



**BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN
AKADEMİYASININ ELMİ XƏBƏRLƏRİ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК АКАДЕМИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

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

Volume 4 № 2 2022
sportssciencejournal.org

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 tövsiyyə 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 Rüstəmov

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 TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN TƏŞKİLİ

1. Dispersiya və korrelyasiya analizi vasitəsilə cari nəzarət testlərinin etibarlığının qiymətləndirilməsi 5
N.M. Kələntərli, T.Q. Əbiyev
2. Sınıfdə qrup işinin həyata keçirilməsi 10
Z.M. Əhmədova
3. Onlayn təhsilin tədrisdə rolu18
Ü.Ə. Şahniyarova
4. Yoqa fəlsəfəsi: özünü dərkətmə 25
V.B. Əhədov
5. The impact of mass media on sport 34
H.E. Aliyev, E.E. Mammadov

II İDMANÇILARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

6. Xroniki stresin orqanizmdə yaratdığı fəsadlar və ondan qorunma yolları 38
İ.H. İbrahimli, S.L. Yusifova, Ş.İ. Hacıməmmədova, T.Z. Ağayeva
7. Gənc karateçilərin illik məşq dövrünün hazırlıq mərhələsində fiziki hazırlığın fizioloji xüsusiyyətlərinin tədqiqi 42
E.A. Cəfərov, Q.D. Yusifov, Ş.İ. Hacıməmmədova
8. Yeniyetmə boksçularda ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin və fiziki inkişafının məşq prosesi şəraitində adaptasiyanın öyrənilməsi 47
İ.N. Əhmədova, S.A. Məmmədova, İ.E. Abdullazadə, S.T. Quliyeva
9. Fiziki tərbiyənin uşaq və yeniyetmələrin inkişafında rolu 55
S.T. Əliyev
10. İdmançılarda ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin xüsusiyyətləri 60
R.M. Bağırova, N.T. Əsədullayeva, S.T. Quliyeva
11. Müxtəlif hərəkət aktivliyi rejiminə malik tələbə qızlarda funksional imkanlarının müqaisəli analizi 66
A.K. Həsənova, S.A. Əliyev, A.Ə. Əliyeva
12. Fiziki yüklənmə zamanı yorulmanın yaranmasında oksidləşdirici stressin rolu 71
P.A. Şükürova, R.M. Quluzadə
13. Gənc cüdoçuların sürət-qüvvə məqşlərinin ürək-damar və

tənəffüs sisteminin göstəricilərinə təsirin öyrənilməsi 75
S.R. Ahyeva, T.Z. Ağayeva, E.B. Mirzəzadə

III BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ KÜTLƏVİLİK VƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞMASI

14. Взаимосвязь переживаний и соревновательной успешности спортсмена 82
A.K. Намазов, Н.Б. Меджидов, Л.В. Шамрай, К.А. Намазов
15. Перспектива использования современных спортивных технологий для решения задач физической подготовки военнослужащих 90
A.X. Рамазанов, В.Р. Акберов
16. İdman təkmilləşdirmə mərhələsində gənc futbolçuların illik məşqin hazırlıq dövründə təlim-məşq prosesinin məzmunu və strukturunun tədqiqi 95
İ.S. Əliyev, S.E. Əliyev
17. Fiziki tərbiyə dərslərində vətənpərvərlik tərbiyəsindən vasitə və metodlarının tədqiqi 100
Y.M. Babanlı, A.Y. Quliyeva
18. İdmançılarda funksional vəziyyətin və fiziki hazırlığın qiymətləndirilməsi 104
Q.M. Cəfərov, Ə.R. Həsənov, M.T. Balakışiyev
19. 11-12 yaşlı yeniyetmə qızların orqanizminin anatomik fizioloji xüsusiyyətləri ... 111
T.N. Məmmədova, A.E. Cəfərova
20. Yeniyetmə voleybolçuların fiziki hazırlığı və məşq prosesinin optimallaşdırılması problemi 115
Z.C. Hacıyev, X.M. Məcidli
21. Yeniyetmə voleybolçularda fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün istifadə edilən metod və vasitələrin təhlili 119
S.S. Əlipaşayev, Q.Z. Eyvazlı
22. İdmançılarda fiziki yüklər və mədə-bağırsaq sistemi:problemlər və onların həlli..124
M.Ə. Babayev, F.N. Nəbiyeva, S.Ç. Babayeva
23. Qədim və milli idman növümüz olan zorxana müasir dövrdə 131
X.H. Orucov
24. Azərbaycanda Zorxana və milli güləşin inkişaf tarixi 135
Y.S. Cəlalov, Z.Z. Məmmədov, M.A. Nəcəfov
25. İdman məşqinin əsas prinsipləri 140
Z.Z. Məmmədov, D.S. İbrahimova

DİSPERSİYA VƏ KORRELYASIYA ANALİZİ VASİTƏSİYLƏ CARİ NƏZARƏT TESTLƏRİNİN ETİBARLIĞININ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

m.ü.e.d., dos. N.M. Kələntərli, r.u.f.d., dos. T.Q. Əbiyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
nailya.kalantarli@sport.edu.az, telman.abiyev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalə məşq yüklərinin planlaşdırılması üçün vacib olan informasiyanın toplanması və təhlilinə xidmət edən cari nəzarət testlərinin informativliyinin və etibarlılığının riyazi-statistik üsullarla qiymətləndirilməsinə həsr edilib. Məşq mikrotsiklində yüklərin tənzimlənməsi məqsədiylə real və planlaşdırılan məşq effektlərinin müqayisə olunma sxemi təhlil edilmişdir.

Dispersiya analizinin verilənlərin korrelyasiyasını nəzərə alan üsulunun hesablamada modelində Turbo-Paskal dilində tərtib olunmuş kompüter proqramı vasitəsilə cari nəzarət testlərinin autentiqliyi təyin edilmişdir.

Açar sözlər: *informativ, autentik, cari, test, məşq effekti, korrelyasiya, dispersiya, poliqon, mikrotsikl.*

Giriş. Cari vəziyyət idmançıların hazırlıq səviyyəsindəki gündəlik dəyişmələrlə xarakterizə olunur. Hər bir məşğələnin yükü bu səviyyəni yüksəldir və ya aşağı salır. Adətən məşqlər arasındakı istirahət intervalları bu variasiyaları aradan qaldırır. Bunun əsasında isə **qalıq məşq effekti (QME)** dayanır.

Cari nəzarət – orqanizmin funksional vəziyyətində baş verən cari dəyişikliklərin qeydiyyatı və təhlili üçün gündəlik həyata keçirilir.

Aparılan elmi tədqiqatlar bu və ya digər idman növlərində **mikrotsikl** yüklərinin strukturunun necə olmasını müəyyənləşdirir [3]. Cari nəzarət **planlaşdırılan** və **real** məşq effektləri arasındakı uyğunluğun təmin olunmasına xidmət edir.

Uyğunluq olmadıqda yüklər yenidən tənzimlənilir.

Bu zaman metroloji baxımdan korrekt **testlərin** seçilməsi və onların informativliyinin və etibarlılığının (autentliyinin) qiymətləndirilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir [2].

Tədqiqatın metodları: Empirik (təcrübi) göstəricilərin poliqon vasitəsilə həndəsi təsviri, korrelyasiya və dispersiya analizi.

Cari nəzarət testlərinin etibarlılığının qiymətləndirilməsi məqsədiylə bütün hesablamalar Turbo-Paskal dilində tərtib olunmuş kompüter proqramı vasitəsilə yerinə yetirilmişdir.

Hesablamaların yerinə yetirilməsi

Məşq mikrotsiklində yüklərin tənzimlənməsi məqsədiylə real və planlaşdırılan məşq effektlərinin müqayisə olunma sxemini nəzərdən keçirək (**cədvəl 1**).

- A- bir gündə məşğələlərin sayına görə planlaşdırılan yük;
- B- korrektə olunmuş yük.

Bu halda idmançının cari vəziyyəti qanda süd turşusunun miqdarına görə təyin edilir. Hər səhər göstəricini qeydə alan məşqçi əvvəlki günün yükünün idmançının vəziyyətinə necə təsir etdiyini görür.

Cədvəl 1

A-plan	2	3	3	2	3	2	1	0
B-korrektə olunmuş	2	3	3	1	2	3	1	0
A-laktat, mq %		26	29	31	32	32	30	28
B-laktat, mq%		28	31	48	52	42	28	30

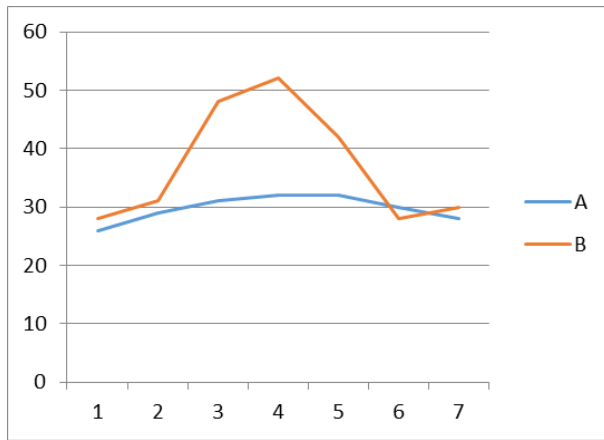
Mikrotsiklin birinci gününün 2 məşğələsindən sonra idmançının cari vəziyyəti planlaşdırılan səviyyəyə uyğun gəlir. İkinci gündən sonra da eyni vəziyyət qeydə alınır.

Üçüncü günün üç məşğələsi planda nəzərdə tutulduğundan daha çox yorulmağa səbəb olur. Bunu nəzərə alan məşqçi dördüncü gün iki məşğələ əvəzinə bir məşğələ təşkil edir.

Hətta bundan sonra real cari vəziyyət planlaşdırılan vəziyyəti örtür.

Ona görə də beşinci gün planlaşdırılan üç məşğələ əvəzinə ikisi keçirilir və.s.

Şəkil 1-də Planlaşdırılan və korrekte olunmuş yüklərə müvafiq biokimyavi kriteriyaların dəyişmə dinamikasını ifadə edən poliqonlar verilib:



Şəkil 1

Belə bir tənzimləmənin effektivliyi məşqin real nəticələrinin vacib nəticələrə yaxınlaşmasını təmin edir. Məşqçi-mikrotsiklin günləri üzrə yüklərin həcmi və məzmununu daha əsaslandırılmış şəkildə sistemləşdirir və paylaşdırır.

Əgər adi günlərdən birində keçirilən təkrar ölçmələrin dispersiyası gündəlik ölçmələrin nəticələrinin dispersiyasından kifayət qədər az olarsa, onda cari nəzarət testlərinin **etibarlığı** yüksək olacaq. Məsələn, əgər bir gündə təkrar ölçmələr arasındakı fərq $\sigma = \pm 20N$, qüvvənin variativliyi isə gündən günə $\sigma = \pm 200N$ təşkil edərsə, onda qüvvə testinin etibarlığı yüksək olacaq.

Hündürlüyə tullanmış altı idman ustası üzərində 6 test üzrə 50 gün müşahidə aparılmışdır.

Birinci test: ayağın bükücü əzələlərinin qüvvəsi (kq). 50 gün ərzində hər gün 2 ölçmə

aparılmışdır. Testin **etibarlıq əmsalı korrelyasiya əmsalı** kimi hesablanır:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}} \quad (1)$$

Birinci gün:

N	x (I ölçmə)	y (II ölçmə)
1	55	58
2	60	62
3	65	66
4	67	70
5	68	71
6	70	72

$$r_{xy}^{(1)} = 0,98$$

50-ci gün

N	x (I)	y (II)
1	56	57
2	61	59
3	66	69
4	68	65
5	69	70
6	72	71

$$r_{xy}^{(50)} = 0,93$$

$$r_{orta} = \frac{\sum_{i=1}^{50} r_{xy}^{(i)}}{50} \approx 0,89$$

$$r_{min} = \min_i \{r_{xy}^{(i)}\} = 0,83$$

$$r_{max} = \max_i \{r_{xy}^{(i)}\} = 0,98$$

Altıncı test-işığa reaksiya vermə müddəti: **milli saniyə**.

50 gün ərzində hər gün 11 dəfə ölçmə aparılıb [4], [5]. Bu testin etibarlığı **sinifdaxili korrelyasiya əmsalına** əsasən təyin edilir.

Cədvəl 2

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	160	155	150	145	140	175	130	125	120	115	110
2	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120
3	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
4	190	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
5	200	190	180	175	170	165	160	155	150	145	140
6	210	200	190	185	180	170	170	165	160	155	150

Sinifdaxili korelyasiya əmsalını təyin etmək üçün verilənlərin korelyasiyasında dispersiya analizinin hesablama alqoritmi tətbiq olunur [1].

Cəhdlərin sayı: $n = 11$ (qradasiyalar)

İdmançıların sayı: $n = 6$

$$\eta = \frac{\sigma_{dax}^2 - \sigma_{birge}^2}{\sigma_{birge}^2 + \left(\frac{k}{k'} - 1\right)\sigma_{birge}^2} \quad (2)$$

$\sigma_{dax}^2 = \frac{Q_{dax}}{n-1}$ – qrupdaxili dispersiya (idmançıdan idmançıya)

$\sigma_{birge}^2 = \frac{Q_{ara} + Q_{qaha}}{(k-1) + (n-1)(k-1)}$ – birgə dispersiya

Hesablamalar göstərir ki, faktor əlaməti (sınaqlar) nəticə əlamətinə (reaksiya müddəti) qanunauyğun şəkildə həlledici təsir göstərir, beləki, Fişer kriteriyasının hesabi qiyməti onun böhran qiymətini aşır:

$$F_{hes} = \frac{\sigma_{ara}^2}{\sigma_{qaha}^2} > F(v_1, v_2, \alpha) = 2$$

$\alpha = 0,05$ əhəmiyyət səviyyəsi;

Sərbəstlik dərəcələri; $V_1 = k - 1 = 10$,

$V_2 = (n-1)(k-1) = 50 \rightarrow F_{böhran} = 2$

$\sigma_{ara}^2 = \frac{Q_{ara}}{k-1}$ – qruplararası dispersiya

(faktor əlaməti ilə şərtlənən; cəhdlərarası)

$\sigma_{qaha}^2 = \frac{Q_{qaha}}{(n-1)(k-1)}$ – qalıq dispersiya

Q- variasiyalar [1].

Hesablamalar Turbo-Paskal dilində tərtib olunmuş komputer proqramı vasitəsilə yerinə yetirilmişdir [1].

$$\eta_{orta} = \frac{\sum_{i=1}^{50} \eta_i}{50} = 0,95;$$

$$\eta_{min} = 0,88; \quad \eta_{max} = 0,98.$$

Test nəticələrinin yekun təhlili əsasında cədvəl 3 tərtib olunur [3].

Cədvəl 3

Test	Gündəlik ölçmə sayı	etibarlıq əmsalı		
		orta	maksimal	minimal
Ayağın bükücü əzələ qüvvəsi, Nyuton	2	0,89	0,86	0,93
Qüvvə qradiyenti (N/san)	2	0	0	0,38
Əlin qüvvəsi (N)	2	0,55	0,49	0,6
Tullanma hündürlüyü (sm)	2	0,69	0,49	0,84
20 kq-lıq yüklə tullanma (sm)	2	0,61	0,24	0,8
İşığa reaksiya vermə müddəti (msan)	11	0,95	0,88	0,98

Yalnız birinci və altıncı testlər hər 6 idmançı üçün etibarlı olmuşdur. Qalan testlərin etibarlığı bəzi idmançılar üçün, orta, digərləri üçün isə aşağı olmuşdur.

Nəticə

1. Məşq mikrotsiklində yüklərin tənzimlənməsi məqsədiylə real və planlaşdırılan məşq effektlərinin müqayisə olunma sxemi təhlil edilmişdir;
2. Bu da öz növbəsində günlər üzrə yüklərin həcmi və məzmununu daha əsaslandırılmış şəkildə sistemləşdirməyə və paylaşdırmağa imkan yaradır;
3. Korelyasiya analizi vasitəsilə bir gün ərzində aparılan 2 ölçməyə əsasən cari nəzarət testlərinin informativliyi təyin edilmişdir;
4. Dispersiya analizinin hesablama modeli əsasında komputer proqramı vasitəsilə cari nəzarət testlərinin etibarlılığı təyin edilmişdir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Əbiyev T.Q., Vəliyeva M.M.** *Dispersiya analizi üsulları əsasında tərtib olunmuş komputer proqram vasitəsilə idman testlərinin autentiyyətinin qiymətləndirilməsi.* ADBTİA Elmi Xəbərləri, 2010, №1, s. 106-109.
2. **Афанасьев В.В., Муравьев А.В., Осетров И.А., Михайлов П.В.** *Спортивная метрология,* Ярославль, ЯГПУ, 2016, 244 с.
3. **Годик М.А., Скородумова А.П.** *Комплексный контроль в спортивных играх.* Фис, Москва, 2010, с. 169.
4. **Максименко И.Г. и др.** *Скоростная и скоростно - силовая подготовленность спортсменов, специализирующихся в различных видах спортивных игр.* ТПФК, 2020, №7, с. 76-77.
5. **Кələntərli N.M., Əbiyev T.Q.** *Qeyri-xətti regressiya modeli vasitəsilə ağır atletlərin güvvə keyfiyyətlərinə nəzarətin yerinə yetirilməsi,* ADBTİA Elmi Xəbərlər, 2020, vol.2, N1, ss. 42-45.

ОЦЕНКА НАДЕЖНОСТИ ТЕСТОВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ С ПОМОЩЬЮ КОРРЕЛЯЦИОННОГО И ДИСПЕРСИОННОГО АНАЛИЗА

д.м.н., доц. Н.М. Калантарли, к.м.н., доц. Т.К. Абиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
nailya.kalantarli@sport.edu.az, telman.abiyev@sport.edu.az

Аннотация. Работа посвящена оценке математико-статистическими методами информативности и надежности тестов текущего контроля, с помощью которых осуществляется сбор и анализ информации, необходимой для планирования нагрузок тренировки. Проанализирована схема сравнения реальных и планируемых тренировочных воздействий с целью регулирования нагрузок в тренировочном микроцикле.

На основе вычислительной модели метода дисперсионного анализа, учитывающего корреляцию данных, с помощью компьютерной программы, написанной на языке Turbo-Pascal, была определена аутентичность текущих контрольных тестов.

Ключевые слова: информативный, аутентичный, текущий, тест, тренировочный эффект, корреляция, дисперсия, полигон, микроцикл.

ASSESSMENT OF THE RELIABILITY OF CURRENT CONTROL TESTS THROUGH VARIANCE AND CORRELATION ANALYSIS

D.Sc., ass. prof. N.M. Kalantarli, PhD, ass. prof. T.Q. Abiyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
nailya.kalantarli@sport.edu.az, telman.abiyev@sport.edu.az

Annotation. The article is devoted to the mathematical and statistical assessment of the informativeness and reliability of current control tests, which serve to collect and analyze information important for the planning of training loads. The scheme of comparison of real and planned training effects was analyzed in order to regulate the loads in the training microcycle.

Based on the computational model of the method of variance analysis, which takes into account the correlation of the data, the authenticity of the current control tests was determined using a computer program written in Turbo-Pascal.

Keywords: *informative, authentic, current, test, training effect, correlation, dispersion, polygon, microcycle.*

SİNİFDƏ QRUP İŞİNİN HƏYATA KEÇİRİLMƏSİ

Z.M. Əhmədova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
zarifa.akhmadova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Bütün dünyada insanlar razılaşırlar ki, qloballaşma dövründə ingilis dili getdikcə daha çox əhəmiyyət kəsb edir. Bir çox şirkət işçilərindən ingilis dilini yaxşı bilmələrini tələb edir. Dünyadakı məktəblər və universitetlər potensial tələbələrindən ingilis dilini yaxşı bilmələrini tələb edir. İş axtaranlar, tələbələr, peşəkarlar, iş adamları, aktyorlar, aktrissalar, müəllimlər, sürücülər və hətta evdar qadınlar öz xüsusi məqsədləri üçün ingilis dilini öyrənirlər. Bir çox ingilis dili müəllimləri öz tələbələrini ingilis dilini təkmilləşdirməkdə müvəffəqiyyətli etmək üçün çox səy göstərirlər. İngilis dilinin tədrisi üzrə ekspertlər və ya tədqiqatçılar bu peşəkarlığı inkişaf etdirmək üçün çox səy göstərmişlər.

İngilis dili tədrisinin ehtiyacı və inkişafına uyğun olaraq, onun paradiqması daha sonra ənənəvi bütöv sinif yanaşmasından daha ünsiyyətçi sinif otağına keçdi. İngilis dili müəllimləri hər zaman öz bilik və bacarıqlarını həyata keçirmək üçün effektiv üsullar axtarırlar. Ancaq ənənəvi tədrisdə tələbələrə hədəf dildən istifadə etmək üçün çox şans verilmir. Bu səbəb ingilis dilinin tədrisini uğursuz edir. Xarici Dil kimi İngilis (EFL) sinifində ingilis dilinin istifadəsi çox tələb olunur, çünki tədris ocaqlarından kənarında ingilis dili ilə tanış olmaq demək olar ki, yoxdur. İngilis dilini xarici dil kimi öyrənən tələbələrin ingilis dilindən maksimum istifadəsini təmin etmək üçün həll yollarından biri tələbələri qrup işi adlanan qruplara bölməkdir. Qrup işlərinin tətbiqi ilə dil tədrisinə dair bir çox tədqiqatlar göstərmişdir ki, cüt və ya qrup işləri ənənəvi sinif modelindən üstündür.

Məqalə bu sahəni araşdıraraq daha yaxşı öyrənmə mühiti yaratmaq üçün lazım olan öyrənci və müəllim münasibəti qaydaları təqdim edərək tədrisin dahada effektiv və nəticəyönlü olmasını təmin etmək üçün istifadə edilən qrup işindən geniş məlumat verir.

Açar sözlər: *qrup işi, xarici dilin tədrisi, müxtəlif fəaliyyət növləri, cütlərlə iş, ənənəvi tədris, məlumat mübadiləsi.*

Dil tədrisində ən çox istifadə olan üsullardan biri qrup işidir. Ənənəvi tədris zamanı dilin öyrədilməsində diqqət qrammatik aspektlərin aydın izahına, tələbələrdən sətir-sətir oxumağı və tərcümə etməyi, çətin sözləri yadda saxlamağı, sözləri, ifadələri və cümlələri təkrarlamağı və dialoqları yadda saxlamağı tələb edir. Bu yolla, tələbələr passiv olmağa və sinifdə dil təcrübəsinin olmamasına meyillidirlər. Başqa sözlə desək, dil tədrisi dildən istifadəyə deyil, qrammatik biliklərin təqdim edilməsinə yönəlir. Sonrakı illərdə kommunikativ dil tədrisinin meydana çıxmasından bəri ənənəvi tədris indi müxtəlif innovativ və effektiv dil tədrisi üsulları ilə əvəz edilmişdir. Onlardan biri qrup işidir. Qrup işi dörd və ya beş nəfərdən ibarət kiçik qrupda dillə işləmək üçün birlikdə öyrənməkdir. Qrup işi vasitəsilə tələbələrin sinifdə dilin istifadəsini məşq etmək şansı daha çox ola bilər. Bir çox tədqiqat nəticələri göstərir ki, qrup işi öyrənmə nailiyyətləri baxımından ənənəvi dil tədrisindən üstündür. Sinifdə qrup işi vasitəsilə həyata keçirilə bilən fəaliyyətlərdən bəziləri bu yazıda təqdim olunacaq. Bunlar oyun, rol oyunu, layihə, məlumat boşluğu, Yapboz, cütlərdə düşün və paylaş, debat, sorğu texnikası, prioritetləşdirmə texnikasıdır.

Tədqiqat metodları. Tədqiqat işində, əsasən, təsviri metoddan, mövzunun lazımı

prosedurların tədqiqi üçün araşdırmaların aparılmasından, nəticələrin çıxarılıb müqayisə edilməsi və yekun nəticənin əldə edilməsi yolları tədqiq edilmiş və vacib aspektlərin izahlı şəkildə təsviri araşdırılmışdır.

Müzakirə. Qrup işi nədir? Browna görə, qrup işi iki və ya daha çox tələbəyə əməkdaşlıq və öz təşəbbüsü ilə dil tələb edən tapşırıqların verildiyi bir çox texnikanı əhatə edən ümumi termindir [2, s.177].

Richards isə, qrup işini kiçik bir qrup öyrənənlərin birlikdə işləyən öyrənmə fəaliyyəti kimi müəyyən edir. Qrup tək bir tapşırıq üzərində və ya daha böyük bir tapşırığın müxtəlif hissələri üzərində işləyə bilər [8, s.127]. Bundan əlavə, digər tədqiqatçılar qrupu bir-birindən asılı olan, müəyyən bir müddət ərzində bir-birinə təsir edən, ümumi məqsədi paylaşan, ixtisaslaşdırılmış bir işi güman edən ən azı üç və adətən iyirmidən az fərddən ibarət topluluq kimi müəyyən edir. Bu təriflərdən belə nəticəyə gəlmək olar ki, qrup işi tələbələrə dildən istifadə etmək və ya təcrübə etmək üçün daha çox imkanlar vermək məqsədi ilə bir tapşırığı yerinə yetirmək üçün kiçik komanda və ya qrupda öyrənənlərin birlikdə işləməsinə əhatə edən öyrənmə fəaliyyətidir. Johnsona, görə qrup işi üç ümumi növə təsnif edilə bilər: qeyri-rəsmi öyrənmə qrupu, formal öyrənmə qrupu və təhsil tamları və ya əməkdaşlıq üçün əsaslı qruplar [6, s.29]. Qrup işinin ilk növləri, qeyri-rəsmi öyrənmə qrupları tələbələrin qruplaşdırılmasıdır. Tək sinif sessiyası, məsələn, tələbələrdən qonşularına müraciət etmələrini və tələbələrə verilən sualı müzakirə etmək üçün iki dəqiqə sərf etmələrini xahiş etmək. Qeyri-rəsmi öyrənmə qrupu tələbələrin diqqətini öyrəniləcək materiallara yönəltmək, öyrənmədə əlverişli əhval-ruhiyyə yaratmaq, sinif iclasında əhatə olunacaq gözləntilərin müəyyən edilməsinə kömək etmək, tələbələrin tədris olunan materialı idrakla işləməsinə və təkrarını təmin etmək üçün istifadə edilə bilər. Johnson [4, s.156], görə ikinci növ formal öyrənmə qrupudur. Bunda qrup işinin növündə komandalarda laboratoriyaya təcrübəsinin yerinə yetirilməsi, hesabatın yazılması, layihənin icrası və ya təqdimat üçün kağız hazırlamaq kimi xüsusi tapşırığı yerinə yetirmək üçün yaradılır. Qrup

işinin sonuncu növü təhsil komandaları və ya kooperativ əsaslı qruplardır ki, onlar əsas məsuliyyəti tələbələrə kurs tələblərini və tapşırıqlarını yerinə yetirməkdə dəstək, həvəsləndirmə və yardım göstərmək üçün uzunmüddətli qruplardır. Bundan əlavə, birgə iş təcrübəsi tək tələbələrə materialları öyrənməyə kömək etmir, həm də real dünyaya uyğundur.

Qrup İşinin üstünlükləri. Bir çox tədqiqat nəticələri göstərmişdir ki, qrup işi ingilis dilinin tədrisi və öyrənilməsində daha yaxşı öyrənmə nailiyyətləri verə bilər. Qrup işinin üstünlükləri arasında Braun qrup işinin bu üstünlüklərini qeyd edir [2, s.191].

Bunlar aşağıdakılardır:

1. Qrup işi interaktiv dil yaradır
2. Qrup işi əhatə edən affektiv iqlim təklif edir
3. Qrup işi şagirdin məsuliyyətini və müstəqilliyini təşviq edir.
4. Qrup işi təlimatın fərdiləşdirilməsi istiqamətində bir addımdır

Qrup işinin çatışmazlıqları. Yuxarıda qeyd olunan üstünlüklərə əlavə olaraq, Braun qrup işinin sinifdə tətbiqinin beş zəif tərəfini qeyd edir. Bunlar şagirdlərə nəzarət problemi, iş zamanı ana dilindən istifadə, sinifdə şagirdlərin səhlərinin gücləndirilməsi, bütün qruplara nəzarətin çətinliyi, sonuncu problem isə şagirdlərin idrak üsulları ilə bağlıdır: bəzi öyrənənlər bu problemi həll edə bilər, tək işləməyə üstünlük verirlər [2, s.193].

Qrup işi tələbələrə həvəsləndirmək, fəal öyrənməni təşviq etmək və əsas tənqidi düşünmə, ünsiyyət və qərar qəbul etmə bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün effektiv üsul ola bilər. Lakin diqqətli planlaşdırma və asanlaşdırma olmadan qrup işi tələbələrə və müəllimlərə məyus edə və vaxt itkisi kimi qeyd edilə bilər. Sinifinizdə qrup işini uğurla həyata keçirmək üçün bu təkliflərdən istifadə etmək məqsədəuyğundur.

Qrup işinə hazırlıq

Tələbələrin qruplarda fiziki olaraq necə düzüləcəyini diqqətlə yanaşmaq lazımdır. Qrupların formalaşması və bütün tələbələrin rahat olması asan olacaqmı? Tədris otağınızın

tərtibatının həcmə necə təsir edəcəyini də düşünün. Tələbələr bir-birini aydın eşidə biləcəkmisən? Səs səviyyəsinə nəzarət etmək üçün fəaliyyəti necə idarə edə bilərsiniz?

İnsanların fərqlilik və şəxsiyyətinə hörmət etmək və inklüziv mühit yaratmaq üçün tələbələr arasında peşəkar, sivil davranışlarına nəzarət edin.

Tələbələrə qrup işi ilə bağlı keçmiş təcrübələri haqqında fikir bölüşün və onlara uğurlu əməkdaşlıq üçün bəzi əsas qaydalar yaratmağa şərait yaradın. Bu müzakirə qeyd kartlarından istifadə etməklə anonim şəkildə uğurla həyata keçirilə bilər [9, s.34].

Qrup fəaliyyətinin dizaynı

Tədris məqsədlərini müəyyənləşdirin.

Kiçik qrup fəaliyyəti ilə həm akademik (məsələn, bir mövzu haqqında bilik), həm də sosial (məsələn, dinləmə bacarıqları) vasitəsilə nəyə nail olmaq istədiyinizi müəyyənləşdirin. Fəaliyyət kursun məqsədləri və sinif məzmunu ilə yaxından əlaqəli olmalıdır və tələbələrə sadəcə vaxtlarını almaq üçün deyil, öyrənmələrinə kömək etmək üçün tərtib edilməlidir. Roberson və Franchini vurğulayır ki, qrup öyrənməsinin effektiv olması üçün tələbələrin qrup işinin kursun “bəyan edilmiş öyrənmə məqsədlərinə və intizam düşüncə məqsədlərinə xidmət etdiyini” aydın hiss etməsi lazımdır.

Müəyyən bir tapşırıq üçün qrup işindən istifadə edib - etməmək barədə qərar qəbul edərkən bu sualları nəzərdən keçirin: *Fəaliyyətin məqsədi nədir? Tələbələrdən qruplarda işləməyi xahiş etməklə bu məqsədə necə nail olmaq olar? Fəaliyyət qrup işi tələb edəcək qədər çətin və ya mürəkkəbdirmi? Layihə həqiqi əməkdaşlıq tələb edəcəkmisən? Tapşırıqın ortaq olmaması üçün hər hansı bir səbəb varmı?*

Tapşırığı çətinləşdirin. Tələbələrin qrup işinə marağını oyatmaq və onların tərəqqisini təşviq etmək üçün tədrisin əvvəlində nisbətən asan tapşırıq verməyi düşünün. Əksər hallarda birgə məşqlər stimullaşdırıcı və çətinləşdirici olmalıdır. Resurslarını birləşdirərək və yaranan fikir ayrılıqlarını həll etməklə, tələbələr qruplarda fərdli olaraq əldə etdikləri bildiklərindən daha mürəkkəb məhsul inkişaf etdirə bilərlər.

İştirakı, qarşılıqlı asılılığı və ədalətli əmək bölgüsünü təşviq edən qrup tapşırıqlarını təyin edin. Bütün qrup üzvləri komanda yoldaşlarının uğuru üçün şəxsi məsuliyyət hiss etməli və onların fərdi uğurlarının qrupun uğurundan asılı olduğunu başa düşməlidirlər. Johnson and Smith buna müsbət qarşılıqlı asılılıq kimi istinad edir və iddia edirlər ki, bu tip əməkdaşlıq öyrənmələrin bir-birinin uğurunu təşviq etməsi ilə nəticələnir. Həmyaşıdlarınızın sizə güvəndiyini bilmək qrup işi üçün güclü motivasiyadır [6, s.23-29].

Qrup üzvlərindən məlumat mübadiləsi tələb olunsun (məsələn, Yapboz metodu) üçün əsas resursları qrup üzrə bölüşdürün. Yaxud, konsensusa gəlmək üçün, qrup içində danışmaq üçün təsadüfi bir şəxs seçin və ya qrup üzvlərinə müxtəlif rollar təyin edin ki, onların hamısı prosesdə iştirak etsin (məsələn, səs yazıçısı, sözcü, xülasəçi, yoxlayıcı, şübhəçi, təşkilatçı, müşahidəçi, xronometraj, münaqişənin həlli, digər qruplarla əlaqə).

Qarşılıqlı asılılığı təşviq etmək üçün başqa bir strategiya qrup nişanı kimi qrup üçün ümumi mükafatların müəyyən edilməsidir.

Qrup ölçüsünə qərar verin. Seçdiyiniz ölçü tələbələrin sayından, sinif otağının ölçüsündən, qrup daxilində lazım olan səslərin müxtəlifliyindən və verilən tapşırıqdan asılı olacaq. Dörd-beş nəfərdən ibarət qruplar müxtəliflik, məhsuldarlıq, aktiv iştirak və birlik ehtiyaclarını tarazlaşdırmağa meyllidirlər. Qrup üzvləri nə qədər az bacarıqlı olsalar, qruplar bir o qədər kiçik olmalıdır [3, s.93-101].

Tələbələrə qruplara necə böləcəyinizə qərar verin. Yaxınlıq və ya tələbələrin seçiminə əsaslanan bölgü xüsusilə böyük və kiçik siniflər üçün ən sürətlidir, lakin bu, çox vaxt tələbələrin dostları və ya eyni insanlarla birlikdə işləməsi deməkdir.

Qrup tərkibini dəyişmək və qruplar daxilində müxtəlifliyi artırmaq üçün tələbələrə təsadüfi qaydada saymaqla və nömrələrə görə qruplaşdırmaqla qruplara təyin edin. Başqa bir fikir konfet (məsələn, rəngli konfetlər və ya turş və sirin konfetlər) paylaşmaq və tələbələrə seçdikləri ləzzətə görə qruplaşdırmaqdır.

Bəzi qrup tapşırıqları üçün qrup daxilində müxtəliflik (məsələn, cins, etnik mənsubiyyət, hazırlıq səviyyəsi) xüsusilə vacibdir və siz dərstdən əvvəl tələbələrə qruplara özünü təyin etmək istəyə bilərsiniz. Onların keçmişi, biliyi və maraqları haqqında vacib məlumatları əldə etmək üçün dərsin ilk günündə hər bir tələbədən məlumat kartı toplayın. Alternativ olaraq, tələbələrdən üstünlüklərini bildirmələrini xahiş edin (məsələn, ən çox işləmək istədikləri üç tələbəni və ya ən çox öyrənmək istədikləri iki mövzunu sadalayın) və qruplar təyin edərkən onların üstünlüklərini nəzərə alın.

Qrup işi üçün kifayət qədər vaxt ayırın.

Bütün sinif müddətində mühazirə oxusanız, bacardığınız qədər çox materialı əhatə edə bilməyəcəyinizi qəbul edin. Qruplara işləmək üçün təqdim etmək istədiyiniz vaxt və məzmunu azaldın. Alt qrupların fəaliyyəti başa çatdırmaq üçün lazım olan vaxtı hesablayın. Həmçinin qrupların nəticələrinin təqdim oluna biləcəyi və ya ümumi məsələlərin və sualların müzakirə oluna biləcəyi plenar iclası planlaşdırın.

Şagirdlərin cavablarını proqnozlaşdırmağa çalışın. Siz gözlənilməz hadisələri gözləyə bilməyəcəksiniz, lakin tələbələrin nə ilə çıxış edəcəyi barədə bir fikir əldə etməklə siz onların suallarına cavab verməyə və plenar iclas zamanı qrup işini birləşdirməyə daha yaxşı hazırlaşacaqsınız.

Bir neçə formada birgə iş dizayn edin: cütlər, kiçik qruplar, böyük qruplar, onlayn sinxron, onlayn asinxron və s. Bəzi tələbələr materialı həzm etməyə vaxt tapdıqdan sonra töhfə verməkdə, digərləri isə yerində düşünməkdə daha yaxşı ola bilər. Digər tələbələr böyük qruplarda başqalarına müraciət edəcəklər, lakin cütlüklərdə fəal iştirak edəcəklər. Bütün rollar qiymətləndirilməli və qəbul edilməlidir [1, s.103-124].

Qrup fəaliyyətinin təqdimatı

Qrup işindən istifadə üçün məntiqinizi paylaşın. Tələbələr birgə öyrənmənin faydalarını başa düşməlidirlər. Tələbələrin pedaqoji məqsədin nə olduğunu bildiyini düşünməyin. Mümkün olduqda bu fəaliyyətləri daha geniş

sinif mövzuları və öyrənmə nəticələri ilə açıq şəkildə əlaqələndirin.

Təlimatlar verməzdən əvvəl tələbələrlə qruplar təşkil edin. Əvvəlcə təlimat verməyə çalışsanız, tələbələr sizi dinləmək üçün qrup üzvlüyünə qərar verməklə çox məşğul olabirlər.

Qrup birləşməsinin bəzi formalarını asanlaşdırın. Şagirdlər ən azı müəyyən dərəcədə bir-birlərini tanıdıqları və ya güvəndikləri halda birlikdə yaxşı işləyirlər. Kiçik qrup fəaliyyətləri üçün belə, tələbələrin tapşırıqlarına qatılmadan əvvəl qrup üzvlərinə özlərini təqdim etmələrini xahiş edin.

Qrup işinin daha uzun müddətləri üçün buzqıran (icebreaker) və ya komanda işi hissi yaratmaq üçün xüsusi olaraq hazırlanmış bir fəaliyyət təqdim etməyi düşünün.

Tapşırığı aydın şəkildə izah edin. Bu, həm tələbələrə nə etməli olduqlarını dəqiq söyləmək, həm də onların qrup işinin son məhsulunun necə görünəcəyini təsvir etmək deməkdir. Böyük mənzərəni və ya yekun məqsədi izah etmək, xüsusən də qrup işi mərhələlərlə (məsələn, qartopu (snowball) və ya Yapboz) baş verdikdə vacibdir. Tələbələr üçün yazılı və ya vizual təlimatlar (məsələn, qrafiklər, ardıcıl diaqramlar) hazırlayın. Fəaliyyətlər üçün vaxt təxminlərini daxil etməyi unutmayın.

Qruplarda qarşılıqlı əlaqə üçün əsas qaydalar təyin edin. Xüsusilə uzun müddət qrup işi üçün qrup üzvlərinin bir-biri ilə necə qarşılıqlı əlaqədə olmasını, o cümlədən hörmət, aktiv dinləmə və qərar qəbul etmə üsulları kimi prinsipləri müəyyənləşdirin. Qrup müqaviləsi bağlamağı düşünün.

Tələbələrə sual verin. Təlimatlarınızın aydın olduğuna inansanız belə, tələbələrin fəaliyyətlə bağlı müəyyən sualları ola bilər. İşə başlamazdan əvvəl onlara sual vermək üçün vaxt verin [7, s.45-46].

Qrup tapşırığına nəzarət

Qrupları izləyin, lakin müdaxilə etməyin. Tələbələr işlərini görərkən qruplar arasında dolaşın və yaranan suallara cavab verin. Həmçinin müzakirələrdən yaranan tendensiyaları dinləyin ki, növbəti plenar müzakirə zama-

nı onlara istinad edə bilərsiniz. Qrupun fəaliyyətinə müdaxilə etməkdən çəkinin - iştirak etməzdən əvvəl tələbələrə öz problemlərini həll etmək üçün vaxt verin. Qısa müddətə otaqdan çıxmağı düşünə bilərsiniz. Sizin yoxluğunuz tələbələrin qeyri-müəyyənlikləri və fikir ayrılıqlarını bölüşmək istəyini artırır.

Tələbələrindən çox şey gözləyin. Fərz edək ki, onlar çox şey bilirlər və edə bilirlər. Otağı gəzdirərkən onlara inamınızı ifadə edin.

Bildiklərinizi paylaşmağa tələsməyin. Əgər qeyri-müəyyənlik və ya fikir ayrılığı yaşayan bir qrupla qarşılaşsanız, cavab vermək və ya fikir ayrılığını həll etmək üçün təbii meylədən qaçın. Lazım gələrsə, təlimatlarınızı aydınlaşdırın, lakin tələbələrin tapşırığı yerinə yetirmək üçün səbəbli mübarizə aparmasına icazə verin.

Fasilitator rolunuzu aydınlaşdırın. Tələbələr sizi işlərinə kifayət qədər töhfə vermədiyinizə görə tənqid edərlərsə, vasitəçi rolunuzu kifayət qədər aydın şəkildə izah edib etmədiyinizi düşünün. [5, s.10-13].

Qrup tapşırığını bitirmək

Qrup fəaliyyətlərinin sonlanmasını təmin edin. Tələbələr kiçik qruplardakı işlərinin onlar üçün necə faydalı olduğunu və/yaxud mövzunun inkişafına necə töhfə verdiyini görmək istəyirlər. Siz tələbələrin qrup hesabatı verdikləri plenar iclasla bitirə bilərsiniz. Effektiv qrup hesabatı “tələbələrin öz addımlarını atdıqlarını hiss etmələri ilə güclü fikir mübadiləsində olduqları hissi arasında fərq yarada bilər”.

Şifahi hesabatlar: Hər qrup bir fikir söyləsin və yeni ideyalar yaranmayana qədər qruplar arasında dövr etsin. Və ya hər bir qrupdan ən təəccüblü və ya işıqlandıran fikirlərini və ya ən çətin sualını versinlər. Siz onların dəyərini təsdiqləmək üçün qaldırılan fikirləri qeyd edə bilərsiniz.

Yazılı hesabatlar: Hər bir qrup öz fikirlərini qeyd etsin və ya özünü təqdim etsin, ya da bir qrup üzvü bunu etsin. Bunun bir variantı qrupların öz nəticələrini lövhənin bir hissəsinə və ya sonra divara asılan flipçart kağızına qeyd

etmələridir. Şagirdlər daha sonra qeyri-rəsmi olaraq otaqda dolaşır və bir-birlərinin cavablarını oxuyurlar. Alternativ olaraq, siz tələbələrə kiçik qruplar şəklində otaqda hərəkət etməyi, bir şərh toplusundan digərinə keçməyi və cavab olaraq öz şərhlərini əlavə etməyi xahiş edə bilərsiniz. Yazılı hesabatların başqa bir variantı tələbələrin Post-it qeydləri və ya indeks kartlarında qısa şərhlər yazmasıdır. Onları toplayın, onları emal etmək və ya ardıcılıqla qoymaq üçün bir neçə dəqiqənizi ayırın, sonra məzmunlarını ümumiləşdirin [1, s.88-95].

Tələbələrin necə iştirak etməsini istədiyinizi modelləşdirin. Tələbələrin cavablarına cavab verərkən, tələbələrin öz sinif yoldaşlarına göstərmələrini istədiyiniz hörmət və həssaslığı modelləşdirin. Özünüzdən fərqli fikirləri qəbul etməyə və dəyərləndirməyə hazır olun. Öz hekayələrinizi bölüşməyə, işinizi tənqid etməyə və deyilənləri ümumiləşdirməyə hazır olun.

Deyilən fikirləri kursun məzmunu və məqsədləri ilə əlaqələndirin. Qəbul edin ki, qruplar sizin onlara nəzərdə tutduğunuz ideyalarla gəlməyə bilər, ona görə də mühazirə planlarınızı çevik etməyə hazır olun. Mümkünsə, qrup nəticələri ilə kursun mövzusu arasında əlaqə axtarın. Bununla belə, bilin ki, yanlış təsəvvürlər və ya qeyri-dəqiq cavablar ya sizin, ya da digər tələbələr tərəfindən aydınlaşdırılmalı və düzəldilməlidir.

Tam yekunlaşdırmağı təmin etməyin. Plenar iclas qrup işini yekunlaşdırsa da, əlavə tədqiqat və ya növbəti dərs dövrü üçün bəzi sualları cavabsız buraxın. Bu açıqlıq biliyin mahiyyətini əks etdirir.

Tələbələrdən qrup işi prosesini haqqında düşüncələrini xahiş edin. Onlar bunu şifahi və ya yazılı şəkildə edə bilirlər. Bu düşüncə onlara nə öyrəndiklərini və qrupda necə fəaliyyət göstərdiklərini kəşf etməyə kömək edir. Bu, həmçinin qrup işinə onların reaksiyası hissini verir.

Nəticələrin təhlili. Yuxarı hissələrdəki müzakirələrə əsaslanaraq, bu məqalədə bir nəticəyə gəlmək olar. İngilis dilinin xarici dil ki-

mi qəbul edildiyi tədris ocaqlarındakı siniflərdə ünsiyyət və qarşılıqlı əlaqəni maksimum dərəcədə artırmaq üçün ingilis dili müəllimlərinin görməli olduğu səylərdən biri qrup işi formalaşdırmaqdır. Qrup işi tələbələrin müxtəlif qabiliyyətlərə malik dörd və ya beş tələbədən ibarət kiçik komandalarda tapşırıqları yerinə yetirmək üçün birlikdə işləyə və ya öyrənmə biləcəyi bir texnikadır. Qrup işinin üstün olmasının bəzi səbəbləri var: interaktiv dil yaratmaq, əhatəli affektiv iqlim təklif etmək, tələbəninin məsuliyyətini və muxtariyyətini təşviq etmək və təlimatın fərdiləşdirilməsi istiqamətində bir addım atmaq. Digər tərəfdən, qrup işində artıq sinifə nəzarətin olmaması, tələbələrin ana dilindən istifadə etməsi, tələbələrin səhvlərinin çoxalması və bütün qruplara nəzarət etməkdə çətinlik çəkmək kimi problemlər də ola bilər, lakin bunun öhdəsindən gəlmək olar. Qrup işi sinifdə tələbələrin hədəf dili təcrübə edə biləcəyi bir sıra tapşırıqlar və ya fəaliyyətlər vasitəsilə həyata keçirilə bilər. Bu fəaliyyətlər oyun, rollu oyunlar, layihə, məlumat boşluğu, cütlərdə düşün və paylaş, debat, sorğu texnikası, və s texnikalardır.

Yekun nəticələr. Ənənəvi yanaşmadan fərqli olaraq, müasir tədris çevik, dinamik və dəyişən təhsil ehtiyaclarına cavab verə bilən təhsil sisteminə doğru tendensiyadır. Bu tendensiya ənənəvi olandan fərqlidir, yəni tələbələr ikinci xarici dillə, yəni qrup işi ilə təcrübə etmək şansının daha çox olduğu öyrənmə və tədris prosesində fəal iştirak edən tendensiyadır. Bununla əlaqədar olaraq əsas ideya ondan ibarətdir ki, bu, bizim öyrənməmizin çox hissəsinin qrup vəziyyətlərində həyata keçirildiyi bir konsepsiyadır, burada sadəcə başımızdakı səsə qulaq asmaq deyil, başqaları ilə dialoq və mübahisə yolu ilə öyrənirik. Bu ideya ilə müəllimin rolu tələbələrdən hədəf dillə təcrübə aparmağı tələb edən müvafiq tapşırıqlarla qrup işləri hazırlamaqdır. Tələbələrə nə etmələri və əldə ediləcək gözlənilən nəticənin meyarları

barədə aydın təlimatlar verilməlidir. Qrup işlərinə rəhbərlik etməkdə müəllimin mühüm rolu var. Müəllim həmişə qrupun düzgün yolda olub-olmamasına nəzər salmalı, şagirdlərin diqqətini cəmləşdirməli, lazım olan yerdə onlara müdaxilə etməli, öyrənmə nailiyyətlərini artırmaq üçün onların işinə nəzarət etməlidir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Brookfield S.D., Preskill S.** *Discussion as a Way of Teaching: Tools and Techniques for Democratic Classrooms.* San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 2015.
2. **Douglas B.H.** *Teaching by Principles. An Interactive Approach to Language Pedagogy.* New York: Longman, 2015.
3. **Gross D.B.** *Tools for Teaching.* San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 2017.
4. **Jaques D.** *Learning in Groups: A Handbook for Improving Group Work, 3rd ed.* London: Kogan Page, 2015.
5. **Johnson D., Johnson R.** *Cooperative Learning.* Free Article. Retrieved from <http://www.accessmylibrary.com/article-1G1-149837166/Improving-reading-comprehension-middle.html>. <http://www.lang.edu/teachervision.com>, January, 2016.
6. **Johnson D.W., Johnson R.T., Smith K.A.** *Cooperative learning: Improving university instruction by basing practice on validated theory.* Journal on Excellence in College Teaching, 2018.
7. **Race P.** *500 Tips on Group Learning.* London: Kogan Page, 2017.
8. **Richards Jack C. and Charles Lockhart.** *Reflective Teaching in Second Language Classrooms.* Cambridge: Cambridge University Press, 2016.
9. **Roberson B., Franchini B.** *Effective task design for the TBL classroom.* Journal on Excellence in College Teaching, 2018.

ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ В КЛАССЕ

З.М. Ахмедова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
zarifa.akhmadova@sport.edu.az

Аннотация. Люди во всем мире согласны с тем, что в эпоху глобализации английский язык приобретает все большее значение. Многие компании требуют от сотрудников свободного владения английским языком. Школы и университеты по всему миру требуют от потенциальных студентов свободного владения английским языком. Соискатели, студенты, профессионалы, бизнесмены, актеры, актрисы, учителя, водители и даже домохозяйки изучают английский язык для своих целей. Многие преподаватели английского языка усердно работают над тем, чтобы их ученики успешно совершенствовали свой уровень владения английским языком. Эксперты или исследователи в области преподавания английского языка приложили большие усилия для развития этого профессионализма.

В соответствии с потребностями и развитием преподавания английского языка, его парадигма затем сместилась от традиционного подхода, основанного на обучении всего класса, к более коммуникативному классу. Преподаватели английского языка всегда ищут эффективные способы применения своих знаний и навыков на практике. Однако в традиционном образовании учащимся не дается много шансов использовать целевой язык. В этом причина

неудач в преподавании английского языка. Использование английского языка в англоязычных классах (EFL) в качестве иностранного языка очень востребовано, поскольку за пределами классных комнат доступ к английскому языку практически отсутствует. Одним из решений, позволяющих учащимся, изучающим английский язык как иностранный, максимально использовать английский язык, является разделение учащихся на группы, называемые групповой работой. Многие исследования по обучению языку с использованием групповой работы показали, что парная или групповая работа превосходит традиционную модель занятий в классе.

В статье исследуется данная область и предоставляется обширная информация о групповой работе, используемой для повышения эффективности обучения и ориентированности на результат, а также приводятся правила взаимоотношений между учеником и учителем, необходимые для создания лучшей образовательной среды.

Ключевые слова: *групповая работа, обучение иностранному языку, различные виды деятельности, парная работа, традиционное обучение, обмен информацией.*

IMPLEMENTING GROUP WORK IN THE CLASSROOM

Z.M. Ahmadova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
zarifa.akhmadova@sport.edu.az

Annotation. People all over the world agree that in the era of globalization, English is becoming more and more important. Many

companies require employees to be fluent in English. Schools and universities around the world require potential students to be fluent in

English. Job seekers, students, professionals, businessmen, actors, actresses, teachers, drivers and even housewives learn English for their own purposes. Many English teachers work hard to ensure that their students successfully improve their English. Experts or researchers in the field of teaching English have made great efforts to develop this professionalism.

In line with the needs and developments of English language teaching, its paradigm then shifted from the traditional whole class approach to a more communicative class. English teachers are always looking for effective ways to put their knowledge and skills into practice. In traditional education, students are not given more opportunities to use the language they are learning. This is the reason why English language teaching fails. The use of English as a Foreign Language (EFL) is very

demanding as there is almost no access to English outside of the classroom. One solution to allow ESL students to make the most of their English is to divide students into groups called group work. Many studies on language learning using group work have shown that pair or group work is superior to the traditional classroom model.

The article explores this area and provides extensive information on group work used to improve learning efficiency and result orientation, as well as the rules of the relationship between the student and the teacher necessary to create a better learning environment.

Keywords: *group work, foreign language teaching, different types of activities, pair work, traditional teaching, information exchange.*

ONLAYN TƏHSİLİN TƏDRİSDƏ ROLU

Ü.Ə. Şahniyarova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
ulkar.shahniyarova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Texnologiya inkişaf etdikcə və istifadəçi təcrübəsi yaxşılaşdıqca, onlayn təhsilin də populyarlığı artır. Onun uğurlu öyrənmə üsulu olduğu sübut edilmişdir və ənənəvi təhsillə müqayisədə bir sıra fərqli üstünlüklər təklif edilmişdir. Faydalı olsa da, eyni zamanda müəyyən çətinlikləri də var. Onlayn öyrənmənin üstünlüklərini başa düşmək vacibdir, çünki bu, sizin və ya öyrənlərin təhsili ilə bağlı mühüm qərarlar qəbul etməyə kömək edə bilər. Bu tədqiqatda tələbələr və müəllimlər üçün onlayn öyrənmənin əhəmiyyətini müzakirə edilir

Tələbələr və müəllimlər üçün onlayn öyrənmənin vacibliyini nəzərə alsaq, çevik öyrənmə saatları bu prosesə böyük təsir göstərir. Belə ki, biz həmişə ənənəvi dərs zamanı təhsil cədvəlinə əməl etmişik ancaq indi yaradılacaq öyrənmə şəraitində çevik öyrənmə tədrisə daha mühüm təsir edəcək. Onlayn təhsil tələbələrə onlara ən uyğun olan vaxt öyrənmək imkanı verir. Bu, onlara və onların valideynlərinə təhsillərini ev həyatları ilə balanslaşdırmağa kömək edir. Məktəbə nəqliyyat və onların valideynlərinin iş saatları ənənəvi təhsilə təsir edə biləcək xarici təsirlərin iki nümunəsidir, lakin onlayn öyrənmə ilə bunlar problem olmamalıdır. İstər səhər 6, istərsə də axşam saat 6 olsun, uşaqlara motivasiya hiss etdikdə öyrənmək üçün çeviklik vermək onların məlumatı saxlamaq qabiliyyətini də artırır.

Məqalə bu sahəni araşdıraraq daha yaxşı öyrənmə mühiti yaratmaq üçün lazım olan öyrənci və müəllim münasibəti qaydaları təqdim edərək tədrisin dahada effektiv və nəticəyönlü olmasını təmin etmək üçün istifadə edilən online tədrisdən geniş məlumat verir.

Açar sözlər: *distant təhsil, ənənəvi təhsil, əməkdaşlıq, virtual öyrənmə, internet resursları, online proqramlar.*

Giriş. İnternetə və texnologiyaya artan ehtiyac ənənəvi sinifdən onlayn öyrənməyə çevrilməyə səbəb oldu. Onlayn öyrənmə internet və rəqəmsal media vasitəsilə öyrənləri təlim prosesinə cəlb edən onlayn tədris və öyrənmə daxildir. Onlayn öyrənmə mobil hesablama cihazları vasitəsilə mobil öyrənmə növü kimi müəyyən edilə bilər. Elektron cihazlar yanınızda olduğu müddətcə texnologiyanın inkişafı ilə öyrənmə hər yerdə və istənilən vaxt baş verə bilər. Mobil avadanlıq ağıllı telefonlar, noutbuklar və planşetlər canlı ehtiyaclardır və bu elektron cihazların istifadəsi ilə öyrənmə prosesi dəyişdi. Texnologiyaya əsaslanan təlimin ibtidai və orta məktəblər üçün innovativ öyrənmə texnikası olduğuna artıq inanıldı. Bununla belə, buna ali təhsildə daha çox rast gəlinir. Texnologiyadan istifadə edərək tədris və öyrənmə prosesi daha interaktiv və əməkdaşlıq şəklində təzahür edir. İndi təhsildə İKT-dən istifadə müəllimlərə inzibati tapşırıqları daha səriştəli yerinə yetirməkdə və tələbələrə daha səmərəli öyrənməkdə kömək edir. Onlayn öyrənmə adi üz-üzə öyrənməyə alternativ yanaşmaya çevrilib və tədris artıq sinif otaqları ilə məhdudlaşmır. İnternetə çıxış təhsili dəyişdirdi, əvəz etmək üçün texnologiya vasitəçiliyi vasitələrinin istifadə olunduğu yeni bir dövrü xəbər verdi. Şagirdlər virtual sinifdə də müəllimlərlə interaktiv ünsiyyət qura biləcəklər. ZOOM və Google Meet kimi tətbiqlər dərsin tələbələrin bir-biri ilə real vaxt rejimində qarşılıqlı əlaqədə ola biləcəyi canlı yayımlanmasına imkan verdi. Müəllimlər tələbələrin inkişafını izləmək üçün onlayn olaraq tələbələrin tapşırıqlarını və ya testlərini asanlıqla qiymətləndirə və şərh edə bilər. Onlayn öyrənmə eyni zamanda çoxlu sayda öyrənciyə baca-

riq və biliyi ötürəcək ki, bu da ənənəvi sinif təcrübəsi üçün qeyri-mümkündür. Tələbələr istənilən vaxt və hər yerdə sadəcə bir kliklə biliklərə asanlıqla daxil ola bilirlər. Sabit internet bağlantınız və istifadə edilə bilən elektron cihazınız olduğu müddətdə onlayn öyrənmə istifadəçilər üçün problem yaratmayacaq.

Tədqiqat metodları. Tədqiqat işində, əsasən, təsviri metoddan, mövzunun lazımı prosedurların tədqiqi üçün araşdırmaların aparılmasından, nəticələrin çıxarılıb müqayisə edilməsi və yekun nəticənin əldə edilməsi yolları tədqiq edilmiş və vacib aspektlərin izahlı şəkildə təsviri araşdırılmışdır.

Müzakirə Texnologiyasının inkişafı ilə dünya təhsili onlayn öyrənməyə yönəldi. Onlayn öyrənmə xüsusilə ali təhsil üçün çox vacibdir, çünki əksər kollec və universitetlər öz təlim proqramlarında onlayn kursların çatdırılmasından istifadə ediblər, məsələn distant təhsil [1, s.547]. Bu, həm də təhsil sahəsində, xüsusən də rəqəmsal texnologiya ilə öyrənmənin son illərdə aktual məsələyə çevrildiyi ali təhsildə norma olmuşdur [2, s.48]. Sosial media, kütləvi açıq onlayn kurslar (MOOC), mobil proqramlar, virtual öyrənmə mühiti (VLE) və digər təhsil veb xidmətləri kimi bir çox növ onlayn tədris və öyrənmə vasitələri var. Bu dövrdə onlayn öyrənmə daha çox zəruri hala gəldi. 2020-ci ildə dünya koronavirus xəstəliyi 2019 (COVID-19) adlı virusun hücumuna məruz qaldı. Təhsil də daxil olmaqla bütün sektorlar bundan təsirləndi. Fərdlərə virusun yayılmasının qarşısını almaq üçün evdə qalmaq və sosial məsafəni təşviq etmək tövsiyə olundu. Beləliklə, bütün xalqların tələbələri öyrənmə yanaşmalarını fiziki sınıfdan rəqəmsal öyrənmə təhsilinə çevirdi [4, s.269].

Şagirdlərin onlayn təhsildən istifadə etmək niyyəti təhsildə əsas narahatlıq doğurdu. Bəzi tədqiqatlar tələbələrin ingilis dilindən istifadə edərək öyrənmə qavrayışlarını araşdırdı [5, s.29]. Bununla belə, öyrəncilərin davranış niyyətlərini araşdırmaq üçün araşdırma pandemiya zamanı onlayn təhsildən istifadə etməyin zəruriliyini göstərdi. Bütün sektorlar, o cümlədən məktəblər, kolleclər və ali-təhsil müəssisələri, əlavə açıqlamalara qədər bağlanmaq məcburiyyətində qaldı. Tələbələr bütün

səviyələrdən onlayn öyrənmə yolu ilə evdən öyrənməyə davam etməli oldular. Buna görə də, onlayn öyrənmənin tələbələrə kömək etmək üçün yaxşı olub olmadığını bilmək araşdırma mövzusunda çevrildi. Şagirdlərin davranışına təsir edən müxtəlif amillər var, məsələn, dərsin məqsədi, mühazirəçinin səriştəsi, mühazirəçinin öyrətməyə münasibəti, fənnin xarakteri və eyni zamanda isə elektron təhsilin qəbuluna mane olan amillər də tədris müddətində meydana çıxdı [9, s.64-72]. Yaranan maneələrdən biri ali təhsildə online tədrisi tətbiq etməzdən əvvəl tələbələrin onlayn öyrənmə haqqında təsəvvürlərini öyrənmək vacib idi [3, s.151]. Bir çox xarici ölkələrdə onlayn öyrənmə ilə bağlı araşdırmaların nəticələri əsasən müsbət olmuşdur. Ancaq araşdırma hansıki, tədqiqatçılar daima bu sahədə aparmışdılar hesab edirlər ki, tələbələr ikinci dilə müsbət münasibət bəslədikdə onu uğurla öyrənmə bilirlər. Dünya ölkələri arasında ingilis dili ikinci dil kimi çıxış edir və bu, tələbələrin gündəlik həyatında və ali təhsildə vacibdir.

Google Classroom müəllimlərə vaxta qənaət etməyə, tələbələr arasında şəxsiyyətlərarası ünsiyyəti gücləndirməyə və sinfi nəzarətdə saxlamağa kömək edən onlayn öyrənmə platformalarından biridir [8, s.53-54]. Bundan əlavə, onlayn təlim sessiyaları əyləncəli ola bilər ki, onlar Quizlet, Kahoot, Plickers və Quizizz kimi oyun əsaslı öyrənmə alətləri ilə birləşdirilir, bu da müəllimlərə tələbələrin diqqətini əyləncəli öyrənmə mühiti ilə cəlb edərək tələbələri qiymətləndirməyə kömək edir. Bu onlayn oyun əsaslı təlim vasitələri tələbələrin öyrənmə proseslərinin effektivliyini artırmaq üçün nümayiş etdirilmişdir [6, s.34-36].

COVID-19 pandemiyasının yayılmasına nəzarət etmək və məhdudlaşdırmaq üçün dünyanın əksər hökumətləri tərəfindən təhsil müəssisələri müvəqqəti olaraq bağlandı. COVID-19 2019-cu ildə aşkar edilmiş xəstəlikdir ki, o, ağır kəskin respirator sindrom (SARS) və həssas şəxslər üçün yüksək yoluxucu olan digər soyuqdəymə növləri ilə eyni virus ailəsi ilə əlaqəli yeni virusdur [4, s.57-61]. Bütün dünyada məktəblər, kolleclər və universitetlər sürətlə bağlanır və səlahiyyətli onlayn təhsil proqramları olan əvəzetmə proqramına keç-

məyi öhdələrinə götürürlər. Beləliklə, müəllimlər və tələbələr ilə əlaqə saxlamaq üçün İnternetdən və müxtəlif onlayn vasitələrdən istifadə etməyə müraciət edirlər. Bu, pandemiya baxımından tələbələr üçün istəyə bağlı bir vəziyyət olmadığı üçün onlayn öyrənmə təcrübəsində fərqli istifadəyə səbəb olur. Onlayn öyrənmə, COVID-19 səbəbiylə dünya miqyasında təhsil müəssisələrinin bağlanması fenomeninə böyük dəstək verir. Məktəblər bağlansa da, bütün müəllimlər tədris və təlim prosesini onlayn rejimdə davam etdirməyə hazırdırlar oldular. Onlayn öyrənmənin universitet tələbələrinə müvəffəqiyyətlə çatdırılmasına kömək edən cəmi beş prinsip var [4, s.89-93]. Birincisi, tədrisin məzmunu tələbələrin onlayn öyrənmə davranışına və hazırlığına uyğun olmalıdır. İkincisi, tələbələrin onlayn öyrənmədə konsentrasiya səviyyəsinin aşağı olması səbəbindən biliklərin effektiv şəkildə çatdırılmasını təmin etmək üçün tədris sürəti çox vacibdir. Üçüncüsü, onlayn öyrənmənin effektivliyini təmin etmək üçün dərstdən sonra e-poçt təlimatları və onlayn video repetitorluq kimi adekvat dəstək verilməlidir. Dördüncüsü, müəyyən Tələbələrin onlayn dərslərdə iştirakını artırmaq üçün müəllim köməkçisi tərəfindən addımlar atılmalıdır. Nəhayət, zəif internet bağlantısı problemi kimi potensial problemləri həll etmək üçün dərstdən əvvəl fəvqəladə hallar planlarının hazırlanmasına ehtiyac var [8, s.44-46]. Bu beş prinsipə görə müəllimlərin onlayn tədris imkanları da çətinləşir. Burada müəllimlərin texnoloji pedaqoji məzmun bilikləri (TPACK) bacarıqları nəzərdən keçirilməlidir. TPACK effektiv texnologiya inteqrasiyası üçün tələb olunan müəllim biliklərini başa düşmək üçün nəzəri çərçivə tərəfindən təqdim edilmişdir. Onlayn öyrənmənin effektivliyini təmin etmək üçün müəllimlər texnologiya, pedaqogika və məzmunun qarşılıqlı əlaqəsində səriştlərə diqqət yetirməlidirlər.

COVID-19 pandemiyası bütün dünyada təhsil sistemində böyük təsir göstərmişdir. Hökumət təhsil müəssisələrinin bağlanması olan virusun yayılmasının qarşısını almaq üçün tədbirlər görüb. Beləliklə, müəllimlər və tələbələr yalnız İnternet vasitəsilə qarşılıqlı əlaqə qura biləcəkləri yeni öyrənmə tendensiyası ilə üzləşmə-

lidirlər. Bununla belə, TESL tələbələrinin gələcəkdə onlayn təhsil texnologiyasını mənimsəmək üçün davranış niyyətlərinə təsir edən bir neçə dəyişim yaranmışdır. Bu araşdırmanın məqsədləri TESL öyrəncilərinin onlayn öyrənmədən istifadəyə dair davranış niyyətlərinə təsir edən ən əhəmiyyətli amilləri müəyyən etmək və tələbələrin COVID-19 pandemiyası zamanı onlayn öyrənmədən istifadə etmək davranış niyyəti arasındakı əlaqəni araşdırmaqdır [4, s.102-106]. Performans gözləntiləri, səy gözləntiləri, sosial təsir və asanlaşdırıcı şərtlər TESL ilə güclü şəkildə əlaqələndirildi. Bütün amillərdən TESL tələbələrinin onlayn təhsil texnologiyasını tətbiq etmək niyyətinə təsir edən ən mühüm amil performans gözləntisidir. Tədqiqatın nəticələrinə əsasən, TESL tələbələrin əksəriyyəti üçün onlayn öyrənmənin nəticələri digərlərindən daha vacibdir. Beləliklə, universitetin səlahiyyətli orqanları proqramı planlaşdırarkən aspirantların gözləntilərini nəzərə almalıdırlar. Təşkil olunan kurslara əlavə olaraq, səlahiyyətli orqanlar onlayn öyrənmənin necə təkmilləşdirilməsi ilə bağlı sorğular keçirməli və tələbələrin təkliflərini nəzərə almalıdırlar, çünki onların fikirləri onlayn öyrənmənin effektivliyinin artırılmasına böyük kömək edə bilər. Bu araşdırmada bir sıra məhdudiyətlər təqdim olunur [5, s.34-38].

Əvvəla, iştirakçılar əsasən yuxarı yaş qrupudur və onlar əsasən şəhər və şəhəratrafi ərazilərdə qalırlar. Müxtəlif yaş qruplarından və yerlərdən tələbələr xüsusilə təhsil texnologiyası ilə bağlı müxtəlif növ çətinliklərlə üzləşirlər. Əlçatan infrastruktur və tələbələrin texnoloji səriştəsi yaşlı və kənd tələbələrinin üzləşdiyi bir neçə problemdir. Tədqiqatı improvizasiya etmək üçün tədqiqatı aparmazdan əvvəl müxtəlif yaş qruplarından olan iştirakçılar müəyyən edilməlidir. İştirakçılardan sorğuda könüllü iştirak etmələri xahiş olunur, buna görə də onların hamısı bu tədqiqatda iştirak etməyə bilər və bu, nəticələrin ümumiləşdirilməsini məhdudlaşdırır. Digər metodoloji məhdudiyətə ondan ibarətdir ki, cari tədqiqat məlumatların kəsişmə metodlarından istifadə etməklə toplanmasıdır, bununla da verilənlər müxtəlif nümunələr üzrə bir anda toplanır. Buna görə də, TESL tələbələrinin onlayn öyrən-

mədən istifadə etmək üçün davranış niyyəti müəyyən bir müddət ərzində toplanmır və buna görə də müəyyən bir müddət ərzində məlumat vermir. Bundan əlavə, sorğu COVID-19 pandemiyası dövründə bütün məktəblər, kolleclər və ali məktəblər hələ də bağlıdır. Beləliklə, tədqiqatçı ilə iştirakçılar arasında üzbəüz qarşılıqlı əlaqə yoxdur. Məlumatlar yalnız onlayn şəkildə toplanır. Gələcək tədqiqatlar TESL tələbələr digər kurslarını onlayn öyrənmə ilə bağlı davranış niyyətlərinə görə müqayisə edə və onların oxşar və fərqli cəhətlərini araşdırma bilər. İştirakçıların onlayn öyrənmə perspektivləri üçün daha yaxşı nəticə əldə etmək üçün üz-üzə müsahibə təşviq edilir [4, s.269].

