



**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 № 1 2022**  
**[sportssciencejournal.org](http://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:**

İdmançıların hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi

Bədən tərbiyəsində kütləvilik və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması

Bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin təşkili

### **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 İDMANÇILARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

1. İdmançılarda kardiorespirator sisteminin funksional vəziyyətinin tədqiqi ..... 5  
**R.M. Bağirova, N.Q. Mustafazadə**
2. Yeniyetmə samboçularda iş qabiliyyətinin və xüsusi  
düzümlüyün tərbiyə olunmasının vasitə və metodlarının öyrənilməsi ..... 10  
**F.M. Ocaqverdiyev, O.E. Quliyev, V.B. Aslanov, M.İ. Talibov**
3. Mülayim şiddətli fiziki yüklərin tələbə qızlarda adaptasiya prosesinin xüsusiyyətlərinə təsiri ..... 16  
**L.Ə. Əlizadə, N.Ə. Musayeva, A.M. Rüstəmli**
4. Cüdoçularda sürət-güc hazırlığının təkmilləşdirilməsi mərhələsində icra olunan fiziki yüklərin  
ürək-damar və tənəffüs sisteminə funksional imkanlarına təsirinin qiymətləndirilməsi ..... 21  
**S.R. Aliyeva, Ş.İ. Hacıməmmədova, E.B. Mirzəzadə**
5. Gənc ağırlıqqaldıranlarda idman təkmilləşdirilməsi mərhələsində  
funksional hazırlığının tədqiqi ..... 26  
**G.R. Məmmədova, A.K. Həsənova, M.İ. Talibov, B.C. Əliyev**
6. Hərəkəti fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi prosesində gənc həndbolçuların  
orqanizmində gedən morfofunksional dəyişikliklər ..... 34  
**H.E. Məmmədova**
7. Qeyri-dövrü idman növləri ilə məşqul olan idmançılarda tənəffüz  
sisteminin spesifik xüsusiyyətlərinin tədqiqi ..... 38  
**K.R. Heydərlı, A.F. Nərimanova, Ə.N. Bağirov**
8. Cüdo ilə məşqul olan 11 – 14 yaşlı yeniyetmələrdə əlin əzələ gücünün, əzələ  
düzümlüyünün kardiorespirator sisteminin göstəricilərinin xarakteristikası ..... 43  
**S.S. Abdullayev, S.İ. Rəcəbov, Ə.Ə. Əliavsarov, R.A. Tağızadə**
9. İdman təkmilləşdirilməsi mərhələsində boksçuların fiziki iş  
qabiliyyətinin səviyyəsinin qiymətləndirilməsinin fizioloji xüsusiyyətləri ..... 50  
**S.A. Əliyev, İ.N. Əhmədova, V.M. Vəliyev, İ.E. Abdullazadə, S.T. Quliyeva**

### II BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ KÜTLƏVİLİK VƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI

10. Анализ композиций вольных упражнений лидеров мирового  
помоста женской спортивной гимнастики ..... 55  
**Н.И. Абдинова, В.Д. Шахтактинская**
11. Şagirdlərin sosiallaşması üzrə işin istiqamətləri ..... 62  
**Y.M. Babanlı**
12. Yüksək dərəcəli taekvandoçularda diqqətin tərbiyə olunmasının tədqiqi ..... 66  
**N.B. Məcidov, N.V. Paşayev**
13. Ümumtəhsil məktəblərinin sağlamlaşdırıcı məşğələlərində idman turizminin rolu ..... 72  
**İ.A. İbrahimli**

14. Futbol hakimlərinin fiziki hazırlıqlarının tədqiqi ..... 77  
**İ.S. Əliyev, F.T. Hacıyev**
15. İdmançıların fiziki iş qabiliyyətinə mühit amillərinin təsiri ..... 81  
**M.T. Abbasova, Q.D. Yusifov, Q.R. Əzizov**
16. Особенности физической подготовленности гандболистов – юношей ..... 86  
**A.Г. Вахабзаде, Ф.Э. Алиева, С.П. Сафарова**
17. Azərbaycanca tələbə idmanının inkişafı ..... 94  
**F.C. Hüseynov**
18. 8-9 yaşlı uşaq futbolçuların texniki-taktiki hazırlıqlarının optimallaşdırılması .....105  
**A.M. İbrahimli, S.S. Nuriyev**
19. Gənc karateçilərin yarışlara hazırlığının yaş xüsusiyyətləri ..... 112  
**E.A. Cəfərov, Q.D. Yusifov, T.Z. Ağayeva**
20. Organization and holding of extracurricular sports classes  
in foreign countries ..... 119  
**M.V. Eyvazzada**
21. 1996-2020-ci illərdə Azərbaycan boksçularının olimpiya oyunlarında olan çıxışların təhlili .... 123  
**V.M. Vəliyev, B.R. Rzayev, R.K. Yaqnəliyev, B.R. Səlimzadə**

### III BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN TƏŞKİLİ

22. Physical culture and sports as the basis for a healthy lifestyle ..... 130  
**A.K. Namazov, N.M. Kalantarli, K.A. Namazov**
23. Вопросы организации бухгалтерского учета и аудита в банках ..... 135  
**V.M. Nəzərov, I.A. Kərimli**
24. Tədris prosesində müəllim və tələbə münasibətləri ..... 141  
**O.Ə. Şükürova**
25. İngilis dilinin tədrisinə açıq hava oyunlarının təsiri ..... 147  
**G.Ə. Bağirova**
26. İdmançı psixologiyasında yaş dövrləri ..... 153  
**A.T. Əliyeva**
27. Addressed provision mechanisms of social services ..... 159  
**A.Ch. Hashimova**
28. Ways of football management in Azerbaijan to take advantage  
of newmedia opportunities ..... 170  
**H.E. Aliyev**
29. The comparison of traditional media and social media regarding sport news ..... 175  
**A.M. Ahmadova**
30. Futbol hakimlərinin psixoloji hazırlıqlarının fərdiləşdirilməsinin tədqiqi ..... 180  
**A.S. Salmanov, R.M. İmami**

## İDMANÇILARDA KARDİORESPİRATOR SİSTEMİNİN FUNKSIONAL VƏZİYYƏTİNİN TƏDQIQI

b.e.d., prof. R.M. Bağirova, N.Q. Mustafazadə

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[rafiga.baghirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.baghirova@sport.edu.az), [nurlan.mustafazada2020@sport.edu.az](mailto:nurlan.mustafazada2020@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Yüksək dərəcəli basketbolçuların ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətini öyrənmək məqsədilə idmançılarda və qeyri-idmançılarda məşqdən əvvəl və sonra (Harvard pillə testi) ürək vurğularının sayı, arterial, sistolik, diastolik, nəbz təzyiqi ölçüldü.

