi bir zamanda müəllimin həm peşəkar, həm də şəxsiyyət kimi özünürealizasiyası mümkündür. Fikrimizcə, yeni pedaqoji təfəkkürün təşəkkülü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

- məktəbin yaradıcı mühiti;
- elmi-metodiki dəstək;
- müəllimin humanist potensialının yüksəldilməsinə yönəldilmiş psixoloji-pedaqoji maarifləndirmə;
- məktəb kollektivi tərəfindən pedaqoji dəstək və müəllimlərin təşəbbüslərinin stimullaşdırılması;
- müəllimin məktəbin humanistləşdirilməsinə yönəldilmiş elmi-tədqiqat fəaliyyətinə daxil edilməsi.

Pedaqoji kollektiv daxilində xüsusi qarşılıqlı inam və qarşılıqlı hörmət mühitinin yaradılması təhsilin humanistləşdirilməsinin amili olan müəllimin yeni pedaqoji təfəkkürünün təşəkkülü üçün böyük əhəmiyyətə malikdir. Bu cür mühit empatik anlayışla, öz hisslərinin səmimi ifadəsi ilə, bir-birlərinə psixoloji dəstəklə və qeyri - şərtsiz pozitiv qəbulla və adekvat özünüqiymətləndirmə ilə xarakterizə olunur. Bu təhsilin yeni humanist dəyərlərinin dərk olunmasında mühüm rol oynayır.

Beləliklə, pedaqoji kollektivinin yaradıcı mühiti motivasiyaya, dəyərlərə, meyllərə, maraqlara, əxlaqi normalara əhəmiyyətli təsir göstərərək müəllimin professional və şəxsi aktuallaşmasını gücləndirir.

Yeni pedaqoji təfəkkürün təşəkkülünün növbəti amili müəllimin humanist potensialının yüksəldilməsinə yönəldilmiş psixoloji-pedaqoji maarifləndirmədir.

Müasir müəllimin təhsil məkanında və cəmiyyətdəki dəyişiklikləri daima dərk etməyə və yenidən dərk etməyə ehtiyacı vardır. Ona görə də bu şəraitdə təhsil sisteminin inkişaf etdirilməsi yalnız “onun humanist potensialının gücləndirilməsi hesabına” mümkündür. “Müəllimin işinin məqsədi cəmiyyət tərəfindən müəyyənləşdirilir. Çünki, müəllim öz əməyi-

nin son nəticələrini seçməkdən azad deyil, onun hərəkətləri şagird şəxsiyyətinin hərtərəfli inkişafına doğru yönəlməlidir. Lakin məqsəddən doğan konkret vəzifələri pedaqoji şəraitlə əlaqələndirməkdə müəllim öz işini qurmağı bacarmalıdır.” [2, s.69]

Özünüinkışafda müəllimə elmi-metodiki dəstək göstərmək məktəbin humanistləşdirilməsinə təsir edən müəllimin yeni pedaqoji təfəkkürünün təşəkkülündə mühüm amillərdən biridir. Müəllimə elmi-metodik dəstək dedikdə müəllimin potensial imkanlarının aktuallaşdırılmasına və peşə ustalığının inkişafına, onun məktəbdə analitik və innovativ fəaliyyətə daxil edilməsinə yönəldilmiş yeni pedaqoji təfəkkürün təşəkkülü prosesinin elmi-metodik təminatını başa düşürük.

Elmi-metodik dəstəyin kökündə insan tərbiyəsi, insani təhsil, cəmiyyətin mənəvi dirçəlişi, böyüyən insanın daxili özünüyaratma qüvvələrinin dəstəklənməsi ustalığı kimi pedaqoji fəaliyyət və müəllimin daimi özünüinkışafının durduğu yeni pedaqoji təfəkkürü yetişdirən mənəvi-əxlaqi mərkəz olmalıdır.

Müəllimin yeni pedaqoji təfəkkürünün təşəkkülünün mühüm amillərindən biri də müəllimin elmi-tədqiqat fəaliyyətinə daxil edilməsidir.

Təhsilin inkişafının müasir mərhələsində A.Disterveqin sözləri aktualdır. O deyirdi ki, “elmi işə can atmayan müəllim mütəlak üç pedaqoji iblisin hakimiyyəti altına düşür: mexaniklik, rutinlik, banallıq” [3]. Bu gün elmi tədqiqat fəaliyyəti müəllimin peşəkarlığında başlıca vasitələrdən biridir. Bu müəllimin tədris müəssisəsinin xüsusiyyətlərini dərk etmək, onun məktəb şəraitində şəxsi inkişaf və təkmilləşmə prosesinə qoşulması deməkdir.

Uşağın bütöv, yaradıcı şəxsiyyət kimi inkişafına kömək edən humanist pedaqogikanın ideyalarını həyata keçirmək üçün müəllim humanistyönümlülüyə malik olmalıdır.

Təhsilin humanist paradiqması müəllimləri şəxsiyyətyönümlü təlim və təhsilin elə təşkilinə yönləndirir ki, orada müəllim və şagird onların maksimum intellektual, mənəvi, əxlaqi özünüənginləşdirilməsinə kömək edən şəraitdə olurlar.

Müəllimin professional-şəxsi strategiyasının təhsilin humanist paradigmasına uyğun növbəti göstəricisi müəllimin yaradıcı fəallığıdır. Təhsilin humanist paradigmasının aparıcı ideyalarından biri məktəblilərin inkişafının pedaqoji təminatıdır. “Məktəblilərin inkişafının pedaqoji təminatına müəllimin bacarığı” meyarı aşağıdakı göstəricilərlə təqdim olunur:

müəllimin professional-şəxsi özünüaktuallaşdırması; məktəb mühitində rahat atmosferin yaradılması; pedaqoji səriştəlilik.

Yuxarıda deyilən meyarın növbəti göstəricisi olan məktəb mühitində rahat atmosferin yaradılmasına nəzər salmaq. Pedaqoji kollektivin daxilində qarşılıqlı inamın və qarşılıqlı hörmətin xüsusi atmosferinin yaradılması fikrimizcə, müəllimlərin qarşılıqlı fəaliyyətinin elə göstəricisidir ki, burada özünüaktuallaşdırma və özünüinkişaf motivi uğurla təzahür edir və həyata keçir. Bunun da xarakterik əlamətləri empatik anlam, öz hisslərinin səmimi ifadəsi, bir-birini pozitiv qeyri-şərtsiz qəbul etmə və bir-birinə psixoloji dəstək, müəllimin bacarıqlarının və yaxşı cəhətlərinin göstərilməsidir.

Pedaqoji kollektivdə bu cür münasibətləri yalnız təhsil məkanını bütün subyektlərinin birgə şərtləri ilə məktəb həyatındakı bütün hadisələri birgə yaşamaqla, şəxsiyyətlərarası münasibətləri əməli və emosional dəyərlə bir-birinə bağlamaqla yaratmaq mümkündür. Məktəblilərin inkişafının pedaqoji təminatına müəllimin bacarığı meyarının pedaqoji səriştəlilik göstəricisi də az əhəmiyyətə malik deyildir.

S.V.Belovanın fikrincə müasir müəllimin pedaqoji səriştəliliyinə bu günkü tarixi zamanın “sifarişini” nəzərə almaqla öz fəaliyyətini həyata keçirməyə praktik hazır olması kimi baxılır və metodoloji, texnoloji, psixoloji (fasilitator), tədqiqatçılıq, idarəçilik, özünütəhsil kimi təcrübələrin mövcudluğunu nəzərdə tutur. Uşaqla şəxsiyyət kimi işləməyi bacaran müəllim özünü şəxsiyyət kimi başa düşməlidir. Bununla əlaqədar müəllimin qarşısında özünün şəxsi və pedaqoji təcrübəsini toplamaq, özünü məzmunlar və vasitələr, pedaqoji məqsədlər mənbəyi kimi kəşf etmə vəzifəsi durur [1, s.84].

“ Pedaqoji fəaliyyət yalnız bacarıqlarla deyil, işə məhəbbət, şəxsi və ictimai maraqların uyurluğunu dəqiqləşdirmək kimi amillərlə də əlaqəlidir. Elə fikirləşmək lazım deyil ki, bu maraqlar əkslik təşkil edib bir-biri ilə mübarizə aparmalıdır. Bu amillərin hamısı bir-biri ilə sıx dialektik vəhdət təşkil edir. Bunlardan birinin olmaması müəllimə öz işini səmərəli təşkil etməkdə mane olur.” [5, s.125]

Təhsil prosesinin yeni arxitekturasının vacib elementi müəllim-usta, müəllim-pedaqoqdur. Bu sözün tam mənasında o müəllimdir ki, o bilik-məlumatla deyil, uşaqlarda fikrin yarandığı situasiya ilə, məktəbliyə mənəvi-təcrübə seçimi praktikası təklif edən situasiya ilə işləyir. Bunun nəticəsində məktəblidə canlı “bilik-fikir” əmələ gəlir. Beləliklə, müəllim elə pedaqoji situasiyalar yaratmağı bacarmalıdır ki, burada həm müəllim, həm də şagird bilik-fikir yetişdirə bilsin, yəni inkişaf etsinlər. Bu isə dialoqlu ünsiyyətin təşkil etdiyi pedaqoji yaradıcı, qarşılıqlı fəaliyyət prosesində mümkün olur.

Nəticə. Müəllimin humanist yönümlülü-yü şəxsiyyətə hörmətlə, qayğıyla yaşamaqda, müəllimin işinin açıqlığında, variativliyində, məzmununun dəyişməsinin dinamikliyində, forma və metodlarındadır.

Müasir məktəb müəlliminin yeni pedaqoji tərəkürünün fenomeni pedaqoji gerçəkliyi tam əks etdirməyə qadirdir. Texnoloji olaraq yeni pedaqoji tərəkür müəllimin analitik, proqnostik, layihələndirmə fəaliyyəti, onun pedaqoji intuisiyası, pedaqoji refleksiyası, təhsil üçün dəyərli qərarların qəbul edilməsi bacarığı olmadan həyata keçirilmir. Fəlsəfi, psixoloji, pedaqoji ədəbiyyatların təhlilindən bu qənaətə gəlinir ki, məktəbin humanistləşdirilməsinə təsir edən müəllimin yeni pedaqoji tərəkürünün təşəkkülü insanyönümlü təhsil dəyərlərinin, müəllimlərin bu dəyərlərə yiyələnmələrini, özünün və məktəblilərin şəxsiyyətinin tam inkişafına kömək edən, şəraitin yaradılmasında özünün praktik fəaliyyətində onların realizasiyasını dərk etməyə, humanistləşdirmənin subyektlərinin potensial, yaradıcı imkanlarının açılmasına yönəlmiş mürəkkəb, açıq, dinamik, humanistyönümlü prosesdir. Məktəbin huma-

nistləşdirilməsinin amili kimi çıxış edən müəlimin yeni pedaqoji təfəkkürünün təşəkkülü prosesini pedaqoji təminat tələb edir.

ƏDƏBİYYAT

1. Белова С.В. *Диалог – основа профессии педагога*. С.В.Белова Москва: АПК и ПРО, 2012, 148 с.
2. Cabbarlı V., Əliyeva K. və b. *Peşəkarlığa atılan ilk addım*. V.Cabbarlı, K.Əliyeva və b. Bakı: Elm və təhsil, 2017, 99 s.
3. Дистервег А. *Избранные педагогические сочинения*. А. Дистервег. Москва: Педагогика, 1976, 332 с.
4. Ильин И.А. *Путь к очевидности*. И.А. Ильин. Москва: Республика, 1994 228, с.
5. İsmayılov T., Cabbarlı V. *Müəllim-təşqçi hazırlığının pedaqoji-psixoloji xüsusiyyətləri*. T. İsmayılov, V.Cabbarlı, Bakı: Araz, 2015, 159 s.
6. Mehrabov A.O. *Müasir təhsilin metodoloji problemləri*. A.O. Mehrabov. Bakı: Mütərcim, 2012, 249 s.
7. Mehrabov A.O. *Səriştəli müəllim hazırlığının problemləri*. A.O.Mehrabov. Bakı: Mütərcim, 2015, 286 s.
8. Калашников О.В. *Психологические особенности развития педагогической рефлексии: диссертация кандидата педагогических наук*. СПб: СПбГУ, 2009. 232 с.

ФОРМИРОВАНИЕ НОВОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ УЧИТЕЛЯ КАК ФАКТОР ГУМАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

доц. Б.А. Джаббарлы^{1a}, доц. Т.Б. Джаббарова^{2b}, З.А. Йолчиева^{1c}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

²Военная Академия Вооруженных Сил

^abahruz.jabbarli@sport.edu.az

^btcabbarova@bk.ru

^czulfiyya.yolchuyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6212-046X

Аннотация. Под новым педагогическим мышлением учителя, как фактором гуманизации образования, в широком смысле слова, подразумевается полноценный педагогический рабочий процесс преподавательского коллектива школы, направленный на познание учителями новых ценностей образования, на усвоение этих ценностей и их реализацию в своей практической деятельности по гуманизации школьной среды. Процесс становления нового педагогического мышления учителя имеет об-

щие черты с педагогическим процессом школы в целом. Как целостный процесс, он протекает в определенном пространстве, в учебно-творческой среде и характеризуется двусторонней связью. В то же время процесс становления нового педагогического мышления, направленного на гуманизацию учителя, школы, образования, имеет ряд особенностей.

Ключевые слова: гуманизация, педагогическое мышление, учитель, образование, педагогический коллектив.

THE FORMATION OF A NEW PEDAGOGICAL THINKING OF THE TEACHER AS A FACTOR IN THE HUMANIZATION OF EDUCATION

ass. prof. B.A. Jabbarli^{1a}, ass. prof. T.B. Jabbarova^{2b}, Z.A. Yolchiyeva^{1c}

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

²*Military Academy of the Armed Forces*

^abahruz.jabbarli@sport.edu.az

^btcabbarova@bk.ru

^czulfiyya.yolchuyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6212-046X

Annotation. Under the new pedagogical thinking of the teacher, as a factor in the humanization of education, in the broad sense of the word, it means the full pedagogical workflow of the teaching staff of the school, aimed at the knowledge of new values of education by teachers, at the assimilation of these values and the implementation of these values in their practical activities for humanization school environment. The process of formation of a new pedagogical thinking of the teacher has

common features with the general pedagogical process of the school. As a general process, it takes place in a certain space, educational and creative environment, characterized by two-way communication. At the same time, the process of the formation of a new pedagogical thinking, aimed at the humanization of the teacher, the school of education has a number of features.

Keywords: *humanization, pedagogical thinking, teacher, education, teaching staff.*

ЗНАЧЕНИЕ АКАДЕМИЧЕСКОГО И ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ

док. фил. по пед., доц. Э.С. Тагиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
ellada.tagiyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6948-8791

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы профессиональной подготовки бакалавров спортивной академии в аспекте образовательной технологии. Для успеха в профессиональной деятельности современному специалисту необходимо в совершенстве владеть навыками культуры речи, обладать лингвистической, коммуникативной и поведенческой компетенцией в общении. Общение пронизывает все сферы деятельности человека, поэтому изучается очень многими науками. Культура профессиональной речи включает: владение терминологией данной специальности; умение строить выступление на актуальную профессиональную тему; умение организовать профессиональный диалог и управлять им; умение общаться по вопросам спортивной деятельности. Деловая беседа-одна из самых распространенных форм в деловом общении. В данном исследовании предлагается эффективная технология обучения академическому (научному) и деловому (профессиональному) общению азербайджанских студентов на русском языке. Умение специалистов по физической культуре и спорту общаться, овладение коммуникативной стороной профессиональной деятельности является необходимым условием её результативности, эффективности и успешности.

Ключевые слова: спортивная академия, международная научная конференция, академическая и деловая коммуникация, иноязычное общение, технология обучения.

Актуальность темы. Международная научно-практическая конференция, проводимая в АзГАФКиС, посвящена всемирному празднику, Международному Олимпийскому дню, и в её рамках рассматриваются такие проблемы как инновации, коммуникации в спорте, которые являются актуальными как никогда. Государственный образовательный стандарт в современных условиях предъявляет высокие требования к уровню подготовки специалистов высших учебных заведений и их коммуникативной компетентности, что и обуславливает **актуальность темы исследования.** Более того, деловое общение является неотъемлемой частью профессиональной деятельности спортсменов, тренеров, спортивных судей, менеджеров, инструкторов, журналистов. Потребность в изучении данного вопроса приобретает социальную и научно-практическую значимость для поиска эффективной технологии её реализации в Академии.

В наши дни информация является, можно сказать, одним из основных ресурсов развития мирового сообщества и, естественно, влияет на развитие науки, техники, спорта, культурного общения между людьми, образования. Ключевыми ценностями информационного общества становятся: знания, квалификация, самостоятельность мышления, умение работать с информацией и принимать на этой основе аргументированное решение, осведомленность не только в узкой профессиональной области, но и в смежных областях. Профессиональный успех высококвалифицированного специалиста, его взаимоотношения с другими членами общества зависят от умения общаться. Общение представляет собой сложный процесс установления и развития

связей между людьми, взаимодействия между индивидами, основанный на выражении мыслей, чувств, воли к информированию и достижению определенных результатов.

Отметим, что в июне 1894 г. в Париже прошел Международный легкоатлетический конгресс по физическому воспитанию, в котором приняли участие представители 12 стран. 23 июня выступил с докладом барон де Кубертен, сторонник возрождения олимпийского движения. В нем он знакомит публику с разработанными им основами олимпийской организации. Генеральная Ассамблея одобрила выдвинутое бароном Пьером де Кубертенем предложение возродить олимпийскую традицию Древней Греции, чтобы каждые четыре года проводить «атлетические игры, в которых принимают участие народы всех наций». Именно этот памятный день был выбран для празднования Международного олимпийского дня с целью популяризации спорта во всем мире и обеспечения его доступности для всех, независимо от возраста, пола или спортивных навыков и способностей. «Со времени учреждения Национальный олимпийский комитет Азербайджана осуществлял целенаправленную, последовательную деятельность для динамичного развития спорта в стране, утверждения и поощрения олимпийских идеалов. Наши спортсмены достойно представляли страну на Олимпийских играх, добились высоких результатов и, доведя число медалей, завоеванных на Олимпийских играх после восстановления независимости Азербайджанской Республики, до 53, приумножили спортивную славу Азербайджана», – говорится в Распоряжении Президента Азербайджана Ильхама Алиева «О проведении 30-летия Национального олимпийского комитета Азербайджанской Республики [1].

Деловое (профессиональное) общение является самой крупной и сложной формой общения людей в обществе, без него было бы невозможно взаимодействие в сферах экономики, права, дипломатии, деловых и административных отношений. Деловой русский язык в сфере профессионального общения раскрывает особенности офици-

ально-делового стиля изложения и направлен на развитие у студентов навыков делового общения.

Задача научного исследования: актуализировать процесс формирования культуры делового и академического общения на русском языке у студентов спортивной академии. В зависимости от задач исследования применяются следующие методы: сравнительный анализ лингвистической, психолого-педагогической и физической литературы, исследование и обобщение передового педагогического опыта, наблюдение за учебно-профессиональной деятельностью студентов в процессе работы над текстами.

Коммуникация – важный аспект существования любого человека. «В самом широком смысле оно обозначает «общение» или «процесс общения», в технических науках указывает на способ передачи чего-либо, в лингвистике и социолингвистике под коммуникацией понимают процесс общения или способ (канал) передачи (распространения) информации. При этом, если слово общение является скорее общепотребительной единицей, то коммуникация тяготеет к узкоспециальному терминологическому использованию» [6, с.248]. Общение является предметом специального изучения в разных отраслях науки: философии, социологии, психологии, психологии спорта, педагогике, психолингвистике (раздел языкознания, изучающий особенности языка и речи в их соотносённости с психологическими процессами и механизмами), когнитологии¹. Некоторые исследователи предполагают, что овладение речевой деятельностью на иностранном языке требует а) планирования речи в соответствии с мотивацией и намерением, б) выбора соответствующих речевых средств, в) ориентации в речевых ситуациях и г) обратной связи (В.Г Колшанский, И.А Зимняя, А.А Леонтьев, И.Б Игнатова).

¹ лат. *cognitio* познание + греч. *logos* учение – наука, исследующая процессы усвоения, накопления и использования информации человеком, а также исследующая структуры представления знания и способы концептуальной организации знания

Видный азербайджанской мыслитель XIX века Аббас–Кули-ага Бакиханов, придавая большое значение общению, писал: «Общение раскрывает умение человека вести разговор, тактично вести себя среди людей; показывает форму дружбы, учит отличать истинную дружбу от ложной». В главе восьмой «О правилах общения» произведения «Воспитание нравственности» («Тахзиб ал-Ахлаг» 1832г.) он отмечал: «Надо соблюдать сдержанность в правилах общения. Никто не может отстраняться от людей. Правила обхождения требуют общаться с каждым человеком по его способности. Главное в делах – это знание способностей» [2, с.83,85].

Новая программа по дисциплине «Деловая и академическая коммуникация на иностранном (русском) языке, утверждённая Министерством образования АР (№F-306 от 20.05.2022г.), предназначена для подготовки бакалавров по специальностям «тренер», «учитель физического воспитания и допризывной подготовки». В программу включены учебные тексты: «Речевой этикет», «Наша Академия», «Флаг-символ государства», «Спорт в Азербайджане», «Азербайджан на Олимпийских и Паралимпийских играх», «Деловое общение», «Виды делового общения», «Футбол», «Престиж арбитра», «Мой любимый вид спорта – футбол», «Великий тренер», «Искусство тренера», «Спортивная этика» и др. Основной целью обязательной академической дисциплины является освоение специалистами основ знаний в сфере деловых и научных коммуникаций, соответствующих орфоэпическим, орфографическим, лексическим, грамматическим, стилистическим нормам русского литературного языка и речевого этикета.

Как единица обучения, моделирования межкультурной, деловой коммуникации в процессе обучения русскому языку азербайджанских студентов текст получил широкое признание в педагогической практике. Прежде всего, текст становится основой для осознания и усвоения норм литературного языка и коммуникативных особенностей хорошей речи. Текст, как продукт

речи, является мотивирующим и стимулирующим средством обучения различным видам речевой деятельности.

Академический бакалавр должен решать образовательные и профессиональные задачи в соответствии с такими видами деятельности, как педагогическая, тренерская, рекреационная, научно-исследовательская, культурно-просветительская. Здесь следует отметить, что основные компетенции или ключевые компетенции включают:

- 1) знание материальных и духовных ценностей профессиональной группы;
- 2) владение устной и письменной коммуникацией, которая играет важную роль в социальной и профессиональной деятельности;
- 3) способность сосуществовать с людьми других культур, языков и религий в многокультурном обществе, основываясь на понимании различий и взаимопонимании.

Технология прежде всего относится к процессу, методам, формам, средствам. Главные вопросы, на которые отвечает технология: как учить, как воспитывать, как развивать, с помощью чего осуществлять обучение, как создать благополучные условия для познавательной деятельности студентов, как получить результат? Своё определение технологии дала ЮНЕСКО: «Педагогическая технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учётом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействий, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования» [5, с.378]. Значит, педагогическая технология – это связанные в одно целое методы, формы, средства, способы, материальные ресурсы, обеспечивающие достижение цели; а технология – это всё, что находится между целью и результатом.

Студенты овладевают навыками ведения делового общения в несколько этапов (когнитивный, мотивационный, деятельностный, практико-ориентированный) и это формирует у них мотивационно-ценностное отношение к профессиональному обще-

нию. При коммуникативно-когнитивном методе обучения общению учитывается процесс восприятия как одного из форм отражения действительности. Процесс начинается с восприятия (зрительного или слухового) материального знака и заканчивается восприятием на уровне слова. Затем осуществляется осознание отображаемого объекта, т.е. «переход от образа языкового знака как материального объекта к образу его содержания» [3, с.28].

Спорт является специфической, престижной и популярной сферой деятельности человека. Использование интернет-источников (ресурсы, сайты, социальные страницы, медиа) спортивных организаций, федераций, ассоциаций, соревнований, футбольных лиг, общественных спортивных движений, спортивных клубов и команд обеспечивает информационные потребности пользователей во всем мире. И в то же время создает необходимую базу и условия для повышения эффективности академической коммуникации в образовании, в физической культуре и спорте.