Onlayn əsaslı dərslərin layihələndirilməsi, işlənilib hazırlanması və çatdırılmasının bir sıra fərqli üstünlükləri və çatışmazlıqları var. Auditoriyanızı və təlim məzmununu bu üstünlüklər və çatışmazlıqlar siyahısına qarşı diqqətlə ölçüb-biçməklə, fikrinizin İnternetdə yayılması üçün düzgün olub-olmadığını daha yaxşı mühakimə edə bilməlisiniz.

ÜSTÜNLÜKLƏRİ: *Rahatlıq* › *Daha az bahadır* › *Texnologiya* › *Əlavə üstünlüklər*

Rahatlıq Bu rahatlıq təhsil yeri, vaxt, kurs müddəti və s. ilə əlaqədardır.

- › Kampusu gediş-gəliş/səyahət vaxtı yoxdur;
- › Öyrənmə seçim(lər)in seçilməsində coğrafi məkan məhdudiyyəti yoxdur;
- › Öyrənmə sürəti ilə bağlı məhdudiyyət yoxdur, siz öz sürətinizdə öyrənə və rahatlığınızı görə öyrənə bilərsiniz;
- › Şifahi ifadə etməyə məhdudiyyət yoxdur, siz özünüzü şifahi deyil, yazılı şəkildə ifadə edə bilərsiniz;
- › Təlimatçının rəhbərlik etdiyi mühazirə əvəzinə virtual müzakirə apara bilərsiniz;
- › Kurs işi və təlimatlar sahənizə və mövzu sahəsinə uyğunlaşdırıla bilər;
- › Yüksək keyfiyyətli dialoq: Şagird cavab vermədən və ya növbəti mövzuya keçməzdən əvvəl başqalarının hər bir şərhini üzərində öz keyfiyyətli düşüncəsini diqqətlə əks etdirə bilər;
- › Tələbə mərkəzli: Tələbələrədən sinif yoldaşlarının bütün töhfələrini oxuması gözlənilir, lakin onlar töhfənin yalnız ehtiyaclarına ən

uyğun olan hissələrində fəal şəkildə iştirak edə bilərlər;

- › Resurslara giriş: Bütün dünya üzrə resurslara və məlumatlara daxil olmaq asandır.

Daha az bahalı: Ümumiyyətlə bu kurslar adi akademik və ya biznes məktəbi kursundan daha ucuzdur.

- › Sınıf otağına səyahət və yaşayış xərcləri yoxdur;
- › Sınıf iştirakçısı dərslər keçərkən öz işində işləməyə davam edə bilər

Texnologiya: Siz kompüterə çıxışınız olan hər yerdə tədrisdə iştirak edə bilərsiniz. Onlayn kurslar yeni texnologiyaları öyrənmək üçün şərait yaradır, məsələn, ofis proqramlarından, İnternetdən və s.

Əlavə üstünlüklər:

- › Siz təkcə yaşadığınız hər yerindən deyil, dünyanın hər yerindən olan qrup yoldaşlarınızla işləyəcəksiniz;
- › Tələbələr arasında irqi, cinsi, cinsi oriyentasiyası, dini, milliyyəti, yaşı, geyimi, fiziki görünüşü və s. kimi ayrı-seçkilik yoxdur;
- › Bütün sinif yoldaşlarının bərabər iştirakı;
- › Bu kurslar introvert, eləcə də vizual göstərişlər vasitəsilə öyrənən və materialı başa düşmək üçün daha çox vaxt tələb edən insanlar üçün daha yaxşıdır;
- › İmmiqrasiya problemi yoxdur;
- › Sinerji: Təlimatçı və tələbələr, eləcə də tələbələrin özləri arasında dinamik qarşılıqlı əlaqənin yüksək səviyyəsi. İdeyalar və resurslar paylaşılır və hər bir fərd kurs müzakirələrinə və sinif yoldaşlarının işi ilə bağlı şərhlərə öz töhfəsini verdiyi üçün öyrənmə prosesi vasitəsilə davamlı sinerji yaranacaq.
- › Yaradıcı tədris: İnteraktiv öyrənmə mühiti olan böyükklər üçün təhsil sinfində özünüidarəetmə və tənqidi düşüncəyə töhfə verə bilər. Xüsusən də virtual sinifin yarı muxtar və özünü idarə edən dünyasının təbiəti tədrisə innovativ və yaradıcı yanaşmaları daha da vacib edir [7, s.113-121].

Onlayn təhsil çatışmamazlıqları

- › *Məhdud sosial qarşılıqlı əlaqə;*

- › *Texnolo-giya Xərcləri və Planlaşdırma;*
- › *Qiymətləndirmələrin Effektivliyi;*
- › *Təlimatçılar üçün problemlərin olması;*

Məhdud sosial qarşılıqlı əlaqə: Professoqlarla və digər tələbələrlə üz-üzə ünsiyyət qurmaq imkanları məhduddur.

- › Xüsusilə müstəqil kurslarda – sinif yoldaşları ilə münasibətləri inkişaf etdirmək çətin-dir;
- › Məhdud yerli şəbəkə imkanlarının məhkunlüyü;
- › E-poçt, söhbət otağı və ya müzakirə qrupları vasitəsilə ünsiyyətin çox hissəsi məhkun olduğu halda, lakin oflayn görüş yoxdur;
- › Üz-üzə qarşılıqlı əlaqə və rəylərlə bağlı təlimatçının fərdi diqqəti yoxdur;
- › Sosial qarşılıqlı əlaqə yaratmaq üçün kampus atmosferi yoxdur.

Texnologiya Xərcləri və Planlaşdırma

- › Kompüterin işə salınma vaxtı, proqram təminatı proqramları və İnternetə qoşulma
- › Tələbələrdən yeni və ya təkmilləşdirilmiş kompüter və problemlərin həlli bacarıqlarını öyrənmələri tələb oluna bilər;
- › Yüksək sürətli İnternetin əlavə dəyəri;
- › İşdə olarkən sinifinizə daxil olun (işəgötürəniniz sizə ofisdə kurs işinizi başa çatdırmağa icazə vermədiyiniz halda);
- › Tədris cədvəlinizi təlimatçının tapşırığının bitmə tarixi ətrafında planlaşdırın və tənzimləyin;
- › Əgər tələbə gecə təhsil almağı planlaşdırırsa, o, növbəti günə təlimatçıdan və ya sinif yoldaşlarından cavab gözləməli olaçaq.

Qiymətləndirmənin Effektivliyi: Pedaqoqların əksəriyyəti yaddaş testinin hər hansı bir mühitdə öyrənmənin ən yaxşı ölçüsü olmadığı ilə razılaşır, lakin sinif alətlərini tətbiq etmək çətin-dir. Proqramın nəticələrini ölçmək çətin-dir.

Müəllimlər üçün problem: Proqram təminatı getdikcə daha da təkmilləşdikcə, təlimatçılar daim ayaqlaşdığı öyrənməyə çalışırlar.

- › Müəhazirələrə və paylama materiallarına inanan ənənəvi müəllimlər sistem və proqram təminatını mənimsəməkdə çətin anlar yaşaya bilərlər;
- › Tələbə öz proqramı üzrə vaxtında irəliləyiş əldə etmək üçün özü motivasiyalı və intizamlı olmalıdır.

Faktlar onu göstərir ki, hər növ öyrənmə mühitinin üstünlükləri və mənfi cəhətləri var. Tələbələr onun karyera yolunun istiqaməti ilə bağlı məlumatlı qərar qəbul etməyə böyük töhfə verən həm müsbət, həm də mənfi cəhətləri təhlil etməlidirlər. Tələbələr məqsədlərinə necə nail olacaqlarına qərar verməlidirlər: onlayn, sinifdə və ya hər ikisinin birləşməsi. Bununla belə, bəzi hallarda ardıcıl məktəb cədvəlinin saxlanması əlverişsizliyi potensial tələbələrin təhsillərini davam etdirməsini qadağan edir. Bu da həqiqətdir ki, öyrənmə fərdin öyrənmə motivasiyasından çox asılıdır. Beləliklə, nəticə ondan ibarətdir ki, hər hansı bir tələbənin təhsili üçün göstərdiyi səylər nəticədə onun nə qədər saxlayacağını və ümumi təcrübənin onun gələcək karyerası üçün nə qədər faydalı olduğunu müəyyən edir. [7, s.146-149]

Nəticələrin təhlili. Beləliklə, son onillikdə təlimatçının rolu və funksiyası iqtisadi, texnoloji və təhsil amillərinə görə kəskin şəkildə dəyişmişdir. Hər halda, onlayn tədris sahəsi getdikcə daha çox tələbə və daha çox təlimatçı cəlb etməyə başlayır. Daha yaxşı ixtisaslı, onlayn təlimatçılara artan tələbatı ödəmək üçün bir çox məktəblər işə götürmə və təlim səylərini yenidən nəzərdən keçirməli olur. Beləliklə, bu təlimatçılara onlayn öyrənmə populyasiyalarının daim dəyişən ehtiyacını daha yaxşı ödəməyə imkan vermək üçün mövcud və potensial onlayn müəllimlərə daha keyfiyyətli onlayn müəllim hazırlığı təklif etməyə artan ehtiyac var.

Yekun nəticələr. Bütün pedaqoqların öz tədris metodlarını və sinif otaqlarını davamlı olaraq təkmilləşdirməsinə ümid etsək də, bəzilərinin bunu edə bilməyəcəyini qəbul etməliyik. Ənənəvi sinifdə tədrisin “gözlənilən” strukturu və sinif otağının tərtibatı mövcud idi. Bununla belə, virtual öyrənmə mühitində müəllimlər məcbur olub tədris metodologiyası

бaxımından köhnə düşüncə tərzini “dəyişməli” oldular. Öz növbəsində, onlayn pedaqoqlar virtual tələbə kütlələri üçün öyrənmənin həyata keçirilməsi və tərbiyə edilməsinin yeni yollarını öyrənməli olublar. Uğurun açarı düşünmək, təsəvvür etmək və həyata keçirmək qabiliyyətimizdir. Heç bir yerdə onlayn sinifdəki mətn mühitindən daha aydın düşüncə yoxdur. Əgər yazmaq düşünməkdirsə, onlayn tələbələr kurs boyu öz düşüncələrini nümayiş etdirirlər, fərdi üslublarını və münasibətini dəyişirlər. Eyni düşüncə xətti boyunca pedaqoqlar yalnız seçilmiş bir neçə nəfərin deyil, bütün sinif üzvlərinin təcrübələrindən istifadə etməyə kömək etmək üçün onlayn tədris müxtəlif strategiyaları birləşdirə bilirlər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Ornelles C., Ray A.B., Wells J.C.** *Designing Online Courses in Teacher Education to Enhance Adult Learner Engagement.* Int. J. Teach. Learn. High. Educ. 2019.
2. **Kopp M., Gröblinger O., Adams S.** *Five common assumptions that prevent digital transformation at Higher Education Institutions.* INTED2019 Proc. 2019.
3. **Leszczynski P., Charuta A., Łaziuk B., Gałazkowski R., Wejnarski A., Roszak M., Kołodziejczak B.** *Multimedia and interactivity in distance learning of resuscitation guidelines: A randomised controlled trial.* Interact. Learn. Environ, 2018.
4. **Mulenga E.M., Marbán J.M.** *Is COVID-19 the Gateway for Digital Learning in Mathematics Education?* Contemp. Educ. Technol, 2020.
5. **Sharma V.** *Saudi Students' Perspective on Social Media Usage to Promote EFL Learning.* Int. J. Linguist. Lit. Transl. 2019.
6. **Shouma A., Cardoso W.** *Tablets in second language learning: Learners' and teachers' perceptions.* In CALL and Complexity—Short Papers from EUROCALL; Research Publishing. Net: Louvain-la-Neuve, Belgium, 2019.
7. **Istifci I.** *Perceptions of Turkish EFL Students on Online Language Learning Platforms and Blended Language Learning.* J. Educ. Learn, 2017.
8. **Zinan W., Sai G.T.B.** *Students' perceptions of their ICT-based college English course in China: A Case Study.* Teach. Engl. Technol. 2017.
9. **Malufu K., Muchemwa S., Malufu S.** *A comparative study of the factors influencing the adoption of E-learning by lecturers at universities in Bulawayo, Zimbabwe.* IOSR J. Res. Method Educ., 2016.

РОЛЬ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

У.А. Шахниyarова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
ulkar.shahniyarova@sport.edu.az

Аннотация. По мере развития технологий и улучшения пользовательского опыта растет и популярность онлайн-образования. Было доказано, что это успешный метод обучения, и он имеет ряд различных преимуществ по сравнению с традиционным образованием. Несмотря на свою пользу, он также имеет определенные трудности. Важно понимать преимущества онлайн-

обучения, поскольку оно может помочь вам или вашим учащимся принять важные решения относительно вашего образования. В этом исследовании обсуждается важность онлайн-обучения для студентов и преподавателей.

Учитывая важность онлайн-обучения для студентов и преподавателей, гибкий график обучения оказывает большое влия-

ние на этот процесс. Таким образом, мы всегда следовали расписанию обучения во время традиционного урока, но в нынешних условиях обучения более существенное влияние на преподавание будет оказывать гибкое обучение. Онлайн-обучение позволяет учащимся заниматься в удобное для них время. Это помогает им и их родителям совмещать образование с семейной жизнью. Школьный транспорт и часы работы родителей - вот два примера внешних факторов, которые могут повлиять на традиционное образование, но в случае онлайн-обучения это не должно быть проблемой. Будь то 6 часов утра или 6 часов вечера, предоставление детям гибкости в обуче-

нии, когда они чувствуют мотивацию, также может повысить их способность запоминать информацию.

В статье исследуется данная область и предоставляется обширная информация об онлайн - обучении, которое используется для повышения эффективности обучения и ориентации на результат, обеспечивая правила взаимоотношений между учеником и учителем, необходимые для создания лучшей образовательной среды.

Ключевые слова: дистанционное обучение, традиционное образование, сотрудничество, виртуальное обучение, интернет-ресурсы, онлайн-приложения.

THE ROLE OF ONLINE LEARNING IN EDUCATION

U.A. Shahniyarova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
ulkar.shahniyarova@sport.edu.az

Annotation. As technology advances and user experience improves, so does the popularity of online education. It has been proven to be a successful teaching method and a number of different advantages have been suggested over traditional education. Although this is useful, it also has certain difficulties. It is important to understand the benefits of online learning as it can help you or your students make important decisions about your education. This study discusses the importance of online learning for students and teachers.

Given the importance of online learning for students and teachers, flexible learning hours have a major impact on this process. Thus, we have always followed the schedule of education during the traditional lesson, but in the current learning environment, flexible learning will have a more significant impact on teaching. Online learning allows students to

study at their convenience. This helps them and their parents to combine education with family life. School transportation and their parents' work hours are two examples of external influences that can affect traditional education, but this shouldn't be an issue with online learning. Whether it's 6 a.m. or 6 p.m., giving kids the flexibility to learn when they feel motivated can also boost their ability to remember information.

The article explores this area and provides extensive information about online learning, which is used to improve learning efficiency and result orientation, providing the rules of student-teacher relationship needed to create a better learning environment.

Keywords: distance learning, traditional education, collaboration, virtual learning, Internet resources, online applications.

YOQA FƏLSƏFƏSİ: ÖZÜNÜ DƏRKETMƏ

V.B. Əhədov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
vasif.ahadov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Yoga mahiyyətinə görə vahid bir həyat üçün bədən, nəfəs, ağıl, ürək və ruh arasında harmoniya təşkilinə yönəlmiş bir mənəvi nizamdır. Özü və başqaları ilə sağlam, dinc və ahəngdar bir şəkildə yaşamaq elmidir. Yoga təcrübəsi, fərdi şüurun Universal Şüurla birləşməsinə səbəb olur. Bu, ağıl və bədən, insan və təbiət arasında mükəmməl bir ahəng olduğunu göstərir.

Yoqanın əsas məqsədi özünü aktuallaşdırmaq və özünü həyata keçirməkdir. Yoqa həmin fəlsəfi sistemi icad edən və onu bu cür adlandıran hindu müdrikləri tərəfindən yaradılmış 5 min yaşlı Hindistan təlimidir. Yoqa bədən və yaddaşı təkmilləşdirən və həyat tərzinə çevrilən metod kimi anlaşılmalıdır.

Yoqa tək cə fəlsəfə deyil! Bu həm də bir intizamdır, Bədən, Ağıl, Duyğu və Enerji uyğunlaşdırmaq üçün praktik bir vasitədir. Yoqa ancaq fəlsəfə, bu düşünə biləcəyiniz şey deyil, o, birinin yaşamalması və olmalı olduğu bir şeydir. Yoqa həyatımızın kökləri ilə ümumi varlığı-mızdan narahatdır.

Yoqa bir kitab deyil, yoqa intizamdır. Bu heç din də deyil, yoqa riyaziyyat, fizika və ya kimya kimi bütün insanlığa qərəzsiz xidmət edən saf bir elm, eyni şəkildə daxili varlığın təmiz bir elmi və riyaziyyatıdır.

Açar sözlər: *yoqa, fəlsəfə, özünüdərkətmə, daxili xoşbəxtlik.*

Giriş. Ətrafa baxanda görürəm ki, hamı yoqa həyəcanına qapılır. Nəfəs alma məşqlərindən tutmuş bütün pozalarına qədər hamı yoqaya axın edir, lakin yoqanın əslində nə olduğunu çox az adam bilir.

Bu məqamda ümumi məlumat verəcək bu yazını sizinlə bölüşmək istədim.

Yoqa söz mənəsi olaraq "birləşmək" və "nəzarət etmək" kimi bir çox mənaya malikdir. Sanskrit dilindəki "yuj" sözündən götürülmüşdür və "birləşmək" deməkdir. Ən geniş tərifində yoqa, Qədim Hindistana əsaslanan əqli və fiziki intizamları özündə birləşdirən bir anlayışdır. Məqsədi əvvəlcə öz daxilində, sonra isə kainatın hər bir hissəsinin bir-biri ilə tarazlığını taparaq sülh tapmaqdır.

Yoqa fəlsəfəsinə əməl edən insan (yəni yogi) özünü daha yaxşı tanımaq üçün özünü idarə edərək öz daxilində mənəvi və bədən tarazlığını tapmağa çalışır. O, özünü nə qədər yaxşı tanıyarsa, kainatla və kainatdakı başqa varlıqlarla əlaqəsini bir o qədər dərk edir. Bu yolla həm özünə, həm də kainatdakı bütün varlıqlara daha dərin bir bağ və sevgi bəsləməyə başlayır. Qısacası, zehni və bədənindəki tarazlıq sayəsində kainatla birləşərək dinclik tapır. Bunlardan da görüldüyü kimi yoqa sadəcə arıqlamaq üçün qurulmuş hərəkətlər toplusu deyil, maariflənməyə əsaslanan həyat fəlsəfəsidir [1].

Yoganın tam olaraq nə vaxt ortaya çıxdığı bəlli deyil. Bununla belə, məlumdur ki, bu gün qəbul edilən yoqa, eramızdan əvvəl (yenidən naməlum) bir tarixdə mühüm bir hind mütəfəkkiri tərəfindən tərtib edilmiş əhatəli mətnədən yaranmışdır. Patanjali adlı bu mütəfəkkir öz dövrünün yoqa ilə bağlı tarixi mətnlərini, şifahi biliklərini və müxtəlif insanların yoqa nəzəriyyəsi və təcrübəsini Patanjali Yoga Sutralarında sistemli şəkildə birləşdirdi. Yoqa fəlsəfəsi, nəzəriyyəsi və təcrübəsinin sistematik şəkildə toplandığı ilk mətn olan Patanjali'nin Yoga Sutraları 8 fəsildən ibarətdir:

1. Yama: Bu, ümumbəşəri əxlaq qaydalarına riayət etməyi ehtiva edir. Pis fikir və

davranışlardan uzaq durmağı, özünə hakim olmağı tövsiyə edən mərhələdir.

2. Niyama: Bu, öz intizamına malik olmağı nəzərdə tutur. Təmizliyi, zəhməti və minnətdarlığı tövsiyə edir.

3. Asana: Sağlam oturma, duruş və bədən məşqləridir. Yəni yoqa dedikdə ağılınıza gələn hərəkətlərin olduğu mərhələdir.

4. Pranayama: Nəfəs nəzarəti və məşqlər. Başqa sözlə, bu, yoqa dərslərində etdiyiniz nəfəs məşqlərinin bir hissəsidir.

5. Pratyahara: Duyğuların və hiss orqanlarının idarə edilməsi daxildir. Bu mərhələ konsentrasiya üçün vacibdir.

6. Dharana: Müəyyən bir fikir üzərində konsentrasiyanı inkişaf etdirən mərhələdir.

7. Dhayana: Bu, meditasiya mərhələsidir.

8. Samadhi: Meditasiya ilə çatmağa çalışılan məqsəddir. Bədən dincəlikdən ağıl və ruhu oyaq saxlamağı, daxili gerçəkliyə və azadlığa çatmağı və müəyyən mənada mərifəti özündə cəmləşdirən mərhələdir.

Bu səkkiz mərhələ yoqa fəlsəfəsi üçün çox əhəmiyyətli olsa da, unutmamaq olmasın ki, yoqa özlüyündə bir çox fərqli qollara bölünən bir mövzudur.

Bu yazıda yoqa ilə əlaqəli olduğu üçün bu gün hamımızın bildiyi sahəni təsvir etməyə üstünlük verdim. Bununla belə, yoqa fəlsəfəsi ilə maraqlanırsınızsa, digər sahələri də oxumağınızı təklif edirəm!

Düşünürəm ki, belədirsə yoqa!

“Yoqa” sözü hərfi mənada özü ilə, mövcud olan hər şeylə birləşmək deməkdir.

Yoqa təcrübəsi ilə biz özümüzü daha yaxşı başa düşməyi, hazırda etdiyimiz işə diqqət etməyi, gündəlik həyatda zehnin varlığını qorumağı və şüurun aydınlığını əldə etməyi öyrənirik. Biz öz potensialımızı reallaşdırmaq üçün seçim etmək bacarığını da öyrənirik. Yoqa dərsləri zehni qabiliyyətlərimizin inkişafına, emosional və mənəvi inkişafımıza kömək edir. Bunun şüurunun ilk nə vaxt gəlməsindən asılı olmayaraq, istər asanaların icrası, istər

fəlsəfi düşüncələr, istərsə də meditasiya təcrübəsi olsun, biz daxili dünyamızı zənginləşdirir, heyrətamiz kəşflər edirik. Yoqa varlığını bütün aspektlərini harmoniya edir: fiziki, zehni, emosional və mənəvi, doğulduğumuz andan bizə xas olan ən yaxşısını tam dərk etməyə kömək edir. O, bizə hər kəslə və bizi əhatə edən hər şeylə hörmətli münasibətləri təşviq edən sağlam həyat tərzini təklif edir. Öyrəndiyimiz fənlər əslində müxtəlif səviyyələrdə baş verən balanssızlığı, pis vərdişləri aradan qaldırmağa kömək edən alətlərdir.

Yoqa həm də mənəvi təcrübədir. Onun sayəsində biz özümüzün dərinliklərinə qeyri-adi səyahət edə, ikinci “mən”imizlə, ruhumuzla, Tanrının o zərrəsi, içimizdə gizlənən ilahi ilə razılığa bilirik. Mənəvi və fiziki sağlamlıq arasındakı əlaqə qədim zamanlardan bəri məlumdur, lakin real həyatda bu əlaqə insanlar tərəfindən praktiki olaraq nəzərə alınmır və adi praktiki həkimlər bunu xəstələrinə xatırlatmırlar.

Yoqa min illərdir mövcuddur. Onun Hindistanda görüldüyü məlumdur, ən qədim əlyazmalarda ona, fəlsəfəsinə, asanalarına istinadlar var. Onları sanskritdə, müqəddəs dildə yazmışlar ki, bunu yalnız ali təhsilli insanlar anlaya bilərdi. Dil maneəsi səbəbindən yoqa uzun müddət insanların çoxu üçün əlçatmaz qaldı. Bu gün ona maraq durmadan artır, onun müdrikliyi bütün dünyada getdikcə populyarlaşır.

Yoqa elə bir vəziyyətə nail olmağa çalışır ki, sən hər bir hərəkətdə, hər anda və həqiqətən mövcudsən. Konsentrasiya edilmiş diqqət istənilən işi əvvəlkindən daha yaxşı görməyə və eyni zamanda gördüyümüz hər şeydən xəbərdar olmağa imkan verir. Nə qədər diqqətli olsaq, səhv etmək ehtimalımız bir o qədər az olar. Bütün hərəkətlərimizdə şüurluluğa nail olmaqla, biz vərdişlərin köləsi olmaqdan çıxırıq, artıq dünün etdiyimiz üçün nəyisə bu gün etməyə ehtiyacımız yoxdur. Əksinə, hərəkətlərimizə təzə gözlə baxmaq, mənasız təkrarlardan qaçmaq imkanımız var.

Yoqanın növbəti klassik konsepsiyası “ilahi prinsiplə birləşmə”dir. Bu ilahi prinsipi necə adlandırmağın əhəmiyyəti yoxdur: Tanrı, Allah, İşvara ...

Yoqa, bizi bizdən daha yüksək və daha güclü olan müəyyən bir qüvvənin varlığının dərk edilməsinə yaxınlaşdırən hər şeydir. Və bəzən biz bu ali güclə harmoniyada olduğumuzu hiss edirik, bu da yoqadır. Yoqa yolu ilə hərəkət etmək üçün müəyyən dini fikirləri araşdırmaq lazım deyil. Başlanğıc nöqtəsi şəxsi maraqlarımızdan asılıdır. Bir çox üsul var və onlardan birinə maraq getdikcə digərinə olan marağa çevrilir. Beləliklə, biz Yoga Sutraları öyrənməklə və ya meditasiya ilə başlaya bilərik və ya asanalarla başlaya və bədən təcrübəmizlə yoqanı başa düşə bilərik.

1.1. Nədir yoqa fəlsəfəsi?

Bu mənim fikrimcə, təxminən belə bir anlayışla ifadə ediləndir:

“Sevgi insanı xoşbəxt edən ən yüksək bacarıqdır. Hikmət ikinci yerdədir. Və levitasiya və teleportasiya səfeh və pis bir insana heç nə verməyəcək, onun həyatını heç bir şəkildə yaxşılaşdırmayacaq. Sevgi və hikməti tapmaq isə - hər bir insan üçün həyatın mənasıdır” [2].

Yoqa fəlsəfəsinin əsası eramızdan əvvəl 4-cü əsrdə qoyulmuşdur. Zaman keçdikcə yoqa tədrisi metodologiyasında heç nə dəyişmədi, baxmayaraq ki, müxtəlif müəllimlərin tədrisə fərqli yanaşmaları var.

Müəllimsiz yoqa mümkün deyil! Heç bir tədris vəsaiti öyrənməyə kömək etməyəcək, çünki bütün motor (fiziki) məşqlər nəfəs alma və zehni məşqlərlə eyni vaxtda aparılır və bunu yalnız Müəllim öyrədə bilər. Hər yoga ilə məşğul olan Müəllim ola bilməz, bunun üçün o, öz Müəllimindən icazə almalıdır. Bunun üçün xüsusi meyarlar var. Tələbəyə təkmilləşməyi, ruhunu necə idarə etməyi öyrətmək, ona Haqqa yol göstərmək ancaq Müəllimə qadirdir. Həqiqətin nə olduğunu izah etmək mümkün deyil, bunun üçün onu özünüz dərk etməlisiniz və bunun üçün yuxarıdan ilahi iradə verilir.

Maariflənmiş yogi digər Yogilərlə müqayisədə ən yüksək səviyyədə dayanır. O, zehni və enerji qabiliyyətlərinin ən yüksək və maksimum təzahürünə malikdir. Yer üzündə belə insanlar azdır, onlar da bütün digər yoqilər kimi öz missiyasını Allaha və insanlığa xidmətdə görürlər.

Həyat Allahın burada Yer üzündə yaratdığı məktəbdir və Allaha və insanlara olan sevgi bizim son imtahanımızdır. O, sevməyi, insanlara kömək etməyi öyrəndi, eqoist olmağı dayandırdı - bu o deməkdir ki, məktəbi bitirib nirvanaya getdi.

(Qeyd: Nirvana bir insanın aqlının yeni bir keyfiyyət əldə etdiyi bir dövlətdir. Bu vəziyyətdə beyin düşüncələrdən, narahatlıqlardan, istəklərdən azad olur. Bu şəxs sayəsində yeni bir dünya və həyat anlayışı açılır).

Bu belə deyilsə, onda təcəssüm edin və anlayın: eqoist olmaq, mənfi emosiyalar içində yaşamaq nə qədər çətinidir.

Hər bir insanın taleyi Allahın verdiyi bir dərstdir, o dərstdən keçdikdən sonra insan daha yaxşı olmaq şansı qazanır. İnsanın taleyində xeyirlə şəər arasında seçim var. Dilənçi milyonçu ola bilməz, amma hər kəs ruhani insan ola bilər, insanları və Allahı sevməyi öyrənib xoşbəxt ola bilər [2].

Ya eqoist həyatı yaşa, Tanrının verdiyi istedadları itir, ya da başqa başqa bir işlə məşğul olub əziyyət çək. Sağlam olmağa və müsbət emosiyalar yaşamağa çalışın və həmişə ən yaxşısını seçin və ya alçaldın və özünüzü əzablara məhkum edərək axmaq şeylər edin.

Yalnız müdriklik bəxş edilmiş Müəlliminiz nə edə biləcəyinizi izah edə bilər. Müəllimsiz hər şeyi başa düşmək çox çətinidir, çoxları üçün isə ümumiyyətlə mümkün deyil. Nə bəxtiyardır o kəsə ki, həyatında həmişə irəliyə aparən, Allahın xüsusi qabiliyyət ilə işarələdiyinə rast gəlmişdir, yalnız irəli, yalnız irəli, yalnız irəli!

Əsas odur ki, yaxşılıq yolu ilə getmək, sevmək, Allaha inanmaq, dürüst olmaq, nəfəs alma, zehni (müxtəlif meditasiya növləri), fiziki məşqlər kimi sadə məşqlər etmək, sağlam həyat tərzini sürməkdir. Qalan hər şey Allah və Müəllim tərəfindən veriləcək, çünki tələbənin çevrilməsi ilə bağlı işlərin çoxu Guru tərəfindən həyata keçirilir. Bunsuz heç bir məşq və məşq səbəb ola bilməz.

Asanalar Allaha xidmət etmək, Allahı özündə axtarmaq ritualının elementləridir. Asanalar, insanın müəyyən bir mənəvi vəziyyətə girməsinə kömək edən bədən hərəkət-

ləri və duruşlarıdır. Asana yalnız bir növ bədən mövqeyi deyil, Qərbdə bildikləri kimi yoqa gimnastikası deyil. Kimsə saysız-hesabsız səcdələrlə rahiblərin duasını yan tərəfdən seyr edərək, məşq etdiklərini düşünə, hətta bunun sağlamlıq üçün faydalı olduğuna qərar verə bilər. Və bu, şübhəsiz ki, faydalı olsa da, bunlar yalnız sağlamlığı bərpa elementləri deyil. Bunlar müəyyən kanalları aktivləşdirən, Kosmosla əlaqə saxlamağa, gizli qabiliyyətlərin inkişafına xidmət edən bədənin sehrli mövqeləridir.

Yoqada asanalar ayrıca həyata keçirilmir. Onlar 8, 12, 16 duruşların müəyyən komplekslərini təşkil edir və ritualın ciddi şəkildə müəyyən edilmiş ardıcılığı ilə həyata keçirilir. Bu rituallar hər bir duruşla mənəvi təcrübənin müəyyən mərhələsini təmsil edir. Asanalar gimnastika deyil, onlar insana həqiqəti təkcə ağıl səviyyəsində deyil, həm də enerji və bədəncə yaşamaq imkanı verən ritualların mövqeləridir. Asanalar edərkən insan özünə dərinədən getməli, istirahət etməli, nəfəsini müəyyən bir rejimə qoymalıdır. Zehni və ya ucadan mantraları təkrarlayın, lazımı şəkilləri vizuallaşdırın və onları Kosmosla birləşdirərək bütün varlıqla daxil edilir.

Qədim rituallar möcüzəvi nəticələr verir.

1.2. Yoqa Fəlsəfəsi: Karma və Reenkarnasiya

Yoqaya görə, bütün canlılar birdən çox həyat yaşayır. Ölümdən sonra canlıların şüuru yeni bədəndə reenkarnasiya olunur. Ölüm yalnız bir vəziyyətdən digərinə keçiddir. Beləliklə, şüur milyonlarla dəfə doğulub ölərək həyatdan həyata keçə bilər. Bu, varlıq özünü dərk edəndə qədər davam edir. Sonra o, maddi dünyanın həbsindən azad olar. Qədim zamanlardan bəri bir çox kainatların mövcudluğu prosesində varlıqlar müxtəlif bədənlərdə təkamül keçirmişlər.

Varlıqlar maddənin ən kiçik hissəciklərinin cisimlərini, sonra birhüceyrəliyə cisimlərini, sonra bitkilərin bədənlərini, sonra heyvanların bədənlərini alırlar. Şüurun uzun təkamülündən sonra o, insan bədəninə doğulmaq qabiliyyətini əldə edir. Bu doğum və ölüm dövrləri samsara (sansara) çarxı adlanır [4].

Sansara-və ya samsara (ing. round of rebirth – keçid, yenidən doğum ardıcılığı) hər fi mənada "sonsuz, əbədi dərbəderlik". Bu anlayışla canlı varlığın gah yüksəklərə qalxdığı, gah da uçuruma düşdüyü ruhi dünya başa düşülür. Bu, sonsuz davam edən doğulma, qocalma, əzab və ölüm proseslərinin simvolik göstərilməsidir. Sansara Hinduizm, Buddizm, Sikkizim kimi dərmiq dinlərin əsas anlayışlarından biridir. İnsanların əhəmiyyətli hissəsi ruhların köçməsinə inanır. Onlar o ideyanı bölüşdürür ki, həyat – sadə təbiətdə maddələr mübadiləsindən, mövcudatdan daha yüksək səviyyədə təkrarlanan yenidən doğulma zənciridir. Hindistanda bu dövrü Sansara Çarxı adlandırırlar və onu insandan başqa heç bir digər canlının qıra bilməyəcəyi tilsimli dövr kimi təsəvvür etməyə başladılar.

Karma səbəb və nəticə qanunudur. Demək olar ki, hər bir canlının bu və ya keçmiş həyatda əvvəlki hərəkətlərinə görə öz karması var. Yalnız bir neçə müqəddəs və maariflənməmiş insanlar karma olmadan burada təcəssüm edə bilər. Yoqanın məqsədi karma müstəvisindən çıxmaq, həm pis, həm də yaxşı karmadan xilas olmaqdır. Karma insanın özündə və xarici maddi dünyanın komponentlərində saxlanılır. O, insanda şüurun dərin strukturlarında izlər kimi mövcuddur. Nə qədər ki, insan bu strukturlarla eyniləşir, o, həyatdan həyata öz karmasını özü ilə aparır, çünki ölümdən sonra bu komponentlər parçalanmır və növbəti təcəssümdə yeni bədən əmələ gətirir.

Bu yaddaş bir proqram olaraq varlığın doğulmasını və gələcək həyatını müəyyən edir. Məsələn, bitki bədəninə alışıb bir şüurun insan bədəninə doğulması çətin, onu idarə edə bilməyəcək. Ən yaxşı halda o, heyvanın bədəninə keçə bilər. Amma mahiyyət etibarilə insan öz karması, ağılı və bədəni ilə eyniləşdirilən azad şüurdur. Bu identifikasiyaya qalib gələrək, karma qalib gəlir. Meditasiya təcrübəsi ilə insan karmadan müstəqilliyini dərk edir və onu bu və ya digər dərəcədə dəyişmək qabiliyyətinə yiyələnir.

Asanaların yoqada bir neçə mənası var:

- Fiziki proseslərin yenidən qurulması, sağlamlığın yaxşılaşdırılması. Asanalar fiziki qüsurları aradan qaldırmağa kömək edir.

Onlar sağlamlığı yaxşılaşdırmağa kömək edir, daha çox meditasiya təcrübəsi üçün bədəni gücləndirir.

- Meditasiya üçün rahat duruş. Bədən sakit olduqda, ağıl da sakitləşir.
- Bədənin manipulyasiyası ilə ruh vəziyyətinə təsir etmək.
- Bədən ağılla vahid bir bütövlükdə birləşir. Yoqa məqsədinə çatmaq üçün insan zehni idarə etməyi öyrənməlidir.
- Nəzarət altına alınmalıdır. Ancaq bunu birbaşa etmək o qədər də asan deyil, xüsusən meditasiya təcrübəsi olmayan insanlar üçün.
- Ağıl fiziki bir qabıq deyil, ancaq fiziki bədəndə baş verənlərdən təsirlənir, çünki qarşılıqlı rəy var. Beyin zehnin fiziki səviyyəyə proyeksiyasıdır. Zehni fəaliyyət sönəndə ağıl da sakitləşir.
- Fiziki bədən ağılla işləmək üçün təsirli bir vasitə kimi xidmət edir. Asanalar beyində baş verən proseslərə xüsusi təsir göstərir. Asanalar yerinə yetirildikdə, onların uzanması və ya güc yüklənməsi nəticəsində əzələlərdən müəyyən siqnallar gəlir.

Bu siqnallar beyindəki proseslərə təsir göstərir. Onları kritik bir yük kimi tanıyır və bütün parazitar və ya daha az vacib prosesləri söndürməyə başlayır. Bu, sistemin həyatı üçün lazım olan enerjiyə qənaət etmək üçün lazımdır. Asanalar belə hiyləgər şəkildə beyində enerjiyə qənaət proqramı yaradır, təhlükəli vəziyyəti təqlid edirlər. Əslində, bədən kritik bir yüklə qarşılaşmır, lakin əzələlərdən gələn siqnallar, uzandıqda, ağır fiziki güc zamanı yaranan siqnallara bənzəyir. Buna görə də, beyin bütün kənar düşüncə proseslərini söndürür, bədən enerji qənaət rejiminə keçir. İnsan sakitləşir və enerji sistemdə toplanır. Və sonra enerji faydalı işə sərf olunur. Ağıl beyinlə əlaqəli olduğu üçün o da sakitlik vəziyyətinə gəlir və idarə etmək daha asan olur. Bu vəziyyətdə meditasiyaya nail olmaq daha asandır.

1.3. Pranayama və meditasiya

Pranayama nəfəs alma məşqidir, onun vasitəsilə prana - həyatı enerji üzərində nəzarət əldə edilir. Prana ağılla çox sıx bağlıdır. Pranaya nəzarət əldə edildikdə, zehin nəzarəti əldə

edilir. Hava ilə manipulyasiyalar, nəfəs alma prosesi ilə prana ilə əlaqə yaradır. Pranayama sizə prana toplamağa imkan verir. Bu enerji həm gündəlik həyatda, həm də mənəvi yüksəkliklərə çatmaq üçün lazımdır. İnsanda nə qədər çox prana varsa, o, gündəlik həyatda bir o qədər xəbərdar və təsirli olur.

Meditasiya bir şey üzərində cəmləşmə vəziyyəti və ya düşüncələrin olmamasıdır, lakin eyni zamanda bütün diqqət bir axında toplanır. Ağıl aydınlıq vəziyyətindədir.

Bu, gərginliyin olmadığı təbii bir vəziyyətdir, lakin şənlilik və məlumatlılıq qalır. Adətən, meditasiya, insanın bir şeyə çox dərinədən məşğul olduğu bir vəziyyət kimi başa düşülür və bu zaman üçün qalan hər şey onun şüuru tərəfindən qəbul edilmir. Daha yüksək meditasiya vəziyyətində, praktikant bütün diqqətini vahid bir axına toplayır və onu xarici maddi dünyanın və özünün daxili psixi dünyasının qavrayışından çıxarır. Sonra diqqət özünü dərk etməyə, bədəndən və ağıldan fərqli olaraq özünə yönəldilir.

1.4. Yoqa növləri

Yoqanın bir çox növləri var, lakin qalanlarının hamısının əldə edildiyi bir neçə əsası var:

Karma yoga - bu, fəaliyyətin həyata keçirilməsi, insanlara xidmət və ali prinsip vasitəsilə özünü tanıma üsuludur. Xarici aləmdə müsbət fəaliyyət nəzərdə tutur.

Bhakti yoga - sədaqətlə məşğul olmaq və sevgini inkişaf etdirmək. Duyğu qavrayışına, ilahi prinsipə sityayışə diqqət yetirilir.

Raja yoga - zehni idarə etmə üsulu. Məhdud hissləri və introspeksiya təcrübəsini qəbul edir. Güclü iradəli keyfiyyətlərin inkişafını tələb edir.

Cnana yoga - məntiq, bilik, düşüncə və müqayisə yolu ilə bilik yolu. Metod daha çox zehni əhatə edir.

Hatha yoga - bu, zehni və psixofiziki proseslərin idarə edilməsini əhatə edir. Ağıl və pranaya nəzarət etmək. Fiziki bədənə işləməyə çox diqqət yetirilir.

1.5. Müasir dünyada yoqa prinsipləri

Bu gün yoqa prinsipləri antik dövrdə olduğu kimi - Yama və Niyamaya qədər olduğu kimidir. Özünü və başqalarına qarşı yaxşı münasibət. Mümkün qədər başqalarına kömək edin. Bədənin və ruhun gigiyenasına riayət etmək. Ruhani inkişaf üçün zəruri olan güc və sağlamlığı qorumaq üçün asketizm təcrübəsi, özünü məhdudlaşdırmaq. Mənasız keçici həzlərdən imtina. Santoşa - olandan məmnunluq. Bütün bunlar bu gün də doğrudur.

1.6. Qərbdə və Rusiyada yoqa tarixi

Yoqa, digər insanlara kömək etmək üçün bu biliyi yaymağa çalışan Şərqdən gələn müəllimlər sayəsində Qərbə nüfuz etməyə başladı. Onlar öz mühazirələri ilə Qərbi gəzdilər, yoqa məktəbləri qurdular. Müəllimlər gördülər ki, çoxları ruhani elm almağa hazırdır və buna görə də onun geniş yayılmasının vaxtı çatıb. Həmçinin, Britaniyanın Hindistanın müstəmləkəsi olması biliyin yayılmasına da təsir etdi ki, bu da hind mədəniyyətinin və Şərq təlimlərinin Qərbə nüfuz etməsinə kömək etdi. Qərbə səfər edən o dövrün görkəmli müəllimləri bunlar idi: Swami Vivekananda, Yogi Ananda, Maharishi Mahesh Yogi və başqaları. Orada yoqa yaxşı kök saldı, lakin zaman keçdikcə o, sadələşdirilməyə və dəyişdirilməyə başladı. Təlimlərin müxtəlif fraqmentləri özünüdərk etmədən başqa müxtəlif məqsədlər üçün istifadə olunmağa başladı. Ruhani sistemin əsas ideyasının itirilməsinə səbəb olan yoqanın biznesə çevrilməsi tendensiyası var. Ancaq yaxşı bir tendensiya da var - yoqaya kütləvi maraq və həqiqətən peşəkar məktəblərin və müəllimlərin meydana çıxması.

Rusiyada mənəvi biliklərin kütləvi şəkildə yayılması ilə daha çətin idi. Çünki, xüsusən Sovet İttifaqı dövründə müəyyən hüquqi məhdudyyətlər var idi ki, bu da digər ölkələrlə əlaqəni çətinləşdirirdi. Müəyyən ideoloji qadagılar var idi. Yoqaya maraq var idi, amma insanlar bunu açıq şəkildə göstərməmək məcburiyyətində qaldılar. Çoxları samizdat kitablar üzərində məşq edirdilər. Sonradan daha asan oldu. Bu gün Rusiyada yoqanın inkişafı üçün yaxşı şərait var. İnsanlar bu özünüdərk etmə sisteminə böyük maraq göstərir, bir çoxları

təcrübə aparır və bilikləri daha da yaymağa çalışırlar.

Yoqa, hətta 2014-cü ildən əvvəl də Azərbaycanda çox tanır və tətbiq olunurdu. Lakin, Yoqa həvəskarları 2015-ci ilin iyun ayında Azərbaycanda ilk Beynəlxalq Yoqa Gününün qeyd olunduğu vaxtdan etibarən ümumiyyətlə, Azərbaycanda Yoqanın əhatə dairəsinin böyük miqyasda genişləndiyi fikrindədir. Keçən il, Beynəlxalq Yoqa Günü Bakıda Heydər Əliyev Mərkəzi, Qobustan, Yanar Dağ, İçərişəhər, Atəşgah, Bulvar və s. kimi görkəmli məkanlarda qeyd olundu və həmçinin, bu günü Bakıdan kənarda, Lənkəran, Şamaxı və Qəbələ kimi regional bölgələrdə də qeyd etmək imkanı yarandı. Azərbaycanda və bölgələrdə dostların Yoqaya göstərdiyi dəstək və coşğu misilsiz idi ki, bu yoqanın faydalarının bütün dünyada tanınmasını özündə ifadə edirdi.

Pandemi səbəbindən, Hindistan hökuməti 21 iyun Beynəlxalq Yoqa Gününün çox qabaqcıl və yaradıcı bir şəkildə qeyd olunması qərarına gəlmişdir. Beynəlxalq Yoqa Günü "Evdə Yoqa, ailə ilə birlikdə Yoqa" kontekstində qeyd olunacaqdır. Yoqanı daha geniş cəmiyyətə təqdim etmək və Yoqa həvəskarlarını evlərinin rahatlığında Yoqa ilə məşğul olmağa təşviq etmək üçün Hindistan Səfirliyi Azərbaycanın tanınmış Yoqa ustadları ilə birlikdə bir sıra proqramlar təşkil edir. Proqramlar Səfirliyin Facebook səhifəsindən canlı yayımlanır.

Yoqanın aktuallığı bu iki ildə, həmişəkindən daha yeni bir mənə kəsb edir. Yoluxma riskinə görə panikanın artdığı və mənfi xəbərlər və qorxu ilə əhatə olduğumuz, və insanların özlərini evə təcrid etməsinin tənhalığa və bəzən depressiyaya apardığı bu zamanda hər birimizin gümrah və hüzurlü qalması daha vacib hal almışdır. Bu dövrdə insanlar, zamanın sınağı həll yoluna – Yoqaya müraciət edir. Yoqanın 5000 il yaşı olduğunu unutmayın. Həmin illər ərzində Yoqa, nəsillər tərəfindən yoxlanılmış və sınağı keçmişdir. Bu səbəbdən Yoqa bu gün fiziki və zehni məşqin ən yaxşı üsulu kimi tanınır və onun gündən-günə populyarlıq qazanmasının əsas səbəbidir.

Yoqanın təqdim etdiyi unikal duruş və gərilmə hərəkətləri əzələlərdə və oynaqlarda

gərginliyi azaltmağa kömək edir. Bu da öz növbəsində əzələlərin rahatlamasına və insan bədənində gərginliyin azalmasına kömək edir. Yoqanın nəfəs alma üsulları insana həqiqi mahiyyəti kəşf etməyə və bədəndəki tarazlığı yaxşılaşdırmağa kömək edir. Heç bir ayrışdırma etmədən hücum edən bu görünməyən virusla qarşılaşdığımız zamanda, güclü immuniteti olan sağlam ruh və bədən hər birimizə lazımdır. Yoqa bizi şəfalı rifaha qovuşmağa apara bilər və həyatımızı müsbət bir şəkildə dəyişdirə bilər.

2. Nəticə və təkliflər

Bizim dövrümüzdə yoqa haqqında biliklər planetin bütün guşələrinə nüfuz edir. Müxtəlif ölkələrdə çoxlu yoqa məktəbi var ki, onların hər biri öz xüsusiyyətlərinə malikdir. Amma onlar bir-birindən nə qədər fərqlənsələr də, təlim əsasları əsrlər boyu dəyişməz qalır və insanlara xidmət edir.

Yoqa, əgər biz onu səylə tətbiq etdiyimiz halda, bu və ya digər xüsusi fayda əldə edəcəyimizə zəmanət vermir. Yoqa əzab-əziyyəti azaltmaq üçün hazır resept deyil, lakin o, bizə münasibətimizi dəyişməyə kömək edə bilər ki, biz mümkün qədər az anlaşılmazlığa yol verək və daha çox azadlıq əldə edək. Yoqanın bütün təcrübəsi adi münasibətlərimizi, davranış nümunələrimizi və onların nəticələrini araşdırmaq prosesi kimi başa düşülə bilər.

Yoqada biz sadəcə olaraq zehnin fəaliyyətimizdə maksimum fayda əldə etmək üçün istifadə oluna biləcəyi şərait yaratmağa çalışırıq. Bu proses vaxt tələb edir, bu yolun qısaltdılmasının istənilən imkanı ehtimalı illüziyadır.

İnkişaf addım-addım baş verir və fərdi ehtiyacları uyğun olaraq ağıllı şəkildə seçilməli olan çox sayda texnikanı əhatə edir. “Yoga Sutraları” birlikdə yoqa təcrübəmizi təşkil edən bir çox tövsiyələr verir.

Hər bir insan fərqlidir və özünəməxsus həyat təcrübəsi var. Buna görə də, yoga yolu ilə addımlayan bir insana kömək etmək üçün çoxlu tövsiyələr var. Və kim bir şeyləri daha aydın başa düşmək, yeni şeylər kəşf etmək və səhvləri düzəltmək üçün fürsət axtarmır?

Biz asananı nə qədər gözəl yerinə yetirsək də, bədənimiz nə qədər çevik olsa da, bədən, nəfəs və ağıl vəhdətinə nail olana qədər, yoqa etdiyimizi deyə bilmərik.

Yoqa nədir? Yoqa xarici təcrübə deyil. Bu, öz içimizdə, varlığımızın ən dərinliklərində hiss etdiyimiz bir şeydir. Yoqa təcrübəsi mahiyyətcə özünü kəşf etməkdir. Asanalar və pranayama bizə özümüz haqqında yeni bir şey öyrənməyə imkan verir, lakin təəssüf ki, hisslərimizə etibar etmək həmişə mümkün deyil. Hər şeyi müəyyən bir şəkildə görmək vərdisləri bizə hər yeni təcrübə ilə fərqli şəkildə baxmağa mane olur və özümüz haqqında anlayışımızı məhdudlaşdırır.

Boş vaxtınızı, məqsədlərinizi və ehtiyaclarınızı nəzərə alaraq bunu müntəzəm olaraq etməlisiniz. Vaxtınızın çox və ya az olmasından asılı olmayaraq, məşqləri tam kompleks şəkildə planlaşdırmalısınız. Dərs balanslaşdırılmış məşqlər ardıcılığı olmalıdır.

Yoqa ilk növbədə dini-fəlsəfi sistemdir və əsas diqqət təlimin son məqsədinə çatmağa kömək edən vasitə və üsullara yönəlib. Bununla belə, qeyd etmək lazımdır ki, yoqanın əsas məqsədi onu geniş əhali kütləsi üçün cəlb edici edən terapiya və sensasiyalı nəticələr deyil, sağlam həyat tərzi və bədənin təbii keyfiyyətlərinin inkişafıdır.

Yuxarıda göstərilənlərdən aşağıdakı nəticələr çıxarılmalıdır:

Yoqa mənəvi özünü təkmilləşdirməyin çox təsirli bir sistemidir. Ancaq mənəvi yolda irəliləməklə yanaşı, gündəlik həyatı yaxşılaşdırmağa doğru dəyişməyə imkan verir. Onun sayəsində insan daha sağlam və daha şüurlu, daha enerjili olur. Nəticədə, o, biznesdə, özünə və başqalarına kömək etməkdə daha təsirli olur.

Təcrübə qazandıqca əzab yox olur və daxili məmnunluq yaranır. İnsan ahəngdar şəkildə inkişaf edir, mənəvi zirvələrə doğru irəliləyir və xarici aləmdən asılı olmayaraq daxili xoşbəxtlik mənbəyini üzə çıxarır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Chapman J.** *Yoga. Bədən, ağıl və ruh üçün həyati enerji mənbəyi.* Moskva 2005.

2. **Maria-Svetlova T.** *Yoqa Fəlsəfəsi*. Moskva 2012.
3. **Sekacyov O.** *Yoqanın 7 fərqli pozu*. Moskva 2022.
4. **Şivananda S.** *Yoqa fəlsəfəsi Nəzəriyyə və praktika*. Moskva, Amrita nəşriyyatı 2019.
5. **Şivananda S.** *“Yoqa və düşüncənin gücü” adlı kitabının tərcüməsi*, Leyla Əliyevanın redaktorluğu ilə, Bakı 2021.
6. **Rouç M.** *Yoqa necə işləyir? Fiziki və mədəni özüniüdərkətmənin fəlsəfəsi*, Moscow, AST nəşriyyatı 2018.
7. *Dünyanın sevdiyi beş məşhur yoqa pozasının arxasında nə dayanır?* BBC radio-4 də dərc yazının orijinalı.
8. *Yoqa nədir?* milli.az 17/08/2021.
9. **Dr.Nicat** *Yoqa nədir?* Bakı.İmmunitet az. 2017.

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ: САМОПОЗНАНИЕ

В.Б. Ахадов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
vasif.ahadov@sport.edu.az

Аннотация. По своей сути йога - это духовный порядок, направленный на достижение гармонии между телом, дыханием, разумом, сердцем и душой для целостной жизни. Это наука о здоровой, мирной и гармоничной жизни с самим собой и другими. Практика йоги приводит к слиянию индивидуального сознания с Универсальным Сознанием. Это говорит о том, что существует совершенная гармония между разумом и телом, между человеком и природой.

Основная цель йоги – самоактуализация и самореализация. Йога - это древнейшее индийское учение, возникшее 5000 лет назад и основанное индусскими мудрецами, которые создали и дали название данной философской системе. Йогу следует

понимать как метод, который улучшает тело и память и становится образом жизни.

Йога - это не просто философия. Это также дисциплина, практический инструмент для адаптации тела, ума, эмоций и энергии. Йога - это не просто философия, это то, чем нужно жить и быть. Йога связана с корнями нашей жизни и нашего общего существования. Йога - это не книга, йога - это дисциплина. Это вовсе и не религия, йога - это чистая наука, которая беспристрастно служит всему человечеству, как, например, математика, физика или химия, а также чистейшая математика внутреннего существа.

Ключевые слова: *йога, философия, самопознание, внутреннее счастье.*

PHILOSOPHY OF YOGA: SELF-AWARENESS

V.B. Ahadov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
vasif.ahadov@sport.edu.az

Annotation. Yoga is, in essence, a spiritual order aimed at harmonizing the body, breath, mind, heart and soul for a single life. It is the science of living a healthy, peaceful and harmonious life with oneself and others. The

practice of yoga causes the individual consciousness to merge with the Universal Consciousness. This shows that there is a perfect harmony between mind and body, between man and nature.

The main purpose of yoga is to actualize and realize oneself. Yoga is a 5,000-year-old Indian teaching created by Hindu sages who invented and called this philosophical system. Yoga should be understood as a method that improves the body and memory and becomes a way of life.

Yoga is not just a philosophy! It is also a discipline, a practical tool for adapting Body, Mind, Emotion and Energy. Yoga is not just a philosophy, it's not something you can think

of, it's something someone has to live and be. Yoga is concerned with the roots of our lives and our common existence.

Yoga is not a book, yoga is a discipline. This is not a religion at all, yoga is a pure science that serves all mankind impartially, such as mathematics, physics or chemistry, as well as the pure science and mathematics of the inner being.

Keywords: *yoga, philosophy, self-awareness, inner happiness.*

THE IMPACT OF MASS MEDIA ON SPORT

H.E. Aliyev, E.E. Mammadov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

hamid.aliyev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Abstract. The purpose of this research is to look at the media and its influence on sports. In recent years, there has been a lot of talk about sports and the media. The sport seemed to be all over the place. Billions of people across the world tune in to watch television broadcasts of big events such as the Olympic Games and football world cups. In the academic ties between sport and the mass media in society, reports, and research on media sports institutions, media sports audiences, media sports texts, and sports journalism abound. This study looked at the good and negative effects of the media on sports.

The need to understand the "Internet" and its function in disseminating sports news, as well as the need to study to obtain findings in line with attaining this vital goal, has created a research topic in this respect. In addition, the study looked at the interplay between traditional media and new media in general, as well as sports media in particular.

This research will also provide insight into how effective the media is at boosting sports awareness, directing sports, and distributing sports culture, as well as how much benefit it provides to society.

Keywords: *sport; media; Internet; influence.*

Introduction. Several means of communication, such as television and newspapers, have a significant impact on sports around the world. The existence of specialized sports channels, newspapers, and agencies aimed at covering the development of physical culture

and sports in the country further increases the influence of the media on sports. In addition, the involvement of young audiences in physical education and sports facilitates more active use of the Internet to form a healthy lifestyle.

It is no coincidence that the popularity of many previously less popular sports is due to the name of the press, radio, and television. Thanks to the mass media, especially television, the sport has gained a great public resonance, new sources of funding have been identified, and programs to promote athletes and advertising have been widely covered.

Influence of the media in modern times. The media with modern capabilities can turn a little-known athlete into the number one star in a very short time. By massing live competitions in different countries and cities of the world, the mass media creates communication between spectators and athletes, makes people and fans excited and happy together with athletes, and calls them to share their sorrows (1, p. 168-174).

In modern times, the media also play an important role in reflecting the tradition of professional sports in the Olympic arena. The influence of TV companies on the Olympic Games includes the inclusion of new sports in the Olympic program, the planning of commercially significant events, the involvement of more professionals in tournaments, and, as a result, the interest of spectators and sponsors in these competitions.

Today's media, particularly television, provides sports with additional financial benefits from broadcasting fees as well as exposure to advertising, sponsors, and a larger audience. As a result, sports organizations are eager to engage with the media. To some extent, the media has influence over sports organizations and sports. The media has a significant

impact on both the creation and destruction of athletic organizations and practices. The media has also contributed to the creation of new tournaments, events, and leagues. New sports have emerged, while old ones have faded in significance. To improve media coverage, the regulations have been altered and the playing circumstances have been improved. Even the clothes and equipment that athletes wear and use have evolved to represent media-related interests. Sport has evolved into a product that can be made, purchased, and marketed. Sports organizations have agreed to this and have hired agents and marketing firms to bring their products into the media sports marketplace (2, p. 136).

Sport is much more than just participation. It is also a part of the business world, where it is controlled and sold to produce money. Sport is increasingly heavily influenced by sponsorship and the media.

Most individuals are aware of sport through the media, whether they play or watch it. This comprises sports at the local, national, and international levels. The media has a tremendous voice for and impact on the sport, from school sports newsletters to global TV coverage.

The positive and negative effects of the media on sport. Sport may be influenced by the media in both positive and bad ways. Consider how the amazing visuals from the Paralympic Games influence people's perceptions of disabled individuals in our society. Consider the coverage in the media of athletes who are seen to have 'failed' in some way.

The mass media has a positive impact on sports because it promotes healthy active lifestyles, motivates people to participate, publicizes a variety of sports and activities, makes certain sports more fashionable, introduces new supporters to sport, educates spectators through analysis, celebrates effort and success.

Moreover, the media may also have a detrimental influence on sports by changing how they are presented to the public; for example, the most popular sports receive a

huge amount of attention on television and in newspapers. This does not encourage people to participate in less popular sports, reinforces disparities by restricting coverage to traditional sports or social groups, discourages activity by encouraging armchair spectators, strengthens inequalities by limiting coverage to traditional sports or social groups, and under-representing women, disability sports, and reduces spectator attendance at live events, undermines people's confidence and careers by showcasing negative values and undermines people's confidence as well as careers by showcasing negative values and showcasing negative values (3).

Athletes are often easy victims of the media. Whether they win or lose, the media scrutinizes their performance and lives. There is a certain amount of animosity between sports journalists and the athletes they cover. Many journalists may dive into an athlete's personal life and occasionally disclose the less favorable elements to find a story. Other writers attract readership by criticizing teams, owners, coaches, and players. As a result, athletes generally mistrust the media and rely on rehearsed comments when questioned. Because professional sports are so widely available on television, spectators get spoilt and frequently lose interest in athletes on local minor league, college, or high school teams.

Indeed, the interaction between conventional media and new media in general, and sports media in particular, is strengthening by the day. Because, since its origin, the notion we call media has been developing and adapting rather than killing each other. As a consequence, when new media tools and platforms for sports media are used appropriately and efficiently, they may reach and impact more readers faster. Thanks to modern media tools, sportswriters may now obtain material more rapidly, use more sources while reporting, and increase the quality of their research. These tools, in this sense, give major options for sports media to employ while gathering, composing, and delivering news.

Observations show that local athletes use the new media aggressively. Some of them

broadcast significant bits of matches as short films, while others give data and engage with fans, the press, and other stakeholders in sports. Sumgait Football Club player Javid Imamverdiyev, our world, European, and Olympic winners Rustam Orujov and Orkhan Safarov, and one of Azerbaijan's top chess players, international grandmaster Teymur Rajabov, are just a few examples. These characteristics, which I stated earlier, were not accessible 20 years ago. You had to go to a stadium, a field, a track, or an arena to witness an athlete. However, even if we are unable to attend, we can now watch matches offline or online.

Returning to the athletes, this period offers several chances for athletes to increase their exposure and awareness in society. Perhaps not many in our nation, but athletes are now marketing their social media usage rights to corporations throughout the world. Athletes' earnings are increased when they receive digital sponsorships. Of course, the supporters are overjoyed with everything. We may now follow, communicate, and speak with a professional athlete with whom we would not otherwise be able to contact. Such scenarios not only raise but also deplete athletes' drive, as seen by social media remarks following a terrible match. As a result, athletes must utilize social media in moderation.

Conclusion. In conclusion, it can be stated that sports media has a structure that influences and is impacted by enormous masses.

It announces sports events to the public, promotes sports consciousness, and distributes sports culture. In this phase, where technology is fast improving, the internet's influence in our lives is increasing, and the media is changing, it will be good to explore changing sports media to fill this gap. This study is also intended to give light on how effective the media is in raising sports awareness, directing sports, and disseminating sports culture, including how much benefit it gives to society.

It should be mentioned that the media's advertising conditions should promote public sports at an appropriate level. General physical education and sports, in general, have a considerable influence on security, mental and social well-being, health, and well-being in mass sports, and the media considers these activities to be influencing aspects. Simultaneously, the promotion of physical activity through the media or a fun series of athletic events plays an important part in the growth of sports.

REFERENCES

1. **Oshani P.A.L.** *Media and its impact on sport*. Samaja Vimarshana, Faculty of Social Sciences, University of Kelaniya 2015, 168-174.
2. **Kumar Dr.M.** *Role of Media in Sports*. India, Akinik Publications 2018, Vol. 3, Issue 1. Hisar, Haryana, pp. 2291.
3. <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zp2jxsg/revision/3>.

KÜTLƏVİ İNFORMASIYA VASİTƏLƏRİNİN İDMANA TƏSİRİ

H.E. Əliyev, E.E. Məmmədov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
hamid.aliyev@sport.edu.az

Annotasiya. Bu araşdırmanın məqsədi mediya və onun idmana təsirinə nəzər salmaktır. Son illər idman və media haqqında çox danışır. İdman hər yerdə görünürdü. Dünya üzrə milyardlarla insan Olimpiya

Oyunları və futbol üzrə dünya kubokları kimi böyük hadisələrin televiziya verilişlərini izləmək üçün köklənir. Cəmiyyətdə idman və kütləvi informasiya vasitələri arasında akademik əlaqələrdə media institutları, media

idman auditoriyası, media idman mətnləri və idman jurnalistikası ilə bağlı reportajlar və araşdırmalar çoxdur. Bu araşdırmada medianın idmana yaxşı və mənfi təsirləri araşdırılıb.

İnternet və onun idman xəbərlərinin yayılmasındakı funksiyasını başa düşmək zərurəti, eləcə də bu həyati məqsədə çatmaq məqsədilə nəticələr əldə etmək üçün araşdırma ehtiyacı bu baxımdan bir araşdırma mövzusu yaratmışdır. Bundan əlavə, tədqiqat

ənənəvi media ilə ümumilikdə yeni media, xüsusən də idman mediası arasındakı qarşılıqlı əlaqəni nəzərdən keçirdi.

Bu araşdırma həm də medianın idman şüurunun artırılmasında, idmana istiqamətlənməsində və idman mədəniyyətinin yayılmasında nə qədər təsirli olduğunu, eləcə də onun cəmiyyətə nə qədər faydası olduğunu başa düşməyə imkan verəcək.

Açar sözlər: *idman, media, internet, təsir.*

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА СПОРТ

Х.Э. Алиев, Э.Э. Мамедов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
hamid.aliyev@sport.edu.az

Аннотация. Целью данного исследования является изучение средств массовой информации и их влияния на спорт. В последние годы ведутся активные дискуссии о спорте и средствах массовой информации. Спорт, казалось бы, повсюду. Миллиарды людей по всему миру смотрят телевизионные трансляции таких крупных событий, как Олимпийские игры и чемпионаты мира по футболу. Существует множество репортажей и исследований, посвященных медиа-спортивным институтам, медиа-спортивной аудитории, медиа-спортивным текстам и спортивной журналистике в контексте академических связей между спортом и медиа в обществе. В данном исследовании изучалось положительное и отрицательное влияние средств массовой информации на спорт.

Необходимость изучения "Интернета" и его роли в распространении спортивных новостей, а также необходимость исследования для получения результатов, соответствующих достижению этой жизненно важной цели, сформировали тему исследования в этом отношении. Кроме того, в исследовании рассматривалось взаимодействие между традиционными медиа и новыми медиа в целом и спортивными медиа в частности

Это исследование также даст представление о том, насколько эффективны средства массовой информации в повышении осведомленности о спорте, ориентации на спорт и распространении спортивной культуры, а также о том, какую пользу они приносят обществу.

Ключевые слова: *спорт, медиа, интернет, влияние.*

XRONİKİ STRESİN ORQANİZMDƏ YARATDIĞI FƏSADLAR VƏ ONDAN QORUNMA YOLLARI

¹b.ü.f.d., İ.H. İbrahimli, ²b.ü.f.d. S.L. Yusifova, ³Ş.İ. Hacıməmmədova, ⁴T.Z. Ağayeva

^{1,3,4} *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası,*

² *Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının A.İ. Qarayev adına Fiziologiya İnstitutu*
ilxama.ibrahimli@sport.edu.az, shahla.hacimammadova@sport.edu.az,
tarana.aghayeva@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Xroniki stres beyin qan baryerini pozaraq iltihab yaradan proteinlərin beyinə daxil olmasına şərait yaradır, eyni zamanda hipotalamo-hipofizar və renin-angiotenzin sistemini aktivləşdirir, katexolaminlərin, kortikosteroidlərin və s. sekteriyasını artırır. Kortizolun səviyyəsinin uzun müddət yüksək səviyyədə qalması hipokampın büzüşməsi ilə nəticələnir. Bundan başqa xroniki stres damar endotelinin zədələnməsi nəticəsində damar divarına iltihab hüceyrələrinin yapışmasına, qanın laxtalanma qabiliyyətinin yüksəlməsinə və QT intervalının uzanmasına səbəb olur. Xroniki stresin yaratdığı neqativ hallara öncə depressiya yaşamış olan insanlarda daha çox rast gəlinir.

Açar sözlər: *xroniki stres, iltihab, hipokamp, ateroskleroz, ürək-damar sistemi, depressiya.*

Stres gündəlik həyatımızın bir parçasına çevrilmişdir. Onun sağlamlıq üçün zərərli olduğu bildirilsə də bəzi hallarda faydalı olduğunu da söyləmək mümkündür. Başqa sözlə, hətta, bir az stres orqanizmə müsbət təsir də göstərə bilər. Belə ki, stresin təsirindən noradrenalinin miqdarı artır. Noradrenalin orqanizmin temperament xüsusiyyətlərinin inkişafı üçün vacibdir və həll etməkdə zorlandığımız problemlərə cəsarətlə və yaradıcılıqla yaxınlaşmamızın, hətta bu zaman yeni əlaqələr yaratmamızın əsas səbəbidir. Bəzi kəskin streslərin faydalı olduğu və immun sistemi gücləndirməsi belə təcrübə vasitəsi ilə sübut olunmuşdur. Lakin, bu cür fikirlərin olmasına bax-

mayaraq, stres şiddətli və ya xroniki olduğu zaman beyinə və ürək damar sisteminə çox ciddi təsir edir [2, s.345].

Xroniki stres, orqanizmdə yaranan xroniki iltihabın ən önəmli stimulyatoru hesab olunur. Xroniki iltihab isə şəkərli diabet və ürək-damar xəstəlikləri kimi bir sıra ciddi sağlamlıq problemlərinə yol açır [3, s.478].

Beyin normada qan dövranındakı molekulardan beyin-qan baryeri vasitəsi ilə qorunur. Lakin, təkrarlanan stres halı bu baryerin keçiriciliyinin artmasına səbəb olur və dövrandakı iltihab proteinlərinin beyinə daxil olmasına şərait yaradır. Araşdırmalar iltihabın motivasiyaya və zehni çevikliyə bağlı olan beyin sistemlərinə mənfi təsir etdiyini sübut etmişdir. Hipokamp öyrənmə və yaddaşın istifadəsi üçün önəmli bir bölgədir və xüsusilə bu cür təhlükələrə qarşı olduqca müdafiəsizdir [1, s. 343].