Hər iki yaş qrupunun tələbələrində miyokardın oksigen tələbatında artım aşkar edilmişdir, buda idmançılarda ürək vurğularının sayı və ikiqat istehsalının istirahət dövründə artmasını göstərir. Bu, idmançılarda qan dövrünü sisteminin qeyri-idmançılara nisbətən daha qənaətcil olduğunu göstərir. Tədqiqatın nəticələri göstərdi ki, məşqdən sonra idmançılarda və idmanla məşqul olmayanlarda ürək-damar sisteminin öyrənilən parametrlər əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir.

Tədqiqat olunan iki qrupda ürək-damar sisteminin göstəricilərindəki dəyişikliklər orqanizmin sınaq yükünə uyğunlaşması ilə əlaqəli olduğu güman edilir.

**Açar sözlər:** *arterial təzyiq, sistolik təzyiq, diastolik təzyiq, nəbz təzyiqi, fiziki iş qabiliyyəti.*

Bədən tərbiyyəsi və idmanla məşğul olan şəxslərdə tibbi-bioloji nəzarətin müasir təcrübəsində orqanizmin təxminən sübut edilmiş funksional vəziyyətinin səviyyəsinin və onun uyğunlaşma imkanlarının, həmçinin bədən tərbiyyəsi və idman təlimlərinin təsiri ilə bağlı patoloji vəziyyətin və patologiya qabağı inkişafın ilkin əlamətlərini müəyyənləşdirən funksional diaqnostik metodlar mühüm yer tutur.

İdmançuların ürək-damar sisteminin vəziyyətinin fiziki işgörmə qabiliyyətinin səviyyəsini məhdudlaşdıran ən vacib amillərdən biri

kimi qiymətləndirilməsi şübhəsiz əhəmiyyət kəsb edir [1]. Ürək vurğuları orqanizmin funksional vəziyyətinin həssas və informativ göstəricisi kimi çıxış edir ki, bu da onun ölçülməsini fizioloji tədqiqatın əvəzsiz elementinə çevirir [2]. Funksional testlərdən istifadə edərək fiziki məşqlərin orqanizmə təsirini müəyyən etmək mümkündür ki, bu da fiziki yüklərin dozalanmasına, onun fərdiləşməsinə və optimallığına əhəmiyyətli dərəcədə kömək edir [3].

Fiziki işgörmə qabiliyyəti orqanizmin bir neçə sisteminin, xüsusən ürək-damar, tənəffüs, qan, sinir sistemlərinin və s. funksional göstəricilərindən ibarətdir [4, 5]. Fiziki işgörmə qabiliyyətini müəyyən edən nümunələrə Harvard step-test daxildir [6]. Əldə olunan nəticələr məşqçi və müəllimə idmançının ümumi fiziki işgörmə qabiliyyətini, onun dözümlüyünü və ürək-damar sisteminin təklif olunan yükə cavabını bilmək imkanı verir, bu da öz növbəsində ona təlim-təhsil prosesini tənzimləməyə kömək edəcəkdir [7]. Fiziki işgörmə qabiliyyəti - orqanizmin müxtəlif sistemlərinin və ilk növbədə qan dövrünü aparatlarının məhsullarını qiymətləndirməyə imkan verən ayrılmaz bir göstəricidir. Yüksək intensivliklə yerinə yetirilən xarici mexaniki işlərin miqdarı ilə birbaşa mütənəsibdir [4].

Yuxarıda göstərilənləri nəzərə alaraq, hazırkı işin əsas məqsədi idmançılarda və qeyri-idmançılarda məşqdən əvvəl və sonra ürək-damar sisteminin vəziyyətini tədqiqi olmuşdur.

**Tədqiqatın üsulları.** Tədqiqatçılarda Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının basketbol üzrə yığma komandasının üzvü olan 10 idmançı iştirak etmişdir. Məşqə stajları 7 ildən 12 ilə qədər olmuşdur və yaşları 18-25 olan tələbələrdir. Ürək-damar sisteminin funksional durumunu qiymətləndirmək üçün funksional prob olan Harvard testindən istifadə edilmişdir. Bu testin mahiyyəti on-

dan ibarətdir ki, idmançı dəqiqədə 30 qalxma (120 addım) etməklə 5 dəq müddətində hündürlüyü 50 sm olan pilləni təkrar qalxır. Hər bir qalxma-enmə 4 addımdan ibarətdir: 1-ci addım sağ ayağı pilləyə qoymaq, 2-ci addım - sol ayağı, 3-cü addım - sağ ayağı döşəməyə qoymaq, 4-cü addım - sol ayağı döşəməyə qoymaq; Ürək-damar sisteminin yoxlanılan yükə qarşı reaksiyası Harvard step testinin indeksini (HSTİ) nəzərə almaqla, ürək vurğularının sayı (ÜVS), arterial təzyiq (AT), eləcə də sistolik (SAT), diastolik (DAT) və nəbz təzyiqlərinə (NT) və orta təzyiq (AQT<sub>orta</sub>) əsasən təyin edilmişdir.

Testin nəticələri şərti vahidlərlə Harvard Step Testi İndeksi (HSTİ) kimi əks olunmaqla aşağıdakı düsturla hesablanır. Formula 2.1.

$$HSTİ = t \times 100 / (f_2 + f_3 + f_4) \times 2 \quad (2.1)$$

burada, t – fiziki yüklənmənin işin icra müddəti (san.), f<sub>1</sub>, f<sub>2</sub>, f<sub>3</sub> isə 2-ci, 3-cü, 4-cü bərpa dəqiqələrinin ilk 30 saniyəsindəki ÜVS-dir.