Национальный олимпийский комитет в преддверии празднования Международного Олимпийского дня, 30-летия НОК Азербайджана организует спортивные, культурные и образовательные мероприятия: массовые забеги, призванные способствовать развитию массового спорта; научные конференции, спортивные семинары, олимпийские уроки для молодёжи, встречи с профессиональными спортсменами и олимпийскими чемпионами, тематические выставки, концерты, спортивные шоу-программы. Главная цель – продвижение олимпийских ценностей и идеалов, популяризация олимпийского движения и спорта, привлечение людей к регулярным занятиям физкультурой, спортом и к здоровому образу жизни.

Спортсмены в многолетней спортивной деятельности последовательно включаются в разнообразные взаимодействия и взаимоотношения: между членами одной спортивной команды, соревнующимися спортсменами, спортсменами и судьями, спортсменами и тренером, спортсменами и

менеджером, спортсменами и болельщиками. И в этом плане, в сфере спорта у спортсмена проявляется многие черты личности, в частности такие, как общительность, благородство, честность, уважение к сопернику, способность подняться в спортивных конфликтах выше примитивных эмоций, подчинить своё поведение нормам спортивной этики.

Без сомнения, олимпийские чемпионы, чемпионы мира и Европы, заслуженные тренеры, заслуженные деятели физической культуры и спорта – гордость нашей страны. Рассмотрим возможности формирования коммуникативных навыков студентов в процессе профессионального общения и использования интерактивных технологий, вносящих разнообразие в педагогический процесс и обогащающих содержание занятий. 19 и 23 мая 2022 года в АзГАФКиС были организованы интересные встречи преподавателей и студентов с известными футбольными специалистами Рашадом Садыховым (главный тренер клуба «Зиря») и Гурбаном Гурбановым (главный тренер азербайджанского футбольного клуба «Карабах»). Такие встречи стимулируют студентов к активной коммуникативной и профессиональной деятельности. Общение было полезно всем, кто стремится наилучшим образом сформировать свой речевой имидж и построить деловую карьеру. Студенты также получают коммуникативные знания и способности определения коммуникативной проблемы. Они имеют опыт анализа и решения коммуникативных задач-ситуаций и проявляют личные, профессиональные качества в общении. Такое коммуникативное взаимодействие способствует развитию у студентов способностей в области взаимоотношений с людьми, их общей культуры и мотивационно-ценностного отношения к профессиональному общению.

Сказанное выше позволяет сделать следующие выводы. Главной целью обучения иноязычной речевой деятельности следует считать не язык, а виды речевой деятельности – говорение, чтение, аудирование и письмо – как средства общения. В

результате внедрения разработанной методики преодолевается отношение студентов к русскому языку как словарю и своду грамматических правил, тем самым приводит к изменению мотивации изучения языка как средства повышения культуры речи, формирования у студентов Академии коммуникативно-речевых компетенций в устном и письменном деловом общении. Учёт когнитивных процессов позволяет вести эффективную работу по обучению студентов деловому общению, поскольку когнитивные процессы получения, хранения, переработки и передачи информации сопровождаются моделированием и опираются на когнитивные структуры знания, формирующиеся у учащихся на иностранном (русском) языке в процессе учебно-познавательной деятельности. Показателями подобных изменений является практическое владение понятием "текст", когда обучаемые оценивают связные высказывания со стороны их цельности и связности, владеют логическими, лексическими и грамматическими средствами связи, способами распространения тематических предложений, членят текст на абзацы и составляют планы. На студентов воздействует богатство методов, технологий, средств, форм обучения и воспитания, что способствуют повышению мотивации к изучению делового русского языка. Внедрение интерактивных форм обучения – одно из важнейших направлений совершенствования профессиональной подготовки студентов в современном вузе. Интерактивное обучение – это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие преподавателя и обучаемых. Педагогическая технология – это комплексный, непрерывный процесс, охватывающий людей, идеи, средства обучения и воспитания, способы организации совместной деятельности по анализу проблем и планированию, обеспечению, осуществлению и руководству решением

вопросов усвоения профессиональных знаний, умений и навыков. Таким образом, умение специалистов по физической культуре и спорту общаться, овладение коммуникативной стороной профессиональной деятельности является необходимым условием её результативности, эффективности и успешности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Распоряжение Президента Азербайджанской Республики «О проведении 30-летия Национального Олимпийского комитета Азербайджанской Республики», 28 марта 2022 года*
<https://azertag.az/ru/xeber/2067524>.
2. **Ахмедов Э.М., Бакиханов А.К.** *Сочинения, записки, письма*. Б.: Изд-во «Элм», 1983, с.80-89.
3. **Игнатова И.Б.** *Коммуникативно-когнитивный подход к обучению иноязычному речевому общению: психологический аспект*. РЯЛА, 2010№1, с.26-32.
4. **Матвеев Л.П.** *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*. Киев: Олимпийская литература, 1999, 320 с.
5. **Подласый И.П.** *Педагогика. Учебник для бакалавров*. М.: Изд-во «Юрайт», 2013, 574с.
6. **Таğıyeva E.S.** *Vətənpərvərlik və innovativ peşə təhsili vasitəsilə Azərbaycanın dirçəlişinə*. 08 noyabr Zəfər gününə həsr olunmuş "İdman elmində innovasiyalar" mövzusunda beynəlxalq elmi-praktiki konfrans ADBTİA, 3-4.11.2021). *Elmi xəbərlər*, № 4, 2021, s.246-251.
7. **Фалина В.А.** *Деловой русский язык в сфере профессиональной коммуникации: Учеб. Пособие*. ФГБОУ ВО «Ивановский государственный энергетический университет». Иваново, 2017, 124с.

İDMAN FƏALİYYƏTİNDƏ TƏHSİL TEXNOLOGİYASI KONTEKSTİNDƏ AKADEMİK VƏ İŞGÜZAR ÜNSİYYƏTİN ƏHƏMİYYƏTİ

f.ü.f.d., dos. E.S. Tağıyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
ellada.tagiyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6948-8791

Annotasiya. Məqalədə İdman akademiyasının bakalavrlarının təhsil texnologiyası aspektində peşəkar hazırlığının aktual məsələlərindən bəhs edilir. Peşəkar fəaliyyətdə uğur qazanmaq üçün müasir mütəxəssis nitq mədəniyyəti bacarıqlarını mükəmməl şəkildə mənimsəməli, ünsiyyətdə linqvistik, kommunikativ və davranış bacarıqlarına sahib olmalıdır. Ünsiyyət insan fəaliyyətinin bütün sahələrinə nüfuz edir, buna görə də bir çox elmlər tərəfindən öyrənilir. Peşəkar nitq mədəniyyətinə aşağıdakılar daxildir: bu ixtisasın terminologiyasına sahib olmaq; cari peşəkar mövzuda nitq qurmaq bacarığı; peşəkar dialoq təşkil etmək və onu idarə etmək bacarığı; idman fəaliyyəti

ilə bağlı ünsiyyət qurmaq bacarığı. İşgüzar söhbət işgüzar ünsiyyətin ən geniş yayılmış formalarından biridir. Tədqiqat azərbaycanlı tələbələrin rus dilində akademik (elmi) və işgüzar (peşəkar) ünsiyyətinin tədrisi üçün effektiv texnologiyalar təklif edir. Bədən tərbiyəsi və idman mütəxəssislərinin ünsiyyət qabiliyyəti, peşə fəaliyyətinin kommunikativ tərəfini mənimsəməsi onun effektivliyi, səmərəliliyi və uğurunun zəruri şərtidir.

Açar sözlər: *idman akademiyası, beynəlxalq elmi konfrans, akademik və işgüzar ünsiyyət, xarici dil ünsiyyəti, tədris texnologiyası.*

THE IMPORTANCE OF ACADEMIC AND BUSINESS COMMUNICATION IN THE CONTEXT OF EDUCATIONAL TECHNOLOGY IN SPORTS ACTIVITIES

PhD, ass. prof. E.S. Tagiyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
ellada.tagiyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6948-8791

Annotation. The article deals with topical issues of professional training of bachelors of the sports academy in the aspect of educational technology. To be successful in professional activities, a modern specialist needs to master the skills of speech culture to perfection, to have linguistic, communicative and behavioral competence in communication. Communication permeates all spheres of human activity, therefore it is studied by many sciences. The culture of professional speech includes: possession of the terminology of this specialty; the ability to build a speech on a current professional topic; the ability to organize a professional dialogue and manage it; ability to communicate on sports activities.

Business conversation is one of the most common forms of business communication. This study proposes an effective technology for teaching academic (scientific) and business (professional) communication of Azerbaijani students in Russian. The ability of specialists in physical culture and sports to communicate, mastering the communicative side of professional activity is a necessary condition for its effectiveness, efficiency and success.

Keywords: *sports academy, international scientific conference, academic and business communication, foreign language communication, educational technology.*

İDMAN MENECEMENTİNİN TƏŞKİLATI STRUKTURU

G.F. Həsənova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
gulnar.hasanova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1411-0510

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Respublikamızda uzun illər ərzində idman hərəkətinin əsas həlqəsi, aparıcı sahəsi idman təşkilatları olmuşdur. İdman təşkilatları Azərbaycan Respublikasının qanunları çərçivəsində müxtəlif növ təşkilati-hüquqi normalar daxilində fəaliyyət göstərən kommersiya xarakterli hüquqi və ya fiziki şəxslər, yaxud qeyri-kommersiya fəaliyyəti göstərən idman təşkilatlarıdır.

İdman təşkilatları müxtəlif yaşlı əhali qrupları arasında idmanın inkişaf etdirilməsi üçün təşkilati işlər aparır, idmançıların və digər iştirakçıların sağlamlığının bərpası üçün şərait yaradır, idmançıların və idmana cəlb olunan əhali qruplarının məşq və digər idman xidmətləri göstərməsi üçün, habelə yüksək idman nəticələri göstərilməsi üçün zəruri şəraiti təmin edir.

Açar sözlər: *idman, idman təşkilatları, təşkilati struktur, idman xidmətləri, idman təşkilatlarının idarəedilməsi, normativ hüquqi sənədlər.*

Təşkilatın strukturu, təşkilatın işçi qüvvəsinin təşkilatın missiyasını və işi yerinə yetirmək üçün xüsusi iş rollarına və məsuliyyətlərinə bölünmə üsuludur.

Təşkilat strukturuna baxmağın başqa bir yolu, təşkilat tərəfindən görülən işlərin cəmi haqqında düşünmək və sonra bu işin hansısa şəkildə işçi qüvvəsi arasında bölüşdürülməsini nəzərdə tutmaqdır. Ümumi işin bölünməsinin ümumi üsullarından biri biznes funksiyasına görədir. Bir istehsal şirkətində, məsələn, biznes funksiyalarına İstehsal, Marketing, Satış, İdarəetmə, Baxım, İnsan Resursları və s. daxil ola bilər. Sonra hər bir funksiyanın yerinə yetirilməsini təmin etmək üçün insanlar müxtəlif səviyyələrdə işə götürülür.

Təşkilatın öz missiyasını yerinə yetirmək üçün strukturlaşdırılmasının bir çox yolu var. Təşkilat strukturunu inkişaf etdirərkən nəzərə alınmalı olan amillərə aşağıdakılar daxildir:

- təşkilatın növü (kommersiya biznesi və ya qeyri-kommersiya təşkilatı),
- əməliyyatların miqyası (böyük, orta və ya kiçik),
- əsas biznes funksiyaları və biznes fəlsəfəsi.

Təşkilatların öyrənilməsinə aid ədəbiyyatlarda qeyd olunur ki, tədqiqat makro və mikro arasında, ümumi təşkilat, qrup və fərd arasında ənənəvi uçurumu aradan qaldırmalıdır. Həm təşkilatların strukturlarına, həm də işə fərdi münasibətə xeyli səy sərf edilsə də, ikisi arasındakı əlaqəyə daha az diqqət yetirilmişdir. Münasibət həqiqətən araşdırılmışdır, lakin bir neçə istisna ilə onun tam olaraq necə fəaliyyət göstərdiyi araşdırılmamış qalır.

Tədqiqat təqribən desək, işdən məmnunluq və ya təşkilati öhdəlik kimi fərdi qavrayışların mümkün mənbələri kimi ya fərdi, ya da təşkilati amilləri öyrənmişdir. Bəzi müqayisəli tədqiqatlar qavrayışların, münasibətlərin və davranışların fərdi xüsusiyyətlərdən daha çox işin baş verdiyi struktur kontekstlə əlaqəli olduğunu aşkar etsə də, hər iki perspektiv öz işini dəstəkləmək üçün nəticələr çıxarmışdır.

Təşkilat strukturu, menecerlərin təşkilat performansına, işçilərin davranışına, təşkilat mədəniyyətinə və strateji məqsədlərinə çatmasına təsirini optimallaşdırmaq üçün işçilərini və könüllülərini təşkil etməyə çalışdıqları üçün əhəmiyyətli dərəcədə diqqət çəkən bir fenomendir.

Təşkilat strukturu, vəzifələrin təşkilat daxilində necə bölündüyünü, qruplaşdırıldığını və əlaqələndirilməsini təsvir edən çərçivədir. Hər bir idman təşkilatının fərdlərin və komandalının yerinə yetirməli olduğu vəzifələri əks etdirən strukturu var. Təşkilat üçün düzgün strukturun tapılması prosedurları rəsmiləşdirir.

mək və tapşırıqlar üçün cavabdehliyin aydın olmasını təmin etməklə yanaşı, innovasiya və yaradıcılığı təşviq etmək üçün tələblərin yerinə yetirilməsi nəzərdə tutur. “Doğru” struktur o deməkdir ki, rəhbərlər və menecerlər insanların motivasiyasına və işə münasibətinə əsassız təsir göstərmədən işçilərin fəaliyyətlərinə adekvat nəzarət edə bilirlər. O, həmçinin idarəetmənin lazımsız və bahalı təbəqələrini azaltmağa çalışarkən aydın hesabat, hesabatlılıq və kommunikasiya xətlərini təmin edir. Təşkilatın strukturu vacibdir, çünki o, işçilərin və könüllülərin iş tapşırıqları, qərar qəbul etmə prosedurları, əməkdaşlığa ehtiyac, məsuliyyət səviyyələri və hesabat mexanizmləri baxımından bir-biri ilə “uyğunlaşdıqlarını” müəyyən edir. Başqa sözlə, təşkilatın strukturu təşkilat daxilindəki vəzifələrin bir-biri ilə necə əlaqəli olduğu və təşkilat daxilində fərdlər və iş qrupları tərəfindən hansı vəzifələri yerinə yetirdiyinə dair yol xəritəsini təmin edir.

Təşkilati strukturda Departamentləşdirmə-ümumi və ya əlaqəli vəzifələrin əlaqələndirilməsi üçün fərdlərin qruplara birləşdirilməsidir. Əslində, təşkilati məqsədlərə çatmaq üçün insanlar şöbələrə təyin olunur. Təşkilatlar funksiyalar, məhsullar və ya xidmətlər, proseslər, coğrafiya və ya müştəri növü əsasında şöbələrə bölünə bilər.

Departamentləşdirmənin ən geniş yayılmış forması, insanın yerinə yetirə biləcəyi funksiyaya uyğun olaraq müxtəlif şöbələrə insanların və ya vəzifələrin təyin edilməsinə əsaslanır. Məsələn, bir dövlət və ya region idman təşkilatı öz işçilərini idmançıların inkişafı, yarışların idarə edilməsi, xüsusi tədbirlər və korporativ işlər departamentlərinə uyğun olaraq qruplaşdırıla bilər.

Qeyd edək ki, idman təşkilatları komeerziya və qeyri-kommersiya formasında fəaliyyət göstərir. Kommersiya xarakterli idman təşkilatları əsasən öz fəaliyyətlərində mənfəət əldə etmək məqsədini qoyan bir hüquqi şəxsdir. Qeyri-kommersiya xarakterli idman təşkilatları isə öz fəaliyyətlərində mənfəət götürməklə yanaşı eyni zamanda təşkilat işçiləri arasında bölmə məqsədini qarşısına qoymayan bir hüquqi şəxslərdir.

Qeyri-kommersiya xarakterli idman təşkilatlarının əsas məqsədi mədəni, sosial, elmi,

əhalinin sağlamlığını, onların mənəvi tələbatının ödənilməsi, idmanın inkişafının təbliği xeyriyyəçilik və s. tədbirləri həyata keçirməkdən ibarətdir.

Kommersiya xarakterli idman təşkilatlarının daxili strukturunun əsas componentlərini nəzərdən keçirək. İdman təşkilatları daxilində qarşılıqlı əlaqələr qarşıya qoyulmuş məqsəd və vəzifələr, onun miqyası, xidmətlərin müxtəlifliyi, filialların sayı və s. nəzərə alınmaqla təyin olunur. Müəyyən müxtəlifliklər olsa da, ümumi şəkildə istənilən idman təşkilatının daxili strukturunu aşağıdakı kimi göstərmək olar [7, səh. 56].

Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman sahəsində qanunvericilik fəaliyyətinin hazırkı mərhələsi 1990-cı illərə təsadüf edir. Bu müddət ərzində baxılan insan fəaliyyəti sahəsində müxtəlif münasibətləri tənzimləyən xeyli sayda normativ sənədlər qəbul edilmişdir. Bu sahədə bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyəti prosesində insanlar arasında yaranan münasibətlərin rəngarəngliyi ilə əlaqədar olaraq bu münasibətlərin xüsusiyyətlərini nəzərə alan müxtəlif tənzimləmələrə ehtiyac duyulur. İdman və istirahət xidmətlərinin göstərilməsi sahəsində idarəetmə fəaliyyətini təmin etmək üçün müvafiq normativ hüquqi baza da lazımdır.[1]

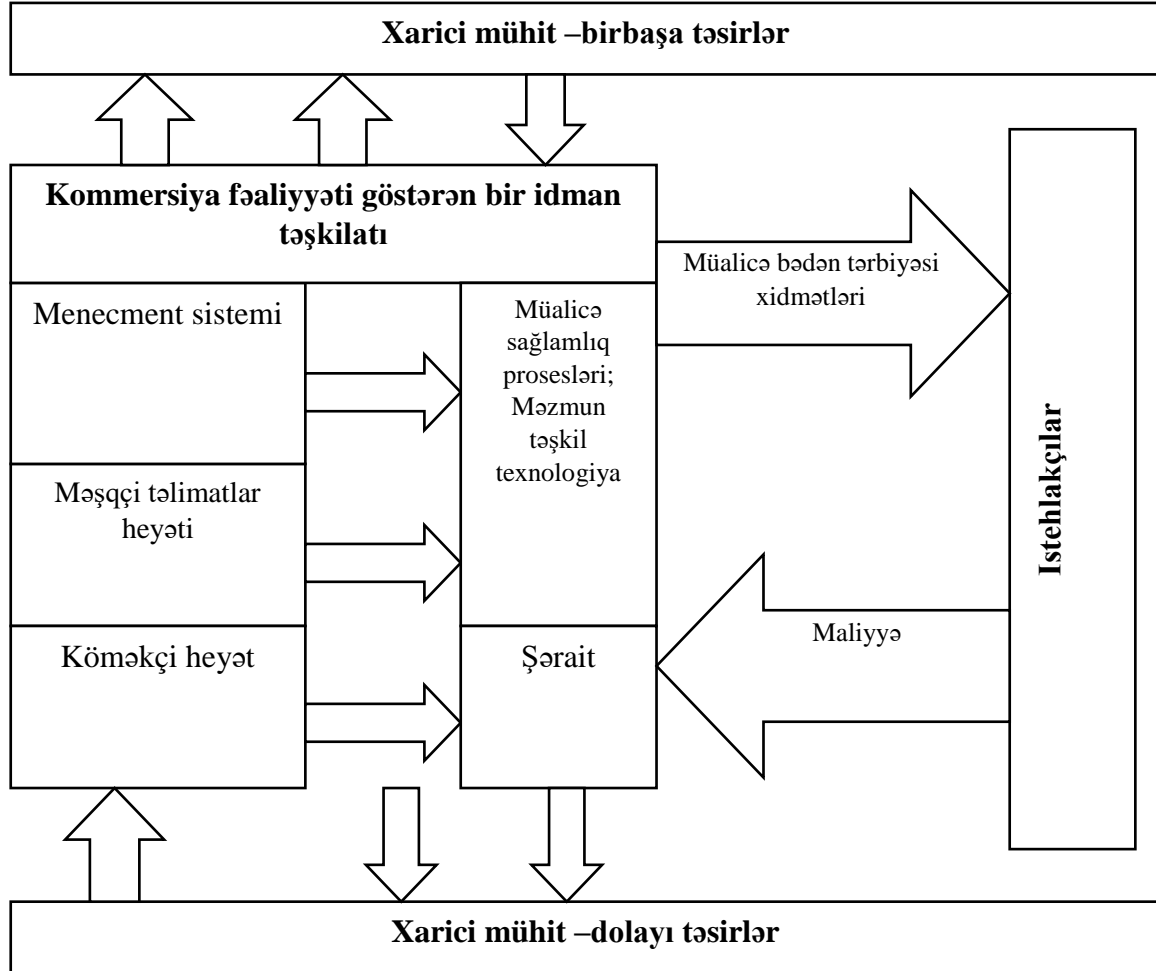
Dövlət orqanlarının bədən tərbiyəsi və idman sahəsində səlahiyyətlərinin müəyyən edilməsi baxılan ictimaiyyətlə əlaqələr sahəsində qanunvericiliklə müəyyən edilmiş dövlət siyasətindən bilavasitə asılıdır. Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində dövlət siyasəti sosial siyasətin tərkib hissəsi kimi nəzərə alınmalıdır. Ölkədə bədən tərbiyəsi və idman əlaqələrinin daha da inkişafı üçün federal qanunvericiliklə müəyyən edilmiş sosial sahənin öyrənilən sahəsində dövlət idarəetmə siyasətinin məqsəd və vəzifələrinin siyahısını genişləndirmək lazımdır.

Bundan başqa idman təşkilatları müxtəlif növ xidmətlər göstərir və müxtəlif sahələrlə əlaqəlirlər: idman xidmətlərinin istehsalı və təşkili, təşkilatın fəaliyyət göstərməsi üçün təhlükəsizlik qaydaları və komfort, xidmətlərin yerdəyişməsi, real və potensial istehlakçılarla işlər, dövlət, bələdiyyə, ictimai və kommersiya qurumları ilə əlaqələr və s. idman təşkilatlarının bu əlaqələr sistemini daha yaxşı başa

düşmək üçün hüquqi münasibətləri formalaşdıraraq normativ sənədlər “piramidasını” aşağıdakı şəkildəki kimi göstərmək olar. (Şəkil 2). Bu şəkilə idman sağlamlıq təşkilatlarının hüquqi bazalarının ierarxik quruluşu nəzərə alınmaqla onların qarşılıqlı əlaqəsi göstərilmişdir.

Bu piramida idman təşkilatlarında menecmentin hüquqi bazasının strukturudur. Quruluş ierarxik formadadır, yəni hər yuxarıdakı bölmə aşağıdakı həlqəyə nisbətən əsas və aparıcı rol oynayır.