Başqa bir tərəfdən isə xroniki stres, kortizol və kortikotropin ifraz etdirici faktor (CRF) da daxil olmaqla beyindəki müxtəlif hormonların sekresiyasına təsir edir. Kortizolun sekresiyasını artırır. Kortizol yuxunun tənzimlənməsində olduqca önəmli rol oynayır. Kortizolun səviyyəsinin uzun müddət yüksək qalması, hipokampın büzüşməsi ilə bərabər əhvalın pozulmasına yol açır və yuxunu əngəlləyir. Xroniki stres beyində serotonin də daxil olmaqla idrak və əhval-ruhiyyəni tənzimləyən kimyəvi maddələri dəyişdirir. Serotonin insanın əhval-ruhiyyəsi və özünü yaxşı hiss etməsi üçün olduqca önəmli bir mediatorudur [7, s.76].

Xroniki stresin dünya səviyyəsində əlilliyin ən önəmli səbəbi olan depressiyaya yol açdığı elmə məlumdur. Depressiya eyni za-

manda təkrarlanan bir vəziyyətdir. Ona görə də xroniki stres zamanı ən çox risk altında olan insanlar öncə depressiya keçirmiş şəxslərdir. Bunun bir sıra səbəbləri vardır ki, bunlardan biri də depressiya nəticəsində beyində yaranan dəyişikliklərdir. Ona görə də xroniki stresin hipokampda yaratdığı dəyişikliklərə məhz sağlam insanlarla müqayisədə, daha öncə depressiya keçirmiş şəxslərdə nisbətən çox rast gəlinir [9, s. 46].

Stres, rəşional düşüncə və duyğular arasındakı tarazlığa da mənfi təsir edə bilər. Məsələn: yeni koronavirusun dünya miqyasında yayılması ilə bağlı stresli xəbərlər insanların əl təmizləyicisi, salfet və tualet kağızı tədarük etməsinə səbəb oldu. Bunun səbəbi stresin beyni "vərdiş sisteminə" keçməsinə məcbur etməsidir. İnsan stres vəziyyətində olduqda, ön beyin bazasında putamen kimi sahələr daha çox aktivləşmə göstərir. Bu aktivasiya yığıma davranışının yaranmasına səbəb olur [10].

Araşdırmalara görə sterslə əlaqəli problemlər prefrontal korteksin işini pozur. Ona görə də, stresli vəziyyətlərdə, sosial münasibətləri qiymətləndirmək və qorxuları öyrənmək kimi emosional idrakda rol oynayan ventromedial prefrontal korteks əsassız qorxuları artırır. Bu qorxular isə beynin sakit rəşional qərarlar qəbul etmə qabiliyyətini zəiflədir. Bundan əlavə prefrontal korteksin işinin pozulması bir sıra neyropsixiatrik xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur.

Ateroskleroz kimi bəzi kardiovaskulyar xəstəliklərin etiologiya və patogenezinə əvvəllər müxtəlif psixosozial faktorların rol oynadığı hesab olunurdusa, indi bu xəstəliyin əsas səbəbi xroniki iltihab hesab olunur. Belə ki, ateroskleroz xəstəliyinin əsas səbəbinin 40%-in xroniki stres olduğu müəyyən edilmişdir. Stres, simpatik sinir sistemini, hipotalamo-hipofizar və renin-angiotenzin sistemini aktivləşdirərək, katexolaminlər, kortikosteroidlər, qlükaqon, boy hormonu və renin kimi müxtəlif stres hormonlarının və homosisteinin səviyyəsinin yüksəlməsinə səbəb olur. Kardiovaskulyar aktivliyin artması və arteriyal damar endotelinin zədələnməsi iltihab hüceyrələrinin damar divarına yapışmasına səbəb olur. Digər tə-

rəfdən isə makrofaqların, mast hüceyrələrinin aktivliyi və sitokinlərin yaranması artır. Bütün bunlardan əlavə stres, lipidlərin oksidləşməsi ilə aterosklerotik bir lipidin aktivliyini və arterial trombozlara səbəb ola bilən hiperlaxtalanma vəziyyətini artırır. Bütün bunlar isə infarkt və insultlara səbəb olur [4, s. 1142].

Başqa bir tərəfdən isə stresin təsirindən QT intervalı uzanır. Uzun QT sindromu ürəyin elektrik aktivliyinin pozulması nəticəsində ortaya çıxan ölümcül bir xəstəlik olub, yüksək gurultulu səslərin təsirinə məruz qalan insanlarda yaranır. Belə xəstələrin mikardının elektrik yığılmalarından sonra normala dönməsi sağlam şəxslərə nisbətən uzun sürür. Amerikada ildə 3000 adam uzun QT sindromu səbəbindən həyatını itirir (ölümlərin ən çox faizini uşaqlar və gənc yetişkinlər təşkil edir) [8, s. 500].

Ümumilikdə streslə ilk qarşılaşdığımız zaman orqanizmdə bir sıra neqativ hallar yaranır. Bu zaman baş ağrısı, boyun və bel ağrısı, mədə şikayətləri, sinə ağrısı, ürək döyüntüsü, iştahanın azalması və ya həddindən artıq artması, halsızlıq, istəksizlik, yorğunluq, həddən artıq yuxu və ya yuxusuzluq, depressiya, insanlardan uzaqlaşma, kədərlənmə, diqqətsizlik, konsentrasiya ola bilməmək, ünsiyətdə pisləşmə, əsəbilik, təlaş, ağlama, qərar qəbul etməkdə çətinlik çəkmək, alkoqol və siqaret istifadəsi kimi hallara və s. təsadüf edilir [10].

Bəs biz streslə qarşılaşdığımız zaman nə edirik? Bütün hallarda streslə qarşılaşdığımız zaman streslə mübarizə aparmağa çalışırıq və bu üç mərhələdə baş verir. Birinci mərhələ, mübarizə və ya qaçma mərhələsidir. Bu dövrdə gözlənilən davranışdan fərqli davranmağa başlayırıq. Beləliklə, stresin ilk təsiri baş verir. İkinci mərhələdə, stresli vəziyyətə müqavimət göstərməyə çalışırıq. Bu dövrdə stressə uyğunlaşsaq, yəni onun öhdəsindən gələ bilsək, bəzi mənfi davranışlarımız olsa da hər şey normallaşa bilər. Əgər müqavimət göstərə bilmiriksə, üçüncü mərhələ, iradənin zəifləməsi mərhələsi başlayır. İnsanın əzmi pozulur, mübarizə və dirənmə qabiliyyətini itirir. Bu mərhələdə insana nəinki tək stres, hətta ətrafda baş verən bütün hadisələr təsir edir [6, s. 185].

Stres fərdə həm fizioloji, həm də psixoloji cəhətdən təsir edir. İnsan xarici stresin qarşısını ala bilmir. Ancaq, daxili dünyasındakı dəyişiklikləri idarə edə bilir. Bu nəzarəti qura bilmək, stresin təsirini minimuma endirmək və stressi yaxşı bir stres səviyyəsində saxlamaq deməkdir. Bunun əsasını fərdin həyata baxışı təşkil edir. Bədbin bir baxış, duyğusal bir şərh, problemlərdən qaçmaq stresin mənfi təsirlərini artırır. Hadisələrə real baxış, məntiqi qiymətləndirmə və problemi həll edəcək bir davranışa yönəlmə müsbət təsir göstərir.

Ümumiyyətlə, streslə mübarizə aparmağın bir sıra yolları vardır. Bu yollardan biri idmanla məşğul olmaqdır. İdmanla məşğul olmaq, antiinflamatuar cavab vasitəsi ilə bədəndə iltihabın qarşısını alır. Həm də idmanla məşğul olmaq, hipokamp kimi vacib sahələrdə yeni beyin hüceyrələrinin neyrogenezini artırır. Əhvalı, idrakı və fiziki sağlamlığı yaxşılaşdırır [4, s.1142].

Stresi aradan qaldırmağın digər yolu ailə, dostlar və qonşular kimi ətrafdakı insanlarla ünsiyyətdir. Stres altında olarkən dostlarla və ya ailə üzvləri ilə zaman keçirmək insanı stressdən uzaqlaşdırır və stressə səbəb olan duyğuları azaldır. Öyrənmək başqa bir üsuldür. Məlumdur ki, insanın idrak ehtiyatı nə qədər yaxşıdırsa, depressiya və idrak problemlərindən əziyyət çəkmə ehtimalı bir o qədər azdır.

Stres yaradan faktorlardan biri də vaxtdan düzgün istifadə olunmaması və dəqiqlikdir. Vaxtdan yaxşı istifadə etmək özümüvə vaxt ayırma şansımızı artırır. Hər zaman uğurlar əldə etmək mümkün deyil. Ona görə də zaman-zaman kiçik uğursuzluqları görməzdən gəlmək lazımdır. Bundan əlavə, meditasiya da həm fiziki, həm də psixoloji rahatlığı təmin edir. Bu xüsusiyyətinə görə meditasiya son illərdə geniş yayılmışdır [10].

Streslə mübarizənin önəmli yollarından biri də informasiya qaynaqlarına seçici yanaşmaq, gərginlik yaradan informasiya vasitələrindən uzaq durmaqdır. Streslə mübarizə aparmağın yolları çoxdur. Lakin, ən əsası odur ki, xroniki stres vəziyyətində olan insan heç bir tədbir görmədən bu vəziyyətin nə zamansa düzələcəyini gözləməməlidir. Unutmamalıyıq ki,

erkən diaqnoz və effektiv erkən müalicə, yaxşı nəticənin və sağlamlığın açarıdır. Nəticə etibarilə, insanların beyinlərini həyatı boyunca formada saxlamağı öyrənmələri vacibdir.

Beləliklə, hazırda yaşadığımız sosial- iqtisadi vəziyyəti və pandemiyanı nəzərə alaraq, sağlamlığımızı qorumaq naminə, mümkün qədər stres yaradan amillərdən uzaq durmağı və ətrafda baş verən hadisələrə bir qədər soyuq-qanlı yanaşmağı bacarmalıyıq.

ƏDƏBİYYAT

1. **B.S.McEwen Teresa A. Milner** *Hippocampal formation: Shedding light on the influence of sex and stress on the brain.* Brain Research Reviews Vol. 55, Issue 2, October 2007, pp. 343-355.
2. **Brocker Ch.,Thompson D.C.,Vasiliou V.** *The role of hyperosmotic stress in inflammation and disease.* Biomol Concepts, 2012 Aug;3(4):345-364.
3. **Eo H., Lee H.J., Lim Y.** *Ameliorative effect of dietary genistein on diabetes induced hyper - inflammation and oxidative stress during early stage of wound healing in alloxan induced diabetic.* Biochemical and biophysical research ..., 2016. 478(3).
4. **Hee Jung Kim, Jae Seok Jeong, So Ri Kim et.al.** *Inhibition of endoplasmic reticulum stress alleviates lipopolysaccharide-induced lung inflammation through modulation of NF-κB/HIF-1α signaling pathway.* Sci Rep. 2013; 3:1142.
5. **Marta E., Obuchowicz L.G., Joanna B., M.** *In animal models, psychosocial stress - induced (neuro) inflammation, apoptosis and reduced neurogenesis are associated to the onset of depression.* Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry. Vol. 35, Issue 3, 29 April 2011, pp. 744-759.
6. **Russell D.Romeo** *The impact of stress on the structure of the adolescent brain: Implications for adolescent mental health.* Brain Research. Vol. 1654, Part B, 1 January 2017, pp. 185-191.
7. **Scott H. Edwards** *Chemical mediators of inflammations.* Merck Manual. Veterinary manual., 2014, p. 76.

8. Thomas M. Roston MD, PhD, Astrid M. Et al. *Potential overdiagnosis of long QT syndrome using exercise stress and QT stand testing in children and adolescents with a low probability of disease.* Journal of Cardiovascular and electrophysiology. 2021, Vol. 32. Issue 2. pp. 500-506.
9. Ying-Hao Ho, Yu-Te Lin, et al. *Peripheral inflammation increases seizure susceptibility via the induction of neuroinflammation and oxidative stress in the hippocampus.* Biomed Sci. 2015; 22(1): 46.
10. [http:// www.erdempsiyatri.com](http://www.erdempsiyatri.com).

ПОСЛЕДСТВИЯ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

¹к.б.н., И.Г. Ибрагимли, ²к.б.н., С.Л. Юсифова, ³Ш.И. Гаджимамедова, ⁴Т.З. Агаева

^{1,3,4} *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта,*
²*Институт Физиологии им. академика Караева, НАН Азербайджана*
ilxama.ibrahimli@sport.edu.az, shahla.hacimammadova@sport.edu.az,
tarana.aghayeva@sport.edu.az

Аннотация. Хронический стресс, нарушая гематоэнцефалический барьер позволяет белкам, вызывающим воспаление, проникать в мозг, в то же время увеличивает активность гипоталамо-гипофизарной и ренин-ангиотензиновой систем, увеличивает секрецию катехоламинов и кортикостероидов. Длительный высокий уровень кортизола приводит к сужению гиппокампа. Кроме того, хронический стресс способствует прилипанию воспалительных клеток

к стенкам сосудов вследствие нарушения эндотелия этих сосудов и приводит к увеличению свёртываемости крови. Негативное состояние, вызванное хроническим стрессом, чаще встречается у людей, ранее перенесших депрессию.

Ключевые слова: *хронический стресс, воспаление, гиппокамп, атеросклероз, сердечно-сосудистая система, депрессия.*

CONSEQUENCES OF CHRONIC STRESS AND PREVENTIVE WAYS TO AVOID IT

¹ İ.H. İbrahimli, ² S.L. Yusifova, ³ Sh.I. Hajimammadova, ⁴ T.Z. Agayeva

^{1,3,4} *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports*
²*A.I. Karaev Institute of Physiology, Azerbaijan National Academy of Sciences*
ilxama.ibrahimli@sport.edu.az, shahla.hacimammadova@sport.edu.az,
tarana.aghayeva@sport.edu.az

Annotation. Chronic stress breaks down the blood-brain barrier and allows inflammatory proteins to enter the brain. At the same time, chronic stress activates the hypothalamic-pituitary and renin-angiotensin systems and increases the secretion of catecholamines, corticosteroids, etc. Long-term high levels of cortisol result in hippocampal constriction. Besides, chronic stress causes damage of the vascular endothelium to cause inflammatory cells

to adhere to the vessel wall and increase the blood's ability to coagulate. Negative conditions caused by chronic stress are more common in people who have experienced depression before.

Keywords: *chronic stress, inflammation, hippocampus, atherosclerosis, cardiovascular system, depression.*

GƏNC KARATEÇİLƏRİN İLLİK MƏŞQ DÖVRÜNÜN HAZIRLIQ MƏRHƏLƏSİNDƏ FİZİKİ HAZIRLIĞININ FİZIOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN TƏDQIQI

E.A. Cəfərov, Q.D. Yusifov, Ş.İ. Hacıməmmədova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
elbrus.cafarov2020@sport.edu.az, gabil.yusifov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə gənc karateçilərin illik məşq dövrünün hazırlıq mərhələsində fizioloji xüsusiyyətlərinin tədqiqi ilə əlaqədar məsələlər əsas məqsəd olmuşdur. Problemlə bağlı mövcud elmi-metodoloji təcrübənin və alınan nəticələrin təhlili əsasında karateçilərin fiziki hazırlığının sistemi öyrənilmişdir. Elmi-təcrübi nəticələrin təhlili nəticəsində gənc karateçilərdə aparılan hazırlıq məşqlərin məzmunu və texnologiyası əsaslandırılması aparılmış, bu prosesin tənzimlənməsinin metodları müəyyən edilmiş, təcrübi əhəmiyyətə malik elmi-praktik nəticələr əldə olunmuşdur.

Müəyyən olunmuşdur ki, ümumi fiziki hazırlığın və xüsusi fiziki hazırlığın optimal nisbəti illik məşq hazırlıq mərhələsində olur. Ümumi fiziki hazırlığın əsasına karate ilə məşğul olan gənclərdə əsas fizioloji göstəricilərin və koordinasiyaedici keyfiyyətlərin inkişafı, ümumi inkişaf etdirici hərəkəti tapşırıqlar, məşq yüklərinin həm ümumi və həm də hissə-hissə reqlamentləşdirilməsini həyata keçirməyə imkan verən metodlar və ümumi təşkilati işə kömək edən metodoloji göstəricilər daxildir. Gənc karateçilər üçün ümumi fiziki hazırlığın məzmununun effektivliyini, həmçinin də alınmış təcrübi-eksperimental tədqiqatın nəticələri də təsdiq edir və özünü onlarda fiziki və koordinasiyaedici hazırlığın səviyyəsinin artmasında biruzə verir. Hər iki qrupdan alınan nəticələrin təhlili əsasında o da məlum olmuşdur ki, müəyinə olunanlarda etibarlı dəyişikliklər eksperimental qrupda nəzərə çarpmışdır.

Açar sözlər: *fiziki keyfiyyət, idman mübarizəsi, məhdud təmas, gənc karateçilər, funksional hazırlıq.*

Giriş. Karate idman təkmübarizlik idman növlərinin ən populyar növlərindən olduğundan uşaq və yeniyetmələrin sevimli məşğuliyyətinə çevrilmişdir. Müasir dövrdə böyüməkdə olan nəslin fiziki inkişafının harmonikliyinə təmin etmək üçün tədris prosesi ilə hərəkət aktivliyini uyğunlaşdırmaq lazım gəlir. Məktəb proqramları çərçivəsində bu balans fiziki tərbiyə məşğələlərinin köməyi ilə tənzimlənir, bəzən də dərstdən kənar vaxtlarda sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsi tədbirlərdən də istifadə olunur. Lakin bu qəfildən olan tədbirlər kifayətedici olmadığından dərstdən kənar idman tədbirlərin genişləndirilməsi aktuallaşır. Bu cür tədbirlər sırasında məktəblərdə fiziki tərbiyə məşğələlərindən kənardan ayrı-ayrı idman növlərindən, həmçinin də karatedən, bölmələrin yaradılması lazım gəlir. Karate çox qədim döyüş növləri sırasında əlbəyaxa, özünümüdafiə vasitəsi kimi uzaq şərq ölkələrində uğurla istifadə olunmaqdadır. Ona görə də tədqiqat işində bu idman növü üzrə araşdırılmaların aparılması aktualdır [3,5,7].

Mövcud ədəbiyyat mənbələrinin təhlili nəticəsində məlum olmuşdur ki, digər şərq döyüş növlərində olduğu kimi, karatedə də hərəkəti – koordinasiyaedici və fiziki keyfiyyətlərin inkişafına təsir edən metodların orqanizmin vegetativ funksiyalarında yaratdığı adaptasiya dəyişiklikləri ilə bağlı tədqiqatlar yoxdur, ya da birtərəfli yanaşma ilə aparılmışdır. Ona görə də yeniyetmə və gənc karateçilərin hərəkəti və fiziki hazırlığının illik məşq dinamikasında öyrənilməsi aparılan məşqlərdə tətbiq olunan yüklərin erkən diaqnostikasının və dozalaşdırılmasında vacib təcrübi material rolunu oynaya bilər. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, karateyə aid xüsusi ədəbiyyatların analizi zamanı aşkarlanan dəlillər, əsasən, təkmübarizlərin bəzi texniki məsələlərin həllinə, mənəvi keyfiyyətlərin inkişafına və ruh yüksəkliyinin artmasına aiddir.

Karateçilərdə - fiziki və hərəkəti – koordinasiyaedici keyfiyyətlərin inkişafı ilə əlaqədar məsələlər kifayət qədər öyrənilmədiyindən, bu istiqamətdə aparılacaq tədqiqatlar üçün əsas problemini təşkil etmişdir.

Sadalananları və elmi – metodiki təcrübəni əsas tutaraq gənc karateçilər illik məşq dövründə fiziki hazırlığının sisteminin öyrənilməsi tədqiqatın əsas məqsədini təşkil etmişdir.

Tədqiqat işinin obyektini karate ilə (kekusinkay növü) məşğul olan gənc idmançıların funksional göstəricilərdə baş verən adaptasiya dəyişikliklərin formalaşması prosesi olmuşdur.

Tədqiqat işinin predmetini karate ilə (kekusinkay) məşğul olan gənc idmançılarda fiziki hazırlığın məzmununun və növlərinin nəzəri və metodiki aspektləri təşkil etmişdir.

Tədqiqatın vəzifələrinə metodları. Tədqiqat işinin məqsədi və aktuallığını nəzərə alaraq aşağıdakı vəzifələrin həlli planlaşdırılmışdır:

- 1) şərq döyüş növləri ilə məşğul olan idmançıların fiziki hazırlığının problemi ilə bağlı ədəbiyyatın təhlili;
- 2) yeniyetmə və gənc idmançıların fiziki hazırlığının texnologiyasının və məzmununun müəyən olunması;
- 3) gənc karateçilərdə fiziki hazırlığın prosesinin tənzimlənməsinin metodikasının işlənib hazırlanması;
- 4) gənc karateçilərin fiziki hazırlığının nəzarət altında saxlanılmasının texnologiyasının və məzmununu təyin olunması.

Planlaşdırılan vəzifələrin həllində aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir:

- 1) İdmanda fiziki hazırlığın probleminə dair ədəbiyyat mənbələrin təhlili;
- 2) ümumiləşdirilməsinin aparılması və nəzəri cəhətdən əsaslandırılması;
- 3) Yarışların və normativlərin protokollarının analizlərinin aparılması, elmi- metodiki və təlim- məşqlərə aid jurnalların təhlilinin aparılması;
- 4) Aparıcı mütəxəssislərin, məşqçilərin, idmançıların, təcrübəli karateçilərin səyinin aparılması (anketləşdirmə) və müsahibələr);

- 5) Pedaqoji testləşmələrin köməyi ilə müxtəlif yaşlı gənc karateçilərin fiziki hazırlığının öyrənilməsi;
- 6) Yeniyetmə və gənc karateçilərin morfo-funksional göstəricilərin antropometrik (boy, kütlə, bədən quruluşu və s.) və fizioloji (ürək – damar, tənəffüs sistemlərinin göstəriciləri və fiziki iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi);
- 7) Riyazi - statistikanın metodları;

Alınan nəticələr və onların təhlili.

Tədqiqat işində aparılan pedaqoji eksperimentlərdə 10 gənc karateçi iştirak etmişdir. Onların yaşı 13 – 17 arasında olmaqla müxtəlif təsnifat dərəcəsinə aid olmuşlar. Elmi – eksperimental tədqiqatçılarda gənc karateçilərin fiziki hazırlığını məzmununu, texnologiyasının əsaslandırılması və tənzimlənməsi üçün müəyən elmi və praktiki nəticələr əldə olunmuşdur. Birincisi, şərq döyüş növlərində idmançıların fiziki hazırlığın probleminin vəziyyəti ilə əlaqədar təhlillər aparılmış. Problemin nəzəri təhlilinin nəticəsində məlum olmuşdur ki, gənc karateçilərin fiziki hazırlığının mahiyyətini aşkar etmiş və məlum olmuşdur ki, fiziki və hərəkəti – koordinasiyaedici keyfiyyətlər və qabiliyyətlər tətbiq olunan məşq yüklərinin təsiri altında inkişaf edir və bu daha çox onların sensitiv yaş dövrlərində daha nəzərəçarpan olur. Tətbiq olunan müasir metodlar bu inkişafın fiziki və koordinasiyaedici keyfiyyətlərində müsbət adaptasiya dəyişiklikləri ilə müşayiət olunur. Bu sahədə mövcud xüsusi-nəzəri təhlillərin aparılması göstərmişdir ki, karatedə - fiziki hazırlığın inkişafında istifadə olunan elmi – metodiki ədəbiyyatlarda daha çox təkmübarizlərin baza texnikasına aiddir, formal hərəkəti tapşırıqlardan (kata) istifadə olunur, təkmübarizlərdə mənəviyyatın inkişafına yönəlmişdir [2,3,4,5].

Karateçilərdə xüsusi hərəkəti hazırlığın kifayət qədər işlənməsi, problemin kifayət qədər açıqlanması və tam olaraq fiziki və hərəkəti – koordinasiyaedici inkişafın qanunauyğunluqlarının yaşdan asılı olaraq gedişinin öyrənilməsi də bu istiqamətdə aparılan tədqiqatların genişlənməsini tələb edir.

İkincisi, yeniyetmə və gənc karateçilərin ümumi fiziki hazırlığının nəzəri cəhətdən əsas-

landırılması və ümumi fiziki hazırlığın gedişi prosesinin tənzimlənməsinin metodlarının seçilməsi də səmərəli nəticələrini vermişdir. Gənc karateçilərin ümumi fiziki hazırlığının məzmununun nəzəri cəhətdən əsaslandırılması nəticəsində ümumi fiziki hazırlığın (ÜFH) vasitələri ilə xüsusi fiziki hazırlığın (XFH) vasitələri arasında optimal nisbətlərin olduğu illik hazırlığın ilkin mərhələsində müəyyən olunmuşdur. Birinci hazırlıq mərhələsində ÜFH və XFH vasitələri arasında nisbətən 80:20 olması müəyyən edilmişdir. Bu zaman ümumi məşq prosesinin 30% - i koordinasiyaedici qabiliyyətlərin inkişafına, 30 % - i sürət – qüvvə keyfiyyətlərin inkişafına, 10 % - i dözümlüyn, 10% - i cəldliyini inkişaf etdirilməsinə istiqamətləndirilmişdir. İkinci mərhələdə isə ÜFH və XFH arasında nisbətən 70:30 olmuş, bu zaman ümumi məşqin 20 % - i koordinasiyaedici qabiliyyətlərin inkişafına, 20 % - i sürət – qüvvənin inkişafına, 15 % - i ümumi dözümlüyn və 15 % - i isə cəldliyin inkişafına yönəldilmişdir. Bu cür bölgünün illik məşq dövründə aparılması artıq yeniyetmə və gənclərin məşqində yoxlamadan keçirilmiş, güləş növlərində (cüdo, sambo, taekvondo və s.) uğurla tətbiq olunmaqdadır [1,2,3].

Yeniyetmə və gənc karateçilərin fiziki və hərəkəti – koordinasiyaedici keyfiyyətlərin inkişafının əsas məzmununu aşağıdakılar təşkil etmişdir: Əsas fiziki və koordinasiyaedici qabiliyyətlərin inkişafı ilə əlaqədar vəzifələr; ümumi hazırlayıcı hərəkətlər (ümumi inkişaf etdiricidən tutmuş xüsusi istiqamətliyə qədər), fiziki yüklərin hissəvi və ümumi olaraq reqlamentləşdirilməsi, ümumi təşkilatı – metodiki göstərişlərə qədər). Yeniyetmə və gənc karateçilərin hazırlığında ÜFH – nin məzmununun effektivliyi aparılmış tədqiqatlarda da təsdiq olunmuş və alınan nəticələrdə fiziki hazırlığın və koordinasiyaedici qabiliyyətinin səviyyəsinin xeyli yüksəldiyi məlum olmuşdur. Eksperimentlərin yekununda fiziki və koordinasiyaedici hazırlığın səviyyəsinin artması eksperimental qrupa daxil edilən karateçilərdə əksər göstəricilərə görə nəzarət qrupu ilə müqayisədə daha yüksək olduğu məlum olmuşdur (p 0, 05).

Beləliklə, yeniyetmə və gənc karateçilərin idman hazırlığının strukturu və məzmunu

baxımından təhlili göstərmişdir ki, məşqin hazırlıq dövründə məşq mikrotsikllərin müəyyən edilməsi və düzgün istiqamətləndirilməsinin böyük təcrübi əhəmiyyəti böyükdür, məşqlərin gedişi prosesinə düzəlişlərin aparılmasına imkan verir. Yeniyetmə (13–15 yaş) və gənc 15–17 yaş karateçilərdə xüsusi fiziki hazırlığın göstəricilərinin məşqlərin təsirini gedişində sürət – qüvvə, hərəkəti – koordinasiyaedici qabiliyyətlərin və fiziki iş qabiliyyətlərinin inkişafı açıq müşahidə olunmuşdur. Gənc karateçilərdə funksional hazırlığın məlumatlı göstəricilərinin müəyyən olunması hazırlıq dövründə məşq yüklərinin əsas məzmununu təyin etməyə imkan verməklə, fiziki hazırlığın səviyyəsinin yüksəldilməsinə də təsir edir. Aparılmış təhlillər əsasında alınan nəticələr onu da qeyd etməyə əsas verir ki, gənc karateçilərin hazırlığı prosesində tətbiq olunan səmərəli məşqlər onların funksional vəziyyətinə təsir etməklə, adaptasiyanın göstəricilərinə təsir etməklə, məşqliliyin artmasına müsbət təsir edir. Eksperimental qrupa daxil edilən karateçilərdə “partlayış qüvvəsi”, xüsusi qüvvə hazırlığının koordinasiyaedici hərəkətlərin “kata” hərəkəti komplekslərin yerinə yetirilməsinin texnikasını göstəricilərinə və yarış dövrünün nəticələrinə göstərdiyi səmərəli təsir müşahidə olunur.

ƏDƏBİYYAT

1. Рубцова А.Н. Педагогические основы развития скоростносиловых качеств у юных каратистов. Выпускная квалификационная работа. Белгород 2019, 45с.
2. Вахитов Л.И. Функциональные изменения в организме детей при систематических занятиях единоборствами. Выпускная квалификационная работа. Казань, 2016, 72 с.
3. Степанов С.В. Влияние занятий каратэ на приспособительные возможности нервномышечного аппарата юных спортсменов. Детский ТРЕНЕР (журнал в журнале). <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N3/p37-38.htm>
4. Караулова Л.К. Физиология физической воспитании и спорта. Москва изд. Академия, 2014, 243 с.

5. **Ашанин В.С.** *Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов.* В.С. Ашанин, С.С. Пятисоукая. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов. под. ред. С.С. Ермакова. 2008, №1, с.7-13. А.С. Солодков, Е. Б. Сологуб *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник*, 2015.
6. **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:.
7. **Черняев В.В.** *Физическая подготовка юных каратистов и спортивным поединкам.* Н.В.Черняев, Душенко С.А. Вестник Тамбовского университета. Серия гуманитарных наук. 2016. Т.21, Выпуск 10 (162), с.39-43.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ЕЖЕГОДНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Э.А. Джафаров, Г.Д. Юсифов, Ш.И. Гаджимамедова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
elbrus.cafarov2020@sport.edu.az, gabil.yusifov@sport.edu.az

Аннотация. В статье основной целью были вопросы, связанные с изучением физиологических особенностей молодых каратистов на подготовительном этапе ежегодного тренировочного цикла. На основе анализа имеющегося научно-методического опыта и полученных результатов была изучена система физической подготовки каратистов. В результате анализа научно-практических результатов были обоснованы содержание и технология подготовительных упражнений у юных каратистов, определены методы регулирования этого процесса, получены научно-практические результаты, имеющие экспериментальное значение.

Установлено, что оптимальное соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки происходит на подготовительном этапе ежегодной тренировки. В основу общей физической подготовки входит развитие основных физиологических показателей и координа-

ционных качеств у юных каратистов, выполнение общеразвивающих задач, методов, позволяющих осуществлять как общую, так и частичную регламентацию тренировочных нагрузок, методических показателей, способствующих общему организационному развитию. Эффективность содержания общей физической подготовки юных каратистов подтверждается также результатами полученных экспериментальных исследований и проявляется в повышении уровня физической и координационной подготовки у них. На основании анализа результатов, полученных от обеих групп, было также установлено, что достоверные изменения у обследуемых были заметны в экспериментальной группе.

Ключевые слова: *физические качества, спортивная борьба, ограниченный контакт, юные каратисты, функциональная подготовка.*

THE STUDY OF THE PHYSIOLOGICAL FEATURES OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG KARATEKAS AT THE PREPARATORY STAGE OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE

E.A. Jafarov, Q.D. Yusifov, Sh.İ. Hacjimmammadova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
elbrus.cafarov2020@sport.edu.az, gabil.yusifov@sport.edu.az

Annotation. The main purpose of the article was the issues related to the study of the physiological characteristics of young karatekas at the preparatory stage of the annual training cycle. The system of physical training of karatekas was studied based on the analysis of the existing scientific and methodological experience and the results obtained. As a result of the analysis of scientific and experimental results, the content and technology of preparatory exercises in young karatekas were substantiated, methods of regulation of this process were identified, scientific and practical results of experimental significance were obtained.

It has been established that the optimal ratio of general physical fitness and special physical fitness is at the preparatory stage of the annual exercise. The basis of general physical training includes the development of ba-

sic physiological indicators and coordinating qualities in karate young people, general developmental motor tasks, methods that allow to carry out both general and part-time regulation of exercise loads and methodological indicators that help with general organizational. The effectiveness of the content of general physical training for young karatekas, as well as the results of the obtained experimental and experimental research, are also revealed in increasing the level of physical and coordination training in them. Based on the analysis of the results from both groups, it was found that reliable changes in the examined were noticeable in the experimental group.

Keywords: *physical qualities, wrestling, limited contact, young karatekas, functional training.*

YENİYETMƏ BOKSÇULARDA ÜRƏK-DAMAR SİSTEMİNİN FUNKSIONAL VƏZİYYƏTİNİN VƏ FİZİKİ İNKİŞAFININ MƏŞQ PROSESİ ŞƏRAİTİNDƏ ADAPTASIYANIN ÖYRƏNİLMƏSİ

İ.N. Əhmədova, S.A. Məmmədova, İ.E. Abdullazadə, S.T. Quliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və idman Akademiyası

irada.ahmadova@sport.edu.az, sabina.mammadova1@sport.edu.az,

ibrahim.abdullazada2020@sport.edu.az, sevinc.guliyeva2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə yeniyetmə boksçuların ürək-damar sisteminin göstəricilərinə məşq prosesinin təsirini əks etdirən nəticələr əksini tapmışdır. Tədqiqatlarda əsas məqsəd 12-14 yaşlı yeniyetmə boksçuların məşqi prosesinin ürək-damar sisteminin həm perferik, həm də mərkəzi hissəsində baş verən adaptasiya dəyişikliklərinin öyrənilməsi olmuşdur. Alınan nəticələrin analizi zamanı məlum olmuşdur ki, boksla məşğul olan yeniyetmələrdə qüvvənin və dözümlüünün inkişaf səviyyəsi çox aşağıdır, lakin, onlar intensiv və uzunmüddətli məşq yüklərini icra etmək qabiliyyətinə malikdirlər, bu da onların orqanizminin yaxşı funksional səviyyədə olduğunu əks etdirir.

Alınan nəticələrin müqaisəli analizi göstərdi ki, nəfəsalma zamanı döş qəfəsinin en dairəsinin ölçüsü eksperimentdən əvvəl 89.2 sm, eksperimentdən sonra isə 89.3 sm ($p > 0.05$) malik olmuşdur. Pauza dövründə məşqlərdən əvvəl 84.7 sm, məşqlərdən sonra isə 85.1 sm ($p > 0.05$) təşkil etmişdir. Ürək vurğularının sayı sakitlik vaxtı və məşqdən sonra əhəmiyyətli dərəcədə dəyişilməmiş, məşqin əvvəli 83.3 v/dəq, məşqdən sonra isə 81.7 v/dəq ($p > 0.05$) olmuşdur. ÜVS eksperimentin əvvəlində 104 v/dəq, sonunda isə 90 v/dəq ($p < 0.01$) olmuşdur. Arterial qan təzyiqinin (sistolik) göstəriciləri eksperimentin əvvəlində 117.9 mm.c.st. ($p > 0.05$), sonunda isə 117.5 mm.c.st, məşqlərdən sonra 116.0 mm.c.st. ($p > 0.05$) olmuşdur. Diastolik qan təzyiqi eksperimentin əvvəlində 76 mm.c.st., sonunda 75 mm.c.st. ($p > 0.05$) olmuş və etibarlıq müşahidə edilmişdir.

Diastolik qan təzyiqi eksperimentin sonunda məşqlərdə 79.8 mm.c.st., məşqlərdən sonra isə 81.8 mm.c.st. ($p > 0.05$) olmuşdur.

Açar sözlər: *boks, yeniyetmə idmançılar, ürək-damar sistemi, məşq prosesi, adaptasiya, funksional göstəricilər.*

Giriş. Böyük və rəqabətli idmanda yüksək nəticələrin əldə olunması üçün məşq prosesinə uyğunlaşmaqla yanaşı tətbiq olunan fiziki yüklərə adaptasiya olunmalıdır. Ürək damar və tənəffüs sistemləri tam orqanizmin adaptasiyalarında bir indikar kimi rol malik olur. Adaptasiya olunma böyük həcmli yüklərin icrasına hazır olmağı göstərir. Uyğunlaşma, yaxud uyğunlaşdırıcı reaksiyalar orqanizmin bir çox yeni bioloji xüsusiyyətlərini ifadə edir, ətraf mühitin fərqli şəraitində normal həyat fəaliyyətini təmin edir [10; 12; 4]. Adaptasiya – sistemli, mərhələli şəkildə orqanizmin xarici mühit amillərinə (stress amillərinə) qarşı inkişaf edən uyğunlaşma prosesidir. Adaptasiya prosesi – orqanizmin onun üçün spesifik olmayan fəvqəladə təsirlərə qarşı verdiyi cavab reaksiyası ilə xarakterizə olunur, onun rezistentliyini dəyişən mühit şəraitində yüksəldir [1; 8; 7; 13].

Fizioloji adaptasiyanın formalaşması prosesində orqanizmin normal həyat fəaliyyətinə, əmək fəaliyyətinə uyğunlaşması gedir, bütün və ya bir qismin funksional sistemlərində qarşılıqlı əlaqə daha da təkmilləşərək qarşdakı maneəni (həmçinin də fiziki yükün icrası) dəf etmək qabiliyyətini əldə edir. Hər bir xarici mühitin amili özünə xas spesifik xüsusiyyətə fərdi malik olur [4; 5; 10].

İdman fəaliyyəti zamanı ürək-damar sistemi kəskin adaptasiya dəyişikliklərinə məruz qalır. Ürək vurğularının sayının adaptiv dəyişilməsi əzələ fəaliyyəti zamanı qan dövranını

fizioloji mexanizmlərinin səfərbər olunmasını təmin edir, artan intensivlikdə orqanizm oksigenə olan tələbatını ödəyir. Sistematik mışqlərin təsirinə məruz qalan idmançılarda həm sakitlik vaxtı və ya yüngül işlərin icrası zamanı nəbzın göstəriciləri aşağı olur. Bu onu deməyə əsas verir ki, fiziki işin icrasına daha tez uyğunlaşan və onun daha qənaətlə işlənməsini təmin edən ürəkdir. Ağır fiziki yüklərin icrası zamanı ürəyin adaptasiyası əsasən mədəciklərin həcmnin böyüməsi miokardın qalınlaşması (xüsusilə sol mədəciyin divarının hipertrofiyası) hesabına baş verir. Nəticədə nəbz vurğularının tezliyinin və gücünün artması, qanın dəqiqlik, sistolik və ürək atmasının (dəqiqlik həcmi) həcmcə artması baş verir [4; 7; 12; 13].

Ürək əzələsində məşqin təsiri altında morfoloji dəyişikliklər baş verir, əzələnin kütləcə artması baş verir, hüceyrələrində mitoxondrilərin sayı artır, energetik proseslər səfərbər olunması daha da təkmilləşir və əsas energetik material kimi yağ turşuları, glükoza (qismən də amin turşular) istifadə olunur [11; 12].

Məşq prosesində 12-14 yaşlı yeniyetmə boksçularda orqanizmin aaptasiya dəyişikliklərinin öyrənilməsi tədqiqatın əsas məqsədini təşkil etmişdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, müasir idman məşqinin ən aktual məsələlərindən biri idman fəaliyyəti şəraitində tətbiq olunan məşq yüklərinə qarşı orqanizmin dayanıqlı olaraq qalmaqdadır.

Tədqiqatın təşkili və metodları. Tədqiqatlar 12-14 yaşlı yeniyetmə boksçular üzərində aparılmışdır. Tədqiqatda iştirak edən yeniyetmə idmançılar iki qrupa ayrılmışdır: nəzarət və eksperimental. Hər iki qrupda boksla məşğul olanlarda ümumi hazırlığın səviyyəsi aşkar olunması üçün bir neçə test tapşırığı seçilmişdir. Bu zaman antropometrik metodla yeniyetmələrdə döş qəfəsinin en dairəsi, funksional metodlardan sfiqmomometriyadan (arterial qan təziqi), pulsometriya (nəbz göstəricisi), rostometrədən (boy uzunluğu, sm) istifadə edilmişdir. Alınan nəticələr riyazi statistikanın köməyi ilə aparılmışdır. Bunun üçün orta riyazi (X), standart xəttə (m) və Styudentə görə etibarlılıq hesablanmışdır. Ölçmələr bir mərhələdə aparılmış, həm məşqə qədər və həm də

məşqdən sonra bir neçə dəfə müəyyən olunmuşdur. Bununla yanaşı tədqiqatın əvvəlində və sonunda da yuxarıdakı göstəricilər təkrarlanmışdır.

Boksda məşğul olanlarla nəzarət eksperimenti aparmış və ilkin göstəricilər alınmışdır. Eksperimentlərin yekununda yenidən sınaqlar təkrarlanmışdır. Alınan nəticələr riyazi işlənilmiş və göstəricilər müqaisəli təhlil olunmuşdur.

Alınan nəticələr və onların müzakirəsi. Aparılan pedaqoji eksperimentlərin nəticələrinin təhlili göstərmişdir ki, boksda məşğul olan yeniyetmələrdə qüvvə və dözümlük keyfiyyətlərinin inkişafı aşağı səviyyəyə malikdir. Bu da məşqlərin elmi cəhətdən əsaslandırılması yeniyetmə boksçulara aparılan məşqlərin strukturuna döşəməyə uzanaraq dayaqla hərəkətlərin icrası daxil edilmişdir. Tədqiqatlar göstərmişdir ki, yeniyetmə boksçular intensiv və uzunmüddətli fiziki hərəkəti tapşırıqları icra etmək iqtidarına malikdirlər və bunu orqanizmin funksional vəziyyətinin yaxşı səviyyədə olması da təsdiq etmiş olur. Məşqlər zamanı qüvvə və dözümlüynü göstəriciləri əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşmış olur.

Cədvəl 1 və 2-dən görüldüyü kimi hər iki qrupda aparılmış pedaqoji eksperimentin nəticələri, statistik olaraq eyni oxşar olmuşlar. Döş qəfəsinin en dairəsinin ölçüsü nəfəsalmada halında nəzarət qrupunda 76.40 sm, eksperimental qrupda isə 78.00 sm olmuşdur ($p < 0.05$). Nəfəsvermə halında isə bu göstərici nəzarət qrupunda 68.00 sm, eksperimental qrupda 75.00 sm ($p < 0.05$) olmuşdur. Məşqlərdən qabaq ürək vurğularının sayı nəzarət qrupunda 86.00 v/dəq olmuşdur. Məşqlərdən sonra isə ÜVS nəzarət qrupunda 94.00 v/dəq, eksperimental qrupda 102.00 v/dəq ($p < 0.01$) olmuşdur. Məşqlərə qədər nəzarət qrupuna daxil olan yeniyetmələrdə 123.00 mm.c.st. ($p < 0.01$), eksperimental qrupda isə 117.0 mm.c.st. ($p < 0.01$). Məşqlərdən sonra isə sistolik qan təziqi nəzarət qrupunda 120.50 mm.c.st., eksperimental qrupda isə 122.50 mm.c.st. ($p < 0.05$) olmuşdur, lakin etibarlıq olmamışdır. Diastolik qan təziqi nəzarət qrupunda məşqdən əvvəl 78.00 mm.c.st., məşqlərdən sonra isə 83.00 mm.c.st. olmuşdur, bu halda eksperimental qrupda isə məşqdən əvvəl 77.71

mm.c.st., məşqdən sonra isə 79.85 mm.c.st. ($p < 0.05$) təşkil etmişdir. Yeniyetmələrdə boy göstəriciləri nəzarət qrupunda 154.84 sm, eksperimental qrupda isə 165.50 sm ($p < 0.05$) olmuşdur. Göründüyü kimi, bu göstərici eks-

perimental qrupda bir qədər yüksək olmuşdur. Bədən kütləsinə gəldikdə, bu nəzarət qrupunda 54.14 kq, eksperimental qrupda isə 57.14 kq ($p < 0.05$) olmuşdur.

Cədvəl 1

Nəzarət qrupuna daxil edilən yeniyetmə boksçularda məşqlərdən əvvəl fiziki inkişafın və funksional vəziyyətin göstəriciləri ($M \pm m$)

Göstəricilər Müayinənin N-si	Boy, sm	Kütlə, kq	Döş qəfəsinin en dairəsi, sm			ÜVS, vur/dəq		SAT, mm.c.st		DAT, mm.c.st		Dinamometriya, kq	
			Nəfəs alma	Nəfəs vermə	Pauza	Əvvəl	Sonra	Əvvəl	Sonra	Əvvəl	Sonra	Sağ əl	Sol əl
1	156.0	57.0	76.40	68.00	74.00	86.00	94.00	121.00	117.90	78.00	83.00	25.30	22.00
2	154.0	56.0	78.50	72.50	74.00	84.00	92.00	120.00	118.00	80.00	82.00	26.80	24.60
3	158.0	58.0	77.40	70.00	72.00	73.00	89.00	124.00	122.00	78.00	80.00	28.10	26.00
4	150.0	55.0	75.70	71.40	73.00	82.00	90.00	126.00	120.00	76.00	82.00	24.20	23.00
5	158.0	53.0	79.50	75.00	77.00	86.00	89.00	128.00	124.00	78.00	80.00	27.40	26.50
6	155.0	52.0	69.10	64.00	76.00	85.00	93.00	124.00	123.00	76.00	78.00	26.40	22.60
7	153.0	48.0	75.40	65.40	73.00	87.00	94.00	122.00	120.00	78.00	80.00	24.50	22.40
$M \pm$	154.85	54.14	75.98	69.47	76.57	84.71	101.57	123.57	120.57	77.70	80.70	26.18	23.70

Cədvəl 2

Eksperimental qrupuna daxil edilən 12-14 yaşlı boksçularda məşqlərdən sonra fiziki inkişafın və funksional vəziyyətin göstəriciləri ($M \pm m$)

Göstəricilər Müayinənin N-si	Boy, sm	Kütlə, kq	Döş qəfəsinin en dairəsi, sm			ÜVS, vur/dəq		Arterial qan təzyiqi, mm.c.st				Dinamometriya, kq	
			Nəfəs alma	Nəfəs vermə	Pauza	Əvvəl	Sonra	SAT		DAT		Sağ əl	Sol əl
1	166.0	56.0	78.0	75.0	76.0	84.0	102.0	117.0	122.0	78.0	83.0	29.40	28.40
2	167.0	54.0	70.0	68.0	70.0	86.0	98.0	120.0	125.0	75.0	78.0	26.30	24.90
3	158.0	53.0	72.0	70.0	74.0	84.0	100.0	120.0	123.0	82.0	80.0	28.60	25.60
4	160.0	60.0	76.0	73.0	74.0	78.0	96.0	118.0	122.0	80.0	78.0	27.90	26.60
5	164.0	62.0	69.0	66.0	68.0	80.0	98.0	115.0	120.0	76.0	82.0	28.90	27.60
6	170.0	56.0	68.0	65.0	67.0	82.0	95.0	118.0	122.0	75.0	78.0	26.60	24.90
7	174.0	59.0	74.0	72.0	72.5	82.0	96.0	120.0	124.0	78.0	80.0	28.90	27.00
M	165.5	57.14	75.42	69.85	74.17	82.88	97.85	118.28	122.50	77.71	79.85	28.08	26.24

Cədvəllərdən göründüyü kimi, eksperimentdən sonra hər iki qrupda döş qəfəsinin en dairəsinin orta göstəriciləri nəfəsvermə halında fərqlənmir, nəzarət qrupunda bu göstərici 69.47 sm, eksperimental qrupda isə 69.85 sm təşkil etmiş və heç bir etibarlılıq dəyişiklik olmamışdır ($p > 0.05$). Döş qəfəsinin nəfəsvermədən sonra boşalma dövründə (pauza) ölçüsü nəzarət qrupunda 76.57 sm, eksperimental

qrupda isə 74.14 sm olmuşdur ($p > 0.05$). Ürək vurğularının sayı məşqlərdən əvvəl 82.28 vur/dəq olmuşdursa sonra bu qrupda 97.85 vur/dəq ($p \geq 0.05$) olmuşdur. Arterial qan təzyiqi məşqlərdən əvvəl 118.28 mm.c.st., məşqlərdən sonra isə 122.50 mm.c.st. olmuşdur. Diastolik arterial təzyiqin göstəricisi eksperimental qrupda məşqlərdən əvvəl orta hesabla 77.71 mm.c.st., məşqlərdən sonra isə 79.85 mm.c.st.

olmuşdur ($p > 0.05$). Nəzarət qrupunda isə bu göstərici məşqlərdən əvvəl 77.70 mm.c.st., məşqlərdən sonra isə 80.70 mm.c.st. olmuşdur ($p > 0.05$). Bədən kütləsinin indeksi nəzarət qrupunda 54.14 kq, eksperimental qrupda isə 57.14 kq təşkil etmişdir.

Alınan nəticələrin təhlili zamanı məlum olmuşdur ki, baş verən dəyişikliklərin fizioloji xüsusiyyətləri onu deməyə əsas verir ki, məşqlərin gedişində ürək əzələsinin skelet əzələləri ilə müqaisədə daha tez yorulduğu aşkar olunur. ona görə də ürək vurğularının tezliyinə və arterial qan təzyiqinin orta göstəricilərinə insanın funksional fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi haqqında mühakimə irəli sürmək olar. ÜVS-nin nisbi sakitlik vaxtı seyrək olması (bradikardiya) məşqliliyin əsas göstəricisi hesab olunur. Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, boks qeyri idman növüdür, onlarda əsasən qüvvənin və dözümlüyn inkişafını dövrü idman növlərində olduğu kimi orqanizmin məşqliliyin səviyyəsi haqqında ÜVS-nin nisbi sakitlik vaxtındakı göstəricilərinə görə fikir irəli sürmək doğru deyildir. Bu bərpa prosesinin gedişi haqqında söhbət gedəndə daha da aktuallaşır. Eyni şiddətə malik işlərin icrası zamanı qollarla işin icrası arterial qan təzyiqinin kəskin olaraq yüksəlir [5; 6; 7].

Qüvvə xarakterli məşq metodikaların tətbiqindən asılı olaraq fiziki inkişafın səviyyəsində və funksional göstəricilərdə yaranan dəyişikliklər aşağıdakı nəticələrin alınmasına səbəb olmuşdur. Döş qəfəsinin en dairəsi nəzarət və eksperimental qruplarda pedaqoji eksperimentin əvvəlində statistik olaraq eyni olmuşdur. Döş qəfəsinin en dairəsinin göstəriciləri nəfəsə alma halında böyük fərqlərə malik olmamış, nəzarət qrupunda 75.98 sm, eksperimental qrupa isə 75.42 sm ($p > 0.05$) olmuşdur. Cədvəllərdən görüldüyü kimi, müayinə olunanların hamısında tənəffüs sisteminin orta göstəriciləri antropometrik əlamətləri ilə əlaqədar olaraq, nəfəs vermə halında da döş qəfəsinin en dairəsinin ölçüləri təyin olunmuşdur. Bu göstərici nəzarət qrupunda 69.47 sm, eksperimental qrupda isə 69.85 sm bərabər olmuşdur ($p > 0.05$). Döş qəfəsinin mütəhərrikliliyi nəzarət qrupunda daha yaxşı vəziyyətdədir, bu da onlarda tənəffüs əzələlərin inkişafının yaxşı vəziyyətdə olduğunu təsdiq edir. Döş qəfəsinin

en dairəsinin boşalma (pauza) vəziyyətində göstəricisi nəzarət qrupunda 76.57 sm olmuşdursa, eksperimental qrupda 74.14 sm olmuşdur ($p > 0.05$), bu da statistik olaraq etibarlı olmamışdır. Ürək vurğularının sayının eksperimental qrupda aşağı olması onlarda ürəyin daha qənaətlə işləməsini göstərir. Ürək vurğularının sayı nəzarət qrupunda məşqlərdən sonra 101.57 v/dəq olmuşdursa, eksperimental qrupda isə 97.85 v/dəq olmuşdur. Nəticələrdən görüldüyü kimi artıq məşq yüklərinə qarşı artıq ürək-damar sistemində müəyyən qədər adaptasiya prosesinin getdiyini göstərir. Qeyd etmək lazımdır ki, sistematik olaraq məşq edənlərdə nəbz seyrəkliyi – 50-60 vur/dəq idmanla məşğul olan yeniyetmə və gənclərin 15-20%-də müşahidə olunur. 12-14 yaşlı yeniyetmələrdə nisbi sakitlik vaxtı 65-67 vur/dəq təşkil edir (idmanla məşğul olmayanlarda ÜVS 72-75 vur/dəq təşkil edir) [4; 5; 9]. Yaşla əlaqədar olaraq ÜVS azalmağa doğru gedir, buna adekvat olaraq fiziki yüklər də təsir edir, ürəyin iş qabiliyyəti, həcmi (sistolik və dəqiqəlik həcm), ürək artması, qovulan qanın həcmi artır, diastola sərf olunan zaman (təqəllüsdən sonra ürəyin boşalmasına sərf olunan müddət). Bu cür adaptiv dəyişikliklər ürək mədəciklərinin qanla yaxşı dolmasına, kifayət qədər istirahət etməsinə, təqəllüsün miqdarca azalmasına səbəb olur. Məşqlərin sistematik təsirlərinə qarşı ürəkdə nəzərəçarpan adaptasiya formalaşır. Ona görə də, fiziki yüklərin ürək-damar sistemində göstərdiyi təsiri qiymətləndirmək üçün müxtəlif metodlardan istifadə olunmaqdadır. Bunlardan dadaha çox nəbz və arterial qan təzyiqinin ölçülməsidir.

Arterial qan təzyiqinin ölçülməsi nəbz göstəricilərinin sayılması metodu kimi sadədir, əlçatandır, heç bir əlavə avadanlığa ehtiyacı yoxdur, istənilən şəraitdə icra olunur (Korotkov üsulu). Uşaqlarda arterial qan təzyiqi yetkin insanlarla müqaisədə aşağı olur, onun artması 12-14 yaşlarında qeyd olunur, ürəyin damar sistemində nisbətə sürətli inkişafına səbəb olur. Müəyyən olunmuşdur ki, arterial qan təzyiqinin (sistolik təzyiqin) artması yaşla əlaqədar davam edir və 17-18 yaşlarında 111-113 mm.c.st. təşkil edir. Bəzən 12-14 yaşlılarda nisbi sakitlik vəziyyətində 140-150 mm.c.st. qədər və daha çox yüksəlməsi baş vermiş olur.

Hipertoniyanın belə artması böyrəküstü və qalxanabənzər vəzilərin funksiyalarının yüksəlməsi (hiperfunksiya) və düzgün qurulmamış məşqlərin təsirdən baş verə bilər [11; 13]. Fiziki yüklərə qarşı hipertoniya tipli reaksiyalar maksimal qan təzyiqinin 30-40 mm.c.st. qədər yüksəlməsinə və nəbzın sürətlənməsinə səbəb olduğu halda, minimal qan təzyiqi isə cəmi 15-20 mm.c.st. qədər artır. Hipertoniya tipli reaksiyalarda həm maksimal və həm də minimal arterial təzyiqin ilkin göstəricilərlə müqaisədə 130-150%-ş qədər artması müşahidə oluna bilər.

Qeyd etmək lazımdır ki, ÜVS və AQT-nin göstəricilərinin müqaisəsi onu deməyə əsas verir ki, fiziki yüklərə verilən reaksiyanın ayrı-ayrı komponentləri arasında qarşılıqlı əlaqə və qan dövranının tənzimlənməsi haqqında mühakimə irəli sürmək olar. Əgər fiziki yüklərdən sonra arterial qan təzyiqinin dəyişilməsi ürək vurğularının sayının artmasına adekvatdırsa, onda bərpa dövründə arterial qan təzyiqin dəyişilməsi nəbzın seyrəlməsinə uyğun gəlir, onda ürək-damar sisteminin həddə yüklərinə verdiyi cavab reaksiyasını normal hesab etmək olar. Əgər arterial qan təzyiqinin reaksiyası nəbz dəyişilməsinə adekvat olmur, onda qan dövranının tənzimlənməsinin pozulması kimi qəbul etmək olar. Ona görə də nəbz və arterial qan təzyiqinin ölçülərinin və onların sistemli fiziki yüklərin təsiri altında dəyişilməsinin böyük əhəmiyyəti vardır [10; 11; 13].

Uzunmüddətli əzələ işi, uzunmüddətli məşqlər, ürək əzələsində morfoloji və funksional dəyişikliklərin gedişi ilə müşayiət olunur, bunun da təsiri altında oksigenin maksimal tələbatının ölçüsü ilə ürəyin həcmi arasında sıx qarşılıqlı əlaqə yaranmış olur. Qanın dəqiqlik həcmində dəfələrlə artması ürək vurğularının sayının və ürəyin vurğu artması hesabına baş verir. Oksigenin maksimal sərfinin yüksək səviyyəyə çatması zaman ÜVS həddə ölçüləri səviyyəsinə çatır (180-200 v/dəq), bu zaman ürəyin sistolik həcmi yüksəkdərcəli idmançılarda 185-200 ml çatdığı halda, məşq etməyənlərdə bu göstərici 120-130 ml olur. 12-14 yaşlı yeniyetmə idmançılarda nisbi sakitlikdə 60-80 ml, fiziki yüklərin icrası zamanı isə 140-170 ml-ə qədər artır. Məşqliliyi yüksək olan gənc idmançılarda ürəyin vurğu həcmi yüksək olur.

Onun artması ilə hər bir dövrdə təzyiqin dəyişilməsi yüksəlir. Bununla belə, nəbz təzyiqi də artır, bu da dolayısı ilə ürəyin vurğu həcmində dəyişilməsinə əks etdirmiş olur.

Sistemli idman məşqləri orqanizmin bütün sistemlərində dəyişikliklər yaratdığı kimi, ürək vurğularının sayında dəyişikliklər yaranır. Bu zaman ÜVS bir dəqiqədə 170 v/dəq yüksəlməsinə səbəb olur (taxikardiya). Nəticədə idmançıların tənəffüs sistemində və qan dövranında əhəmiyyətli dəyişikliklər yaranır. Bu dəyişikliklər adətən maksimal effektiv yerdəyişmələrin orta hesabla 75-80%-ni əhatə etmiş olur [8; 9; 10; 11].

Arterial qan təzyiqinin ölçüsü qanın dəqiqlik həcmində və qan damarlarının daxili müqaviməti arasında nisbəti ilə müəyinə olunur, bu nisbət qan damarlarının büzülməsi və genişlənməsindən asılıdır. Qan damarlarının daxilində olan baroreseptorlar aorta qövsündə və yuxu arterialarında yerləşmişdir. Bu reseptorların qəbul etdiyi oyanmalar parasimpatik sinirlərlə uzunsov beyindəki mərkəzlərə nəql olunaraq, tənzimlənməmiş olur [3; 4; 5; 6].

Xülasə. Boksçuların fiziki yüklərin təsirinə adaptasiyasına və bu zaman fizioloji göstəricilərdə baş verən dəyişikliklərin öyrənilməsi üçün aparılan tədqiqatların analizi və müasir dövrü əhatə edən elmi-tədqiqat işlərin ümumiləşdirilməsi belə bir yekun nəticəyə gəlməyə əsas vermişdir ki, müəyinə olunan qruplardan eksperimental qrup daha qənaətlı olmuş, məşq prosesi məhz onlarda ürək-damar sistemində səmərəli təsire malik olmuşdur.

Boksçuların məşqi prosesində qüvvə xarakterli yüklərdən istifadə idmançıların funksional vəziyyətinə müsbət təsire malik olmuşdur. Alınan nəticələr və istifadə olunan metodikanın tətbiqi əsasında metodiki tövsiyələrin hazırlanması aktuallaşır, bu da məşqlərin elmi əsaslarla qurulmasına, məşğul olanların fiziki hazırlığının səviyyəsini nəzarət altında saxlanılmasına kömək edəcəyi güman edilir.

Boks məşğələlərinin həftədə 3-4 dəfə 70-90 dəqiqə ərzində keçirilməsi üçün məşğul olanların fiziki və funksional vəziyyətindən asılı olaraq tədqiqatın gedişində fiziki keyfiyyətlərdən dözümlülük və qüvvənin tərbiyə olunmasına xüsusi diqqətin ayrılması vacibdir. Boks məşğələlərinin təşkili və keçirilməsi is-

tənilən idman zalında aparmaq mümkündür, bunun üçün xüsusi avadanlıqlara ehtiyac duyulmur, lakin məşqlərin səmərəliliyinin yüksəldilməsi üçün xüsusi avadanlıqlarla təmin edilmiş zallarda keçirilməsi tövsiyə olunur. Bütün məşqləri yüksək bacarığa, biliyə və təcrübəyə malik məşqçilərin iştirakı ilə aparılması mütləqdir. Ona görə də, məşqçilər idman məşqinin tibbi-bioloji əsaslarını bilməli, həkim nəzarətinin aparılması üçün mütəxəssisin də iştirakı təmin olunmalıdır.

Beləliklə, boksda ənənəvi məşqlərin aparılmasını zənginləşdirmək, məşqlərə marağı artırmaq, əsas funksional göstəriciləri etməyi bacarmaq lazımdır. Məşğələlərin məzmunu qüvvə xarakterli yüklərə görə fərqləndiyindən, onları yüklərini sürurlu şəkildə bərabərləşdirilməsi, yüklərin istirahət fasilələri ilə növbələşdirilməsi orqanizmin funksional imkanlarının optimallaşdırılması idmançıların yüksək nəticələr əldə olunmasına kömək edəcəyi güman edilir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Babayev M.Ə.** *Uşaqların və yeniyetmələrin funksional və gigiyenik xüsusiyyətləri* (metodik vəsait). M.Ə.Babayev, S.A.Əliyev, R.M.Kərimov. "Araz" nəşriyyatı, Bakı, 2014. 84 s.
2. **Bağirova R.M.** *Hərəkət keyfiyyətlərinin fizioloji səciyyəsi*. Bakı, "Mütərcim", 2010, 72 s.
3. **Əbiyev Q.Ş.** *Boksçuların məşq yüklərinin fizioloji əsasları*. Bakı, 2013, 78 s.
4. **Əbiyev Q.Ş.** *Orqanizmin hərəkət aktivliyi və fiziki iş qabiliyyətinin fizioloji əsasları*. Bakı, 2014, 250 s.
5. **Qayıbov R.H.** *İdman fiziologiyası*. Dərslük. Bakı, 2015, 273 s.
6. **Quliyev Y.N.** *Yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığının fizioloji xüsusiyyətləri*. Bakı. "Müəllim", 2014, 72s.
7. **Винокурова С.П.** *Влияние спорта на морфофункциональные показатели организма юношей-студентов*. Теория и практика физкультуры. 2020, №9, с.43-45.
8. **Гундэгма Л.** *Функциональные развития сердечно сосудистой системы детей и подростков, занимающихся и незанимающихся спортом*. Теория и практика физкультуры. 2019, №2, с.83.
9. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта: учебник*. Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М.Расулов. М.: Изд-во центр «Академия», 2014-304 с.
10. **Кисилев В.А.** *Структура и содержание соревновательности боксеров легкого веса в связи с изменением регламента поединка*. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М.: РГУФКМиТ, 2018, с.34-38.
11. **Петрожак О.Л.** *Исследование состояния сердечно сосудистой системы и регуляторных механизмов кровообращения у студентов*. Теория и практика физкультуры. 2019, №2, с.21-23.
12. **Солодков А.С.** *Физиология человека*. Общая. Спортивная. Возрастная. А.С. Солодков, Е.Б.Сологуб. М.: Советский спорт, 2010, 620 с.
13. **Чинкин А.С., Назаренко А.С.** *Физиология спорта*. Учеб. Пос. М.: Спорт, 2016, 120 с.

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И АДАПТАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У БОКСЕРОВ-ПОДРОСТКОВ

И.Н. Ахмедова, С.А. Мамедова, И.Е. Абдуллазаде, С.Т. Гулиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
irada.ahmadova@sport.edu.az, sabina.mammadova1@sport.edu.az,
ibrahim.abdullazada2020@sport.edu.az, sevinc.guliyeva2020@sport.edu.az

Аннотация. В статье представлены результаты, отражающие влияние тренировочного процесса на показатели сердечно-сосудистой системы боксеров-подростков. Основной целью исследований было изучение адаптационных изменений, происходящих как в периферической, так и в центральной части сердечно-сосудистой системы в ходе тренировочного процесса боксеров-подростков 12-14 лет. В ходе анализа полученных результатов выяснилось, что уровень развития силы и выносливости у подростков, занимающихся боксом, очень низок, однако, они обладают способностью выполнять интенсивные и длительные тренировочные нагрузки, что отражает хороший функциональный уровень их организма.

Сравнительный анализ полученных результатов показал, что размер окружности ширины грудной клетки при вдохе был 89,2 см до эксперимента и 89,3 см ($p > 0,05$) после эксперимента. Во время паузы он составлял 84,7 см до тренировки и 85,1

см после тренировки ($p > 0,05$). Количество сердечных сокращений значительно не изменилось во время покоя и после тренировки, составляя 83,3 уд/мин до тренировки и 81,7 уд/мин после тренировки ($p > 0,05$). ЧСС составляла 104 уд/мин в начале эксперимента и 90 уд/мин ($p < 0,01$) в конце эксперимента. Артериальное давление (систолическое) в начале эксперимента составило 117,9 мм.рт.ст. ($p > 0,05$), а в конце 117,5 мм.рт.ст., после тренировки 116,0 мм.рт.ст. ($p > 0,05$). Диастолическое артериальное давление в начале эксперимента составило 76 мм.рт.ст. и 75 мм.рт.ст. в конце эксперимента ($p > 0,05$), при этом наблюдалась надежность. Диастолическое артериальное давление в конце эксперимента составляло 79,8 мм.рт.ст. во время тренировки и 81,8 мм.рт.ст. после тренировки ($p > 0,05$).

Ключевые слова: бокс, спортсмены-подростки, сердечно-сосудистая система, тренировочный процесс, адаптация, функциональные показатели.

STUDY OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM AND ADAPTATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN THE TRAINING PROCESS IN TEENAGE BOXERS

I.N. Akhmedova, S.A. Mamedova, I.E. Abdullazade, S.T. Guliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
irada.ahmadova@sport.edu.az, sabina.mammadova1@sport.edu.az,
ibrahim.abdullazada2020@sport.edu.az, sevinc.guliyeva2020@sport.edu.az

Annotation. The article reflects the results that reflect the influence of the training process on the indicators of the cardiovascular system of teenage boxers. The main objective

of the study was to study the adaptation changes in both the perferic and central parts of the cardiovascular system in the training process of young boxers aged 12-14 years. The ana-

lysis of the results revealed that teenagers engaged in boxing had a very low level of strength and endurance, but they had the ability to perform intensive and long-term training loads, which reflects a good functional level of their body.

A comparative analysis of the results showed that chest circumference size during breathing was 89.2 cm before the Express and 89.3 cm after the experiment ($p > 0.05$). During the pause period, it was 84.7 cm before the exercises and 85.1 cm ($p > 0.05$) after the exercises. The number of heart beats (NHB) did not change significantly during calmness and after exercise, it was 83.3 b/min before exercise and 81.7 b/min after exercise ($p >$

0.05). The NHB was 104 b/min at the beginning of the experiment and 90 b/min at the end ($p < 0.01$). Indicators of Arterial blood pressure (Systolic) at the beginning of the experiment 117.9 mmHg ($p > 0.05$) and at the end 117.5 mmHg, after exercises 116.0 mmHg ($p > 0.05$). Diastolic blood pressure at the beginning of the experiment 76 mmHg, at the end it was 75 mmHg ($p > 0.05$) and reliability was observed. Diastolic blood pressure at the end of the experiment in exercises 79.8 mmHg and after the end of the term it was 81,8. mmHg ($p > 0.05$).

Keywords: *teenage athletes, cardiovascular system, training process, adaptation, functional indicators.*

FİZİKİ TƏRBIYƏNİN UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏRİN İNKİŞAFINDA ROLU

S.T. Əliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
suleyman.aliyev2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə fiziki tərbiyənin uşaq və yeniyetmələrin inkişafında nə kimi rolunu olduğu barədə bəhs edilir. Fiziki tərbiyə insan orqanizminin inkişafı üçün vacibdir və orqanizmə kiçik yaşlardan tətbiq olunmalıdır. Aparılmış tədqiqatlar göstərir ki, insan orqanizminin sağlam və uzunömrlü olması, kiçik yaşlardan fiziki tərbiyə ilə ətraflı məşğul olmaqdan asılıdır.

Açar sözlər: *idman, sağlamlıq, inkişaf, bədən tərbiyəsi, idmançılar.*

Bədən tərbiyəsi fəaliyyəti bəşəriyyət yaranandan bəri davam edir. Bədən tərbiyəsi və idmanın əhəmiyyəti bütün dünya ölkələrində qəbul edilmişdir. Bədən tərbiyəsi və idman fərdin fiziki, əqli, psixoloji və sosial inkişafına əhəmiyyəti dərəcədə təsir göstərir.

Bədən tərbiyəsi sağlamlığın qorunmasına və möhkəmləndirilməsinə, şüurlu fiziki fəaliyyət prosesində insanın psixofiziki qabiliyyətlərinin inkişafına yönəlmiş sosial fəaliyyət sahələrindən biri olduğu danılmaz faktıdır. Bədən tərbiyəsi insanın qabiliyyətlərinin fiziki və intellektual inkişafı, onun fiziki fəaliyyətinin təkmilləşdirilməsi və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması, sosial uyğunlaşması məqsədi ilə cəmiyyət tərəfindən yaradılmışdır. İstifadə olunan dəyərlər, normalar və biliklər məmursundan ibarət olan mədəniyyətin bir hissəsidir.