Hesablama üçün düsturlar:

$$1. \text{ Nəbz təzyiqi: } NT = CAD - \Delta AD \quad (2.2)$$

2. Orta təzyiq. Formula 2.3:

$$3. AQT_{orta} = DAT + \frac{(SAT - DAT)}{3} \quad (2.3)$$

**Tədqiqatın nəticələri və onların müzakirəsi.** Hazırda bədən tərbiyəsi və idmana marağın artması şəraitində ürək-damar sisteminin fiziki fəaliyyətə uyğunlaşdırılması probleminin aktuallığı idman fiziologiyası sahəsində çalışan mütəxəssisləri və klinisistləri həyəcanlandırmaya bilməz. İdmanla məşğul olan və olmayan insanlarda mərkəzi hemodinamikanın göstəriciləri, 1 və 2-ci cədvəllərdə təqdim edildi. Bütün yaş mərhələlərində idmançılarda ürək vurğularının sayı tələbələrə nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə aşağı olmuşdur ( $P < 0,05$ ), bu da ürəyin xronotrop funksiyasının yaşa və fiziki hazırlığa qənaətini əks etdirir. Sistemli idman məşqlərinin təsiri altında ürək vurğularının sayı yavaşlayır, bu da ürəyin avtomatizm funksiyasına parasimpatik təsirlərin artması ilə əlaqələndirilir [8].

*Cədvəl 1*

**18-22 yaşlı oğlanlarda mərkəzi hemodinamikasının göstəriciləri ( $M \pm m$ )**

Yaş, illər	18-21				fərqlərin etibarlılığı
	Sakit halda		Fiziki işdən sonra		
	qruplar				
Göstəricilər	tələbələr	İdmançılar	tələbələr	idmançılar	
ÜVS say/dəq	74,88±1,79	60,03±1,59	110,36±2,69	78,09±2,11	$P < 0.05$
SAT, mm c.s.	129,41±2,63	125,05±3,41	161,39±2,19	147,05±3,19	$P < 0.05$
DAT mm c.s.	86,49±0,58	77,89±0,81	85,02±1,54	70,21±0,79	$P < 0.05$
NT, mm c.s.	43,62±1,51	47,21±1,52	74,19±1,35	77,79±1,29	$P < 0.05$
AT orta, mm c.s.	101,71±1,46	93,79±1,81	110,39±2,04	95,58±1,88	$P < 0.05$
SH, ml	57,93±1,73	66,04±1,69	73,67±1,71	85,91±1,82	$P < 0.05$
GMH, l	4,39±0,19	4,03±0,22	8,18±0,21	6,84±0,21	$P < 0.05$
İİ, ş.v.	96,59±2,08	76,07±1,46	176,82±2,29	115,19±2,07	$P < 0.05$

**Qeyd: Qruplar arasında fərqlərin əhəmiyyəti qiymətləndirilmişdir ( $P < 0.05$ ).**

**ÜVS- ürək vurğularının sayı; SAT – sistolik arterial təzyiq; DAT – diastolik arterial təzyiq; NT – nəbz təzyiq; AT<sub>orta</sub> – arterial təzyiq orta; SH – sistolik həcm; GMH – ganın maksimal həcmi; İİ – ikigat istehsal.**

Fiziki fəaliyyətin təsiri altında, yaşından və idman hazırlığının dərəcəsindən asılı olaraq ürəyin xronotrop reaksiyası artdı. İdmanla məşğul olmayan tələbələrdə ürək vurğularının sayının artımı 51%, idmançılar isə - 30% təşkil etmişdir. İdmançılarda yükə cavab olaraq fizioloji dəyişikliklər daha az ifadə edildi. Bunu idman ürəyinin struktur xüsusiyyətləri ilə izah etmək olar [8].

İstirahət zamanı qan təzyiqinin səviyyəsini öyrənərkən, məşq etmiş idmançılarda və idmanla məşğul olmayan tələbələrdə sistolik arterial təzyiq (SAT) baxımından əhəmiyyətli fərqlər aşkar edilməmişdir. İdmançılarda diastolik arterial təzyiq (DAT) hər iki fənn qrupunda tələbələrə nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə aşağı idi. İdmançılarda fiziki yükə qarşı cavab olaraq SAT-də fizioloji dəyişikliklər hər iki

yaş qrupunda məşq keçməmiş şəxslərə nisbətən daha az nəzərə çarpır.

Beləliklə, 18-21 yaşlı idmançılarda qan təzyiqinin artması 17%, eyni yaşda olan tələbələrdə - 22%; 22-25 yaşlılarda müvafiq olaraq - 12% və 24%. 18-21 yaşlı tələbələrdə fiziki yükə cavab olaraq qan təzyiqi bir qədər, həmyaşlı idmançılarda isə ilkin səviyyənin 10% -ə qədər azaldı.

Sağlam gənclərdə orta arterial təzyiq normal olaraq 80-90 mm c.s. [9]. Bizim tədqiqatlarımızda iştirak edənlərdə yaşından və hazırlıq dərəcəsindən asılı olmayaraq normadan yüksək olub.

Hər iki yaş qrupunun tələbələrində aşkər olunan orta arterial təzyiq ( $AT_{orta}$ ) 100 mm c.s.-dən yuxarı olub, bu da hipertoniyanın yaranması üçün risk faktoru sayıla bilər. Ürək fəaliyyətinin əzələ yüklərinə uyğunlaşmasında

ürək vurğularının sayı və qan təzyiqi ilə yanaşı, başqa bir hemodinamik göstərici – sistolik həcm (SH) də iştirak edir.

Hər iki yaş qrupunda idmançılarda SH tələbələrə nisbətən daha yüksək olmuşdur və bəzi alimlərin [9, 10] məlumatları ilə üst-üstə düşür, hansılarki idmançı olmayanlarla müqayisədə məşq edənlərdə SH səviyyələrinin daha yüksək olduğunu qeyd edirdilər. 18-21 yaşlı tələbələrdə məşqdən sonra SH-nin artımı 26,4%, bu yaşda olan idmançılarda isə 30% təşkil etmişdir. 22-25 yaşlı gənclərdə SH-nun artımı məşq etmiş gənclərdə 26,6%, idmanla məşqul olmayanlarda 34,8% təşkil etmişdir. 22-25 yaşlı tələbələr və idmançılar qrupunda fiziki yükə qarşı cavab olaraq qanın maksimal həcmində (GMH) dəyişikliklərin ən yaxşı variantı qeyd edildi.