Şəkil 1. Kommersiya fəaliyyəti göstərən idman təşkilatları bir sistem kimi



Hüquqi sənədlər sisteminə müxtəlif mənbələr daxildir. Normativ aktların növlərə bölünməsi üçün müxtəlif əsaslar mövcuddur. Bu müxtəlif sənədləri dərc olunma mövzuna, yəni hansı qanunvericilik və ya icra hakimiyyəti orqanının qəbul etdiyinə görə nəzərdən keçirmək məqsəduyğundur. Eyni zamanda nəzərə almaq lazımdır ki, bədən tərbiyəsi və idman təşkilatlarının fəaliyyəti müxtəlif hüquq sahələrinin normaları ilə təmin edilir. Bundan əlavə, təşkilatın fəaliyyəti müxtəlif iş növləri ilə əlaqələndirilir: bədən tərbiyəsi və idman xidmətlərinin təşkili və istehsalı, təşkilatın bu əsas fəaliyyəti üçün rahat və təhlükəsiz şəraitin yaradılması, təyin edilmiş xidmətlərin təşviqi,

iş real və potensial istehlakçılarla, dövlət, ictimai, kommersiya təşkilatları ilə əməkdaşlıq və s. [4.səh-115]

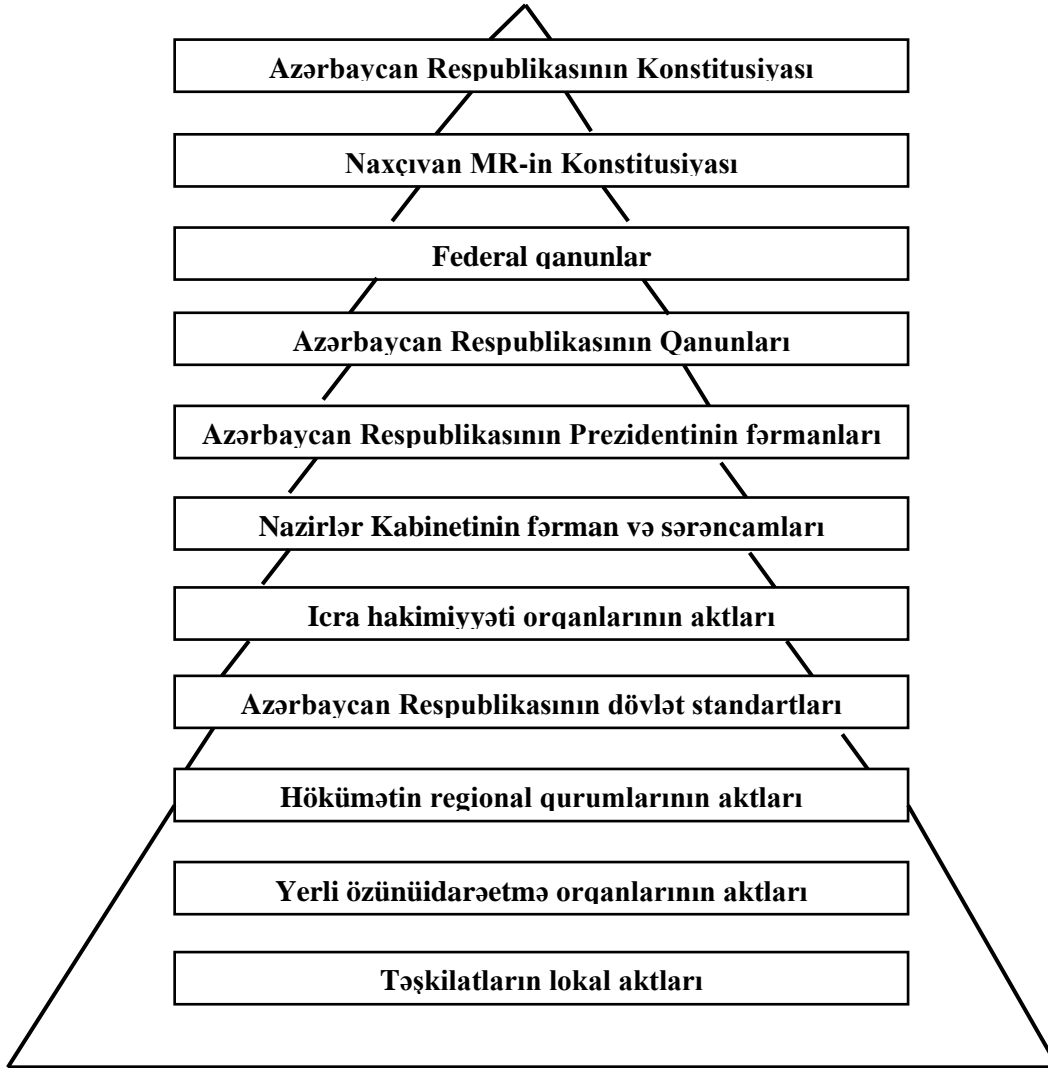
Bu sistemə (piramidaya) daxil olan hüquqi sənədlər idman-sağlamlıq və idman təşkilatlarında öz funksiyalarını yerinə yetirən zaman münasibətləri tənzimləməyə xidmət edir.

İdman məktəblərinin təşkili və fəaliyyəti ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üçün prioritetdir. Hazırda idman məktəblərinin yaradılması və onların fəaliyyətinin əlaqələndirilməsi prosesində ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanı idarəetmə orqanlarının rolunun gücləndirilməsinə ehtiyac var. Eyni zamanda, idman

məktəblərinin bazasında ən yaxşı məşqçi, tibb və digər kadrların cəlb edilməsi ilə xüsusi idman və elmi birliklərin yaradılmasına, onların nailiyyətlərindən həm rəqabət fəaliyyətlərində, həm də təlim-tərbiyə işində istifadə

edilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. İdman məktəblərinin təşkilində və fəaliyyətində bu cür dəyişikliklər ölkə qanunvericiliyi ilə təsbit edilməlidir.

Şəkil 2.İdman sahəsində hüquqi “piramida” [2.səh-87]



Respublikamızda uzun illər ərzində idman hərəkətinin əsas həlqəsi, aparıcı sahəsi idman təşkilatları olmuşdur. İdman təşkilatları Azərbaycan Respublikasının qanunları çərçivəsində müxtəlif növ təşkilati-hüquqi normalar daxilində fəaliyyət göstərən kommersiya xarakterli hüquqi və ya fiziki şəxslər, yaxud qeyri-kommersiya fəaliyyəti göstərən idman təşkilatlarıdır.

İdman təşkilatları müxtəlif yaşlı əhali qrupları arasında idmanın inkişaf etdirilməsi üçün təşkilati işlər aparır, idmançıların və di-

gər iştirakçıların sağlamlığının bərpası üçün şərait yaradır. İdmançıların və idmana cəlb olunan əhali qruplarının məşq və digər idman xidmətləri göstərməsi üçün habelə yüksək idman nəticələri göstərilməsi üçün zəruri şəraiti təmin edir.

ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev A.Ə. *İdman hərəkətinin idarəedilməsinin (menecmentin) elmi əsasları*. Bakı, 2014.

2. Mehbalıyev F.F., İsrayılov V.V. *Bədən tərbiyəsi və idmanın iqtisadiyyatı. Marketing.* Bakı-2010.
3. Əliyev A., Qasımov Ə., Bacarani K. *Bədən tərbiyəsi və idmanın idarə edilməsi.* Bakı, 2014.
4. *Менеджмент физической культуры и спорта. Учебник.* Москва 2015.
5. Алексеев С.В. *Спортивный менеджмент.* Москва, 2016.
6. Beech J. and Chadwick, S. *The business of Sport Management,* 2015.
7. Russell Hoye, Aaron C.T. Smith, Matthew Nicholson, Bob Stewart *Sport Management Series,* 2015.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Г.Ф. Гасанова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
gulnar.hasanova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1411-0510

Аннотация. Основным звеном и ведущим направлением спортивного движения в нашей стране на протяжении многих лет являются спортивные организации. Спортивными организациями являются юридические или физические лица коммерческого характера, либо некоммерческие спортивные организации, действующие в рамках различных организационно-правовых норм в соответствии с законодательством Азербайджанской Республики.

Спортивные организации проводят организационную работу по развитию спорта среди разных возрастных групп населения,

создают условия для оздоровления спортсменов и других участников, обеспечивают необходимые условия для оказания тренировочных и иных спортивных услуг спортсменам и группам населения, занимающимся спортом, а также для достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спорт, спортивные организации, организационная структура, спортивные услуги, управление спортивными организациями, нормативно-правовые документы.

ORGANIZATIONAL STRUCTURE OF SPORTS MANAGEMENT

G.F. Hasanova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
gulnar.hasanova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1411-0510

Annotation. For many years, the main link in the sports movement in our country, the leading field has been sports organizations. Sports organizations are commercial legal entities or individuals (residents) operating within the laws of the Republic of Azerbaijan within various types of organizational and legal norms, or sports organizations engaged in non-commercial activities.

Sports organizations carry out organizational work for the development of sports

among different age groups, create conditions for the recovery of athletes and other participants. Provides the necessary conditions for the provision of training and other sports services to athletes and groups of the population involved in sports, as well as for high sports results.

Keywords: sports, sports organizations, organizational structure, sports services, management of sports organizations, normative legal documents.

ÖLKƏDƏ İDMAN QURĞULARININ İDARƏEDİLMƏSİNİN FƏALİYYƏT İSTİQAMƏTLƏRİ, MƏQSƏD VƏ VƏZİFƏLƏRİ

dos. Ə.S. Qasimov^{1a}, dos. K.Z. Bacarani-Qasimova^{1b}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^aafgan.gasimov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6682-7703

^bkubra.bajarani-qasimova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7711-475X

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Müasir dövrdə daim çətinləşən və ciddi rəqabətə əsaslanan bazar iqtisadiyyatı şəraitində idman sahəsində, xüsusən kommersiya fəaliyyəti göstərən idman təşkilatlarında öz fəaliyyətlərini normal davam etdirməsi üçün idman komplekslərinin, stadionlarının tikilməsi zəruridir. Bu planları həyata keçirmək üçün idman biznesi və idman menecmenti sahəsində vahid strategiyaya ehtiyac duyulur. Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman sahəsində artıq formalaşan idman qurğuları fəaliyyət göstərir ki, bunlardan da biri T.Bəhramov adına Respublika stadionudur. Məqalədə stadionun vəzifə və funksiyaları haqqında məlumatlar yer alıb.

Açar sözlər: *bədən tərbiyəsi, idman, stadion, funksiya, idman qurğuları, idman təşkilatı.*

Müxtəlif tipli yeni idman bazalarının və idman qurğularının, stadionların inşa olunması yalnız insanların şəxsi maraqlarının təmin edilməsi üçün deyil, eləcə də sosial-iqtisadi quruluş dəyişikliklərinin, xüsusən döblətin müdafiə qabiliyyətinin artırılması tələblərindən, eləcə də yeniyetmələrin sağlamlığının qorunması, mökəmləndirilməsindən irəli gələn qanunauyğun proseslərdən biridir. [1]

Müəssisənin əsas məqsədi idman obyektlərinin səmərəli idarə edilməsindən, əhəlinin idman qurğuları tərəfindən göstərilən yüksək keyfiyyətli və sərfəli xidmətlərə olan tələbatının ödənilməsindən, əhəlinin sistemli bədən tərbiyəsi və idmana cəlb edilməsi ilə fiziki inkişafının yüksəldilməsindən, sağlam həyat tərzinə, əxlaqi, mənəvi əsaslara və gənc nəslin

bədən tərbiyəsi və idmanın müsbət dəyərlərinin inkişafına, gənclər arasında cinayətkarlığın azaldılmasına və idman həyat tərzinin kütləviləşdirilməsinə davamlı ehtiyac duyulmasıdır [6].

Azərbaycan Respublikasının Bədən Tərbiyəsi və İdman haqqında qanununun 52-ci maddəsində qeyd edilir [3] :

- İdman obyektləri sosial infrastruktur obyektlərinə aiddir.
- İdman obyektlərinin yeniləşdirilməsi müvafiq qanunvericiliyə uyğun həyata keçirilir.
- Mülkiyyətində və ya tabeliyində idman obyektləri olan hüquqi və fiziki şəxslər bədən tərbiyəsi-sağlamlıq və idman tədbirlərinin keçirilməsi yerlərini texniki reqlamentlərə, müvafiq icra hakimiyyəti orqanı tərəfindən müəyyən edilmiş norma, qayda və tələblərə, sanitariya-gigiyena norma və qaydalarına uyğun texniki avadanlıqla təchiz edirlər.
- Dövlət mülkiyyətində olan idman obyektlərinin özəlləşdirilməsi Azərbaycan Respublikasının qanunvericiliyində müəyyən idman obyektlərindən yalnız bədən tərbiyəsi-sağlamlıq tədbirlərinin, idman yarışlarının, mədəni tədbirlərin keçirilməsi üçün istifadə oluna bilər
- Müvafiq icra hakimiyyəti orqanları və bələdiyyələr onlara məxsus olan idman obyektlərində keçirilən idman yarışlarına giriş tariflərini idman tədbirinin təşkilatçıları ilə birlikdə, vətəndaşların belə obyektlərdən istifadə etmələri üçün abonementlərin qiymətlərini tənzimləyir. Olimpiya, paralımpiya, Avropa oyunlarının, dünya, Avropa və ölkə çempionatlarının keçirilməsi zamanı giriş biletlərinin tarifləri və satışı qaydası, daha çox tamaşaçının iştirakına

imkan verməklə, idman tədbirinin təşkilatçısı (təşkilatçıları) tərəfindən müəyyən edilir.

Son vaxtlar ölkədə bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin idarə olunmasında dövlət orqanları ilə ictimai təşkilatların qarşılıqlı fəaliyyət formaları genişləndirilir.

Dövlət idarəetmə orqanlarının bəzi funksiyalarını ictimai təşkilatlar və onlara mənsub idman qurğuları yerinə yetirir. Bu da bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafında, idarə edilməsində dövlət orqanları ilə onların tabeliyində olan təşkilatların birgə əməkdaşlığına və qarşılıqlı fəaliyyətinə dəlalət edir.

Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman sahəsində artıq formalaşan idman qurğuları fəaliyyət göstərir.

İdman bazaları, idman qurğuları və stadionlar ölkədəki digər qurumlar kimi öz nizamnamələri əsasında fəaliyyət göstərir. Təşkilatların nizamnamələri təsisçi tərəfindən hazırlanır və təşkilatın ali orqanında təsdiq edilir.

Təşkilatın nizamnaməsi Respublika Ədliyyə Nazirliyi tərəfindən rəsmi qeydiyyatdan alındıqdan sonra Azərbaycan Respublikasının ərazisində fəaliyyət göstərməsinə icazə verilir [3].

Nizamnamədə təşkilatın məqsəd və vəzifələri, fəaliyyət istiqamətləri, hüquq və səlahiyyətləri, məsuliyyəti, təşkilati quruluşu, yaradılma və buraxılma qaydaları, maddi-texniki bazası, maliyyə mənbələri, əmlak hüquqları, beynəlxalq əlaqələri, hüquq və öhdəlikləri müəyyən edilir. Həmin idman qurğularından biri də Tofiq Bəhramov adına Respublika Stadionudur.

T. Bəhramov adına Respublika Stadionu Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirinin əmri ilə təsdiq edilmiş idman-təməşə müəssisələri haqqında əsasnaməyə əsasən fəaliyyət göstərir. T. Bəhramov adına Respublika Stadionu bilavasitə Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyinə tabedir, hüquqi şəxsdir, dövlət bankında hesablaşma hesabına, müstəqil balansla, öz gerbli möhürünə, adının həkk edildiyi ştampa malikdir.

Respublika Stadionu müəyyən edilmiş qanun çərçivəsində öz fəaliyyətinin məqsədlərinə, Gənclər və İdman Nazirliyinin plan vəzifələrinə uyğun olaraq öz sərəncamındakı cə-

mi əmlaka sahib olan, ondan istifadə etmək, onun üçün ayrılmış torpaqdan istifadə etmək hüququnu həyata keçirir.

Respublika Stadionu qüvvədə olan qanunvericiliyə əsasən yalnız vergi qoyula biləcək əmlaka görə cavabdehdir. Respublika Stadionu Gənclər və İdman Nazirliyi sistemində olan başqa müəssisə və təşkilatların öhdəliklərinə cavabdeh deyil.

Respublika Stadionu idarə olunması qaydada həyata keçirilir. İctimai təşkilatlar və stadionun bütün kolleksiyası gənclər hərəkətinin bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə tədbirlərin müzakirə olunması və həyata keçirilməsində istehsalat-təsərrüfat fəaliyyətinin təmin olunmasında, əmək şəraitinin və işçilərin məişətinin yaxşılaşdırılmasında fəal iştirak edir.

Tofiq Bəhramov adına Respublika Stadionu 1951-ci il sentyabrın 16-da istifadəyə verilib.

Arenanın ümumi sahəsi 20 hektardır. Stadionun əsas futbol meydançasının ölçüləri 105x72 metrdir. Meydançanın ətrafında salınmış 8 zolaqdan ibarət atletika cığırının uzunluğu 400 metrdir. Stadionda bir neçə köməkçi zallar da mövcuddur. Buraya eni 25, uzunluğu 50 metr olan güləş zalı, eləcə də boks zalı (25 m x 10 m), 2 ayrı futzal zalı, 1 açıq havada mini-futbol meydançası daxildir.

2012-ci il avqustun 16-da Tofiq Bəhramov adına Respublika Stadionu əsaslı təmir və yenidənqurmada sonra istifadəyə verilib. Otu-raqların sayı 31 min 200-ə çatdırılıb [1]. Stadionun ön giriş hissəsində bilet satışı binası inşa edilmişdir. Burada eyni vaxtda 50 nəfərin keçə biləcəyi turniket keçid sistemi quraşdırılıb. Stadionun ön fasadında uzunluğu 30 metr olan elektron monitor quraşdırılıb. Stadionu 1993-cü ildən dünyaca məşhur futbol hakimi Tofiq Bəhramovun adı verilib.

Tofiq Bəhramov Stadionu Avropa Futbol Assosiasiyaları İttifaqı (UEFA) tərəfindən ilk dəfə 1996-cı ildə beynəlxalq oyunların keçirilməsi üçün lisenziya alıb.

16 avqust 2012-ci ildə Tofiq Bəhramov adına Respublika Stadionunun əsaslı təmir və yenidənqurmada sonra açılmışdır.

Stadionun 85 min 700 kvadratmetr ərazisində əsaslı təmir və yenidənqurma işləri həya-

ta keçirilmişdir. Oturacaqlarının sayı 29 min 870-dən 31 min 200-ə çatdırılmış stadionun ot örtüklü futbol meydançası FİFA standartlarına tam uyğun şəkildə yenidən qurulmuşdur.

Tribunada hər biri 10 nəfərlik 16 “ailə baxış otağı” da inşa edilmişdir. Stadionun VİP binası və tribunası da əsaslı surətdə yenidən qurulmuşdur. Burada, həmçinin [Türkiyə](#) istehsalı olan mebellərlə təchiz edilmiş 205 nəfərlik restoran yaradılmışdır.

Respublika Stadionu çoxyönlü funksiya-malikiyə malikdir. Onun tərkibinə aşağıdakılar daxildir:

- əsas idman meydanı
- idman sarayı və inzibati bina
- məşq meydancaqları

Respublika Stadionunun tərkibinə digər idman qurğuları və obyektləri də daxil ola bilər. Respublika Stadionunun vəzifəsi gənclər hərəkatı, bədən tərbiyəsi və idmanın gələcək inkişafı Azərbaycanı idmanın təbliği, yüksək ustalıq malik futbolçuların, həmçinin digər idman növləri üzrə idmançıların yetişdirilməsi, onlarda yüksək mənəvi keyfiyyətlərin vətənpərvərliyin tərbiyə edilməsi, sağlam həyat tərzini təbliğ edən dəstə və şöbələrin, idman avadanlığının kirayəsi və təmiri məntəqələrinin yaradılması yolu ilə əhaliyə pullu xidmət şəbəkəsinin inkişafı, səhnələşdirilmiş konsertlər də daxil edilməklə pullu idman-tamaşa tədbirlərinin keçirilməsi məqsədilə, idman qurğularının və stadionun sərəncamında olan bütün maddi vasitələrdən maksimal surətdə səmərəli istifadə etməkdən ibarətdir.

Stadionun rəhbərliyi həmçinin təsdiq edilmiş planlara müvafiq olaraq idman qurğularının inşaat və istismarını həyata keçirir, gənclər hərəkatı və idmanın mənafeyi naminə kommersiya fəaliyyətini genişləndirir, beynəlxalq gənclər və idman əlaqələrini və qanunauyğun şəkildə möhkəmləndirib inkişaf etdirir. Gənclər və İdman Nazirliyi Respublika Stadionuna kvartallar üzrə düzəlişlər illik tədbirlər planını təsdiq edir. Plandan kənar qalan boş vaxtlardan istifadə etmək hüququ stadion rəhbərliyinin öz ixtiyarına verilir.

Respublika Stadionu öz praktiki fəaliyyətində qanunçuluğa və dövlət intizamına riayət etməyə borcludur. Onların sərəncamına verilmiş hüquqlardan Gənclər və İdman Nazir-

liyinin, həmçinin mövcud nizamnamənin irəli sürdüyü vəzifələrin yüksək səviyyədə həyata keçirilməsi naminə istifadə edilməlidir.

Stadionunun əmlak və vasitələri. Respublika Stadionunun vəsaitləri aşağıdakılardan əldə edilir:

- bütövlükdə stadionun fəaliyyətinə kömək etmək məqsədilə dövlət büdcəsindən ayrılmış dotasiyalardan,
- idman yarışlarında,
- idman və gənclər bayramlarında biletlərin satışından əldə olunan gəlirdən,
- idman və qeyri-idman yerlərinin arendaya verilməsindən,
- reklamların yerləşdirilməsindən,
- idman avadanlığı və inventarının kirayəyə verilməsindən,
- idman – sağlamlıq məşqlərinə abonentlərin satışından və digər gəlirlərdən.

Respublika Stadionunun sərəncamına verilmiş əsas və dövriyyə vəsaitləri onun nizamnamə fondunu təşkil edir, bu fondun həcmi Respublika Stadionunun balansında əks olunur.

Şəxsi və ona müvafiq dövriyyə vəsaitlərinin ümumi ölçüsü (normativ) Respublika Stadionunun təqdimatı əsasında Gənclər və İdman Nazirliyi tərəfindən müəyyən edilir.

Mənfəət və onun gəlir və xərclərinin balansına müvafiq bölüşdürülür. Əldə olunan mənfəət istehsalının təkmilləşdirilməsinə, idman obyektlərinin inkişafına, yeni texnikanın tətbiqinə, əməkdaşların mükafatlandırılmasına, onlara maddi yardım göstərilməsinə, əmək və məişət şəraitinin yaxşılaşdırılmasına yönəldilir.

Yuxarıda göstərilən tədbirlərə ayrılmış vəsaitin konkret ölçüsü qüvvədə olan normativ maddələr əsasında müəyyən edilir.

Respublika Stadionu müvəqqəti istifadəsiz qalan yerləri qüvvədə olan icarə haqqı normativlərinə əsasən digər təşkilatlara icarəyə verə bilər.

İstifadəsiz, artıq qalan avadanlıq, inventar, nəqliyyat vasitələri, alətlər, xammal və material yalnız Gənclər və İdman Nazirliyinin razılığı və icazəsi ilə satıla bilər.

Respublika Stadionunun rəhbərliyi kollektivin bütün üzvlərindən dövlət əmlakına

qayğıkeş münasibət, bina, qurğu və avadanlıqdan düzgün istifadə olunmasına maddi və maliyyə vəsaitlərinin sərf edilməsində qənaət rejiminə riayət olunmasına təkidlə tələb edir.

İstehsalat – təsərrüfat fəaliyyəti. Respublika Stadionu təsdiq olunmuş plan və bağlanmış müqaviləyə müvafiq olaraq müxtəlif tədris-məşq, idman, kütləvi bədən tərbiyəsi və sağlamlaşdırma işi yarışlarının keçirilməsi zamanı gənclərin, idmançı və tamaşaçılara göstərilən xidmətin yüksək keyfiyyətini təmin edir.

Respublika Stadionu tədris –məşq işini və idman yarışlarının fasiləsiz və ardıcıl surətdə keçirilməsini, idman qurğularından səmərəli və optimal istifadəsini təmin edir, istehsal-təsərrüfat və maliyyə fəaliyyətinin rentabelliyyətinin yüksəldilməsi ilə bağlı tədbirləri işləyib həyata keçirir.

Respublika Stadionu sərəncamında olan idman salonlarını bədən tərbiyəsi dərslərinin və kütləvi-idman işinin keçirilməsi, həmçinin tədris məşqlərinin və kütləvi-idman işinin keçirilməsi üçün tədris müəssisələrinin, tələbə və məktəblilərin istifadəsinə verə bilər.

Respublika Stadionu idman qurğularının təchizində gənclər və idman tədbirlərinin hamısının təşkili və keçirilməsində elm və texnikanın, qabaqcıl təcrübənin nailiyyətlərindən istifadə edir.

Respublika Stadionu öz maliyyə ehtiyatlarının tam sahibidir, vəsaitin səmərəli surətdə xərclənməsi, məqsədyönlü istifadəsini, dövlət büdcəsi, təşkilatların vaxtılı-vaxtında haqq-hesab çəkməsini təmin edir, mühasibat, operativ və statistik uçotu aparır.