Bədən tərbiyəsi və idman cəmiyyətin həmçinin, hər bir insanın fərdi mədəniyyətinin ayrılmaz hissəsidir. Hal-hazırkı dövrümüzdə insan fəaliyyətinin idman və bədən tərbiyəsi ilə əlaqəli olmayan bir sahəsinə tapmaq mümkün deyil. Son illərdə bədən tərbiyəsi təkcə av-

tonom sosial fakt kimi deyil, həm də insanın sabit keyfiyyəti kimi getdikcə daha çox xatırlanır.

Bildiyimiz kimi bədən tərbiyəsi insan üçün həyatının bütün dövrlərində zəruridir. Uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə bədənin düzgün inkişafına kömək edirlər və yetkinlərdə onlar morfofunkcional vəziyyəti yaxşılaşdırır, səmərəliliyi artırır, sağlamlığı qoruyur. Yaşlılarda bununla yanaşı, yaşa bağlı mənfi dəyişikliklər gecikir. Daimi idmanla məşğul olmaq hər yaşda olan insanların asudə vaxtlarından səmərəli istifadə etməsi üçün ən yaxşı vasitədir.

Bədən tərbiyəsinin düzgün aparılması çox vacibdir. Bu baxımdan da onun şəxsiyyətin inkişafındakı rolunu və əhəmiyyətini dərk etmək lazımdır. Aparılan araşdırmalara görə bədən tərbiyəsi şəxsiyyətin hərtərəfli və ahəngdar inkişafının əsasıdır. O, intellektlə qırılmaz şəkildə bağlıdır: əqli işləmək üçün müəyyən fiziki güc sərf etmək lazımdır. Fiziki cəhətdən düzgün tərbiyə olunan uşaq özünə qarşı daha tələbkar olur, onda yoldaşlıq, kollektivə aid olmaq hissi formalaşır. Fiziki inkişaf yalnız iradəni gücləndirmək deyil, həm də kiçik bir insanın gücünü artırmaqdır.

Uşağın dözümlülüyü bədən tərbiyəsi prosesində formalaşacaq. Uşaqları kiçik yaşlarından bir növ idmanla məşğul olmasına şərait yaradılmalıdır. Bu, təkcə fiziki deyil, həm də bütün bədəni inkişaf etdirməyə kömək edəcəkdir. Uşaq idman oyunlarına üstünlük verə bilər və ya ağır atletika, üzgüçülük və s. İdman növləri ilə məşğul ola bilər. Uşaqda bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq ehtiyacı inkişaf etdirilməlidir. Uşaqların bədən tərbiyəsi və bədənin möhkəmlənməsi bir-birindən ayrılmaz şəkildə əlaqəlidir. Bir uşağın orqanizmini hər gün möhkəmləndirərək, onu ətraf mühitdəki temperatur dəyişikliklərinə dözümlü

lülüyünü artırmaq olar. Bu proses həm də gün ərzində şən və enerji ilə dolmağa imkan verir.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, sistemli fiziki fəaliyyət əhalinin xəstələnməsini kəskin şəkildə azaldır, insan psixikasına - onun təfəkkürünə, diqqətinə, yaddaşına müsbət təsir göstərir, şəxsi keyfiyyətlərin, yəni əzmkarlıq, iradə, əməksevərlik, kollektivizm, ünsiyyətcillik, aktiv həyat mövqeyi formalaşdırır. Bədən tərbiyəsi və idman zamanı məşğul olanların mənavi inkişafı həyata keçirilir. Bu inkişaf insanda başqa insanlara, cəmiyyətə, özünə münasibətini formalaşdıran və ümumi olaraq əxlaqi tərbiyə adlanan şeyi təmsil edən sosial dəyərli keyfiyyətlərin formalaşmasına yönəlmişdir. Bu xüsusiyyət şəxsiyyətin müəyyən edilməsində ən mühümdür.

Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağın bir neçə yolu var: hər hansı idman növü üzrə idman bölməsində iştirak etməklə, iş və ya yaşayış yerində sağlamlıq qruplarının məşğələlərində iştirak etməklə və təkbaşına idmanla məşğul olmaq. Seçimlərin bolluğu hər kəsə öz tələblərinə və üstünlüklərinə uyğun olanı seçmək imkanı verir və hər kəsə özünü əla fiziki formada saxlamaq üçün mükəmməl üsul tapmağa imkan verir.

Uşaqlar və gənclər üçün fiziki fəaliyyətin faydaları çoxdur və geniş şəkildə üç kateqoriyaya bölünə bilər.

1. Uşaqlıq dövründə fiziki, psixi və sosial sağlamlıq faydaları.
2. Yetkinliyə keçən uşaqlıq fəaliyyətinin sağlamlıq faydaları.
3. Sağlam fiziki fəaliyyət vərdişlərinin yetkinliyə ötürülməsi.

Uşaqlıqda fiziki fəaliyyətin uşaqlıq dövründə bir sıra faydaları var: dayaq-hərəkət və ürək-tənəffüs sisteminin sağlam böyüməsi və inkişafı, enerji balansının saxlanması və bununla da sağlam çəki, ürək-damar xəstəlikləri kimi risk faktorlarının qarşısının alınması. hipertoniya və yüksək qan xolesterolu və sosial qarşılıqlı əlaqə, nailiyyət və zehni rifah üçün fürsət və s. [1].

Fiziki fəaliyyətin uşaqların psixoloji rifahı üçün vacib olduğuna dair güclü sübutlar var. Fəaliyyət səviyyəsi aşağı olan uşaqlar psixoloji və emosional narahatlığın daha

çox yayılmasına malikdirlər. İdman və məşq uşaqların və yeniyetmələrin müvəffəqiyyətli olması üçün mühüm vasitə təmin edir və bu, sosial rifahın, özünə hörmətin və bədən imicinə və səriştəsinə dair özünü qavrayışın yaxşılaşdırılmasına kömək edir, özünü onsuz da aşağı olanlar üçün daha güclü təsir göstərir. Üstəlik, fiziki aktivlik səviyyəsi yüksək olan uşaqlarda daha yaxşı idrak fəaliyyətinə malik olma ehtimalı daha yüksəkdir [2].

Bədən tərbiyəsi və idman qan damarlarının genişlənməsinə kömək edir, onların divarlarının tonunu normallaşdırır, qidalanmanı yaxşılaşdırır və qan damarlarının divarlarında maddələr mübadiləsinə artırır. Bütün bunlar qan damarlarının divarlarının elastikliyinə artmasına və insan orqanizminin mühüm tərkib hissəsi olan ürək-damar sisteminin normal işləməsinə səbəb olur. Həmçinin, orta fiziki fəaliyyət böyrəklərə müsbət təsir göstərir: onlar stressdən azad olurlar, bu da onların daha yaxşı işləməsinə səbəb olur. Qan damarlarına xüsusilə faydalı təsir üzgüçülük, qaçış, xizək sürmə, velosiped sürmə kimi fiziki məşqlərlə həyata keçirilir. Daimi məşq articular-ligamentous aparatları etibarlı şəkildə gücləndirməyə kömək edir. Uzun müddət davam edən orta fiziki fəaliyyət ligamentous və oynaq toxumalarını daha elastik edir, gələcəkdə onu yırtıqlardan və burkulmalardan qoruyur. Hər hansı bir fəaliyyət zamanı insan yorulur, həddindən artıq yorulur. Bununla belə, hətta qısamüddətli fiziki məşqlər komplekslərinin həyata keçirilməsi həm fiziki, həm də zehni performansın effektiv bərpasına, həmçinin neyro-emosional həddən artıq gərginliyin aradan qaldırılmasına gətirib çıxarır.

Müasir cəmiyyətdə yeni texnika və texnologiyaların yaranması ilə insanların motor fəaliyyətinin azalması və eyni zamanda ətraf mühitin çirklənməsi, qidalanma, stress kimi mənfi amillərin orqanizmə təsirinin artması müşahidə olunur. Bundan əlavə, toxunulmazlıq azalır, bu da yoluxucu xəstəliklərə qarşı əhəmiyyətli bir həssaslığa səbəb olur. Hazırda müxtəlif xəstəlikləri olan insanların sayı artır, ona görə də fiziki aktivliyin azalması aktual problemdir. Bədən tərbiyəsi və idman sağlamlığı möhkəmləndirən və qoruyan ən mühüm amillərdəndir.

Bədənin tərbiyəsi insan üçün həyatının bütün dövrlərində zəruridir. Uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə bədənin ahəngdar inkişafına kömək edirlər. Yetkinlərdə onlar morfofunksional vəziyyəti yaxşılaşdırır, səmərəliliyi artırır və sağlamlığı qoruyur. Yaşlılarda bununla yanaşı, yaşa bağlı mənfi dəyişikliklər gecikir.

Məktəblərdə dərslərin öyrədilməsi, öyrənilməsi və gənclərin intellektual nailiyyətləri daha mühüm hesab edilir. Bu bir faktır ki, bugünkü orta məktəblərin təhsil sistemində nəzəri bilikləri daha məqsədəuyğundur. Ona görə də asudə vaxtlarını idmana həsr edən tələbələrin sayı çox azdır. Çox az sayda şagirdin məktəb daxilində və xaricində, klublarda komanda və fərdi idman növlərində lisenziyalı idmançı kimi fəal olduğu müşahidə edirik. İdman fəaliyyətləri müntəzəm iş, üstün texnika, estetika və rəqabət tələb edən bir tətbiq olduğundan, tələbənin şəxsiyyət quruluşuna və harmoniyasına təsir etdiyi araşdırmalarla sübut olunmuşdur (Kane, 1964; Slusher, 1964; Fletcher & Dowell, 1971; Varma, 1979; Johnson, 1982). Gökdoğan, 1988; Koroç) və Bayar, 1990; Bilge, 1990) [8].

Kane 1964-cü ildə 100 peşəkar gənc futbolçuya 16 PF (Şəxsiyyət faktoru) tətbiq etmiş və idmançıların idman fəaliyyətlərində iştirak etməyənlərə nisbətən daha aqressiv, dominant, daha təhlükəsiz və daha emosional balanslı olduqlarını bildirmişdir.

Fletcher və Dowell 1971-ci ildə idmançılar və qeyri-idmançılar arasında şəxsiyyət xüsusiyyətlərindəki fərqi ölçmək üçün Edvards Şəxsi Üstünlük İnventarını (EPPS) 950 birinci kurs oğlan tələbələrə tətbiq etmişdir. İdman fəaliyyəti ilə məşğul olan idmançıların dominantlıq, nizam və aqressivlik ehtiyaclarının orta ballarının idmançı olmayanlara nisbətən daha yüksək olduğu müəyyən edilmişdir.

Wendt və Patterson 1974-cü ildə şəxsiyyət xüsusiyyətlərindəki fərqi ölçmək üçün Edvards Şəxsi Üstünlük İnventarını (EPPS) 21 qadın komanda idmançısına və 21 idmanla məşğul olan qadınlara fərdi olaraq tətbiq etmişdir. Lakin on beş tələb baxımından heç bir ciddi fərq tapmamışdır.

Ellison və Freischlag 1975-ci ildə basketbol, beysbol, futbolçular, idmançılar (qısa-boylu və kross qaçışçılar) və idmançı olma-

yanlar daxil olmaqla 84 tələbə seçdilər və Bernreuter Personality Inventory (BPI) tətbiq etdilər. Ancaq canlılıq, nevroitik meyllər, özünəqapanma, introversiya, dominantlıq, güvən və ünsiyyətçilik baxımından idmançılarla və qeyri-idmançılar arasında əhəmiyyətli bir fərq tapmadılar.

Varma 1979-cu ildə, kollec və universitetdə idmanla məşğul olan və olmayanlar üçün tətbiq edilən Cattell 16 PF (Şəxsiyyət Faktoru) testlərini idarə edərək; üstünlük, xoşbəxtlik, daha güclü supereqo, iddialılıq, fərasətçilik, etibar, qrup sədaqəti və istirahət kimi bir çox əhəmiyyətli aspektlər aşkar edilmişdir. Varma əlavə etdi ki, idman sağlam, zəngin və xoş mühit yaratmaqla bəzi möhkəm şəxsiyyət xüsusiyyətlərini ortaya qoyur. O izah etdi ki, idman təkcə asudə vaxt fəaliyyəti deyil, həm də tərbiyəvi və məhdud enerjini uyğun sahələrə yönəldən, gizli duyğuların üzə çıxarılmasına imkan verən müalicəvi əhəmiyyətə malikdir.

Koroç və Bayar 1990-cı ildə bu işdə MMPI Minnesota Çox Yönlü Şəxsiyyət İnventarından istifadə edərək komanda idmanı və fərdi idmanla məşğul olan idmançıların şəxsiyyət xüsusiyyətləri arasındakı fərqi araşdırdılar. 59 qadın komanda idmanı, 87 qadın fərdi idman növü ilə məşğul olan, 96 qadın idmanla məşğul olmayan, 68 kişi komanda idmanı, 154 kişi fərdi idman növü, 75 kişi idmanla məşğul olmayan milli komandalar səviyyəsində 368 idmançıya şamil edilmişdir. Fərdi idmanla məşğul olan qadınlar məşğul olmayan qadınlardan daha çox özünə güvənən, macəraçı, ekstrovert və sosial cəhətdən bacarıqlı olduğunu göstərdi. Komanda idmanı ilə məşğul olan qadınlarla məşğul olmayan qadınlardan daha çox özünə güvənən, macəraçı, risk almağa meyilli, lazımsız narahatlıqlardan qaçınan, qaydalara əməl edən, balanslı və daha çox ekstravert olduqları görülür və komanda və fərdi idman növləri ilə məşğul olan qadınlar daha çox komanda idman növündə iştirak edirlər. Bu, onların ekstrovert, daha sosial, daha aktiv, daha ünsiyyətçil, daha az yaradıcı və sosial cəhətdən daha uyğun olduğunu, fərdi idmanla məşğul olan qadınlardan isə daha çox olduğunu göstərir.

Fərdi idmanla məşğul olan kişilərin idmanla məşğul olmayan kişilərə nisbətən daha uyğunlaşa bilən, daha ünsiyyətçil, aqressiv, özünə maraq göstərən, tolerant, vəzifələrini yerinə yetirməkdə vasvası və yaradıcı olduqlarını, komanda idmanı ilə məşğul olan kişilərin isə daha uyğunlaşa bilən, ünsiyyətçil, dözümlü olduqlarını göstərir. Fərdi və komanda idmanı ilə məşğul olan kişilər müqayisə edildikdə, komanda idmanı ilə məşğul olan kişilər daha tolerant, estetik, düşünən və daha az aqressiv fərdlər kimi şərh edilmişdir.

Aparılan tədqiqatlardan belə nəticə çıxarıdır ki, idman fəaliyyətlərində iştirak edən milli idmançıların şəxsiyyət xüsusiyyətləri ilə yalnız dərslərdə iştirak edən tələbələrin şəxsiyyət xüsusiyyətləri arasında ciddi fərq yoxdur. Ancaq ümumiyyətlə idmanla məşğul olmayanlar idmanla məşğul olanlar arasında ciddi fərqlər vardır. İdman və bədən tərbiyəsi insanların sağlamlığının yaxşılaşdırılması, insanın özünü dərk etməsi, özünü ifadə etməsi və inkişafı üçün çoxfunksiyalı mexanizmdir. İnsanların sağlamlığı, normal həyat tərzini keçirmələri və orqanizmin gec qocalması, öz funksialarını tez itirməməsi üçün idam əsas şərtidir.

ƏDƏBİYYAT

1. Babayev M.Ə., Əliyev A.A., Quliyev V.H. *İdman təbabəti və gigiyena*, Bakı-2012.
2. Məmmədova Ş.A., Əliyev S.A., Əlibəyova S.S., Xaniyev Y.Ə. *“Fiziki inkişafın qiymətləndirməsi və məktəblilərin sağlam-*

lığının vəziyyəti”, Bey. Elmi kon. Mat. (16-19.10.2014), Bakı -2014, 270-278 s.

3. Alikhanova G. *Bədən Tərbiyəsi Və İdmanın Tədrisində Hərəkət Adət və Vərdişlərin Rolu*. Azerbaijan Journal of Educational Studies 2021, №2.
4. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. *Физическое воспитание студентов в техническом вузе*. Екатеринбург 2015.
5. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет» Факультет физической культуры, спорта и безопасности Кафедра теории и методики физической культуры и спорта. Развитие основных физических качеств у детей дошкольного возраста средствами оздоровительной физической культуры. Екатеринбург, 2019.
6. Завьялова Т.П., Стародубцева И.В., *Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста*. Москва-2022.
7. Sibley B.A., Etnier J.L., *Children's Physical Activity, Academic Performance, and Cognitive Functioning: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Front Public Health. 2020; 8: 307.
8. Staiano A., Abraham A., Calvert S. *Motivating effects of cooperative exergame play for overweight and obese adolescents*. Journal of Diabetes Science and Technology. 2012;6(4):812.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

С.Т. Алиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
suleyman.aliyev2020@sport.edu.az

Аннотация. В статье рассматривается роль физического воспитания в развитии детей и подростков. Физические тренировки важны для развития человеческого организма и должны применяться к нему с раннего возраста. Исследования показывают, что здоровье и долголетие человеческого

организма зависят от тщательного физического воспитания с раннего возраста.

Ключевые слова: спорт, здоровье, развитие, физическое воспитание, спортивные.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

S.T. Aliyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports

suleyman.aliyev2020@sport.edu.az

Annotation. The article discusses the role of physical education in the development of children and adolescents. Physical training is important for the development of the human body and should be applied to the body from an early age. Studies show that the health and

longevity of the human body depends on a detailed physical education from an early age.

Keywords: *sports, health, development, physical education, athletes.*

İDMANÇILARDA ÜRƏK-DAMAR SİSTEMİNİN FUNKSIONAL VƏZİYYƏTİNİN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

b.e.d., prof. R.M. Bağirova, N.T. Əsədullayeva, S.T. Quliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
rafiga.bagirova@sport.edu.az, nargiz.asadullayeva@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Bu tədqiqatın əsas məqsədi dövrü və qeyri dövrü idman növlərinin tələbələrində idman fiziki yükün ürək-damar sisteminin tənzimləyici və adaptiv imkanlarına təsirini öyrənmək idi. Ürək dərəcəsinin təhlili, ixtisaslı idmançıların əksəriyyətində istirahətdə ürək-damar sisteminin funksiyalarının qənaətcilliyini aşkara çıxardı. Ürək ritmi avtonom sinir sisteminin simpatik və parasimpatik bölmələrinin balanslaşdırılmış təsirlərinin təsiri altında idarə olunurdu. Eyni zamanda, idmanla məşğul olmayanlarla müqayisədə dövrü xarakterli idman fiziki yüklərinin təsiri altında olan idmançılarda parasimpatik avtonom sinir sisteminin aktivliyində artım, orta dərəcədə simpatik və humoral səviyyədə ürək ritminə metabolik təsirlər qeyd edildi. İstirahət zamanı yüngül atletika idmançılarında və cüdoçularda ürək vurğularının dərəcəsinin səviyyəsinin tənzimlənməsinin avtonom dövrəsinin aktivliyinin artması ürək-damar sisteminin əhəmiyyətli uyğunlaşma potensialının göstəricisidir.

Açar sözlər: *ürək-damar sistemi, dövrü və qeyri dövrü idman növləri, fiziki fəaliyyət.*

İdman tələbələrin müəyyən hissəsinin həyatında anti-stress faktoru kimi müəyyən dərəcədə əhəmiyyətli yer tutur. İdmanda fiziki yüklər orqanizmin funksional ehtiyatlarının formalaşmasında mühüm rol oynayır [1,2]. Eyni zamanda, məşq və yarış fəaliyyətləri, universitetdə dərslər yükləri ilə paralel olaraq, orqanizmin funksional imkanlarına artan tələblər qoyur, bu, xüsusilə idman oyunları, döyüş sənətləri və atletika üçün xarakterikdir. Fiziki fəaliyyətin həcmi və intensivliyi ilə orqanizmin uyğunlaşma imkanları arasında hər hansı

bir uyğunsuzluq homeostatik səviyyənin funksional sistemlərində bir sıra dəyişikliklərə səbəb ola bilər, orqanizmin tənzimləyici-adaptiv vəziyyətini dəyişdirə bilər, uyğunlaşmanın hazırkı və gələcək addımını əvvəlcədən müəyyənləşdirə bilər [3,4]. Orqanizmin funksional vəziyyətinə və uyğunlaşma imkanlarına idmanda fiziki yüklərin təsiri məsələlərinə, bir qayda olaraq, tənzimləmə mexanizmlərinin vəziyyəti nəzərə alınmadan baxılır. Fizioloji parametrlərdə aşkar edilmiş dəyişikliklərin təhlili, hətta görülən işin gücü ilə müqayisədə, əgər onun funksional vəziyyətinin başqa bir vacib göstəricisi - ehtiyatın idarə edilməsinin keyfiyyəti müəyyən edilməmişdirsə, orqanizmin uyğunlaşma imkanlarının hərtərəfli təsvirini əldə etmək mümkün olmur. Buna görə də, aparıcı sistemin iki əsas mexanizmi - mərkəzi və vegetativ sistemlə idarə olunan ürək ritmi bütün orqanizmin ehtiyat imkanlarının keyfiyyətinin tənzim edilməsində kifayət qədər obyektiv göstəricisi hesab olunur [5]. İdmanda fiziki yüklərin təsiri altında təcili uyğunlaşma mərhələsindən sabit uzunmüddətli uyğunlaşmaya keçid, ilk növbədə ürək-damar sistemində və onun tənzimləyici mexanizmlərində funksional dəyişikliklərin formalaşmasına əsaslanır [6].

Yuxarıda göstərilənlərə əsasən, müxtəlif istiqamətli idmanda fiziki yüklərin tənzimləmə keyfiyyətinə və ürək-damar sisteminin uyğunlaşma imkanlarına təsirini öyrənmək aktual hesab edilir. Adaptiv fiziologiyanın fundamental problemi sistematik yanaşma tələb edir. Yuxarıda göstərilənlərə əsaslanaraq, işin əsas məqsədi idman fiziki yüklərin tələbələrin orqanizminin ürək-damar sisteminin tənzimləyici və adaptiv imkanlarına təsirini müəyyən etmək idi.

Tədqiqatın üsulları. Tədqiqatda ümumilikdə AzDBT və IA-nın 30 tələbəsi iştirak etmişdir ki, onlardan 10 idmançı dövrü idman

növlərinin (cüdoçular), 10 idmançı dövrü idmanının (yüngül atletika) nümayəndəsi və 10 nəfəri idmanla məşğul olmayan tələbələr olmuşdur. İdmançıların ümumi məşq təcrübəsi 2 ildən 5 ilə qədər, yaş həddi isə 18-20 ildir. Tədqiqat aparılan tələbələrin orta yaşı 18-20, orta boyu $176 \pm 1,9$ sm, orta çəkisi $69,4 \pm 3,5$ kq olmuşdur.

Tələbələrin ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətini qiymətləndirmək üçün Rufye sınaq-testindən istifadə edilmişdir. Fiziki fəaliyyət olaraq, 30 saniyə ərzində 30 dəfə oturub-durma hərəkətindən istifadə edilmişdir. Tələbələrin orqanizminin funksional vəziyyətinin integrativ göstəricisi istirahətdə (ÜVS_s) və dozalılı yükün bitməsindən sonra birinci (ÜVS₁)

və ikinci dəqiqələrdə ürək vurğularının sayı (ÜVS₂) sayına əsasən hesablanan Rufye indeksidir (Ri). Uyğunlaşma göstəriciləri 100% olaraq qəbul edilən istirahət zamanı ürək nəbzinə nisbətən ilk dəqiqədə ürək nəbzinin artması ilə müəyyən edilmişdir. Uyğunlaşma göstəriciləri 100% olaraq qəbul edilən sakitlik zamanı ürək vurğusuna nisbətən ilk dəqiqədə ürək vurğusunun artması ilə müəyyən edilmişdir. Bərpa göstəriciləri 100% olaraq qəbul edilən sakitlik (istirahət) zamanı ürək vurğusuna nisbətən ikinci dəqiqədə qalıq artımla müəyyən edilmişdi. Alınmış nəticələr M.Q.Qarayev və R.Q.Qaibov [7] tərəfindən hazırlanmış şkalaya uyğun olaraq qiymətləndirilmişdir (cədvəl 1).

Cədvəl 1

Orqanizmin funksional vəziyyətinin ÜVS və Rufye indeksi baxımından

Funksional vəziyyətin səviyyəsinin qiymətləndirilməsi	R _i göstəricisi	ÜVS ₁ artımı %-lə	ÜVS ₂ qalıq artım %-lə
Yüksək	0 və aşağı	30 və ya daha az	4 və ya daha az
Orta səviyyədən yuxarı	1-5	31-40	5-9
Orta	6-10	41-50	10-14
Orta səviyyədən aşağı	11-15	51-60	15-19

Xarici tənəffüs sisteminin göstəriciləri portativ spirometrdən istifadə etməklə öyrənilmişdir. Uyğunlaşmanın tənəffüs komponentinin ehtiyat və funksional imkanlarının qiymətləndirilməsinə aşağıdakıların müəyyən edilməsi daxildir: ağciyərin həyati tutumu (AHT) və tənəffüs tezliyi (TT). Bundan əlavə, qan təzyiqi (QT) də ölçülmüşdü.

Qanda oksigen miqdarının göstəricilərinin ölçülməsi portativ pulse oksimetr cihazı - Fingertip Pulse Oximeter (barmaq ucu nəbz oksimetri) - P-01 istifadə edərək həyata keçirilmişdir, bu üsul spektrin görünən hissəsində və infraqırmızı şüalanmada hemoglobinin və oksihemoglobinin fərqli əks olunmasına əsaslanır. Bu göstərici qanın oksigenlə (oksigenləşmə - OKS) maksimum dərəcədə doyma % -i ilə ölçülür. Həmçinin, Fingertip Pulse Oximeter-P-01 cihazı ürək yığılmasının tezliyini də ölçür və bu göstəricini dəqiqədə ürək yığılmasının sayı kimi təqdim edir. Normal halda arterial qan 95-97% oksigenlə doymuş olur [8]. Daha əvvəl sübut edildiyi kimi [9], qanın oksigenlə birləşməsi toxumaların oksigenlə doy-

masını kifayət qədər yüksək etibarlılıqla xarakterizə edə bilər ki, bu da xüsusi tədqiqat texnikasının seçimini əvvəlcədən müəyyənləşdirir. Ölçmələr, cihazın göstərilən göstəriciləri nə qədər tez təyin etməsindən asılı olaraq, qaçış və üzgüçülükdə interval yükü epizodundan sonra 10-40 saniyə ərzində aparılır. Nəzərə almaq lazımdır ki, orqanizm məşqdən sonra sürətli bərpa mərhələsində olur və buna görə də ÜVS və OKS göstəriciləri yükün dayandırılmasından sonra bir müddət dəyişməyə davam edir. Alınmış ürək döyüntülərinin dəyişkənliyi və xarici tənəffüs funksiyasının göstəricilərinin təhlili yaşdan, boydan, çəkiddən, idman ixtisasından və dərəcəsindən asılı olaraq aparılmışdır.

Nəticələrin təhlili variyasiya-statistik üsulundan və Styudent-Fişerin qeyri-parametrik müqayisəli üsulundan istifadə etməklə aparılmışdır [10].

Tədqiqatın nəticələri və onların müzakirəsi. Nəbz ürəyin və onunla yanaşı yerləşən toxumaların qan damarlarının divarlarının tə-

kanabənzər titrəyişləri olub, ürəyin təgəllüsü ilə əlaqədar olub istisna dərəcəsində vacib göstəricidir. İdman praktikasında ürək vuruqlarının sayı (ÜVS) fiziki yükü qiymətləndirmək üçün tez-tez kriteriya kimi istifadə olunur. ÜVS ilə məşqetmənin intensivliyi arasında xətti asılılıq vardır. Dözümlülük üçün edilən məşqin maksimal faydalı olması üçün, o elə bir intensivlikdə yerinə yetirilməlidir ki, oksigenin nəqliyyat sistemi bu işə qatılmaqla aerob-anaerob zonada baş tutsun.

Apardığımız tədqiqatlarda eksperimentdən əvvəl, hər bir tədqiq olunacaq şəxsin ÜVS sakit (ÜVS_s) şəraitdə oturaq vəziyyətdə ölçülmüşdür. Bu sakit vəziyyət üçün qəbul olan ÜVS-dir. Məşqetmə xüsusən də dözümlülük kimi keyfiyyətlərin yüksək olduğu idmançılarda ÜVS sakit vəziyyətdə 56-64 vur/dəq qədər azalır (idman və ya fizioloji bradikardiya) (Cədvəl 2).

Cədvəl 2

Dövri və qeyri dövri idman növləri ilə məşğul olan tələbələrdə ürək-damar sisteminin vəziyyətinin tədqiqi

Göstəricilər	Dövri idman növləri	Qeyri dövri idman növləri	İdmanla məşğul olmayanlar
ÜVS, dəfə/dəq	*56,24±1,79	*64,15 ± 1,99	70,38±1,62 *
SAT, mm c.s.	110.13 ± 2.89	118,87 ± 3,12	120.11 ± 2,63
DAT, mm c.s.	64.68 ± 1.79	70,46 ± 1,94	72,74 ± 1,41
AHT, l	*6,20±0,56	5,0±0,83	3,8±0,23*
TT, dəfə/dəq	14,0±1,72	16,0±2,07	20,0±1,64
OKS %	97,5±0,65	96,8±0,32	95,5±0,25

Cədvəl 1-dən görüldüyü kimi, həm dövri, həm də qeyri dövri idman növlərinin idmançılarında aşağı ürək döyüntülərinə ÜVS ($p < 0,001$) təsadüf olunur və qeyd etmək lazımdır ki, bu dövri idman növləri ilə məşğul olan idmançılar qrupunda daha çox olmuş və 56,24±1,79 vur./dəq təşkil etmişdir. Müşahidələrimiz göstərdi ki, idmançılar arasında ən yüksək ÜVS qeyri dövri qrupda müşahidə olundu və 64,15±1,99 döyüntü/dəq. təşkil etmişdir. Nəzarət qrupunda ÜVS öyrənərkən, yəni idmanla məşğul olmayan bir qrup tələbədə, dövri və qeyri dövri idman qruplarının ÜVS ilə müqayisədə onların göstəricilərində artım (70,38±1,62 dəfə/dəq) aşkar edilmişdir.

Qan təzyiqinin öyrənilməsi zamanı biz sistolik (SAT) və diastolik (DAT) təzyiqin dəyərlərini də öyrəndik. Tədqiqatlarımız göstərdi ki, bütün idman qruplarında (dövri və qeyri dövri) SAT və DAT dəyərləri nəzarət qrupunda, yəni idmanla məşğul olmayan qruplarda daha aşağıdır. İdman qrupları arasında qeyri dövri idmançılar qrupunda SAT - 118,87±3,12 mm c.s. və DAT 70,46 ± 1,94 mm c.s. ən yüksək olmuşdur. Dövri qrupun idmançılarında SAT (110.13 ± 2.89 mm.c.s.) və DAT (64.6 ± 1.79 mm.c.s.) dəyərləri nəzarət

qrupuna (120.11 ± 2,63 mm.c.s. və 72,74 ± 1,41 mm.c.s.) nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə aşağıdır ($p < 0.05$; $p < 0.001$).

Ürək ritminin təhlili yüksək dərəcəli (ixtisaslı) idmançıların əksəriyyətində (83,0%) istirahət müddətində ÜVS funksiyalarının qənaətcilliyini aşkar etdi. Ürək ritmi vegetativ sinir sisteminin simpatik və parasimpatik şöbələrinin balanslaşdırılmış təsiri altında idarə olunur. Eyni zamanda, dövri xarakterli idmanda fiziki yüklərin təsiri altında olan idmançılarda idmanla məşğul olmayanlarla müqayisədə parasimpatik vegetativ sinir sisteminin aktivliyində artım (SAT 110,0 ± 19,3 mm.c.s.) qarşı (DAT 68,9±7,8 mm.c.s.), ürək ritminə simpatik və humoral-metabolik təsirlərin orta səviyyədə olması müşahidə olunur (cədvəl 1). İstirahət zamanı yüngül atletlərdə və cüdoçularda ürək ritminin tənzimlənməsinin avtonom dövrəsinin aktivliyinin artması, ürək-damar sisteminin əhəmiyyətli uyğunlaşma potensialının göstəricisi olduğunu göstərir.

Cüdoçularda və xüsusən də idmançılarda xarici tənəffüs funksiyasının göstəriciləri əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənirdi. Dövri idman növlərinin nümayəndələrində qeyri dövri idman nümayəndələrinə nisbətən AHT və TT-nin göstəri-

ciləri əhəmiyyətli dərəcədə yüksək idi. Belə ki, dövrü idman növünün nümayəndələri qeyri dövrü idman növünün nümayəndələrinə nisbətən daha yüksək AHT (müvafiq olaraq $6,2 \pm 0,56$ l və $5,0 \pm 0,83$ l) və tənəffüs tezlik (TT) dəyərlərinə sahib idilər (müvafiq olaraq 14, 16, 20 dəfə/dəq). Bronxial keçiricilik göstəriciləri cüdoçularda ən aşağı səviyyəyə malikdir ($p < 0,05$), bu, bronxial şaxələrin ümumi tutumunun azalmasından xəbər verir ki, bu da cüdoda məşqlərin gərgin vəziyyətdə yerinə yetirildiyi zaman məşqlərin xüsusiyyətləri ilə açıq şəkildə bağlıdır. Tələbə - yüngül atletlər və adaptiv-tənzimləyici mexanizmləri gərgin olan tələbə cüdoçularda tənəffüs həcmnin göstəriciləri (AHT və TT) yüngül atletlərə nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə yüksək olmuşdur ($p < 0,05$) (cədvəl 2). Yüksək uyğunlaşma dərəcəsinə malik yüngül atletlər və cüdoçular ürək-damar sisteminin (ÜDS) tənzimləmə mexanizmlərində gərginliyi olan yüngül atletlər və cüdoçular kateqoriyasına nisbətən funksional resursların kifayət qədər üstünlük təşkil etdiyi müsbət balansına malikdirlər.

Oksigen tələbatı göstəricilərinin (orta dəyərlər və standart sapmalar) eksperimental tədqiqatının nəticələri cədvəl 1-də təqdim olunmuşdu. Cədvəl 1-in məlumatlardan göründüyü kimi, fiziki işin yerinə yetirilməsindən əvvəl oksidləşmə göstəriciləri yüksək olaraq qalır və yüklənmə vəziyyətinə qədər olan haldan fərqlənir. Onu da qeyd etmək olar ki, dövrü və qeyri dövrü idman növlərinin nümayəndələrində ÜVS və OKG arasında əhəmiyyətli fərqlər aşkar edilməmişdir. Fikrimizcə, əldə edilən faktlar göstərir ki, ağciyərlərin inkişaf etmiş diffuziya qabiliyyəti orqanizmin qanın oksigenlə doymasına imkan verir və seqmentin keçidi zamanı oksigenləşmə göstəriciləri azalmır, yəni iş əsasən aerob şəraitdə baş verir: orqanizm hemoglobinnə kifayət qədər oksigenlə birləşə bilir. Bu, fiziki işi yerinə yetirdikdən sonra nəbz dəyərləri ilə sübut olunur - maksimum nəbz dəqiqədə təxminən 150-160 vuruş olur. Buradan belə nəticə çıxır ki, kardiorespirator sistem səmərəli işləyir və qanı vuraraq oksigenlə birləşməyi bacarır.

Beləliklə, Farfelin klassik təsnifatına görə submaksimal güc zonasında iş kimi yerinə yetirilən standart yükün xarakterini və ya Kots

təsnifatına uyğun olaraq maksimal aerob gücə yaxın olduğunu qiymətləndirmək mümkündür [11]. Təqdim olunan göstəricilərdə cüzi fərqlər qeyri dövrü deyil, əsasən dövrü idman növləri (atletika) üzrə ixtisaslaşan idmançının fərdi tipoloji xüsusiyyətlərinə aid edilə bilər – burada məşqin qaçış versiyasına orqanizmin daha kəskin reaksiyasını müşahidə etmək olar. Seqmentlər arasında istirahət orqanizmdə adaptiv dəyişikliklərə səbəb olmağa imkan verir, eyni zamanda məşq sürətində sistemə bir artım müşahidə edilir. Beləliklə, belə bir nəticəyə gələ bilərik ki, iş əsasən aerob enerji təchizatı rejimi ilə qeyri-məhdud xarakter daşıyır.

Tədqiqatın əldə etdiyi nəticələrin müqayisəli təhlili (cədvəl 2) məşqdən əvvəl və məşqdən sonra hər iki qrupda oksidləşmədə əhəmiyyətli fərqlərin olmadığını göstərdi. Bununla belə, qeyd etmək lazımdır ki, standart yükün yerinə yetirilməsi şəraitində dövrü idman növlərinin nümayəndələri oksidləşmədə artım qeyri dövrü idman növlərinin nümayəndələri ilə müqayisədə daha intensiv olmuşdur. Oksidləşmənin yerinə yetirilən fiziki fəaliyyətlə düz mütənəsbət asılılığı aşkar edilmişdir. Astrand [11] tərəfindən təklif edilən kateqoriyalara uyğun olaraq, tsiklik idman növlərinin nümayəndələrində maksimum yükün yerinə yetirilməsi zamanı maksimum oksigen istehlakının orta dəyəri yüksək oksigen istehlakına, asiklik idman növlərinin nümayəndələrində oksigen istehlakının yaxşı səviyyəsinə uyğundur. Fiziki fəaliyyət zamanı qaz mübadiləsi göstəricilərinin dinamikasını təhlil edərkən, ilkin mərhələdə OKS-nın dəyişməsinin xarakteri hər iki qrupda demək olar ki, eyni idi, sonra dövrü idman növlərinin nümayəndələrində daha nəzərəçarpacaq artım müşahidə edildi. Bu, oksidləşmənin yüklənmə gücündən asılılığını təsvir edən bəzi dəyərlərdə əhəmiyyətsiz bir fərqlə təsdiqlənir. TT baxımından demək olar ki, yükün ilkin mərhələsindən dövrü idman növlərinin nümayəndələrində daha intensiv artım müşahidə edilmişdir. Yükün ilkin mərhələsində TT-də dəyişikliklərin intensivliyi demək olar ki, eyni idi, sonra keçid yüklərdə, dövrü idman növlərinin nümayəndələrində TT-nin artım sürətində ləngimə (azalma) müşahidə edildi. Yüklənmə gücünün artması ilə qaz mübadiləsi göstəricilərinin dinamikasının hərtərəfli təhlilində, dövrü idman növlərinin nüma-

yəndələrinə oksidləşmənin dəyəri əsasən TT-nin dəyərinin olduğu qeyri dövrü idman növlərinin nümayəndələri ilə müqayisədə AHT-nin dəyişməsi, oksidləşmə və TT ilə bərabər müəyyən edilir. Bu, bu sahənin aparıcı tədqiqatçıları tərəfindən təklif edilən fiziki fəaliyyətə reaksiya növünə görə orqanizmin qaz nəqli sisteminin funksional ehtiyatlarının müəyyən edilməsi meyarlarına uyğundur [12].

ƏDƏBİYYAT

1. **Шаяхметов Н.Н.** Реакция вариабельности сердечного ритма на нагрузки малой мощности у юношей и девушек *Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе: Материалы III студенческой заочной Международной научной конференции в 2-томах.* Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, Том II.- 2014 стр. 176-178.
2. **Губа В.П.** Функциональные резервы. Журнал Спортивная диагностика. 2016. 3. Rocha M.A., 2011.
3. **Агафонова М.Е.** Методы повышения функциональных резервов организма у спортсменов: ЭМС-тренировка. Цикл научно-практических мероприятий «Современные спортивные технологии в подготовке олимпийского резерва и спортсменов высокой квалификации». 2020, стр. 5-8.
4. **Виноградов С.Н., Платонов А.** Особенности динамики показателей звеньев системы транспорта кислорода при физической нагрузке у спортсменов различной спортивной специализации. Вестник новых медицинских технологий – 2014, т. 21, №3 – С. 35.
5. **Курзанов А.Н., Заболотских Н.В., Мануйлов А.М.** Клинико-физиологические аспекты диагностики функциональных резервов организма. Кубанский научный медицинский вестник. 2015 (6), 73-77, <https://doi.org/10.25207/1608-6228-2015-6-73-77>
6. **Семилетова В.А., Дорохов Е.В.** Изменение состояния регуляторных систем организма по параметрам кожной проводимости и вариативности сердечного ритма у взрослого здорового человека под влиянием спелеоклиматотерапии. Вестник Волгоградского Гос.Унив-та, 4 (80). 2021, стр. 102-107.
7. **Караев М.Г., Гаибов Р.Г.** Характеристика функционального состояния футболистов юношей на предсоревновательном этапе. В сб.: Научн. матер. Азерб. ГИФК, Баку, 1998, с. 195.
8. **Дубровский В.И.** Экогигиена физической культуры и спорта: рук. для спортивных врачей и тренеров. В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.Н. Разумов. М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2008, 475 с.
9. **Митрофанов А.А., Литвиненко С.Н.** Исследование показателей оксигенации крови при выполнении идентичной интервальной нагрузки в плавании и беге. Журнал Таврический научный обозреватель. 2017, № 10 (27), с. 87-95.
10. **Владимирский Б.М.** Математические методы в биологии. Б. М Владимирский. Ростов, 1983, 304 с.
11. **Коц Я.М.** Физиология мышечной деятельности. М.: ФиС, 1982. 347 с.
12. **Ванюшин Ю.С., Федоров Н.А.** Состояние кардио-респираторной системы спортсменов с различными типами кровообращения при физической нагрузке. Педагогико психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017, Том 12, № 1, стр. 160-166.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ

д.б.н., проф. Р.М. Багирова, Н.Т. Асадуллаева, С.Т. Гулиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
rafiga.bagirova@sport.edu.az, nargiz.asadullayeva@sport.edu.az

Аннотация. Основной целью данного исследования было изучение влияния спортивной физической нагрузки на регуляторно-адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы у студентов циклических и ациклических видов спорта. Анализ сердечного ритма выявил экономизацию функций сердечно-сосудистой системы в покое у большинства квалифицированных спортсменов. Управление ритмом сердца осуществлялось под воздействием сбалансированных влияний симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. При этом у спортсменов под влиянием спортивных физических на-

рузок циклического характера, в сравнении с не занимавшимися спортом, отмечалось повышение активности парасимпатической вегетативной нервной системы, умеренный уровень симпатических и гуморально-метаболических влияний на ритм сердца. Возрастание активности автономного контура регуляции сердечного ритма у легкоатлетов и дзюдоистов в условиях покоя является показателем значительного адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: *сердечно-сосудистая система, циклические и ациклические виды спорта, физическая активность.*

PECULIARITIES OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN ATHLETES

D.Sc., prof. R.M. Bagirova, N.T. Asadullayeva, S.T. Guliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
rafiga.bagirova@sport.edu.az, nargiz.asadullayeva@sport.edu.az

Annotation. The main purpose of this study was to study the effect of sports physical activity on the regulatory and adaptive capabilities of the cardiovascular system in students of periodic and non-periodic kinds of sports.

Analysis of heart rate revealed economization of the functions of the cardiovascular system at rest in the majority of qualified athletes. The heart rhythm was controlled under the influence of balanced influences of the sympathetic and parasympathetic divisions of the autonomic nervous system. In doing so, in athletes under the influence of sports physical

loads of a periodic nature, in comparison with those who did not go in for sports, an increase in the activity of the parasympathetic autonomic nervous system, a moderate level of sympathetic and humoral-metabolic effects on the heart rhythm was noted. Increasing activity of the autonomous heart rate regulation circuit of heart rate regulation in track and field athletes and judokas at rest is an indicator of a significant adaptive potential of the cardiovascular system.

Keywords: *cardiovascular system, periodic and non-periodic sports, physical activity.*

MÜXTƏLİF HƏRƏKƏT AKTİVLİYİ REJİMİNƏ MALİK TƏLƏBƏ QIZLARDA FUNKSIONAL İMKANLARININ MÜQAIŞƏLİ ANALİZİ

A.K. Həsənova, S.A. Əliyev, A.Ə. Əliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

arzu.hasanova@sport.edu.az, saadat.aliyev@sport.edu.az, aygun.aliyeva2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə müxtəlif hərəkət aktivliyi rejiminə malik olan tələbə qızlarda funksional və fiziki hazırlığın göstəricilərinin müqaisəli təhlili aparılmışdır. Müəyyən olunmuşdur ki, tələbələrin fiziki və funksional hazırlığının gedişi prosesinin öyrənilməsi zamanı alınan göstəricilər göstərmişdir ki, qüvvə xarakterli məşğələlər çoxtərəfli və kəskin təsirə malik olduğu halda, sağlamlaşdırıcı hərəkətlər analoji təsirə malik olmur. Ona görə də, qüvvə xarakterli məşğələlər tələbələrdə funksional statusun və fiziki iş qabiliyyətinin yüksəldilməsində hərəkət keyfiyyətlərinin kompleks şəkildə inkişafında özünü biruzə verir.

Açar sözlər: *tələbələr, hərəkət rejimi, fiziki hazırlıq, qüvvə xarakterli idman növləri, funksional imkanlar.*

Giriş. Müasir insanın sağlamlığının qorunmasında hərəkət aktivliyi mühüm rol oynayır. Hərəkət aktivliyinin səviyyəsi əsasən təhsil müəssisələrində aparılan fiziki tərbiyə məşğələlərində yerinə yetirilən hərəkətlərin (idmanın) sayəsində təmin olunur. Müntəzəm icra olunan fiziki hərəkətlərin təsiri altında formalaşan adaptiv reaksiyalar orqanizmin hərəkət və vegetativ sistemlərində somativ sağlamlığının möhkəmlənməsinə və xəstəliklərdən qorunmaqda əhəmiyyətli rol oynayır. Ümumi (qeyri-spesifik) adaptiv reaksiyalar orqanizmdə kəskin morfoloji və funksional dəyişikliklərə səbəb olmur, icra olunan fiziki yüklərə uyğunlaşmasına rəvac vermir. Qeyd etmək lazımdır ki, cəmiyyətin əsas və həssas hissəsini təşkil edən tələbələrin və yuxarı sinif şagirdlərin fiziki statusunun təkmilləşdirilməsi prosesi fiziki yüklərin yerinə yetirilməsinin sistemin-dən asılı olur, bu da onlarda məşqolunma potensia-

lının əsasını qoyur. Ali məktəb şəraitində tələbə orqanizmində məşqolunma effektivliyinin əldə olunması üçün təlim-məşqlər üçün nəzərdə tutulan tapşırıqların və müstəqil məşqlərdə planlaşdırılan hərəkət yüklərin icrasına nail olmaqla mümkündür. Ona görə də, fiziki tərbiyədə pedaqoji proses məqsədyönlü olmalı, bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinə qarşı motivasiyanı formalaşdırmalı, daha böyük həcmli və intensivlikli məşq yüklərinin icrasına iradi yanaşmanı fəallaşdırmağı bacarmalıdır. Hərəkət yüklərinin proqramlaşdırılması zamanı məşqin keçirildiyi yerin imkanları, tələbələrin morfo-funksional vəziyyəti, idman bazaların mövcudluğu, ətraf mühitin ekoloji şəraiti nəzərə alınmalıdır [1, 3].

Ali məktəblərdə fiziki tərbiyə prosesinin optimallaşdırılması müasir cəmiyyətin tələbləri əsasında gələcəyin mütəxəssislərinin fiziki və mənəvi cəhətdən tərbiyəsinin təkmilləşdirilməsi üçün müxtəlif xarakterli bədən tərbiyəsi və idman növlərinə cəlb etməklə mümkündür [2, 4, 11]. Tələbələr üçün ali məktəblərdə fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinin təşkili, mövcud elmi-metodik ədəbiyyatın nəzərə alındığı kimi, məşğul olanların fiziki inkişafının səviyyəsi və hazırlığının vəziyyəti, idman dərəcəsi, idman növü, iş qabiliyyətinin xarakteri və məşqliliyi, peşəkarlığı nəzərə alınmaqla qurulur [7, 4, 8].

Tələbələrdə pedaqoji testlərin icrasının nəticələrinə əsasən funksional imkanların müqaisəli təhlilinin aparılması işin əsas məqsədini təşkil etmişdir.

Tədqiqatın təşkili və metodları. Tədqiqatlar 19-20 yaşlı (24 nəfər) tələbə-qızlar üzərində aparılmışdır. Onlar üç qrupa ayrılmışdır. Tələbələrin hərəkət rejimi fərqli olmuşdur: 8 nəfər idmanla aktiv məşğul olmayanlar (eksperimental I); 8 nəfər fitnesslə (eksperimental II) və 8 nəfər nəzarət qrupuna daxil edilmişdir.

Tədqiqatlar əsasən kompleks hərəki tapşırıqların (1 dəqiqədə 40 dəfə oturub-durmaq, 3 dəqiqə qaçış) yerinə yetirilməsinin nəticələrinin müqaisəli analizinin aparılmasına yönəldilmişdir.

Tədqiqatın nəticələri və onların müzakirəsi. Aparılmış pedaqoji tədqiqatların nəticələrinin statistik analizi göstərmişdir ki, icra olunan sınaqların tətbiqi ilə tələbələrin qüvvə hazırlığının səviyyələri hərəkət rejiminin müxtəlif olması səbəbidən etibarlı fərqlər özünü açıq biruzə vermişdir. Bu da onu göstərir ki, qüvvə imkanları tələbə qızların hərəkət rejiminin səviyyəsindən maksimal dərəcədə asılı olur. Üçüncü qrupa daxil olan tələbə-qızlarda fiziki hazırlığın göstəricilərinin dinamikası özünü daha kəskin biruzə vermişdir.

Beləliklə, aparılmış təsdiqedicu eksperimental tədqiqatların nəticələri onu deməyə əsas verir ki, alı məktəblərdə təhsil alan tələbə qızlar üçün qüvvə xarakterli məşqlərin planlaşdırılması daha məqsədəuyğundur.

Tələbə-qızların fiziki hazırlığın səviyyəsini əks etdirən əsas meyyar rolunu seçilmiş hərəkət kompleksinin yerinə yetirilməsi olmuşdur. Təsdiqedicu pedaqoji eksperimentlərin nəticələri göstərmişdir ki, nəzarətedicü hərəkətlərin yerinə yetirilməsi daha yaxşı qüvvə xarakterli növləri ilə məşğul olan tələbə-qızlarda müşahidə olunmuşdur. Başqa sözlə, qüvvə xarakterli məşqlər nəinki qüvvə göstəricilərinin artmasına səbəb olduğu kimi, digər fiziki keyfiyyətlərin də inkişafına təsir edir (cədvəl 1).

Sınaqlar	Müayinə olunan qruplar											
	Məşğul olmayanlar				Fitness				Qüvvə xarakterli			
	q _i	g _i	b _i	-	q _i	g _i	b _i	-	q _i	g _i	b _i	-
100 m qaçış, san	8.6	16.6	21.6	53.2	24	31	14	31	38	26	24	13.5
2000 m qaçış, san	16.6	32.9	20.0	30.5	39	16	19	26	50	24	13.5	12.5
Dartılma, dəfə	0.0	8.2	26	65.8	19	16	16	49	86.5	13.5	0	0
Əyilib-düzəlmə, dəfə	0.0	16.5	26.1	57.4	14	21	21	44	94	6	0	0
Yerindən uzunluğa tullanma, sm	8.6	16.5	25.1	49.8	26	19	24	31	74	19.8	6.25	0
İrəliyə əyilmə, sm	12.4	24.8	26.2	36.6	39	16	26	19	63	26.5	12.5	0
Ümumi, miqdar	10	27	35	70.0	32	24	25	39	64	19	9	4
Ümumi, %	7	18	25	48	29	18	19	34	69	18	10	3

Qeyd: q_i – qızıl işarə, g_i – gümüş işarə, b_i – bürünc işarə, “-“ -işarəsiz.

Tələbələrin normativ kompleksini yerinə yetirmələrinin ümumiləşdirici nəticələri göstərmişdir ki, bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyəti ilə əlavə məşğul olmayanlarda bu göstəricilər aşağıdakı kimi olmuşdur: qızıl işarə -

7%, gümüş işarə - 18%, bürünc işarə isə 25% olmuşdur, 48%-ə qədər tələbələr bu hərəkət kompleks normativləri icra etmişlər. Bu da həmin tələbə qızların funksional hazırlığının səviyyəsinin qənaətedicü səviyyədə olmadığını

göstərir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, bu tələbələr yalnız ali məktəb məşğələləri çərçivəsində fiziki hərəkətləri icra etmişlər.

Fitneslə məşğul olan tələbələrin sınaq yüklərinin icrasının nəticələri göstərmişdir ki, bu göstəricilər məşğul olmayanlarla müqaisədə xeyli yüksək olmuşdur. Bu qrupdakı tələbələrin 29%-ə qədəri qəzəl işarəyə, 18%-i – gümüş işarəyə, 19%-i bürünc işarəyə yerinə yetirmiş və 34%-i isə normativi yerinə yetirməmişlər, bu da həmin tələbə-qızların fiziki hazırlığının aşağı səviyyədə olduğunu göstərir.

Qüvvə xarakterli hərəkəti tapşırıqları yerinə yetirən tələbə qızlarda maksimal nəticələr alınmışdır. Bu qrupda normativlərin yerinə yetirilməsi 69%-i - qızıl işarəyə, 18%-i - gümüş işarəyə, 10%-i –bürünc işarəyə və yalnız 3%-i normativlərin yerinə yetirilməsində iştirak etmişlər.

Qeyd etmək lazımdır ki, tələbələrə təlim-məşq prosesinin düzgün qurulması və düzəlişlərin aparılması üçün məşğul olanların orqanizmində fiziki hazırlıqla yanaşı funksional vəziyyətdə yaranan dəyişikliklərin dinamikası haqqında da məlumatların əldə olunması vacibdir. Bununla əlaqədar olaraq tələbələrin idman fəaliyyətinin müxtəlif mərhələlərində funksional vəziyyətin nəzarət altında saxlanması ilə bağlı məsələlər idman məşqinin proq-

nozlaşdırılmasında və idman nəticələrinin qiymətləndirilməsində aktual olaraq qalmaqdadır. Sadə və məlumatlı metodların axtarışı və orqanizmin funksional vəziyyətinə nəzarətin aparılması tələbə idmançıların böyük idmana seçilməsində və ustalardan ibarət komandalara transfer olunmasında əsas meyar kimi, təcrübə materialları kimi elmi-tədqiqat işlərinin nəticələrinə böyük ehtiyac duyulduğundan, bu istiqmətdə araşdırmaların aparılmasını aktuallaşdırır.

Tələbə idmançıların funksional vəziyyəti və onun fiziki hazırlığı morfoloji və funksional sistemlərinin adaptasiyası ilə müəyyənləşdirildiyindən, bu məqsədlə fiziki tərbiyə və idman məşqin praktikasında çoxlu sayda metodlar vardır. Bu metodlardan orqanizmin funksional vəziyyətin və fiziki hazırlığının qiymətləndirilməsində istifadə olunur. Məlum olduğu kimi, insanın funksional hazırlığın və sağlamlığın ən obyektiv meyarlarından biri fiziki iş qabiliyyətinin göstərici qəbul edilir [5; 9].

Aparılan tədqiqatlarda alınan nəticələrin analizinə görə müəyinə olunan tələbə qızlarda fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri (PWC₁₇₀ sınağı) nəzarət qrupu ilə müqaisədə artmış və uzun müddət bu səviyyədə qorunub saxlanılır (cədvəl 2).

Cədvəl 2

Müxtəlif hərəkət aktivliyi rejiminə malik olan tələbə qızlarda ümumi fiziki iş qabiliyyətinin (kqm/dəq) göstəriciləri (M±m)

Yoxlama nın N-si	Fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri					
	Nəzarət qrupu (I qrup)		Eksperimental qrup (II qrup)		Eksperimental qrup (III qrup)	
1	1067.9±10.4	19.60±0.50	1110.60±14.0	18.10±0.77	13154.40±15.6	24.16±1.12
2	1090.10±15.6	20.18±0.47	1240.90±21.5	17.20±0.80	1310.60±94.70	24.05±1.15
3	1080.6±14.9	20.01±0.65	1100.50±17.6	18.0±0.75	1250.40±16.4	23.50±1.20
4	1000.10±13.4	18.52±0.64	1150.60±17.5	17.9±0.60	1200±16.6	22.20±1.18
5	950.6±12.50	17.60±0.54	1100.0±18.6	18.4±0.50	1150.20±17.8	21.40±1.25
6	1050.60±12.8	19.45±0.44	1080.0±19.6	19.0±0.70	1200.10±18.4	22.20±1.14
M	1040.40±10.5	19.26±0.80	1132.10±16.40	20.96±0.65	1237.40±17.9	22.90±1.10

Cədvəl 2-dən göründüyü kimi, eksperimental qruplarda təmsil olunan tələbə-qızlarda fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri nəzarət qrupu ilə müqaisədə artmağa meyill olmuşdur. Fiziki iş qabiliyyətinin mütləq göstəriciləri bədən kütləsindən asılı olaraq artdığından,

iş qabiliyyətinin nisbi göstəriciləri (1 kq bədən kütləsinə nisbətində) də bu yüksəlmə davam etmişdir. Bu da müəyinə olunanlarda funksional hazırlığın artmasını təsdiq edir.

Qeyd etmək lazımdır ki, funksional vəziyyətin və fiziki hazırlığın səviyyəsi müəyyən

qədər orqanizmin enerjinin yaranması mexanizmləri imkanları ilə məhdudlaşır. Ona görə də bədən tərbiyəsi və idman praktikasında məşqolunmanın səviyyəsi və funksional vəziyyəti bioenergetik parametrlərə görə qiymətləndirmək mümkündür. Bunun üçün ürək-damar və tənəffüs sistemlərin məlumatlı göstəricisi olan oksigenin maksimal sərfinin (OMS) ölçüsündən istifadə olunaraq aerob enerji hası-

latının və oksidləşdirici imkanları qiymətləndirir.

Tələbə aparılan yoxlamaların nəticələri göstərmişdir ki, eksperimental qrupda yoxlamaların sonuna yaxın orqanizmin oksidləşdirici imkanları (OMS-yə görə) etibarlı olaraq artmışdır. Bunu aşağıdakı cədvəldən də müşahidə etmək mümkündür (cədvəl 3).

Cədvəl 3

Tələbə idmançılarda oksigenin maksimal sərfinin (OMS, l/dəq və ml/dəq/kg) əsas göstəriciləri (M±m)

Yoxlamanın N-si	Nəzarət qrupu (I qrup)		Eksperimental qrup (II qrup)	
	Mütləq göstərici	Nisbi göstərici	Mütləq göstərici	Nisbi göstərici
1	2240.30±150.7	41.48±1.60	3250.40±150.6	59.09±1.65
2	2350.60±220.8	43.52±1.70	3360.60±225.8	61.10±1.58
3	2500.9±140.8	44.73±2.30	3200.8±140.4	63.65±2.35
4	2350.00±120.4	43.50±1.60	3350.05±125.6	60.91±1.30
5	2400.20±104.5	44.44±1.28	3400.40±105.6	61.80±1.20
6	2390.40±180.4	44.20±1.50	3390.60±190.7	61.64±1.50
M	23.72±190.4	43.64±1.55	3375±147.8	61.36±1.45

Əzələ fəaliyyətinin intensivləşməsi ilə paralel oksigenin maksimal sərfinin ölçüsü də artır, bu da orqanizmin aerob enerji hasilatının səviyyəsini xarakterizə edir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, OMS-nin daha obyektiv ölçüsü onun nisbi ölçüsü olduğundan, onun təyini əsasında müəyyən olunan meyarlar tədqiqatçılar tərəfindən insanın ümumi dözümlüünün (iş qabiliyyətinin) şərti olaraq qiymətləndirmək üçün istifadə olunur.

Müasir dövrdə hərəkət aktivliyinin azalması (hipodinamiya) səbəbindən insanlarda kardiorespirator sisteminin vəziyyəti pisləşir və bu səbəbdən də OMS-nin göstəriciləri də enməyə doğru gedir. Ona görə də müxtəlif yaş, cinsə, peşəyə və hərəkəti rejimə malik olan insanlarda bu göstərici sistemə təyini sağlamlığının vəziyyətinə nəzarətin aparılmasına kömək edir.

Beləliklə, ali məktəb tələbələrində fiziki hazırlığın və funksional vəziyyətin (müxtəlif hərəkəti rejimində öyrənməsi prosesində məlum olmuşdur ki, qüvvə xarakterli idman növləri ilə məşğul olanlarda formalaşan adaptasiya dəyişiklikləri məşq etməyənlərlə və sağlamlaşdırıcı hərəkətləri icra edənlərlə müqaisədə (nəzarət qrupu) daha kəskin olur, bu da orqanizmin funksional statusunun yüksəlməsində, bütün fiziki keyfiyyətlərin və fiziki iş qabiliyyətinin kompleks olaraq artmasında özünü göstərir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Губа В.П.** Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): науч.-метод. Пособие. В.П.Губа. М.: Сов. спорт, 2012, 384 с.
2. **Губа В.П.** Морфобиомеханическая индивидуализация как эффективный метод интеграции ВФСК ГТО в систему общего образования. В.П.Губа, В.В. Коновалов, В.В.Пресняков. Теория и практика физ. культуры. 2016, №11, с.94-97.
3. **Губа В.П.** Теория и методика современных спортивных исследований: монография. В.П.Губа, В.В.Маринин. М.: Спорт, 2016, 230 с.
4. **Иорданская Ф.А.** Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов-резерва спорта высших достижений (этап углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография. М.: Сов. спорт, 2011, 142 с.
5. **Кальная Е.В.** Влияние спортивных физических нагрузок на регуляторно-адаптивные возможности студентов с различной двигательной активностью. Е.В.Кальная, А.В.Шаханова и

- др. Вестник АГУ, 2014. вып. 3 (142). с.80-88.
6. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта.* Л.К.Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулова. М.: Изд-во «Академия», 2014, 304 с.
7. **Кудря, О.Н.** *Оценка функционального состояния и физической подготовленности спортсменов по показателям вариабельности сердечного ритма.* Вестник. Новосибир. ГПУ, 2014, вып. 1 (117). – с.185-196.
8. **Николаев П.П.** *Интегральный анализ модельных морфофункциональных характеристик девушек-представительниц массовых разрядов в силовых троеборье.* П.П.Николаев, И.В.Николаева. Теория и практика физ. культуры. – 2017, №9, с.104.
9. **Парфенова Л.А.** *Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО.* Л.А.Парфенова, Г.А.Гордеева. Ученые записки университета им П.Ф.Лесгафта. 2014, №9, с.114-118.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНЫМИ РЕЖИМАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

А.К. Гасанова, С.А. Алиев, А.А. Алиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
arzu.hasanova@sport.edu.az, saadat.aliyev@sport.edu.az, aygun.aliyeva2020@sport.edu.az

Аннотация. В статье проводится сравнительный анализ показателей функциональной и физической подготовленности студенток с различными режимами двигательной активности. Результаты, полученные при изучении процесса физической и функциональной подготовки студенток, показали, что если силовая тренировка имеет многосторонний и острый эффект, то оздоровительные мероприятия не имеют аналогичного эффекта. Поэтому силовая подго-

товка находит свое отражение в комплексном развитии двигательных навыков у студенток с целью повышения их функционального состояния и физической работоспособности.

Ключевые слова: студентки, режим движения, физическая подготовка, силовые виды спорта, функциональные возможности.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF FEMALE STUDENTS WITH DIFFERENT MODES OF MOTOR ACTIVITY

A.K. Hasanova, S.A. Aliyev, A.A. Aliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
arzu.hasanova@sport.edu.az, saadat.aliyev@sport.edu.az, aygun.aliyeva2020@sport.edu.az

Annotation. The article provides a comparative analysis of the indicators of the functional and physical readiness of female students with different modes of physical activity. It was found that the results obtained during the study of the process of physical and functional training of students showed that while strength training has a multifaceted and sharp effect, health-improving actions do not have a

similar effect. Therefore, strength training is reflected in the complex development of motor skills among students in order to improve their functional state and physical performance.

Keywords: students, movement mode, physical training, power sports, functional capabilities.

FİZİKİ YÜKLƏNMƏ ZAMANI YORULMANIN YARANMASINDA OKSİDLƏŞDİRİCİ STRESSİN ROLU

^{1,2} P.A. Şükürova, ¹ R.M. Quluzadə

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

²AMEA Akademik Abdulla Qarayev adına Fiziologiya İnstitutu

parvana.shukurova2020@sport.edu.az, rubaba.guluzada2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Apardığımız işin əsas məqsədi müxtəlif intensivlikli fiziki yüklənmələrin təsiri zamanı lipid peroksidləşmə (LPO) məhsullarının səviyyəsinin öyrənilməsi olmuşdur. Bunun üçün eksperimental olaraq siçovullarda fiziki iş zamanı yorulma xüsusi hovuzda məcburi üzmək üsulu ilə yaradılmışdır və heyvanların qanında lipid peroksidləşməsinin (LPO) məhsulları – hidroperekislər (HP) və malondi-aldehidin (MDA) təyin olunmuşdur.

Aparılmış tədqiqatların nəticələri göstərir ki, fiziki fəaliyyətin intensivliyinin artması sərbəst radikalların oksidləşmə proseslərinin intensivləşməsinə səbəb olur. Belə ki, fiziki iş nəticəsində yorulmanın yaranmasının təkanverici mexanizminin aşkarlanması yorulma zamanı metabolik dəyişikliklərin qiymətləndirilməsi və korreksiyası üsullarının işlənilib hazırlanmasına şərait yarada bilər.

Açar sözlər: *idman, fiziki yüklənmə, sərbəst radikallı oksidləşmə, lipidlərin peroksidləşməsi, oksidləşdirici stress.*

Giriş. Müasir idman sahəsində fiziki gərginlik zamanı yorulmanın yaranmasının biokimyəvi mexanizmlərinin öyrənilməsi məsələsi hələ də aktual olaraq qalır. Belə ki, 70-ci illərin sonlarından fiziki işin sərbəst radikallı proseslərin aktivləşməsi ilə müşayiət olunmasına dair ilk məlumatlar mövcuddur [1, 2, 3]. Müəyyən edilmişdir ki, stress orqanizmdə müxtəlif zəncirvari reaksiyalar törədir və bu reaksiyalar arasında lipidlərin sərbəst radikallı oksidləşməsi (SRO) prosesinin intensivliyin yüksəlməsi və nəticədə sərbəst radikalların (SR) miqdarının artması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir [4, 5, 6].

Məlumdur ki, fiziki fəaliyyət orqanizmdə hipoksiya şəraitinin yaranması ilə müşayiət olunur. Bu proses öz növbəsində məşq prosesinin və idmançının nəticələrinin effektivliyini məhdudlaşdırır. Hipoksiya hüceyrə membranının zədələnməsinə və lipid peroksidləşmə (LPO) proseslərinin aktivləşməsinə səbəb olur [7]. Hal-hazırda ifrat fiziki yüklənmə şəraitində orqanizmdə sərbəst radikallı oksidləşmə prosesinin sürətlənməsi idmançının fiziki fəaliyyətini məhdudlaşdıran amillərdən hesab olunur [6,8]. Həmçinin sərbəst radikallar hüceyrə strukturlarını zədələməklə yanaşı orqanizmin fiziki yüklənməyə adaptasiyasını da tənzimləyən markerlər kimi də qəbul olunur. Lakin əmələ gələn LPO məhsullarının stasionar səviyyəsinə saxlamaq üçün orqanizmdə təkamül prosesində oksidləşmə əleyhinə sistem və mexanizmlər formalaşmışdır. Bunlar ferment və qeyri-ferment antioksidant müdafiə sistemidir (AOMS). Bu sistemin fəaliyyəti isə SRO zəncirinin müxtəlif həlqələrinə neytrallaşdırıcı təsir etməkdən ibarətdir. Belə ki, bir sıra göz xəstəliklərinin yaranmasının səbəbi SRO məhsulların membranlarda toplanması və miqdarının artması AOMS-nin zəifləməsi və tükənməsi nəticəsində olur [9, 10]. Lakin əmələ gələn LPO məhsullarının stasionar səviyyəsinə saxlamaq üçün orqanizmdə təkamül prosesində oksidləşmə əleyhinə sistem və mexanizmlər formalaşmışdır [10]. Bunlar ferment və qeyri-ferment antioksidant müdafiə sistemidir (AOMS). Bu sistemin fəaliyyəti isə SRO zəncirinin müxtəlif həlqələrinə neytrallaşdırıcı təsir etməkdən ibarətdir. Belə ki, ifrat fiziki stress zamanı yorulmanın yaranmasının səbəbi SRO məhsulların membranlarda toplanması və miqdarının artması AOMS-nin zəifləməsi və tükənməsi nəticəsində baş verir [4, 10]. Bu səbəbdən idmançıların müasir farmakoloji dəstəyi praktikasında antioksidantlardan geniş isti-

fadə olunur. Bununla belə, idmanda antioksidantlardan istifadə birmənalı qəbul olunmur [9, 10].

Tədqiqatın məqsədi: Yuxarıda qeyd olunanlara əsaslanaraq təqdim olunan işin əsas məqsədi - müxtəlif intensivlikli fiziki yüklənmələrin təsiri zamanı LPO məhsullarının səviyyəsinin eksperimental tədqiqi.

Tədqiqatın metodları və təşkili: Tədqiqatlar adi vivarium şəraitində saxlanılan, çəkisi 230-240 qr 24 ağ siçovullar üzərində aparılmışdır. İş Avropa Birliyinin (86/609/EC) direktivlərində və Helsinki Bəyannaməsində müəyyən edilmiş heyvanlara qarşı humanist rəftar qaydalarına uyğun olaraq həyata keçirilib.