## Cədvəl 2

### 22-25 yaşlı gənclərin mərkəzi hemodinamikası göstəriciləri ( $M \pm m$ )

Yaş, illər Göstəricilər	22-25				fərqlərin etibarlılığı
	Sakit halda		Fiziki işdən sonra		
	Qruplar				
	tələbələr	İdmançılar	tələbələr	idmançılar	
ÜVS say/dəq	72,78±1,81	59,01±1,52	106,01±1,58	75,19±1,41	P < 0.05
SAT, mm c.s.	132,09±1,99	128,91±1,69	162,29±2,28	144,58±2,11	P < 0.05
DAT mm c.s.	87,89±2,82	80,29±2,71	85,19±1,59	70,11±1,01	P < 0.05
NT, mm c.s.	43,09±1,92	48,11±1,42	77,09±1,61	71,21±1,08	P < 0.05
AT orta, mm c.s.	100,62±1,59	94,11±1,79	110,79±2,18	94,69±2,04	P < 0.05
SH, ml	55,26±1,49	63,71±1,58	74,39±1,37	80,29±1,61	P < 0.05
GMH, l	4,11±0,121	3,69±0,19	7,99±0,19	6,07±0,18	P < 0.05
İİ, ş.v.	95,59±1,43	74,19±1,58	174,19±2,37	109,71±2,15	P < 0.05

**Qeyd:** Qruplar arasında fərqlərin əhəmiyyəti qiymətləndirilmişdir ( $P < 0.05$ ).

ÜVS- ürək vurğularının sayı; SAT – sistolik arterial təzyiq; DAT – diastolik arterial təzyiq; NT – nəbz təzyiqi; AT orta – arterial təzyiq orta; SH – sistolik həcm; GMH – qanın maksimal həcmi; İİ – ikigat istehsal

Hemodinamik funksiyaların təmin edilməsində ürəyin mexaniki fəaliyyəti mühüm yer tutur. Onu qiymətləndirmək üçün “ikiqat istehsal” (İİ) göstəricisi istifadə olunur. Ürəyin artan enerjisi  $\dot{I} \geq 100$  ilə göstərilir [11]. Araşdırmamıza görə, tələbələr və idmançılarda İİ-nin dəyəri 100 şərti vahiddən aşağı olur.

Hər iki yaş qrupunun tələbələrində miokardın oksigenə qarşı tələbatının artımını göstərdi, bu da idmanla məşqul olanlarda sakit halda ÜVS və İİ-nin göstəricilərin artması ilə sübut olunur. Bu da, idmançılarda və idmanla

məşqul olmayanlara müqayisədə qan dövranı sisteminin nisbətən daha qənaətcil işləməsinə göstərir

## ƏDƏBİYYAT

1. Губа В.П., Мариныч В.В. Теория и методика современных спортивных исследований. Изд-во «Спорт», 2016, 232с.
2. Курзанов А.Н., Заболотских Н.В., Мануйлов А.М. Клинико-физиологические аспекты диагностики функцио-

- нальных резервов организма. Кубанский научный медицинский вестник. 2015, (6), 73-77.  
<https://doi.org/10.25207/1608-6228-2015-6-73-77>.
3. Мехтиева К.Р., Захарова А.В. *Функциональное тестирование профессиональных спортсменов: специфическое или универсальное?* Human. sport. medicine, 2019, vol. 19, No 1, pp 22-28.
  4. Ванюшин Ю.С., Федоров Н.А. *Состояние кардиореспираторной 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.
  5. 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.
  6. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z. *Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. Scitepress. P. 111-115 (Scopus).*
  7. 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.*
  8. Горбунов Д., Белошенко Д.В., Мороз О.А., Горбунова Д.С., Тен Р.Б. *Хаотическая динамика кардиоинтервалов в условиях физической нагрузки. Матер. VI всерос. Симп. с межд. участием, посвящ. 85-летию образ. Удмуртского гос. Ун-та, 2016, стр. 65-67.*
  9. Погоньшева И.А. *Сравнительная характеристика показателей кардиореспираторной системы спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, в условиях северного промышленного города. Дисс.канд.биол.наук, 2006.*
  10. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. *Диагностика функционального состояния спортсменов по показателям кардиореспираторной системы. 2017. Вестник ЧГПУ имени И.Я.Яковлева, 2017. № 1(93), стор.12-17.*
  11. Башкатова Ю.В., Филатов М.А., Шакирова Л.С. *Состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов при нагрузке на севере российской федерации. Ж. Экология человека, 2020, стр. 41-45.*

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ

д.б.н., проф. Р.М. Багирова, Н.Г. Мустафазаде

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
[rafiga.baghirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.baghirova@sport.edu.az), [nurlan.mustafazada2020@sport.edu.az](mailto:nurlan.mustafazada2020@sport.edu.az)

**Аннотация.** С целью исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных баскетболистов производилось измерение частоты сердечных сокращений, артериального, систолического, диастолического, пульсового давления у спортсменов и

лиц не занимающихся спортом до и после физической нагрузки (Гарвардский степ-тест).

Выявлено увеличение потребности миокарда в кислороде у студентов обеих возрастных групп, о чем свидетельствует увеличение частоты сердечных сокращений



и двойного произведения в покое у спортсменов. Это свидетельствует о том, что система кровообращения более экономична у спортсменов, чем у не занимающихся спортом. Результаты исследования показали, что после физической нагрузки изучаемые показатели сердечно-сосудистой системы у спортсменов и не занимающихся спортом значительно отличались.

Предполагается, что изменения показателей сердечно-сосудистой системы в двух обследуемых группах связано с адаптацией организма к тестирующей нагрузке.

**Ключевые слова:** артериальное давление, систолическое давление, диастолическое давление, пульсовое давление, физическая работоспособность.

## STUDY OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM IN ATHLETES

**D.Sc., prof. R.M. Baghirova, N.G. Mustafazade**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[rafiga.baghirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.baghirova@sport.edu.az), [nurlan.mustafazada2020@sport.edu.az](mailto:nurlan.mustafazada2020@sport.edu.az)

**Annotation.** In order to study the functional state of the cardiovascular system at skilled basketball players made measurement of lung capacity and respiratory rate before and after physical load (Harvard step-test).

An increase in myocardial oxygen demand was revealed in students of both age groups, as evidenced by an increase in heart rate and double product at rest in athletes. This indicates that the circulatory system is more economical in athletes than in non-athletes. The results of the study showed that after exer-

cise, the studied parameters of the cardiovascular system in athletes and non-athletes differed significantly.

It is assumed that changes in lung capacity and respiratory rate are associated with adaptation of the respiratory system to the test load.