İstehsalat prosesinin maddi-texniki cəhətdən təmin edilməsini, idman qurğularının təmiri və yenidən qurulması işini həyata keçirir, əməyin təşkilini durmadan təkmilləşdirir, əmək haqqında qanunvericiliyə, əməyin mühafizəsinin, texniki və yanğına qarşı təhlükəsizliyin qayda və normalarına tam əməl edilməsini həyata keçirir.

Stadionunun hüquqları:

- Respublika Stadionunun istehsalat – təsərrüfat fəaliyyəti ilə bağlı hüquqları stadionun direktoru və digər vəzifəli şəxslər tərəfindən onların vəzifə bölgüsünə müvafiq surətdə

- qüvvədə olan qanunvericilikdə nəzərdə tutulmuş hallarda isə razılışma yolu ilə birgə şəkildə yaxud yerli komitənin iştirakı ilə həyata keçirilir.
- Kollektivin iştirakı ilə kütləvi-bədən tərbiyəsi, idman və istehsalat təsərrüfat fəaliyyətinin illik, kvartal və aylıq planları işlənib hazırlanır. Stadionun direktoru tərəfindən təsdiq edilən bu plan razılışdırma Gənclər və İdman Nazirliyinə təqdim edilir.
- Respublika Stadionunun rəhbərliyinin bölgüsü üzrə plan aktları əsasında bağlanmış müqavilə və tarifə istinadən stadionun fəaliyyəti üçün zəruri olan idman, təsərrüfat və texnoloji avadanlıq, xammal və materiallar, yanacaq, idman inventarı və digər maddi şeylər almaq hüququ var.
- Respublika Stadionu Gənclər və İdman Nazirliyinin təsdiq etdiyi əmək haqqının ümumi fondu və inzibati-idarəçilik xərcləri üçün ayrılmış məbləğin hüdudları daxilində vəsaitə hərtərəfli qənaət edilməsi prinsiplərini rəhbər tutaraq inzibati-idarəçilik xərclərinin smetasını tutur.

İnzibati idarəçilik xərcləri stadionun direktoru tərəfindən təsdiq edilir və dəyişdirilir.

Stadionun idarə olunması.[2]

- Respublika Stadionuna direktor rəhbərlik edir. Direktor Gənclər və İdman Nazirliyi tərəfindən təyin edilir və işdən azad olunur.
- Direktor vahid rəhbərlik prinsipi əsasında Respublika Stadionunun bütün işini təşkil edir, stadionun vəziyyət və fəaliyyətinə görə tam məsuliyyət daşıyır.
- Respublika Stadionu gördüyü işə görə müəyyən edilmiş forma və müddətlərdə Gənclər və İdman Nazirliyi qarşısında hesabat verir. Respublika Stadionunun fəaliyyətinin təftişi Gənclər və İdman Nazirliyi tərəfindən həyata keçirilir.
- T. Bəhramov adına Respublika Stadionu haqqında əsasnamə yalnız Gənclər və İdman Nazirliyi tərəfindən dəyişdirilə bilər.
- Stadionun yenidən qurulması yaxud tam ləğv edilməsi qanunda nəzərdə tutulmuş qaydada həyata keçirilir.

Hər hansı bir təşkilatın mövcudluğu xidmətlərin göstərilməsinin səmərəliliyini və onların rəqabət qabiliyyətini yüksəltməyə yönəlmiş müxtəlif idarəetmə səviyyələrində müəyyən qərarların daimi gündəlik qəbulu və həyata keçirilməsi olmadan mümkün deyil. İdman obyektlərinin fəaliyyəti, onların iş tempi və müasir iqtisadi şəraitdə rəqabət qabiliyyəti əsasən idarəetmə səviyyəsi ilə müəyyən edilir. Bu fəaliyyət obyektiv tələblərə və xidmətlərin həyata keçirilməsinə uyğun olaraq daim təkmilləşdirilir [8].

Nəticə: Bu məqalədə idman qurğularının fəaliyyətində xarici aləmdə baş verən proseslərin öyrənilməsi və inkişafı ilə bağlı olaraq qurğuların qarşılaşdığı fürsət və risklərin əvvəlcədən təxmin edilməsi və idman qurğularına necə təsir göstərməsi aşkarlanır. İdman qurğularına xarici mühitin birbaşa təsirinin təhlili idman qurğularına bilavasitə təsir edən amillərin öyrənilməsi ilə bağlıdır. Əks halda həmin xidmətlər bazarda öz payını itirə bilər. Bu aşkarlanmaya idman qurğularının nizamnaməsi və "Bədən tərbiyəsi və idman haqqında" Qanun istiqamətləndirir. Qanunda bütün növ sağlamlıq və idman obyektlərinin tikintisi zəruridir. Əhalinin kütləvi bədən tərbiyəsi və id-

manla məşğul olması üçün idman qurğularının vacib olduğu nəticəyə gəlinir.

ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev A., Qasimov Ə., Bacarani K. *Bədən tərbiyəsi və idmanın idarə edilməsi*, Bakı, 2014.
2. T. Bəhramov adına Respublika stadionunun nizamnaməsi. 2018.
3. Azərbaycan Respublikasının "Bədən tərbiyəsi və idman" haqqında Qanun, 2009.
4. Почичкин А.В. *Менеджмент в сфере физической культуры и спорта*. 2016
5. Зризевич Н., Цветкова Р., Приштине-Косовской Митровице, Зризевич Й. *Вестник БГТУ им.Шухова*, № 2, 2017.
6. Андрей Владимирович САВОСИН, "Управление спортивными сооружениями", тезис 2020.
7. Программа дисциплины «Управление спортивными объектами», Институт физической культуры и спорта, г. Казань 2014.
8. *Централизация управления спортивными сооружениями*, Екатерина Кувайкина, 2015.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМИ ОБЪЕКТАМИ В СТРАНЕ

доц. А.С. Гасымов^{1а}, доц. К.З. Баджарани-Гасымова^{1б}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^а afgan.gasimov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6682-7703

^б kubra.bajarani-qasimova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7711-475X

Аннотация. В условиях современной рыночной экономики, постоянно усложняющейся и основанной на жесткой конкуренции, для продолжения деятельности в сфере спорта, особенно коммерческих спортивных организаций, необходимо строительство спортивных комплексов и стадионов. Для реализации этих планов необходима единая стратегия в области спортивного бизнеса и спортивного менеджмента. В на-

шей стране уже функционируют спортивные сооружения в области физической культуры и спорта, одним из которых является Республиканский стадион имени Т. Бахрамова. В статье содержится информация о задачах и функциях стадиона.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, стадион, функция, спортивные сооружения, спортивная организация.

AREAS OF ACTIVITY, GOALS AND OBJECTIVES OF THE MANAGEMENT OF SPORTS FACILITIES IN THE COUNTRY

ass. prof. A.S. Gasimov^{1a}, ass. prof. K.Z. Bajarani-Gasimova^{1b}

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^aafgan.gasimov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6682-7703

^bkubra.bajarani-qasimova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7711-475X

Annotation. In today's market economy, which is constantly becoming more complex and based on serious competition, it is necessary to build sports complexes and stadiums in order to continue their activities in the field of sports, especially in commercial sports organizations. To implement these plans, a unified strategy in the field of sports business and sports management is needed. Sports facilities in the field of physical culture and sports have

already been created in our country, one of which is the Republican Stadium named after T. Bakhranov. The article contains information about the tasks and functions of the stadium.

Keywords: *physical education, sports, stadium, function, sports facilities, sports organization.*

ŞUŞA GƏLƏCƏYİN EKSKURSIYA MƏRKƏZİDİR

Y.N. Abdullayeva

Turizm və Sosial Xidmətlər üzrə Bakı Dövlət Peşə Təhsili Mərkəzi
yegananadirli@gmail.com, orcid.org/0000-0003-0975-1065

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Ümummillə lider Heydər Əliyevin “Şuşasız Qarabağ, Qarabağsız isə ümumiyyətlə Azərbaycan yoxdur” ifadəsi ilə başlamaq istəyir və hər birimizi uzun sürən həsrətdən sonra doğma torpaqlarımıza qovuşmağımız münasibəti ilə təbrik edir və hərbiçilərimizə can sağlığı, cəmi şəhidlərimizə Allahdan rəhmət diləyirik.

Azərbaycanda ekskursiya dedikdə ilk ağla gələn bölgə əlbəttə ki, Qarabağ ərazisidir və əsasən də Şuşa şəhəridir. Bu şəhər haqlı olaraq Azərbaycanın incisi hesab olunur. Şəhər bütöv bir xalqın ruhunun təcəssümünü əks etdirir. Bir vaxtlar Qarabağın mədəniyyət mərkəzi olan Şuşa, uzun sürən münaqişələrə baxmayaraq, əvvəlki şöhrətinin çalarlarını hələ də qoruyub saxlamaqdadır. Bu günkü gündə əlbətdəki uzun sürən ayrılıqdan sonra yerli əhalinin öz yurdlarında məskunlaşmasına nail olmaq, turizm baxımından isə diyarımızı dünya şöhrətli turizm mərkəzinə çevirməkdir. Və bu məqalədə əsas məqsəd Şuşaya ekskursiya marşrutunun təşkili üçün lazım olan görməli yerlərin, obyektlərin təqdimatıdır.

Açar sözlər: *turizm, ekskursiya, destinasiya, mədəniyyət mərkəzi, tarixi abidələr, hərbi tarixi.*

Giriş. Turizm potensialını üzə çıxarmaq üçün ilk addım Heydər Əliyev tərəfindən 1999-cu il iyunun 4-də “Turizm haqqında” imzalanmış Azərbaycan Respublikasının qanununun qəbul edilməsi ilə atıldı, lakin sektorun real olaraq inkişafı 2015-ci ildən sonra hiss olundu və getdikcə artan sürətlə həyatımızın ayrılmaz hissəsinə çevrilən turizm, tur, ekskursiya kimi populyar anlayışlar gündəməmizdə liderlik etməyə başladı.

Turizm sahəsində əsas yeri turizm destinasiyaları tutur ki, Azərbaycanda da əsas destinasiyalardan biri Şuşa şəhərimizdir.

Şuşa – Qarabağ silsiləsinin ətəklərində, dəniz səviyyəsindən 1368 metr yüksəklikdə yerləşən Azərbaycanın mədəniyyət mərkəzi sayılan şəhərdir. Şəhər üç tərəfdən sıldırım qayalarla əhatə olunub və əlçatan yeganə tərəf yadelli işğalçılardan qorunmaq məqsədi ilə gözetçi qüllələri və boşluqları olan güclü qala divarları ilə əhatə olunmuşdur. Şuşa qalası şəhərin əsas tarixi görməli yerlərindən biridir.

Şəhərdə iqlim mülayimdir, orta hava temperaturu +8,8°C, yanvarda orta temperatur +3°C, iyulda +19°C-dir. Minimum temperatur -19,5°C-dir. Dumanlar burada qeyri-adi deyil.

Şəhərin əsası XVIII əsrin ortalarında ilk Qarabağ xanı Pənah Əli tərəfindən qoyulmuşdur. Şuşanı dağların zirvəsindəki mirvari ilə, Qarabağ yüksəkliklərinin tacı ilə, heç şübhəsiz, Azərbaycan mədəniyyətinin, folklorunun mərkəzi ilə müqayisə edirlər. Və bildiyimiz kimi, mədəniyyət və yaradıcılıq ruhu formalaşdırır. Ona görə də Şuşa Azərbaycan xalqının ruhunun bir parçasını təcəssüm etdirir.

Əsas hissə. Bu məqalədə uzun sürən ayrılıqdan sonra xalqımızın mədəni ruhu olan Şuşamıza ekskursiya marşrutunun təşkili üçün vacib olan gediləcək yerlər haqqında məlumat verəcəyik.

Şuşa Qarabağın ürəyi və Azərbaycan mədəniyyətinin beşiyidir. Tikildiyi gündən bəri qədim istehkam və tarixi abidələri ilə ən zəngin mədəniyyətə malik və görməli yerlərlə dolu tarixi şəhər illər boyu keçirdiyi münaqişələr üzündən sarsılmış və dağıntılara məruz qalmış, şəhərin əvvəlki əzəmətindən demək olar ki, heç nə qalmamışdı. İyirminci əsrin sonunda Şuşa düşməndən ən güclü zərbəni aldı. 1992-ci ildə Şuşanın işğalı zamanı 480 dinc sakin öldürüldü, 68 mülki şəxs girov götürüldü və ya itkin düşdü, 25 mindən çox insan məc-

huri köçkünə çevrildi [1]. Şuşa hər bir azərbaycanlının qəlbində xüsusi bir yer tutur - Azərbaycan sakinləri həmişə şəhərin işğaldan azad ediləcəyi və doğma muğam olan "Qarabağ Şikəstəsi" nin burada səslənəcəyinə əmin idilər. Şuşa şəhəri Azərbaycan ordusu tərəfindən azad edildikdən sonra Azərbaycan Mədəniyyət Nazirliyi şəhərin tarixi mərkəzinin UNESCO-nun Ümumdünya Mədəni İrsi Siyahısına daxil edilməsi üçün nominasiya sənədini hazırlamağa başladı. Bu şəhərdə demək olar ki, hər bir tarixi və ya memarlıq abidəsi Azərbaycanın məşhur şəxsiyyətləri - ilk hökmdar Pənah Əli Xan, Xan Xurşidbanu Natəvanın qızı, şair Molla Pənah Vaqif, opera müğənnisi Bülbül və başqaları ilə əlaqələndirilir. Bu abidələrin çoxu işğal zamanı tamamilə dağıdıldı, bəziləri yalnız xarabalıq şəklində sağ qaldı.

Şəhər iki kilometrlik uçurumun üstündə buludlar arasında asılıb; az qala aramsız dumanda bir vaxtlar dəbdəbəli malikanələrin, məscidlərin xarabalıqlarını görmək olar, onların arasında kölgələr kimi nadir insan fiqurları hərəkət edir. Duman bütün səsləri boğur, ona görə də burada demək olar ki, həmişə sakit olur. Nəhəng əlaq otları ilə örtülmüş daş divarlar arasında inək və keçə gəzir, hərbi bezlərə rast gəlicən, bəzən burada bütöv tankları görmək olar. Və artıq bu divarların nə vaxt tikildiyini, kimə məxsus olduğunu təxmin etmək mümkün deyil sanki sadəcə illüziya şəhəridir.

28 il işğal altında olan mədəniyyət paytaxtı Şuşamız dünyanın diqqət mərkəzindədir və buraya olan maraq hədsizdir. Bu baxımdan zəruri olan Şuşa Azərbaycanın mədəniyyət paytaxtıdır adlı ekskursiya marşrutları ilə bağlı təkliflər hazırlayıb bugünkü gündə təqdim etmək istərdim:

1. İlk marşrutumuz olan icmal (şəhər) turunun obyektləri:

Şuşa qalası. Pənahəli xan tərəfindən 1750-ci ildə salınmış qala-şəhər onun şərəfinə *Pənahabad* qalası adlandırılmışdır. Bir müddət sonra xalq qalanı Şuşa qalası, sonrakı dövrdə isə sadəcə Şuşa adlandırmışdır. "Şuş" rus dilinə tərcümədə "kəskin" deməkdir. Yəqin ki, bu xüsusi adın yaranması şəhərin iti qayaların zirvəsində yerləşməsi ilə bağlıdır.

Şəhər turunda xüsusi vurğulamaq istədiyim Şuşa şəhərinin tarixi mərkəzini əhatə edən qala divarlarıdır. Şair və Qarabağ xanının vəziri olan Molla Pənah Vaqifin birbaşa nəzarəti altında Şuşada bir sıra tikililər, o cümlədən Şuşa qalası inşa edilmişdi. Qala 2,5 kilometr uzunluğunda nəhəng qala divarından ucalmağa başladı. Əhəngdaşı divarlarının hündürlüyü 7-8 metrdir, bundan başqa, qala divarın bütün uzunluğu boyunca içi boş, yarım dairəvi bürc-lərlə möhkəmləndirilib. Divar yaylanın cənub-qərbində hündür qayalıqlardan başladığı, daha sonra dərənin sıldırım, bəzən isə az qala sıldırım yamaclarına qalxdığı üçün kənardan praktiki olaraq keçilməz idi. Digər tərəfdən, qala nəhəng qayalarla etibarlı şəkildə qorunurdu.

Şuşa qalası üç əsas qapıya malik olmuşdur: Gəncə və ya Çiləbörd (şimal tərəf), İrəvan və ya Xəlfəli (qərb tərəf), Ağoqlan və ya Topxana (şərq tərəf). Bu qapıların hər biri silahlar, döyüş qüllələri ilə möhkəmləndirilmişdir.

Şuşanın bir şəhər kimi formalaşması bir neçə mərhələdən keçmişdir. Pənahəli xanın hakimiyyət dövrünü əhatə edən ilk mərhələdə şəhərin ən qədim məhəlləsi olan Təbrizli məhəlləsi salınmışdır. Qarabağ xanlığının ləğv olunmasına qədər bu adla tanınan məhəllə sonralar şəhərin relyefinə uyğun olaraq "Aşağı məhəllə" adlandırılmışdır. Aşağı məhəllə də öz növbəsində 9 kiçik məhəllələrdən ibarət idi. İkinci mərhələsi Pənahəli xanın oğlu İbrahim-xəlil xanın hakimiyyəti illərinə (1763-1806) təsadüf edir. Bu mərhələdə "Yuxarı məhəllə" adlanan ikinci məhəllə formalaşmışdı. Təxminən 40 il ərzində formalaşan "Yuxarı məhəllə"də 8 yeni məhəllə salınmışdı. Və hər bir məhəllənin öz məscidi, öz bulağı mövcud olmuşdur və məhəllənin adına xas olaraq da adlandırılmışdır [2].

Vaqif məqbərəsi. Məqbərənin tikintisinə 1970-ci ildə başlanılıb və yalnız 1982-ci ildə başa çatdırıldığı üçün bu memarlıq abidəsi kifayət qədər yenidir. Azərbaycanlılar bu məqbərə ilə Qarabağ xanlığının vəziri, şair, astroloq və diplomat olan Molla Pənah Vaqifin xatirəsini ehtiramla yad etmək istəyirdilər. Məqbərə 18-ci əsrə aid şairin məzarı üzərində ucaldırılıb. Türbə və məqbərə şairin doğulduğu Şuşada yerləşir. Şəhərin cənub hissəsindəki bu yerdə şair öldürülüb.

Populyarlığı o qədər böyük idi ki, bu günə qədər bir söz var: "Hər savadlı Molla Pənah ola bilməz".

İlkin formada məqbərə dördbucaqlı formada olub, oyma mərmər elementləri ilə bəzədilib. Onun hündürlüyü 18 metrdir. Məqbərənin forması Azərbaycanın digər məşhur məqbərələrinin, məsələn, Nizaminin məqbərəsinin formasını miras alır. Layihə memarlar Salamadze və Kanukova məxsusdur.

Məqbərənin əsası qırmızımtıl yerli mərmərdən, həmçinin ağ və boz mərmər elementlərindən ibarətdir. Vaqif məqbərəsinin dekorativ elementlərinin yaradılmasında alüminiumdan istifadə olunub. Məqbərənin əsas girişinin üstündə vəzirin adı yazılmışdır. Şəhərin ermənilər tərəfindən işğal zamanı binaya ciddi ziyan dəyib. Bu gün də məqbərə qismən dağıdılmış vəziyyətdə qalır, lakin kənardan baxmaq üçün əlçatandır.

Yuxarı və Aşağı Gövhər ağa Məscidi. İbrahim xanın qızı Gövhər ağa tərəfindən Şuşada inşa etdirilmişdir. Məscidin memarı Qarabağlı Kərbəlayi Səfixan olubdur. Aşağı və Yuxarı Gövhər ağa məscidləri sözün əsl mənasında müsəlman Şərqiyyənin əzəmətli və nadir incilərindən sayılırdı. Bu şahanə məscid sırasında dayanan 17 məscid də (Mərdinli məscidi, Culfalar məscidi, Xoca Mərcanlı məscidi, Köçərli məscidi, Seyidli məscidi, Quyuluq, Məmay məscidi vəs) şəhərə xüsusi gözəllik və müdriklik gətirirdi. Aşağı Gövhər Ağa Məscidi Silindr formasındadır və xarici səthi şərq bəzəyi şəklində düzülmüş rəngli kərpiclərlə və "Allah" sözü təkrarlanan ornamentlərlə bəzədilmişdir.

Bir çox mühüm memarlıq abidələri kimi, məscid də 1992-ci ildə Dağlıq Qarabağın Şuşa şəhərini nəzarətə götürməsi zamanı zədələnib. Onun üzlüyü, alınlığı və xarici elementləri qismən dağılmışdır. Lakin artıq 2007-ci ildə bərpa işlərinə başlanılıb və 2011-ci ildə onun tam yenidən qurulması barədə qərar qəbul edilib. Hal-hazırda bina memarlıq abidəsi kimi kənardan baxışda olsa da, məscid kimi fəaliyyət göstərmir.

Ümumiyyətlə Qarabagımızın hər bölgəsinin hər daşı belə, bir tarixdir. Amma Şuşanın başqa bir aurası, möcüzəliyi var. Əvəzsiz sənət nümunəsi olan Xan, Qaxal mağaraları, xan qızı

X.Natəvanın, artilleriya generalı S.Mehmandarovun, şair - rəssam Mir Möhsün Nəvvabın, Əbdürrəhim bəy Haqverdiyevin, Nəcəf bəy Vəzirovun, Qasım bəy Zakirin, Yusif Vəzir Çəmənəminlinin ev muzeyləri, İbrahim xanın və onun qızı Ağabəyim ağanın qəsrləri, Vaqif məqbərəsi, karvansaralar, əsas ticarət mərkəzi olan "Rastabazar" və memarlıq uslubu ilə inşa olunan digər tikililər, şəhərə gələn qonaqları valeh etmişdir [3].

2. İkinci turumuz "Uzun Ömürlülər Diyarı" mövzusunda - cənnət diyarın müalicəvi əhəmiyyətli yeraltı suları (Balneoloji mərkəz), gözəl təbiəti, zəngin flora və faunası, yayda diş göynədən buz bulaqları: Turşsu, İsa bulağı, Səkili bulağı, Soyuqbulaq, Yüzbulaq, Qırxbulaq, Çarıqbulaq kimi müalicəvi bulaqları, Xarı bülbülü, Topxana meşəsində olan endemik ağacları, havasının saflığı, təmizliyi, müalicəvi əhəmiyyəti ilə məşhur olan dərman bitkiləri Şuşanı təkrar olunmaz uzunömürlülər diyarı etmişdir (ekskursiya zamanı marşurut üzrə Cıdır düzünə, İsa bulağına, Topxana meşəsinə, Cətir şələləsinə gəzinti nəzərdə tutulur).

3. Növbəti turumuz "Şərqiyyə konservatoriyası" adlı marşurut-Dünyada bir neçə şəhər var ki, musiqi onun hər daşına, hər çiçəyinə, ab-havasına hopmuşdur. Belə şəhərlərdən biri də bizim incimiz olan Şuşa şəhəridir. Hətta xalq arasında məşhur kəlam vardır ki, "Şuşada körpələr bələkdə belə muğam üstündə ağlarlar". XIX əsrin əvvəllərində burada Azərbaycan folklor ifaçılığı məktəbi - muğamat inkişaf etməyə başladı. Şuşa muğamı bütün Zaqafqaziyada, hətta Yaxın Şərqdə məşhurlaşdı.

Muğam ifaçılarına "xanəndə" deyirdilər. Onların sayəsində Azərbaycan mədəniyyəti bütün regionda məşhurlaşdı. Çox vaxt xanəndələr öz yaradıcılıqlarının əsasını böyük Azərbaycan şairlərinin - Nizami Gəncəvinin, Füzulinin, Nəsiminin və başqalarının şeirlərini götürürdülər.

Qafqazın Konservatoriyası sayılan Şuşa görkəmli bəstəkarlar Ü.Hacıbəyli, F.Əmirov, Ə.Abbasov, S.Ələsgərov, tanınmış xanəndələrdən C.Qaryağdıoğlu, prof. Bülbül, Keçəçi Məhəmməd, Segah İslam, Seyid Şuşinski, Xan Şuşinski, Əbülfət Əliyev, S.Qədimova və bir çox b. Şuşa qalasının yetirmələridir. Cıdır dü-

zündə 1989-cu ildə keçirilən “Xarı bülbül” Ümumittifaq muğam festivalı bu gün də yad-daşlarda yaşayır. UNESCO-nun və ISESCO-nun xoşməramlı səfiri Azərbaycanın birinci xanımı Mehriban xanım Əliyevanın səmərəli fəaliyyətinin nəticəsi olaraq “Azərbaycan Muğamı” 2008-ci ildə UNESCO tərəfindən Bəşəriyyətin Şifahi və Qeyri-Maddi İrsinin Şah Əsərləri siyahısına daxil edilmişdir (ekskursiya zamanı Muğam sənətinin tarixi haqqında adları çəkilən dahilərin ev muzeyləri ziyarət olunacaq).