Təcrübə heyvanları 4 qrupa bölünür. Fiziki iş zamanı yorulma siçovulların xüsusi hovuzda məcburi üzmək üsulu ilə yaradılıb [11]: şüşə qablar (25x25x60 sm ölçülü şəffaf şüşə qablar) 40 sm hündürlükdə, temperaturu 28-30°C su ilə dolduruldu.

Təcrübə heyvanları 4 qrupa bölünür. 1-ci qrup intakt heyvanlar, 2-ci qrup heyvanlar (nəzarət qrupu) - hovuzda yüksüz yerləşdirilən siçovullar, 3-cü qrup heyvanlar - hovuzda bədən çəkisinin 10%-ni təşkil edən (optimal fiziki yüklənmə) yüklə yerləşdirilən siçovullar, 4-cü qrup - hovuzda bədən çəkisinin 15%-ni təşkil edən (ifrat fiziki yüklənmə) yüklə yerləşdirilən siçovullar. Heyvanları müşahidə edərkən onların suda qalma vaxtı qeydə alınıb. Kritik məqam - heyvanın suyun səthində qala bilməməsi

hesab edilmişdir. Bu zaman siçovul sudan çıxarılıb, dəsmal ilə qurudularaq qəfəsə qaytarılıb. Hər qrupun heyvanları 3 dəfə - təcrübənin 1-ci, 3-cü və 7-ci günündə hovuzda yerləşdiriliblər.

Göstəricilərin dinamikasını izləmək üçün təcrübənin 1-ci, 3-cü, və 7-ci günlərində hər qrupdan olan heyvanların qanında lipid peroksidləşməsinin (LPO) məhsulları – hidroperekislər (HP) və malondialdehidin (MDA) miqdarı Asakawa T., Matsushita S. (1980) üsulu ilə təyin olunub.

Nəticələrin statistik işlənməsi EXCEL proqramının köməyi ilə həyata keçirilib, kontrol və təcrübə sınaqları üçün alınmış orta qiymətlərin fərqi üçün etibarlılığı Stüdentin t-kriteriyası əsasında qiymətləndirilib.

Tədqiqatın nəticələri. Alınmış nəticələrin analizi zamanı məlum olmuşdur ki, fiziki iş zamanı LPO məhsullarının miqdarı təcrübənin ilk günlərindən artır. Belə ki, təcrübənin 1-ci günü ifrat fiziki yüklənmə qrupuna aid siçovulların qanında intakt göstəricilərlə müqayisədə MDA miqdarı 20,2% ($p < 0,005$) çoxalmışdır. 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).

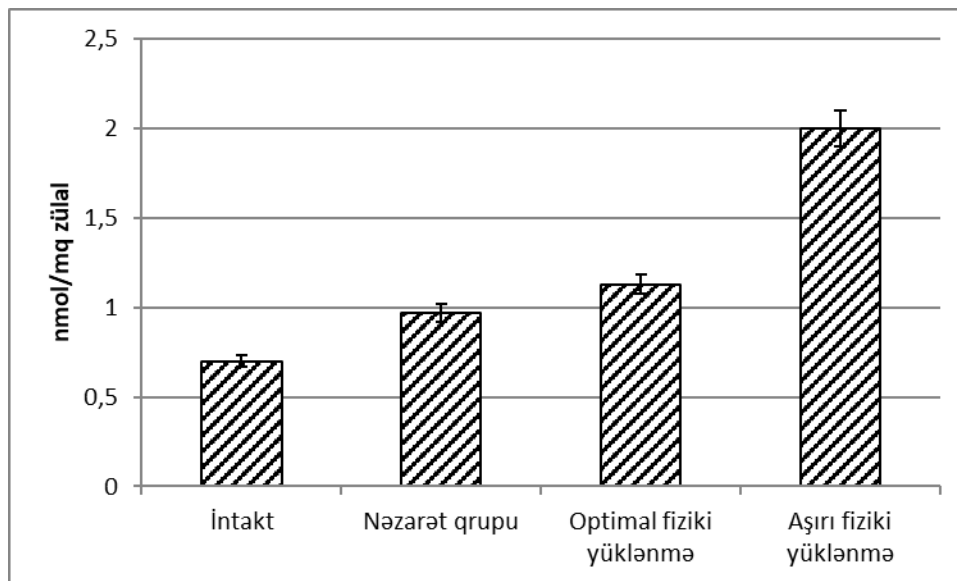
Cədvəl

Siçovulların qan zərdabında hidroperekislərin (nisbi vahid) miqdarı ($M \pm m$, $n = 5$)

İntakt göstərici	Tədqiqatın günləri	nəzarət qrupu	optimal fiziki yüklənmə	ifrat fiziki yüklənmə
17,6± 0,46	1-ci gün	18,09 ±0,4	24,6 ±0,8°	28,4±0,3
	3- cu gün	18,1 ±0,16**	26,5 ±0,12°°	31,1±0,9
	7- ci gün	19,03 ±0,5	27,0 ±0,6	32,7±0,81**

** $p < 0,01$ - intakt göstəriciləri ilə müqayisədə;

° $p < 0,05$, °° $p < 0,01$ - kontrol göstəriciləri ilə müqayisədə.



Şəkil. Siçovulların qan zərdabında malondialdehidin (nmol/mq zülal) miqdarı ($M \pm m$, $n=5$)

Təcrübənin 3-cü günü ifrat fiziki yüklənmə şəraitində MDA-nın miqdarı intakt göstəricilərlə müqayisədə 16,6% ($p < 0,05$), nəzarət qrupu ilə müqayisədə - 12,42% ($p < 0,05$), optimal fiziki yüklənmə qrupu ilə müqayisədə isə - 14,1% ($p < 0,05$) artmışdır. Fiziki işin intensivliyinin artımı fonunda sərbəst radikal proseslərin aktivləşməsi endogen antioksidantların ehtiyatının tükənməsinə səbəb olur və təcrübənin 7-ci günündə HP və MDA miqdarında artım müşahidə olunmuşdur (intakt göstəriciləri ilə müqayisədə bu artım etibarlı idi $p < 0,05$) (şəkil).

Alınan nəticələr əsasında belə qənaətə gəlmək olar ki, fiziki fəaliyyətin intensivliyinin artması sərbəst radikalın oksidləşmə proseslərinin intensivləşməsinə səbəb olur. Fiziki iş nəticəsində yorulmanın yaranmasının təkanverici mexanizminin aşkarlanması yorulma zamanı metabolik dəyişikliklərin qiymətləndirilməsi və korreksiyası üsullarının işlənilməsinə şərait yarada bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. Базарин К.П. Роль активных форм кислорода в адаптации к физической нагрузке. Спортивная медицина: наука и практика. 2014, №4, с. 7-16.
2. Гаджиев А.М., Алиев С.А., Агаева С.Э. Роль эндогенных и экзогенных антиоксидантов в адаптивной мышечной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2014, №8, с. 53-57.
3. Величко Т.И. Свободнорадикальные процессы и возможное проявление оксидативного стресса в условиях физических нагрузок. Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. 2015, №4 (19), с. 286-293.
4. Полевщиков М.М., Шрага А.М., Афоньшин В.Е., Роженцов В.В. Оценка утомления при занятиях физической культурой и спортом. Теория и практика физической культуры. 2014, № 7, с. 75-78.
5. Birden E., Sahiner U. M., Sackesen C. et al. Oxidative stress and antioxidant defense. World Allergy Organ J. 2012., vol. 5, № 1, pp. 9-19.
6. Donarucci B., Sbardella D., Tundo G.R. et al. Antioxidant supplement and sports: review. Medicina dello sport. 2015, vol. 69, №3, pp. 359-366.
7. Шустов Е.Б., Капанадзе Г.Д., Станкова Н.В. и др. Гипоксия физической нагрузки у спортсменов и лабораторных животных. Биомедицина. 2014, № 4, с.4-16.
8. Al-Dalaen, S.M., Al-Qtaitat A.I. Review article: oxidative stress versus antioxidants. Am. J. Bioscience and Bioengineering. 2014, vol. 2, № 5, pp. 60-71.
9. Попов И.Н. Об информативности биохимических показателей окислительного стресса в спортивной медицине и значении антиоксидантов, включая БАДы. Медикобиологические и педагогические основы адаптации, спортив-

ной деятельности и здорового образа жизни : Матер. V Всерос. заоч. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Воронеж, 27 апреля 2016г.) Воронеж: Научная книга, 2016, с. 61-69.

10. Dopsaj V., Martinovic J., Dopsaj M. et al. Hematological, oxidative stress, and immune status profiling in elite combat sport athletes. J. Strength. Cond. Res. 2013, vol. 27, № 12, pp. 3506–3514.

11. 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.

РОЛЬ ОКИСЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА В РАЗВИТИИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

^{1,2} П.А. Шукюрова, ¹ Р.М. Гулузаде

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

² Институт физиологии имени академика Абдуллы Караева НАНА
parvana.shukurova2020@sport.edu.az, rubaba.guluzada2020@sport.edu.az

Аннотация. В настоящем исследовании были изучены молекулярные механизмы развития утомления, возникающего в процессе интенсификации мышечной деятельности. С этой целью для оценки происходящих при физическом утомлении метаболических сдвигов, экспериментальным путем было исследовано состояние свободно-радикального окисления, а именно влияния физических нагрузок на содержание продуктов перекисного окисления липидов (ПОЛ) – гидроперекисей (ГП) и малонового диальдегида (МДА) - в крови у крыс. Фи-

зическое утомление создавалось принудительным плаванием крыс в бассейне.

Результаты исследований показали, что увеличение интенсивности физических нагрузок приводит к интенсификации процессов свободно-радикального окисления, что, в свою очередь, может способствовать разработке способов оценки и коррекции метаболических изменений при утомлении.

Ключевые слова: спорт, физическая нагрузка, свободнорадикальное окисление, перекисное окисление липидов, окислительный стресс.

THE ROLE OF OXIDATIVE STRESS IN THE DEVELOPMENT OF OVERSTRAIN UNDER PHYSICAL ACTIVITY

^{1,2} P.A. Shukurova, ¹ R.M. Guluzadeh

¹ Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

² Abdulla Garayev Institute of Physiology, Azerbaijan National Academy of Sciences
parvana.shukurova2020@sport.edu.az, rubaba.guluzada2020@sport.edu.az

Annotation. The aim of the present research was to study the molecular mechanisms of development of overstrain under physical activity. The content of products of lipid peroxidation (LPO) - hydroperoxides (HP) and malondialdehyde (MDA) - in the blood of rats was studied.

The findings revealed an increased in blood levels of hydroperoxides (HP) and malondialdehyde (MDA) under physical activity.

The results of the experiments open new horizons for the development of scientifically corroborated recommendations for assessing and correcting metabolic changes during overstrain.

Keywords: sports, physical activity, free radical oxidation, lipid peroxidation, oxidative stress.

GƏNC CÜDOÇULARIN SÜRƏT-QÜVVƏ MƏŞQLƏRİNDƏ ÜRƏK-DAMAR VƏ TƏNƏFFÜS SİSTEMİNİN GÖSTƏRİCİLƏRİNƏ TƏSİRİN ÖYRƏNİLMƏSİ

S.R. Aliyeva, T.Z. Ağayeva, E.B. Mirzəzadə

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

sabina.aliyeva2020@sport.edu.az, tarana.aghayeva@sport.edu.az

elnara.mirzazada@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqələdə müxtəlif yaş qruplarından olan yeniyetmə cüdoçuların ürək-damar və tənəffüz sistemlərinin fizioloji vəziyyətinə tətbiq olunan məşq yüklərinin yaratdığı dəyişikliklər verilmişdir. Məlum olmuşdur ki, məşq prosesinin əvvəlində, ortasında və yekununda müxtəlif yaş qruplarından alınan nəticələr göstərmişdir ki, tətbiq olunan yüklər ürək-damar və tənəffüz sistemlərində özünə-məxsus dəyişikliklərlə müşayiət olunmuşdur. Yaşdan asılı olaraq böyükərdə ürək vurğularını sayında azalma müşahidə olunduğu halda, onların fiziki yüklərin təsirinə qarşı adaptasiyası zəifləyir. Buna bənzər dəyişikliklər tənəffüsün tezliyində də müşahidə olunur. Yaş artdıqca xarici tənəffüsün digər göstəricilərində artma müşahidə olunur.

Açar sözlər: fiziki yük, ürək-damar və tənəffüz sistemləri, sürət keyfiyyəti, sürət-qüvvə keyfiyyəti, fiziki iş qabiliyyəti.

Giriş. İdman məşqinin fiziologiyasında məşqlərin yaratdığı özünə-məxsus dəyişikliklər daim alimlərin və bu sahədə çalışan mütəxəssislərin diqqətini cəlb etmişdir. Fiziki yüklərin təsiri problemi onun ürək-damar və tənəffüz sistemlərində yaratdığı dəyişikliklər oyun müddət tədqiq olunsada, öz aktuallığını indinin özündə də qoruyub saxlamaqdadır. Müasir idmanın sürətli inkişafı mütəxəssislərdən daim fiziki yüklərin intensivliyini və həcmi artırmaq məcburiyyəti ilə qarşılaşdırır. Bu da idman təcrübəsində müsbət nəticə vermir, bir sıra xoşagəlməz hallara rəvac verir. Ona görə də yüksək idman nəticələri heç də idmançının səhhətində problem yaratmamalıdır. Ona görə də məşq prosesində fiziki yüklərin düzgün təyini və dozalaşdırılması üçün məşq edənlərin

yaşına, bədən kütləsinə, idman növünə uyğun aparılması məşqçilərdən, idman fiziologiyasından, yaş pedaqogikasından və gigiyenadan dərin bilgilərə yiyələnmələri tələb edir. Bunun üçün də onlar idmançıların funksional imkanlarının diaqnostikasının metodlarını bilməlidir. Bu metodlarından ən asanı, əlçatanı, heç bir əlavə avadanlığa ehtiyacı olmayan kardiorespirator sisteminin göstəricilərinin təyini metodlarıdır. Məşqlərdə tətbiq olunan fiziki yüklərin əksəriyyəti nəbz göstəricilərinin zonalarına görə seçilmiş olur [3, 180-240; 2, 304; 6, 24; 7,36-39].

Orqanizmin fiziki yüklərə verdiyi reaksiyalar artıq adi həyat tərzinə çevrilmiş, ona görə də onun yaratdığı dəyişikliklərin öyrənilməsi müasir fiziologiyanın mühüm problemi olaraq qalmaqdadır. Fiziki yüklərin təsirinin yaratdığı dəyişikliklərin öyrənilməsi fizioloqlarla yanaşı idman həkimlərin, pedaqoqların, psixoloqların biokimyəçilərin və idman sahəsində çalışan digər mütəxəssislərinin də marağına səbəb olmuşdur.

Ürək-damar sistemin funksional vəziyyətinin təyini həkim nəzarətinin aparılmasında çox məlumatlı göstəricilərin əldə olunması ilə nəticələnir. Ürək - damar sistemi orqanizmin çox vacib funksional sistemlərdəndir. İnsan yaşa dolduqca bu sistemin işi də təkmilləşir, adaptasiya olunur, maddələr və enerji mübadiləsi ontogenezin müxtəlif mərhələlərində spesifik dəyişikliyə məruz qalır, adaptasiya olunur, yaşayış uğrunda orqanizmə qalib gəlməyə yardımçı olur. Yaşa dolduqca ürəyin kütləsi, boşluqları, həcmi, gücü, artması, vurğu həcmi, dəqiqəlik həcmi artır döyüntülərinin sayı azalır [4, 170; 5, 592; 2, 304].

İdmanla məşğul olan yeniyetmə və gənclər də tətbiq olunan məşq yüklərinin orqanizmin ürək – damar və tənəffüz sistemlərində yaratdığı dəyişikliklərin yaşdan və məşq

dövründən asılı olaraq öyrənilməsi tədqiqatın əsas məqsədini təşkil etmişdir.

Tədqiqatın metodları. Eksperimentlərdə 30 yeniyetmə və gənc idmançı iştirak etmişdir. (yeniyetmələrin yaşı 12-15 il, gənclərin yaşı isə 16-18 yaş təşkil etmişdir). Müayinə olunanların hamısı uşaq - gənclər məktəblərində və idman məktəblərində cüdo ilə məşğul olanlar olmuşdur, bəzilərində kütləvi idman dərəcələrinə (1-3) malik olmuşlar. Müayinə olunanların hamısı həftədə 3-5 dəfə məşq etmişlər. Bu dövrdə onlar məşq dövrünün hazırlıq dövründə, məşqlər ənənəvi sxem üzrə aparılmışdır. O özündə ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı və texniki hazırlığı, həmçinin sparringlərə hazırlığı həmçinin xüsusi ümumi, xüsusi sparringlərə ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı və texniki – taktiki hazırlığı etiva etmişdir. Bundan əlavə, təlim – məşq prosesində tərtib olunmuş kompleks praktik tövsiyələr də nəzərə alınmışdır.

Müayinə olunan hər yaş qrupundan iki qrup formalaşdırılmışdır: nəzarət və eksperimental. Eksperimental qruplara daxil edilən cüdoçular fərdi proqramlarla məşq etdikləri halda, nəzarət qrupuna daxil edilənlər ümumiqəbul edilmiş əlavə proqramlar əsasında məşq etmişlər. Yoxlamaların əvvəlində aparatların yo müayinələrdə müayinə olunan qruplar fiziki hazırlığın səviyyəsinə görə fərqlənməmişlər.

Fizioloji göstəricilərdən ürək vurğularının sayı, (üvs) arterial qan təzyiqi (AQT), tənəffüsün sayı (TS), ağciyərlərin həyat tutumu, dinamometriya (sağ və sol əlin gücü) mövcud metodların köməyi ilə aparılmışdır [2, 304].

Ekperimentdə alınan nəticələrinin emalı zamanı riyasi statistikanın metodlarından istifadə olunmuşdur. Alınan nəticələrdə baş verən dəyişiklikləri müəyyən etmək üçün orta riyazi statistikanın müqayisəli metodundan istifadə olunmuşdur. Nəticələrin riyazi işlənməsində “Statistika 6,1”, kompyuter proqramından da istifadə olunmuşdur [8, 170-175].

Alınan nəticələr və onların müzakirəsi. Məşqlərə istifadə olunan fiziki yüklərin inkişafda olan orqanizmə göstərdiyi təsirin müəyyən olunması müasir idman məşqinin ən aktual problemlərindəndir. Fiziki yüklərin ya-

ratdığı dəyişiklikləri vaxtında müəyyənləşdirmək və lazımı düzəlişlərin aparılması, aparılan məşqlərin səmərəliliyinin artmasına gətirib çıxarır. Belə göstəricilərə ürək – damar və tənəffüs sistemində baş verir. Seçilmiş məşq yükünün orqanizmin funksional imkanlarına adekvat olub olmamasını məhz nəbz vurğularına görə tənzimləmək mümkündür. Məşqliliyin yüksəlməsi zamanı tətbiq olunan fiziki yüklərə verdiyi cavab reaksiyasının ən xarakterik xüsusiyyəti nəbz qənaətliliyi (azalması) tənəffüsün dayanıqlığı (1 dəqiqə də 12 – 16 dəfəyə, qədər etməsi) və bərpa dövrünün qısalmasında müşahidə olunur.

Ürək – damar sisteminin funksional vəziyyətinin tədqiqi məşqlərdə aparılan işlərin nəzarət altında saxlamağa, məşqliliyin inkişafını izləməyə kömək edir. Ayrı-ayrı yaş qruplarında ürək-damar sistemi özünəməxsus xüsusiyyətlərə malik olur, uşaqların böyüməsi bu sistemdə həm maddələr və enerji mübadiləsi, həm də onun morfoloji ölçüləri kəskin dəyişir. Yeniyetmələrin dövrünün sonuna və gənclik dövrünün başlanğıcına qədər ürək tamamilə formalaşmış olsa da damarların inkişafı düz inkişafda olur, ürəyin inkişafından geri qalır. Bunun da böyük profilaktik - gigiyenik mənası vardır. Fiziki yüklərin düzgün seçilməməsi hələ tam möhkəmlənməmiş damarların divarlarına təsir edərək, onlarda qurulmuş və funksional pozulmalara səbəb ola bilər. Bu hal daha çox yeniyetməlik dövründə boyatmanın sürətli getməsi ilə əlaqədardır [2, 304].

Cüdoçuların ayrı-ayrı yaş qruplarında məşq silsiləsinin ayrı dövrlərində pülsometriyanın göstəricilərində əhəmiyyətli dərəcədə dəyişikliklər müşahidə olunmuşdur. Bu dəyişikliklər da ha çox 8–12 yaşlarında və 13–15 yaşlarında etibarlı olmuşdur. Ürək vurğularının sayında məşqlərdən sonra əhəmiyyətli dəyişikliklər 11, 12 və 15 yaşlı cüdoçularda baş verdiyi məlum olur.

Sakitlik vaxtı tənəffüsün tezliyində yaşdan asılı olaraq azalmalar müşahidə olunur: bu göstəricilərdə 8 – 12 yaşlılarda 25,5 dəfə/dəqdən 13-15 yaşlılarda 16,5 dəfə/dəq qədər azalmış olur. Məşqlərdən sonra ən tənəffüsün tezliyindən ən yüksək göstərici 12 – 13 yaşlı idmançılarda müşahidə olunmuş və bu orta hesabla 41, 5 dəfə/dəq olmuşdur. Ən aşağı

göstəricisi isə 17 yaşlı cüdoçularda müşahidə olunmuşdur (35, 0 dəfə/dəq). Məşq silsiləsinin gedişində tənəffüsün göstəriciləri bütün yaş qruplarında etibarlı şəkildə azalmışdır. Məşq prosenin başlamasından altı ay sonra məşqdən sonrakı və sakitlik dövrləri arasında fərqin ən aşağı göstəricisi 17 – 18 yaşlı cüdoçularda aş-

kar olunmuşdursa (10 dəfə /dəq) ən yüksək fərq 13 – 15 yaşlı yeniyetmələrdə olmuşdur (17,5 dəfə/dəq). Güləşçilərin yaşı artdıqca 1 dəqiqədəki tənəffüsün tezliyində enmə daha çox nəzərəçarpan olur, bu da fizioloji cəhətdən normaldır, tətbiq olunan məşq yüklərinə adaptasiyanın getdiyini göstərir (cədvəl 1).

Nəzarət qrupuna daxil edilən yeniyetmə və gənc cüdoçularda kardiorespirator sistemlərinin göstəriciləri (M±m).

Cədvəl 1

Yaş dövrləri	10-12 yaş		13-15 yaş		16-17 yaş		18 yaş və yuxarı	
	məşqdən		məşqdən		məşqdən		məşqdən	
Göstəricilər	əvvəl	sonra	əvvəl	sonra	əvvəl	sonra	əvvəl	sonra
ÜVS, v/dəq	85,0±0,78	127,0±0,70	76,0±0,88	95,8±0,6	72,0±0,66	90,5±0,86	60,5±0,45	68,5±0,65
AQT sist., mm c.st.	105,0±2,50	106,60±3,14	118,0±6,6	122,6±5,60	118,0±4,40	130,0±5,80	100,3±0,56	146,0±6,0
AQT diast., mm c.st.	72,0±1,2	74,0±1,50	77,0±0,8	78,0±0,85	80,0±0,55	72,80±0,60	70,6±0,50	75,0±0,71
TS, dəfə/dəq	25,5	39,0	22,5	41,5	18,5	27,0	12,0	16,0
AHT, ml	1900±20,30	2200±30,25	2500±36,40	2300±40,40	3000±60,60	3200±39,60	4000±30,80	3500±40,50
Dinamometriya: sağ əl	23,0±0,90	22,0±0,25	26,30±0,79	28,93±0,80	30,0±0,70	37,0±0,65	40,5±0,65	45,40±0,70
Sol əl (kq m)	20,0±0,94	21,0±0,36	24,0±0,80	26,0±0,04	28,0±0,80	35,04±0,65	36,5±0,65	40,50±0,80

Qeyd: -p<0,05, -p<0,01, cüdo ilə yenilə başlamış nəzarət qrupunun gənc idmançıları ilə müqayisədə

Eksperimental qrupa daxil edilən müxtəlif yaşlara məxsus cüdoçularda kardiorespirator sisteminin göstəriciləri (M +m).

Cədvəl 2

Yaş dövrləri	10-12 yaş		13-15 yaş		16-17 yaş		18 yaş və yuxarı	
	məşqdən		məşqdən		məşqdən		məşqdən	
Göstəricilər	əvvəl	sonra	əvvəl	sonra	əvvəl	sonra	əvvəl	sonra
ÜVS, v/dəq	86,0±0,70	120,0±0,70	76,0±0,90	93,9±0,76	69,0±0,70	98,5±0,70	75,5±0,30	96,4±0,40
AQT sist., mm c.st.	104,4±2,20	112,0±5,50	119,5±3,45	117,6±5,54	116,0±4,60	140,5±5,70	120,6±0,60	150,0±0,70
AQT diast., mm c.st.	70,3±1,15	72,0±0,70	74,5±0,80	76,4±0,90	78,0±0,90	80,4±0,55	80,7±0,26	72,3±0,40
TS, dəfə/dəq	24,0±0,75	34,0±0,65	22,0±0,80	30,5±0,50	18,5±0,72	26,0±0,56	18,5±0,21	22,4±0,30
AHT, ml	2000±40,10	2100±20,30	2600±36,30	3000±60,30	3400±49,40	3600±41,50	3600±20,50	3800±40,40
Dinamometriya: sağ əl	25,40±0,25	29,25±0,35	32,50±0,80	34,15±0,40	40,86±0,25	39,30±0,80	38,5±0,36	40,10±0,50
Sol əl (kq m)	22,30±0,40	27,35±0,40	30,60±0,85	32,16±0,38	34,15±0,45	36,10±0,60	36,7±0,36	37,20±0,48

Qeyd: -p<0,05, -p<0,01, cüdo ilə məşğul olan gənc cüdoçularda yeniyetmə idmançılarla müqayisədə

Uşaqların inkişafı ilə əlaqədar olaraq ürək vurğularının sayında azalma müşahidə olunur. 14-15 yaşlı yeniyetmələrdə bu göstərici 70-76 vur/dəq. qədər enir və yetkin insanların göstəricilərinə yaxınlaşır (aşağı yeniyetmələrin dövründə bu göstərici 85-90 vur/dəq. təşkil etmişdir).

16-17 yaşlı gənclərdə ürək vurğularının sayı nəzarət qrupunda 70-72 vur/dəq. olmuşdursa, bu yaş qrupundan olan eksperimental

qrupun cüdoçularında 69-75 vur/dəq. olmuş, praktik olaraq yetkin insanların nəbz vurğularından fərqlənməmişdir [2, 304].

İdman məşqlərində istifadə olunan fiziki yüklər ürək vurğularının sayına güclü təsir göstərir, bu dözümlülüüyün inkişafına təsir edən hərəkətlərin icrasından sonra daha kəskin olur. Gənc idmançılarda nisbi sakitlik vaxtı, yetkin insanlarda olduğu kimi, idman bradikardiyası müşahidə olunur, lakin bir o qədər kəskin olmur. Ürək vurğularında kəskin dəyişikliklər

əzələ işi zamanı müşahidə olunur. Eynitipli yüklərin təkrarlanması zamanı ÜVS yaşla əlaqədar olaraq azalır. Gəncin fiziki yüklərin təsiri zamanı ÜVS-nin maksimal ölçüsü ilə yaşın artması arasında tərs mütənəsiblik asılılığa malik olur: uşaq nə qədər aşağı yaşa malik olarsa, ÜVS-nin göstəricisi bir o qədər yüksək olur.

Beləliklə, ÜVS həm sakitlik vaxtı, həm də istənilən işçi ÜVS uşaqlarda yetkin insanlarla müqayisədə yüksək olur. ÜVS-nin ritminin və tezliyinin idmançılarda müxtəlif yaş qruplarında dəyişilməsinin təyin olunması zamanı alınan nəticələr çox vacibdir, ondan idman həkimləri özünün praktik işində istifadə oluna bilər. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, ürək vurğularının ritmi və tezliyi yuxarı yaş qrupuna daxil olanlarda daha tez ilkin vəziyyətə qayıdır [2, 304].

Ürək vurğularının sayının icra olunan məşq yüklərindən sonra bərpası müxtəlif yaşlı yeniyetmə və gənclərdə təsir edən yükün ölçüsündən və xarakterindən asılı olur. Qısamüddətli yüklərin təsirindən sonra ÜVS-nin bərpası yetkin insanlarla müqayisədə daha sürətli olduğu halda uzunmüddətli gərgin işlərdən sonra bərpa olunma dövrü yaşdan asılı olaraq qısalır [6, 24].

Bu da yeni-yetmə və gənc idmançılarda fiziki iş qabiliyyətinin yüksəlməsi ilə əlaqədardır.

Ürək-damar sisteminin digər vacib göstəricisi olan arterial qan təzyiqinin (AQT) sistolik və diastolik göstəricilərinin təyini böyük praktik əhəmiyyətə malikdir. Arterial qan təzyiqi yetkin insanlarda bir qədər aşağı olur. Arterial təzyiqin səviyyəsinin yüksəlməsi 12-14 yaşlarında müşahidə olunur, bu da, yuxarıda qeyd olunduğu kimi, damarların mənzəfinə nəzərən ürəyin sürətli inkişafı ilə bağlı olur. Müəyyən olunmuşdur ki, 16-17 və 18 yaşlarında 112-114 mm c.st. çatır. Bəzi hallarda 12-14 yaşlılarda arterial təzyiq nisbi sakitlik vaxtı 140-150 mm c.st. çatır, bunun da yaranmasının əsas səbəbi düzgün qurulmamış məşqlər, böyrəküstü və qalxanavari vəzilərin funksiyalarının güclənməsidir [2, 304; 4, 592; 5, 592].

Fiziki yüklərin icrası zamanı arterial qan təzyiqinin sistolik hissəsinin göstəriciləri 180-200 mm c.st. qədər yüksəldiyi halda, diastolik təzyiqin dəyişilməsi bir o qədər böyük olur.

Ürək vurğularının sayı nə qədər seyrək, arterial qan təzyiqinin göstəricisi isə aşağı olarsa, məşq olunmanın dərəcəsi bir o qədər yüksək olacaqdır. Ona görə də bu iki göstəricinin ölçülərindən istifadə edərək fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi haqqında mühakimə irəli sürmək olar. Bu iki göstəricinin ölçüsü nəinki ayrı-ayrı insanlarda, hətta eyni bir insanda məşqin ayrı-ayrı mərhələlərində belə fərqli ola bilər. Bu iki göstəricinin təcrübə əhəmiyyəti böyük olduğundan, hər iki göstəricinin törəməsindən, ürək vurğularından sayının sistolik qan təzyiqinin ölçüsünə olan nisbətdən istifadə olunur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, məşq etməyən gənclərdə bu göstərici 8000-10000, məşqetmələrdə isə 6000-7000-ə çatır. Məşqliliyin artması ilə bu göstərici tədricən azalır [2, 304; 8, 170-175].

Arterial qan təzyiqinin və ürək vurğularının sayının müqayisəsi onu deməyə əsas verir ki, yükünün və qan təzyiqinin tənzimlənməsinin xarakteri haqqında mühakimə yürüdülsün. Əgər yükün icrasından sonra arterial qan təzyiqinin dəyişilməsinə adekvatdırsa, bərpa dövrünün sonuna yaxın arterial qan təzyiqi ürək vurğularının sayının azalmasına uyğun olur. Belə halda, ürək-damar sisteminə davam edən iş reaksiyasını normal hesab etmək olar [7, 36-39].

Arterial qan təzyiqinin reaksiyasının nəbzın dəyişilməsinə uyğunluq təşkil etmirsə, onda qan dövranının tənzimlənməsinin pozulmasını göstərir. Belə hallarda əsas məsələ nəbzın və arterial qan təzyiqinin özünün ölçülərinin göstəricilərinin dəyişilməsi deyil, onların fiziki yükün təsirindən dəyişilməsi böyük əhəmiyyət kəsb etmiş olur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, sis-tematik məşqlərin təsiri altında nəbzın azalması parasimpatik sinir sisteminin ürəyin işinə göstərdiyi təsirin güclənməsi ilə əlaqədardır.

Diastolik qan təzyiqinin ölçüsü normada aşağı enir. Sistolik qan təzyiqi ilə yanaşı baş verdikdə bu reaksiya normotonik olur və dolayısı ilə sistolik həcm artmasını göstərir. Bərpa dövründə idmançılarda ilkin göstəricilərə yaxınlaşır, aşağı səviyyədə qorunub saxlanırlar. Arterial təzyiqinin orta ölçüsü onun bir qədər artması ilə xarakterizə olunur (0,7 mm st.-dan 7,0 mm e. st. qədər). Fiziki yüklərin ic-

rası zamanı miokardın qanla təhcizinin artması arterial qan təzyiqinin orta səviyyəsini kompensasiya etmiş olur. Bunu aparılan çoxsaylı araşdırmalarla o da sübut olunmuşdur ki, əzələ işi zamanı arterial qan təzyiqi yüksəlir. Beləki, ayaqların iştirakı ilə icra olunan hərəkətlərdən zamanı qolların arterialarında arterial qan təzyiqi daha intensiv artır və əksinə.

Əzələ fəaliyyəti idmançı orqanizmində taxikardiyanın yaranmasına gətirib çıxarır (170 vur/dəq.), bu da tənəffüs və qan dövranı sistemlərində kəskin dəyişikliklər yaradır. Bu dəyişikliklər adətən əzələ yüklərinin təsiri zamanı maksimal effektivliyin ortalama 75-80%-i səviyyəsində olur.

Eksperimentlərdən sonra nəzarət və təcürübi qruplardan alınan göstəricilərdən göründüyü kimi ÜVS-nin sayı məşqə qədər nəzarət qrupu ilə eksperimental qrup arasında kəskin fərqlər olmamış, nəzarət qrupunda 85 vur/dəq., eksperimental qrupda isə 86,0 vur/dəq. Olmuşdur ($p < 0,05$). Məşqlərdən sonra isə nəzarət qrupunda ÜVS-nin sayı 95,5, eksperimental qrupun cüdoçularında 93,2 vur/dəq. ($p < 0,05$) olmuş və etibarlı dəyişikliklər müşahidə edilməmişdir. Müayinə olunanlarda arterial qan təzyiqi (sistolik) nəzarət və eksperimental qruplarda nəzərə çarpan dərəcədə dəyişikliyə uğramamışdır, nəzarət qrupunda 118,6 mm c.st., eksperimental qrupda isə 119,6 mm c.st. ($p < 0,05$) təşkil etmiş və etibarlı dəyişikliklər müşahidə olunmamışdır. Məşqlərdən qabaq eksperimentin əvvəlində nəzarət qrupunda sistolik arterial təzyiq 122,6 mm c.st., eksperimental qrupda isə 117,6 mm c.st. ($p < 0,05$) olmuşdur. Diastolik qan təzyiqi nəzarət qrupunda 77,0 mm c.st., eksperimental qrupda isə 75,0 mm c.st. olmuşdur ($p < 0,05$) və müşahidə olunan dəyişikliklər etibarlı təşkil etməmişdir.

İllik hazırlıq silsiləsinin sonunda aparılan eksperimentlərdən sonra ağciyərlərin həyat tutumunda (AHT) ölçüsünün nəzarət və eksperimental qrupdan alınan nəticələri göstərmişdir ki, nəzarət qrupunda nəzərəçarpan dəyişikliklər olmasa da, eksperimental qrupda bu dəyişikliklər bir qədər kəskin olmuşdur. Beləki, nəzarət qrupunun məşqlərdən əvvəl 10-12 yaşlılarında AHT-nin göstəricisi $1900 \pm 20,30$ ml, 13-15 yaşlılarda $2000 \pm 36,40$ ml, 16-17 yaşlı-

larda $3000 \pm 60,40$ ml olmuşdursa, məşqlərdən sonra bu göstərici 10-12 yaşlı uşaqlarda $2200 \pm 30,25$, 13-15 yaşlılarda $2900 \pm 40,40$ ml, 16-17 yaşlılarda isə $3200 \pm 39,60$ ml olmuşdur. 18 yaş və yuxarı gənclərdə məşqlərdən sonra bu göstərici $3000 \pm 40,50$ ml olmuşdur.

Eksperimental qrupa daxil edilən yeni-yetmə və gənc cüdoçularda AHT-nin ölçüsü yaşdan asılı olaraq aşağıdakı kimi paylanmışdır: 10-12 yaşlılarda məşqolun əvvəl $2000 \pm 40,10$ ml, 13-15 yaşlılarda $2600 \pm 36,30$ ml, 16-17 yaşlılarda $3400 \pm 49,40$ ml olmuşdur. Məşqlərdən sonrakı dövrdə eksperimental qrupun cüdoçularında aşağıdakı kimi olmuşdur: 10-12 yaş - $2100 \pm 20,30$ ml, 13-15 yaşlılarda $3000 \pm 60,30$ ml, 15-17 yaşlılarda $3600 \pm 41,50$ ml və 18 yaşlılarda isə $3800 \pm 40,40$ ml təşkil etmişdir. Göründüyü kimi, həm nəzarət və həm də eksperimental qrupa daxil edilən idmançılarda AHT-nin ölçüsündə etibarlı artmalar müşahidə olunmuşdur ($p < 0,05$).

Beləliklə, cüdoçuların hazırlığında istifadə olunan sürət və sürət - qüvvə xarakterli məşqlər yeniyetmə və gənc güləşçilərdə orqanizmin funksional göstəricilərinə müsbət təsir göstərir. Bu baxımdan eksperimental qrupa daxil edilmiş güləşçilərin nəticələri ürək damar və tənəffüs sisteminin göstəricilərinə görə nəzarət qrupunun nəticələrini üstələdiyi məlum olur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, müasir idmanda rəqabətin yüksək olması səbəbindən yüksək nəticələrin əldə olunması üçün bütün imkanlardan, o cümlədən orqanizmin fizioloji vəziyyətinin də nəzərə alınması vacibdir. Fizioloji və funksional imkanların nəzərə alınması məhz o zaman səmərə verə bilər ki, orqanizmin məlumatlı nəticələri təyin və təhlil olunsun, məşqlərin təşkili qaydaları ilə uyğunlaşmış olsun və vaxtında idman məşqinin təcürübəsinə tətbiq olunsun.

ƏDƏBİYYAT

1. **Авиллов В.И.** *Новые возможности в технике борьбы самбо.* Специальные подготовительные упражнения. М.: Профит. Стайл, 2019, 208 с.
2. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта* (Л.К.Караулова,

- Н.А.Краснонерева, М.М.Расулова: Учебник. М. Изд-во «Академия», 2014, 304с.).
3. **Qayıbov R.N.** *İnsan fiziologiyası*. Dərslik. Bakı, 2010, 273 s.
 4. **Qayıbov R.N.** *İdman fiziologiyası*. Dərslik. "Elm və təhsil" nəşriyyatı. Bakı, 2015, 170s.
 5. **Багирова Р.М.** *Физиология человека*. Учебник. Изд-во Мутарджим, 2011, 592с.
 6. **Богаров М.В.** *Взаимосвязь регуляторных механизмов сердечной деятельности и системы крови у юнных спортсменов борцов*. Автореферат: дис. канд. биол. наук. М.: 2016, 24 с.
 7. **Пономарева А.Г. Кривошанов М.В., Анищенко А.И.** *Разработка критериев оценки функционального состояния спортсменов юншоров для создания электронных медицинских карт*. Ремедиум. 2016, №7-8, 36-39.
 8. **Əbiyev T.Q.** *Yeniyyətə güləşçilərdə kompleks nəzarətin hipotəzlərin yoxlanılması üsulu ilə həyata krçirilməsi*. (T.Q.Əbiyev, S.A.Əliyev, S.S.Əlibəyova, S.Ş.Məmmədova). Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri. Ali məktəblərin elmi məqalələr məcmuası. № 3., 2018. Bakı: Mü-tərcim, 2018, s.170-175.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

С.Р. Алыева, Т.З. Агаева, Э.В. Мирзазаде

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
sabina.aliyeva2020@sport.edu.az, tarana.aghayeva@sport.edu.az,
elnara.mirzazada@sport.edu.az

Аннотация. В статье приведены изменения, вызванные нагрузками прикладных упражнений на физиологическое состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем дзюдоистов-подростков из разных возрастных групп. Оказалось, что результаты, полученные в разных возрастных группах в начале, середине и конце тренировочного процесса, показали, что приложенные нагрузки коррелируют со специфическими изменениями в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. В то время как у взрослых в зависимости от возраста

наблюдается снижение количества сердечных сокращений, их адаптация к воздействию физических нагрузок ослабевает. Подобные изменения наблюдаются и в частоте дыхания. С возрастом наблюдается увеличение других показателей внешнего дыхания.

Ключевые слова: физическая нагрузка, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, скоростные качества, скоростно-силовые качества, физическая работоспособность.

THE STUDY OF THE EFFECT ON THE CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEM INDICATORS IN SPEED-STRENGTH EXERCISES OF YOUNG JUDOISTS

S.R. Aliyeva, T.Z. Agayeva, E.B. Mirzazade

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
sabina.aliyeva2020@sport.edu.az, tarana.aghayeva@sport.edu.az,
elnara.mirzazada@sport.edu.az

Annotation. The article presents the changes caused by the loads of applied exercises on the physiological state of the cardiovascular and respiratory systems of adolescent judoists from different age groups. It was found that at the beginning, middle and end of the training process results from different age groups showed that the applied loads were accompanied by specific changes in cardiovascular and respiratory systems. In the case of a decrease in the number of heart stresses in

adults depending on age, their adaptation to the influence of physical loads is weakened. Similar changes are also observed in the frequency of breathing. With increasing age, an increase in other indicators of external respiration is observed.

Keywords: *physical load, cardiovascular and respiratory systems, speed quality, Speed-Force quality, physical working capacity.*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРЕЖИВАНИЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СПОРТСМЕНА

¹ А.К. Намазов, ² Н.Б. Меджидов, ³ Л.В. Шамрай, ⁴ К.А. Намазов

^{1,4} Санкт-Петербургский Политехнический Университет Петра Великого

² Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

³ Первый Санкт-Петербургский Государственный Медицинский Университет

им. академика И. П. Павлова

nazim.majidov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. Спорт отличается от многих других видов человеческой деятельности высокой эмоциональностью. Ощущения, которые вызывают спортивные соревнования, испытывают не только их непосредственные участники, но и многочисленные наблюдатели, зрители и болельщики. Именно эмоциональное богатство, богатство спорта с острыми моментами привлекают в спорт миллионы людей. Современный спорт, направленный на достижение наивысших результатов в различных видах спорта, характеризуется неуклонным и значительным увеличением спортивных результатов, значительными затратами участниками спортивных соревнований не только физической, но и психической энергии. Изучение особенностей эмоционального состояния в деятельности спортсменов, а также определение психологических аспектов эмоциональной сферы в спортивной деятельности позволяет проанализировать взаимосвязь переживаний и соревновательной успешности спортсменов, и сформировать план подготовки спортсменов с учётом вышеуказанных факторов.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, психологические особенности, эмоциональная мотивация, спортивный азарт, спортивная деятельность, эмоции соперничества.

Обладание собой, своими действиями, переживаниями, чувствами, поступками, обладание способностью и умением сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях характеризуют одно из ценных морально-волевых качеств – самоконтроль. Это качество, как и другие волевые качества человека, развивается в процессе жизни и деятельности человека. Образование и самообразование такого качества требует понимания ряда психологических характеристик и паттернов самоконтроля и саморегуляции. Сознательный контроль над собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими характеристиками.

Чтобы правильно управлять своими эмоциями, развивать качество самоконтроля, то есть способность контролировать себя, свои эмоциональные проявления, необходимо учитывать важнейшие особенности сложной структуры человеческих эмоций. Анализ различных эмоциональных проявлений позволяет установить, что в общую структуру психических состояний спортсменов входят: эмоциональные реакции, эмоциональные состояния, эмоциональные отношения. Все эти компоненты эмоций взаимосвязаны, возникают и протекают в комплексе сложных психических состояний и отношений, которые касаются лично человека.

Эмоциональные состояния представляют собой сложные целостные психофизиологические явления, при которых, помимо секреторных и двигательных реакций, происходят различные изменения в ходе процессов, контролируемых корой головного мозга (ощущения, восприятия,

представления, мышление, воображение, внимание, память). Например, состояние страха характеризуется изменением не только активности вегетативных функций (дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем), но и функций высшей нервной деятельности, что проявляется в заторможенности речи, расстройстве сознания и др.

По определению И.И. Корнишина, эмоциональные состояния представляют собой целостную психическую деятельность на определенный период времени, характеризующуюся своеобразием психических процессов и поведения в зависимости от отражаемых предметов, явлений действительности, предыдущего психического состояния и психических свойств личности [4,5].

Согласно результатам многих исследований, эмоциональные состояния напрямую влияют на работоспособность спортсмена. Поэтому тренеру важно знать, в каком эмоциональном состоянии спортсмен приходит на соревнования. Если он испытывает состояние неуверенности, боязни сильных соперников, чрезмерное возбуждение, эмоциональное напряжение, то его результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакции, точности и качества выполнения действий, снижается необходимый ритм двигательной активности.

Эмоциональные состояния, возникают непреднамеренно. Мы не можем добровольно вызвать и испытать эмоциональный подъем или уверенность в себе, мы не можем произвольно изменить свое плохое настроение или другое эмоциональное состояние. Его можно контролировать только после осознания этого состояния, у нас появится оценочное отношение к себе, своему поведению и проявлению наших эмоций. Только после этого можно будет найти способ изменить и сформировать желаемое состояние с помощью определенных приемов или методов.

Главная особенность эмоциональных отношений – это сознательно мотивированная сосредоточенность на определенном явлении, с которым связано эмоциональное

переживание. Эмоциональные отношения выражаются в эмоциональной мотивации действий и поступков. У спортсмена, например, возникает такое эмоциональное отношение, как чувство гордости за свою команду, когда он осознает социальную значимость достигнутой победы, достигнутого высокого результата или совершенного поступка. Эмоциональные отношения играют роль мотивов поведения наряду с идейной, моральной, интеллектуальной мотивацией, с мотивами привычек, интересов, наклонностей [1,7].

Эмоциональная мотивация деятельности и действий имеет особое активизирующее значение, если трудности и препятствия преодолеваются во время спортивных соревнований.

Максимальные усилия, направленные на достижение поставленной цели, спортсмен может проявить только при определенном эмоциональном отношении к стоящим перед ним целям и задачам.

Таким образом, ведущими компонентами влияния эмоций на действия, совершаемые человеком, являются не эмоциональные реакции и состояния, а эмоциональные отношения к явлениям действительности.

Спортивная деятельность характеризуется своеобразными эмоциональными состояниями и отношениями, которые отражают специфику этой деятельности и определяются как «спортивные эмоции». Они возникают в процессе проведения спортивных мероприятий, решения спортивных задач в определенных взаимоотношениях между людьми, действующими в условиях спортивных соревнований.

Возникнув в процессе определенной деятельности, эти эмоции сами влияют на совершаемые действия, их эффективность. Они повышают работоспособность спортсмена, активизируя жизненно важные процессы организма, стимулируют и мотивируют действия, поступки и поведение спортсмена.

К особым спортивным эмоциям, которые способствуют успеху в соревновательной борьбе, относятся: спортивный

азарт, анимация борьбы, игра или спортивное хобби, спортивный гнев, чувство спортивной гордости и чести, спортивное соперничество.

Согласно нашему исследованию, эти эмоции характеризуются следующими психологическими характеристиками:

Спортивный азарт переживается как состояние повышенной активности, как своеобразное чувство борьбы за достижение поставленной цели. Спортивный азарт характеризуется активным положительным эмоциональным состоянием общего подъема сил, верой в возможность достижения успеха, стремлением к борьбе и победе. Он может возникать еще до начала выступления на соревнованиях и нарастать по мере обострения спортивной борьбы. В решающие моменты этой борьбы она может достичь максимальной интенсивности, переходя при получении преимущества в состояние спортивного вдохновения или боевого энтузиазма.

Спортивное возбуждение – это эмоциональное состояние, которое необходимо каждому спортсмену для достижения хороших результатов. Оно может быть разной степени интенсивности и по-разному проявляться в зависимости от вида спорта (например, среди стрелков, гимнастов или боксеров), а также индивидуальных особенностей спортсмена, участвующего в соревнованиях. В состоянии спортивного увлечения повышается работоспособность спортсмена, его способность переносить большие нагрузки и максимизировать мышечные усилия.

Боевое вдохновение – это состояние, которое охватывает спортсмена в моменты напряженной спортивной борьбы. Часто возникает после него, в острых ситуациях, захватывая своей целенаправленной динамикой действия, проявляется как реакция на обострение спортивного соревнования. Боевой энтузиазм переживается как состояние особого прилива сил, прилива энергии, непоколебимой уверенности в успехе своих усилий, беззаветной радости борьбы, жажды действия, чувства силы.

В состоянии боевого задора спортсмены способны преодолеть для себя максимум трудностей, они принимают и воплощают в жизнь самые смелые планы, рискованные решения для достижения победы. И это доставляет им удовольствие и радость. Однако такое состояние не может длиться долго. Он сопровождает, как правило, самые ответственные и ответственные моменты соревнований, когда тот или иной спортсмен со всей самоотдачей борется за победу.

В состоянии спортивного увлечения спортсмен не чувствует усталости, не замечает боли, одержим лишь одним желанием победить. В порыве аффекта спортсмен иногда бывает слишком взволнован, и тогда он может даже забыть о правилах игры, совершить тактические ошибки, неэкономно тратить силы.

Страсть к спорту следует отличать от здорового увлечения спортом с его страстной эмоциональностью. Состояние спортивного увлечения характеризуется нервным перевозбуждением спортсмена, чрезмерной работоспособностью, при которой ослабляется контроль над его действиями, неизбежны нарушения спортивных правил. В возбуждении часто допускается грубость, используются запрещенные приемы, совершаются аморальные поступки. И тогда в борьбу вводится нездоровый агрессивный характер, спортсмен забывает о спортивных целях – добиться высоких результатов и стремится любыми способами подавить наступление противника.

«Спортивный гнев» – это тип спортивной эмоции, которая обычно возникает внезапно во время спортивной драки как реакция на дурное намерение или невыполненную попытку получить преимущество в успехе, когда способность достичь цели снижается. Эта эмоция переживается как чувство активного протеста, нежелания мириться с неудачей. Ей характерна некоторая агрессивность. Однако оно отличается от обычных чувств гнева, гнева и скорее приближается к переживанию раздражения, потому что содержит недовольство собой, своими неудачными действиями и желание

полностью выразить себя, чтобы предотвратить очередную неудачу или поражение. Спортсмен, охваченный вспышкой «спортивной злости», быстро мобилизуется, проявляет максимум усилий и иногда может неожиданно и в короткие сроки добиться, казалось бы, недостижимого успеха.

Спортивная гордость – это сложное моральное чувство, которое характерно для квалифицированных спортсменов и выражается в положительном эмоциональном отношении к успеху или победе, справедливо завоеванной ценой огромных усилий. Чем сложнее побеждать, тем острее чувствуется чувство гордости за достигнутые спортивные достижения. Спортивная гордость включает в себя чувство безграничного удовлетворения и признание высокой социальной ценности спортивных достижений.

Спортивная гордость как положительное нравственное чувство – это не личная гордость, не самомнение, не эгоцентрическая самооценка, а уважение к социальному статусу победителя, к публичному признанию его достоинства.

Спортивная честь также относится к моральным чувствам, возникающим в условиях спортивной деятельности. Это связано с общественным признанием спортивных заслуг. Но в отличие от спортивной гордости, которая возникает и переживается вместе с достигнутыми успехами, чувство спортивной чести испытывается в моменты осознанной угрозы возможной потери этих успехов. Чувство спортивной чести выражает моральное отношение к защите социальной значимости спорта, побуждает спортсмена находиться в состоянии готовности, направлять все свои силы и возможности на защиту высокого ранга спортсмена, члена определенной группы, общественной организации, или ее представителя.

Высокоморальные чувства спортивной чести и спортивной гордости воспитываются только в честной спортивной борьбе с достойными соперниками, они несовместимы с грубым насилием, жестокостью и несправедливостью, которые иног-

да наблюдаются на определенных спортивных мероприятиях, которые в этом случае перестают быть «спортивными» и имеют свойство вызывать негативное общественное мнение.

Спортивное соперничество – это чувство, порожденное условиями борьбы, обязательное психологическое условие каждого соревнования, важнейший стимул борьбы [8].

При максимально дружеском общении между участниками соревнований спортсмен, достигнув определенного результата, рассматривает других участников как кандидатов на победу в этой схватке и своих соперников. Чувство соперничества выражается в рьяном стремлении спортсмена к превосходству над другими спортсменами, претендующими на такой же результат. Эмоции соперничества возникают не только среди спортсменов, претендующих на призовые места. В зависимости от квалификации, физической подготовки, готовности к конкретным соревнованиям каждый из участников намечает свои конкретные задачи и цели. Такие отношения реального соперничества психологически отражаются в переживаниях спортсменов определенных эмоций соперничества.

Если у начинающих спортсменов этого ощущения нет во время соревнований, они легко откажутся от боя при малейшем затруднении. Каждый спортсмен должен пробудить в себе эту важнейшую спортивную черту – соревнование со своим стремлением к спортивному совершенству.

Психологические характеристики эмоционального переживания спортивного соревнования зависят как от личных качеств спортсменов, так и от объективных условий спортивного соревнования.

В таком виде спорта, как боевые искусства, спортивное соперничество выступает как прямая борьба «противников», защищающих несчастья при непосредственном контакте с ними (бокс, борьба, фехтование).

В наиболее выраженной форме соперничество проявляется в тех видах, где спортивная борьба проходит в параллель-

ных действиях, например, в групповых гонках спортсменов, в соревнованиях велосипедистов, лыжников, пловцов.

Все спортивные эмоции или чувства, описанные выше, различаются по общему качеству деятельности и оказывают стимулирующее и мотивирующее влияние на проявление воли к победе, энергии и работоспособности спортсмена. В динамическом процессе борьбы они переживаются с разной интенсивностью, сменяют друг друга, одно эмоциональное состояние переходит в другое, иногда контрастное и не менее острое.

Хорошо подготовленный спортсмен находится перед выполнением задания как бы в состоянии «перед взрывом энергии». А вот тревожный – «сгорает до начала борьбы». Старт ожидается с нетерпением, и этого состояния субъективно желает большинство спортсменов, но «сгорает» в предстартовой лихорадке лишь неопытный и со слабой нервной системой спортсмен. В спортивной деятельности исключительно сильны внешние влияния и управление. Но состояние тревоги в спорте бывает также состоянием субъективно желательным и для некоторых спортсменов является неким стимулом, мотивацией к достижению цели.

Многие исследователи считают, что тревога и стресс необходимы для достижения чего-то, что находится на грани человеческого потенциала. Кроме того, в спорте его даже практикуют для поддержания оптимального уровня тревожности спортсмена с целью получения высоких результатов.

В области спортивной психологии нет исследований, изучающих отношение спортсменов к возможности получения физических травм и к социальному неодобрению группы из-за неудач. Однако можно разумно предположить, что в тяжелых видах спорта, где существует физический контакт между участниками, беспокойство участников с большей вероятностью будет связано с последующим социальным суждением, неодобрением или похвалой, чем со страхом травмы [2]. Следовательно, уровень беспокойства, мешающего выпол-

нению упражнений, здесь связан с отношением спортсмена к успеху и неудаче и его потребностью в этом достижении. Если тревожность уже стала устойчивой чертой личности, то в этом случае она приводит спортсмена к более легкому проявлению сомнений и неуверенности. Поэтому хороший спортсмен должен уметь контролировать в себе это состояние и поддерживать оптимальный уровень тревожности, что поможет ему достичь своей цели, а не наоборот.

Переживание – это черта личности, которая проявляется в склонности испытывать тревогу и страх в целом, а в некоторых случаях без какой-либо конкретной причины. Международная статистика показывает, что очень взволнованные спортсмены не могут хорошо выступать на соревнованиях. Но спортсмены с низким уровнем тревожности тоже не могут этого сделать, потому что у них нет мотивации для хороших результатов. Также выбор стиля спортивной деятельности спортсменов зависит от уровня тревожности.

Рост спортивных результатов и их престижа, рост конкурентоспособности, ответственность спортсмена за свои спортивные результаты усиливают психологическое напряжение во время соревнований [8,6]. У одних спортсменов перед стартом наблюдается выраженное состояние перевозбуждения, у других - наоборот, недостаточное возбуждение. И первое, и второе состояние негативно влияют на конечный результат. Лучшее состояние для достижения спортивных высот - состояние оптимального возбуждения. В такие моменты спортсмен готов к соревнованиям, трезво и объективно оценивает свои возможности и действия. Время возникновения предстартовой тревоги у каждого спортсмена различается в зависимости от многих факторов: мотивации, опыта, возраста, уровня физической подготовки и многих других индивидуальных характеристик.

В спорте в принципе невозможно избежать повторяющихся ситуаций с повышенной умственной нагрузкой. Эти ситуации далеко не всегда разрешаются успеш-

но. Иногда спортсмен попадает в ловушку серии неудач, и у него есть мотивы избежать их, мотивы страха успеха, а также мотивы сомнения в успехе. При частом повторении таких ситуаций у спортсмена вырабатывается мотивация избегания неудач, которая проявляется в неуверенности, оборонительном поведении, снижении амбиций и активности в освоении атакующих средств. Спортсмены, которые остаются мотивированными на успех, более активны, менее тревожны, уверены в себе и готовы мобилизовать все свои силы для победы.

Уровень стремления - одна из важнейших характеристик личности спортсмена, которая может определять относительно стабильный уровень надежды на успех. Вместе с тем не всегда для этого есть реальные предпосылки. Но бывает и наоборот, когда низкий уровень стремления сочетается со слабой уверенностью в успехе, несмотря на реальные шансы на победу. Оптимальным для спортсмена является слегка завышенный уровень требований, близкий к адекватному и приемлемому. Также с уровнем тревожности. Если он высокий и неоправданный, то на хороший результат рассчитывать не стоит. И наоборот, когда уровень тревожности слишком низкий. Но если спортсмен определяет для себя оптимальную норму уровня тревожности, которая будет его мотивирующей составляющей, то в этом случае можно смело двигаться к достижению цели [3,6].

Личностные переживания и тревожность могут выражать неблагополучие личности, которое угнетает психику. Ситуативная тревожность представляется как состояние, характеризующее субъективно переживаемыми эмоциями. Такими эмоциями могут быть: напряженность, нервозность, беспокойство. Ситуативная тревожность может возникать как реакция на определенную стрессовую ситуацию.

У спортсменов чаще всего перед соревнованием наблюдается чрезмерная потливость ладоней, учащенное сердцебиение, напряжение мышц. Все это принято счи-

тать положительными проявлениями активации спортсмена, хотя иногда они ошибочно воспринимаются как признаки высокой тревожности.

Заключение. Спортивная деятельность в большом спорте - жестокое испытание человека, но прежде всего его «психологической силы», которую еще называют «психологической устойчивостью». Но не следует забывать, что физическая и техническая подготовка спортсмена на первом месте, потому что без него у спортсмена нет возможности повысить свой уровень мастерства.

Таким образом, спортсмены, выполняя свою профессиональную деятельность, сталкиваются с высокой конкуренцией, которая заставляет их бороться на пределе своих физических и психологических возможностей. Такая среда, несомненно, влечет за собой стресс, влияющий на эмоциональное состояние. Чтобы справиться со стрессом, вам нужен эмоциональный интеллект, чтобы управлять своим эмоциональным состоянием. Эмоциональная устойчивость - одно из важнейших черт характера сильнейших спортсменов.

Из этого следует, что чувства и переживания играют значительную роль в достижениях спортсменов, и чтобы добиться успеха, нужно следить за своим эмоциональным состоянием и уметь при необходимости с ним справляться..

ЛИТЕРАТУРА

1. Буриков А.В. *Анализ проявления агрессивности и самооценки у спортсменов различной квалификации и лиц, не имеющих стойко выраженных интересов.* Буриков А.В., Чернышов С.М., Елькин Ю.Г. Наука в современном мире, № 9, 2017, с.25-27.
2. Воронов Н.А. *Формирование личности на основе адаптивных стратегий поведения.* Воронов Н.А., Балабин Н.Н., Чернышов С.М. Научные исследования: теория, методика и практика. Сборник материалов III Международ-

- ной научно-практической конференции. В 2-х томах. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017, с. 275-276.
3. **Гаврилова Е.А.** *Спорт, стресс, переменчивость: моногр.* Е.А. Гаврилова. М.: Спорт. 2015, 168 с.
 4. **Корнишин И.И.** *Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям.* Вестник ФГОУ ВПО МГАУ. 2011, №4 (49), с.55- 56.
 5. **Липовка А.Ю., Намазов А.К.О., Шамрай Л.В., Намазов К.А., Липовка В.П.** *Эмоциональное выгорание как фактор жизнестойкости спортсменов единоборцев.* Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020, № 4 (182), с.567-570.
 6. **Намазов А.К., Шамрай Л.В., Нгуен К.З., Намазов К.А.** *Психорегулирующая тренировка у спортсменов.* В сборнике: Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. Межвузовский сборник научно-методических работ. Под научной редакцией В.А. Щеголева. Санкт-Петербург, 2020. с. 52-55.
 7. **Намазов А.К., Оленникова М.В.** *Психологическая устойчивость в спорте.* Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016, Т. 11, № 1, с. 426-429.
 8. **Шлык Н.И.** *Управление тренировочным процессом спортсменов с учетом индивидуальных характеристик переменчивости ритма сердца.* Н.И. Шлык. Физиология человека. 2016, Т. 42, № 6, с. 81-91.

İDMANÇININ HƏYACANI VƏ YARIŞ MÜVƏFFƏQİYYƏTLƏRİ ARASINDAKI ƏLAQƏ

¹ А.К. Namazov, ² N.B. Məcidov, ³ L.V.Şamray, ⁴ К.А. Namazov

^{1,4} *Ulu Petr adına Sankt-Peterburq Politeknik Universiteti*

² *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

³ *İ.P. Pavlov adına Birinci Sankt-Peterburq Dövlət Tibb Universiteti*

nazim.majidov@sport.edu.az

Annotasiya. Yüksək emosionallığına görə idman insanın bir çox müxtəlif fəaliyyətlərindən fərqlənir. İdman yarışlarında yaranan gərginliyi, hissiyatı nəyinki iştirakılar, eyni zamanda çox saylı müşahidəçilər, tamaşakılar, azərkeşlərdə keçirirlər. İnsanları idmana cəlb edəndə yarışlarda baş verən çox saylı həyəcanlı anlardır. Müasir idman müxtəlif idman növlərində yüksək nailiyyətlər əldə etməyə yönəldilmişdir. Bu nailiyyətlərin əldə edilməsinə idmançı nəyinki fiziki eyni zamanda, psi-

xoloji enerji sərf edir. İdmançıların fəaliyyətində emosional vəziyyətin öyrənilməsi, həmçinin idman fəaliyyətində psixoloji vəziyyətin, həyəcanın müəyyən edilməsi nəzərə alınaraq idmançının hazırlıq prosesini daha səmərəli təşkil etmək olar.

Açar sözlər: *emosional vəziyyət, psixoloji xüsusiyyətlər, idman fəaliyyəti, mübarizə emosiyası, emosional motiv, idman həyəcanı.*

INTERRELATION OF EXPERIENCES AND COMPETITIVE SUCCESS OF ATHLETES

¹ A.K. Namazov, ² N.B. Majidov, ³ L.V. Shamray, ⁴ K.A. Namazov

^{1,4} *Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg*

² *Azerbaijan State Academy Of Physical Education And Sport, Baki*

³ *First Pavlov State Medical University of Saint Petersburg, Saint Petersburg*

Annotation. Sport differs from many other types of human activity in high emotionality. The sensations caused by sports competitions are experienced not only by their direct participants, but also by numerous observers, spectators and fans. It is the emotional richness, the richness of sports with sharp moments, that attracts millions of people to sports. Modern sport, aimed at achieving the highest results in various sports, is characterized by a steady and significant increase in sports results, significant expenditures by participants in sports competitions not only phy-

sical, but also mental energy. The study of the features of the emotional state in the activities of athletes, as well as the determination of the psychological aspects of the emotional sphere in sports activities, allows us to analyze the relationship between experiences and competitive success of athletes, and form a training plan for athletes, taking into account the above factors.

Keywords: *emotional state, psychological characteristics, emotional motivation, sports excitement, sports activity, rivalry emotions.*

ПЕРСПЕКТИВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

доц., док. фил. по пед. А.Х. Рамазанов, В.Р. Акберов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
aliagha.ramazanov@sport.edu.az, vuqar.akbarov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. В данной статье авторами уточняются факторы, способные в условиях сегодняшнего дня и армии будущего эффективно воздействовать на уровень физической подготовленности военнослужащих, принимая во внимание и основные тенденции развития спорта высших достижений, так как именно в этой сфере реализуются и проверяются все современные достижения ученых и практиков. Это связано с тем, что кроме спортсменов высокой квалификации никто практически не достигает предельных режимов функционирования организма в процессе решения разнообразных двигательных задач. Поэтому опыт спорта высших достижений является единственным источником информации о перспективах физического совершенствования человека, а значит, и для оптимизации боевой подготовки военнослужащих. Ведь спортсмены в процессе тренировок и соревнований доводят свой организм до состояний на грани нормы и патологии, что специалисты считают моделью деятельности человека в экстремальных ситуациях. Более того, ряд сложнейших двигательных действий для решения боевых задач могут выполнять только специально подготовленные бойцы.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт высших достижений, физическая подготовка военнослужащих.*

Один из решающих факторов последовательного роста уровня спортивного

мастерства спортсменов высшей квалификации научно-методическое и медицинское обеспечение их подготовки. Современный спорт активно использует новейшие достижения не только собственно спортивной науки, но и фундаментальные знания в области физиологии, биохимии, психологии, информатики, механики, электроники, технологии и других научных направлений [1].

Богатый многолетний опыт подготовки сборных команд СССР, объединенной команды СНГ, а сегодня и команды Азербайджана, который должен быть в полной мере использован, свидетельствует, что решающее влияние на конечный результат имеют долгосрочные программы развития видов спорта, в которых закладываются основополагающие принципы организации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Главный из них – достижение превосходства над основными соперниками в качестве методики подготовки и ее организации, поскольку по другим компонентам, прежде всего по финансовому и материально-техническому обеспечению, большинство из соперников спортсменов Азербайджана имеют заметное преимущество [2,3].

В этой связи особое место имеет принцип опережающего развития, когда на основе сопоставления модельных характеристик наших спортсменов и результатов будущего, разрабатывались и реализовывались долгосрочные программы подготовки, обеспечивающие превосходство над основными соперниками по решающим компонентам соревновательной деятельности. Опыт также показывает, что «... даже очень талантливые сиюминутные спонтанные методические находки, как правило, успеха не приносят.

По мнению ведущих специалистов в ближайшие годы не предвидится и значительного увеличения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Однако возрастет роль «ударных» тренировок с «соревновательными» и «сверхсоревновательными» режимами, что потребует от спортсменов большой психической устойчивости, а также эффективных методов и средств восстановления и повышения работоспособности.

Успешная реализация методических положений подготовки самым непосредственным образом связана с оснащением спортивных баз инвентарем и оборудованием, тренажерными устройствами, контрольно-измерительной аппаратурой, средствами восстановления спортсменов.

Широкое распространение получили специальные комплексы препаратов и пищевых добавок, повышающих иммунитет и работоспособность спортсменов.

В некоторых странах (США, Франция, Австралия и др.) непосредственно на спортивных базах большое внимание уделяется развертыванию научно-прикладных и диагностических комплексов для обеспечения подготовки спортсменов высшей квалификации [4].

Очевидно, что применение перечисленных выше средств не только удорожает саму подготовку, но и предъявляет более высокие требования к уровню профессиональной подготовленности штатных специалистов, инструкторов и тренеров по военно-прикладным видам спорта, работающих с военнослужащими.

Идею о возможности применения технологий спорта высших достижений в оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуре в 90-е годы. Однако известно, что уже в 60-е годы, когда интернальная тренировка стала широко применяться во многих, прежде всего циклических видах спорта, она также применялась и в физической подготовке армии США.

К числу традиционно применяемых в некоторых сферах военно-профессиональной деятельности средств восстановления и

повышения работоспособности можно отнести аутогенную тренировку и ее различные модификации, гидротермические процедуры, прежде всего парную баню и сауну, а также плавание.

По открытым источникам в военно-профессиональной подготовке имеет место широкое применение средств и методов атлетической подготовки, а также некоторых внутренировочных средств, повышающих работоспособность человека, в частности, витаминов и различных пищевых добавок, в т.ч. креатина, аминокислотно-пептидных комплексов направленного действия, антигипоксантов [5].

Имеются также публикации об эффективности прерывистой гипоксии и некоторых других современных средств и методов.

Исследование эффективности 5-минутной интервальной гипоксической тренировки на работоспособность курсантов военно-учебного заведения и получили положительные результаты. Имеются отрывочные материалы о применении для сохранения работоспособности антигипоксантов, белково-глюкозных препаратов. Практическое комплексное применение современных интенсивных технологий физической тренировки и восстановления работоспособности военнослужащих подобно описано в «Энциклопедии физической подготовки».

Однако в целом в армиях ведущих военных держав, судя по открытым источникам, до сих пор не создана система применения средств и методов повышения работоспособности на основе современных спортивных технологий.

В сегодняшнем виде система физического воспитания в целом и ее составная часть – военно-прикладная физическая подготовка, являясь проявлениями общественных отношений, развиваются под влиянием изменений, происходящих во всех сферах общественной жизни республики [6].