**Keywords:** arterial pressure, systolic pressure, diastolic pressure, pulse pressure, physical working capacity.

## YENİYETMƏ SAMBOÇULARDA İŞ QABİLİYƏTİNİN VƏ XÜSUSİ DÖZÜMLÜYÜN TƏRBİYƏ OLUNMASININ VASİTƏ VƏ METODLARININ ÖYRƏNİLMƏSİ

dos. F.M. Ocaqverdiyev, O.E. Quliyev, V.B. Aslanov, M.İ. Talibov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az](mailto:fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az),

[vusal.aslanov@sport.edu.az](mailto:vusal.aslanov@sport.edu.az), [mahir.talibov2018@sport.edu.az](mailto:mahir.talibov2018@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə sambo güləşi ilə məşğul olan yeniyetmə güləşçilərdə ümumi və xüsusi dözümlüyn və fiziki iş qabiliyyətinin tərbiyə olunmasının vasitə və metodlarının öyrənilməsi ilə bağlı məsələlər əksini tapmışdır. Aparılan anket sorğularından alınan nəticələrin təhlili belə bir yekuna gəlməyə əsas vermişdir ki, güləşçi – samboçularda dözümlüyn inkişafı üçün ən münasib yaş dövrü 12 – 14 hesab olunur. Bu zaman fiziki hazırlığın səviyyəsinin yüksəlməsi üçün daha çox dairəvi məşq metodundan istifadə olunur. Rəyi soruşanların 51,0% - i belə hesab edir ki, məşqlərdə “güləş” basketbolundan (reqbollundan) istifadə güləşçilərdə xüsusi dözümlüyn (sürət – qüvvə) inkişafına xoş təsirə malik olan bir fiziki tərbiyə amili hesab oluna bilər. Məşq prosesində rəyi soruşanların əksəriyyəti aerob imkanların yüksəldilməsi üçün dəyişən – fasiləsiz və təkrar metodlara üstünlük vermişlər. Xüsusi dözümlüyn səmərəli inkişafı üçün 12 – 14 yaşlı güləşçilərə məşq döyüşləri təklif olunur ki, onlar da bir – birindən davam etmə müddətinə və tempinə, döyüşlərarası fasilələr görə fərqlənmiş olur. Anketləşmənin gedişində, həmçinin, o da müəyyən olunmuşdur ki, güləşçinin xüsusi dözümlüynün özünü daha çox idman mübarizənin yüksək səviyyədə aparılması və istirahət vaxtı iş qabiliyyətinin tez bərpası imkanlarında özünü biruzə verdiyi də məlum olmuşdur. Güləşçilərdə hərəkəti qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi prosesində işin daha qənaətlili icrasına nail olmaq üçün orta və yaxud, ortadan yuxarı intensivliyə malik uzunmüddətli döyüş metodlarının tətbiqinin daha səmərəli olduğu da məlum olmuşdur.

**Açar sözlər:** *sambo, yeniyetmə idmançıları, iş qabiliyyəti, dözümlülük, fiziki hazırlıq, idman məşqi.*

Sambo idmanı ən populyar idman növlərindən yeniyetmə gənclərin sevimlisinə çevrilərək olimpiya oyunları sırasında özünə dəyənliq yer tutmuşdur. Güləşin digər növlərində olduğu kimi, samboda əsas rolu idmançının fiziki hazırlığı oynayır. Güləşçilərdə aparılan fizioloji, morfoloji, biokimyəvi tədqiqatlar, həmçinin də təlim – məşq prosesində aparılan pedaqoji müşahidələr və pedaqoji eksperimentlərin verdiyi dəlillər onu deməyə əsas vermişdir ki, idmançılarda yüksək səviyyəli funksional iş qabiliyyətinin yarışlarda həyata keçirilən texniki – taktiki fəaliyyətin uğurla həyata keçirilməsinin əsas amili olduğunu təsdiq edir.

Məlum olduğu kimi, gərgin əzələ fəaliyyəti zamanı orqanizmin funksional və texniki – taktiki ustalığının yüksəlməsi üçün əsas rolu ümumi (aerob) dözümlülük oynayır və samboçularda xüsusi iş qabiliyyətinin inkişafı üçün böyük zəmanət verir.

İdman məşqinin fiziologiyası və pedaqogikası sahəsində çalışan mütəxəssislər idmançılarda fiziki keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olan pedaqoji təsirlərin metodlarını aşkarlamışlar. Lakin, sadalana baxmayaraq, samboçularda aerob dözümlüyn və onun ayrı – ayrı komponentlərinin inkişaf üsulları haqqında yekdil fikir formalaşmamış qalmaqdadır. Ona görə də, yeniyetmə və gənc samboçuların hazırlığı prosesində hansı üsulların tətbiqi ilə yaxşı səmərənin əldə olunması məsələsi aktual olaraq qalmaqdadır.

Yuxarıda sadalananlar belə bir yekuna gəlməyə əsas verir ki, güləşçilərdə enerji təminatı biologiyası ilə bağlı məsələlərdə mütəxəssislər arasında yaranan fikir ayrılığının araş-

dırılması apardığımız tədqiqatın problemini formalaşdırmağa imkan vermişdir: samboçuların illik məşq prosesində yeniyetmə və gənc idmançılarda ümumi (aerob) dözümlüyün daha effektiv inkişafına təsir edən ümumifiziki vasitənin səmərəli olduğu məsələsi həll olunmamış, elmi tədqiqatlarda isə mütəxəssislər daha çox, qaçış yüklərindən istifadə etməklə məsələni araşdırmağa çalışmışlar. Bütün bunlar mövzunun aktuallığını bir qədər də artırır.

Tədqiqat işinin əsas məqsədi 13 – 14 yaşlı yeniyetmə samboçularda xüsusi ümumi dözümlüyün və fiziki iş qabiliyyətinin inkişafının səmərəli üsullarının seçilməsi, onların təcürbi – eksperimental olaraq yoxlanması olmuşdur.

Tədqiqat işinin obyektini yeniyetmə və gənc samboçularda ümumi və xüsusi dözümlüyün inkişafı və fiziki iş qabiliyyətinin gedişi prosesi təşkil etmişdir.

Yeniyetmə samboçularda məşqin hazırlıq dövründə aerob və xüsusi dözümlüyün daha səmərəli inkişafı o zaman səmərəli ola biləcəyi güman edilir ki, tətbiq olunan ümumifiziki vasitələr onlara təsir göstərsin.

Tədqiqat işinin məqsədinə, fərziyyəsinə, obyektinə uyğun olaraq aşağıdakı vasitələrin həlli planlaşdırılmışdır:

- 1) elmi – tədqiqat və metodik ədəbiyyatlar təhlil olunmuş, gənc samboçuların aerob iş qabiliyyətinin fizioloji aspektləri araşdırılmışdır;
- 2) samboçuların hazırlığı dövründə orqanizmin fizioloji göstəricilərinə tətbiq olunan məşq vasitələrinin təsirinin öyrənilməsi;
- 3) yeniyetmələrdə hazırlıq dövründə dözümlüyün aerob komponentinə effektiv vasitənin müəyyən olunması.