Şuşa təkcə musiqiçiləri ilə deyil, həm də böyük şairləri və dramaturqları ilə məşhurlaşdı. Şair Molla Pənah Vaqifi, Azərbaycan poeziyasında satirik janrın banisi Qasım bəy Zakiri, dramaturq Nəcəf bəy Vəzirovu, şairə Xurşudbanu Natəvanı xatırlaya bilərik. Bu isə Azərbaycan ədəbiyyatının şuşalılar arasından çıxan şanlı adlarının tam siyahısı deyil.

4. Dünyanın hərbi tarixinə düşmüş Şuşanın azad olunması fenomeni - Çox təəssüf hissi ilə qeyd etməliyəm ki, alınmaz qala olan, tarixi abidələrlə zəngin qədim diyarımız xəyanətin qurbanı olaraq mənfur düşmənlərin əlinə keçirilərək (08.05.1992), bir çox mədəniyyət abidələri talan, tarixi abidələr məhv edilmişdir. Şuşanın itirilməsi ilə hər bir azərbaycanlı ruhunun bir hissəsini itirdi. Azərbaycanı vətəni hesab edən hər bir insanın qəlbində bu itkinin acısı yaşayırdı. Ancaq doğma şəhərə qayıtmaq ümidi heç vaxt sönmədi. Orkide ailəsindən olan gözəl çiçəyi bu ümidin simvolu adlandırmaq olar. Azərbaycanda onu məhəbbətlə “Xarı Bul Bul” (Xari Bul Bul) adlandırırlar. Bu gül Qarabağ bölgəsində, xüsusən Şuşa rayonunda geniş yayılmışdır.

Və o möhtəşəm tarix. Doğma diyarımızın azadlığı uğrunda gedən son savaşa Azərbaycanın birmənalı mövqeyinin dəyişilməz olduğunu daima diqqətə çatdıran dövlət başçımızın “**Qarabağ Azərbaycandır və nida işarəsi**” devizi 44 günün ərzində reallığa çevrildi. Aprel döyüşlərində artıq öz qüdrətini düşməne bəyan edərək bayrağımızı Lələtəpədə dalgalandıran ordumuz 28 ildən sonra Daşaltı kəndini almaqla Şuşaya yol açdı. Azərbaycan hərbi tarixinin ən parlaq qələbələrindən olan bu hərbi əməliyyat ilə müzəffər ordumuz 28 il öncə uğursuz Daşaltı əməliyyatında şəhid olan əsgərlərimizin qisasını almaqla 2020-ci il no-

yabrın 8-i tarixini tariximizə ən şanlı bir gün kimi yazdılar. Qarabağın baş tacı, gözü olan Şuşamız işgalçılardan azad edildi. Ən qürurverici məqam Şuşamızın tarixi abidələrinə xələl gəlməsinə deyə igid oğullarımızın döyüş əlbəyaxa girmələri oldu. Əlbəttə belə də olmalı idi. Çünki bu diyar bizimdir, tarixi tariximizdir!

Əldə olan məlumata görə, 44 günlük Vətən müharibəsində Şuşa şəhəri işğaldan azad edildikdən dərhal sonra şəhərdə infrastrukturun qurulması ilə yanaşı, tarix və mədəniyyət abidələrinin bərpasına başlanılıb. Şəhərdə mədəniyyət müəssisələri və muzey binaları tikilib, Şuşa Şəhəri Dövlət Qoruğu İdarəsi yaradılıb.

Ölkə prezidenti, Ali Baş Komandan İlham Əliyevin bildirdiyi kimi Şuşa təkcə şuşalılar üçün yox, bütün azərbaycanlılar üçün, vətəninə, millətini sevən hər bir vətəndaşımız üçün əziz bir şəhərdir, əziz bir torpaqdır, əziz bir qaladır, əziz bir abidədir.

Nəticə. Aparılan tədqiqatdan belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, əlverişli coğrafi mövqeyi və mədəni-tarixi olan Şuşa şəhərimiz turizmin inkişafı üçün böyük perspektivliyə malikdir. Əlbəttə ki, burada turizmin inkişafı üçün qarşıya çıxan müəyyən problemlər də nəzərə alınmalıdır. Lakin şəhərdə infrastrukturun qurulması ilə yanaşı, tarix və mədəniyyət abidələrinin bərpasına başlanılması, mədəniyyət müəssisələri və muzey binaları restavrisiyası, Şuşa Şəhəri Dövlət Qoruğu İdarəsi yaradılması sahəsində apılan işlər burada effektiv ekskursiyaların təşkilinə zəmin yaradır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Hüseynov Y.** *Şuşa və şuşalılar*. Bakı, 2016.
2. **Mahmudov Y.M., Mustafayev C.M.** *Şuşa-Pənahabad*. Bakı, 2012.
3. **Məmmədov N.** *Azərbaycan Respublikasının Şuşa şəhərinin tarixi*. Bakı, 2017.
4. <https://president.az/az/articles/view/55465>
5. <http://tarixinstitutu.az/page/99/shusha>
6. <https://kafkash.com/susa-abideleri/>
7. <https://lent.az/xeber/sosial/susa>
8. <https://bizim.media/az/cemiyet>
9. <https://baku.ws/karabakh/139411>

ШУША – ЭКСКУРСИОННЫЙ ЦЕНТР БУДУЩЕГО

Е.Н. Абдуллаева

*Бакинский Государственный Центр Профессионального Образования по
Туризму и Социальным Услугам*

yegananadirli@gmail.com, orcid.org/0000-0003-0975-1065

Аннотация. Хочу начать со слов общенационального лидера Гейдара Алиева: «Без Шуши нет Карабаха, а без Карабаха, вообще, нет Азербайджана» и поздравить каждого из нас с воссоединением с родными краями после долгой тоски, пожелать крепкого здоровья нашим воинам и Божьей милости всем нашим шахидам.

Первый регион, который приходит на ум, когда речь заходит об экскурсиях по Азербайджану - это, конечно же, территория Карабаха, и особенно город Шуша. Этот город по праву считается жемчужиной Азербайджана. Город воплощает в себе дух целой нации. Шуша, когда-то культур-

ный центр Карабаха, до сих пор сохраняет свою былую славу, несмотря на затянувшиеся конфликты. Сегодня, после долгой разлуки, предстоит добиться расселения местного населения в своих домах, а в плане туризма превратить нашу страну во всемирно известный туристический центр. Основная цель данной статьи – представить достопримечательности и объекты, необходимые для организации экскурсионного маршрута в Шушу.

Ключевые слова: *туризм, экскурсия, дестинация, культурный центр, исторические памятники, военная история.*

SHUSHA IS THE FUTURE EXCURSION CENTER

Y.N. Abdullayeva

Baku State Center for Vocational Education on Tourism and Social Services

yegananadirli@gmail.com, orcid.org/0000-0003-0975-1065

Annotation. I want to start with the words of national leader Heydar Aliyev, "Without Shusha, there is no Karabakh, and without Karabakh, there is no Azerbaijan at all." and I want to congratulate each of us on reunification with our native lands after a long longing, and wishing good health to our soldiers and God's mercy to all our shahid.

The first region that comes to mind when talking about excursions in Azerbaijan is, of course, the territory of Karabakh, and especially the city of Shusha. This city is rightly considered the pearl of Azerbaijan. The city embodies the spirit of an entire nation.

Shusha, once the cultural center of Karabakh, still retains its former glory despite long-running conflicts. Today, of course, after a long separation, it is to achieve the settlement of the local population in their homes, and in terms of tourism, to turn our country into a world-famous tourist center. And the main purpose of this article is to present the sights and facilities needed to organize an excursion route to Shusha.

Keywords: *tourism, excursion, destination, cultural center, historical monuments, military history.*

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI İDMAN SEKTORUNDA SAHİBKARLIĞIN İNKİŞAFI VƏ İDMAN TƏŞKİLATLARININ RƏQABƏT QABİLİYYƏTİNİN FORMALAŞMASI

V.B. Ahadov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
vasifahadov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-0003-8933

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annötasiya. Müasir iqtisadiyyat bədən tərbiyəsi və idman sferasında sahibkarlığın inkişafına, bədən tərbiyəsi və idman təşkilatları mülkiyyətçilərinin sayının artmasına, onların təşkilati-huquqi formalarının çoxnovlülüyünün artmasına, əhaliyə göstərilən bədən tərbiyə-idman xidmətlərinin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə təsir edir.

Təqdim olunan məqalənin məqsədi idman təşkilatlarının fəaliyyətinin sahibkarlıq mühitinin obyektiv qanunlarına tabe olmasını və idman təşkilatlarının rəqabət qabiliyyətinin iqtisadi potensialdan istifadə qabiliyyətinin dərcəsi ilə müəyyən edildiyini əsaslandırmaqdır.

Məqalənin əsasını həm xarici, həm də yerli tədqiqatçıların sahibkarlığın inkişafı, sahibkarlıq strukturlarının rəqabət qabiliyyətinin formalaşdırılması konsepsiyası, idman təşkilatlarının inkişafının idarə edilməsi problemləri ilə bağlı mövcud fundamental konsepsiya və yanaşmaları təşkil edir.

Aparılan tədqiqatın nəticəsi xarici və daxili mühitin inkişafı imkanlarından istifadə etməklə sahibkarlıq idman təşkilatlarının rəqabət qabiliyyətinin əsas determinantlarının formalaşması olmuşdur.

Açar sözlər: *idman təşkilatları, davamlı inkişaf, rəqabətqabiliyyətlilik, idman sahibkarlığı.*

Giriş. Ölkəmizdə əhalinin müxtəlif təbəqələrinin idmana cəlb edilməsi üzrə milli məqsədlər çərçivəsində çox böyük məqsədlər qoyulmuşdur: əhalinin idmanla məşqulluğunu

2024 -cu ildə 55% çatdırmaq, 2030-cu ilə qədər isə bu göstəricinin 70% dək yüksəlməsi.

Sözsüz ki, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına cavabdeh olan dövlət orqanları müstəqil olaraq bu vəzifələrin öhdəsindən gələ bilməz. Odur ki, fərdi biznesi cəlb etmək, bunu sistematik və bütün subyektlərdə etmək lazım gəlir. Əlbəttə ki, bu gün idmanda sahibkarlıq artıq inkişaf edir. Hətta ayrı-ayrı uğurlar və nəaliyyətlər də mövcuddur. Lakin hələ də dövlət tərəfindən uzunmüddətli və sistemli himayə çatışmır. İdmanda sahibkarlıq fəaliyyətinin inkişaf nümunəsi kimi fitness-sənyaesinin uzun illik inkişafını, çoxlu sayda marafonların yaranmasını, fərdi korporativ liqa inkişafının və fərdi idman klub və məktəblərinin yaranmasını göstərmək olar. Bu mühüm hadisədir, artıq daimi və sistemli xarakter alır. Odur ki, demək olar ki, dövlətin və biznesin maraqları nəhayət ki, üst-üstə düşür; bu çox yaxşıdır, lakin ölkədə idman sahibkarlığının inkişafının 5 mühüm amilii göstərmək olar:

1. İdman sektorunda sahibkarlığın səviyyəsini obyektiv qiymətləndirmək üçün qeyd edək ki, professional idmanda fərdi təşəbbüsün real nümunələri çox azdır. İndi professional klubların əsas vəzifəsi aşağıdakılardan ibarətdir:

- Bütçə vəsaitlərinin istifadəsindən təcridən cıxış;
- Pul vəsaitlərinin qazanılması üçün marketing alətlərinin geniş istifadəsi;
- Özünü maliyyələşmə modellərinə mərhələlərlə keçid.

Dəqiq demək olar ki, bu uzunmüddətli vəzifədir. Lakin xarici professional klubların təcrübəsindən faydalanmaq olar, onlar artıq kifayət qədər səmərəli şəkildə marketing alətlərinə yiyələnmişlər və idman sənayesinin aşağı

ğidaki əsas istehlakçıları ilə savadlı şəkildə işləyirlər: tamaşaçılar və azarkeşlərlə, biznes və media ilə.

2. Bu gün fitness-sənaye sahibkarlıqda aşkar liderdir. Bu kifayət qədər idman sənayesinin dolğun və müstəqil seqmentidir. Azərbaycanda kifayət qədər fitnes klublar, fitnes mərkəzlər və fitness-studiyalar mövcuddur. Müəyyən edilmiş şərtlərdə onların fəaliyyəti bazarda investisiya-cəlbedici ola bilər, baxmayaraq ki, koronavirus pandemiyası fitness-klubların gəlirinə çox güclü təsir etmişdir. Qeyd etmək vacibdir ki, fitnes sənayesi bu gün ən dinamik inkişaf edən və idmanın kommersiya baxımından cəlbedici sektorudur. 1990-91-ci illərdə ilk fitness klubları yaranan dövrə nəzər salsaq görürük ki, 30 il ərzində kifayət qədər uğurlar qazanılmışdır. Bütün fitness klubları ilk olaraq kommetsiya müəsisəsi kimi kiminsə konkret fərdi biznesi kimi yaradıldı-ilk məqsədi də gəlir əldə edilməsi idi. Hər bir fitnes klubunun mənbəyində fərdi investorlar dururdu, onlar özlərinə və öz imkanlarına güvənirdilər. Onlar dövlət dəstəyinə tamamilə ümid etmirdilər.

İdman-sağlamlıq xidmətlərinin təqdim olunmasına görə gəlir əldə etmək üçün tez və səmərəli şəkildə müxtəlif marketinq alətlərinin dəstinə yiyələnmək lazım idi. Unutmaq lazım deyil ki, müştəri xidmət üçün özünün şəxsi vəsaitlərini ödəyirsə, o hər zaman “qiymət-keyfiyyət” nisbətində ciddi yanaşır. Bu gün fitness sənayesində müştəri uğrunda müəyyən rəqabət gedir-bu idman-sağlamlıq xidmətlərinin keyfiyyətinin ümumi səviyyəsinin artırılmasına gətirib çıxaracaq. Odur ki, indi baxmayaraq ki, koronavirus pandemiyası davam edir, bizim fitness klublarının maraqlarının dövlətin maraqları ilə üst-üstə düşməyi nəzərər alaraq gələcək inkişaf üçün çox da pis olmayan imkanlar var.

3. Kütləvi idman sahibkarlığı layihələrinin çoxlu uğurlu nümunələrini verir. Daimi olaraq idmanın müxtəlid növləri üzrə yarışlar keçirilir. Bu öz növbəsində minlərlə ödəməqabiliyyətli iştirakçılar toplayır. Bu yarışları nə birləşdirir? Onların çoxunu təşkilatçılar həyata keçirir və bu onlar

üçün fərdi biznesdir. Odur ki, təsdiq etmək olar ki, bu gün kütləvi idmanda sahibkarlığa böyük maraq var.

4. Son dövrlərdə fərdi idman klublarının, məktəblərinin, mərkəzlərinin yaradılmasında real irəliləyiş var. Bu idmanın oyun və fərdi idman növləri: futbol, boks, kiberidman, skeytbordinq, idman gimnastikası, üzgüçülük kimi növlərinə aiddir. Bu bir şeydən xəbər verir: müştəri idmanla məşq olmaq istəyir və keyfiyyəti xidmət üçün pul ödəməyə hazırdır. Bir çox məşhur idmançılar sahibkarlıqda xosbəxtliyini tapmaq istəyir, bunun üçün öz populyarlığını, ulduz olmasının və idman aləmində tanınmasını istifadə edir.
5. Bir çox illərdir ki, müxtəlif korporativ liqalar, öz müştərilərinə daimi olaraq yarışmalarda iştirak hüququ verir. Müştərilərə çox vacibdir ki, yarışmaların təşkili üzrə bir çox problemlərinin həllimi liqa rəhbərləri öz üzərinə götürür. Müştəri isə ödəyi və sadəcə ləzzət alır.

Bütün bu tendensiyalar göstərir ki, fərdi biznes müştərilərin potensial arzu və istəklərini öyrənmişdir və bu gün əla və müxtəlif xidmətlər paketini təqdim edə bilər.

Unutmayaq ki, uğurlu sahibkarlıq lajihələrini idmanda edən “canlı” insanlardır: Sahibkarlar və idman menecerləri. Bunun üçün isə professional kompetensiyalar vacibdir, o isə müxtəlif tədris proqramları üzrə təlim və praktikada aşkar edilir.

Azərbaycan iqtisadiyyatının inkişafının strateji istiqaməti sahibkarlıq təşəbbüslərinin və innovativ komponentin inkişafı vasitəsilə bütün səviyyələrdə təsərrüfat subyektlərinin rəqabət qabiliyyətinin artırılması ilə əlaqələndirilir. İdman təşkilatlarının inkişafında oxşar qurulmuş meyllər özünü göstərir, çünki idman hazırda həm iqtisadi, həm də sosial bir hadisədir.

Qalkin V.V. fikrinə görə, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində yüksəkixtisaslı mütəxəssislərin hazırlanması “idman iqtisadiyyatı və sahibkarlıq üzrə müasir biliklər olmadan mümkün deyildir, çünki məhz bu sferalar idman

biznesinin və idmanın butövlükdə çiçəklənməsi üçün əsas faktorlardan biridir” (1).

İdman və bədən tərbiyəsi dövlətin və cəmiyyətin hətarının iqtisadi sferasına intensiv təsir edir. Millərin sağlamlığı vəziyyəti birbaşa və müvafiq olaraq iqtisadiyyata əmək məhsuldarlığının artması ilə təsir edir, bu da öz növbəsində işçi qüvvəsinin keyfiyyətindən (intellektual, fiziki və s. imkanlar) asılıdır.

A.Quttman kimi tanınmış tədiqatçının işlərində müasir idmanın inkişafı iqtisadi sistemlərin makrsist konsepsiyası nöqtəyi-nəzərindən nəzərdən keçirilir (2).

Bu nöqtəyi nəzərə görə idman istehsal üsullarının təşkili ilə birbaşa bağlıdır. Daş dövründə fiziki hərəkətlər istehsal prosesi kimi çıxış edirdi, icmanın yaşama şansı onun üzvlərinin fiziki cəldliyindən asılı idi. Orta əsr idmanı feodal təbəqəsinin maraqlarına xidmət edirdi (zədəgan turnirləri, ov, balıqtutma və s.). Kəndli idmanı ağır aqrar işlərin yerinə yetirilməsi üçün fiziki formanın qorunub saxlanmasına istiqamətlənmişdir. Kapitalist cəmiyyətində isə var dövlərin bölgüsündəki qeyri-bərabərlik xarakterizə edilirdi, idmanın differnsasiyası baş verirdi(kübar idman, kütləvi idman)

Beləliklə, biliklər kimi idman da hər zaman social-iqtisadi formasiya ilə birlikdə inkişaf etmiş,iqtisadi subyektlərin məqsədlərinə nail olmasına xidmətmişdir. Müasir cəmiyyətə isə idmanın kommersiyalaşdırılması xüsusiyyəti xasdır.İdman təşkilatlarının təsnifatı daha geniş olaraq bir çox müəlliflərin evveller dərc edilmiş işlərində təqdim edilmişdir.

Bu məqalə çərçivəsində isə idman təşkilatları sahibkarlıq fəallığı nöqtəyi-nəzərindən nəzərdən keçirilir.

İdman təşkilatlarının sahibkarlıq fəallığı dərəcəsinə görə bölünməsi kriteriyası kimi Sahibkarlıq fəallığı əmsalı qəbul edilir (K s.f.)

Bu əmsal idman təşkilatının sahibkarlıq fəaliyyətindən əldə edilmiş gəlirinin büdcə maliyyələşməsinin mənbələrindən alınmış vəsaitlərə nisbəti kimi müəyyən edilir.

K s.f. = sahibkarlıq fəaliyyətindən əldə edilmiş gəlir / büdcə maliyyələşməsi mənbələrindən alınmış vəsaitlər

İdman təşkilatlarının rəqabətqabiliyyəti aparıcı xarakteristikalarının təsiri altında baş

verir, həmçinin menecmentin keyfiyyətindən asılıdır.

Bu proses üç səviyyəyə malikdir : operativ, taktiki və strateji. Operativ səviyyə təşkilatın rəqib mövqeyinin təhlili üçün informasiya tərkibidir. Taktiki səviyyə təşkilatların rəqabətqabiliyyətinin səviyyəsinin qiymətləndirilməsi üçün metodiki aləti işlənilib hazırlanmasını nəzərdə tutur.Strateji səviyyə əsaslandırılmış qərarların qəbulu və inkişaf strategiyasının işlənməsi üçün nəzərdə tutur,bu da menecmentin keyfiyyətindən asılıdır.

Rəqabət mühitinin formalaşması idmanın və idman sektorunda sahibkarlıq təsəbbüsünün inkişafı üçün mühüm prosesdir.Rəqabət mühiti sahibkarlığın inkişafı üçün özünəməxsus katalizatorudur. Rəqabətin müdafiəsi üzrə dövlətin səyləri sahibkarlıq təsəbbüsünün həyat keçirilməsinin daha münbit rejiminin yarıdılmasına özünü əks etdirir. Sahibkarlar tərəfindən rəqabətin inkişafı onların fəaliyyətinin səmərəliliyinin artmasına gətirib çıxarır.

Rəqabət siyasətinin mexanizmi bazar iştirakçılarının stimullaşdırılmasına təsir kimi çıxış edir.

Beləliklə, rəqabət yeni stadionlar tikmir, yeni növ idman növlərini doğurmur,innovasiya tətbiqi ilə bağlı təkliflər və tövsiyələr vermir, məhz o, təşkilatları inkişaf etməyə və irəli getməyə vadar edir.

İdman təşkilatının dayanıqlı rəqabət mövqeyi səmərəlilik və nəticəliliyin yüksək göstəriciləri ilə xarakterizə edilir, yəni fəaliyyət nəticələrinin müsbət dinamikası ilə.

İdman təşkilatının qeyri-sabit rəqabət mövqeyi səmərəliliyin və nəticəliliyin aşağı göstəriciləri ilə müəyyən edilir, bu da idman təşkilatının nəticəyə aşağı səviyyədə istiamətlənməsi, qeyri səmərəli idarətnə deməkdir. İdarəetmə böhranı nəticə əldə etmək üçün ehtiyarlardan qeyri peşəkar istifadə zamanı baş verir.

Təqdim edilən matrisa idarəetmə aləti kimi idman təşkilatlarının inkişafı perspektivi ilə bağlı qərarları qiymətləndirməyə və qəbul etməyə imkan verir.

Deməli, idman təşkilatlarının coxnövlü forma və növlülüyü idarəetmənin həm sosial, həm də iqtisadi funksiyasını həyata keçirən

kombinə edilmiş mexanizmlərinin işlənməsi vacibliyini yaradır.

Qeyd edək ki, 2021-ci il təqvimdə keçmiş tarixə çevrildi. Maraqlı anları, bəzən həyəcanlı, bəzən də xoş anları ilə yaddaşlara yazılan il idman dünyası üçün bir çox əlamətdar hadisələrlə də zəngin oldu. Ötən il dünya idmanı üçün ilk olaraq, 2020-ci ildən təxirə salınmış Tokio Olimpiadası, Paralimpiya Oyunlarının reallaşması ilə xatırlanacaq.

Pandemiya idmana və Olimpiya hərəkətinə mane ola bilmədi. Azərbaycan 44 idmançı ilə təmsil olunduğu Olimpiadadan 3 gümüş, 4 bürünc olmaqla, 7 medalla qayıtdı. Paralimpiyaçılarımız isə möhtəşəm çıxışları ilə tarix yazdılar. 14 qızıl, 1 gümüş və 4 bürünc medalla ölkələr sıralamasında ilk onluğa daxil olmaqla paralimpiya tariximizin ən böyük uğurunu qazandılar. Futbol üzrə Avropa çempionatının final mərhələsi də bir il təxirə salınmadan sonra, bu il Bakı da daxil olmaqla 11 şəhərdə təşkil edildi və Azərbaycan futbol azarkeşləri paytaxtımızda 3 qrup və 1 ¼ final oyununu tribunadan canlı izləmək imkanı qazandılar.