Проведенный анализ документов и литературных источников показывает: с учетом тенденций развития вооруженной борьбы можно констатировать, что в требованиях к физической подготовке воен-

нослужащих в период до появления высокотехнологичного оружия, основанного на новых физических принципах, революционные изменения не произойдут. Однако возрастет количество военнослужащих операторского профиля для управления таким оружием.

Неблагоприятное воздействие на организм специалистов операторов будут оказывать такие факторы учебно-боевой деятельности, как гипокинезия и гиподинамия, монотонность, десинхроноз, сенсорная депривация, и некоторые другие специфические факторы, характерные для современной армии. Поэтому задачи восстановления работоспособности и укрепления здоровья военнослужащих средствами физической подготовки, а для офицеров и военнослужащих по контракту – и профессионального долголетия, остаются по-прежнему актуальными.

Учитывая реальную угрозу воздействия на объекты жизнедеятельности страны и воинские части диверсионно-разведывательных, террористических, экстремистских групп и различного рода бандформирований, физическая подготовка военнослужащих должна позволить им успешное ведение противодиверсионной борьбы.

Поэтому, независимо от предназначения того или иного воинского формирования, сегодня и в обозримом будущем физическая подготовка военнослужащих должна обеспечить эффективное выполнение задач в условиях повседневной деятельности и повышенных степенях боевой готовности войск, а также компенсировать воздействие неблагоприятных факторов учебно-боевой деятельности, в том числе и с помощью современных технологий, разработанных в спорте высших достижений.

В физической подготовке военнослужащих, управляющих сложными военнотехническими системами, а также штабов и управлений стоит методически сложная задача – достижение уровня физической подготовленности, требуемого для отражения возможного воздействия ДРГ (ТГ, ЭГ) вероятного противника и поддержание высокой работоспособности при длительном вы-

полнении служебных задач в условиях гипокинезии и монотонности, десинхроноза и других специфических факторов, существенно снижающих их физическую работоспособность. Над решением этой сложнейшей методической задачи специалисты бьются с конца 50-х годов, однако приемлемого решения проблемы с помощью традиционных средств пока не найдено.

Совершенствование системы физической подготовки военнослужащих будет осуществляться преимущественно за счет ее внутренних факторов: оптимизации содержания, рационального использования различных форм организации физической подготовки, применения новых интенсивных технологий развития двигательных качеств и формирования военно-прикладных двигательных навыков, развития учебно-спортивной базы, улучшения оснащения спортивных объектов инвентарем и оборудованием, в том числе тренажерами.

Вместе с тем, могут найти широкое применение интенсивные технологии избирательного развития двигательных качеств в сочетании с использованием разнообразного арсенала средств повышения и восстановления работоспособности, в том числе специальных пищевых добавок, антигипоксантов и интервальной гипоксической тренировки.

Применение технологий спорта высших достижений потребует повышения научно-методического уровня военных специалистов физической подготовки и спорта, внесения в руководящие документы тщательно проработанных методических рекомендации и программ тренировки по разделам физической подготовки для военнослужащих возраста, более тесного сотрудничества со специалистами медицинской службы. Сегодня эти задачи могут быть реализованы только в специальном физкультурном учебном заведении – в Азербайджанской Государственной Академии Физической культуры и Спорта. Однако для организации военно-прикладной подготовки студентов (слушателей) необходимо определить содержание учебного материала, исходный и должный уровень

теоретической, методической и практической подготовленности студентов (слушателей) организовать подготовку профессорско-преподавательского состава, а в перспективе – разработать государственный образовательный стандарт нового поколения и необходимый учебно-методический комплекс, включающий учебные программы, учебники, учебные и методические пособия.

Проведенный анализ документов и литературных источников показал, что с момента образования независимого Азербайджана научно-исследовательские работы, посвященные военно-прикладной физической подготовке военнослужащих, в республике не проводились. Разработку руководящих и методических документов по данному направлению осуществляла лишь группа военных специалистов. Однако с учетом тенденций развития вооруженной борьбы и оперативного искусства, возникающих при этом противоречий в теории, методике и организации физической подготовки военнослужащих требуется прове-

дение систематических исследований по данному научному направлению.

ЛИТЕРАТУРА

1. <https://mod.gov.az/>- Azərbaycan Respublikası Müdafiə Nazirliyi.
2. Акберов Р.А., Алыев М.С. *Физическое воспитание студенческой молодежи*-Учебное пособие. Баку-2018, 164 стр.
3. Məcidov N.B. *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*-Dərslük- I (səh) hissə, II (223 səh) hissə, III (197 səh.) hissə. Bakı-2021-2022.
4. Ramazanov V.A. *Çağırışaqədərki hazırlığın nəzəriyyəsi və tədrisi metodikası*-Dərs vəsaiti 279 səh. I hissə Sumqayıt – 2022.
5. Əliyev E.A. *Hərbi idman oyunları* – Dərs vəsaiti 125 səh. Sumqayıt – 2022.
6. Əliyev İ., Ramazanov Ə., Nuriyev Y., Məmmədova V. *Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası*, Bakalavr və magistr pilləsi üçün dərs vəsaiti Bakı-2018.

HƏRBİ QULLUQÇULARIN FİZİKİ HAZIRLIĞI PROBLEMLƏRİNİ HƏLL ETMƏK ÜÇÜN MÜASİR İDMAN TEXNOLOGİYALARINDAN İSTİFADƏ PERSPEKTİVİ

dos., p.ü.f.d. Ə.X. Ramazanov, V.R. Əkbərov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
aliagha.ramazanov@sport.edu.az, vuqar.akbarov@sport.edu.az

Annotasiya. Bu məqalədə müəlliflər yüksək nailiyyətlər idmanının inkişafındakı əsas tendensiyaları nəzərə alaraq bu günün və gələcəyin ordusunun şəraitində hərbi qulluqçuların fiziki hazırlığının səviyyəsinə təsir göstərə bilən amilləri aydınlaşdırırlar. Alim və mütəxəssislərin bütün müasir nailiyyətləri bu sahədə tətbiq edilir və sınaqdan keçirilir. Bu, yüksək ixtisaslı idmançılardan başqa, heç kimin müxtəlif hərəkəti tapşırıqlarının həlli prosesində bədənə məhdudlaşdırıcı rejimlərinə praktiki olaraq çatmaması ilə əlaqədardır. Buna görə də, yüksək nailiyyətlər idmanının təcrübəsi insanın fiziki inkişafı perspektivləri və

hərbi qulluqçuların döyüş hazırlığının optimallaşdırılması üçün yeganə məlumat mənbəyidir. Məşq və yarış prosesində idmançılar öz bədənələrini normal və patoloji vəziyyətlərin astanasında olan vəziyyətə gətirirlər ki, mütəxəssislər bunu ekstremal vəziyyətlərdə insan fəaliyyətinin modeli hesab edirlər. Üstəlik, döyüş tapşırıqlarını həll etmək üçün bir sıra ən mürəkkəb hərəkətləri yalnız xüsusi təlim keçmiş döyüşçülər tərəfindən həyata keçirilə bilər.

Açar sözlər: fiziki tərbiyə, yüksək nailiyyətlər idmanı, hərbiçilərin fiziki hazırlığı.

THE ADVANTAGE OF USING THE MODERN SPORT TECHNOLOGIES FOR SOLVING THE TASKS FOR PHYSICAL PREPARATION FOR SERVICEMEN

ass. prof., PhD A.X. Ramazanov, V.R. Akberov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
aliagha.ramazanov@sport.edu.az, vuqar.akbarov@sport.edu.az

Annotation. In this article, the authors clarify the factors that are capable of effectively influencing the level of physical fitness of military personnel in the conditions of today and the army of the future, taking into account the main trends in the development of elite sports, since it is in this area that all modern achievements of scientists and practitioners are implemented and tested. This is due to the fact that, apart from highly qualified athletes, no one practically reaches the limiting modes of body functioning in the process of solving various motor tasks. Therefore, the experience of elite sports is the only source of information

about the prospects for the physical improvement of a person, and hence for optimizing the combat training of military personnel. After all, athletes in the process of training and competition bring their body to states on the verge of normal and pathological conditions, which experts consider to be a model of human activity in extreme situations. Moreover, a number of the most motor actions for solving combat missions can be performed only by specially trained fighters.

Keywords: *physical education, high achievements of sport, physical training of servicemen.*

İDMAN TƏKMİLLƏŞDİRMƏ MƏRHƏLƏSİNDƏ GƏNC FUTBOÇULARIN İLLİK MƏŞQİN HAZIRLIQ DÖVRÜNDƏ TƏLİM-MƏŞQ PROSESİNİN MƏZMUNU VƏ STRUKTURUNUN TƏDQIQI

dos. İ.S. Əliyev, S.E. Əliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
ilgar.aliyev@sport.edu.az, sadraddin.aliyev2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Müasir dövrümüzdə 16-17 yaşlı futbolçuların idman ustalığının formalaşması və inkişafı yolunda gənc futbolçular tərəfindən yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün idmançıların hazırlığının ayrılmaz göstəriciləri və nümunələri haqqında müvafiq elmi biliklərin istifadəsinə əsaslanan idman təhsilinin nəzəriyyəsində və metodologiyasında yeni texnologiyaların hazırlanması və tətbiqi mühüm rol oynayır.

Açar sözlər: *idman təkmilləşməsi mərhələsi, hazırlıq prosesi, futbol, perspektiv plan, sürət, fiziki hazırlıq, dözümlük.*

Futbolçuların yarış fəaliyyətinin strukturunun ümumiləşdirilməsi və təhlili və idmançıların idman ustalığının formalaşmasının ümumi qanunlarının əsasında məşq prosesinin idarə olunmasının təkmilləşdirilməsi futbolda idman hazırlığı metodikası sahəsində duran perspektivi elmi istiqamətlərdən biridir. .

Tədqiqatçılar arasında hələ bir neçə il əvvəl futbolçuların idman hazırlığının yaxşılaşdırılması problemlərini araşdıran müəlliflər də vardı [1,3,4]. Onlar, xüsusi olaraq, futbolçu hazırlığının müəyyən aspektlərinin yaxşılaşmasına səbəb ola biləcək məşq yüklərin planlaşdırılmasının vacibliyini işarə edirdilər.

Yerli və xarici elmi əsərlərdə, futbolda məşq prosesinin təşkili strategiyası gənc futbolçuların hazırlığının inkişaf dinamikası və yarış təqviminin xüsusiyyətləri ilə müəyyən edilir. Yarış dövrü başlamazdan əvvəl fiziki keyfiyyətlərin və texniki – taktiki qabiliyyətlərin yüksək səviyyədə və tez bir zamanda bərpasını və davamlı təkmilləşdirilməsini tələb edən hazırlıq

dövrünün əhəmiyyətsiz müddəti, məşq prosesinin qarşısında xüsusi tələblər qoyur [2,6,7,9].

Bu gün də bu yaş qrupundan olan gənc idmançıların idman ustalığının formalaşması və inkişafı yolunda gənc futbolçular tərəfindən yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün idmançıların hazırlığının ayrılmaz göstəriciləri və nümunələri haqqında müvafiq elmi biliklərin istifadəsinə əsaslanan idman təhsilinin nəzəriyyəsində və metodologiyasında yeni texnologiyaların hazırlanması və tətbiqi mühüm rol oynayır. Gənclər futbolunun inkişafının müasir tələblərinə və araşdırmamızın qarşıya qoyulmuş məqsədlərinə cavab verən və gənc futbolçuların idman təkmilləşdirilməsi mərhələsində hazırlıq dövründə məşq prosesinin xüsusiyyətlərinin öyrənilməsinə yönəlmiş əsaslı metodiki tövsiyələr demək olar ki yox dərəcədədir [5,8,10].

İdmanın təkmilləşdirilməsi mərhələsinin hazırlıq dövründə gənc futbolçuların hazırlıq prosesinin strukturunu və məzmununu elmi cəhətdən əsaslandırmaq və inkişaf etdirmək tədqiqatımızın əsas məqsədini təşkil edir.

Problemə, məqsədə, obyektə, mövzuya və fərziyyəyə uyğun olaraq tədqiqat vəzifələri aşağıdakı kimi formalaşdırılmışdı:

1. Gənc futbolçuların idman hazırlığı prosesində idmanın təkmilləşdirilməsi mərhələsində hazırlıq dövrünün xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirmək;
2. Hazırlıq dövründə gənc futbolçuların məşq prosesinin quruluşunu və ardıcılığını müəyyən etmək;
3. İdmanın təkmilləşdirilməsi mərhələsində illik məşqin hazırlıq dövründə gənc futbolçuların hazırlıq prosesinin quruluşunun etibarlılığını və məzmunun effektivliyini uzlaşdırılmış məşq metodunun üstünlüklə istifadəsi əsasında qiymətləndirmək.

Tədqiqatın metodları: tədqiqatın mövzuna aid elmi və elmi – metodiki ədəbiyyatın təhlili; nəzarət sınaqlar, pedaqoji eksperiment, pedaqoji müşahidələr, anketləşdi mər, riyazi statistika metodları.

Tədqiqatın obyektı: gənc futbolçuların idman təkmilləşdirilməsi mərhələsindəki təlim – məşq prosesi.

Tədqiqatın predmeti: İdman təkmilləşmə mərhələsində illik məşqin hazırlıq dövründə gənc futbolçuların məşq prosesinin quruluşu və məzmunu.

Gənc futbolçuların idman təkmilləşdirməsi mərhələsinin hazırlıq dövründə məşq prosesinin kompleks qiymətləndirilməsi üçün diaqnostik meyarlar aparatı (aerob və anaerob qlikolitik dözümlülük, başlanğıc və məsafə sürəti, sürət-güc, zərbələrin dəqiqliyi, texniki – taktiki

hərəkətlərin ümumkomanda göstəricisi, top ilə hərəkətlərin dəqiqliyi) sistemləşdirilmişdir.

Tədqiqatın təşkili və mərhələləri. Tədqiqat 2020 – 2022 – cı illərdə üç mərhələdə aparılmışdır. Tədqiqatın ikinci və üçüncü mərhələləri əsasən “Vətən” futbol məktəbinin bazasında aparılmışdır

Araşdırmamızda, Qərb ölkələrinin futbol komandalarında istifadə edilən xüsusi testlərdən istifadə edərək, Futbol Akademiyasının futbolçularının fiziki hazırlıq səviyyələrini aydınlaşdırmağa çalışdıq.

Yoxlama təcrübəsinin nəticələrinə əsasən, yuxarıda təsvir edilən testlərə əsaslanaraq futbol akademiyası komandasının model xüsusiyyətlərini təyin etdik. Əldə edilmiş nəticələrin səviyyə göstəriciləri verilmişdir.

Pedaqoji eksperiment prosesində 16 – 17 yaşlı futbolçuların fiziki hazırlıq göstəricilərinin dinamikası ($M \pm m$) ($n = 18$)

	qiymətləndirilən keyfiyyətlər	fiziki hazırlıq testləri	əvvəl	sonra	p	
Dözümlülük	Aerob dözümlülük	Kuper (m)	2741,64±198,03	2936,36± 222,89	p <0.05	
	anaerob qlikolitik	7 * 50 m məkik qaçışı (s)	70,32±4,04	66,87±2,26	p<0,001	
		üç fırlatma bucağı (s)	32,86±1,37	31,05±1,39	p<0,001	
Sürət	Başlanğıc sürət	10 m (s)	1,9±0,08	1,87±0,18	p>0,05	
	məsafə sürəti	30 m (s)	4,39±0,18	4,28±0,17	p<0,05	
	Topla hərəkətin sürəti	topun driblingi (s)	21,62±1,49	20,49±1,07	p<0,001	
Qüvvə	sürət qüvvəsi	şaqli atlama (sm)	44,53±4,23	46,82±4,85	p<0,001	
		üçlü tullanma (m)	solda	6,33±0,39	7,06±0,56	p<0,001
			Sağda	6,46±0,56	7,28±0,51	p<0,001
		atış uzunluğu (m)	19,07±1,95	20,58±2,03	p<0,001	
zərbələrin dəqiqliyi		dəqiqlik üçün uzun ötürmə (bal)	4,65±2,7	5,4±2,19	p>0,05	
		yaxın məsafədən qapıya zərbə (bal)	Sol	5,07±1,44	5,67±1,95	p>0,05
			Sağ	4,40±1,40	4,33±2,19	p>0,05
		yaxın məsafədən topun ötürülməsi (bal)	8,93±2,84	9,72±3,72	n>0,05	

Cədvəl 2

İkinci pedaqoji eksperiment prosesində 16 – 17 yaşlı futbolçuların fiziki hazırlıq göstəricilərinin dinamikası (M ± m) (n = 15)

	qiymətləndirilən keyfiyyətlər	fiziki hazırlıq testləri	Əvvəl	Sonra	P	
Dözüm- lülük	aerob dözümlülük	Kuper (m)	2837,47 ± 232,71	3142,67 ± 270,86	p<0,001	
	Anaerob glikolitik	7 * 50 m məkik qaçışı (s)	68,43±2,05	63,56±2,51	p<0,001	
		üç fırlatma bucağı (s)	31,89±1,3	29,79±1,68	p<0,001	
Sürət	başlangıç sürət	10 m (s)	1,89±0,08	1,82±0,18	p>0,05	
	məsafə sürəti	30 m (s)	4,30±0,12	4,21±0,11	p<0,05	
	top hərəkət sürəti	topun driblingi	20,93±1,25	19,33±0,95	p<0,001	
Güc	sürət qüvvəsi	şaquqlı atlama (sm)	45,47±4,05	49,00±4,09	p<0,001	
		üçlü tullanma (m)	Solla	6,48±0,37	7,27±0,50	p<0,001
			Sağla	6,71±0,44	7,67±0,40	p<0,001
		atış uzunluğu (m)	20,20±2,54	21,70±2,35	p<0,001	
zərbələrin dəqiqliyi		dəqiqlik üçün uzun ötürmə (bal)	6,00±2,17	7,33±1,50	p<0,05	
		yaxın məsafədən qapıya zərbə (bal)	Solla	5,87±2,07	6,93±1,39	p<0,05
			Sağla	5,33±2,13	6,60±1,59	p<0,05
		yaxın məsafədən topun ötürülməsi (bal)	8,47±3,66	11,60±2,77	p<0,05	

1 və 2-ci cədvəllərdəki məlumatlar, hər iki qrupun futbolçularının fiziki hazırlıq səviyyəsi, xüsusən də sürət və sürət – güc qabiliyyətlərinin, aerob və anaerob qlikolitik dözümlülüğün səviyyəsi əhəmiyyətli dərəcədə artdığını göstərir. Nəzarət məşqlərinin əksəriyyətinə təcrübədən əvvəl və sonra göstəricilər arasındakı nəticələrin fərqləri etibarlıdır. Ancaq ikinci qrup futbolçularda, məşqin təklif etdiyimiz məzmununu tətbiq etdikdən sonra zərbələrin dəqiqlik səviyyəsinin təyin edilməsi testlərindəki nəticələr, əhəmiyyətsiz artım göstərdi. Üçüncü qrup futbolçularda, təcrübədən əvvəl və sonra, zərbələrin dəqiqliyindəki nəticələr arasında əhəmiyyətli fərqlər müşahidə edilirdi, bu da futbolun texniki və fiziki hazırlığının birgə təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş təcrübənin xüsusiyyətləri ilə əlaqədardır.

Yuxarıda qeyd edilənlərin hamısı idman təkmilləşməsi mərhələsində olan gənc futbolçular üçün uzlaşdırılmış məşq metodunun variantiv kompleksinin tətbiqi əsasında hazırlanmış məşq məzmunundan istifadə edilməsinin məqsədəuyğun olduğu qənaətinə gəlməyə imkan verir.

Tədqiqatın elmi yeniliyi: İdman təkmilləşdirməsi mərhələsində gənc futbolçuların hazırlıq dövrünün xüsusiyyətləri üzə çıxarıldı. Hazırlıq dövründə gənc futbolçuların dörd hazırlıq mikrosiklinin (alışma, inkişaf etdirmə, zərbə və bərpa) uzlaşdırılmışına əsaslanan məşqlərin strukturu və paylanma ardıcılığı müəyyən edilmişdir. Təcrübə yolu ilə sübut edilmişdir ki, gənc futbolçuların hazırlıq dövründə, məşqin ən effektiv metodu olan, məşqlərin əsasən uzlaşdırılmış metodundan istifadə edilməsi ilə işlənmiş məzmununun istifadəsi aparıcı fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsini və gənc futbolçuların texniki – taktiki qabiliyyətlərini artırmağa imkan verir.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti: Tədqiqatın nəticələri, idmanın təkmilləşdirilməsi mərhələsinin hazırlıq dövründə gənc futbolçuların məşq prosesinin kompleks qiymətləndirilməsi üçün meyar–diagnostika aparatının sistmləşdirilməsinin məqsədəuyğunluğunu empirik şəkildə əsaslandırır ki, bu da kəmiyyət (texniki - taktiki hərəkətlərin həcmnin ümumikomanda göstəricisi) və keyfiyyət (oyunda topla hərəkətlərin dəqiqliyi, aerob və anaerob glikolitik dözümlülük, start və məsafə sürəti,

sürət gücü, zərbələrin dəqiqliyi) hazırlıq səviyyəsinin qiymətləndirilməsinə imkan verir. Məşqin gedişinin zəruri məlumat elementi olaraq vəziyyətlərinin diaqnostikasını və məşq prosesinin düzəldilməsi ilə bağlı qərarların qəbul edilməsini əsaslandırır.

Nəticə: Futbolda yarış fəaliyyətinin effektivliyinin çoxfaktorlu olması gənc idmançıların hazırlığının müxtəlif komponentlərinin hərtərəfli təkmilləşdirilməsi zəruriliyini müəyyənləşdirir. Bu zaman, texniki – taktiki ustalıq dərəcəsi təkcə yarış fəaliyyətinin və fiziki hazırlığın ayrı – ayrı göstəricilərinin səviyyəsi ilə deyil, həm də aralarındakı struktur qarşılıqlı əlaqələri ilə də müəyyən edilir. Hazırlıq dövrünün qısa müddəti, məşq prosesin qarşısında xüsusi tələblər qoyur ki, bunlar da yarış dövrü başlamadan əvvəl yüksək keyfiyyətdə fiziki keyfiyyətlərin və texniki – taktiki qabiliyyətlərin sürətli bərpa və davamlı təkmilləşdirilməsi ehtiyacından irəli gəlir. Tədqiqat zamanı sübut olunmuşdur ki, belə bir effektdə müxtəlif məşq vasitələrinin və metodlarının geniş istifadəsi və hazırlıq dövründə əsasən uzlaşdırılmış metodunun nisbi paylanması sayəsində nail olmaq mümkündür. Ədəbiyyatın nəzəri təhlili və sonrakı təcrübə nəticəsində dörd hazırlıq mikrosiklinin (daxil edən – 10 gün, təkmilləşdirici – 21 gün, zərəci – 7 gün və bərpaedici – 7 gün) uzlaşdırılmasına əsaslanan hazırlıq dövründə müəyyən edilmiş məşqin strukturu məşq prosesinin təsirli şəkildə düzəldilməsinin zəruri elementi olaraq xidmət edir və aşağıdakı əlaqələrə sahib olmalıdır:

- Daxil edən mikrosikl: dözümlülüyü bərpa etmək – 65%, cəldlik və sürət qabiliyyəti – 5%, güc və sürət – güc qabiliyyəti – 30%;
- inkişaf etdirici mikrosikl: dözümlülüyün inkişafı – 70%, cəldlik və sürət qabiliyyəti – 10%, güc və sürət – güc qabiliyyəti – 20%;
- zərbə mikrosikli: dözümlülüyün inkişafı – 65%, cəldlik və sürət qabiliyyəti – 15%, güc və sürət – güc qabiliyyəti – 20%;
- bərpaedici mikrosikl: dözümlülüyün inkişafı – 60%, cəldlik və sürət qabiliyyəti – 10%, güc və sürət – güc qabiliyyəti – 30%.

ƏDƏBİYYAT

1. **Алиев С.А.** *Исследование адаптации функционального состояния кардиореспираторной системы 13-15-летних футболистов к физическим нагрузкам* / И.С.Алиев, С.С.Алибекова, А.М.Гаджиев. Сборник конференции "Здоровье нации и усовершенствование физкультурно-спортивного образования" 3-4 октября 2019, город Харьков, Украина. с. 64-67
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. **Бельская Л.В., Сарф Е.А., Косенок В.К., Массард Ж.** *Антиоксидантная активность смешанной слюны человека в норме*. Экология человека. 2017, № 6, с.36–40.
4. **Белайд Моджахед,** *Совершенствование соревновательной деятельности футболистов на основе сопряженной физической и технико-тактической подготовки*. Белайд Моджахед, Т.А. Селитреникова. «Культура физическая и здоровье». 2015, № 4 (55), с. 61-64.
5. **Верхошанский Ю.В.** *Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость* [Текст] Ю.В. Верхошанский. М.: Советский спорт, 2014. 80с.
6. **Губа В.П.** *Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности* [Текст] В.П. Губа, А.В. Лексаков. М.: Советский спорт, 2012, 176с.
7. **Губа В.П.** *Теория и методика футбола* [Текст] В.П. Губа, А.В. Лексаков. М.: Советский спорт, 2013, 536 с.
8. **Китманов В.А.** *Развитие физических качеств футболистов после использования прерывистого силового мето-*

да в подготовительной программе 35 дней/ В.А. Китманов, Белаид Моджахед //«XVIII Державинские чтения. Институт физической культуры и спорта»: материалы Обще-российской научной конференции. Февраль 2013 года

9. Дональд Киркендалл, *Анатомия футбола [Текст]*. Дональд Киркендалл. Минск: попури, 2012, 240с.

10. Меринова Н.И. *Перекисное окисление липидов и антиоксидантная система в патогенезе хронического панкреатита* Н.И. Меринова, Н.И. Козлова, Л.С. Колесниченко. Сибирский мед. жур. Иркутск. 2012, т.110, №3, с. 17-20.

ИССЛЕДОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

доц. И.С. Алиев, С.Е. Алиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
ilgar.aliyev@sport.edu.az, sadraddin.aliyev2020@sport.edu.az

Аннотация. В современных условиях важную роль в формировании и развитии спортивного мастерства футболистов 16-17 лет играет разработка и применение в теории и методике спортивного воспитания новых технологий, основанных на использовании актуальных научных знаний об интегральных показателях и примерах подготовки спортсменов для достижения

юными футболистами высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: этап спортивного совершенствования, тренировочный процесс, футбол, перспективный план, скорость, физическая подготовка, выносливость.

STUDY OF THE CONTENT AND STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN THE ANNUAL TRAINING PREPARATION PERIOD AT THE SPORTS DEVELOPMENT PHASE

ass. prof. I.S. Aliyev, S.E. Aliyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
ilgar.aliyev@sport.edu.az, sadraddin.aliyev2020@sport.edu.az

Annotation. Development and application of new technologies in the theory and methodology of sports education based on the use of relevant scientific knowledge about the integral indicators and examples of training of young athletes to achieve high sports results in

the formation and development of sports skills of 16-17-year-old football players in modern times.

Keywords: stage of sports improvement, training process, football, long-term plan, speed, physical fitness, endurance.

FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİNDƏ VƏTƏNPƏRVƏRLİK TƏRBİYƏSİNİN VASİTƏ VƏ METODLARININ TƏDQIQI

prof. Y.M. Babanlı, A.Y. Quliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
yusif.babanli@sport.edu.az, aytac.guliyeva2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Vətən müharibəsində 44 günlük gərdin döyüşlər zamanı gənclərimizin göstərdiyi ağılasıgmaz şücaət bir daha sübut etdi ki, onların vətənə, torpağa bağlılığı hansı səviyyədədir. Ölümün gözünə dik baxan gənclərimiz əzmlə və mərdliklə özlərini odun-alovun qucağına atdılar. Onlar mənfur düşmənin illərdi yaratdığı mifologiyasını, vətəninə sevgilərinin gücü ilə darmadağın etməyi bacardılar. İkinci Qarabağ müharibəsində ölkəmizin qalib olması bir daha sübut etdi ki, məktəblərdə pedaqoji tərbiyə zamanı gənc şagirdlərdə vətənpərvərlik hissələrinin aşılması yüksək səviyyədə aparılmışdır. Lakin bu şanlı qələbəmiz bizi heç bir halda arxaynlaşdırmağa sövq etməməlidir. Çünki, düşmən məğlub olub ancaq hələdə tam məhv edilməyib.

Açar sözlər: *vətənpərvərlik ruhu, məktəblilər, fiziki tərbiyə dərsi, mənəvi tərbiyə, birgə fəaliyyət, vətənə sədaqət.*

Vətənpərvərlik və milli mənəvi şüurun təbliği və aşılması məsələsi fiziki tərbiyə dərslərində xüsusilə yuxarı sinif şagirdlərin daha da diqqət mərkəzində olmalıdır. Vətənpərvərlik pedaqoji prosesdə tədris olunan mövzunun məqsədində mütləq yer almalıdır. Orta məktəblərdə vətənpərvərlik milli şüur tərbiyəsində aktual problem olduğunu pedaqoji kollektiv dərk edərək bu istiqamətdə sistemli tədbirlər hər zaman keçirilir. İctimai səciyyə daşıyan vətənpərvərlik tərbiyəsi şagirdlərin vətəndaş kimi formalaşmasında, öz vətəninə, ləyaqətini qorumaqda mənəvi təsir gücünə malikdir. Vətənpərvərlik, vətənin tarixini öyrənməkdə, sərhədlərini qorumaqda, lazım gələrsə, dövlətin müəyyənləşdirdiyi qaydalara şüurlu əməl etməkdə ifadə olunur. Şagirdlərin vətənpər-

vərlik ruhunda tərbiyə olunmasında ümumi vəzifəmiz, onlarda vətən torpağına, millətə sədaqət, vətən uğrunda şəhidliyə hazır olmaq hissələrini formalaşdırmaq, inkişaf etdirmək və təbliğ etməkdir.

Azərbaycan xalqı gələcəyimiz olan gənc nəslin vətənə məhəbbət, xalqa, elinə və obasına hörmət, soykökünə, öz ata-babalarının ənənələrinə sədaqət ruhunda tərbiyə olunmasına həmişə böyük məsuliyyətlə yanaşmış və ona həyatı əhəmiyyətli məsələ kimi baxmışdır. Bu bir həqiqətdir ki, vətənpərvərlik insanda fədakarlıq, qəhrəmanlıq və məğlubedilməzlik hissi yaradır, apardığı mübarizədə onda inam hissini gücləndirir.

Fiziki tərbiyənin tədrisi qarşısında qoyulan əsas məqsədlərdən ən əhəmiyyətlisi öz vətəninə, xalqını, millətini sevən, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir. Səmərəli qurulmuş fiziki tərbiyə prosesi qeyd olunan məqsədlərin həyata keçirilməsi üçün zəruri şəraitin yaradılmasına imkan verir. Kiçik kollektivin, komandanın mənafeləri uğrunda mübarizə sonda vətənpərvərliyə, yoldaşları ilə ünsiyyət-əməkdaşlığa, oyun qaydalarına riayət və rəqibə hörmət – tolerantlığa, rəqabət və qalib gəlmək ehtirası – mübarizliyə, ani qərar qəbul etmək və onu reallaşdırmaq – qətiyyət xüsusiyyətləri kimi formalaşdırılır.

Şagirdlərin (xüsusilə də yuxarı sinif) fiziki tərbiyə dərslərinə etinasızlıq, dərslərdə sıxlığın aşağı olması gələcəkdə onlarda vətənpərvərlik hissələrinin aşağı olası bizi bu problemə etinasız buraxmadı. Müasir dövrümüzdə yaşayış mühitimizi nəzərə alaraq, gənclərin asudə vaxtlarının səmərəsiz keçməsi ilə daha çox rastlaşırıq. Daha çox buna ən böyük səbəb valideynləri misal gətirmək olar. Gənclərin boş vaxtlarının səmərəli təşkil olunması, onların fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olmasını təşkil etmək məhz valideynlərin üzərinə düşür.

Sadalanan faydalı məşğuliyyətin təşkil olunması, onları zərərli vərdislərdən maksimum çəkindirəcək və zəhmətə alışıdıracaqdır. Bununla da onlarda vətənpərvərlik ruhu formalaşmağa başlayacaqdır.

Vətənpərvərlik dedikdə ilk öncə vətən üçün canından keçmək başa düşülür. Amma vətənpərvərlik yalnız vətən üçün canından keçmək deyil. Bir əsərdə belə deyilmişdir: “Komandır əsgərdən soruşur ki, sən vətən üçün nə edə bilərsən, əsgər cavabında mən vətən üçün canımdan keçməyə hazırım deyir. Komandır isə əsgər vətənə sənin ölümü yox düşmənin ölümü lazımdır, əgər sən ölsən vətəni kim qoruyar” deyir. Vətənpərvərlik anlayışına geniş mənada tərif vermək olar. Sokrata görə vətənpərvərlik döyüşdə vuruşub böyük qəhrəmanlıq göstərməklə bitmir. Hər bir insanın üzərinə düşən vəzifəni ədalətlə, vicdanla yerinə yetirmək də vətənpərvərlikdir. Vətənpərvərlik – vətənə olan ülvi məhəbbətdir. Vətənpərvərlik hissi insanın daxilində olan bir hissdir. Əgər bu hiss sənin daxilində yaranmayıbsa o zaman nə vətəni, nə torpağını, nə valideynlərini sevmə bilməzsən. Vətənpərvərlik deməklə iş bitmir. Hər bir insan vətənpərvərliyini əməlləri ilə, gördüyü işlərlə sübut etməlidir. Olduqca geniş mənaya malik olan vətənpərvərlik anlayışı özündə vətənə, millətə sevgi hissini, müxtəlif səviyyə və istiqamətlərdə vətənə, millətə xidmət etməyi birləşdirirsə, bunların zirvəsində vətən üçün ölümə hazır olmaq dayanır. Bu, vətənpərvərliyin ən uca və ali formasıdır. Bəşər övladı vətənə xidmət etməyi bundan uca zirvəsini kəşf etməmişdir.

Azərbaycan xalqının ən mühüm milli-mənəvi dəyərlərindən biri öz doğma yurduna bağlılığıdır. Azərbaycan təkcə bu ərazidə yaşayan, yaradan və fəaliyyət göstərən azərbaycanlıların deyil, dünyanın hər yerində yaşayan azərbaycanlıların əzəli vətənidir. Vətən sözü – ərəb sözü olaraq Azərbaycan dilində “bir adamın doğulub böyüdüüyü və vətəndaşı olduğu ölkə, məmləkət” deməkdir. (“Azərbaycan dilinin izahlı lüğəti”) İbn Mənzur demişdir: “Yaşadığım yer deməkdir. Deyilir ki, filan kəs filan yeri özünə vətən seçdi”. (“Lisən əl-Arab” 13/451)Zubeydi demişdir: “Vətən insanın qaldığı və yaşadığı yer deməkdir”. (Təcul Arus” 9/362) İstilahı mənəsi barədə isə Əli bin Mə-

həmməd əl-Hüseyni əl-Corcani demişdir: “*Əsl vətən insanın doğulduğu və yaşadığı yerdir*”. (“Ət-Tərifət” səh.253) Lüğət və siyasi ensiklopediya kitablarına baxarkən vətən sözünün istilahi(terminoloji) mənasının lüğəti mənəsindən fərqlənmədiyini görürük. Cəmil Səlibə demişdir: “vətən o ölkədir ki, orada bir toplum yaşayır və insan özünün ora bağlılığını hiss edir”. (“Əl-Mustaləhət Əs-Siyəssiyyə Əd-Duvaliyyə” səh. 93) Zeyd Əl-Abdul Kərim belə demişdir: “Bu təriflərdə söhbət insanın doğulub yaşadığı, yaxud da yalnız yaşadığı yerdən gedir. İndiki əsrdə vətən dedikdə vətəndaşlığı mənsub olan ölkəni nəzərdə tuturlar”. (“Hubbul Vatan min Mənzur Şəri”).

Vətənpərvərlik məsələsi cəmiyyətdə daima aktual olmuş, bu gün də aktual olaraq qalır. Millətin vətənpərvərliyi onun tamlığını, bütövlüyünün təməli desək, bəlkə də, səhv etmərik. Bir xalqın, millətin vətənpərvərlik şüuru onun digər xalqlar və millətlər tərəfindən qəbul edilməsi, tanınması, hörmətlə qarşılanması, ən əsası isə o xalqın yaratdığı dövlətin bütövlüyü, varlığı, suverenliyi ilə ölçülür. Azərbaycanın igid, cəsur oğulları, qeyrətli qızları həmişə vətənpərvər olmuş, yadelli işğalçılara qarşı qəhrəmancasına mübarizə apararaq vətəni düşmən ayağına verməmişlər. Mərd, mübariz oğul və qızlarımız öz doğma vətənlərini həmişə hərərətlə sevmiş, onun qədrini bilmiş, vətən naminə canlarını qurban verməkdən çəkinməmişlər. Bu igid vətən övladları doğma yurd naminə canlarından keçməklə əsl vətənpərvərlik nümunəsi göstərmiş, şərəfli bir iz qoyub getmişlər, Bu gün milli vətənpərvərlik vətənin göz bəbəyi kimi qorunmasında təzahür edir və bunu bu gün ki, gənclərimiz bütün məsuliyyəti ilə dərk edirlər. Fəhlə öz vətənpərvərliyini yaxşı işləməklə, alim maraqlı elmi kəşfləri ilə izah edirsə, müasir gənclərimiz doğma torpağımızı və dövlətimizi fədakarlıqla müdafiə etməkdə görürlər. Milli vətənpərvərlik hissini məzmunu doğma vətənə məhəbbət, onun tarixi keçmişi, adət-ənənələri ilə fəxr etmək, vətənin, millətin mənafeyini öz mənafeyi kimi dərk etmək və onun müdafiəsinə hər an hazır olmaq təşkil edir.

Vətənpərvərliyin ümumi anlayışı: sosio-loqlara görə vətənpərvərliyin müxtəlif tərifləri var. Onlardan bəziləri vətənpərvərliyi əqidə sa-

yaraq ona görə dost və düşmən tutur, digərləri isə İslam əqidəsi çərçivəsi daxilində vicdani duyğu ifadəsi sayırlar.

Vətən üçün ümumi anlayışlardan olan duyğu məfhumu olan “vətən sevgisi”ni qədim şairlərdən olan Asmai belə ifadə edir: “bir bədənin belə dediyi eşitdim: “əgər kişini tanımaq istəyirsənsə, onun vətəni və dost-qardaşları üçün necə darıxdığına, onları arzuladığına və keçmiş zaman üçün ağlamasına bax”.

Ölkəmizdə müstəqillik əldə etdikdən sonra insanın sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, xüsusən uşaq və yeniyetmə nəslin fiziki tərbiyəsinin təkmilləşdirilməsi işinə olduqca böyük əhəmiyyət verilmişdir, şərait yaradılmışdır. Möhtərəm prezidentimiz İ.Əliyevin tədbirincə desək son bir neçə ildə Azərbaycan idmançılarının müxtəlif beynəlxalq yarışlarda parlaq qələbələr qazanması, ayrı-ayrı idman növləri üzrə beynəlxalq yarışların respublikamızda keçirilməsi artıq ənənə halını almışdır. Voleybolçu qadınların, şahmatçıların, boksçuların, Şərq əlbəyaxa döyüş növləri ustalarının, güləşçilərin və digər idmançıların qazandıqları qələbələr xalqımıza, millətimizə baş ucalığı gətirmiş, onu dünyaya tanıtmışdır.

Sidney olimpiadasında iki qızıl və bir gümüş medal qazanaraq 199 ölkə arasında 34-cü yeri tutmaq Azərbaycan üçün böyük uğurdur. Bütün bunları dövlətçiliyimizin nailiyyəti kimi qiymətləndirmək lazımdır. Uşaq və yeniyetmələr, gənclər öz yaşlı bacı və qardaşlarının idman ənənələrinin ruhunda tərbiyə olunaraq öz fiziki sağlamlıqlarını möhkəmləndirirlər. Milli Olimpiya Komitəsinin sədri, gənclərin himayədarı İlham Əliyevin təşəbbüsü və bilavasitə iştirakı ilə Bakıda tikilmiş MOK-un yeni ofisi paytaxtın olimpiya idman kom-pleksi, Naxçıvanda, Şəkiddə, Gəncədə inşa edilmiş və artıq istifadəyə verilmiş olimpiya kompleksləri, həmçinin Bərdədə, Qubada və başqa bölgələrdə istifadəyə verilən olimpiya kompleksləri şübhəsiz, uşaq və yeniyetmələrin, gənclərin fiziki tərbiyəsində mühüm rol oynamaqla dünyaya səs salan güclü və qüdrətli idmançılar hazırlanmasında mühüm rol oynayacaqdır.

Bütün bunlarla yanaşı məktəblərdə də fiziki tərbiyənin təşkilinə böyük əhəmiyyət verilməlidir. Çünki, biz gələcək sağlam, dözümlü, çevik və iradəli böyüməsinə, onların əməyə, vətənə müdafiəsinə hazır olmalarına nail ola bilməsək, onların mənəvi, əqli və estetik tərbiyəsini də istənilən şəkildə, istənilən səviyyədə qura bilmərik. Bu bir həqiqətdir ki, insana ilk növbədə sağlamlıq lazımdır. Buna nail olmaq üçün isə kiçik məktəbyaşlı uşaqların fiziki, fizioloji və yaş xüsusiyyətlərini bilmək çox zəruridir.

Uşaqların yaş, fiziki, fizioloji və yaş xüsusiyyətlərini nəzərə almağın böyük əhəmiyyətini göstərən fransız materialisti J.J.Russo da uşaqları yaş xüsusiyyətlərinə görə dörd dövrə ayırmışdır. Anadan olandan iki yaşa qədər, iki yaşdan on iki yaşa qədər, on iki yaşdan on beş yaşa qədər, on beş yaşdan həddi buluğa qədər. Russo əsas diqqəti uşağın fiziki tərbiyəsinə yönəltməyi məsləhət görürdü. O, ikinci dövrü yuxu dövrü adlandıraraq əsas diqqəti uşağın fiziki tərbiyəsinə verməklə, xarici duyğulardan: Görmə və lamisəni də inkişaf etdirməyi lazım bilirdi.

ƏDƏBİYYAT

1. *Azərbaycan Respublikasının Təhsil Haqqında Qanunu*. Bakı. Hüquq ədəbiyyatı nəşriyyatı, 2009.
2. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası*. Dərslik, I hissə, Bakı 2018.
3. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası*. Dərslik, II hissə, Bakı, 2019.
4. **Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M.** *Bədən tərbiyəsi və nəzəriyyəsi*. Dərslik, B. 2004.
5. **Əliyev E.A.** *Sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyə*. Bakı, 2018.
6. **Hüseynov F.** *Fiziki tərbiyə*. Dərslik. 8-ci sinif üçün. Bakı, 2015.
7. **Hüseynov F., Bağirov S., Əliyev İ., Hüseynov F.** *Fiziki tərbiyə*. Metodik vəsait. 5-ci sinif. Bakı, 2012.
8. *Azərbaycan Respublikasının təhsil sahəsində İslahat Proqramı*. Bakı, Çarşıoğlu, 1999, 65 s.

ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

проф. Ю.М. Бабанлы, А.Я. Гулиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
yusif.babanli@sport.edu.az, aytac.guliyeva@sport.edu.az

Аннотация. Героизм нашей молодежи, продемонстрированный в 44-х дневных напряженных боях Отечественной войны, еще раз доказал высокий уровень ее привязанности к Родине и родной земле. Смело смотря смерти в глаза, наши молодые люди с упорством и мужеством бросились в огонь войны. Им удалось силой своей любви к Родине разрушить мифологию, созданную ненавистным врагом на протяжении многих лет. Победа нашей страны во Второй Карабахской войне подтверждает, что в

школах во время педагогического воспитания юных школьников прививание патриотических чувств осуществлялось на высоком уровне. Но эта славная победа ни в коей мере не должна усыплять нашу бдительность. Потому что, хотя враг повержен, но окончательно еще не уничтожен.

Ключевые слова: патриотический дух, школьники, урок физической культуры, нравственное воспитание, совместная деятельность, преданность Родине.

RESEARCH OF MEANS AND METHODS OF PATRIOTIC EDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

prof. Y.M. Babanli, A.Y. Quliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
yusif.babanli@sport.edu.az, aytac.guliyeva@sport.edu.az

Annotation. The incredible courage shown by our youth during the 44-day battles of the Patriotic War proved once again the level of their attachment to the homeland. Our young people, facing death, bravely and courageously threw their decision into the arms of fire. They were able to shatter the mythology created by the hated enemy over the years by the power of their love for their homeland. The victory of our country in the Second Karabakh War proved once again that the inculcation of

patriotic feelings in young students was carried out at a high level during pedagogical education in schools. However, this glorious victory should not reassure us. Because the enemy has been defeated but it has not been completely destroyed yet.

Keywords: patriotic spirit, school children, physical education lesson, spiritual education, joint activity, loyalty to the motherland.

İDMANÇILARDA FUNKSIONAL VƏZİYYƏTİN VƏ FİZİKİ HAZIRLIĞIN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

prof. Q.M. Cəfərov, Ə.R. Həsənov, M.T. Balakışiyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
gambar.jafarov@sport.edu.az, aligulu.hasanov2020@sport.edu.az,
murad.balakishiyev2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Tədqiqat zamanı idmançıların funksional vəziyyətini və fiziki hazırlığını qiymətləndirmək üçün müxtəlif metodlardan (biokimyəvi, fizioloji, laboratoriya şəraitində sınaq üsulu) istifadə edilmişdir. Məlum olub ki, idmançıların funksional vəziyyətinə nəzarət etmək üçün ən informativ, əlçatan və obyektiv metod kimi ürək ritminin analizi metodundan istifadə etmək daha məqsədəuyğundur. Müəyyən edilmişdir ki, idman oyun növlərində ortostatik sınaq zamanı idmançıların fiziki iş qabiliyyətinin artması və yarış fəaliyyətinin effektivliyinin yüksəlməsi avtonom tənzimləmənin güclənməsinə, ümumi spektrin gücünün artmasına, VSS-nin simpatik şöbəsinin mülayim dərəcədə aktivləşməsi ilə əlaqədardır. İş qabiliyyətində yüksəlmə və yarış fəaliyyətinin effektivliyinin azalması funksional testlər zamanı VSS-nin simpatik şöbəsinin fəaliyyətinin azalması ilə qarşılıqlı əlaqədardır və bu azalma spektrin bütün komponentlərində istirahət dövründə müşahidə müşahidə olunur.

Açar sözlər: *vəziyyət, funksional hal, iş qabiliyyəti, kondisiya, məşqolunma, idman forması.*

V.İ. Dubrovskinin apardığı tədqiqata əsasən idman fəaliyyətində hərəkət aktivliyinin dəfələrlə yüksəlməsi orqanizmin bütün orqan və sistemlərinə təsir edərək, adaptasiya prosesini pozaraq, hətta onun qırılmasına səbəb ola bilər, nəticədə donozoloji vəziyyətin inkişafına və patoloji proseslərin kəskinləşməsinə gətirib çıxara bilər.

Məşq prosesinin düzgün qurulması və ona korreksiyaların vaxtında aparılması üçün

məşqin təsiri ilə orqanizmin funksional vəziyyətində və fiziki hazırlığında baş verən fizioloji dəyişikliklərin dinamikası haqqında tam informasiyanın olması vacibdir. Bununla əlaqədar olaraq idmançıların illik hazırlığının ayrı-ayrı mərhələlərində funksional vəziyyətin göstəricilərinə kompleks nəzarətin aparılması və idman nəticələrinin proqnozlaşması ilə bağlı məsələlər böyük əhəmiyyət daşımaqla, daha da aktuallaşmış olur. İdmançıların funksional halına sistematik məşqlərdən sonra nəzarətin aparılması üçün sadə və məlumatlı metodların axtarışı tədqiqatların ən prioritet istiqamətlərindən biri olaraq qalmaqdadır.

Sistematik məşqlərdən sonra idmançıların funksional halının və fiziki hazırlığının illik məşqin ayrı-ayrı mərhələlərində nəzəri təhlilinin aparılması, qiymətləndirilməsi və proqnozlaşdırılması tədqiqatın əsas məqsədi olmuşdur.

“Funksional halın” fəaliyyətə olan nisbətində və transformasiyasının (dəyişilməsi) variantlarının nəzərdən keçirilməsi nəticəsində iki sinir mövgeyi ayırd etməyə imkan yaranır: 1) hər bir optimal həlqəyə daxil olan sistemlərin adekvat vəziyyəti fəaliyyətin tələblərinə dəqiq uyğun gəlməsi; 2) dinamik uyğunsuzluq vəziyyəti, bu zaman sistem fəaliyyəti tam təmin etmir, yaxud çox yüksək səviyyəli enerji sərfi ilə işləyir. Funksional vəziyyətin təsnifatı müxtəlif praqmatik və məzmun meyyarları əsasında çox ciddi şəkildə aparılır. Belə etalon qismində A.A.Uxtomski operativ süküt halından istifadə etməyi təklif etmişdir. Bu da orqanizmin fəaliyyətə hazırlığını xarakterizə etməyə kömək etmiş olur. Funksional vəziyyət optimal və qeyri-optimal; kəskin, xroniki, hədd, icazə verilən və qadağan olunan, kimi növlərə ayrılır. Spesifik siniflər əsas keyfiyyətlərinə sırasına optimal iş qabiliyyəti, yorulma, monotonluq, fizioloji və psixoloji stresslərin ayrı-ayrı

formaları, ekstremal vəziyyət və s. daxildir [4, s.71-75].

İdmançada funksional halının ümumi xarakteristikası gəldikdə, onun məşq prosesində inkişafına iki meyyarın köməyi ilə həyata keçirmək olar: etibarlıq və fəaliyyətin dəyəri. Etibarlıq məşq prosesində qarşıda qoyulan vəzifənin verilən parametrləri çərçivəsində həlli ehtimalı. Fəaliyyətin dəyəri isə sərf olunan fizioloji və psixoloji ölçülərdir ki, verilən səviyədə işin icrasını təmin etmiş olur. Yuxarıda sadalananlar əsas götürərək etibarlılıq və fəaliyyətinin dəyərini nəzərə alaraq daha uğurlu yanaşmalardan biri kimi vəziyyətin normal, keçid (hüdüd) və patoloji olaraq üç yerə ayırmaq olar. Bu zaman normal funksional vəziyyəti müəlliflər verilən tapşırıqların verilən səviyyədə icrası saxlanılır, onun psixoloji dəyəri homeostazın parametrlərinə adekvat olur. Fəaliyyətin dəyərinin göstəriciləri funksional vəziyyətini qiymətləndirməyə əsas verir, orqanizmin gücünün tükənməsinin dərəcəsini və sonda da insanın sağlamlığına təsirini qiymətləndirmək mümkün olur. Patoloji funksional vəziyyət zamanı işin icrasının etibarlılığı təmin olunmur, fəaliyyətin dəyəri homeostazın imkanlarını üstələyir. Hüdüd funksional vəziyyət ya peşə fəaliyyətinin etibarlılığının aşağı enməsinə ya da onun psixofizioloji dəyərinin qeyri-adekvatlığını xarakterizə edir [4, s.71-75; 3, s.185-196].

İdman praktikasında idmançının vacib funksional vəziyyətindən biri onun məşqliliyi hesab olunur. Onun fizioloji mahiyyəti onun funksional imkanlarının inkişafı, təkmilləşdirilməsi, hərəkəti vərdişlərin şərti və şərtsiz reflekslərin əsasında formalaşması prosesindən ibarətdir.

Yüksək səviyyəli xüsusi məşq olunma dövründə idmançının funksional halı idman forması adlandırılır. İdman forması böyük məşq yüklərinin 5-6 ay müddətində əldə olunur və ona görə də onun 3 aydan çox yüksək səviyyədə qalması mümkünsüzdür, lakin illik məşq dövründə təkrarən yarana bilər. Məşqçilər bir qayda olaraq yarışları idman formasının zirvəyə çatdığı dövrlərdə keçirməyi planlaşdırırlar. Bu da idman formasının kəskin azalmasına səbəb olur ki, bu hal da “funksional çuxur” adlandırılır [4, s.71-75].

İdmançılarda fizioloji reaksiyaların analizi üçün onlarla yüzlərlə göstəricilərdən və metodlardan istifadə olunur. Əlbətdə, bütün bu metodlar konkret hallarda tətbiq etmək qeyri-mümkündür. Bu məsələnin həlli üçün iki əsas qaydanı əsas tutaraq aparılmalıdır.

Birinci qayda ondan ibarətdir ki, seçilmiş göstərici tətbiq olunan sistemin funksional halını tam əks etdirməlidir. Başqa sözlə, sistemin icra etdiyi işə tam adekvat olmalıdır. İkinci əsas qayda onunla bağlıdır ki, istənilən sistem çoxtərəflidir, ona görə də fəaliyyəti və xüsusiyyətləri də fərqli olur. Funksional vəziyyətin inkişafı zamanı sistemin ayrı-ayrı xüsusiyyətlərinin dəyişməsi fərqlənir, ona görə də sistemin fəaliyyətinin vacib tərəfinin təyini çox da sadə olmur.

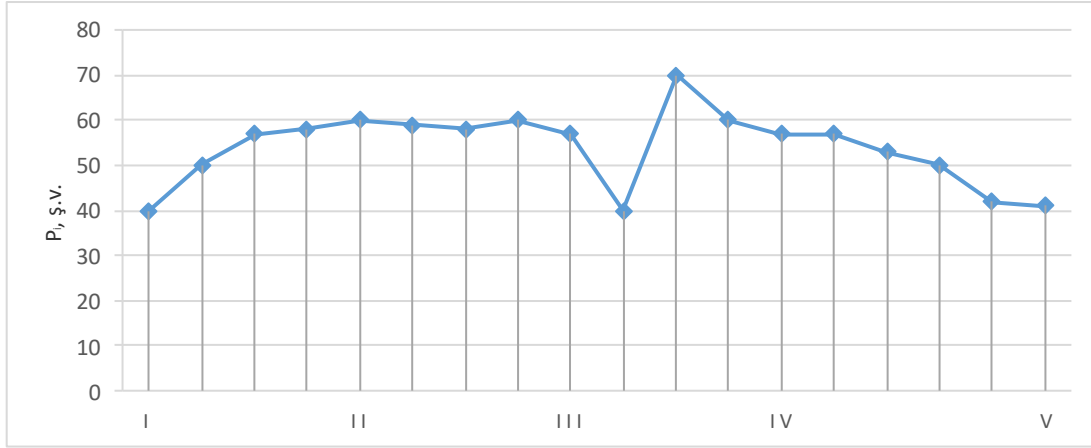
Yuxarıda sadalanan qaydaların praktika-yə tətbiq olunmasını qadın basketbolçularda funksional vəziyyətin və iş qabiliyyətinin mövsümqabağı, yarışqabağı, yarış, yarışdan sonra və bərpa (istirahət) dövründə il müddətində təyin olunması əsasında aparılmışdır.

Qiymətləndirmə həmçinin psixoloji və kliniki-fizioloji göstəricilərdən istifadə etməklə dolayı yolla aparılmışdır. Hesablanmış idmançıların iş qabiliyyətinin inteqral göstəricilərinin (P_i) əsasında aparılmış və şərti vahidlərlə ifadə olunmuşdur [3, s.185-196; 4, s.71-75]. Tədqiqatlar mütəmadi olaraq iki həftədən bir aya qədər davam etmişdir (məşqin təqviminə və planına müvafiq olaraq). Tədqiqatlarda 10 nəfər basketbolçu-tələbə iştirak etmişdir. Alınan nəticələrdən görüldüyü kimi fiziki iş qabiliyyətinin göstəricilərinin dinamikası illik məşq-yarış dövrünün gedişində aşağıdakı şəkildə olmuşdur (şəkil 1).

Basketbolçuların iş qabiliyyətinin dinamikasını izlədikdə məlum olur ki, mövsümqabağı dövrlərdə bu göstərici 40 ± 0.8 ş.v.-dən 56 ± 0.9 ş.v.-ə qədər yüksəlmişdir. Yarışqabağı dövrdə məşqlərin intensivliyi azalır P_i -iş qabiliyyəti rəvan artmaqda davam edərək 62 ± 0.8 ş.v. çatır. Məşq prosesinin istiqaməti dəyişir, əsas diqqət sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin təkmilləşdirilməsinə yönəlir, ümumi məşq olunmaya təsir edən hərəkətlərdən xüsusi hərəkətlərə keçidlə əlaqədar basketbolçularda uzunmüddətli adaptasiya formalaşmağa başlayır. Yarış dövrü hazırlıq dövrü ilə müqaisədə böyük bir aralıq dövrünü əhatə edir, iş qabiliyyətinin inteqral

göstəricisində kəskin nəzərə çarpan flyuktrasiya ilə xarakterizə olunur. Ayrı-ayrı qısa vaxt kəsiklərində onun parametrləri azalaraq $43,5 \pm 0,8$ ş.v. çatır. Belə bir dinamik istiqamət, çox güman ki, “funksional çuxurun” formalaşmasının başlanmasına və imkanların artmasına səbəb olur. İdman praktikasında belə vəziyyət funksional halda idman həkiminin iştirakı ilə ciddi korreksiyanın aparılmasını tələb edir.

Yarış dövrünün aralıq fasilələrində idmançının (yaxud komandanın) “idman formasının” zirvəsinə qalxması, orqanizmin bütün funksional ehtiyat imkanlarının səfərbər olunması ilə funksional halın səviyyəsinin artmasına idman iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə nail olmaq mümkün olur. Aparılan tədqiqatlarda idmançılarda belə bir hal müşahidə olunmamışdır [4, s.71-75].



Şəkil 1. Basketbolçularda məşq-yarış dövründə iş qabiliyyətinin (P_i) integral göstəriciləri ($n=10$), Levşinə görə, 2013)

Qeyd: I mövsümqabağı dövr; II yarışqabağı dövr; III yarış dövrü; IV postyarış dövrü; V istirahət dövrü.

İdmançının funksional halını və fiziki hazırlığın səviyyəsini orqanizmin sistemlərinin morfoloji və funksional adaptasiyanın köməyi ilə əsas yarış yüklərinin icrası zamanı təyin etmək mümkündür. İdman praktikasında funksional halın və fiziki hazırlığın qiymətləndirilməsi məqsədi ilə çoxlu sayda metodlardan istifadə olunmaqdadır [1, s.142; 2, s.112-121].

İdmançıların funksional hazırlığının və sağlamlığının qiymətləndirilməsi üçün istifadə olunan ümumiqəbul olunmuş meyarlardan biri də fiziki iş qabiliyyətinin göstəricilərinin təyin olunmasıdır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, idman nəticəsini müəyyən qədər orqanizmin enerji təminatının mexanizmlərinin inkişafının səviyyəsi məhdudlaşdırır. Ona görə də praktikasında məşqliliyi və funksional halı bioenergetik parametrlərin göstəricilərinə görə qiymətləndirmək olar. Orqanizmin aerob enerji yaranmasını və oksidləşmə proseslərini qiymətləndirmək üçün OMS-nin (oksigenin maksimal

sərfini) ölçüsünü kardiorespirator sisteminin işinin daha çox əks etdirən məlumatlı bir göstəricisindən istifadə olunmaqdadır.

Qeyd etmək lazımdır ki, alınan nəticələrə əsasən müəyyən olunmuşdur ki, idman oyun növləri ilə məşğul olan idmançılarda fiziki iş qabiliyyətinin ölçüsü qarışıq rejimdə (anaerob-aerob) (PWC_{170} sınağı) kifayət qədər artaraq, yarış dövrünün başlanğıcında eibarlı ölçülərə çatır, yarış dövründə əldə olunmuş səviyyədə qorunub saxlanılır (cədvəl 1). Fiziki iş qabiliyyətinin mütləq göstəriciləri anaerob rejimdə etibarlı olaraq yarış dövrünün əvvəlinə doğru etibarlı olaraq artmış, bu da çox güman ki, hazırlıq dövründə idmançıların bədən kütləsinin dəyişilməsi ilə bağlı olmuşdur. Lakin alınmış nəticələrinin 1 kq bədən kütləsinə nisbətində (W sub/kq) illik dövrdə bu nəticələrdə etibarlı dəyişikliklər müşahidə olunmamışdır (cədvəl 1).

Cədvəl 1.

İllik məşqin müxtəlif mərhələlərində idmançılarda fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri ($M \pm m$)

Yoxlamanın sırası	PWC ₁₇₀ mütləq göstəricisi, kqm/dəq	PWC ₁₇₀ nisbi göstəricisi, kqm/dəq/kq	W sub, kq m/dəq	W sub/kq, m/dəq
1	1395.20±77.60	18.10±0.76	1853.33±106.25	24.16±1.10
2	1531.20±122.15	20.07±1.15	1902.60±114.3	25.04±1.10
3	1774.08±62.55	21.00±0.68	2136.00±60.13	25.30±0.65
4	1643.20±56.35	19.30±0.70	2078.57±58.30	24.24±0.60
5	1694.60±47.60	19.80±0.50	2113.85±37.90	24.90±0.50
6	1648.70±85.50	20.40±0.80	1980.0±99.60	24.40±0.50
Yaranan fərq	1/3, 1/4, 1/6	1/3, 1/6	1/3, 1/5	

Qeyd: 1/3, 1/4, 1/5, 1/6 – göstəricilər arasında statistik fərq ($p < 0.005$)

Cədvəl 2-dən görüldüyü kimi müayinə olunan idmançılarda yarış dövrünün əvvəlinə orqanizmin oksidləşdirici imkanları etibarlı

şəkildə yüksəlmiş (OMS-nin göstəricilərinə görə), yarış dövründə isə bu göstəricilər dəyişilməmişdir (cədvəl 2).

Cədvəl 2

İllik hazırlıq dövründə müayinə olunan idmançılarda əsas bioenergetik göstəricilər ($M \pm m$)

Yoxlamanın sırası	Laktat, max.	OMS, ml/dəq	OMS/ml/dəq/kq	Qlikolitik həcm	Qlikolizm effektivliyi
1	11.6±0.55	4139.45±170.75	53.85±1.70	19.85±1.35	2.52±0.20
2	10.5±0.50	4438.65±268.73	58.40±2.30	20.85±1.10	2.75±0.12
3	10.85±0.45	4972.97±131.61	58.98±1.60	20.70±1.45	2.65±0.15
4	11.7±0.70	4685.00±123.95	55.05±1.75	20.60±1.40	2.40±0.14
5	11.80±0.60	4798.15±104.75	56.15±1.70	20.58±1.18	2.58±0.18
6	10.45±0.50	4697.12±188.18	57.16±2.30	20.70±0.16	2.70±0.16
Yaranan fərq		1/3, 1/4, 1/5	1/3		

Qeyd: 1/3, 1/4, 1/5 – yoxlama zamanı alınan göstəricilər arasında etibarlı fərqlər ($p < 0.005$)

İdmançılarda aerob mexanizmlərin enerji təminatında rolunu qiymətləndirmək üçün qanda süd turşusunun qatılığının göstəriciləri veloerqometrik standart fiziki yüklərin icrası zamanı təyin olunmuşdur.

Anaerob rejimdə icra olunan yüklərin icrasını təmin edən mexanizmlərin bioenergetik

göstəriciləri (qlikolitik həcm, anaerob qlikolizmin effektivliyi, laktatın maksimal qatılığı) ilin hazırlıq dövründə etibarlı dəyişikliklər baş verməmişdir (cədvəl 2). Alınan nəticələr onu deməyə əsas verir ki, submaksimal intensivlik zonasında idmançıların icra etdikləri dozalaşdırılmış yüklərin icrası zamanı fiziki iş qabi-

liyyətində artma müşahidə edilməmişdir. Məlum olduğu kimi, fiziki iş qabiliyyətinin müəyyən bir səviyyəsinin əldə olunmasında ürək-damar sisteminin göstəriciləri aparıcı rola malik olur. Məşq prosesinin istiqaməti, icra olunan yükün, həcmnin və intensivliyinin kardiorespirator sisteminin fəaliyyətinə güclü təsirə malik olur, bu da özünü orqanizmin funksional və morfoloji göstəricilərində də özünü biruzə verir. Belə güman etmək olar ki, illik hazırlığın müxtəlif mərhələlərində ürək-damar

sisteminin göstəriciləri qanunauyğun şəkildə dəyişiliyə uğrayacaqdır. Hemodinamikanın alınan göstəricilərin analizi zamanı məlum olmuşdur ki, idmançılarda nisbi sakitlik halında nəbz, diastolik qan təzyiqinin, nəbz təzyiqinin göstəriciləri yarış dövrünün başlanğıcına qədər nəzərəçarpan dərəcədə enmişdir. Sistolik qan təzyiqin, sistolik həcm, qanın dəqiqəlik həcmnin göstəricilərində etibarlı dəyişikliklər müşahidə edilməmişdir (cədvəl 3).

Cədvəl 3

Nisbi sakitlik vaxtı müayinə olunan idmançılarda ürək-damar sisteminin göstəriciləri ($M \pm m$)

Müayinənin sırası	ÜVS, v/dəq	SAT, mm.c.st	DAT, mm.c.st	Nəbz təzyiqi, mm.c.st	Sistolik həcm, ml/vurğu	QDN, l/dəq
1	65.0±2.0	123.5±3.3	82.0±2.5	41.0±2.4	60.0±2.5	3.9±0.25
2	62.0±3.0	120.5±2.8	78.5±2.0	42.0±2.1	63.60±1.7	4.0±0.30
3	65.0±2.0	118.0±2.0	75.0±1.7	43.0±1.6	64.7±1.8	3.6±0.10
4	65.0±2.5	122.5±3.0	76.0±2.5	46.5±2.4	65.7±3.0	3.6±0.25
5	64.0±1.6	116.6±2.0	77.4±1.7	39.2±1.6	62.0±1.0	3.4±0.11
6	66.0±2.0	116.0±3.0	73.0±1.6	43.0±1.4	68.8±1.7	4.0±0.19
Fərq	1/3, 1/5		1/3, 1/6	1/3, 1/4	1/6, 5/6	1/5, 3/6

Qeyd: 1/3, 1/4, 1/5, 1/6 – göstəricilər arasında statistik etibarlılıq ($p < 0.05$)

Cədvəldən əksini tapmış göstəricilərdən görüldüyü kimi, alınmış nəticələr orqanizmin tənzimləyici sistemlərin işində yaranan dəyişikliklərlə əlaqədardır. Qan dövrənini tənzimləyən funksional sistemləri çoxtərəflidir, yəni, yarış zamanı təşkilə malikdir, orqanizmin cari tələbatını həyata keçirən ayrı-ayrı funksional həlqələr bu zaman aparıcı rola malik olur.

İdmançılarda yarış dövründə iş qabiliyyətində inkişafın baş verməməsi, ürəyin səmərəli işinin aşağı enməsi, həmçinin, yarışın ikinci dairəsində texniki-taktiki fəaliyyətin effektivliyinin azalması ilə yanaşı, eyni zamanda tənzimləyici mexanizmlərin vəziyyətində də dəyişikliklər baş verir. Tənzimləyici sistemlərin aşkar olunan mexanizmlər (sakitlik vaxtı ürək ritminin mərkəzləşməsi, veqetativ sinir sisteminin simpatik şöbəsinin funksional aktivliyinin funksional yük nümunələrin təsiri ilə azalması, çox güman ki, mərkəzi sinir sisteminin

dəyişiliyə uğraması ilə bağlı olmuşdur. Mərkəzi sinir sisteminin funksional vəziyyətinin aşağı düşməsi beyin yarımkürələrinin oyanacaqılığının yüksəlməsinə, sinir mərkəzlərinin əlaqəli işin və sinir proseslərinin mütəhərrikiyinin, oyanma ilə ləngimə arasında tarazlığın pozulmasına səbəb olur. Bütün bunlar hərəkət analizatorun işində dəyişikliklərə səbəb olur, əzələlərin incə koordinasiya qabiliyyətinin pozulmasına, məkanda bədənin səmtləşməsinin və dəqiq differensasiyanın zəifləməsinə gətirib çıxarır. Nəticədə, yarış dövrünün ikinci yarışında idmançının texniki-taktiki fəaliyyətinin effektivliyinin azalması baş verir.

Beləliklə, idmançılarda illik məşq silsiləsində funksional halın və fiziki hazırlığın qiymətləndirilməməsinin ümumiqəbul olunmuş metodları (fiziki iş qabiliyyətinin, bioenergetik göstəricilərin, nisbi sakitlik vəziyyətində ürək-damar sisteminin parametrlərinin qiymətləndirilməsi)

rilməsi) orqanizmdə yaranan dəyişiklikləri tam əks etdirmir. Funksional halın və fiziki hazırlığın qiymətləndirilməsində obyektiv, həssas və məlumatlı metodlardan biri kimi ürək ritminin nisbi sakitlik vaxtı və funksional yük nümunələrinin icrası zamanı analizini hesab etmək olar.

ƏDƏBİYYAT

1. **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.

2. **Казин Э.М.** *Комплексный подход к оценке функциональных состояний человека. Исследование показателей функционального состояния различных возрастных групп.* Физиология человека. 2011, Т.27, №2, с.112-121.

3. **Кудря О.Н.** *Оценка функционального состояния и физической подготовленности спортсменов по показателям вариабельности сердечного ритма.* Вестник НГПУ, 1 (17), 2014, с.185-196.

4. **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.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

проф. Г.М. Джафаров, А.Р. Гасанов, М.Т. Балакишиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта,
gambar.jafarov@sport.edu.az, aligulu.hasanov2020@sport.edu.az,
murad.balakishiyev2020@sport.edu.az

Аннотация. В ходе исследования были использованы различные методы оценки функционального состояния и физической подготовленности спортсменов (биохимические, физиологические, метод тестирования в лабораторных условиях). Выявлено, что для контроля функционального состояния спортсменов целесообразно использовать метод анализа сердечного ритма как наиболее информативный, доступный и объективный. Установлено, что рост физической работоспособности и эффективность соревновательной деятельности спортсменов игровых видов спорта связаны с усилением автономного контура регуляции, увеличением общей мощности спектра,

умеренной активацией симпатического отдела ВНС при проведении активной ортостатической пробы. Отсутствие роста работоспособности и уменьшение результативности соревновательной деятельности сопряжены со снижением активности симпатического отдела ВНС при проведении функциональных проб, при этом происходит снижение мощности всех составляющих спектра и состояния покоя.