Tədqiqat işində planlaşdırılan vəzifələrin həlli üçün aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir:

1. ədəbiyyat mənbələrinin təhlili;
2. anketləşdirilmə;
3. riyazi statistikanın metodları.

İdman məşqinin praktikasında fiziki (hərəkət) keyfiyyətlər dedikdə orqanizmin elə funksional xüsusiyyəti başa düşülür ki, o insanın hərəkət imkanlarını müəyyənləşdirir. İdman

məşqinin nəzəriyyəsində qüvvə, sürət, dözümlük, elastiklik və cəldlik kimi keyfiyyətlər ayırd edilir. Onların aşkarlanması orqanizmin funksional sistemlərinin imkanlarından və onların münasib vaxtlarda (sensitiv) hərəkət fəaliyyətə düzgün inkişaf və hazırlığından asılıdır. Dözümlüyün yüksək səviyyədə inkişafı fiziki iş qabiliyyətinin artmasının əsas şərtlərdəndir. Onun inkişafına kifayət qədər diqqətin ayrılması bir çox idman növlərində (həmçinin də samboda) nəticələrin geriyə qalmasına səbəb olur. Dözümlüyün inkişafının kifayətedici səviyyədə olmaması seçilmiş idman növündə xarakterik fiziki yüklərin icrasında müəyyən çətinliklər törədir. Samboçuların icra etdikləri hərəkətlər böyük idman ustalığı ilə yerinə yetirilməsi fiziki iş qabiliyyətlərin yüksək inkişaf səviyyəsi və onların qarşılıqlı təsirinin effektivliyindən asılı olur. Yüksək iş qabiliyyəti və yüksək idman ustalığını idmançılar xüsusi dözümlüyünün bazasında əldə olunur.

Yeniyetmə idmançılarda dözümlüyün tərbiyə olunması məşğul olunanlarda çox böyük iradə tələb edir. Dözümlüyün səviyyəsinin yüksəlməsi o zaman səmərəli gedir ki, tətbiq olunan yüklər məşğul olunanların orqanizmi yorulma prosesinin müəyyən səviyyəsinə gətirib çıxarır, bu da xoşagəlməz hisslərin yaranmasına səbəb olur. Ümumi (aerob) dözümlüyü inkişaf etdirən zaman əsasən iki vəzifə izlənilir. Bu daha böyük həcmli və şiddətli məşq yüklərin icrasına keçidə hazırlıq və dözümlüyün seçilmiş idman növlərində tətbiq olunan hərəkətlərin hesabına inkişafına nail olmaq.

İdman məşqinin praktikasında xüsusi dözümlüyün inkişafı üçün dözümlüyün baza səviyyəsinin, daha doğrusu ümumi dözümlüyün məşqi lazımdır.

Güləşçilərdə dözümlüyün tərbiyə olunması üçün seçilən hərəkət tapşırıqlar əsasən aşağı komponentlərlə xarakterizə olunur:

- 1) intensivliyi;
- 2) müddəti;
- 3) istirahət intervallarının müddəti;
- 4) istirahətin xarakteri (digər idman növlərindən seçilmiş hərəkətlərlə tamamlanması); təkrarlanmaların sayı. Sadalanan bu komponentlərin əlaqələndirilməsi dözümlüyün səmərəli inkişafına səbəb olur, orqanizmin müxtəlif

cavab reaksiyaları ilə xarakterizə olunur. Xüsusi dözümlülük lokal, qlobal, növlərə bölünür. Lokal dözümlükdə işin icrasında əzələlərin az bir hissəsi, qlobalda isə əzələlərin yarısından çox iştirak etmiş olur [3, s.172; 21, s.480; 24, s.800].

Qeyd etmək lazımdır ki, xüsusi dözümlülük enerji təminatına görə aerob və anaerob olaraq da iki yerə bölünür. Bir çox müəlliflər ümumi və xüsusi dözümlüyü sürət, sürət–qüvvə, qüvvə, lokal, regional, qlobal, bəzi hallarda isə çoxtərəfli, uzunmüddətli, qısamüddətli və statik dözümlüyə bölürlər.

İdmançılarda ümumi dözümlüyün tərbiyə olunması və yüksək səviyyədə qorunub saxlanılması özünün bütün məşqi fəaliyyəti dövründə davam etdirilməlidir. Yarışlara hazırlığı prosesi onlarda xüsusi dözümlüyün inkişafı ilə əlaqəli şəkildə aparılmalıdır. Doğurdan da, özünün idman ustalığının yüksək səviyyəsində texniki – taktiki hazırlığın da lazımı səviyyədə olması vacibdir. Bu zaman qarşıda duran əsas vəzifələrdən ən başlıcası güləşçilərdə iş qabiliyyətinin yüksəldilməsinə yönəldilməlidir. İdmançılarda iş qabiliyyəti məşqlərin miqdarının və keyfiyyətinin artırılması hesabına təmin edilir, bunun üçün müəyyən məşq yükləri seçilərək tətbiq edilir.

İdman güləşi praktikasında dözümlüyün inkişafı üçün ümumiqəbul edilmiş fiziki keyfiyyətlərin inkişaf tərbiyə metodlarından istifadə olunur: rəvan (bərabər), dəişək, təkrar, interval, yarış, oyun və dairəvi və s.

Güləşçilərdə fiziki iş qabiliyyətinin artırılması üçün onların aerob və anaerob imkanları da inkişaf etdirilməlidir. Anaerob və aerob imkanların tərbiyə olunması üçün bir sıra metodlardan istifadə olunur. Aerob imkanların yüksəldilməsi üçün rəvan (bərabər), dəyişən – fasiləsiz, təkrar, yarış və oyun metodları daha səmərəli hesab olunur [1, s.72; 4, s.296; 6, s.120].