Azərbaycanın dünya və qitə miqyaslı turnirlərə ev sahibliyi etməsi artıq ənənəvi hal alıb. Bu il cüdo üzrə "Böyük dəbilqə" beynəlxalq turniri, Aerobika gimnastikası və Batut gimnastikası üzrə dünya çempionatları, 28-ci Dünya Yaş Qrupları Yarışları, şahmat üzrə Vüqar Həşimov Memorialı, Formula 1 Qran prisi, paracüdo üzrə IBSA Judo Qran-prisi kimi yarışlar da Azərbaycanın təşkilatçılıq aktivinə yazıldı. Ümumiyyətlə, bu il ölkəmiz 15 beynəlxalq yarışa ev sahibliyi etdi.

İl ərzində müxtəlif növlər üzrə yığma komandalarımız 92 təlim-məşq toplanışına cəlb ediləblər. Milli komandalarımız ümumilikdə 182 beynəlxalq yarışda iştirak ediblər. Pandemiya qaydalarına riayət etməklə, Bakıda və ölkəmizin müxtəlif şəhər və rayonlarında 57 respublika miqyaslı idman yarışı təşkil edilib. İl ərzində qitə və dünya çempionatlarında, kubok yarışlarında, qran-pri və digər nüfuzlu beynəlxalq yarışlarda uğurla çıxış edərək Azərbaycan üçün ümumilikdə, 519 medal qazanıblar. Onlardan 227-si Olimpiya (62 qızıl, 62 gümüş, 103 bürünc) və 292-si qeyri-

olimpiya (117 qızıl, 85 gümüş, 90 bürünc) növlərinin payına düşür.

Ölkənin idmançıları tərəfindən beynəlxalq yarışlarda qazanılmış medallar haqqında məlumata nəzər salaq.

Cədvəl 1. Beynəlxalq yarışlarda qazanılmış medallar

	2016	2017	2018	2019	2020
Qazanılmış medalların sayı-cəmi :	837	851	753	775	192 *
qızıl	297	347	263	271	60
gümüş	250	236	230	238	46
bürünc	290	268	260	266	86

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin ölkəmizdə idmana qayğı və diqqətini əks etdirən məqamlardan biri də idmançıları və bu sahədə çalışanları dövlət mükafatları, fəxri adlarla təltif etməsidir. İl ərzində dövlətimizin başçısı idman sahəsinə aid 11 sərəncam imzalayıb. Bu il bir sıra yeni idman mərkəzləri istifadəyə verildi. Azərbaycan Respublikası Prezidentinin iştirakı ilə Goranboy Olimpiya İdman Kompleksinin və Şamaxı şəhər stadionunun açılışı, həmçinin Milli Gimnastika Arenasının yeni məşq binasında, Quba Olimpiya İdman Kompleksində yenidənqurma, əsaslı təmir və tikinti işlərindən sonra yaradılan şəraitlə tanışlıq oldu.

Prezident İlham Əliyevin futbol tariximizdə ilk dəfə Avropa UEFA Konfrans Liqasının pley-off mərhələsinə yüksələn "Qarabağ" futbol klubunun üzvlərini qəbul etməsi və həmin gün imzaladığı sərəncamla kluba maliyyə dəstəyi göstərməsi idmana dövlət qayğısının növbəti nümayişi oldu.

İdman bölmələrində məşğul olanların sayı haqqında cədvəl 3. məlumat verilmişdir.

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 7 sentyabr 2021-ci il tarixli Sərəncamı ilə Fərid Qayıbov gənclər və idman naziri vəzifəsinə təyin edilib. Dövlətimizin başçısı həmin gün gənclər siyasəti və idmanın inkişafı yolunda

bir sıra tapşırıq və tövsiyələr verib. Həmin tapşırıqların icrası, o cümlədən, bədən tərbiyəsinin kütləviliyi, idmanın inkişafı bu gün Gənclər və İdman Nazirliyinin fəaliyyətində priori-

tet məsələdir. Ötən müddətdə bir çox idman federasiyalarında görüşlər keçirilib, həmin qurumların fəaliyyətləri ilə bağlı müzakirələr aparılıb.

Cədvəl 2. İdman bölmələrində məşğul olanların sayı (nəfər)

	2016	2017	2018	2019	2020
İdmanla məşğul olanların sayı	425,523	432,028	439,799	453,887	399,120
qadınlar	83,965	82,356	85,503	91,153	68,056

Zəfər Günü münasibətilə Dənizkənarı Milli Parkda “Qürurla irəli!” şüarı ilə təşkil edilmiş “Qələbə qaçışı” həm əlamətdar, həm də kütləvi yarış olaraq cəmiyyətdə rəğbətə qarşılandı. Ölkəmizin əksər bölgələrindən, müxtəlif yaş kateqoriyalarından olan insanlar qaçışa qoşularaq həmrəylik nümayiş etdirdilər. Səsimizə səs verərək - YAŞAT Fonduna ianə etməklə - Qarabağın düşmən işğalından azad edilməsində canından keçmiş şəhidlərimizin ailələri və qazilərimizin sosial müdafiəsinə dəstək oldular. Əhalinin sağlam həyat tərzinə təşviq edilməsi baxımından, bu xeyriyyə tədbirinin ənənəvi olmasına çalışacağıq. Daha bir xeyriyyə tədbiri - “Unutma, YAŞAT” futbol turniri də böyük maraqla qarşılandı, gənclər və idman sferalarında çalışan 1000-dək insanı öz ətrafına topladı.

Olimpiya ili başa çatdığı üçün və eləcə də, bir çox idman federasiyalarının nizamnamələrinə uyğun olaraq, bu ilin noyabr-dekabr ayları ərzində cüdo, üzgüçülük, qılıncoynatma, şahmat, voleybol, velosiped idmanı, güləş, badminton, basketbol, atıcılıq, triatlon, avarçəkmə, stolüstü tennis və taekvondo federasiyalarının hesabat-seçki konfransları təşkil olunmuşdur. Həmin federasiyaların ötən Olimpiya dövrü üçün hesabatları dinlənilmiş və yeni seçkilər keçirilmişdir. Prezident İlham Əliyev 2022-ci ili “Şuşa ili” elan edib. Belə bir ildə böyük idmanın Qarabağa qayıdışı yolunda ilkin addımların atılacağına əminik. Bu istiqamətdə ilk addım isə Ağdam şəhərində “İmarət” stadionunun yenidən inşası olacaq.

Nəticə. İdmanın kommersionlaşdırılması idmanın bazar iqtisadiyyatı subyektləri üçün gəlir mənbəyinə çevrilməsi, idman və digər sahələrin nümayəndələri arasında münasibətlərin kommersioniya əsasına keçməsidir.

İdman sənayesi, idman və əlaqəli sənaye və fəaliyyət sahələrinin əlaqəsini, qarşılıqlı əlaqəsini ifadə edən iqtisadiyyatın funksional çoxsaxəli alt sistemidir. İdman sənayesinin strukturu, idman sənayesinin fəaliyyət göstərməsi prosesində malların, xidmətlərin, pulların və məlumatların mübadiləsi ilə bağlı daimi əlaqələri olan bir-biri ilə əlaqəli qurumlar sistemidir. İdman tamaşası - tamaşaçıların (azarkeşlərin və televiziya tamaşaçılarının) xüsusi marağına səbəb olan idman yarışları və ya idmançıların iştirakı ilə keçirilən tədbiridir.

Biz də “idman təşkilatı” kateqoriyasının sərhədlərini aydınlaşdırmağa cəhd etdik. Aşağıdakı meyarlardan ən azı birinə cavab verən bütün təşkilatların idman təşkilatlarına aid edilməsi təklif olunur: a) təşkilat fiziki şəxslər üçün idman hazırlığını təmin edir; b) təşkilat birbaşa idman yarışlarını təşkil edir və onlara hüquqlara malikdir; c) təşkilatın birbaşa vəzifələrinə müəyyən sahədə bir və ya bir neçə idman növünün inkişafı daxildir.

Dövlət rəsmilərinin, idman sektorunun və sahibkarların maraqları hesabına idmanın sosial-iqtisadi rolunun dəyişməsi prosesi ətraflı təhlil edilir. İdmanın sosial-iqtisadi rolunun dəyişməsini əks etdirən, o cümlədən sosial və iqtisadi maraqların təmin edilməsi prosesində dövlət orqanlarının, idman təşkilatlarının və

biznes ictimaiyyətinin nümayəndələri arasında əlaqələrin müxtəlifliyini üzə çıxaran idmanın beş əsas vəziyyəti müəyyən edilmişdir. :

- Kütləvi hal (bədən mədəniyyətinə rəqabət komponenti əlavə etmək)
- Nəzarət olunan və idarə olunan sosial fenomen
- İşgüzar münasibətlərin mənşəyi
- Tamhüquqlu sahə
- Kommersiya şousu (idman sənayesinin məhsulu)

Təhlil zamanı idmanın işgüzar münasibətlərin yaranma vəziyyətindən tam hüquqlu sənayeyə keçidi zamanı dövlət-özəl sektor tərəfdaşlığının inkişafı üçün obyektiv ilkin şərtlər müəyyən edilmişdir. Bu ilkin şərtlərə, ilk növbədə, daxildir: biznes ictimaiyyətinin nümayəndələrinin yeni effektiv investisiya, sponsorluq və imic alətlərinə ehtiyacı olması; idmanda irimiqyaslı layihələrin həyata keçirilməsi üçün dövlət vəsaitinin olmaması; idmanın və idmançıların tamaşaçılar üçün populyarlığın keyfiyyətə yeni səviyyəsinə və biznes üçün investisiya cəlb ediciliyinə yüksəlməsi; idman yarışlarının tamaşaçıların əhəmiyyətli dərəcədə artması; idmandan istehlakçıya ən təsirli və müsbət təsir göstərən marketing vasitəsi kimi istifadə edilməsi.

İdmanda bazar münasibətlərinin transformasiyası üçün bir növ katalizator kimi çıxış edən dünya idman hərəkətinin kommersionlaşması prosesi təhlil edilir. Kommersionlaşmanın əsas müasir tendensiyaları qeyd olunur. İdman sənayesinin subyektlərinin funksional və idarəetmə fərqlərinə əsaslanan yeni strukturu işlənilib hazırlanmışdır. İdman sənayesi ilk dəfə olaraq sənayenin əsas məhsulunun – idman tədbirinin (tamaşasının) istehsalı, təşviqi və istehlakı prosesində sahibkarlıq fəaliyyəti ilə məşğul olan bir-biri ilə əlaqəli subyektlərin iki səviyyəli sistemi kimi nəzərdən keçirilir. Birinci (daxili) səviyyə məhsul kimi idman tədbirinin istehsalı və istehlakı ilə bilavasitə iştirak edən əsas subyektləri təqdim edir. İkinci (xarici) səviyyədə idman tədbirinin məhsul kimi istehsalı prosesində birinci səviyyənin subyektlərinə şərait yaradan və onlara dəstək verən köməkçi subyektlər var. İdman sənayesi

subyektlərinin fəaliyyətinin sahibkarlıq komponentinin əsas iqtisadi maraqları, məqsədləri, nailiyyət üsulları, gəlir mənbələri, perspektivləri və əhəmiyyəti göstərilir. İdman sənayesi subyektlərinin sahibkarlıq fəaliyyətinin motivasiyasını və məzmununu müəyyən edən iqtisadi maraqlarının müxtəlifliyi sübut edilmişdi. Bütün sistemin idarə edilməsi və inkişafı prosesində idman sənayesinin hər bir fərdi subyektinin roluna və əhəmiyyətinə təsir edən amillərin təhlili aparıldı və bu nəticəyə gəldi ki, idman sənayesinin mütərəqqi inkişafı üçün ən böyük potensial var idman klublarının və federasiyalarının fəaliyyətinin kommersionlaşma və ictimai komponentlərinin aktivləşdirilməsi. Bu proseslərin aktivləşməsi o halda mümkündür ki, sahibkarlıq inkişaf etdirilsin, sahibkarlıq fəaliyyətinin səmərəliliyi artırılsın.

İdmanında bazar münasibətlərinin inkişafı kontekstində qeyri-kommersionlaşma idman təşkilatları tərəfindən sahibkarlıq fəaliyyətinin həyata keçirilməsinin ilkin şərtləri və perspektivləri ilə bağlı tərtib edilmiş və mübahisə edilmişdir. İdman sənayesinin fəaliyyət göstərməsi və inkişafı şəraitində maliyyə sabitliyini və nizamnamə məqsədlərinin səmərəli həyata keçirilməsini təmin etmək üçün qeyri-kommersionlaşma idman təşkilatları tərəfindən sahibkarlıq fəaliyyətinin aparılmasının zəruriliyi əsaslandırılır. İdman sənayesi subyektlərinin fəaliyyətinin planlaşdırılması, təşkili və resurs təminatının xüsusiyyətlərinə xüsusi diqqət yetirilir. İdman obyektinin idman sənayesində sahibkarlıq fəaliyyəti üçün əsas resurslardan və vasitələrdən biri hesab olunur. İdman qurğuları idman sənayesinin əsas məhsulunun - idman tədbirinin (tamaşanın) istehsalı prosesində istifadə olunur.

Ölkədə və xaricdə idman təşkilatlarının marketing fəaliyyətinin təhlili əsasında idman sənayesinin müxtəlif subyektləri üçün rəqabətə davamlı marketing strategiyasının formalaşdırılması üçün konkret təkliflər hazırlanmışdır, yəni: komanda idman növləri üzrə peşəkar idman klubları, milli idman federasiyaları, peşəkar idman liqaları. İdman sənayesi subyektlərinin sahibkarlıq fəaliyyətinin inkişafı üçün əsas marketing vasitəsi kimi bu təşkilatlar üçün marketing proqramının dəyişən modeli

hazırlanmışdır. İlk dəfə olaraq peşəkar idman klublarının, liqalarının və federasiyalarının sahibkarlıq fəaliyyətinin nəticələrinin kəmiyyət, keyfiyyət və müqayisəli qiymətləndirilməsi üçün göstəricilər sistemi hazırlanmışdır. İstifadə rahatlığı üçün göstəricilər biznes fəaliyyətinin ayrı-ayrı sahələri üzrə qruplaşdırılır.

Beləliklə, idman sənayesi subyektlərinin strateji resurs və onların inkişafının daxili mənbəyi kimi sahibkarlıq fəaliyyətinin inkişafı sahəsində praktiki tövsiyələrin işlənilməsi hazırlanması elmi probleminin həllinə gətirib çıxaran əsas vəzifələr başa çatdırılmışdır, onların rəqabətqabiliyyətliliyinin təmin edilməsi üçün şərait yaradılmışdır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Галкин В.В.** *Экономика спорта и спортивный бизнес.* Учебное пособие. В.В. Галкин. М.: КНОРУС, 2006, 320 с.
2. **Гуттман А.** *Капитализм, протестантизм и современный спорт.* Логос. 2013, с. 2-42.

3. **Остроухов С.А., Орлова Л.Н.** *Инновационная деятельность в системе устойчивого развития спортивных организаций.* Материалы конференции. VI Международный научно-практический форум «Инновационное развитие российской экономики»: Московский государственный университет экономики, статистики и информатики. 2013, с.297-300.
4. **Алексеев С.В.** *Спортивный менеджмент. Регулирование организаций и проведение физкультурных и спортивных мероприятий.* учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция», «Физическая культура и спорт». С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашениникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2015, 687 с.

РАЗВИТИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В СПОРТИВНОМ СЕКТОРЕ АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ И ФОРМИРОВАНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

В.Б. Ахадов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
vasifahadov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-0003-8933

Аннотация. Современная экономика оказывает влияние на развитие предпринимательства в сфере физической культуры и спорта, увеличение числа собственников физкультурно-спортивных организаций, увеличение многообразия их организационно-правовых форм, повышение качества оказываемых населению физкультурно-спортивных услуг.

Целью данной статьи является обоснование того, что деятельность спортивных организаций подчиняется объективным законам деловой среды и что конкурентоспособность спортивных организаций опреде-

ляется степенью экономического потенциала.

В основу статьи положены существующие фундаментальные концепции и подходы как зарубежных, так и отечественных исследователей по вопросам развития предпринимательства, концепции формирования конкурентоспособности предпринимательских структур, проблемам управления развитием спортивных организаций.

Результатом исследования стало формирование ключевых детерминант конкурентоспособности предпринимательских спортивных организаций, использующих

возможности развития внешней и внутренней среды.

Ключевые слова: спортивные организации, устойчивое развитие, конкурентоспособность, спортивное предпринимательство.

DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE SPORTS SECTOR OF THE REPUBLIC OF AZERBAIJAN AND THE FORMATION OF COMPETITIVENESS OF SPORTS ORGANIZATIONS

V.B. Akhadov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
vasifahadov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-0003-8933

Annotation. Modern economy influences the development of entrepreneurship in the sphere of physical education and sports, the increasing number of owners of physical education and sports organizations, increasing the diversity of their organizational and legal forms, improving the quality of physical education and sports services provided to the population.

The purpose of this article is to substantiate that the activities of sports organizations are subject to the objective laws of the business environment and that the competitiveness of sports organizations is determined by the degree of economic potential.

The article is based on the existing fundamental concepts and approaches of both foreign and local researchers on the development of entrepreneurship, the concept of forming the competitiveness of business structures, the problems of development management of sports organizations.

The result of the study was the formation of the key determinants of competitiveness of entrepreneurial sports organizations that use the development opportunities of the external and internal environment.

Keywords: *sports organizations, sustainable development, competitiveness, sports entrepreneurship.*

REGIONAL İDARƏETMƏDƏ APARILAN STRUKTUR İSLAHATLARININ ƏHƏMİYYƏTİ (ŞƏKİ-ZAQATALA İQTİSADI RAYONUNUN MİSALINDA)

S.T. Məmmədov

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Dövlət İdarəçilik Akademiyası
simnar86@gmail.com, orcid.org/0000-0001-7952-0997

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Araşdırmada əsasən Azərbaycanada yerli özünü idarəetmə strukturlarının həm inzibati, həm də siyasi əks mərkəzləşdirmə elementləri həmçinin, idarəetmənin regionlarda yerli qurumları tərəfindən həyata keçirilmə forması barədə məlumatlar verilir. Bununla yanaşı, yerlərdə yerli əhali tərəfindən seçilən özünüidarəetmə qurumlarının iş prinsipi və onların effektivliyi Şəki-Zaqatala iqtisadi rayonunun timsalında tədqiq edilir.

Açar sözlər: *dövlət siyasəti, regionlar, məqsədlər.*

Regionların inkişafının idarə edilməsi və burada əhalinin ictimai məhsul və xidmətlərlə təmin edilməsi üçün yerli idarəetmə strukturları yaradılır. Bu idarəetmə strukturu ərazi və sahə idarəetməsini optimal əlaqəsini təmin etməli, regional inkişaf üçün əlverişli şərait yaratmalıdır. Xüsusilə, ölkə səviyyəsində həyata keçirilən dövlət siyasətinin yerlərdə reallaşdırılması üçün yaradılan idarəetmə strukturu ilə yerli xüsusiyyətləri nəzərə alan özünüidarəetmə strukturlarının əlaqələndirilməsinin ərazinin inkişafı baxımından mühüm əhəmiyyəti vardır.

Regional idarəetmənin daim təkmilləşdirilməsi yerli inkişafın təmin edilməsi üçün ərazinin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasının əhəmiyyətinin artması ilə bağlıdır. Belə ki, bir çox hallarda mərkəzləşdirilmiş şəkildə verilmiş qərarlar fərqli regionların xüsusiyyətini nəzərə almadığından mərkəzləşdirilmiş qərarverməyə nisbətən regional idarəetmənin səmərəliliyini artırır. Belə ki, hakimiyyətin əhaliyə yaxınlığı onun daha yaxşı işləməsinə səbəb olur. Bununla yanaşı, regional idarəetmənin strukturu

maliyyə resursları ilə səlahiyyətlərin uyğunluğuna əsaslanmalıdır. Siyasi səlahiyyətin reallaşdırılmasına imkan verən maliyyə vəsaitləri ilə təminat maliyyə ekvivalentliyi adlanır. Qeyd etmək lazımdır ki, regionda hər bir struktur bölmə öz səlahiyyətlərini bilməli və bu səlahiyyətlərin reallaşdırılması üçün maliyyə mənbələrinə malik olmalıdır. Bir çox hallarda səlahiyyət və öhdəliklərin maliyyə resurslarına uyğun olmaması idarəetmənin səmərəliliyini azaldır. Digər mühüm məsələ, miqyasdan qənaətlə bağlıdır. Belə ki, bir çox hallarda ərazi idarəetməsinin səmərəliliyi onların kiçik olması ilə bağlıdır. Belə ki, nisbətən kiçik büdcəyə və fəaliyyət sahəsinə malik idarəetmə qurumlarının qərarlarının səmərəliliyi aşağı, saxlanma xərcləri isə nisbətən böyük olur. Bütövlükdə, yerli qurumlar tərəfindən yerli əhaliyə ictimai xidmətlərin göstərilməsi bir sıra şərtlərin yerinə yetirilməsi halında həyata keçirilir. Bu şərtlərə xidmətlərə olan tələbatın ərazilər üzrə fərqlənməməsi, xidmətlə bağlı miqyasdan qənaətin əhəmiyyətli dərəcədə olmaması, göstərilən xidmətin müəyyən hissəsinin yerli vergilər hesabına maliyyələşdirilməsi, yerli qurumların bu xidmətləri göstərmək sahəsində potensialı olması və s. aiddir. Bu baxımdan, mərkəzləşdirmə ilə qeyri-mərkəzləşdirmə arasında seçim edərkən qeyd edilən amillərin nəzərə alınması tələb olunur.

Ölkə üzrə idarəetmənin əks-mərkəzləşdirilməsi inzibati, siyasi və fiskal olmaqla üç formada olur (101, s. 1). Birinci forma səlahiyyət, resurs və məsuliyyətin mərkəzi hökumətdən yerli qurumlara verilməsini nəzərdə tutur. Bu halda ierarxik hesabatlılıq mərkəzi hökumətlə yerli bölmələr arasında təmin olunur. İkinci formada hakimiyyətin müəyyən hissəsinin hökumətin yerli əhali tərəfindən seçilən aşağı səviyyəsinə verilməsini nəzərdə tutur və bu halda yerli hökumət qurumu müəyyən dərəcə

cədə muxtariyyətə malikdir. Belə halda yerli qurumlar məhkəzi hökumətdən çox, yerli əhali tərəfindən hesabatlılığa malik olurlar. Üçüncü forma əks mərkəzləşdirmənin real forması olmayıb, əsasən qeyd edilən iki forma rəsində maliyyə resurslarının bölgüsünü nəzərdə tutur. Qeyd etmək lazımdır ki, bu formaya əsasən regionlararası gəlirlərdə fərqlər, yerli qurumların maliyyə idarəedilməsi sahəsində potensialı, yerli qurumların səlahiyyətlərinin həcmi və digər amillər təsir göstərir.

Azərbaycanda inzibati idarəetmənin siyasi-hüquqi əsasları 1995-ci ilin noyabrın 12-də ümumxalq referendumu nəticəsində qəbul olunmuş Konstitusiyaya müvafiq müəyyən olunmuşdur. İnzibati islahatların mühüm istiqaməti idarəetmənin qeyri-mərkəzləşdirilməsi ilə əlaqədardır. Bu isə öz növbəsində hakimiyyət bölgüsü prinsipinin təmin olunması və güclü yerli özünüidarəetmə sisteminin formalaşması ilə müəyyən olunur. Konstitusiyaya əsasən dövlət idarəetməsi ilə yanaşı yerli özünü idarəetməsi də nəzərdə tutulmuşdur.

Şəki-Zaqatala iqtisadi rayonunda 5 rayon mövcuddur və onlarda dövlət idarəedilməsini Azərbaycan Respublikası Prezidenti tərəfindən formalaşdırılan rayon (şəhər) icra hakimiyyətləri həyata keçirirlər. İcra hakimiyyətinin yerli orqanlarının hüquqi statusu Konstitusiyaya əsaslanaraq, 1999-cu il iyunun 16-da qəbul olunmuş "Yerli icra hakimiyyəti haqqında Əsasnamə"də müəyyən olunmuşdur. Rayon, şəhər və şəhər rayonlarının icra başçıları öz ərazilərində yerləşən müvafiq kəndlərdə və qəsəbələrdə icra hakimiyyətinin nümayəndəliklərini yaradır və icra nümayəndələrinin təyinatını həyata keçirirlər.