Ключевые слова: состояние, функциональное состояние, работоспособность, кондиция, тренированность, спортивная форма.

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE AND PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES

prof. G.M. Jafarov, A.R. Hasanov, M.T. Balakishiyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
gambar.jafarov@sport.edu.az, aligulu.hasanov2020@sport.edu.az,
murad.balakishiyev2020@sport.edu.az

Annotation. In the course of the study, various methods were used to assess the functional state and physical fitness of athletes (biochemical, physiological, testing method in laboratory conditions). It was revealed that it is more appropriate to use the method of heart rhythm analysis as the most informative, accessible and objective method to monitor the functional status of athletes. It was found that the growth of physical working capacity and the effectiveness of the competitive activity of athletes in team sports are associated with an increase in the autonomous regulation circuit

and the increase in the total power of the spectrum, moderate activation of the sympathetic division of the ANS. An increase in working capacity and a decrease in the effectiveness of competitive activity are correlated with a decrease in the activity of the sympathetic division of the ANS during functional tests, and this decrease is observed at rest in all components of the spectrum.

Keywords: *condition, functional state, working capacity, condition, training, sports form.*

11-12 YAŞLI YENİYETMƏ QIZLARIN ORQANİZMİNİN ANATOMİK FİZIOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

T.N. Məmmədova, A.E. Cəfərova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
tarlan.mammadova@sport.edu.az, arzu.jafarova2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdman hərəkətləri ilə bağlı hərəkət fəaliyyətlərinin yerinə yetirilmə texnikaları daim dəyişir və təkmilləşir. Texnikanın təkmilləşdirilməsi prosesi bir neçə istiqamət üzrə gedir.

Onlardan biri fiziki hərəkətləri daha sadə və təbii formada icra etmə üsullarının axtarışı ilə bağlıdır. Çünki texnika sadə olanda onun mənimsənilməsi və nəzarət edilməsi asan olduğuna görə müxtəlif variantlardan istifadə etmək üçün əlverişli imkan yaranır. Məşqçi və idmançılar fiziki qüvvənin qənaətlə sərf edilməsi ilə xarakterizə olunan üsullara daha çox üstünlük verirlər.

Açar sözlər: *fiziki göstərici, proqnozlaşdırma, ilkin hazırlıq, təlim-məşq, antropometrik, bədən kütləsi, fiziki inkişaf.*

Müasir voleybol oyununda idmançıların fiziki göstəriciləri arasında ən vacib amillərdən biri də boy hesab olunur. Son illər voleybolçular üçün müəyyən olunmuş orta boy göstəriciləri xeyli artmışdır. Belə ki hal-hazırda ustalardan ibarət qadın komandalarına qəbul edilən idmançıların boyu təxminən 180-185 sm müəyyən edilmişdir.

Hal-hazırda idman məktəblərində aparılan seçmə prosesində boy amilinə xüsusi diqqət yetirilir. Uşaq-Gənclər İdman məktəbləri və İxtisaslaşdırılmış Olimpiya Ehtiyatları Uşaq-Gənclər İdman məktəblərinin Nümunəvi Əsasnaməsində göstərilir ki, voleybol ilkin hazırlıq qruplarına qəbul 9-10 yaşlarından başlanır. Lakin təcrübə göstərir ki, hazırlıq qruplarına bəzən 11-12 yaşlı perespektivli qızlar da qəbul edilir. Bu onunla izah edilir ki, 9-10 yaşlı qızların boy artımının düzgün proqnozlaşdırılması ehtimalı çox azdır. 11-12 yaşlı qız-

ların bədən quruluşunun əsasında proqnozlaşdırılmanın dəqiq aparılması ehtimalı daha böyükdür. Yəni bu o deməkdir ki, 11-12 yaşlı yeniyetmə qızların boylarının gələcəkdə 185 sm və daha çox olmasının proqnozlaşdırılması daha asandır.

Qızların voleybol məşğələlərinə 11-12 yaşlarında başlaması idman hazırlığı proqramının tələblərinə cavab vermir. Çünki, voleybol idmanında qızların ilkin hazırlıq mərhələsinə 9-10 yaşlarında başlamaları daha məqsədəuyğundur. Bu məsələ ilə bağlı kifayət qədər elmi araşdırmalar aparılmışdır. 11-12 yaşlı qızlarla aparılan voleybol məşğələləri Uşaq-Gənclər İdman məktəblərində təlim-məşq mərhələsinin ikinci tədris ili üçün nəzərdə tutulur. Buna görə də hal-hazırda 11-12 yaşlı yeniyetmə qızların ilkin təlimi üçün texniki fəndlərin öyrədilməsi ilə bağlı xüsusi metodikaların tərtib edilməsinə böyük ehtiyac var. Metodika elə hazırlanmalıdır ki, 11-12 yaşlı yeniyetmə qızlar təlimin ilkin mərhələsi üçün nəzərdə tutulmuş texniki hazırlıq proqramını tez bir zamanda mənimsəyə bilsinlər.

Beləliklə bu məsələnin həll edilməsində əsas problem 11-12 yaşlı perespektivli qızların ilkin təlimi üçün müəyyən edilmiş öyrədilmə metodikalarının müasir dövrün tələblərinə uyğun gəlməməsidir. Yəni voleybol texnikasının öyrədilmə metodikaları kifayət qədər təkmilləşdirilməmişdir. Bunun əsas səbəbi odur ki, əksər hallarda məşqçilər idman məşqinin ardıcılıq prinsipinə əməl etmirlər.

Anadan olduğu gündən yeniyetməlik dövrünə qədər uşaqların fiziki tərbiyə prosesində antropometrik dəyişmələr dalğavari formada gedir.

Yeniyetməlik dövründə orqanizm tam formalaşmadığına görə fiziki hərəkətlərin göstərdiyi mənfi və müsbət təsirlər tez nəzərə çarpır. Buna görə də 11-12 yaşlı qızlara voleybol texnikasının ilkin təlimi zamanı təlim-məşq

prosesinin düzgün planlaşdırılması və həyata keçirilməsi üçün yetişməkdə olan qadın orqanizminin anatomik-fizioloji xüsusiyyətlərini və yaşla əlaqədar orqan və sistemlərdə gedən proseslərin mexanizmini əsaslı surətdə bilmək lazımdır [1,3,7].

Bu yaş dövrünün əsas xüsusiyyəti boy artımının və inkişaf prosesinin orqanizmdə gedən endokrin dəyişiklərin fonunda baş verməsi hesab olunur. Orqanizmin quruluşunun qeyri-sinxron şəkildə formalaşması nəticəsində orqan və sistemlərin daha sürətlə inkişaf etməsi müxtəlif yaş dövrlərində baş verir [4,9].

Morfoloji artım və funksional inkişaf arasında əks qarşılıqlı əlaqə mövcuddur. Belə ki, morfoloji artımın güclü inkişaf dövründə fiziki keyfiyyətlərin inkişafı ləngiməyə başlayır. Bundan başqa qadın orqanizminin bioloji spesifikliyi bütövlükdə orqanizmə və xüsusən onun iş qabiliyyətinə kifayət qədər mənfi təsirlər göstərir. Beləliklə voleybolçu qızların fiziki inkişafı orqanizmin morfoloji və funksional xüsusiyyətlərinin yaşla əlaqədar dəyişməsindən ibarət olan qanunauyğun prosesidir [5,8].

Fiziki inkişafı müəyyən edən bir sıra morfoloji parametrlər mövcuddur: bədənin ölçüləri, gövdənin, yuxarı və aşağı ətrafların uzunluğu, bədənin kütləsi (əzələ, sümük və piy komponentlərinin miqdarı), ayrı-ayrı hissələrin əhatə dairələrinin ölçüləri (çiyin, bud, baldır və döş qəfəsinin əhatə dairəsi) və eninə ölçülər (kürəyin, çanağın və s. eni). Bundan başqa yeniyetmə qızların idman fəaliyyətinin uğurlu olmasına pəncələrin quruluşu da müəyyən təsirlər göstərir.

Bədənin uzunluğu 9 yaşdan 19 yaşa qədər qeyri-bərabər tempə böyüyür. Qızlarda bədənin uzunluğu 10-13 yaşlarında daha sürətlə artır. Bu proses 14 yaşdan sonra ləngiməyə başlayır, 16 yaşdan sonra isə demək olar ki, dayanır. Yuxarı və aşağı ətrafların maksimal artımında həmin yaş dövründə müşahidə olunur [3,9].

Voleybolla məşğul olan yeniyetmə qızlarda bəzi önü sümüyünün uzunluğu idmanla məşğul olmayan həmyaşlıları ilə müqayisədə xeyli uzun olur. Çiyin və bilək sümüklərində isə fərq qabarıq şəkildə biruzə verilmir. Bu amil ilk növbədə voleybol oyununda istifadə olunan hərəkətlərin spesifikası ilə bağlıdır. Be-

lə ki, voleybolçuların hücum zərbəsi həm qüvvəli, həm də cəld yerinə yetirilməlidir. Bilək və bəzi önü sümükləri zərbə hərəkətlərinin icra edilməsi üçün aparıcı olduğuna görə onların hərəkət sürəti nə qədər artırsa zərbənin gücündə bir o qədər artır.

Ayaq pəncələrinin böyümə dinamikası ən çox 10-11 yaşlarında müşahidə olunur. Voleybolla məşğul olan qızların ayaq tağının hündürlüyü əsasən normal olur. Bu göstərici qızların 10%-də normadan yüksək, 20%-də isə normadan aşağı olur.

Yaş artdıqca bədənin kütləsi də qeyri-bərabər tempə artır. Adətən voleybolla məşğul olan qızlarda bədənin kütləsinin artımı 10 yaşdan 13 yaşa qədər daha intensiv olur. Ən yüksək artım isə 12 yaşdan 13 yaşa qədər müşahidə edilmişdir (15%-ə qədər). Qızlarda əzələ sistemi 10 yaşdan 14 yaşa qədər daha yüksək tempə inkişaf edir. Belə ki, həmin yaş dövründə əzələ komponentinin illik artımı orta hesabla 14% olur. 14-15 yaşlarında oynaq bağ aparatında olan əzələ və vətərlərin inkişaf səviyyəsi öz əlamətlərinə görə demək olar ki, böyüklərdən fərqlənir.

Aşağı məktəb yaşlarında ətraf əzələlərinin inkişaf səviyyəsi gövdə əzələlərinə nisbətən zəif olur. Bu zaman əzələ lifləri nazik və onların tərkibindəki zülalların miqdarı az olur. Əzələdə suyun miqdarının çox olmasına görə onları tədricən və hərtərəfli qaydada inkişaf etdirmək lazımdır. Aşağı yaşlı məktəblilərin həcm və intensivliyi yüksək olan hərəkətləri yerinə yetirməsi yol verilməzdir. Bu orqanizmin ümumi inkişafının ləngiməsinə səbəb ola bilər. Yuxarı siniflərdə oxuyan qızlara isə qüvvəni tərbiyə etdirmək üçün şəxsi çəkinin dəf edilməsi ilə əlaqədar olan müxtəlif hərəkətlər verilə bilər.

12 yaşdan başlayaraq əzələlərin vətər komponenti nəzərəcarpacaq qədər artır. Bu əzələlərin sümüklərə bərkidilməsini gücləndirir və nəticədə onun faydalı iş əmsali yüksəlir. Sümük komponentinin artımının ən yüksək tempi isə 10 yaşdan 13 yaşa qədər olan dövrü əhatə edir. Bu zaman aşağı və yuxarı ətraflarda olan boruşəkilli sümüklərin və onurğaların ölçüləri daha sürətlə böyüyürlər. Həmin dövrdə sümüklərin eninə doğru inkişafı çox az olur. Həddən artıq verilən əzələ yükləri sümükləşmə

prosesini tezləşdirir. Bu isə boruşəkili sümük-
lərin uzununa doğru gedən artımını ləngidir
[1,4,6].

Uşaqlarda skeletin sümükləşməsi prosesi
qeyri-bərabər gedir: 9-11 yaşlarında əl bar-
maqlarının falanqası sümükləşir, 12-13 yaşla-
rında isə sümükləşmə bilək və qollarda baş ve-
rir. Çanaq sümükləri 9 yaşdan 11 yaşa qədər
intensiv şəkildə inkişaf edir. 12 yaşdan 15 yaşa
qədər isə çanaq sümüklərinin eninə doğru artı-
mı daha sürətlə gedir. Bu, orqanizmdə gedən
yetkinlik prosesinin pubertat dövrü ilə əlaqə-
dardır. Çanaqda olan üç əsas sümüyün böyü-
məsi 13-17 yaşlarında baş verir. Qeyd etmək
lazımdır ki, bu yaşda olan uşaqlar tullanan
zaman kəskin təkənlərin verilməsi nəticəsində
sol və sağ ayağa düşən qeyri-bərabər yüklər
çanaq sümüklərinin yerdəyişməsinə səbəb olur
ki, bu da sümüklərin qüsurlu böyüməsinə gə-
tirib çıxarır. Buna görə də mütəxəsislər hücum
zərbəsini təkənlə yerinə yetirməyin 13 yaşdan
tez başlamayı məqsədəuyğun hesab etmirlər.

Yeniyyətlik dövründə onurğaların mü-
təhərrik olması səbəbindən döş və onurğada
olan əyriyələrin normadan çox olmasına qarşı
profilaktika aparmaq üçün bel və qarın qurşağı
əzələlərini bərkidmək və eləcə də müxtəlif hər-
əkətləri yerinə yetirərkən pozanın düzgün
saxlanılmasına diqqət yetirmək lazımdır.

Yeniyyətlik dövründə voleybolçu qız-
ların orqanizminin ən dəyişkən morfoloji gös-
təricisi bədən kütləsinin piy komponenti hesab
olunur. 9 yaşdan 18 yaşa qədər olan dövrdə
piy komponentinin miqdarı təxminən 1,5 dəfə
artır. Ən çox artım 12 yaşdan 13 yaşa qədər
olan dövrdə müşahidə olunur(36%). Məlum
olduğu kimi fəal (əzələ) və passiv (piy) küt-
lələr aerob imkanlarla sıx əlaqə təşkil edirlər.
Ona görə də 12-14 yaşlarında dözümlüyn in-
kişaf etdirilməsi üçün yükü müəyyən edərək
ehtiyatlı olmaq lazımdır [2,7].

İdman mütəxəsislərini maraqlandıran
əsas məsələlərdən biri də bədənin ayrı-ayrı
hissələrinin ahatə dairəsinin ölçüləridir. Voley-
bolla məşğul olan yeniyyət qızlarda bədənin
dairəvi ölçülərinin ən yüksək artım tempi 11
yaşdan 13 yaşa qədər olan dövrlərdə müşahidə
olunur. Bu artım əsasən piy komponentlərinin
hesabına baş verir [3].

Yeniyyətlik yaşlarında cinsi yetişkən-
lik prosesi başlayan zaman ikinci siqnal sis-
temi də sürətlə inkişaf edir. O, müsbət və mən-
fi xarakterli şərti reflekslərin yaranmasında
getdikcə daha böyük əhəmiyyət kəsb etməyə
başlayır. Bu zaman oyanma və tormozlanma
proseslərinin təmərkləşməsi (cəmlənməsi,
bir yerə toplanması) güclənir. Lakin oyanma-
nın yüksək olması, emosional dayanıqlıq və
qeyri-adekvat reaksiyaları bu yaşda tormozlan-
ma proseslərinin kifayət qədər olmamasından
xəbər verir. Bu zaman orqanizm funksional
baxımdan son dərəcə dayanaqsız olduğuna
görə idmançı xəstəliklərə qarşı həssas olur. Bu
yaş dövründə psixi baxımdan da böyük də-
yişiklər baş verir. Yəni, bu zaman məşğul
olanlarda müəyyən dünyagörüşü və xarakter
formalaşır ki, bu da özünüqiymətləndirmənin
daha obyektiv olması üçün əlverişli şərait
yaradır.

Məqalənin elmi yeniliyi. Məqalədə
11-12 yaşlı yeniyyət qızların orqanizmində
baş verən morfoloji artım və funksional inki-
şafə bağlı bir sıra nəzəri müddəalar, konseps-
tual fikirlər irəli sürülür. Problemlə bağlı yeni
təklif və tövsiyələrdə verilir. Hansı ki, bunlar
məqalənin elmi yenilikləridir.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tət-
biqi.** Məqalədə 11-12 yaşlı yeniyyət qızların
orqanizmində baş verən morfoloji artım və
funksional inkişafə bağlı praktik nümunələr
də yer alır. Hansı ki, bu praktik nümunələrdə
orta məktəblərin fiziki tərbiyə müəllimləri,
voleybol məşqçiləri və bu sahədə tədqiqat
aparanlar faydalan bilərlər.

Nəticə etibarilə qeyd etməliyik ki, 11-12
yaşlı yeniyyət qızların orqanizmində baş ve-
rən morfoloji artım və funksional inkişafı nə-
zərə alaraq fiziki tərbiyə təlimində məktəblilə-
rin şəxsiyyətyönümlü inkişafını, sağlamlığını,
çevikliyini, dözümlülüyünü, əyngənlik key-
fiyyətlərini, ümumi dözümlülüyünü və qələbə
əzmini təmin etmiş olur.

ƏDƏBİYYAT

1. Nəsrullayev M. Hüseynov E., Əliyev İ.,
Nuriyev Y. *Bədən tərbiyə nəzəriyyəsi və
metodikası*. Bakı, 2012.

2. **Наси́ев З.С., Әлийев С.Ү.** *Liberronun hazırlığı*. Metodik vəsait. Bakı, 2019.
3. **Quliyev Y.N., Әbiyev Q.Ş., Rəhimova N.Q.** *İdman fiziologiyası*. Dərslik. Bakı, 2019.
4. **Наси́ев З.С., Әлийев С.Ү.** *Voleybolun texnikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.
5. **Наси́ев З.С.** *Voleybolun taktikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.
6. **Наси́ев З.С.** *Voleybolçu hazırlığının asaslari*. Dərs vəsaiti. Bakı, 2022.
7. **Журин А.В.** *Основы техники волейбола*. Учебно-методическое пособие для всех направлений подготовки. Москва, 2015.
8. **Иорданская Ф.А.** *Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации*. М.:Спорт, 2017.
9. **Фомин Е.В., Бабакин В.Н.** *Поддача в прыжке*. Учебно-методическое пособие. Москва, 2018.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ 11-12 ЛЕТ

Т.Н. Мамедова, А.Е. Джафарова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
tarlan.mammadova@sport.edu.az, arzu.jafarova2020@sport.edu.az

Аннотация. Техника выполнения двигательных действий, связанных со спортивными упражнениями, постоянно меняется и совершенствуется. Процесс совершенствования техники идет по нескольким направлениям.

Одно из них связано с поиском более простых и естественных способов выполнения физических упражнений. Простую технику всегда легче освоить, проконтролиро-

вать, сделать более вариативной. Тренеры и спортсмены отдают большее предпочтение методам, характеризующимся экономным расходом физических сил.

Ключевые слова: *физический показатель, прогнозирование, начальная подготовка, учебно-тренировочный, антропометрический, масса тела, физическое развитие.*

ANATOMICAL AND PHYSIOLOGICAL FEATURES OF THE BODY OF GIRLS AGED 11-12 YEARS

T.N. Mammadova, A.E. Jafarova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
tarlan.mammadova@sport.edu.az, arzu.jafarova2020@sport.edu.az

Annotation. The technique of performing motor actions, especially sports ones, is constantly changing and improving. Technological advancement proceeds in several directions.

One of them has to do with finding simpler and more natural ways to exercise. A simple technique is always easier to master, con-

trol, make more variable. Coaches and athletes prefer methods that are characterized by economical use of physical energy.

Keywords: *physical indicator, forecasting, initial training, educational and training, anthropometric, body weight, physical development.*

YENİYETMƏ VOLEYBOLÇULARIN FİZİKİ HAZIRLIĞI VƏ MƏŞQ PROSESİNİN OPTİMALLAŞDIRILMASI PROBLEMI

dos. Z.C. Hacıyev, X.M. Məcidli

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
zaur.haciyev@sport.edu.az, khayala.macidli2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Voleybolçunun fiziki hazırlığı fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına və funksional imkanların inkişafına yönələn pedaqoji prosesdir. Fiziki hazırlığın iki növü vardır: ümumi fiziki hazırlıq və xüsusi fiziki hazırlıq. Ümumi fiziki hazırlığın əsas vasitələri fiziki hərəkətlər, təbiətin qüvvə mənbələri və gigiyena mənbələri hesab olunur.

Voleybolçunun xüsusi fiziki hazırlığı dedikdə oyun və yarış proseslərində yüksək nəticələr göstərmək üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlərin və funksional sistemlərin optimal inkişaf səviyyəsi nəzərdə tutulur.

Açar sözlər: *fiziki hazırlıq, fiziki keyfiyyət, texniki ustalıq, tənəffüs əzələləri, tənəffüs hərəkətləri, hücum zərbəsi, tullanma qabiliyyəti.*

İstənilən idman növündə yüksək keyfiyyətlərə çatmaq əsas şərt idmançının fiziki hazırlığı hesab olunur. Ona görə də idmançıların fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi problemi həmişə aktual hesab olunmuşdur.

Digər idman növlərində olduğu kimi fiziki hazırlıq voleybol üçün də önəmlidir. Çünki hərəkət keyfiyyətlərinin tərbiyəsi bilavasitə fiziki hazırlıq prosesində həyata keçirilir. Voleybolçuların hərəkət texnikasının yüksək və taktiki fəaliyyətlərinin səmərəli olması da məhz fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Yarış proseslərində fiziki hazırlığın əhəmiyyəti daha qabarıq formada təzahür olunur. Yəni bu o deməkdir ki, voleybolçuların idman nailiyyətləri birbaşa onların fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır [6,7].

Lakin buna baxmayaraq bəzi mütəxəssislər məşq zamanı əsas diqqəti texniki və taktiki

hazırlığa yönəltməklə fiziki hazırlığı arxa plana çəkirlər.

İdmançının fiziki hazırlığı dedikdə ilk növbədə onların fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsi nəzərdə tutulur. Voleybolçuların fiziki hazırlıqlarının spesifik məzmunu mövcud fiziki keyfiyyətlər və onların əsasında formalaşan xüsusi qabiliyyətlərdən ibarətdir. Yəni, fiziki hazırlıq sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, funksional imkanların yüksəldilməsi və hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün fiziki keyfiyyətlərin hərtərəfli şəkildə inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönələn pedaqoji prosesdir. Voleybolçunun fiziki hazırlığı iki yerə ayrılır-ümumi və xüsusi.

Ümumi fiziki hazırlıq hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı və ümumi iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi üçün əsas şərt hesab olunur. Ümumi fiziki hazırlıq bütün idman növləri üçün demək olar ki, eyni əhəmiyyət kəsb edir. Yəni, fiziki hazırlıq istənilən hərəkət texnikasına malik olmaq üçün zəruri baza yaradır.

Xüsusi fiziki hazırlığın əsasını voleybolçunun yüksək funksional imkanlara malik olması təşkil edir. Bura əsasən voleybolçunun məşq və yarış yüklərinə tab gətirə bilməsi daxildir. Xüsusi fiziki hazırlığın əsas vasitələri konkret idman növünün yarış fəaliyyətlərinə uyğun olan hərəkətlər hesab olunur.

Keçən əsrin ortalarında voleybol üzrə xüsusi ədəbiyyatlarda birmənalı olaraq qeyd edilirdi ki, məşq zamanı voleybolçulara xas olan keyfiyyətləri inkişaf etdirmək üçün xüsusi hərəkətlərin tətbiq edilməsi zəruridir. Lakin son zamanlar ayrı-ayrı voleybolçuların fərdi xüsusiyyətləri əsasında onların oyun funksiyalarını yerinə yetirmək üçün istifadə edilən hərəkətlərə daha çox yer verilir.

Keçən əsrin 70-ci illərində nəşr olunan dərsliklərdə ilk dəfə olaraq voleybolçuların fiziki hazırlıqları ilə bağlı müəyyən məlumatlar

verilməyə başlandı. Lakin bu kitablarda voleybolçuların xüsusi fiziki hazırlıqlarının təmin olunması üçün təqdim olunan metod və vasitələr dövrün tələblərinə cavab verə bilmirdi. Çünki həmin tədris materiallarında fiziki hazırlığa təxminən 5-7% yer verildirdi ki, bu da idmançılarda sürət, qüvvə, çeviklik, əyilgənlik və dözümlük qabiliyyətlərinin formalaşdırılması üçün kifayət edə bilməzdi.

Ona görə də bu məsələni voleybolçuların idman hazırlığı prosesində ikinci dərəcəli amil kimi təqdim etmək düzgün olmazdı. Bununla belə ədəbiyyat mənbələrinin təhlili göstərir ki, voleybolçular üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlər haqda vahid fikir yoxdur. Hal-hazırda bu məsələ ilə bağlı mütəxəsislər arasında bir-biriləri ilə ziddiyət təşkil edən ən müxtəlif fikirlər var.

Xüsusi ədəbiyyatlarda voleybolçu hazırlığı üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlər haqda küllü miqdarda fikirlər mövcuddur. Bəzi voleybol dərslərlərində əsasən bu və ya digər fiziki keyfiyyəti inkişaf etdirməyin vacibliyi və bununla bağlı müəyyən hərəkət kompleksləri və metodlar təqdim edilir. Lakin bu kitablarda konkret fiziki keyfiyyətin quruluş və mahiyyəti tam açıqlanmışdır [2,3].

Bəzi mütəxəsislər voleybolçuların oyun fəaliyyəti üçün zəruri olan bir neçə fiziki keyfiyyətə üstünlük verirlər. Məsələn, tullanmalar, topa vurulan zərbələr və yerdəyişmələr üçün vacib olan sürət-qüvvə, çeviklik, tullanma dözümlüyü və əyilgənlik qabiliyyəti daha vacibdir. Yəni, voleybolçunun normal fəaliyyət göstərməsi üçün bütün fiziki keyfiyyətlər inkişaf etdirilməlidir.

Voleybolçuların idman ustalığının yüksək olması ilk növbədə onların fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Voleybolçuların fiziki hazırlığı əsasən əzələ qüvvəsinin inkişaf səviyyəsi, hərəkət tezliyi və dözümlüklə müəyyən edilir. Ümumiyyətlə voleybolda idmançının hazırlıq səviyyəsinə daxil olan göstəricilərə fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq və eləcə də texniki-taktiki fəaliyyət aid edilir [7,8].

İstənilən idman oyununda və xüsusən də voleybolda əsas fiziki keyfiyyət sürət-qüvvə qabiliyyəti hesab olunur. Lakin bu qabiliyyətin inkişaf etməsi üçün idmançı kifayət qədər çevik və dözümlü olmalıdır. Ümumiyyətlə vo-

leybol oyununda ən vacib amil hərəkət tezliyidir. Çünki oyunçuların hücum və müdafiə fəaliyyətlərinin səmərəli olması bilavasitə hərəkət tezliyinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır.

Voleybolçuların sürət-qüvvə dözümlükləri bir neçə növdən ibarətdir. Bunların əsasını qaçış, zərbə və tullanma dözümlükləri təşkil edir. Oyun proseslərində bu qabiliyyətlərin hər birinin özünəməxsus rolları vardır.

Voleybolçu hazırlığının səmərəli olması üçün ən vacib vəzifə sürət-qüvvə və dözümlük keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi hesab edilir. Lakin oyun dözümlüyü təkə sürət və qüvvə dözümlüyünün vəhdətindən ibarət deyil. Oyun dözümlüyü 2-3 saat ərzində sürət, qüvvə, partlayış qüvvəsi və digər keyfiyyətlərin təzahür olunması ilə səciyyələnən kompleks xarakterli integral keyfiyyətdir. Bu keyfiyyətlərin hər birinin öz təyinatı olsa da oyun dözümlüyünün rolu daha böyükdür.

Müəyyən edilmişdir ki, yeniyetmə voleybolçuların sürət-qüvvə göstəriciləri digər fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi ilə qarşılıqlı əlaqə təşkil edir:

- a) xüsusi cəldlik və bədənin ölçüləri;
- b) xüsusi qüvvə;
- c) ümumi qüvvə [7,10].

Yeniyetmə voleybolçuların sürət-qüvvə qabiliyyətlərini müəyyən etmək üçün konkret təmrinlərdən istifadə oluna bilər: qaçaraq maksimum hündürlükdə asılmış cismə əllə toxunmaq, içi doldurulmuş topun sağ və ya sol qolla atılması, biləyi bükən və gövdəni açan əzələlərin qüvvəsinin ölçülməsi. Bundan başqa qolların, ayaqların və gövdənin qüvvəsini müəyyən edən ümumi fiziki hazırlıq hərəkətlərindən də istifadə edilə bilər [4,5].

Voleybolçuların fiziki hazırlıq göstəricilərinin strukturunda qüvvə qabiliyyətləri ən vacib elementlərdən biri hesab olunur. Çünki, oyunçuların çox cəhətli fəaliyyəti və göstərdiyi nəticələr bilavasitə qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Bu qabiliyyət olmadan hərəkət sürəti, zərbənin qüvvəsi, çeviklik, tullanma qabiliyyəti və xüsusi dözümlük kimi vacib amillər kifayət qədər təzahür oluna bilməz. Sürət qabiliyyətinin bəzi təzahür formaları "partlayış qüvvəsi" kimi xarakterizə edilir. Onun mahiyyəti minimal vaxt ərzində

maksimal qüvvənin təzahür edilməsindən ibarətdir.

Yüksək təsnifatlı voleybolçuların oyun fəaliyyətinin səmərəli olması bilavasitə hərəkətlərin yüksək sürətlə icra edilməsi və koordinasiya qabiliyyətinin biruzə verilməsindən asılıdır. Bu prosesin həyata keçirilməsi eyni zamanda fərdi xüsusiyyətlərə də bağlıdır [1,2,3].

Mütəxəssislər hesab edirlər ki, yarış fəaliyyətinin səmərəli olması operativ düşünmə, görmə qabiliyyəti, diqqətin davamlı olması, sensomotor reaksiyalar, fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi və bədən ölçüləri kimi amillərlə şərtləndirilir [8].

Voleybolçuların göstərdiyi nəticələr eyni zamanda tükni-taktiki fəaliyyətlərin arsenallarının müxtəlifliyi və xüsusi fiziki keyfiyyətlərin yüksək inkişaf etməsi ilə müəyyən olunur [5,7].

Voleybolçu üçün lazım olan ən vacib fiziki keyfiyyətlərdən biri də xüsusi dözümlük hesab olunur. Voleybolçularda xüsusi dözümlüyün əsasını aerob və anaerob iş qabiliyyətləri təşkil edir. Bu zaman oksigen çatışmazlığı və qanda süd turşularının artması şəraitində hərəkət etmək qabiliyyətinin böyük əhəmiyyəti vardır [8,9].

Voleybolçuların konkret hərəkət növünü fiziki keyfiyyətlərin və iş qabiliyyətinin hesabına yerinə yetirdiyinə görə fiziki qabiliyyətləri yarış fəaliyyətlərində daha çox istifadə etdiyi hərəkətlərin əsasında inkişaf etdirmək lazımdır.

Oyun zamanı voleybolçular kifayət qədər mürəkkəb olan hərəkət fəaliyyətlərini yerinə yetirməli olurlar: servis və hücum zərbəsindən sonra uçan topun qəbul edilməsi üçün müxtəlif yerdəyişmələr, blok qurmaq, ən müxtəlif ötürmələr, hücum zərbələri və s. Bu zaman yerinə yetirilən hərəkət fəaliyyətlərinin ardıcılıqları heç vaxt əvvəlcədən məlum olmur. Oyun prosesində yaranmış vəziyyətlər daim dəyişir və onlara reaksiya göstərmək zəruriyyəti meydana gəlir.

Yarış prosesində ən müxtəlif hərəkət aktları icra edilir. Onları şərti olaraq üç qrupa ayırmaq olar: yerdəyişmələr, ötürmələr, zərbələr və tullanmalar.

Voleybolçu yerdəyişmə, ötürmə, zərbə və tullanmaları müvəffəqiyyətlə icra etməyi ba-

carmalıdır. Yuxarıda qeyd edilənləri nəzərə alaraq oyun dözümlüyünün də üç müxtəlif növə ayırmaq olar. Dözümlük növlərinin hər biri hərəkət fəaliyyətinin xarakterindən asılı olaraq spesifik xarakterə malikdir. Onlar bir-birilərdən əsasən fəza, zaman və vaxt xarakteristikalarına görə fərqlənilirlər [4,10].

Hərəkət fəaliyyətinə yerinə yetirilməsi (servis, hücum zərbəsi, ötürmə, blok və topu qəbul etmək üçün yerin seçilməsi və s.) anı vaxt ərzində baş verir. Bu zaman cəldliyin hər üç təzahür formaları (reaksiya tezliyi, ilkin hərəkətin tezliyi, hərəkət fəaliyyətinin tezliyi) biruzə verilir. Bu vaxt voleybolçudan sadəcə olaraq cəldlik tələb olunur. Bu prosesdə eyni zamanda voleybol oyunu üçün xarakterik olan xüsusi hərəkət fəaliyyətlərinin tez yerinə yetirilməsi qabiliyyəti tələb edilir.

Məqalənin elmi yeniliyi. Məqalədə müxtəlif fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik olan yeniyetmə voleybolçuların əsas hərəkət qabiliyyətlərinin formalaşdırılması ilə bağlı bir sıra nəzəri müddəalar, konseptual fikirlər irəli sürülür. Problemlə bağlı yeni təklif və tövsiyələrdə verilir. Hansı ki, bunlar məqalənin elmi yenilikləridir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədə müxtəlif fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik yeniyetmə voleybolçuların əsas hərəkət qabiliyyətlərinin formalaşdırılması ilə bağlı praktik nümunələr də yer alır. Hansı ki, bu praktik nümunələrdə orta məktəblərin fiziki tərbiyə müəllimləri, uşaq gənclər idman məktəbinin məşqçiləri və bu sahədə tədqiqat aparırlar faydalan bilirlər.

Nəticə etibarilə qeyd etməliyik ki, müxtəlif fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik olan yeniyetmə voleybolçularla aparılan məşq prosesinin məzmununun yeniləşməsi, onun quruluşunun müasir tələblər baxımından yeniləşdirilməsi fiziki tərbiyə müəllimlərinin təkmilləşməsinə və bu sahədə çalışan məşqçilərin işinin modernləşməsinə öz töhfəsini verəcəkdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev O.M. və b. *Voleybol oyun qaydaları, yarışların təşkili və keçirilməsi dərəcə vəsaiti*. Bakı: 2013.

2. Qarayev M.H., Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Voleybolun tarixi və metodologiyası dərslər vəsaiti*. Bakı, 2013
3. Qarayev M.H., Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Voleybolun müasir problemləri dərslər vəsaiti*. Bakı, 2013.
4. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Liberronun hazırlığı*. Metodik vəsait. Bakı, 2019.
5. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Voleybolun texnikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.
6. Hacıyev Z.C. *Voleybolun taktikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.
7. Hacıyev Z.C. *Voleybolçu hazırlığının əsasları*. Dərs vəsaiti. Bakı, 2022.
8. Романенко В.О., Фомин Е.В. *Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач* (подготовка связующего игрока), (методическое пособие) Выпуск №9, М: ВФВ, 2012.
9. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. *Технико-тактическая подготовка волейболистов*. Учебно - методическое пособие. Москва, 2014.
10. Журин А.В. *Основы техники волейбола*. Учебно-методическое пособие для всех направлений подготовки. Москва, 2015.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ПРОБЛЕМА ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

доц. З.Д. Гаджиев, Х.М. Меджидли

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
zaur.haciyev@sport.edu.az, khayala.macidli2020@sport.edu.az

Аннотация. Физическая подготовка волейболиста - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей. Различают общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Специальная физическая подготовка волейболиста характеризуется уровнем развития физических способностей и функциональных систем, необходимых волейболисту.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, техническое мастерство, дыхательные мышцы, дыхательные движения, нападающий удар, прыгучесть.

THE PROBLEM OF OPTIMIZING THE PHYSICAL TRAINING AND TRAINING PROCESS OF YOUNG PLAYERS

ass. prof. Z.J. Hajiyev, Kh.M. Mejidli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
zaur.haciyev@sport.edu.az, khayala.macidli2020@sport.edu.az

Annotation. Physical training of a volleyball player is a pedagogical process aimed at cultivating physical qualities and developing functional abilities. There are 2 types of physical training: general physical training and special physical training. The main means of general physical training are considered physical exercises, sources of force of nature and factors of hygiene. Volleyball player's special

physical training means the optimal level of development of physical qualities and functional systems necessary to show high results in the game and competition processes.

Keywords: physical training, physical quality, technical skills, respiratory muscles, attack, jumping ability.

YENİYETMƏ VOLEYBOLÇULARDA FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏRİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ ÜÇÜN İSTİFADƏ EDİLƏN METOD VƏ VASİTƏLƏRİN TƏHLİLİ

S.S. Əlipaşayev, Q.Z. Eyvazlı

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

subhan.alipashayev@sport.edu.az, goncha.ahmadli2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Voleybolçuların fiziki hazırlıq sistemində qüvvə keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Qüvvə hazırlığının xarakterik xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, qüvvə keyfiyyətləri digər fiziki keyfiyyətlərlə kompleks şəkildə inkişaf etdirilməlidir. Qüvvənin inkişaf etdirilməsi üçün ən səmərəli hərəkətlər orta çəkili yüklə dinamik hərəkətlərin icra edilməsi hesab olunur.

İlkin hazırlıq mərhələsində əsas vəzifə voleybolçuların ümumi qüvvə hazırlığının təmin edilməsi hesab edilir. Bu mərhələdə istifadə edilən metod və vasitələr əsasən çiyin qurşağının, qolların, biləklərin və ayaqların əzələlərinin inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönəlidir.

Açar sözlər: *fiziki hazırlıq, qüvvənin inkişafı, hərəkət keyfiyyətləri, dinamik qüvvə, qüvvə və dözümlülüyü, pedaqoji testlər, cavab reaksiyası.*

Bir qayda olaraq yeniyetmə voleybolçularda məşq vasitələrinin seçilməsi ilkin hazırlıq mərhələsinin vəzifələrini nəzərə almaqla həyata keçirilir.

İndiyə qədər UGİM-ri üçün mövcud olan bütün proqramlarda yeniyetmə voleybolçuların ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı ilə bağlı tədris materiallarının təhlili göstərir ki, onların məzmunu təxminən eynidir. Yəni, əvvəlki proqramların ümumifiziki hazırlıq bölməsi əsasən VMH kompleksinin əsasında tərtib edilmişdir. UGİM-ri üçün tərtib edilmiş proqramların məzmunu orta ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə proqramına daha çox uyğun gəlir. Proqramda müəyyən edilmiş əsas hərəkət keyfiyyətləri bunlardır:

a) akrobatika elementlərindən ibarət olan gimnastika hərəkətləri. Burada tərtib edilmiş hərəkətlər əsasən qolların, çiyin qurşağının, boyunun, gövdənin, ayaqların və çanağın əzələlərinin möhkəmləndirməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur.

b) atletika hərəkətləri,

c) idman və mütəhərrik oyunlar [1,2].

Voleybol üzrə təqdim edilən proqramlarda xüsusi fiziki hazırlıq üçün bəzi vasitələr təqdim edilmişdir:

a) yerindən tez sıçrama və cavab reaksiyasını tez vermək vərdişlərini mənimsəmək üçün hərəkətlər.

b) Topun qəbul edilməsində və ötürülməsində istifadə edilən əzələlərin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər.

Bu yaxıncı UGİM-ri üçün nəşr olunmuş proqramda blok qurmaq üçün lazım olan keyfiyyətləri inkişaf etdirmək üçün hərəkətlərdə konkretləşdirilmişdir. Bununla yanaşı proqram müəllifləri voleybolçuların ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı üçün istifadə ediləcək mütəhərrik oyunları təsnifatlandırılmış şəkildə təqdim etmişlər. Xüsusi fiziki hazırlıq üçün əsasən istiqaməti dəyişmək və dayandıqdan sonra qaçış hərəkətlərinə geniş yer verilmişdir. Çox güman ki, sonuncu proqramda aparılan dəyişiklər voleybol məşğələlərinin nəzəriyyə və metodikasını zənginləşdirmək məqsədi ilə aparılmışdır. Qeyd etmək lazımdır ki, yeni yazılan proqramda voleybolçuların çoxillik hazırlığı ilə bağlı yeni üsullar təqdim edilmişdir.

Proqramda voleybolla təzə məşğul olmağa başlayan yeniyetmələrin fiziki və texniki hazırlıqlarına ayrılan vaxt öz əksini tapmışdır. Belə ilkin hazırlıq mərhələsində ümumi fiziki hazırlığa 69% vaxt ayrılan halda təlim-məşq mərhələsində bu göstərici 38%-ə enmişdir. Xüsusi fiziki hazırlığın səviyyəsi əsasən voleybol oyununda olan fəndlərin mənimsənilmə dərəcəsi ilə müəyyən edilir. Bununla əlaqədar olaraq müxtəlif hazırlıq səviyyəsinə malik olan

voleybolçuların ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək üçün müfəfiq metodlardan istifadə olunmalıdır.

Mütəxəsislərin fikirincə ümuminkişafetdirici hərəkətlər ümumi fəziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi və eləcə də funksional bazanın və hərəki vərdişlərin təkmilləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulur. Bu hərəkətlər adətən ayrı-ayrı idman növlərindən istifadə etməklə qruplaşdırılır:

- a) gimnastika və akrobatika hərəkətləri;
- b) atletika hərəkətləri;
- c) ağırlıq qaldırma hərəkətləri;
- d) Idman və mütəhərrik oyunlar [4,6].

İdmançı orqanizminin funksional imkanlarının və fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün xüsusi hərəkətlərə aid olan hazırlayıcı hərəkətlərdən də istifadə oluna bilər.

Beləliklə yeniyetmə voleybolçuların hazırlığında əsasən fiziki tərbiyənin praktik metodlarından istifadə edilir. Qarşıya qoyulan vəzifədən asılı olaraq məşğələyə müxtəlif ümuminkişafetdirici xüsusi hərəkətlər, eləcə də idman və mütəhərrik oyunlar da daxil edilə bilər.

Son illər pedaqoji, tibbi və valideyin ictimayəti uşaqların fiziki tərbiyəsi ilə daha çox maraqlanırlar. Bu, təsadüfi deyil. Elm və texnikanın sürətlə inkişaf etməsinə görə son zamanlar uşaqların hərəki fəallığı kəskin sürətdə aşağı düşdüynə görə onların fiziki inkişaf və sağlamlıq vəziyyətlərində müəyyən problemlər müşahidə olunur. Məlum olduğu kimi uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, harmonik fiziki inkişafı, orqanizmlərinin iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi və funksional imkanların genişlənməsi bilavasitə yaxşı təşkil edilmiş fiziki tərbiyə prosesindən asılıdır.

Hal-hazırda fiziki tərbiyə üzrə mövcud problemlərin aradan qaldırılması üçün mütəxəsislər və elm adamları məktəbyaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi ilə bağlı aktual olan məsələlərə kifayət qədər diqqət yetirirlər.

Voleybolla məşğul olan yeniyetmələrin fiziki tərbiyə prosesində hərəki bacarıq və vərdişlərin formalaşmasında yaş xüsusiyyətlərini təhlil olunması ilə bağlı çoxlu tədqiqat işləri aparılmışdır. Mütəxəsislərin böyük əksəriyyəti hesab edirlər ki, voleybolla bağlı hərəki bacarıq və vərdişlərin formalaşma prosesinin

daha yaxşı getməsi bilavasitə fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Yeniyetmə voleybolçuların gələcək idman fəaliyyətinin uğurlu olması üçün fiziki keyfiyyətlərin orqanizmin təbii inkişaf dövründə tərbiyə edilməsi daha məqsədəuyğundur.

Yeniyetmə yaşlarında fiziki keyfiyyətlərin inkişaf prosesi bir sıra xüsusiyyətlərinə görə böyüklərdən fərqlənir. Bu, ilk növbədə onların psixofizioloji xüsusiyyətlərinin fərqli olması və hərəki təcrübəsi ilə bağlıdır.

Məlum olduğu kimi cəldlik ən çətin tərbiyə olunan fiziki keyfiyyət hesab olunur. Ona görə də bu keyfiyyətin inkişafına vaxtında başlamaq ən vacib məsələlərdən biridir. Cəldliyin əlverişli inkişaf mərhələsi 9-11 yaş dövrü hesab olunur. Ona görə də cəldliyin əlverişli inkişaf dövrü düzgün müəyyən edilməsə voleybolçudan gələcək idman fəaliyyətində yüksək nəticələr gözləməyin mənası yoxdur [4,7,9].

Uşaqlarda 9-11 yaşlarında hərəkət tezliyi daha sürətlə formalaşır. Ona görə də 9-11 yaşlı uşaqlarla aparılan məşğələlərdə hərəkət tezliyinin inkişafı ilə bağlı metod və vasitələrin tətbiq edilməsinə daha çox yer verilməlidir. 9-11 yaşlı uşaqlarla bu vəzifənin həll edilməsi üçün ən səmərəli vasitə mütəhərrik oyunlar və sadələşdirilmiş idman oyunları hesab olunur. Mütəxəsislərin fikirincə 9-11 yaşlarında sürəti inkişaf etdirən zaman təkrar, oyun və yarış metodlarına daha çox üstünlük verilməlidir. Bu zaman uşaqlar əsas diqqəti əzələ sayına deyil, hərəkət tezliyinə verməlidirlər. Çünki, hərəkət tezliyi yaxşı inkişaf etsə qüvvənin tərbiyə edilməsi də asan olar.

Yeniyetmə voleybolçularda yerdəyişmə sürətinin təkmilləşməsi ilə yanaşı qüvvə qabiliyyətini də inkişaf etdirmək lazımdır. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, bu yaş dövründə insanın qüvvə imkanları böyük olmur. Buna görə də voleybolçuların qüvvə qabiliyyətlərinin tərbiyə olunması tədricən və ehtiyatla həyata keçirilməlidir [3,5,6].

Yeniyetmə voleybolçularda qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirərkən həyat üçün zəruri olan əzələ qruplarına xüsusi diqqət yetirilməlidir. Bu əzələ qruplarına ilk növbədə qarın, gövdə və ətraf əzələləri aiddir. Yeniyetmə qızların qol və çiyin qurşağı əzələlərinin inkişafına daha çox vaxt ayrılmalıdır. Çünki, qızlar

da bədənin bu hissəsində olan əzələlər digər hissələrdə olan əzələlərlə müqayisədə çox zəif olur [4,10].

Mütəxəsislər hesab edirlər ki, fiziki keyfiyyətlərin kompleks şəkildə tərbiyə olunması daha məqsədəuyğundur. Voleybol oyununda həlledici keyfiyyətin sürət və qüvvə olduğunu nəzərə alsaq bu qabiliyyətlərin “kompleks” metodu ilə tərbiyə edilməsinə daha çox üstünlük verilməsinin zəruri olmasını görürük. Qüvvə və sürətin qarşılıqlı əlaqədə olması mütəxəsisləri daha çox cəld edir. Sürət-qüvvə hərəkətlərinin fərqli xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, əzələ qüvvəsinin inkişaf səviyyəsi əzələ gərilməsinin böyüklüyü ilə yanaşı əzələ təqəllüsünün sürətindən də asılıdır. Voleybol oyununda sürət-qüvvə qabiliyyəti ən çox hücum zərbəsində biruzə verilir. Hücum zərbəsinin əsasını tullanma qabiliyyəti təşkil edir. Tullanma qabiliyyəti isə bilavasitə gimnastika alətlərində tullanmalar atletika tullanmalarının vasitəsi ilə formalaşdırılır.

Yeniyyətə voleybolçuların fiziki hazırlığında ən aktual məsələlərdən biri də dözümlük qabiliyyətinin tərbiyə edilməsi hesab olunur. Bu qabiliyyət voleybolçuların digər fiziki keyfiyyətləri mənimsəmələri üçün ən səmərəli vasitə olmaqla yanaşı eyni zamanda insanın həyat fəaliyyəti üçün kifayət qədər zəruridir [6,9].

Yeniyyətə voleybolçularda dözümlüyün inkişaf etdirilməsi üçün əsasən sadələşdirilmiş idman və mütəhərrik oyunlardan istifadə edilir. Bundan başqa orta intensivlə uzun müddət qaçış, velosiped sürmək, üzgüçülük və digər dinamik xarakterli hərəkətlər də tətbiq edilə bilər.

Yeniyyətə voleybolçuların dözümlüyünün tərbiyə edilməsi əsasən oyun və yarış metodlarının vasitəsi ilə həyata keçirilir. Voleybola aid olan bütün fiziki keyfiyyətlər dözümlüyün hesabına formalaşır. Voleybol məşğələlərinin maraqlı olması üçün istifadə edilən metod və vasitələrin növbə ilə tətbiq edilməsi zəruridir. Çünki, eyni metod və vasitələrin uzun müddət istifadə olunması məşğələyə qarşı olan marağı azaldır.

Voleybolda bəzi oyun fəndlərini daha yaxşı icra etmək üçün bədənin əyilmə qabiliyyətinin optimal səviyyədə inkişaf etdirilməsi

zəruridir. Bu keyfiyyət aşağı yaşlı uşaqlarda daha tez və səmərəli qaydada formalaşır. Ona görə də 9-11 yaşlarında əyilgənliyin inkişaf sürəti daha yüksək olur. Yeniyyətmələrdə əyilgənliyi tərbiyə etmək üçün ən çox istifadə olunan vasitəoyunaqların dartılmasıdır. Həmin hərəkətləri icra edərkən amplituda tədricən artırılmalıdır [7,8].

Əyilgənliyin inkişaf etdirilməsində ən çox gimnastika hərəkətlərindən və yüksək amplituda ilə yerinə yetirilən hərəkətlərdən istifadə edilir. Əyilgənliklə bağlı hərəkətlər adətən sakit tempdə icra edilir.

Sürət-qüvvə xarakterli hərəkətlərin tətbiq edilməsi məqsədə uyğun deyil. Voleybolda əyilgənliyin artımı bilavasitə sistemik məşğələlərin və hərəkətlərin çoxlu sayda təkrar edilməsinin hesabına baş verir.

Voleybolçuların topu qəbul edərək ötürməsinin səmərəli olması bilavasitə onların koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Bu qabiliyyətin ən yaxşı inkişaf etməsi məhz yeniyyətməlik dövrünə təsadüf edir. Bu əsasən hərəkət analizatorlarının təkmilləşməsinə təmin edən sinir mexanizmlərinin bioloji inkişafının sona çatması ilə bağlıdır.

Yeniyyətə voleybolçuların koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün bir neçə üsuldən istifadə oluna bilər:

1. Sistemik olaraq daim dəyişən və mürəkkəb variantlarda yeni hərəkətlərin öyrənilməsi.
2. Mənimsənilmiş hərəkət texnikalarının müxtəlif variantlarda icra edilməsi
3. İstənilən fiziki hərəkətin yerinə yetirilmə prosesində süstləşmə texnikasının öyrənilməsi.

Mütəxəsislərin fikircə fiziki hazırlıq fiziki keyfiyyətlərin və orqanların funksional imkanlarının inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönələn pedaqoji prosesdir. Bu inkişaf nəticəsində oyun vərdişlərini dərinlən mənimsəmək üçün əlverişli imkanlar yaranır. Voleybolçunun fiziki hazırlığının əsasını fiziki keyfiyyətlərin yüksək səviyyədə inkişaf etməsi təşkil edir.

Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin müqayisəli təhlilinin nəticələri göstərir ki, idmanla məşğul olmayan uşaqlarda fiziki hazır-

lıq göstəricilərinin inkişaf səviyyəsi voleybolla məşğul olanlarla müqayisədə xeyli aşağıdır. Bu faktı mütəxəsislərin apardıqları çoxsaylı tədqiqatların nəticələri və uzun illərin təcrübəsi təsdiq edir.

Uşaqların fiziki hazırlıq səviyyələrinin təhlil edilməsi üçün bir neçə test tapşırıqlarından istifadə edilmişdir:

- 1) oturmuş vəziyyətdən irəliyə doğru əyilmə;
- 2) uzanmış vəziyyətdə 30 san. ərzində gövdənin qaldırılması;
- 3) yerindən uzunluğa tullanma [3,7].

2021-ci ilin oktyabr ayında yuxarıda qeyd edilən testlər Bakı şəhərinin bir neçə məktəbində tətbiq edilmiş və belə bir nəticə əldə edilmişdir ki, uşaqların təxminən yarısı yoxlama normativlərini ödəyə bilmirlər.

- ən böyük çətinlik əyilgənlik testində qeydə alınmışdır;
- sürət-qüvvə qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsini yoxlayanda (tullanma qabiliyyəti) müəyyən edilmişdir ki, ibtidai sinif şagirdlərinin təxminən 50%-i həmin test tapşırığını yerinə yetirə bilmirlər.
- sürət göstəricilərinin inkişaf səviyyəsi də aşağı olmuşdur. Uşaqların təxminən üçdə biri 30 m məsafəyə qaçış testinin normativini yerinə yetirə bilməmişlər.

Beləliklə ədəbiyyat mənbələrində olan məlumatlardan və aparıcı məşqçilərlə aparılan sorğulardan müəyyən edildi ki, yeniyetməlik dövrü fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün daha əlverişlidir. Bu zaman fiziki hazırlığın inteqral formada aparılması daha məqsəddəyğündür. Çünki mütəxəsislərin böyük əksəriyyəti hesab edirlər ki, 9-11 yaşlarında fiziki keyfiyyətlər kompleks şəkildə inkişaf etdirilməlidir.

Məqalənin elmi yeniliyi. Məqalədə yeniyetmə voleybolçularda aparılan məşq prosesinin məzmunu və quruluşu ilə bağlı yeni fikir və ideyalar irəli sürülmüşdür. Hansı ki, onlardan orta ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə dərslərində, fiziki tərbiyə ilə bağlı digər tədbirlərdə hazırlığın məşq prosesində istifadə oluna bilər. Məqalədə belə məşq prosesləri üçün yeni quruluş təklif edilmiş və yeni quruluş üzrə məşq strukturu müəyyən edilmişdir.

Qeyd olunanlar məqalənin elmi yenilikləri hesab olunur.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədə qeyd olunan məşq prosesinin yeni nümunəvi quruluşundan fiziki tərbiyə müəllimləri, yeniyetmə voleybolçularda iş aparan məşqçilər və bu sahədə tədqiqat aparıcıları istifadə edərək faydalana bilərlər.

Nəticə etibarilə demək olar ki, yeniyetmə voleybolçularda aparılan məşq prosesinin məzmununun yenilənməsi, onun quruluşunun müasir tələblər baxımından yeniləndirilməsi fiziki tərbiyə müəllimlərinin təkmilləşməsinə və bu sahədə çalışan məşqçilərin işinin modernləşməsinə öz töhfəsini verəcəkdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev O.M. *Voleybol oyun qaydaları, yarışların təşkili və keçirilməsi* dərs vəsaiti, Bakı: 2013.
2. Qarayev M.H., Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Voleybolun müasir problemləri dərs vəsaiti*. Bakı, 2013.
3. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Liberronun hazırlığı*. Metodik vəsait. Bakı, 2019.
4. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Voleybolun texnikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.
5. Hacıyev Z.C. *Voleybolun taktikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.
6. Hacıyev Z.C. *Voleybolçu hazırlığının əsasları*. Dərs vəsaiti. Bakı, 2022.
7. Журин А.В. *Основы техники волейбола*. Учебно - методическое пособие для всех направлений подготовки. Москва, 2015.
8. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. *Технико-тактическая подготовка волейболистов*. Учебно - методическое пособие. Москва, 2018.
9. Фомин Е. В., Алферов В.М. *Взаимодействие блок – защита*. Фаза – брейк. Учебно-методическое пособие. Москва, 2019.
10. Фомин Е.В. *Теоретико-методологические аспекты*. Спортивной подготовки волейболистов. Учебно - методическое пособие. Москва, 2020.

АНАЛИЗ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

С.С. Алипашаев, Г.З. Эйвазлы

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
subhan.alipashayev@sport.edu.az, goncha.ahmadli2020@sport.edu.az

Аннотация. Значительное место в системе физической подготовки волейболистов должно быть отведено развитию силовых качеств. Характерной особенностью силовой подготовки является то, что силовые качества должны развиваться в тесном комплексе между собой и другими физическими качествами. Наиболее эффективными упражнениями для воспитания силы являются динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса.

На этапе начальной подготовки важной задачей является общая силовая под-

готовка волейболистов. К тем средствам и методам, которые применялись в предварительной подготовке, добавляются упражнения более целенаправленного характера для развития силы плечевого пояса, рук, кистей, ног и т.д.

Ключевые слова: *физическая подготовка, развитие силы, двигательные качества, динамическая сила, силовая выносливость, педагогические тесты, ответная реакция.*

ANALYSIS OF METHODS AND TOOLS USED TO DEVELOP PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

S.S. Alipashayev, G.Z. Eyvazli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
subhan.alipashayev@sport.edu.az, goncha.ahmadli2020@sport.edu.az

Annotation. Special attention should be paid to the development of strength qualities in the system of physical training of volleyball players. A characteristic feature of strength training is that strength qualities must be developed in a complex way with other physical qualities. The most effective exercises for developing strength is considered dynamic exercises with a medium weight.

The main task in the initial training phase is considered to ensure the general strength training of volleyball players. The methods and means used at this stage are mainly aimed at developing the muscles of the shoulder girdle, arms, wrists and legs.

Keywords: *physical training, strength development, motor qualities, dynamic strength, strength endurance, pedagogical tests, response.*

İDMANÇILARDA FİZİKİ YÜKLƏR VƏ MƏDƏ-BAĞIRSAQ SİSTEMİ: PROBLEMLƏR VƏ ONLARIN HƏLLİ

M.Ə. Babayev, F.N. Nəbiyeva, S.Ç. Babayeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

babayevmehman@sport.ed.az, fatma.nabiyeva@sport.edu.az, sevil.babayeva@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdmançılarda, xüsusən dözümlülüyü inkişaf etdirənlərdə mədə-bağırsaq sisteminin (MBS) pozğunluqları çox müşahidə olunur ki, bu da çox vaxt idman nəticələrinin aşağı düşməsi və sonrakı bərpa prosesinin pozulması ilə nəticələnir. İdmançıların 30-50% fiziki yüklər zamanı mədə-bağırsaq traktı tərəfindən olan pozğunluqlardan şikayətlənirlər. Həzm sisteminin zədələnməsi əlamətlərinin əsas səbəbləri fizioloji, mexaniki və qidalanmadır. Müvafiq qidalanma hazırlığı mədənin sürətlə boşaldılması, suyun və qida maddələrinin optimal mənimsənilməsi, adekvat qan dövranının və immun homeostazın saxlanması vasitəsilə məşq zamanı mədə-bağırsaq problemlərinin yaranma riskini azaldır. Nəqliyyat karbohidratlarından istifadəni, bağırsaqda azot oksidinin istehsalını stimullaşdıran və onun hemodinamikasını yaxşılaşdıran, həmçinin mikrofloranı modulyasiya edən və immunitet sistemini gücləndirən bir sıra pəhrizlər təklif edilmişdir. Bu cür müdaxilələrin faydalı təsirləri üçün kifayət qədər sübut yoxdur və idmançılar üçün praktiki tövsiyələr hazırlamaq üçün problemi daha dərinə başa düşmək üçün daha çox araşdırma tələb olunur.

Açar sözlər: *idmançılarda fiziki yüklər, mədə-bağırsaq sistemi, pozğunluqlar, qida hazırlığı.*

Müasir dövrdə idmançılar arasında, xüsusən dözümlülüyü inkişaf etdirənlərdə MBS pozğunluqları çox müşahidə olunur, bu da idman nəticələrinin aşağı düşməsi ilə nəticələnir [1]. İstifadə olunan metodologiya və hadisələrin öyrənilməsindən asılı olaraq müəyyən edilmişdir ki, 30-90 % marafonçular fiziki yüklər ilə zamanı MBS problemləri ilə üzləşirlər. İd-

mançılarda müxtəlif ağırlıq dərəcəsində şikayətlər olur. Onlarda ürəkbulanma, abdominal stenokardiya və qanlı ishal kimi əlamətlər müşahidə oluna bilər. Çox vaxt bu problemlər həm dözümlülüyə, həm də atletlərin sonrakı bərpa prosesinə neqativ təsir göstərir. Fiziki yük (FY) zamanı idmançılarda müşahidə olunan abdominal simptomlar yüngül diskomfortdan işemik kolitə və diareyaya qədər dəyişə bilər. 1970-ci illərdə Boston və Nyu-York marafonlarının 4 qat qalibi, əfsanəvi marafonçu Bill Rodgers uzun məsafəyə qaçan idmançıların tez-tez MBS problemləri ilə üzləşdiyini bildirmişdir. Məqalədə tez-tez rast gəlinən pozğunluqlar müzakirə edilir və onların aradan qaldırılması üçün yollar araşdırılır.

Metodoloji mülahizələr

Atletlərdə MBS aid şikayətlər çox müxtəlif olur ki, bu da həmin problemlərin təyini və qeydiyyata zamanı müxtəlif tədqiqat metodları və vasitələrin istifadəsi ilə əlaqədardır [1].

Müəyyən edilmişdir ki, idmançılarda müşahidə olunan MBS pozğunluqları idman növündən, cinsdən, yaşdan, atletin hazırlıq vəziyyətindən, həmçinin FY rejimindən və intensivliyindən, ətraf mühit şəraitindən asılı olaraq dəyişir. Bu zaman yüngül və ya ağır simptom adlanan vəziyyətlər ayırd edilmir. Təklif olunmuşdur ki, idmançıların göstəricilərinə və sağlamlığına təsir edən istənilən hal ciddi simptom sayılsın. Məsələn, yüngül ürəkbulanma idmançının göstərdiyi nəticəyə təsir etməyə bilər, lakin onun ağır dərəcəsi mənfi nəticələrə gətirib çıxara bilər. Meteorizm idmançının göstərdiyi son nəticəyə yəqin ki, təsir etməz, lakin qusma atletin son göstəricisinə pis təsir edəcəkdir. İdmançıların verdikləri məlumatları araşdırarkən məlum olur ki, onlar çox fərqli xarakter daşıyır və FY tipi və edilən şikayətlər arasında dəqiq qanunauyğunluq yoxdur [1].

İdmançıların mədə-bağırsaq sistemin- də pozğunluqların yayılması

Bir çox idman növlərində, xüsusən dö-
zümlülüyü məşq edən yarışlarda MBS pozğun-
luqları müşahidə olunur[1]. F.Brouns & E.Be-
ckers məqalələrində göstərmişdirlər ki, dö-
zümlülüyü inkişaf etdirən gərgin yarışlarda 30-
50% iştirakçılar MBS tərəfindən bir və ya bir
neçə pozğunluqların olması haqqında məlumat
vermişlər[2]. Ekstremal şəraitdə yarışan triat-
lonistlərin fəaliyyətlərinin tədqiqatları zamanı
məlum oldu ki, 93% iştirakçı hər hansı bir
MBS pozğunluğundan şikayətlənir. Dözümlü-
lüyü məşq etdirən idmançılarda fiziki yüklər
fonunda MBS şikayətləri 70% təşkil edir. 1281
idmançının internet müşahidəsi zamanı 45%
atletlərdə ən azı MBS tərəfindən bir pozğun-
luğun olması haqqında məlumat toplanmışdır.
Yüksək dözümlülük yarışlarında MBS poz-
ğunluqları geniş yayılmış problemlərdəndir
[2]. 67-161 km məsafədə qaçanların 37-89% -
də ürəkbulanma, qusma, qarında spaztik
ağrılar və diareya müəyyən olunmuşdur [2].
161 km ultramarafon iştirakçılarının 85%-də
isə nəcisdə qan (bu MBS qanaxmanı göstərir)
qeyd olunmuşdur. Ultramarafonçularda MBS
problemlərinin araşdırılması zamanı məlum
olmuşdur ki, 89% stareplərdə ürəkbulanma
(89%), qarında spazmlar(44%), diareya(45%)
və qusma (22%) müşahidə olunmuşdur[9].

İdmançılarda müşahidə olunan simptom-
lar yarışın xüsusiyyətlərindən, ətraf mühit şə-
raitindən, həm də onların hazırlıq səviyyəsinin
vəziyyətindən çox asılıdır. B.Pfeiffer et al. [3]
marafon qaçışı zamanı 4% idmançılarda və
İronman yarışları zamanı 32% qədər velosi-
pedçilərdə MBS tərəfindən ciddi pozğunluqlar
olduğunu qeyd etmişlər. Həm yarışların ayrı-
ayrı növləri arasında, həm də eyni yarışda çıxış
edən müxtəlif atletlər arasında əhəmiyyətli
fərq müşahidə olunmuşdur. Anamnezində əv-
vəllər MBS tərəfindən pozğunluqlar olanlarla
yarış vaxtı şikayətləri olan idmançılar arasında
sıx korrelyasiya olduğu müəyyən edilmişdir.
Bu da bəzi şəxslərdə MBS zədələnmələrinin
inkişaf etməsinə meyillik olmasını göstərir.
Alimlər zədələnmələrə genetik meyilliliyin ol-
masını da güman edirlər[3].

MBS olan pozğunluqlar idmançıların nə-
ticələrinə təsir edir və nadir hallarda onların

sağlamlığının uzun müddətli pozulmasına sə-
bəb ola bilər. Tədqiqatların birində 43% triat-
lonistlər ciddi MBS pozğunluqlarının olmasını
bildirmiş, 7% isə yarışlarda iştirakdan imtina
etmişlər. İki 161 km ultramarafonda ürəkbu-
lanma və / və ya qusma yarışdan çıxanlar ara-
sında yarışdan çıxmağa və finişə çatanlar ara-
sında nəticələrin aşağı olmasına ikinci əsas
səbəb olmuşdur . Beləliklə aydın olur ki, MBS
vəziyyəti atletlərin yüksək nəticə göstərməsinə
mühüm təsir göstərir.

Fiziki yüklər fonunda MBS pozğunluq-
larının etiologiyası çox amillidir. Bu zaman
əmələ gələn pozğunluqların əsasını MBS işe-
miyasının patofizioloji mexanizmi təşkil edir
[4]. MBS pozğunluqlarının əmələ gəlməsində
iştirak edən digər amillərə - mexaniki və qida
faktorlarını göstərmək olar.

Fiziki gərginlik zamanı idmançılarda yaranan pozğunluqların qidalanma səbəbləri

Atletlərin qidalanması MBS pozğunluq-
larının yaranmasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir
göstərir, lakin qeyd etmək vacibdir ki, bir çox
problemlər fiziki yükə qədər və ya fiziki yük
vaxtı qida qəbul etməməklə əlaqədardır. Qida-
nın tərkibində olan – selluloza, yağ, zülal və
fruktoza MBS problemlərinin yaranması üçün
böyük risk faktorudur. Maye qəbulunun kifay-
yət qədər olmaması nəticəsində yaranan susuz-
luq da MBS problemlərinin artmasına səbəb
olur [1]. Müəyyən edilmişdir ki, triatlon za-
manı atletlərin qidalanması ilə MBS pozğun-
luqları arasında əlaqə olduğu mövcuddur. At-
letlər yarışlar zamanı tərkibində selluloza, yağ-
lar, zülallar, həmçinin karbohidratların qatıla-
mış məhlulları olan qidaların qəbulundan şika-
yətlənmişlər. Müəlliflərə görə yüksək osmol-
yarlılığı olan (>500 osmol/l) məhlulların qəbu-
lundan sonra atletlərdə MBS şikayətlər artmış-
dır.

Mədənin boşalmasını ləngidən məhsullar
məhlulların bağırsağa keçməsinə səbəb olurlar
ki, bu da MBS şikayətlərinə yaranmasına sə-
bəb olur. Yüksək osmolyarlığa malik karbo-
hidratların qatılmış məhlullarının qəbulu da
belə effekt verir. G.A.Wallis et al. apardıqları
tədqiqatlar göstərmişdir ki, qadınlarda yüksək
(1,0 və ya 1,5q/dəq.) miqdarında karbohidrat-

ların qəbulu daha az (0 və ya 0,5q/dəq.) miqdarda karbohidratların qəbuluna nisbətən MBS daha ağır pozğunluqlara səbəb olur. Tədqiqatçılar göstərir ki, FY müddəti və ya qəbul edilmiş karbohidratların miqdarı MBS əhəmiyyətli pozğunluqların əmələ gəlməsi üçün heç də həmişə kifayət qədər olmur. Ironman yarışlarında və marafonlarda iştirak etmiş 221 idmançının iştirakı ilə keçirilmiş başqa tədqiqat işində müəyyən edilmişdir ki, karbohidratların istifadəsi meteorizm və ürəkbulanmanın yaranmasına tənzimləyici təsir göstərir [3]. Nisbətən az yüksək miqdarda karbohidratların qəbulu nisbətən yüngül olan ürəkbulanmanın tez keçməsinə səbəb olur ki, bu da yarışın son nəticəsinə neqativ təsir göstərmir. Bu sahədə tədqiqat işlərini davam etdirmək və daha ətraflı məlumatlar əldə etmək məsləhət görülür.