Anaerob imkanlarının tərbiyə olunması üçün tətbiq olunan metodlar əsasən iki məsələnin həllinə yönəlir:

- 1) Fosfokreatin mexanizmdən asılı olan funksional imkanlarının artırılmasına və
  - 2) Qlikolitik imkanların təkmilləşdirilməsinə.
- Qeyd etmək lazımdır ki, göstəricilərdə aerob və anaerob imkanların inkişafı əlaqəli

şəkildə aparılmışdır. Bu əlaqənin ümumi quruluşu aşağıdakı kimi olur: orqanizmin tənəffüs imkanları anaerob proseslərin inkişafı üçün əsasdır; qlikolitik – kreatinfosfat mexanizmlər üçün əsasdır; laktat – laktat (süd turşusu) mexanizmin inkişafı üçün əsas hesab olunur. Əgər güləşçidə anaerob imkanlar yaxşı tənəffüs prosesi ilə pis inkişaf edərsə, onda böyük oksigen borcu yarada bilər, bu zaman anaerob parçalanmanın məhsulları orqanizmdən pis kənarlaşdırıla bilər. Belə ki, oksigen borcunun tez ləşv edilməsi tənəffüsün (aerob) mexanizminin şiddətindən asılı olur. Ona görə də, anaerob yüklər tam bərpa olunmamış təkrarlanarsa, tam bərpa prosesi getmədiyindən, idmançı tez yorulur, parçalanma məhsulların qanda toplanması səbəbindən hipoksiya (oksigen çatışmamazlığı) halına düşür. Buradan da belə bir nəticə çıxır ki, orqanizmdə anaerob imkanların inkişafına başlamazdan əvvəl idmançılarda müəyyən tənəffüs imkanlarının bazasını (ümumi dözümlülük) yaratmaq vacibdir. Buna bənzər proseslər anaerob imkanların iki tərkib hissəsində də gedir: qlikolitik proseslərdə yaranan enerji imkanlarını (laktat dözümlülük) elə tərbiyə etmək lazımdır ki, kreatinfosfat reaksiyalarında yaranan enerji imkanlarını (alaktat dözümlülük) təkmilləşdirməsinə səbəb olsun. Bu onunla izah oluna bilər ki, bərpanın birinci fazasında kreatinfosfatın resintezi üçün tələb olunan enerji qlikoliz prosesində yaranır. Ona görə də idmançılarda qlikolitik imkanlar keyfiyyət qədər yaxşı inkişaf etmədiyindən kreatinfosfatın bərpası gərgin əzələ işindən sonra ləngiməyə başlayacaq, bu da iş qabiliyyətinə özünün birbaşa təsirini göstərir [2, s.308; 5, s.620; 3, s.22].

Dözümlüyün ayrı – ayrı tərəflərinin tərbiyə olunması (məşq dövründə) aşağıdakı ardıcılıqla getməlidir: əvvəlcə tənəffüs imkanlarının “ümumi dözümlüyünü”, sonra qlikolitik və sonra isə “alaktat” imkanlar, bu da kreatinfosfat reaksiyalarında yaranan enerjiden istifadə etmək imkanlarını müəyyənləşdirir. Ayrı – ayrı hərəkəti tapşırıqların icrasına gəldikdə, bu halda, adətən, əks ardıcılıq prosesi daha məqsəduyğun hesab olunur.

Güləşçilərdə xüsusi dözümlüyn tərbiyə olunması məqsədi ilə 13 – 14 yaşlı yeniyetmə idmançılarda (sambo, sambo) sorğu (anketləşdirilmə) aparılmışdır. Sorğularda 10 yeniyetmə iştirak etmişdir. Anketləşmə prosesində yeniyetmələrə 7 sual təqdim olunmuşdur. Bu zaman aşağıdakı nəticələr alınmışdır:

Yeniyetmə idmançılara təqdim olunan “İdmançılarda xüsusi dözümlüyn inkişafı üçün hansı yaş dövrü daha münasibdir?” sualına rəyi soruşanların əksəriyyəti 12 – 14 yaş (50%), 9 – 11 yaş 10%, 15 – 17 yaş 40% seçmişdir.

İkinci, “Məşqlərinizdə dözümlüyn inkişafı üçün hansı metoddan istifadə edirsiniz?” sualına rəyi soruşanların 57% - i dairəvi, 25% - i təkrar və 17% - i isə oyun metodlarından istifadə etdiklərini qeyd etmişlər.

Üçüncü, “Güləşçilərdə xüsusi dözümlüyn (sürət – qüvvə) inkişafı üçün “güləş” basketbolu (reqbol) münasib amil rolu oynaya bilərmə?” sualına rəyi soruşanların 51% bunu münasib amil kimi, 38% - i isə ondan məşqlərdə istifadə etmədiklərini qeyd etmişlər.

Dördüncü, “Aerob imkanların yüksəldilməsi üçün hansı metodlardan istifadə edirsiniz?” sualına isə rəyi soruşanların dəyişən – fasiləsiz və təkrar metodlardan istifadə etdiklərini qeyd etdiklərini qeyd etmişlər (rəvan, yarış və oyun metodları qeyd olunmamışdır).

Beşinci, “14 yaşlı güləşçilərdə xüsusi dözümlüyn inkişafı üçün daha çox hansı hərəkət istifadə olunur?” sualına rəyi soruşanların 71% - i məşq görüşlərini (aparılma tempinə, müddətinə, istirahət intervallarına görə fərqlənən) qeyd etmişlər.

Altıncı, “Güləşçilərdə hansı qabiliyyətlərin aşkarlanmasında xüsusi dözümlük inkişaf etmiş olur” sualına rəyi soruşanların 50% - i mübarizəni yüksəktempdə aparmaq və sonda fiziki iş qabiliyyətinin sürətli bərpasına nail olmaq, 25% - i mübarizəni yüksək tempdə apararaq rəqibini tam yorulmaya məruz qoymaq, 15% - i isə mübarizəni aşağı tempdə aparmaqla çoxlu miqdarda qüvvəni və iş qabiliyyətini qorumaq cavabını vermişdir.

Yeddinci, “Güləşçinin daha qənaətlə işləməsini təkmilləşdirilməsini təmin etmək üçün məşqlərdə hansı metodlardan istifadə olunur?” sualına rəyi soruşanların 50% - i mü-

barizəni yüksək səviyyədə aparmaqla, iş qabiliyyətinin daha sürətlə bərpasına nail olmaq, 25% - i mübarizəni yüksək tempdə apararaq, rəqibini tam yorulana qədər gətirib çıxarmaq, 15% - i mübarizəni aşağı tempdə aparmaqla, böyük miqdarda gücü və iş qabiliyyətini qorumaq cavabını vermişdir. Rəyi soruşanların yalnız 20% - i isə uzunmüddətli məşğələlərdə orta və ortadan yuxarı şiddətli yüklərdən istifadəni qeyd etmişlər.