Şəki-Zaqatala iqtisadi rayonunda da digər iqtisadi rayonlarda olduğu kimi, ərazilər rayon, şəhərlərdən, qəsəbələrdən və kəndlərdən ibarətdir və bu prinsip bələdiyyələrin ərazilərinin müəyyən edilməsində əsas kimi götürülmüşdür. Kəndlərə və qəsəbələrə bölünmüş rayonlarda bələdiyyələr ümumilikdə rayon üzrə yox, bu ərazi vahidlərinə əsasən yaradılmışdır. Belə hallarda bələdiyyələr arasında heç bir şaquli və üfiqi asılılıq olmur və hər bələdiyyə müstəqil hüquqi şəxs kimi çıxış edir. Rayonlara və qəsəbələrə bölünmüş şəhərlərdə

isə bələdiyyələr inzibati-ərazi vahidləri üzrə formalaşdırılmışdır. Son illərdə regionda bələdiyyələrin birləşdirilməsi əsasında ölçüləri genişləndirilərək sayları azaldılmışdır. Belə ki, Şəki-Zaqatala regionunda bələdiyyələrin sayı 2005-ci ildə 260-dan, 2011-ci ildə 181-ə, 2015-ci ilədə isə 145-ə qədər azalmışdır. Belə dəyişiklik bələdiyyələrin iriləşdirilməsi ilə əlaqədar olmuşdur. Bununla belə, bələdiyyələrin ölçüləri minimal səmərəli ölçüdən kiçik olmaqla onların səmərəli fəaliyyətini təmin etmir. Regionda orta hesabla bir bələdiyyənin büdcə gəlirləri 2005-ci ildə 9,3 min manatdan 2011-ci ildə 17,7 min manata, 2017-ci ildə isə 30,6 min manata qədər artsa da, belə kiçik büdcə onların səmərəli fəaliyyəti üçün kifayət etmir. Bütövlükdə, qeyd edilən dövrdə regionda orta hesabla bir bələdiyyənin büdcə gəlirlərinin artımına bələdiyyələrin sayının 1,8 dəfə azalması da əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərmişdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, son illərdə bələdiyyələrin iriləşdirilməsi prosesi həyata keçirilməsinə baxmayaraq onların miqyası kiçik olaraq qalır. Bu nəzərə alınaraq Azərbaycan Respublikasının 2005-ci il 3 may tarixli qanunu ilə Bələdiyyələrin regional assosiasiyalarının Nümunəvi Əsasnaməsi təsdiq edilmişdir. Bu əsasnaməyə əsasən müəyyən ərazilərdə fəaliyyət göstərən bələdiyyələr öz fəaliyyətlərini əlaqələndirmək, hüquq və mənafelərini daha səmərəli həyata keçirmək məqsədilə ittifaqlar yarada bilərlər.

Nəticə etibarilə demək lazımdır ki, mərkəzi və yerli dövlət və bələdiyyə orqanları arasındakı münasibətlər praktiki olaraq hələ lazımi səviyyədə qurulmayıb. Bələdiyyələrin və yerli icra orqanlarının fəaliyyətlərində bir çox sahələr üzrə anlaşılmazlıqlar yarandığından onların arasındakı münasibətlərin və səlahiyyətlərin bölgüsü ilə bağlı məsələlərin konkretləşdirilməsinə böyük ehtiyac var. Belə bir ehtiyac daha çox ictimai xidmətlərin göstərilməsi sferasında meydana çıxır. Qeyd edək ki, bu günə qədər də konkret olaraq bu məsələlər hələ də tam dəqiqləşdirilməmişdir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Hüseynova X.M.** *Regional inkişaf proqramları: nəzəri və praktik məsələlər.* Bakı: 2010.
2. **Mahmudov M.M., Mahmudova İ.M.** *Regionların sosial-iqtisadi inkişafının tən-*
3. **Nuriyev Ə.X.** *Regional idarəetmənin əsasları.* Bakı: Elm, 2007
4. *Regionların sosial-iqtisadi inkişafı.* Statistika məcmuəsi. Bakı: 2019.

zimplənması. Bakı: “İqtisad Univer-siteti” nəşriyyatı, 2011.

ЗНАЧЕНИЕ СТРУКТУРНЫХ РЕФОРМ В РЕГИОНАЛЬНОМ УПРАВЛЕНИИ (НА ПРИМЕРЕ ШЕКИ-ЗАГАТАЛЬСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЙОНА)

С.Т. Мамедов

*Академия Государственного Управления при
Президенте Азербайджанской Республики*
simnar86@gmail.com, orcid.org/0000-0001-7952-0997

Аннотация. В исследовании представлена информация как об элементах административной, так и политической децентрализации структур местного самоуправления в Азербайджане, а также о форме осуществления управления местными органами власти в регионах. При этом принцип

работы органов местного самоуправления, избираемых местным населением, и их эффективность были изучены на примере Шеки-Загатальского экономического района.

Ключевые слова: государственная политика, регионы, цели.

IMPORTANCE OF STRUCTURAL REFORMS IN REGIONAL GOVERNANCE (ON THE EXAMPLE OF SHAKI-ZAGATALA ECONOMIC REGION)

S.T. Mamedov

Academy of Public Administration under the President of the Republic of Azerbaijan
simnar86@gmail.com, orcid.org/0000-0001-7952-0997

Annotation. The study discusses the elements of administrative and political decentralization of the structure of local municipalities in Azerbaijan, as well as the form of implementation of governance by local authorities in the regions. At the same time, the principle of management of the municipalities and

their governance effectiveness are also explained on the example of Sheki-Zakatala economic region.

Keywords: government policy, regions, goals.

İDMAN MENECEMENTİNDƏ MEDİA ANLAYIŞI

f.d. M.Ə. Məmmədzaadə

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
mujgan.mammadzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5693-3748

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Əvəz edilə bilən məhsulların həddi və istehlakçıların matçlara və ya hadisələrə “olduğu kimi” baxmaq istəyi idman media təşkilatları üçün yüksək qiymətləndirilən və axtarılan məhsula çevirir. İdman hüquqları üçün tender edən media təşkilatları çox vaxt bu hüquqlara xüsusi demoqrafik və ya yeni bazarları ələ keçirmək imkanı kimi baxırlar. Premium idman məzmunu ən yaxşı halda istehlakçıları televiziya şəbəkəsinə cəlb edə, reklam gəlirlərini artırır və assosiasiya və çarpaz təşviqat yolu ilə qeyri-idman şəbəkə proqramlarını daha populyar və həyat qabiliyyətli edə bilər.

Açar sözlər: *idman, idman menecmenti, media, idman təşkilatları, cəmiyyət.*

Media çox vaxt cəmiyyətdə üç geniş funksiyaları təmin edir: məlumat, təhsil və əyləncə. Bununla belə, idman-media əlaqəsi baxımından media təşkilatları və istehlakçıların xüsusilə əyləncə dəyərinə görə peşəkar idmana maraq göstərdiyi getdikcə daha aydın olur. Liqaların, komandaların və idmançıların istismaları bütün dünyada geniş çap (məsələn, qəzet və jurnallar) və yayım (məsələn, radio, televiziya və internet) mediasında bildirilir. Bu KİV-in işıqlandırılmasının bir hissəsi “xəbərlər” kimi təqdim olunur, bu da o deməkdir ki, media təşkilatları siyasət və ya dünya hadisələri haqqında məlumat verdikləri kimi idmanda baş verənlər haqqında məlumat verirlər. Bununla belə, yayım əhatəsinin əhəmiyyətli komponenti media təşkilatlarının hadisə və ya mövsümü yayımlamaq hüququnu satın aldığı eksklüziv razılaşmalar vasitəsilə təmin edilir.

Medianın əsas vəzifələri bunlardır:

- Cəmiyyəti məlumatlandırır, insanları mühüm olaylardan xəbərdar edir;
- Məlumatlandırma ilə yanaşı, olayları təhlil, izah və şərh edir;
- Hakimiyyət üzərində ictimai nəzarəti gerçəkləşdirir;
- Cəmiyyəti düşündürən problemlərin geniş müzakirəsi üçün ictimai forum rolunu oynayır.

Bu mühüm missiyanın həyata keçirilməsi, eyni zamanda cəmiyyətdə demokratiyanın inkişafı, şəffaflığın, fikir və söz azadlığının tərəqqisi üçün media cəmiyyət qarşısında öz vəzifəsini dürüst yerinə yetirməlidir. Bunun üçün medianın konkret fəaliyyət prinsipləri mövcuddur:

- Medianın əsas işi faktlara əsaslanmaqla həqiqəti üzə çıxarıb cəmiyyətə çatdırmaqdır;
- Media azad olmalı, ilk növbədə, hakimiyyətdən, siyasi qüvvələrdən və biznes qurumlarından müstəqilliyini saxlamalıdır;
- Media ictimai nəzarətçi, ictimai tənqidçi və cəmiyyətdə kompromis əldə edilməsi üçün geniş forum olmalıdır [1].

İdman-media münasibətlərinin idarə edilməsini başa düşərkən nəzərə almaq lazımdır ki, “media” sözünün müxtəlif mənaları var. “Media” sözü bütün media sahəsini təmsil edə bilər, xüsusən də idman-media münasibətinə və ya medianın müəyyən bir idman və ya idmançı haqqında məlumat vermə üsuluna da istinad edir. Media sözü kontekstdən asılı olaraq forma, kanal, platforma, şirkət, şəbəkə və ya stansiya istinad etmək üçün də istifadə oluna bilər. Televiziya, radio, çap və internet bütün media formaları və ya yayım kanalları sayıla bilər. Bu media formaları və kanalları

nın həmçinin fərdi çıxışları var: televiziya şəbəkələri və ya ESPN (şəbəkə) və ya FUEL TV (FOX Sports şəbəkəsindəki stansiya), xüsusi qəzetlər; radio stansiyaları və ya internet saytları. Bu satış məntəqələri adətən özəldir və gəlir əldə etmək ümidi ilə auditoriyanı cəlb etmək üçün məzmun yaratmaq üçün jurnalistləri, yazıcıları və şərhçiləri işə götürür. Televiziya şəbəkəsi adətən media şirkətinə məxsus olan insanların sevimli idman növlərinə baxmaq və ya gündəlik xəbərləri izləmək üçün istifadə etdikləri ayrı-ayrı stansiyalar toplusudur. Bu yaxınlarda platforma termini Facebook və ya Twitter kimi medianı təsvir etmək üçün istifadə edilmişdir, burada interaktivlik və istifadəçi yönümlü məzmun elədir ki, onları tək qəzet və ya televiziya kanalı kimi media orqanı hesab etmək olmaz.

Qeyd edək ki, idmanın üç sektor modeli ilə var: dövlət, qeyri-kommersiya və özəl. İdman və media arasındakı əlaqəni başa düşmək üçün etiraf etmək lazımdır ki, idmanın hər üç sektoru müasir cəmiyyətdə inkişaf etmək və çiçəklənmək üçün mediaya ehtiyac duyur. Bununla belə, hər bir sektorün müxtəlif məqsədlər üçün media ilə əlaqə yaratmağa çalışır.

- Dövlət idman fəaliyyətlərini tənzimləməyə və ya nəzarət etməyə çalışdıqda, o, həmçinin adətən öz qərarlarının əsaslandırılmasını və edə biləcəyi hər hansı sonrakı hərəkətləri izah etməyə çalışır. Dövlət uşaqlar üçün daha təhlükəsiz etmək, xəsarət alanların sayını azaltmaq və ya korrupsiyanın aradan qaldırılmasını təmin etmək məqsədilə müəyyən idman fəaliyyətini tənzimlədiyini öz vətəndaşlarına bildirmək istəyə bilər. Dövlətin öz vətəndaşları ilə birbaşa effektiv ünsiyyət qurması çox çətindir – bu, yerli hökumətlər üçün hələ də çətin olsa da, milli hökumətlər üçün ən problemlidir. Əvəzində dövlət mediaya güvənir ki, özü ilə vətəndaşları arasında vasitəçi olsun. Hökumətlər və dövlət idarələri də sosial, siyasi və iqtisadi legitimlik axtarmaq, habelə öz fəaliyyətlərini təşviq etmək və status qazanmaq üçün mediadan istifadə edirlər. Milli idman institutları çox vaxt demək olar ki, tamamilə milli hökumətlər tərəfindən maliyyələşdirilir və de-fakto hökumət departamentləri

kimi fəaliyyət göstərirlər. Vətəndaşlardan yığılan vergilər Olimpiya Oyunları və dünya çempionatları kimi tədbirlərdə beynəlxalq idman uğurlarını təmin etmək üçün elit idmançıların seçilməsi, hazırlanması, məşq edilməsi, yerləşdirilməsi və rifahının təmin edilməsinə xərclənir. Beləliklə, bir ölkənin elit idmançılarının uğuru və ya uğursuzluğu həmişə ictimai məsələdir - Oyunlar və ya hadisələr televiziya yayımlanır və bütün mediada geniş şəkildə təqdim olunur. Əgər bir ölkənin idmançıları yaxşı çıxış edirlərsə, o zaman dövlət və onun qurumları çox güman ki, onların mühüm rolu olduğunu və bunun onların strateji və idarəçilik qabiliyyətlərini nümayiş etdirdiyini iddia edir. Bu iddialar media vasitəsilə edilir və bunu edərkən bir millətin vətəndaşlarının razılığı istənilir. Əgər bir ölkənin idmançıları zəif və gözləntilərdən aşağı çıxış edərsə, o zaman media elit institutun və hökumətin və onun agentliklərinin fəaliyyətini aktiv şəkildə şübhə altına alacaq. Bu hallarda dövlət öz fəaliyyəti ilə bağlı media tərəfindən və onun vasitəsilə aparılan müzakirələrə bir qədər həvəssiz cəlb olunur.

- Qeyri-kommersiya idman təşkilatları idman sənayesinin və landşaftın bütün səviyyələrində mövcuddur ki, bu da onların media ilə qarşılıqlı əlaqəsinə təsir göstərir. Məsələn, aşağıdakı təşkilatların hamısı qeyri-kommersiya təşkilatıdır: Olimpiya Oyunlarını idarə edən Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (BOK); Yeni Zelandiya Reqbisi-milli idarə etmə orqanı, icma reqbinin inkişafına, eləcə də All Blacks milli komandasının çıxışına cavabdehdir; Netball Queensland, Avstraliyanın Kvinslend ştatında netbol idmanı üzrə idarəetmə orqanı; və Avstraliyanın Sidney şəhərinin qərb ətraflarında ən yüksək frisbi liqası olan Hills Ultimate Frisbee. Bu qeyri-kommersiya təşkilatlarının hər birində media ilə əlaqələr çox fərqlidir. BOK yay və qış Olimpiadalarının yayım hüququna görə hər dörd ildən bir media təşkilatlarından təxminən 3 milyard ABŞ dolları alır. Media Yeni Zelandiya Reqbisi ilə bir sıra səviyyələrdə qarşılıqlı əlaqə qurur, lakin bəlkə də ən çox Yeni Zelandiyanın ən məşhur və

görməli milli komandası olan Bütün Qaralar haqqında məlumat verməkdə və beynəlxalq və Super Reqbi matçları üçün yayım hüquqlarının ödənilməsindədir. Netball Victoria daha çox insanı netbol idmanı ilə məşğul olmağa həvəsləndirmək, həmçinin ANZ Çempionatında (Avstraliya komandalarından ibarət beynəlxalq netbol liqası) yarı peşəkar komanda olan Queensland Firebirds-i tanımaq üçün regional media orqanlarının dəstəyini axtarır. Hills Ultimate Frisbee, daha çox insanı idmana cəlb etmək üçün son frizbi idmanını təbliğ etmək üçün əsasən yerli medianın dəstəyini axtarır ki, bu da öz liqalarının və klublarının canlılığını təmin edir. Bütün bu nümunələr göstərir ki, qeyri-kommersiya sektoru bütün idman sektorları arasında təşkilatların növləri, eləcə də inkişaf etdirilən idman-media əlaqələri baxımından ən müxtəlifdir.

- Peşəkar idman təşkilatlarının rolu və fəaliyyətində ABŞ-da Milli Futbol Liqasında (NFL) oynayan, bütün dünyada Formula 1-də yarışan və ya İngiltərə Premyer Liqasında çıxış edən komandalar kimi fəaliyyətlərinin əhatə dairəsi və bu təşkilatlarla əlaqəli idmançılar və işçilər tam zamanlı peşəkarlar olduqları üçün peşəkar təşkilatlar idman sənayesinin zirvəsində sayılırlar. Bu təşkilatların media ilə yaxın əlaqələri var ki, böyük media təşkilatlarının və peşəkar idman liqalarının və komandalarının maliyyə imkanları ayrılmaz şəkildə bağlıdır. Peşəkar idman təşkilatları yayım hüququ haqlarını birbaşa media təşkilatlarından alır, gəlirli sponsorluq sövdələşmələrini təmin etmək üçün bu müqavilələr vasitəsilə əldə etdikləri media məlumatlarından istifadə edir, həmçinin eksklüziv hüquq müqavilələri ilə tənzimlənməyən media orqanları vasitəsilə mümkün qədər çox medianın işıqlandırılmasını təmin etməyə çalışır. Eyni zamanda, media qurumları öz auditoriyasını artırmaq üçün peşəkar idman təşkilatlarını işıqlandırmaya çalışırlar ki, bu da idman təşkilatlarının müxtəlif media, ictimaiyyətlə əlaqələr və kommunikasiya idarəçiliyi rollarında kadrların işə götürülməsini zəruri edib. Media kanallarının, xüsusən də onlayn və sosial

şəbəkələrin çoxalması bu rolları daha mürəkkəb və ixtisaslaşmış etmişdir [3].

İdman və media təşkilatları arasında münasibətlərin idarəetmə nəticələrini başa düşmək üçün media təşkilatının növü və cəlb olunan idman təşkilatının növü haqqında məlumatlı olmaq vacibdir. İdmanın üç sektorunun yuxarıdakı müzakirəsindən görüldüyü kimi, idman təşkilatının növü müzakirə edilən və ya daxil edilən idman-media münasibətlərinin növünü əhəmiyyətli dərəcədə dəyişə bilər. İdman təşkilatı üçün əlaqələr investisiyadan maliyyə gəlirinin təmin edilməsinə, bazarda siyasi legitimliyin və ya etibarın yaradılmasına və ya daha çox üzv cəlb etmək və ya iştirakın artırılması üçün fəaliyyət və hadisələrin təşviqinə əsaslanı bilər. Bu məqsəd və nəticələrə əlaqələrlə məşğul olan media qurumlarının növü də təsir edir. Nəzərə almaq lazımdır ki, bütün idman-media münasibətləri eyni deyil və gözləntiləri, razılaşmaları və faydaları aşkar etmək üçün hər biri ətraflı şəkildə araşdırılmalıdır.

İdmanın əhəmiyyəti elədir ki, əsas milli və beynəlxalq yayımçılar demək olar ki, həmişə yüksək səviyyəli idman növlərinə hüquqlar üçün təkliflər verirlər (Hoehn & Lancefield 2003). Əslində, “premium” idman növlərinə hüquqlar o qədər mühüm kommersiya mülkiyyətinə çevrilib ki, onlara malik olmamaq şirkətin maliyyə nəticələrinə mənfi təsir göstərə bilər və ya ekstremal hallarda media təşkilatlarının məhvinə səbəb ola bilər (bəzi yurisdiksiyalarda bu, tək yayımçı ilə müstəsna hüquq müqavilələrinin tənzimlənməsi). İdman və idman yayımı hüquqları digər media məhsulları tərəfindən nümayiş etdirilməyən xüsusi xüsusiyyətlərə malikdir və bu, onları son dərəcə qiymətli milli və qlobal əmtəə edir. İdman hadisələri və oyunları efemer məhsul və ya tez xarab olan məhsuldur, yəni onlar çox qısa müddətə dözüür və ya davam edir (Tonazzi 2003; Sandy et al. 2004). İdman proqramları ilə televiziya yayımlanan dram proqramları arasındakı fərq nəzər salın. İdman verilişləri demək olar ki, həmişə canlı olduğu müddət ərzində mövcuddur – idmanın gözlənilməzliyi insanları tamaşaçıların onu yaşadıkları zaman açılan və ya inkişaf edən bir tamaşaya cəlb edir. Böyük idman tədbirləri və müsabiqələr

kifayət qədər hekayələr, intriqalar və emosiyalar ehtiva edir ki, onlar həm şərhçiləri, həm də pərəstişkarlarını ssenari müəllifinin bunu daha yaxşı yazsa biləcəyini düşünməyə vadar edir. Bu, xüsusilə oyunlar son saniyələrdə qalib gəldikdə, qəhrəmanlıqlar şəxsi vəsait hesabına həyata keçirildikdə və idman siyasi, irqi və coğrafi maneələri və stereotipləri aşdıqda doğrudur. Dram proqramları, əksinə, əhəmiyyətli bir “rəf ömrünə” malikdir. Populyar televiziya dram proqramları pərəstişkarları tərəfindən təkrar-təkrar izlənilir, çox vaxt “binge istehlak”ın bir hissəsi kimi böyük miqdarda. İstehlakçılar ilk baxışdan sonra süjeti, personajları və sonluğu bilsələr də, ikinci və üçüncü baxışlar hələ də xoşdur. Qətiyyənlər azarkeşlər istisna olmaqla, idmanda bu, demək olar ki, heç vaxt belə deyil, bəlkə də qismən ona görə ki, dünyada davamlı olaraq yeni oyunlar və matçlar oynanılır. İdman istehlakının fərdi halları tez olur, lakin qurumun özü davamlıdır, bu da öz növbəsində onu yayımçılar üçün olduqca cəlbedici edir.

İdman yayımı hüquqlarının dəyəri idman istehlakçıları üçün bir məhsulu digəri ilə qənaətbəxş şəkildə əvəz etməyin çox çətin olması ilə də artır (Tonazzi 2003). Başqa sözlə, bir futbol liqasının televiziya oyunlarına baxmaq istəyən tamaşaçının hüququ təmin etmiş yayımçının təklif etdiyi məhsulu istehlak etməkdən başqa çarəsi yoxdur. Çətin ki, tamaşaçı başqa şəbəkədə tennis və ya qolf izləməyi əlverişli bir əvəz hesab etsin. Əksinə, cinayət və ya hüquqi dram izləməkdə maraqlı olan tamaşaçı çox güman ki, müxtəlif şəbəkələrdə və stansiyalarda müxtəlif məhsulları əvəz edə bilər. Əslində hər bir idman növü nisbətən unikal məhsuldur, bu o deməkdir ki, o, çoxsaylı variantları və ya imitasiyaları olan məhsuldan daha dəyərlidir. Nəhayət, xüsusən televiziya şəbəkələri üçün mövcud olan çoxsaylı xəbər və dramlardan fərqli olaraq, peşəkar idmanın miqdarı məhduddur (Tonazzi 2003). Üstəlik, premium idman liqaları və tədbirləri daha da məhduddur, bu o deməkdir ki, hüquqları əldə etmək üçün rəqabət daha böyükdür.

Əvəz edilə bilən məhsulların həddi və istehlakçıların matçlara və ya hadisələrə “olduğu kimi” baxmaq istəyi idmanı media təşkilatları üçün yüksək qiymətləndirilən və axtarılan məhsula çevirir. İdman hüquqları üçün tender edən media təşkilatları çox vaxt bu hüquqlara xüsusi demografik və ya yeni bazarları ələ keçirmək imkanı kimi baxırlar (bu fəsildə UFC-nin demografik göstəricilərinə istinad edən hər baxışa görə ödənişlə bağlı Təcrübədə baxın). Premium idman məzmunu ən yaxşı halda istehlakçıları televiziya şəbəkəsinə cəlb edər, reklam gəlirlərini artırır və assosiasiya və çarpaz təşviqat yolu ilə qeyri-idman şəbəkə proqramlarını daha populyar və həyat qabiliyyətli edə bilər. İdmanın media təşkilatları üçün birbaşa və dolaylı gəlirlərin əsas hərəkətverici qüvvəsi kimi nəzərdən keçirilməsi yayım hüquqlarının ölçüsünə, onları təmin etmək üçün rəqabətə, idman təşkilatlarının sponsorluq vasitəsilə gəlirlərini maksimuma çatdırmaq imkanlarına və xidmətə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir və media qurumlarının idman tərəfdaşlarından tələb etdikləridir.