Belə güman etmək olar ki, idmançılarda MBS şikayətlərinə ancaq karbohidratların qəbulu səbəb olmaya da bilər. Buna həm də bir sıra amillərin mürəkkəb qarşılıqlı əlaqəsi: karbohidratların növü və qatılığı, içkilərin osmol yarlığı və turşuluğu da səbəb ola bilər. Təbii ki, MBS problemlərinin yaranma riskinin azalması üçün karbohidratların daha optimal məhullarının tapılması üçün əlavə tədqiqatlar aparmaq lazımdır [1].

Atletlərin maksimal göstəricilər əldə etməsi əzələ fəaliyyətinin, immun sistemin nəzarətinin və tənzimlənməsinin, fiziki stressə uyğunlaşmasının birbaşa nəticəsidir [6]. Belə ki, MBS idmançının uyğunlaşmasını və bərpasını idarə edən və tənzimləyən sistemin bir hissəsidir. Balanslaşdırılmış immun kompleks (bağırmaq – assosiasiya olunmuş limfoid toxuma - BALT) atleti qida və inqalyasion amillərdən qoruyur. FY zamanı mexaniki və biokimyəvi stress fonunda BALT və epitelial baryerin tamlığı zədələnir ki, bu da selikli qişalardan toksiki substratların sorulmasına səbəb olur. Bunlar dözümlülüyü inkişaf etdirən idmançılarda ürəkbulanma, qusma, qarının köpməsi, diareya, qarın ağrıları və qanaxma kimi əlamətlərin əmələ gəlməsinə səbəb olur. Yüksək dərəcəli xroniki gərgin atletlərdə fekalinin tərkibi və mikroflorasının yoxlanılması zamanı alınan nəticəyə görə immuniteti per os dəstəkləməyə ehtiyac olduğu məlum olmuşdur. Məşqlər və yarışlar zamanı düzgün qidalanma

MBS pozğunluqlarının qarşısını alan vacib amildir, əks halda idmançıların immun sistemində və sağlamlığında ciddi problemlər yaranabilir [6].

İntensiv FY zamanı idmançılar tez-tez qıcolmalardan, diareyadan, qarının köpməsi, ürəkbulanmadan və qanaxmadan şikayətlənirlər. Bütün bunlar bağırmaq keçiriciliyinin dəyişməsi və bağırmaqların baryer funksiyasının azalması ilə əlaqədardır [6]. “Leakygut”- qeyri-qermetik, keçirici bağırmaq adlanan bu vəziyyət endotoksemiyaya, yoluxucu xəstəliklərə və autoimmun xəstəliklərə yüksək həssaslığa gətirib çıxarır. MBS baryer funksiyasını və keçiriciliyini qonşu eritrositləri birləşdirən və hüceyrələrarası sahəni bağırmaq boşluğundan ayıran adqeziv bağlama və sıx izoleddici kontaktlar təmin edir. Quruluşun tamlığı bağırmaq mikroflorası, epitel və BALT arasındakı mürəkkəb qarşılıqlı əlaqədən asılıdır.

Probiotiklər – idmançıların geniş istifadə etdikləri məhsul olub, onların MBS və ümumi sağlamlıqlarına müsbət təsir göstərən qida əlavələridir. Tədqiqatlar zamanı FY zamanı yüksək dərəcəli dözümlülüyü inkişaf etdirən idmançılarda probiotiklərin immun sistemə və bağırmaq mikroflorasına müsbət təsir etməsi haqqında nəticələr əldə edilmişdir [6]. Kəskin xəstəliklər zamanı probiotiklərin bağırmaq baryerinin tamlığına da müsbət təsir etdiyi haqqında məlumatlar vardır.

S.F.Clarke et al. [7] 40 peşəkar reqbi oyunçuları üzərində apardıqları müşahidələr zamanı intensiv fiziki yükün bağırmaq mikroflorasına müsbət təsir göstərdiyi haqqında məlumatlar əldə edilmişdir. Əldə edilmiş bu məlumatlar müəlliflərin fikrinə görə yeni biomarker və ya sağlamlığın göstəricisi ola bilər. Əldə edilən nəticələr göstərir ki, zülallar, yağlar və karbohidratlarla zəngin yüksək kalorili dieta və yüksək FY atletlərin immunitetinə və metabolizminə optimal stabilləşdirici təsir göstərir [7].

İdmançıların intensiv fiziki yüklər fonunda düzgün və optimal qidalanmasında probiotiklərin rolunu ətraflı öyrənmək üçün bu sahədə tədqiqat işlərinin davam etdirilməsi zəruridir [6].

İdmançılarda həzm sistemi problemlərinin qida həlləri. Atletlərdə müşahidə olu-

nan MBS pozğunluqlarının sayının azaldılması və ya ağırlığının aradan qaldırılması üçün bir sıra qida manipulyasiyalarının istifadəsi təklif olunmuşdur. Bu sahədə aparılan tədqiqatlarda göstərilir ki, düzgün dieta, rasion, qidalanma qaydaları, qidalanma vaxtları, həmçinin FY xarakteri və səviyyəsinin aşağı salınması, həyat tərzinin düzgün tənzimlənməsi qastroezofaqal reflusun və MBS motorikasının pozulmasının aradan qaldırılması üçün kifayət edir [8]. Adekvat hidratasiya və FY tədricən progressiv azaldılması MBS olan qanaxmanın residivlərinin qarşısını almaq üçün xüsusi ilə faydalıdır. [8] göstərilir ki, məşq və yarışdan 3 saat əvvəl bərk qidanın rasiondan çıxarılması kimi qaydaların tətbiqi idmançılarda ürəkbulanma və qusmanın qarşısını almağa imkan verir.

Dözümlülüyü inkişaf etdirən idman növlərində yarışan atletlərdə tərkibində bir neçə tranzit karbohidratlar (qlükoza, fruktoza və s.) olan içkilərin qəbulu zamanı MBS şikayətlər bu karbohidratların yalnız birinin çox olduğu içkilərin qəbulu zamanı olan şikayətlərə nisbətən daha az olur. Bu məlumatlar müəyyən müəlliflərin laboratoriyalarda apardıqları tədqiqat işlərində əldə edilmiş nəticələndir, lakin bu sahədə əldə edilən məlumatlar ətraflı araşdırılmalıdır [9].

FY zamanı MBS pozğunluqlarına terapevtik təsir etmək imkanı məhdud olduqda maye və enerjetik materiallardan istifadəyə daha çox üstünlük verilir. Dözümlülüyə məşq edən atletlərin məşq zamanı qəbul etdiyi mayenin həcmi faktiki tələblərə (orta hesabla 500 ml/saat) uyğun olmalıdır. Qəbul edilmiş mayenin çoxluğu hiperhidratasiyaya və hiponatremiyaya səbəb ola bilər. 2-3 saat və daha çox davam edən FY zamanı əlavə edilən qlükozanın böyük əhmiyyəti olur. Hiperosmolyar karbohidrat məhlullarının enerjetik balansına və mədədən məhlulların boşalmasına təsirinin tədqiqi zamanı bələ bir nəticəyə gəlməz olur ki, idmançıların belə qatılmış içkilərdən istifadə etmələri yarış nəticələrinə müsbət təsir göstərir [1].

K. Van. Wijck et al. [10] göstərir ki, intensiv FY zamanı MBS orqanlarında olan qan dövrəsinin vəziyyəti orada olan pozğunluqlara əsaslı təsir göstərir. Müəlliflər abdominal hemodinamikanın tənzimlənməsinə azot oksidin

(NO) aktivliyini dəyişməklə təsir etməklə bu problemin həll etməyin mümkün olduğunu güman edirlər. Sirkulyator çatmamazlıqlarla əlaqədar abdominal disterss (ingiliscə-ağır halsızlıq, əzab) hiss edən idmançılarda NO stimulyasiyasının bir neçə növünün istifadəsi araşdırılır ki, bunlara da tərkibində sintazaasılı azot oksid (qlutamin-arginin-sitrullin) və azotdan asılı olmayan sintaza oksidlər (nitrat-nitrit) olan əlavələrin istifadəsidir. Göstərilən inqredientlərdən dietik nitratların (qida selitrası) orqandaxili hemodinamikaya daha çox təsir etməsi güman edilir [10]. Tədqiqat işləri çox ilkin mərhələdədir, araşdırmalar davam etdirilir [1].

İdmançıların qaraciyərlərin triqliseridlərinə məşqdən əvvəl uzun müddətli FY və pəhriz manipulyasiyalarının təsiri öyrənilmişdir [11]. 67 saat qarışıq rasionda və tərkibində minimal miqdarda karbohidrat (2%) və yüksək yağ (83%) olan izokalorili dietada olan dözümlülüyü məşq edən orta intensivlikli velosiped sürən atletlərdə məşqdən əvvəl və 90 dəqiqə sonra proton maqnit rezonans vasitəsi ilə tədqiqat apalmışdır. Əldə edilən nəticələrə əsasən kəskin FY qabağı müntəzəm pəhriz hazırlığı zamanı qaraciyər triqliseridləri yağların yüksək oksidləşməsinə yardım edir.

İdmançılarda “bağırsaqların məşq etdirilməsi”. Uzun illər belə güman edilir ki, FY zamanı MBS pozğunluqlarının azaldılması üçün bağırsaqları “məşq etdirmək” olar, lakin bu sahədə tədqiqat işləri az aparılmışdır. Göstərilmişdir ki, FY zamanı maye və qida qəbul etməyə adət etməyən atletlər FY zamanı onları qəbul edənlərə nisbətən daha çox MBS şikayətlənirlər. G.R.Cox et al. [11] tədqiqatlarında dözümlülüyü inkişaf etdirən velosipedçilərin və triatletlərin MBS yaranmış problemləri araşdırılmışdır. Tədqiqatlar zamanı velosipedçilər və triatletlər cüt-cüt seçilmiş və bölünmüşdür ki, bunlar da 28 gün yüksək və ya az miqdarda karbohidrat qəbul etmişlər. Eksperimentdən sonra yüksək miqdarda karbohidrat qəbul edən atletlərdə FY zamanı ekzogen karbohidratların yüksək sürətlə oksidləşməsi müəyyən olunmuşdur. Daha yüksək göstəricilər absorpsiyanın yaxşılaşması ilə izah olunur ki, bu da FY zamanı mayələrin və qidalı maddələrin daha intensiv sorulması ilə əlaqədardır. Belə qida təcrübəsi MBS pozğunluqların əmələ gəlmə şansını azaldır.

Aparılan tədqiqat işlərindən belə bir nəticəyə gəlmək olur ki, qidalanma strategiyasının öyrənilməsi MBS adaptasiyasındakı dəyişikliklərdən asılı olmayaraq mədə tolerantlığını və rahatlığını yaxşılaşdıracaq. Tədqiqatçılar qaçış zamanı təkrar maye qəbulu seanslarının effektivliyini araşdırmışlar. Beş yarış mərhələsində atletlər hər 10 dəqiqədən bir öz tər ifrazları miqdarlarında maye qəbul etmişlər. Mayenin ifraz olunan tərə uyğun miqdarda təkrar qəbulu mədənin komfortunu yaxşılaşdırmış və bu zaman mədənin boşalma sürəti dəyişməmişdir.

FY zamanı MBS yaranan problemlərin korreksiyası üçün qəbul edilən qida komponentlərinin təsir mexanizmini və müddətini öyrənmək üçün daha ətraflı və dərin tədqiqat işləri aparmaq idmançıların yüksək nəticə göstərməsinə kömək edəcəkdir.

İltihabəleyhinə qeyri-steroid preparatlar (İQSP). İdmançıların böyük bir qrupu FY zamanı mövcud olan və gözlənilən ağrıların yüngülləşdirilməsi üçün analgetiklərdən istifadə etdiklərini bildirirlər. İQSP istifadə edən idmançılarda MBS fəsadları, selikli qişadan qanaxmalar və perforasiyalar bu preparatlardan istifadə etməyən idmançılara nisbətən 3-5 dəfə artıq müşahidə olunmuşdur. Çikaqo marafonunda iştirak edən atletlərlə aparılan tədqiqat işləri zamanı müəyyən olunmuşdur ki, uzun müddətli FY zamanı ibuprofenin qəbulu MBS buraxıcılıq qabiliyyətinin artmasına və onun pozulması ilə əlaqədar şikayətlərin yaranmasına səbəb olmuşdur. K.van Wijck et al. [12] göstərmişdir ki, ibuprofen FY zamanı yaranmış nazik bağırsağın zədələnməsini dərinləşdirir və bağırsaq baryerinin disfunksiyasını yaradır. İQSP istifadəsi idmançıların sağlamlığına neqativ təsir göstərir, MBS vaxtaşırı və ya daimi problemləri olan atletlərin bu preparatlardan istifadəsini məhdudlaşdırmaq məqsəduygundur [8,12].

Təcrübi tövsiyələr. MBS olan pozğunluqların baş verməməsi üçün bir neçə tövsiyə təklif olunur [1]. Bu tövsiyələr məhdud sayda tədqiqatlara əsaslanırsa da, onlar effektiv ola bilər:

- Yarışa bir və ya bir neçə gün qalmış tərkibində çoxlu miqdarda sellüloza olan məhsulları qəbul etmək məsləhət görülmür. Məşq edən idmançı üçün tərkibində adekvat

miqdarda sellüloza olan dieta MBS tənzimləyici rolunu saxlamağa kömək verir.

- Aspirin və İQSP, həmçinin ibuprofendən uzaq olun: bu preparatlar MBS şikayətlərin və bağırsaq keçiriciliyinin artmasına səbəb olur. Anamnezdə MBS problemləri olan idmançılara yarışqabağı dövrdə İQSP qəbul etmək tövsiyə olunmur.
- Tərkibində yüksək miqdarda fruktoza olan ərzaq məhsullarından uzaq olun, fruktoza və qlükoza birləşmələri isə MBS problemləri yaratmır, orqanizmə yaxşı təsir göstərir.
- Susuzluq MBS şikayətlərini artırdığı üçün onu qabaqlamaq vacibdir. Bunun üçün yarırlar və məşqlər zamanı yaxşı hidrasiyanı təmin etmək lazımdır.
- Karbohidratların qəbulu zamanı kifayət qədər maye qəbul edin və ya mədədə onların yüksək konsentrasiyasının və osmolyarlığının qarşısını almaq üçün tərkibində aşağı konsentrasiyalı karbohidratlar olan içkiləri qəbul etməyə üstünlük verin.
- Qidalanma sahəsində olan yeni strategiyaları tətbiq edin: qida təcrübəsində eksperimentləri yarış qabağı dövrdə və ya yarış vaxtı deyil, ondan çox əvvəl təcrübədən keçirin. Bu idmançıya hansı dietanın pozitiv effekt verdiyini təyin etməyə imkan verir, həm də MBS pozğunluqlarının yaranma şanslarını azaldar.

Nəticələr. Atletlərdə (xüsusən dözümlü- lüyü inkişaf etdirən növlərdə) məşq zamanı MBS pozğunluqları ilə əlaqədar şikayətlər çox yayılmışdır, bunlar da idman nəticələrinə pis təsir göstərə bilər. FY zamanı müvafiq qida təcrübəsi mədə - bağırsaq diskomfortunun və şikayətlərin yaranma riskini azalda bilər. Bu da idmançıların MBS immun müdafiə imkanlarının artması və funksional adaptasiyanın yüksəlməsi ilə nəticələnmə bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. **de Oliveira E.P., Burini R.C., Jeukendrup A.** *Gastrointestinal complaints during exercise: prevalence, etiology, and nutritional recommendations.* Sports Med. 2014, vol. 44, №5, Suppl 1, pp. 79-85.
2. **Stuempfle K.J., Hoffman M.D., Hew-Butler T.** *Gastrointestinal distress in ultramarathoners is associated with race diet.* Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2013, vol. 23, pp. 103-109.

3. Pfeiffer B., Stellingwerff T., Hodgson A.B., Randell R., Pöttgen K., Res P., Jeukendrup A.E. *Nutritional intake and gastrointestinal problems during competitive endurance events*. Med Sci Sports Exerc. 2012, vol. 44, №2, pp. 344-351.
4. Steege R.W., Geelkerken R.H., Huisman A.B., Kolkman J.J. *Abdominal symptoms during physical exercise and the role of gastrointestinal ischaemia: a study in 12 symptomatic athletes*. Br J Sports Med. 2012, vol. 46, №13, pp. 931-935.
5. Lamprecht M., Frauwallner A. *Exercise, intestinal barrier dysfunction and probiotic supplementation*. Med Sport Sci. 2012, vol. 59, pp. 47-56.
6. Clark A., Mach N. *Exercise-induced stress behavior, gut-microbiota-brain axis and diet: a systematic review for athletes*. J Int Soc Sports Nutr. 2016, vol.13, № 11, pp. 43-64.
7. Clarke S.F., Murphy E.F., O'Sullivan O., Lucey A.J., Humphreys M., Hogan A., Hayes P., O'Reilly M., Jeffery I.B., Wood-Martin R., Kerins D.M., Quigley E., Ross R.P., O'Toole P.W., Molloy M.G., Falvey E., Shanahan F., Cotter P.D. *Exercise and associated dietary extremes impact on gut microbial diversity*. Gut. 2014, vol. 63, № 12, pp. 1913-1920.
8. Waterman J.J., Kapur R. *Upper gastrointestinal issues in athletes*. Curr Sports Med Rep. 2012, vol.11, №2, pp. 99-104.
9. Rowlands D.S., Swift M., Ros M., Green J.G. *Composite versus single transportable carbohydrate solution enhances race and laboratory cycling performance*. Appl Physiol Nutr Metab. 2012, vol.37, №3, pp. 425-436.
10. van Wijck K., Lenaerts K., Grootjans J., Wijnands K.A., Poeze M., van Loon L.J., Dejong C.H., Buurman W.A. *Physiology and pathophysiology of splanchnic hypoperfusion and intestinal injury during exercise: strategies for evaluation and prevention*. Am J Physiol. 2012, vol. 303, №2, pp. 155-168.
11. Johnson N.A., van Overbeek D., Chapman P.G., Thompson M.W., Sachinwalla T., George J. *Effect of prolonged exercise and pre-exercise dietary manipulation on hepatic triglycerides in trained men*. Eur J Appl Physiol. 2012, vol. 112, №5, pp. 1817-1825.
12. Van Wijck K., Lenaerts K., Van Bijnen A.A., Boonen B., Van Loon C.H., Buurman W.A. *Aggravation of exercise-induced intestinal injury by Ibuprofen in athletes*. Med Sci Sports Exerc. 2012, vol. 44, №12, pp. 2257-2262.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ У СПОРТСМЕНОВ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ

М.А. Бабаев, Ф.Н. Набиева, С.Ч. Бабаева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
babayevmehman@sport.ed.az, fatma.nabiyeva@sport.edu.az, sevil.babayeva@sport.edu.az

Аннотация. Среди спортсменов, в особенности при развитии выносливости, часто наблюдаются нарушения пищеварительной системы, что нередко приводит к ухудшению спортивных результатов и нарушению последующего восстановления. Так, 30-50% спортсменов предъявляют жалобы, свидетельствующие о нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта во время физических нагрузок. Основные причины появления симптомов повреждения пищеварительной системы – физиологические, механические и пищевые. Надлежащая

пищевая подготовка позволяет снизить риск возникновения желудочно-кишечных проблем во время физических нагрузок за счет быстрого опорожнения желудка, оптимального всасывания воды и питательных веществ, поддержания адекватной гемодинамики и иммунного гомеостаза. Предложен ряд пищевых рационов, включающих использование транспортных углеводов, стимуляторов выработки оксида азота в кишечнике и улучшающих его гемодинамику, а также модулирующих микрофлору и укрепляющих иммунную систему. Доказа-

тельств благотворного влияния таких вмешательств недостаточно, необходимы дополнительные исследования для глубокого понимания проблемы с целью разработки

практических рекомендаций для спортсменов.

Ключевые слова: *физические нагрузки у спортсменов, пищеварительная система, нарушения, пищевая подготовка.*

PHYSICAL LOADS IN ATHLETES AND THE GASTROINTESTINAL SYSTEM: PROBLEMS AND THEIR SOLUTIONS

M.A. Babayev, F.N. Nabyeva, S.Ch. Babayeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

babayevmehman@sport.ed.az, fatma.nabyeva@sport.edu.az, sevil.babayeva@sport.edu.az

Annotation. Problems with disorders of the digestive system are common in athletes, especially in sports for endurance, often reduce their performance or subsequent recovery. It has been shown that 30-50% of athletes make complaints indicating violations of the gastrointestinal tract during exercise. The main causes of symptoms of damage to the digestive system are physiological, mechanical and nutritional. Appropriate food preparation can reduce the risk of gastrointestinal problems during exercise due to rapid emptying of the stomach, optimal absorption of water and nutrients, maintaining adequate hemocirculation

and immune homeostasis. A number of food rations, including the use of transport carbohydrates, stimulants of nitric oxide production in the intestine and improving its hemodynamics, as well as modulating the microflora and strengthening the immune system, is proposed. Evidence of the beneficial effects of such interventions is not enough; more research is needed to thoroughly understand the problem in order to develop practical recommendations for athletes.

Keywords: *physical activity for athletes; digestive system; violations; food preparation.*

QƏDİM VƏ MİLLİ İDMAN NÖVÜMÜZ OLAN ZORXANA MÜASİR DÖVRDƏ

X.H. Orucov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
khayyam.orucov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Zorxana idman növü bizim qədim və milli idman növümüz, milli dəyərimizdir. Zorxana sözü "güc evi", "güc göstərilən yer" mənasını verir. Bu idman növünə qədimdə döyüşçülərin hazırlığı üçün maraq göstərilmişdir, çünki ordakı alətlər və hərəkətlər hər biri bir döyüş hərəkəti, alətlər isə hərəsi bir döyüş silahını özündə əks etdirir. Beləliklə Zorxana bizə bir idman növü kimi gəlib çatmışdır. Hal-hazırda dünyada yayılmaqdadır. Müasir dövrdə idman növü kimi 3 istiqamətdə yarışları keçirilir: komanda hərəkətləri, fərdi məharətlər və pəhlivan güləşi.

Açar sözlər: *zorxana, milli idman, pəhlivan güləşi, qədim idman, güc evi, döyüş hazırlığı, pəhlivan.*

Zorxana - qədim zamanlardan Azərbaycanda yayılmış ənənəvi idman meydanıdır. Azərbaycanın ən qədim və milli idman növlərindən, milli dəyərlərindən biridir. Məhz bu cür meydanlarda, sonda adını buradan götürmüş, Zorxana kimi tanınan idman yarışları keçirilirdi. Zorxana 2 söz birləşməsindən ibarət olub "zor"- güc, "xana"- yer, məkan mənasını verir. Zorxanada bütün hərəkətlər Zərb alətinin sədaları altında baş verir. Bu aləti ifa edən şəxs Mürşüd adlanır. Zorxana, fəlsəfə, təlim, dinə ehtiram keyfiyyətlərini daşıyan idman növü olaraq Azərbaycan mədəniyyətinin tərkib hissəsidir. Azərbaycanın Milli idman növüdür. Həmçinin zorxana baxımlı və nadir idman növüdür. Tarixi faktlara əsasən 700 il əvvəl əslən azərbaycanlı olan Puryayi Vəli (Məhmud ibn Vəliyuddin) tərəfindən sistemləşdirilib idman növü şəklinə salınıb. O Gəncə şəhərində doğulub və sonralar Təbriz şəhərinə köçüb. Zorxanın idman növü kimi təkmilləşdirilib

müasir dövrümüzdə gəlib çatmasını məhz ona borclu yuq.

Bakıda zorxana haqqında ən erkən məlumat, pəhlivan güləşçilərin böyük hörmət qazandığı XV əsrdə yaşamış Səfəvi müəlliflər tərəfindən verilir. O dövrdə dövlət xidmətində pəhlivanbaşı (güləşçilərin başçısı) vəzifəsi də ayrıca fəaliyyət göstərirdi. Ordunun hazırlığında bu idman növündən istifadə olunurdu. Ümumiyyətlə Zorxananın yaranması ordunun döyüş hazırlığı ilə bir başa bağlıdır. Çünki bu idman növündəki bütün alətlər qədim orduda istifadə olunan silahların bənzəridir ki, bu da o alətlərlə məşq edən əsgər və döyüşçülərin öz döyüş keyfiyyətlərini artırmağa xidmət etmişdir. Zorxana sözü Səfəvilər dövründən məlumdur. Bu dövrlərdə gənclərin tərbiyəsi üçün xüsusi təşkilat yaradılmışdı. Bu təşkilatın hər bir əyalət, vilayət və şəhərdə, hətta hər məhəllədə belə, nümayəndəsi var idi. Bu nümayəndələr cavanları bir yerə toplayıb onlarla təlim işi aparırdı. Bu gənclərin xüsusi idman yerləri – zorxanaları və zorxana idmanına xas olan oyun alətləri var idi. Bu təşkilatın mərkəzi dəzgah adlanırdı. Hər hansı bir şəhərin, mahalın və vilayətin pəhlivanları pəhlivanlıq şəhadətnamələrini bu təşkilatdan almalı idilər. Zorxanaların yaradılması haqqında bir sıra əsaslı sənədə, fakta əsaslanmayan fikirlər də irəli sürülmüşdür. Məsələn, C.Bağdadbəyov yazır ki, zorxana oyunları Əbu Əli İbn Sinaanın «ixtiralardan» dır. Müəllif daha sonra qeyd edir ki, Əbu Əli İbn Sina zorxanaları tibbi nöqtəyi – nəzərdən qurub, bədən tərbiyəsi ilə bir sıra xəstəlikləri müalicə edirdi. Əbu Əli İbn Sinaanın bədən tərbiyəsi yolu ilə bir sıra xəstəlikləri müalicə etməsi fikri onun özünə xas olan cəhətlərindəndir. Lakin, zorxanın yaradılmasının Əbu Əli İbn Sina ilə bağlı olması fikri heç bir fakta əsaslanmır.

Zorxanın meydana gəldiyi dövr, Səfəvilər dövrünə aiddir. Məhz bu dövrdə gəncləri bir təşkilatda birləşdirib və onları idman oyun-

larının mərkəzləşdiyi yerlərə, zorxanalara cəlb etmək işi başlanmışdı. Fikrimizcə, bir neçə əsr paytaxt olmuş Təbriz Səfəvilər dövründə daha da şöhrətlənmiş və yaxın Şərqi ən böyük şəhərlərindən birinə çevrilmişdi. Məhz ilk zorxanaların yarandığı yerlərdən biri Təbriz şəhəri olub. Zorxanalar Azərbaycanın bir çox yerlərində – Bakı, Bərdə, Təbriz, Naxçıvan, Ərdəbil, Gəncə, Marağa, Urmiya, Xoy, Şəki, Şirvan və Şuşada təşkil edilmişdi. Bakıda olan zorxana məşhur zorxanalardan olmuşdur. Səfəvilər dövründə zorxanalar o qədər geniş yayılmışdı ki, hər bir məhəllədə məhəllə ağsaqqallarının təsis və idarə etdikləri zorxanalardan başqa, bütün dövlətli və zadəganların, xüsusən hakimlərin evlərində şəxsi zorxanalar yaradılmışdı.

Zorxana orta əsrlərdə Azərbaycanda idman sarayı rolunu oynayırdı. Bu idman ocağına gəncləri cəlb etmək üçün müxtəlif tədbirlərlə yanaşı, zorxanaları təbliğ edən şerlər, poemalar da yazılmışdı.

Müasir Zorxana və pəhlivan güləşi Federasiyasının əsası 2004-cü ildə qoyulub, dörd il sonra isə zorxana oyunları üzrə ilk dünya çempionatı keçirilib. Bu günə kimi dəfələrlə Dünya, Avropa, Asiya və Afrika çempionatları, beynəlxalq turnirlər keçirilib. Azərbaycanımızın bu Milli idman növü İslam Həmrəyliyi oyunlarının proqramına 2013-cü ildən daxil edilib. Bu addım milli idmanımızın dünya idman arenasında olan ən yaxşı uğuru idi ki, bir başa onun tanınmasına və inkişafına təsir göstərirdi.

Zorxananın ənənəvi meydanı, qədimdə bu oyun meydanlarının yanında olan, memarlıq quruluşuna görə məscidləri xatırladan bina yerləşir. Giriş qapısı orta insan boyundan da alçaq olur ki, bunda mənası içəri girən hər bir insanın Zorxana meydanına hörmət əlaməti olaraq əyilib keçid eləməsidir. İçəri girən hər bir şəxs mütləq mürşüddən icazə almalıdır. Mürşüd zorxanada ən hörmətli, yol göstərən və lazım olduqda məşçilik edən və zorxana yarışını məşqləri zamanı bu prosesləri Zərb ifası ilə idarə edən şəxsdir.

Müasir yarışlar diametri 10 metr olan səkkiz güşəli meydançada həyata keçirilir. Meydanın özü iki dairəyə bölünür – kiçik və böyük. Kiçik dairənin diametri 3 metr, bö-

yük dairənin diametri isə 8 metrdir. Hər bir dairənin öz vəzifəsi vardır.

Yarışlarda qeyri-adi idman alətlərindən istifadə olunur. Hər biridə öz növbəsində hansısa qədim silahın məşqini özündə əks etdirir.

Millər – Çəkisi 2 kiloqram, 3 kiloqram və 15 kiloqram ağırlığında taxta toppuzlardır. Çəkilərinə görə hər birinin öz işlənmə yeri vardır.

Kəbbadə – Yay-kaman formasında 16 kq ağırlığı olan dəmir alətdir.

Səng – Çəkisi 30 kq olan taxta qalxana bənzər alətdir.

Şeno – qılınca bənzər alətdir, üzərində müasir jim hərəkətlərinə oxşar hərəkətlər icra olunur.

İdmançılar xüsusi şalvarlarda, gövdə hissələri açıq şəkildə yarışardılar. Müasir yarışlarda idmançılar xüsusi zorxana şalvarı və hər ölkənin və idmançının adını özündə əks etdirən köynəkdə ayaqyalın çıxış edirlər.

Zorxana yarışları komanda və fərdi şəkildə keçirilir. Komanda 5 nəfərdən ibarət olur, onlar ayrılmış 12 dəqiqə ərzində sinxron şəkildə müxtəlif idman hərəkətləri yerinə yetirirlər. Ən çox xal qazanan komanda qalib hesab olunur.

Fərdi yarışlar 7 növ olur ki, bir idmançı bunların yalnız ikisində gücünü sınağa bilər. Fərdi növlər bunlardır:

1. Səng – ümumi çəkisi 60 kiloqram olan iki taxta qalxanlarla hərəkətdir.
2. Milsəngin – ümumi çəkisi 30 kiloqram olan iki taxta toppuzla edilən güc hərəkətləridir.
3. Kəbbadə - eyni adlı alətlə edilən idman hərəkətləridir. Forması kaman şəklinə olub elə kamanı məşq etmək üçün istifadə olunarmış.
4. Çərxi-tiz – Kiçik dairə çərçivəsində həyata keçirilir. Çərxi-tiz zamanı idmançı 30 saniyə ərzində, 1,5 metr dairə radiusunda sürətlə fırlanmalıdır.
5. Çərxi-çəmən - Bu zaman isə idmançı daha böyük 8 metr diametrdə 1 dəqiqə ərzində nisbətən asta sürətlə fırlanmalıdır. Dairədən kənara çıxmaq, fırlanma zamanı əllərin dəqiq simmetriyasının pozulması, çənənin qeyri-düzgün duruşu xal

itgisi ilə nəticələnir. Bütün fərdi yarışlarda hərəkətin ifa texnikası ciddi şəkildə qiymətləndirilir.

6. Milbazi-biri 2 kq olan mil alətidir. Bu millərlə idmançı xüsusi janqlyorluq hərəkətləri yerinə yetirir. Yarışlara 2 ədəd, 3 ədəd, 4 ədəd, 5 ədəd və hətta 6 ədəd mil atmaq, yəni janqlyorluq etmək olur.

Hər bir növdə qalib toplanan xallarla təyin olunur.

7. Pəhlivan güləşi - yarışlarında idmançılar əvvəlcə döyüş ruhunu yüksəltmək məqsədilə "meydan gəzmək" rəqsini ifa edirlər. Mübarizə vaxtı hər biri 3 dəqiqə sürən iki hissədən ibarət olur. Arada 30 saniyə istirahət olur. Burada idmançılar 5 çəki dərəcəsinə yarışirlar. Çəki dərəcələri bunlardır: 60kq, 70kq, 80kq, 90kq, +90 kq.

Pəhlivan güləşçiləri güləşərkən xüsusi şalvar geyinirlər. Həmin şalvar "nəti" adlanır. "Nəti" dizdən bir az aşağı olur və pəhləvanlar güləşərkən bu şalvarın istənilən yerindən tutaraq güləşməyə və ya fənd etməyə icazə verilir. Şalvarın altından güləş geyimi olan "triko" geyinilir, ayağa isə güləş ayaqqabısı geyinilir. Güləşçinin qırmızı və ya göy olması "triko" vasitəsi ilə müəyyən olunur. Şalvarın bel hissəsi parça kəmərlə bağlanır və güləşərkən bu kəmərdən də istifadə etməyə icazə verilir. Gü-

ləşçi xəbərdarlıq aldıqda və ya mübarizədən qaçdıqda hakim tərəfindən cəza tədbiri olaraq onun rəqibinə şalvarın dizindən və kəmərdən tutmaqla güləşməni davam etməyə göstəriş verilir.

Qədimdə, güləşçi diz üstə çökdükdə və ya kürəyi yerə dəydikdə uduzmuş hesab olunardı, buna görə də ən mahir ustalar şalvarlarının dizinə güzgü tikərdilər, bu o demək idi ki, onlar heç vaxt diz çökməyəcəklər.

Müasir pəhlivan güləşçiləri xal üstünlüyü olduqda qalib gəlirlər. 10 xal üstünlüyü olduqda və ya "tuşe" fəndi nəticəsində rəqibinin kürəyini yerə vuraraq mübarizəni vaxtından əvvəl də başa çatdırıb qalib elan oluna bilirlər.

ƏDƏBİYYAT

1. *Beynəlxalq Zorxana idmanı və Pəhlivan güləşi federasiyasının "Qaydalar və qanunlar" kitabından.*
2. **Qurbanov X.K., Ərəbi H.M., Qurbanov S.Ə.** *Zorxana idman növünün təlimi*, Bakı, 2010.
3. **Qurbanov X.K., Ərəbi H.M.** *Zorxana yarışlarının qaydaları və qanunları*, Bakı, 2010.
4. **Qurbanov X.K.** *İdman güləşi*. Bakı, 2016, s. 42-50.

НАШ ДРЕВНИЙ И НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА ЗОРХАНА В СОВРЕМЕННУЮ ЭПОХУ

Х.Г. Оруджов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
khayyam.orucov@sport.edu.az

Аннотация. Зорхана – наш древний и национальный вид спорта, наша национальная ценность. Слово Зорхана означает «дом силы», «место, где показывают силу». В древности этот вид спорта представлял интерес для подготовки воинов, поскольку каждое из орудий и движений в нем представляет собой боевое действие, а каждое орудие отражает оружие. Таким образом, зорхана пришла к нам как вид спорта. В

настоящее время он распространяется по всему миру. Сейчас соревнования проводятся по 3 направлениям как вид спорта: командные упражнения, индивидуальное мастерство и борьба пахлеванов.

Ключевые слова: зорхана, национальный вид спорта, борьба пахлевани, древний спорт, дом силы, боевая подготовка, пахлеван.

OUR ANCIENT AND NATIONAL KIND OF SPORT ZOORKHANEH IN THE MODERN AGE

K.G. Orudjov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
khayyam.orucov@sport.edu.az

Annotation. Zoorkhaneh is our ancient and national sport, our national value. The word Zoorkhaneh means "house of power", "a place where strength is shown". In ancient times, this sport was of interest for the training of warriors, because each of the tools and movements in it represents a combat action, and each tool reflects a weapon. Thus, Zoorkhaneh

came to us as a sport. It is currently spreading all over the world. Now competitions are held in 3 directions as a sport: team exercises, individual skills and pahlevani wrestling.

Keywords: *zoorkhaneh, national kind of sport, pahlevani wrestling, ancient sport, house of power, combat readiness, pahlevan.*

AZƏRBAYCANDA ZORXANA VƏ MİLLİ GÜLƏŞİN İNKİŞAF TARİXİ

Y.S. Cəlalov, Z.Z. Məmmədov, M.A. Nəcəfov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

yashar.calalov@sport.edu.az, zaur.mammadov@sport.edu.az, mehman.nacafov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə Azərbaycan ərazisində Zorxana idman növünün yaranması və inkişaf tarixi və onun İran zorxanası ilə oxşar və fərqli cəhətləri haqqında bəhs edilir. Həmçinin məqalədə Zorxana üzrə məşğələlərin keçirilməsinin ənənəvi xüsusiyyətləri öz əksini tapmış, idman alətləri və onların vasitəsi ilə icra edilən hərəkətlərin strukturu təsvir edilmişdir. Burada həmçinin məşğələlərin güləşçilərin yalnız fiziki deyil, həmçinin əxlaqi keyfiyyətlərinə də təsiri qeyd olunur.

Açar sözlər: *zorxana, güləş, tarix, idman alətləri.*

Azərbaycan güləşinin tarixi qədimdir. Hələ keçmiş zamanlarda ulu babalarımız şənlik və mərasimlərdə güc və sağlamlıq nümayişi kimi güləşdən də istifadə etmişlər [5]. Lakin, güləşmənin meydana gəlməsi və geniş yayılması heç də sadəcə bir məşğuliyyət və ya el şənliklərinin daha təmtəraqlı keçməsi məqsədini güdməmiş, mövcud ictimai quruluşun tələbatı ilə əlaqədar olmuşdur. Bu tələbat müxtəlif ictimai qruplar arasında gedən mübarizələrdə qələbəni təmin edəcək bir vasitə və ordunun fiziki cəhətdən inkişaf etdirilməsi kimi məqsədlər güdmüşdür. Belə güman edilir ki, Azərbaycanda güləşmə Şah İsmayıl Xətəinin dövründə daha çox inkişaf etmişdir. Şah İsmayıl, dövlətini genişləndirib Azərbaycan xalqının nüfuzunu artırıqdan sonra, ordunun təlim-tərbiyəsinə və fiziki hazırlığına xüsusi diqqət vermişdir. Bununla əlaqədar olaraq, onun təşəbbüsü ilə ölkənin bir çox yerlərində “zorxana” adlanan xüsusi məşq məktəbləri yaradılmışdır. Belə məktəblərin Bakı, Ordubad, Naxçıvan, Gəncə, Şuşa, Şəki, Şamaxı, Lənkəran,

Bərdə, Təbriz, Ərdəbil, Rəşt və b. şəhərlərdə yaranıb fəaliyyət göstərməsi barədə dəlillər vardır [4].

Azərbaycanda güləşmənin tarixini şərti olaraq 4 dövrə bölmək olar. Ən qədim zamanlardan XIX-əsrin ortalarına qədər olan müddəti birinci dövr hesab etmək olar. Bu dövrün güləşi digər milli oyunlarla qarşılıqlı surətdə inkişaf etmiş və əsasən xalq qəhrəmanlarının simasında təzahür etməyə başlamışdır. Belə ki, qədim dövrün pəhləvanları nəinki güləşmək, hətta gözəl at minmək, qılinc oynatmaq, nizə atmaq kimi mübarizə üsullarını da bacarmalı idilər. Demək, keçmişdə pəhləvanlar indiki kimi təkə bir idman növü ilə yox, eyni zamanda bir neçə döyüş üsullarını da öyrənirdilər. Bir çox mübarizə üsullarını gözəl bilən pəhləvanlara, folklor nümunələrimizdə və sənət əsərlərimizdə geniş yer verilmişdir. “Kitabi-Dədə Qorqud”, “Koroğlu”, “Şah ismayıl” kimi dastanlarda, Nizaminin “Xosrov və Şirin”, “Yeddi gözəl”, “İskəndərnamə”, Mirzə Fətəli Axundovun “Sərgüzəşti vəzir-xani Lənkəran”, Y.V. Çəmənəminlinin “Qan içində”, İ.B.Qutqaşının “Rəşid bəy və Səadət xanım” əsərlərində pəhləvanlarımızın qoçaqlığı və qəhrəmanlıqları tərənnüm olunmuşdur [1,2,3,4].

Yusif Vəzir Çəmənəminli “Qan içində” romanında yazır: “Şuşa zorxanasını mahalda hamı tanıyırdı. Burada cavanlar məşq edir və bir-birinə zor gəlirdilər. Qurşaqutma yaman dəbdə idi”.

Bu baxımdan Azərbaycanın görkəmli mütəfəkkiri M.F.Axundovun əsərləri diqqətə layiqdir. Onun əsərlərində milli güləş terminlərinə və ifadələrinə tez-tez rast gəlinir: “zor gəlmək”, “pişlənglə çəkmək”, “arxasını yerə qoymaq”, “tutaşmaq”, “güc sınamaq”, “qurşaq tutmaq” və s. [3,4].

Zaman keçdikcə müharibələrin xarakteri dəyişmiş, daha da mürəkkəbləşmiş, hərbi vasitələrlə təkmilləşmişdi. Belə təkmilləşmə prosesində daha qüdrətli müharibə vasitələri fiziki üstünlük zəruriliyini aradan qaldırmış, müharibələrin gedişini başqa istiqamətə yönəlmişdir. Beləliklə, güləşmə cəmiyyətin inkişafının müəyyən mərhələsində müharibə vasitəsindən sırf tamaşa vasitəsinə çevrilmiş, sonralar idman xarakteri daşmışdır. Bu prosesin ilk mərhələsində əsas üstünlük fitri istedad və irsi keyfiyyətlərə (xüsusilə fiziki qüvvəyə) malik olan şəxslərə mənsub olmuşdur. Belələri haqqında, adətən, çoxlu əfsanələr, nağıllar, dastanlar, yaranmış, onların adları uzun müddət xalqın dilindən düşməmişdir. Belə güləş ustalarına tarixi şəxsiyyət kimi XVIII əsrdə yaşamış görkəmli Azərbaycan pəhləvanlarının nümunəsində rast gəlirik.

İkinci dövr 1750-1920-ci illəri əhatə edir. Əvvəlki əsrlərdən fərqli olaraq biz bu dövrdə böyük xalq hörməti qazanmış məşhur pəhləvanlarla qarşılaşırıq. Onlar həm tarixi şəxsiyyət, həm də ancaq idmanın güləşmə növü ilə məşğul olan pəhləvanlar kimi tanınırdılar. Hələ 1789-1871-ci illərdə yaşamış maştağalı Hüseynqulu Mürsəl Qulu oğlu, onun tələbəsi və həmyerlisi məşədi Əbdül Əli Axundov(1847-1918), Şonu Abdulla kimi milli güləş ustaları belələrindən olmuşlar. Burada, ilk növbədə, 1789-1871-ci illərdə yaşamış Hüseynqulu Hacı Mürsəl Qulu oğlunu və onun tələbəsi hesab edilən “Altıaylıq” ləqəbli Məşədi Əbdül Əli Axundovu (Maştağa), Ağakışi Vəzirovu və Şonu oğlu Məmməd Hüseyni (Bakı), Mirzə Həşim oğlunu (Zabrat), Atababanı (Saray), Bunyəti və Sar Pəncini (Nardaran), Məmməd (Əhmədli) və b. qüdrətli milli güləş ustalarını misal göstərmək olar [3].

16 yaşından güləşməyə başlamış və qısa müddətdə öz əfsanəvi qüvvəsi və çevikliyi ilə hamını heyran etmiş Hüseynqulu pəhləvan 40 il güləşlə məşğul olmuşdur. O, ömrünün sonuna kimi xalqımızın bu gözəl ənənəsini el içində yaymış, gənclərdə mərdlik, cəsurluq, yenilməzlik kimi müsbət keyfiyyətlər aşılamişdir. Bütün həyatını pəhləvanlığa həsr etmiş Hüseynqulu, sonralar milli güləşmənin daha da

inkişaf etməsində misilsiz rol oynamışdır. Onun yetişdirmələrindən biri olan “Altıaylıq” ləqəvi ilə məşhur olan Məşədi Əbdül Əli Axundov təkcə Azərbaycanda deyil həm də şərq ölkələrində, Qafqaz və Şimali Qafqaz xalqları arasında geniş şöhrət qazanmışdır. O, 10 yaşından güləşməyə başlamış, 19 yaşında ikən yüksək güləşməyə başlamış, 19 yaşında ikən yüksək güləşmə bacarığına və heyratəmiz bədən quruluşuna malik olmuşdur. Bu illərdə Altıaylığın məğlubiyyətsiz keçirdiyi saysız-hesabsız görüşləri onu getdikcə şöhrətləndirdi.

Üçüncü dövr 1920-1991-ci illərdi əhatə edir. Bu dövr Azərbaycanda Sovet hakimiyyəti dövrüdür. Sovet hakimiyyəti Azərbaycanda xalqdan gələn digər güləş növlərinin təşəkkül tapmasına kömək etsə də milli güləş növlərimizə çox böyük zərbə vurdu. Məhz bu dövrdə proletar mədəniyyətinin təbliği ilə əlaqədar olaraq Azərbaycanda zorxanalar dağıdıldı, milli güləş və digər idamın növlərimiz məcburi unutturuldu [3].

1991-ci ildən bu günə qədər olan dövrü dördüncü dövr hesab etmək olar. 1989-cu ildə Azərbaycan Milli Güləş Federasiyası yaradıldı. Yaradıldığı ilk gündən başlayaraq federasiya Azərbaycan milli güləş növlərinin bərpası ilə məşğul olur [3].

Qeyd etmək lazımdır ki, Azərbaycanda milli güləşin bir neçə növü mövcud olmuşdur: “qurşaqtutma”, “güləş”, “kəməri” (“kəmərbənd”), “pəhləvan güləşi (Zorxana güləşi)”. “Qurşaqtutma” özü də iki növ olmuşdur: birincidə rəqibin qıçlarına qıçlarla təsir etmək və qıçların köməyi ilə atmaq qadağan edilmiş, ikincidə isə bu fəaliyyətlər qanuniləşdirilmişdir.

Sadalanın güləş növlərindən məlum səbəblərə görə 1991-ci ilə qədər Azərbaycan Respublikasında xalq arasında qorunub saxlanan əsasən “Güləş” və “Pəhləvan güləşi”dir. (Zorxana güləşi). “Qurşaqtutma” və “kəməri (kəmərbənd)” daha çox Cənubi Azərbaycanda qoruyub saxlanılmışdır [6].

“Güləş növündə güləşçilər əyinlərinə şalvar geyirlər. Bu, xüsusi parçadan tikilən, dizdən bir qədər aşağı olan geyimdir. Şalvarın üzərində buta şəkilləri olur. Şalvarın bel his-

səsində kəmərlər olur. Görüş zamanı güləşçi şalvarını kəmərləndən, balağından tuta bilər.

Görüşdən əvvəl mütləq “meydan gəlmə” adlanan bədəni qızıdırıcı hərəkətlər icra olunur. Hərəkətlər və həmçinin görüşün özü “Cəngi” musiqisi ilə müşayiət olunur. “Meydan gəlmə” zamanı qol və qıç hərəkətləri, sino hərəkəti icra edirlər. Qədimdə millətlə hərəkətlərdən də istifadə edilirdi.

Görüş ayaq üstə və parterdə keçir. Güləşçilər əllərin, ayaqların, gövdənin köməyi ilə fənd icra etməyə çalışırlar. Rəqibinin küreyini yerə vuran güləşçi qalib hesab olunur. Qədim dövrlərdə rəqibin dizinin yerə dəyməsi qalib gəlmək üçün kifayət edirdi.

“Güləş” Azərbaycan Respublikasından başqa azəri türkləri yaşayan digər regionlarda Dağıstanda, Gürcüstanda, Cənubi Azərbaycanda da qorunub saxlanılmışdır [6].

Güləşin meydana gəlməsi zorxanalarla sıx bağlıdır.

XX əsrin əvvəllərinə qədər Azərbaycanda zorxanalar mövcud olmuşdur. Bu Zorxanaların İrəndəki Zorxanalarla oxşarlığı çoxdur. Bu təəccüblü deyil. Belə ki, bu region keçmişdə vahid ölkə kimi dəfələrlə birləşmişdir və ümumi mədəniyyətə malik olmuşdur. Bununla belə Azərbaycan zorxanalarının özünəməxsus cəhətləri də olmuşdur. Azərbaycan zorxanası haqqında nisbətən dolğun təsəvvür yaradan yazılı mənbə Hüseynqulu Sarabskinin XX əsrin əvvəllərində yazmış olduğu “Köhnə Bakı” əsəridir. Əsərdə XX əsrin əvvəllərinə kimi Bakı şəhərində mövcud olmuş Zorxana və orada keçirilən şənliklərdən bəhs edilir. Kitabın “Zorxana oyunu” bölməsində müəllif XX əsrin əvvəllərinə qədər Bakı şəhərində mövcud olmuş Zorxana və orada keçirilən məşğələlər haqqında danışılır. Kitabdən məlum olur ki, Bakı Zorxanası “İçərişəhərdə, Yuxarıbazarıda, Qoşa karvansaranın altında tağ bir zirzəmidə idi. Qapısı bazarın içindən idi. Zirzəmi çox qaranlıq idi. Orada sementlə suvanmış böyük bir hovuz vardı. Bütün məşğələlər bu hovuzun içində keçərdi. O hovuzda “süfrə” deyərdilər”.

Əsərdən məlum olur ki, Bakı zorxanası yarızirzəmi, tac formasında tikilmiş bina ol-

muşdur. Ortada 10×10 ölçüdə 1 metr dərinliyində hovuzda bənzər olan, “süfrə” adlanan dördbucaqlı bir meydan olmuşdur. İran zorxanalarında onlar dördbucaqlı deyil və “kodal” adlanır.

Zorxana alətlərindən birincisi “mil” və ya “toppuz” adlanırdı. Bu alətlə icra olunan hərəkətlərə “miloynatma” və ya “toppuz oyunu” deyərdilər.

Zorxana alətlərində ikincisinə “yekbagir” deyirdilər. İran zorxanasında ona “səng” (“daş”) deyilir. Bu- 1,5 m uzunluğunu, 0,5 m eni, 3 sm qalınlığı olan, qalxana bənzər, ortası dəstəli bir alət idi. Yekba oynayanlar arxası üstə uzanıb yekbagirlərin hərəsini bir əlinə alar və bütün bədəni ilə sağa və sola hərəkət edərdi. Bu hərəkət zamanı sağdan sola arxası üstə hərəkət edərkən, sağ qolu yuxarı, sol qolu aşağı enməli idi. Sonra həmin iş əksinə təkrarlanmalı idi. Hərəkət mürşid tərəfindən dumbulun çalınması və oxuma ilə müşayiət olunardı. Dumbul əvvəl ağır, sonra sürətli tempolə çalınardı. Hər yuxarıda qeyd etdiyimiz hərəkəti iyirmi dəfə təkrar etsə idi, o, böyük pəhləvan sayılırdı. Dumbulçu həmin mahnının tempi ilə dumbulu çalar, iştirak edənlər də aşağıdakı mahnını oxuyardılar:

Əlif - Allah adın eylədim əzbər,
Bey - buyurdu lütf, siyan çağıdır.
Tey - Tarallah, söz sünbəsəy,
Cim - cəmalın görcək əqlim dağılır.
Hey - hesab çəkər.
Xey - xəyaldadır.
Dəl - gəncüm üstə istemaldadır.
Vo - vəlidir,
Müşkülləri həll edər
Laməlifla
Möminlərə yol edər.
Ye -yə yalvar
Murad səni qul elər.
Qibləgahə ərz etməyin çağıdır,
Ayn - Əli Kəvsər saqıdır.

Zorxana alətlərindən üçüncüsünün adı “kamada” idi. İran zorxanasında ona “kəbbədə” deyilir. Kamada -3,5 sm qalınlığında, 1 m uzunluğunda, ucları zəncirlə birləşdirilmiş, kamana bənzər dəmir bir alət idi. Zəncirin üstünə

qarmaqvari iti dəmir parçaları bərkidilmişdi. İştirakçı bir əllə kamanın, digər əllə zəncirin ortasından yapışib başının üstünə qaldırmalı, sağa-sola hərəkət etdirməli, başına keçirməli idi. Hərəkət dəqiq yerinə yetirilməli idi ki, qarmaqlar üzə toxunub yaralamasın.

Bunlardan başqa iştirakçılar 1, 2, 3 pudluq daşları da oynadırdılar.

Zorxana hərəkətlərindən biri də “sino oyunu” idi. İran zorxanalarında buna “şeno” deyilir. Lakin, Bakı Zorxanasındakı sino hərəkəti fərqli idi. İştirakçılar cərgə ilə “süfrənin içində üzüşəyi uzanıb, ayaqlarını divara dayayırdılar.”. Sonra iki əllərinin üstə yerdən bir qarış yuxarı yerişir, əvvəl sağa, sonra sola, ən axırıncı aşıya enər, yerə çatar çatmaz təkrar qalxardılar. Lakin, onların sinələri yerə dəyməməli idi. Hərəkət 120 dəfə icra olunmalı idi. Hər kəs bunu yerinə yetirsə idi, bədən sağlam hesab olunardı. Güclü və məşhur iştirakçılar sino icra edərkən arxalarında xırda bir uşaq oturdardılar. Bu, o adamın qüvvətli olduğunu göstərirdi” [4].

H.Sarabskinin yazdığına görə zorxana hərəkətlərindən sonra iştirakçılar qurşaq tutardılar, yəni, pəhləvanların güləşi başlardı. Görüşlər miyandarın, mürşidin nəzarəti altında keçirilərdi. Bəzən güləşmək üçün bura İranın müxtəlif şəhərlərindən, Hindistandan da pəhləvanlar gələrdi.

Pəhləvanlar görüşdən əvvəl və sonra miyandarın əlini öpərdilər. Ümumiyyətlə Zorxanada ədəb, əxlaq səviyyəsi həmişə yüksək olmuş və bu gün də belədir. Bu işdə Zorxana rəhbərinin- mürşidin rolu əsasdır. “Mürşid” - ərəb sözü olub tərcümədə “doğru yol göstərən” deməkdir. Mürşid öyrətdiyi hərəkətlər vasitəsi ilə pəhləvanların cismini, zikrlər, dualar vasitəsi ilə isə ruhunu inkişaf etdirərək onların kamillik zirvəsinə qalxmasına nail olur. Bu, orta əsrlərdə də belə olmuşdur. Pəhləvan titulu daşıyan şəxslər çox yüksək nüfuz sahibi hesab edilirdi (məsələn Atabəy Məhəmməd Cahən Pəhləvan). Ona görə də Azərbaycan Zorxanalarını ədəb məktəbi hesab etmək olar.

ƏDƏBİYYAT

1. **Qurbanov X.K., Qurbanov S.Ə.** *Zorxana idman növünün təlimi*. Bakı, 2010.
2. **Qurbanov X.K., Ərəbi H.** *Zorxana yarışlarının qaydaları və qanunları*. Bakı, 2010.
3. **Quliyev D.Q.** *Azərbaycan milli güləşi*. Bakı, “Riza” MMC, 2003.
4. **Qurbanov və müəlliflər qrupu.** *İdman güləşi*. Bakı, “Araz”, 2016.
5. **Qurbanov X.K., Qurbanov C.K.** *Zorxana idmanı yeni başlayanlar üçün*. Bakı, 2010.
6. **Мандзяк А.** *Воины ислама*. Минск, “Книжный дом”, 2000.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЗОРХАНЫ И НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

Я.С. Джалалов, З.З. Мамедов, М.А. Наджафов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
yashar.calalov@sport.edu.az, zaur.mammadov@sport.edu.az, mehman.nacafov@sport.edu.az

Аннотация. В данной статье рассмотрена история возникновения и развития вида спорта зорхана на территории Азербайджана, а также его сходства и различия с иранской зорханой. В статье отображены традиционные особенности проведения тренировок по зорхане, описаны спортивные

снаряды и структура выполняемых с их помощью упражнений. Также отмечено влияние занятий не только на физические, но и нравственные качества борцов.

Ключевые слова: зорхана, борьба, история, спортивные снаряды.

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF ZURKHANEH AND NATIONAL WRESTLING IN AZERBAIJAN

Y.S. Jalalov, Z.Z. Mammadov, M.A. Najafov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

yashar.calalov@sport.edu.az, zaur.mammadov@sport.edu.az, mehman.nacafov@sport.edu.az

Annotation. This article discusses the history of origin and evolution of the zoorkhaneh sport style within Azerbaijan territory, also its similarities and differences with the Iranian zoorkhaneh. The article reflects the traditional features of conducting zoorkhaneh training, describes sport equipment and the struc-

ture of exercises performed with their help. The influence of exercises to wrestlers' not only physical, but also ethical qualities are noted as well.

Keywords: *zoorkhaneh, wrestling, history, sports equipment.*

İDMAN MƏŞQİNİN ƏSAS PRİNSİPLƏRİ

Z.Z. Məmmədov, D.S. İbrahimova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
zaur.mammadov@sport.edu.az dilara.ibrahimova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Bu məqalədə çoxillik hazırlıq prosesində istifadə olunan məşqin əsas prinsipləri müzakirə olunur. Ədəbiyyatın təhlili metodu ilə idmançıların hazırlıq prosesində istifadə olunan əsas prinsiplər müəyyən edilmiş, hər prinsip ayrı-ayrılıqda nəzərdən keçirilmiş və onların məşq prosesinə təsirinin izahı verilmişdir. Bu prinsiplər arasındakı qarşılıqlı əlaqə, eləcə də onların köməyi ilə həll edilə bilən vəzifələr göstərilmişdir. Məqalədə göstərilən prinsiplərdən istifadə məşqçilərə məşq prosesini əlverişli şəkildə planlaşdırmağa və daha sabit nəticələr əldə etməyə kömək edəcəkdir.

Açar sözlər: *məşq, xüsusi prinsiplər, hazırlıq, idmançı, nəticə.*

İdman məşqlərində məlumatın müvəffəqiyyətlə mənimsənilməsinə və idmançıların hazırlığında xüsusi bacarıqların möhkəmlənməsinə kömək edən müxtəlif prinsiplərdən istifadə olunur. Ümumpedaqoji prinsiplərdən idman məşqinin təşkili üçün tədris prosesi kimi istifadə olunur. Məşq prosesində istifadə olunan ümumpedaqoji prinsiplərə aşağıdakılar daxildir:

1. Şüurluq prinsipi;
2. Fəallıq prinsipi;
3. Əyanilik prinsipi;
4. Sistematiklik prinsipi;
5. Elmlilik prinsipi.

Məşq prosesinin özünəməxsus xüsusiyyətləri olduğundan, onun quruluşunda, həmçinin məşq təsirləri və onların effekti, idman hazırlığının məzmununun müxtəlif componentləri, məşq mərhələləri arasında zəruri əlaqələr

yaradan, idmançının fiziki hazırlığının inkişaf prosesi və gedişatı kimi xüsusi prinsiplərdən də istifadə olunur. [1]

Xüsusi prinsiplərə aşağıdakılar daxildir:

1. İxtisasın dərinəndən öyrənilməsi;
2. Ümumi və xüsusi hazırlığın əlaqəsi;
3. Məşq prosesinin davamlılığı;
4. Yüklün tədricən artırılması;
5. Yüklərin dalğavariliyi və müxtəlifliyi;
6. Məşq prosesinin silsiləliyi.

İxtisasın dərinəndən öyrənilməsi və yüksək nəticələrə yönləndirilmə. Məşq prosesi bu prinsipə əsaslanaraq, uzun və qısamüddətli perspektivləri nəzərə almaqla idmançının hazırlığını istiqamətləndirir. Uzunmüddətli planda müəyyən bir idmançı üçün mümkün olan maksimum nəticə müəyyən edilir. Ən yüksək nailiyyətlərə istiqamətlənmə çoxillik hazırlığın hər bir mərhələsində idmançının texniki və fiziki hazırlığının səviyyəsinə artan tələblərdə ifadə olunur. Yüksək idman nəticələrinə nail olmaq istəyinin formalaşması aşağıdakı amillərin təsiri altında həyata keçirilir: şəxsi ambisiyalar; idmançının və məşqçinin yaradıcı fəaliyyəti (yeni texnika, taktika axtarışı).

İdmançının ümumi və xüsusi hazırlığının əlaqəsi. Bu prinsipin əsasını idman ixtisasının idmançının hərtərəfli inkişafı ilə əlaqəsi təşkil edir. İdman nailiyyətlərinin idmançının hərtərəfli inkişafından asılılığı aşağıdakı qanunauyğunluqlarla izah olunur:

1. Bir keyfiyyətin inkişafı digər keyfiyyətlərin inkişafı olmadan baş verə bilməz. Hər bir keyfiyyət daha uğurla inkişaf edəcəkdir, əgər digərlərinin də inkişafı optimal səviyyədə paralel baş verirsə.
2. Quruluşuna görə konkret texniki hərəkətlərə bənzər öyrənilmiş bacarıq və vərdiş-

lərin böyük qismi yeni bacarıqların müvəffəqiyyətlə mənimsənilməsini sürətləndirir. Bu prinsipləndən istifadə edilərkən aşağıdakılar nəzərə alınmalıdır:

- a) məşq prosesinə idmançının həm ümumi, həm də xüsusi hazırlığı daxil edilməlidir;
- b) idmançının ümumi hazırlığının məzmunu onun idman ixtisasından asılıdır;
- c) məşq prosesində ümumi və xüsusi hazırlığın münasib nisbətində riayət edilməlidir. Ümumi və xüsusi hazırlığın nisbəti idmançının idman ustalığının səviyyəsindən və onun fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Məşq prosesinin davamlığı. Bu prinsip üç əsas müddə ilə xarakterizə olunur:

1. İdman məşqi həm illik həm də, çoxillik bir proses kimi qurulmalıdır, çünki, onun bütün mərhələləri bir-biri ilə bağlıdır və maksimum nəticə əldə etməyə yönəlmişdir;
2. Hər bir sonrakı məşqin qarşılıqlı əlaqəsi əvvəlkilərin nəticələrinə əlavə edilərək, onları möhkəmlətməli və inkişaf etdirməlidir;
3. Məşqlər arasında fasilələr elə planlaşdırılmalıdır ki, lazımi keyfiyyətlərin inkişafı və möhkəmlənməsi təmin edilsin. Məşqlər arasındakı fasilələrdən istifadə olunur:
 - a) növbəti məşqə idmançının əmək qabiliyyətinin artması dövrünə təsadüf etdiyi yəndə;
 - b) növbəti dərəcə əmək qabiliyyətinin tam bərpası mərhələsinə təsadüf etdiyi yəndə;
 - c) növbəti dərəcə əmək qabiliyyətinin tam bərpa olunmaması fonunda keçirildikdə, yəni, idmançıların müxtəlif yorğunluq dərəcələri zamanı [2].

Yükün tədricən artırılması. İdman nailiyyətləri yüksək məşq və yarışma yükləridir. Bu prinsipləndən istifadə edərkən aşağıdakılara əməl edilməlidir:

- 1) idman nailiyyətlərinin artması yüklərin həcmindən və intensivliyindən tədricən artması ilə baş verir;

- 2) idmançının fiziki və texniki imkanlarını artırmaq üçün, məşqə vaxtaşırı maksimum yüklər daxil edilir;
- 3) idmançının hazırlığı artdıqca yükün "maksimumu" da artmalıdır.

Yüklərin dalğavariliyi və müxtəlifliyi.

İdman nəticələrinin artması təkə yükün həcmindən və müddətindən deyil, həm də onun dəyişkənliyindən asılıdır. Təlim prosesində təlim yüklərinin dinamikasını, onların sayını və intensivliyini dəyişdirmək lazımdır. Aşağıda göstərilən yüklənmə variantları mövcuddur:

- 1) Yüklərin dalğavari dinamikası. Kəskin bir artım və onların sonrakı azalması ilə yüklərin tədricən artması ilə xarakterizə olunur, sonra bu "dalğa" yenidən daha yüksək səviyyədə təkrarlanır. Dalğalı sıçrayışlar yükün miqdarı və intensivliyi üçün xarakterikdir. İlk olaraq, yüklərin həcmində artım müşahidə olunur. İntensivlik yavaş-yaavaş tədricən artır, sabitləşmədən sonra miqdarı azalır, intensivlik isə artır. "Dalğaların" aşağıda verilən kateqoriyaları vardır:
 - a) mikrosilsilələrdə yüklərin dinamikasını xarakterizə edən, kiçik;
 - b) mezosilsilələrdə yük dinamikasının tendensiyasını xarakterizə edən, orta;
 - c) makrosilsilələrdə yük dinamikasının tendensiyasını xarakterizə edən, böyük.
- 2) Yüklərin düzxətli-artan dinamikası. Bu vəziyyətdə, eyni zamanda yükün həm həcmində, həm də intensivliyində tədricən artım olur.
- 3) Yüklərin pilləli dinamikası. Bu vəziyyətdə, yüklərin artması bir neçə məşqə ərzində onların nisbi sabitləşməsi ilə növbələşir, bu da növbəti mərhələyə uyğunlaşmanı asanlaşdırır. Bir pillədən digər pilləyə keçid anında yüklər düzxətli dinamika ilə müqayisədə daha güclü artır.
- 4) Sıçrayışlı ("mişar formalı") yük dinamikası. Bu vəziyyətdə, yük məşqin bu mərhələsində mövcud olan maksimuma qədər kəskin şəkildə artır və sonra müəyyən bir səviyyəyə qədər kəskin şəkildə azalır.

Yüklərin dinamikasının olan sıçrayışlar bədənə imkanlarına qarşı yüksək tələblər qoyur. İdmançı bu cür yüklərə hazır deyilsə, bu yük forması sağlamlığına və idman nailiyyətlərinin artmasına mənfi təsir göstərəcəkdir [3].

Məşq prosesinin silsiləliyi. Silsiləlik vaxtla növbə ilə təkrarlanan məşq prosesinin müəyyən hissələrinin nisbətən tamamlanmış dövrüdür. Bu prinsip məşqin qurulmasında və təşkilində həyata keçirilir. Onun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, bütün təlim prosesi silsilə şəklində qurulmalıdır. İdman məşqlərinin aşağıdakı silsilələrini qeyd edirlər:

- 1) mikrosilsilər, onların müddəti 2-3 gündən 7-10 günə qədərdir;
- 2) mezosilsilər, onların müddəti 3 həftədən 5-6 həftəyə qədərdir;
- 3) makrosilsilər, onların müddəti 3-4 aydan 12 aya qədər və ya daha çox olur.

Hər yeni silsilə öncəkinin davamı və inkişafıdır. Silsilələr tapşırıqları, vasitələri, metodları, məşqin həcmi və rəqabət yükünü sistemləşdirməyə imkan verir [4].

Nəticələr:

1. Bir keyfiyyətin inkişafı digər keyfiyyətlərin inkişafı olmadan baş verə bilməz. Hər bir keyfiyyət daha uğurla inkişaf edəcəkdir, əgər digərlərinin də inkişafı optimal səviyyədə paralel baş verirsə. Quruluşuna görə konkret texniki hərəkətlərə bənzər öyrənilmiş bacarıq və vərdislərin böyük

qismi yeni bacarıqların müvəffəqiyyətlə mənimsənilməsini sürətləndirir.

2. Məşq prosesində ümumi və xüsusi hazırlığın əlverişli nisbətində riayət edilməlidir. Ümumi və xüsusi hazırlığın nisbəti idmançının idman ustalığının səviyyəsindən və onun fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.
3. İdman məşqi həm illik həm də, çoxillik bir proses kimi qurulmalıdır, çünki, onun bütün mərhələləri bir-biri ilə bağlıdır və maksimum nəticə əldə etməyə yönəlmişdir. Hər bir sonrakı məşqin qarşılıqlı əlaqəsi əvvəlkilərin nəticələrinə əlavə edilərək, onları möhkəmlətməli və inkişaf etdirməlidir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Зуб И.В.** *Дзюдо теоретические и практические основы тренировки: учебное пособие.* И.В. Зуб, И.В. Дейч, А.Ж. Берекенов. Санкт-Петербург, 2019 г.
2. **Максимов Д.В.** *Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо): теоретико-практические рекомендации.* Д.В. Максимов В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. Издательство: Дивизион 2014 г.
3. **Маркс Р.** *Дзюдо. Все техники и основные упражнения: книга-инструктор.* Издательство: Эксмо 2015 г.
4. **Шестаков В.Б.** *Теория и практика дзюдо: Учебник для студентов ВУЗов.* В.Б.Шестаков, С. В. Ерегина. Издательство: Советский спорт, 2012 г.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

3.3. Мамедов, Д.С. Ибрагимова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
zaur.mammadov@sport.edu.az, dilara.ibrahimova@sport.edu.az

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные принципы тренировки, используемые в процессе многолетней подготовки. Методом анализа литературы выявлены основные принципы, используемые в

процессе подготовки спортсменов, каждый принцип рассмотрен в отдельности, дано объяснение их влияния на тренировочный процесс. Показана взаимосвязь между данными принципами, а также отмечены зада-

чи, которые можно решить с их помощью. Использование изложенных в статье принципов поможет тренерам оптимально спланировать процесс тренировок и добиться более стабильных результатов.

Ключевые слова: *тренировка, специальные принципы, подготовка, спортсмен, результат.*

BASIC PRINCIPLES OF SPORTS TRAINING

Z.Z. Mammadov, D.S. Ibrahimova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
zaur.mammadov@sport.edu.az, dilara.ibrahimova@sport.edu.az

Annotation. This article discusses the basic principles of training used in the process of many years of training. The method of literature analysis revealed the main principles used in the process of training athletes, each principle is considered separately, an explanation of their influence on the training process is given. The relationship between these prin-

ciples is shown, as well as the tasks that can be solved with their help. Using the principles displayed in the article will help coaches optimally plan the training process and achieve more stable results.

Keywords: *training, special principles, preparation, athlete, result.*

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 gəlinəndə 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 iyun, 2022

Sifariş № 31, Kağız format 25

Nəşr şərti -10.0 Sayı 100

Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti, 98