ƏDƏBİYYAT

1. <https://president.az/az/articles/view/55399>
2. *Azərbaycan Respublikasının Bədən Tərbiyəsi və idman haqqında Qanunu*. Bakı, 2009.
3. **Əliyev A.Ə.** *İdman hərəkətinin idarəedilməsinin (menecmentin) elmi əsasları*. Bakı, 2014
4. *Menecment* (Ağacəfər Məmməd oğlu İmran). Dərslük Bakı, 2007.
5. *Менеджмент* (В.И.Жолдак, С.И.Сейранов) Москва, 2006. Учебное пособие.
6. *Менеджмент спортивной организации* (И.И.Переверзи), Москва -2006.
7. **Гай Мастерман** *Стратегический менеджмент спортивных мероприятий*. Москва 2015.
8. *Государственное управление в спорте: учебное пособие*. М.: ГОУ ВПО «РЭА имени Г.В.Плеханова», 2010.

МЕДИА-КОНЦЕПЦИЯ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ

д.ф.н. М.А. Мамедзаде

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
mujgan.mammadzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5693-3748

Аннотация. Ассортимент заменяемых продуктов и желание потребителей видеть матчи или события «такими, какие они есть» делают спорт высоко ценным и востребованным продуктом для медиаорганизаций. Медиаорганизации, участвующие в торгах за права на спорт, часто рассматривают эти права как возможность захватить определенную демографическую группу или новые рынки. Спортивный контент пре-

миум-класса в лучшем случае может привлечь потребителей к телевизионной сети, увеличить доходы от рекламы и сделать неспортивные сетевые программы более популярными и жизнеспособными за счет ассоциации и перекрестного продвижения.

Ключевые слова: спорт, спортивный менеджмент, СМИ, спортивные организации, общество.

MEDIA CONCEPT IN SPORTS MANAGEMENT

PhD M.A. Mammadzada

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
mujgan.mammadzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5693-3748

Annotation. The range of products that can be replaced and the desire of consumers to see matches or events "as they are" make sports a highly valued and sought-after product for media organizations. Media organizations bidding for sports rights often view these rights as an opportunity to capture specific demographics or new markets. Premium sports

content can, at best, attract consumers to the television network, increase advertising revenue, and make non-sports networking programs more popular and viable through association and cross-promotion.

Keywords: sports, sports management, media, sports organizations, society.

İDMANÇILARDA QƏLƏBƏYƏ MANE OLAN GƏRGİNLİK VƏ STRESSİN PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

A.Ə. Cəbrayilova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
arzu.cabrayilova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə gərginlik və stressin idmançının rəqabət fəaliyyətinə mənfi təsiri problemindən bəhs edilir. Nəzəri təhlil əsasında idmançının psixi gərginlikdən başlayaraq stress səviyyəsinədək düşdüyü vəziyyətin məzmunu aydınlaşdırılır. İdman fəaliyyətinin fiziki, sosial, psixoloji stress faktorları və onların təzahür xüsusiyyətləri təsvir edilir. Stress bir növ istənilən idman fəaliyyətinin ən güclü və ən vacib hərəkətverici qüvvəsidir.

Stress – orqanizmdə əsəb sistemlərinin normal vəziyyətdən kənara çıxmasıdır. Demək olar ki, stress və gərginlik elə idmanın bir hissəsidir. Sadəcə olaraq stress və narahatlığı dayandıрмаq yox, onları idarə etməyi bacarmaq lazımdır. Yəni hər bir idmançının özünəməzarəti, özünü dərk etmək bacarığının vacibliyi vurğulanmışdır. Məşğul olduğu idman növünün xüsusiyyətlərinə yiyələnməklə yanaşı yüksək psixoloji savad, düşüncə və bacarığa sahib olması vacib hesab olunur. Məşqçi və psixoloq dəstəyinin vəhdət təşkil etməsi tövsiyə edilir.

Açar sözlər: *idmançı, psixi gərginlik, stress, narahatlıq, həyəcan, məşqçi, psixoloji hazırlıq.*

Gərginlik insanın psixi proseslərinin aktivliyinin artması ilə xarakterizə olunan psixi vəziyyətdir. Psixi gərginlik zamanı demək olar ki, bütövlükdə bütün orqanizmin işi güclənir. Beyin qabığının tonusu artır. Psixi gərginlik zamanı orqanizmin vəziyyəti bir neçə mərhələdə ola bilər ki, birinci mərhələdə diqqətin həcmi və sabitliyi artır, bilik və bacarıqların yadda saxlanması, təfəkkürün məhsul-

darlığı yüksəlir. İkinci mərhələdə isə, uzun müddətli stress ilə müşayiət olunur.

Yüksək səviyyəyə malik uzunmüddətli gərginlik, idmançıya xüsusilə monoton məşq proseslərində mənfi təsir göstərə bilər. Yüksək nailiyyətlərə meyl edən idmanda məşqetmə prosesi elə qeyri-adi vəziyyətlərlə rastlaşır ki, idmançı gərgin psixi hallar keçirməli olur. Psixi gərginlik məsuliyyət baxımından müsbət hadisə hesab olunur, məhsuldarlıq təmin olunur. Uzunmüddətli olduqda isə sinir proseslərinin sarsılmasına səbəb olur [4,s.176].

Belə ki, diqqət qeyri-sabit, yayınıq, yaddaş zəifliyi, həyəcan, narahatlıq və s. özünü göstərir. Qeyd etmək olar ki, stress formasında məqsədyönlü fəaliyyətin təşkilinə təsir edir. Yəni, insanın məqsədə çatma bilməsinə, tapşırığın öhdəsindən gələ bilməsinə təsir edir.

Stress (təzyiq, gərginlik deməkdir) – insanın gözlənilməz gərgin şəraitlə rastlaşarkən keçirdiyi emosional halətdir. Yəni qəflətən təhlükəli vəziyyətdə və ya mürəkkəb şəraitdə təcili surətdə müstəqil qərar qəbul etmək lazım olarkən insanda özünü biruzə verən halətdir [1, s.167].

Stress fizioloji, psixoloji (emosiya, informasiya), sosial olmaqla müxtəlif çeşiddə ola bilər. İdmanda sosial stress üstünlük təşkil edir. İstənilən turnir, istənilən oyun - öz gözləntiləriniz və başqalarının gözləntiləri. Biz həm təzyiq, həm də məsuliyyət hiss edirik.

Stress xarici təsirlərə cavab olaraq baş verən fizioloji və ya psixoloji reaksiyamız kimi də müəyyən edilə bilər. Kimsə özünəqapmış reaksiya verir, kimisi hədsiz həyəcanlanır, kimisi dayanır, amma bir-iki gündən sonra hisslərini biruzə verir. Stress güclü emosiyalar və təzyiq yaradan hər hansı bir vəziyyətdir. Bizi narahat edən və reaksiya verməyə məcbur edən hər şey bizdə stress yaradır. Məsələn, ye-

ni komandaya, yeni məşqçiyə keçmək. Biz yeni daxili qaydaları öyrənməliyik, uyğunlaşmalıyıq, qrupda müəyyən mövqe tutmalıyıq və s.

Bədəndəki bütün proseslər biri – biri ilə bağlıdır. Funksiyaların kordinasiyası sinir sisteminin ali bölmələri tərəfindən həyata keçirilir. Bədəndə hansı sistemin və ya prosesin üstünlük təşkil etməsindən asılı olmayaraq ona uyğunlaşma da optimal performans üçün zəruri olan əsas funksiyaların qarşılıqlı əlaqələndirilmiş fəaliyyətini təmin edən interaktiv şöbələr tərəfindən həyata keçirilir. İntegrativ şöbələr üçün gərginlik həddən artıq olduqda bu kordinasiyanın pozulması, tükənmənin ilk təzahürüdür [6,s.14].

“Stress” özü - özlüyündə mənfi mənə kəsb edir. Amma qeyd etmək lazımdır ki, adi gündəlik həyatda stress olmadan nə peşəkar, nə də həvəskar idman, nə özünə qalib gəlmək, nə də uğursuzluqlardan və zədələrdən uğurlu sağalmaq olmazdı. Stress bir növ istənilən idman fəaliyyətinin ən güclü və ən vacib hərəkətverici qüvvəsidir. Stress – orqanizmdə əsəb sistemlərinin normal vəziyyətdən kənara çıxmasıdır. Demək stress və narahatlıq elə idmanın bir hissəsidir deyə bilərik. Stress və narahatlığı dayandırmaq yox, onları idarə etmək lazımdır.

Stress nədir? - Demək olar ki, idmanla məşğul olan hər kəs bunu bu və ya digər dərəcədə yaşayıb və hər kəs bunu özünəməxsus şəkildə müəyyən edir. Bəziləri üçün atəş, bəziləri üçün gərginlik, bəziləri üçün qorxudur.

İdman stressi məruz qalma müddətinə görə dəyişir. İdmançının hər hansı düşdüyü vəziyyətdən danışırıqsa, idmançı üçün çətin ola bilər, çox yorğun ola bilər, amma dözümlü və iradəli olmaqla mübarizəni davam etdirir və yüksək səviyyəli hərəkətlər göstər. Bu kəskin stressdir. Adətən oyundan sonra nəbz, nəfəs bərpa olunur, əzələlər rahatlaşır, stress keçir.

Xroniki stress də vardır ki, bu da uzun müddət sevmədiyiniz bir şeyi etdiyimiz zaman tükənmə əlamətidir. Hansı ki, insan yaxşı nəticə əldə etmək üçün ümitsiz ola bilər, ətrafdakılardan bezə bilər, öz potensialına şübhə edə bilər. Bu, bir növ böhrandır. Xroniki stress sabitliyi pozur, immunitetə və digər müdafiə mexanizmlərinə pis təsir edir. Digər psixi vəziyyətlərdə olduğu kimi, stress də psixi proses olan - iradə ilə idarə oluna bilər.

İradə səyin daha qabarıq nəzərə çarpan cəhəti az və ya çox dərəcədə intensivliyə malik olan daxili gərginlikdən ibarətdir. Emosional gərginlikdən fərqli olaraq, insanın fəaliyyətində xoşagəlməz hallar baş verdikdə, iradi gərginlik şüurlu və fəal xarakterə malik olur. İradə gərginlik zamanı özünü hazırlamaq yolu ilə fəaliyyətin yüksək səmərəliliyi qorunur [5, s.90].

İdmançılarda narahatlığın koqnitiv əlaməti zəhərli düşüncələrdir. Qorxu və mənfi düşüncələrin olmasıdır. Öz - özündən şübhələnmək, komandadan, havadan - hər şeydən narazılıq. Bacarıqlarına inamsızlıq. Özünü pis hiss etmək, çox məşq etmədim, çox diqqətimi yayındırdım, evdə nəşə yaxşı deyil - çətin ki, yaxşı oynaya bilim kimi fikirlər. Koqnitiv narahatlıq hamıda müşahidə oluna bilər. Bu, çox vaxt stressə normal cavabdır.

Somatik narahatlıq daha narahatedici bir əlamətdir, onunla mübarizə aparmaq daha çətinidir. Onun başında hər şey aydın ola bilər, lakin eyni zamanda bədən qərribə reaksiya verə bilər. Belə narahatlığın əlamətləri taxikardiya (ürək dərəcəsinin artması), əzələ tonusunun artması, gözlərin sürüşməsi, tərləmənin artması, mədə-bağırsaq traktının pozulması və yuxusuzluqdur.

Bəs idmanda gərginlik və stresslə necə mübarizə aparmaq olar? İdman həyatında narahatlıq və stressə qalib gəlmək istəyiriksə, özümü qarşı diqqətli və həssas olmalıyıq, başımıza gələnləri, hazırda hansı təsirləri keçirdiyimizi və bizə nəyin təzyiq etdiyini anlamaq lazımdır.

Niyə yarışlarda uduzandan sonra çaşqın baxışla deyirlər: “Əlimizdən gələni etdik”, amma rəqiblər daha şanslı idi, çünki bəxt onların tərəfində idi. Çox vaxt məğlubiyyətin səbəblərini deyən idmançılar “kifayət qədər həyəcan olmadığını” deyirlər. Bütün bunlar bəhanələrdir, əgər psixoloji hazırlıq lazımı səviyyədə deyildisə. Rəqiblərin psixoloji təzyiqi; minlərlə tamaşaçı, sizin "utancınızın" şahidi ola bilər. Yaşa və qalib gəl!- belə şərtlər çox çətinidir. Fiziki və texniki hazırlıqdan əlavə olimpiq sakitlik və özünə inam lazımdır [7,s.9].

Hər bir idmançı sinir sistemindəki həyəcan səviyyəsinin nə qədər yüksək olduğunu başa düşməli və həmin vəziyyətini ən yaxşı formada olduğu çıxış etdiyi anlarla müqayisə etməlidir. Yəni, hansı vəziyyətdə daha effektiv olub, ən yaxşı nəticə göstərdiyini düşünməlidir. Əgər ən yaxşı nəticələr mütləq istirahət vəziyyətində, özünə güvəndiyi zaman əldə edilmişdisə, o zaman gərgin qışqırıqlar, rituallar, hərəkətlərlə oyanma səviyyəsini yüksəltməyə dəyməz. Sizə soyuqqanlı və sakit qalmaq lazımdır.

Buna əks vəziyyətlər var: İdmançı nə qədər həyəcanlı olarsa, bir o qədər yaxşı çıxış edir. Təbii ki, o zaman sakitləşmək, meditasiya etmək, tənhalıq və dinclik içində qalmaq lazım deyil. Əksinə, mümkün qədər aktiv və ünsiyətcil olmaq lazımdır.

Qeyd edək ki, idmançılarda gərginlik və stressi tənzimləmək üçün istənilən məşqçinin idman psixologiyasına dair əsas bacarıqları və biliyi olmalıdır. Bu bilik müəyyən problemlərin qarşısının alınmasına kömək edir.

Məlum olür ki, səbəb idmançının psixikasında, yarışdan öncəki psixi durumundadır. Bu amilin müəyyən edilməsi psixologiya elminin - idman psixologiyasının bir bölməsinin yaranması üçün əsas oldu ki, bu bölmə məşqçilərə və idmançılara psixoloji problemlərin öhdəsindən gəlməyə kömək etməlidir. Düzgün həlli yolu əsasən idmançının, komandanın nəticəsini müəyyənləşdirir [9, s.3].

Amma məşqçi psixoloqu tam əvəz edə bilməz. Mütləq həll olunması çətin olan bir problem varsa, o zaman ixtisaslaşmış bir mütəxəssisə müraciət etmək vacibdir.

Gərginlik və stressi idarə etməyə kömək edən bir neçə vasitələr sadalamaq olar. Nəfəs məşqləri, meditasiya, əzələlərin rahatlaşması, rituallar və autogenik məşq və s. Ümümləşmiş formada ən effektiv üsulları qeyd edə bilərik ki, bunlar:

Fiziki üsul deyilir ki, gündə 8 saatlıq normal yuxu, sağlam qidalanma, gündəlik 20-30 dəqiqəlik fiziki aktivlik, təmiz havada gəzintilər, yoqa və s.

Mental üsul - Müsbət düşüncənin və optimizmin inkişafı, situasiyanın inkişafına gətirəcək yolları axtarmaq.

Emosional üsul - yaxınlarla ünsiyyət, sevimli musiqi, başqalara çətin vəziyyətdə yardım etmək və s.

Bir sözlə əslində stresin öhdəsindən təkbəşinə gəlmək o qədər də çətin iş deyil. Sadəcə, özünüzü səfərbər edib, müxtəlif yollarla stres müqavimətinizin səviyyəsini artırmalısınız.

İdmanın məqsədi - qalib gəlməkdir. Bunu idmançıya deməsən də, özü bilir. Lakin mütləq qalib gəlmək tapşırığının qıraqdan verilməsi onu çaşdırır. Bu tapşırığı idmançı öz-özünə verə bilər və bu halda o heç həyəcanlanmaz da, əksinə qətiyyətli olar. Lakin tapşırıq qıraqdan psixologiyaya müdaxilə formasında olanda böyük həyəcan yaradır. Buna səbəb idmançıda cavabdehliyin hədsiz artması və "birdən uduzaram" qorxu hissinin əmələ gəlməsidir. Ümumiyyətlə, usta idmançılar məşqçi ilə və yaxud məşqçisiz öz psixologiyalarını tənzimləməyi bacarmalıdırlar [3,s.63].

İdmançının öz psixologiyasını idarə etməyi bacarması ona potensial imkanlarından daha çox və səmərəli istifadə edib qarşıya qoyduğu tapşırığı həyata keçirməsinə imkan verir. Yəni özünə nəzarət, özünü dərk etmək vacib şərtidir. İdmançı özündə olan gərginlik və narahatlığın hansı formada olduğunu dərk etməlidir. Əlamətləri necədir bilməlidir. Çünki, bunlar daha sonra bir mütəxəssisə daha dərinə təhlil aparmağa kömək edə bilər.

İdmançılarda psixoloji gərginlikdən yaranan yüksək stress, emosional həyəcan kimi halların qarşısını almaq üçün hər bir məşqçidən, idmançıdan məşqlərdə məşğul olduğu idman növünün xüsusiyyətlərinə yiyələnməklə yanaşı yüksək psixoloji savad, düşüncə və bacarıq tələb olunur. Bir daha vurğulamaq vacibdir ki, hər bir idmançı qələbəyə gedən yolda psixoloji hazırlıq səviyyəsini bilməklə yanaşı inkişaf etdirməlidir. Bu işdə mütləqdir ki, məşqçi və psixoloq dəstəyi vəhdət təşkil etsin.

ƏDƏBİYYAT

1. **Bayramov Ə.S., Əliadə Ə.** *Psixologiya*. Çinar- çap, 2002.
2. **Əliyev K.** *İdmançının qələbə psixologiyası*. Bakı, 2008.

3. **İsmayılov T.M., Məmmədova S.M.** *İdman psixologiyası*. Bakı, 2002, 274s.
4. **İsmayılov T.M.** *İdman və psixologiya*. Bakı, 2016, 184s.
5. **Гиссен Л.Д.** *Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах*. Издательство спорт, 2022.
6. **Иванов А.** *Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой Спорт, фитнес В помощь спортсмену* 2016.
7. **Родионов А.В.** *Спортивная психология. Учебник для академического бакалавриата* 2015.
8. **Рогалева Л.** *Спорт – это психология - Спорт, фитнес. Отсутствует* 2015.
9. **Смолдовская И.О.** *Эффективные родители в спорте. Психологический практикум для родителей*, Издательство спорт 2022, 214с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАПРЯЖЕНИЯ И СТРЕССА, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ПОБЕДЕ СПОРТСМЕНОВ

А.А. Джабраилова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
arzu.cabrayilova@sport.edu.az

Аннотация. В статье рассматривается проблема негативного влияния напряжения и стресса на соревновательную деятельность спортсмена. На основе теоретического анализа разъясняется содержание ситуации, в которой спортсмен переходит от психического напряжения к уровню стресса. Описаны физические, социальные, психологические факторы стресса спортивной деятельности и особенности их проявления. Стресс – это самая сильная и важная движущая сила любого вида спорта.

Стресс - это нарушение нервной системы в организме. Можно сказать, что стресс и напряжение являются почти неотъемлемой частью спорта. Вы должны уметь

справляться со стрессом и тревогой, а не просто останавливать их. Другими словами, подчеркивается важность самоконтроля и самосознания каждого спортсмена. Помимо овладения особенностями того вида спорта, которым занимаешься, важно обладать высокой психологической грамотностью, мышлением и навыками. При этом поддержку тренера и психолога рекомендуется сочетать.

Ключевые слова: спортсмен, психическое напряжение, стресс, беспокойство волнение, тренер, психологическая подготовка.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TENSION AND STRESS THAT PREVENT ATHLETES FROM WINNING

A.A. Jabrayilova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
arzu.cabrayilova@sport.edu.az

Annotation. The article discusses the problem of the negative impact of tension and stress on the competitive performance of the athlete. Based on the theoretical analysis, the content of the situation in which the athlete fell from mental stress to the level of stress is clarified. Physical, social, psychological stress factors of sports activity and features of their manifestation are described. Stress is the strongest and most important driving force of any sport. Stress is an abnormality of the nervous system in the body. Stress and tension are almost part of the sport. You need to be able to

manage stress and anxiety, not just stop it. In other words, the importance of self-control and self-awareness of each athlete was emphasized. In addition to mastering the characteristics of the sport in which he is engaged, it is important to have high psychological literacy, thinking and skills. It is recommended that the support of the coach and psychologist be combined.

Keywords: *athlete, mental tension, stress, anxiety, excitement, trainer, psychological preparation.*

TƏLƏBLƏR

Dərc olunan məqalə redaksiyaya çap və elektron formada təqdim olunmalıdır.

1. Məqalədə müəllif(lər)in adı, soyadı, ata adı, elmi dərəcələri, işlədiyi müəssisə(lər), müəllif(lər)in elektron poçt ünvanları, ORCID kodları göstərilməlidir.
2. Məqalələrin mətnləri Times New Roman-12 şrifti ilə (məsələn, Azərbaycan dilində latın əlifbası, rus dilində kiril əlifbası, ingilis dilində ingilis əlifbası ilə) 1 intervalla çap olunmalıdır.
3. Elmi məqalənin sonunda elm sahəsinin və məqalənin xarakterinə uyğun olaraq, müəllif(lər)in gəldiyi elmi nəticə, işin elmi yeniliyi, tətbiqi əhəmiyyəti, iqtisadi səmərəsi və s. aydın şəkildə verilməlidir.
4. Məqalənin mövzusu ilə bağlı elmi mənbələrə istinadlar olmalıdır. Məqalənin sonunda verilən ədəbiyyat siyahısı ya istinad olunan ədəbiyyatların mətnində rast gəlinməyi ardıcılıqla (məsələn, [1] və ya [1, s.55] kimi işarə olunmalı) ilə nömrələnməlidir.
5. Ədəbiyyat siyahısında verilən hər bir istinad haqqında məlumat tam və dəqiq olmalıdır. İstinad olunan mənbənin bibliografik təsviri onun növündən (monoqrafik, dərslik, elmi məqalə və s.) asılı olaraq verilməlidir. Elmi məqalələrdə, simpozium, konfrans və digər nüfuzlu elmi tədbirlərin materiallarına və ya tezislərinə istinad edərkən məqalənin məruzənin və ya tezisnin adı göstərilməlidir.
6. Məqalənin sonundakı ədəbiyyat siyahısında son 5-10 ilin elmi məqalələrinə, monoqrafiyalarına və digər etibarlı mənbələrinə üstünlük verilməlidir.
7. Dərc olunduğu dildən əlavə başqa iki dildə məqalənin xülasəsi verilməlidir. Məqalənin müxtəlif dillərdə olan xülasələri bir-birinin eyni olmalı və məqalənin məzmununa uyğun olmalıdır. Məqalədə müəllifin və ya müəlliflərin gəldiyi elmi nəticə, işin elmi yeniliyi, tətbiqi əhəmiyyəti və s. xülasədə yığcam şəkildə (180-200 söz) öz əksini tapmalıdır. Xülasələr elmi və qrammatik baxımdan ciddi redaktə olunmalıdır. Hər bir xülasədə məqalənin adı, müəllifin və ya müəlliflərin tam adı, elmi dərəcələri və işlədiyi müəssisə göstərilməlidir.
8. Açar sözlər üç dildə (məqalənin və xülasələrin yazıldığı dillərdə 6-8 söz olmaqla) verilməlidir.
9. Məqalədə başqalarının sözlərindən və ya fikirlərindən istifadə edilirsə, buna müvafiq olaraq istinad edilməsi tələb olunur.
10. Jurnalda dərc edilən məqalələr plagiat baxımından ciddi yoxlamadan keçirilir və plagiat müəyyən edildikdə, həmin məqalələr qəbul edilmir.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman

Akademiyasında çap olunmuşdur.

Çapa imzalanmış sentyabr, 2022

Sifariş № 40, Kağız format 60x110

Nəşr şərti -11.5, Sayı 100

Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti, 98