Beləliklə, alınan nəticələrin yuxarıda aparılan təhlilindən görüldüyü kimi, xüsusi dözümlülük mürəkkəb, çoxkomponentli keyfiyyətdir. Onun strukturunun seçilmiş idman növünün spesifikliyi müəyyənləşdirir. Seçilmiş idman növünün xüsusiyyətindən asılı olaraq xüsusi dözümlük daha şox lokal və ya qlobal, aerob, yaxud anaerob, statik və ya dinamik, sensor, emosional və s. dözümlük kimi nəzərdən keçirilə bilər. Seçilmiş hər hansı bir idman növündə dözümlüyn aşkarlanmasına kömək edən amilin müəyyən olunması və dərinədən öyrənilməsi xüsusi dözümlüyn də nəzərdən keçirilməsini vacib edir. Bu halda hərəkəti tapşırıqların icra olunmasının enerji təminatı yollarının mexanizmlərini, psixoloji vəziyyəti, hərəkəti vahidlərin hərəkətin strukturuna cəlb olunmasını, yorulmanın səbəblərini və s. nəzərə almaq lazımdır. Sadalanan bu amillər idmançı orqanizmin texniki – taktiki imkanları ilə sıx qarşılıqlı təsirdə olurlar. Məhz bu əsasda dözümlüynü tam yararlı olaraq tərbiyəsi təmin olunur və seçilmiş idman növünün spesifik tələblərinə uyğun tətbiq olunur.

Aparılan tədqiqatlarda anketləşmənin verdiyi nəticələrə səsən belə bir yekuna gəlmək olar ki, güləş növlərində dözümlüyn səmərəli tərbiyə olunması və inkişafı üçün daha münasib yaş dövrü 12 – 14 yaş hesab oluna bilər. Bu zaman rəyi soruşanların 51% idmançıların fiziki hazırlığının səviyyəsini yüksəltmək üçün məşqin dairəvi metodunun daha məqsədyönlü hesab edirlər. Yeniyetmə güləşçilərdə “güləş” basketbolu (reqbol) xüsusi dözümlüyn (sürət – qüvvə) inkişafında ən səmərəli bir metod kimi istifadə oluna bilər [2, s.308; 4, s.296;].

Məşqin gedişi prosesində rəyi soruşanların əksəriyyəti aerob imkanların yüksəldilməsində dəyişən – fasiləsiz və təkrarlanmalar

metodunun daha səmərəli olduğunu qeyd etmişlər. 14 yaşlı yeniyetmə güləşçilərdə xüsusi dözümlüyün inkişaf etdirilməsi üçün müxtəlif növlü mübarizələr (tutuşmalar) tətbiq olunur ki, bunlar da davam etmə müddətinə, tempinə, görüşlərarası fasilələrə görə fərqlənirlər. Tədqiqatlarda anketləşmə sorğularının nəticələrinin təhlili əsasında o da məlum olmuşdur ki, güləşçinin xüsusi dözümlüyü mübarizənin yüksək sürətlə, uzun müddət aparması və iş başa çatdıqdan sonra iş qabiliyyətinin tez bərpa olunması qabiliyyətində özünü biruzə vermiş olur. Məşqin səmərəli və təkmilləşdirici təsirindən asılı olaraq güləşçi işi daha qənaətlə icra edir. Məşq prosesində güləşçilərin hazırlığında orta və ortadan yuxarı intensivliyə malik mübarizələrin uzun müddət davam etdirilməsi metodu daha münasib sayıla bilər.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Qayıbov R.H.** *İdman fiziologiyası*. Bakı, "Elm və təhsil". 2015, 172 s.
2. **Qurbanov X.K.** *İdman güləşi*. Dərslik. Bakı, 2015, 308 s.
3. **Кочанов С.А.** *Развитие аэробной выносливости дзюдоистов в подготовительном периоде тренировки*. автореф. дис. канд. пед. наук. Тува. 2011, 22 с.
4. **Михайлов С.С.** *Биохимия двигательной деятельности* (текст): Учебник. М.: Спорт, 2016, 296 с.
5. **Солодков А.С.** *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная*. М.: Советский спорт, 2010. – 620 с.
6. **Чинкин, А.С.** *Физиология спорта*. М.: Спорт. 2016, 120 с.

## ИЗУЧЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ САМБИСТОВ

доц. Ф.М. Оджагвердиев, О.Е. Гулиев, В.Б. Асланов, М.И. Талыбов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az](mailto:fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az),  
[vusal.aslanov@sport.edu.az](mailto:vusal.aslanov@sport.edu.az), [mahir.talibov2018@sport.edu.az](mailto:mahir.talibov2018@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы, связанные с изучением методов и средств воспитания общей и специальной выносливости и физической работоспособности у борцов – самбистов 13 – 14 лет. По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод, что наилучшим для развития выносливости у борцов–самбистов считается возраст 12 – 14 лет. Для повышения уровня физической подготовки все чаще используется круговой метод тренировки. Среди опрошенных 51,0% считает, что использование «борцовского» баскетбола (регбола) является благоприятным фактором воспитания специальной (скоростно – силовой) выносливости борцов. Для повышения аэробных возможностей в процессе тренировки большая часть опрошенных использует переменную – непрерывную и повторную методы. Для развития специальной выносливости борцам 12 – 14

лет предлагаются тренировочные схватки, которые отличаются друг от друга длительностью и темпом схваток, интервалами отдыха между схватками. В ходе анкетирования также было установлено, что специальная выносливость борца проявляется в способности ведения схватки в высоком темпе и быстрого восстановления работоспособности после ее окончания. Также стало известно, что для достижения более экономичного выполнения работы в процессе совершенствования способностей у борцов – самбистов более эффективно применение методов длительных схваток со средней или выше средней интенсивностью.

**Ключевые слова:** самбо, юные спортсмены, работоспособность, выносливость, физическая подготовка, спортивная тренировка.

## STUDY OF MEANS AND METHODS OF TRAINING EFFICIENCY AND SPECIAL ENDURANCE AMONG YOUNG SAMBISTS

ass. prof. F. M. Odjhakverdiyev, O.E. Guliyev, V.B. Aslanov, M.I. Talibov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

[fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az](mailto:fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az),

[vusal.aslanov@sport.edu.az](mailto:vusal.aslanov@sport.edu.az), [mahir.talibov2018@sport.edu.az](mailto:mahir.talibov2018@sport.edu.az)

**Annotation.** The article deals with the issues related to the study of methods and means of education of general and special endurance and working capacity among wrestlers. Based on the results of the survey, it can be concluded that the best for the development of endurance among wrestlers - sambo wrestlers is considered to be the age of 12-14 years; to increase the level of physical fitness, the circular training method is mostly chosen. Among the respondents, 51.0% believe that the use of "wrestling" basketball (rugball) is a favorable factor in the upbringing of special (speed - power) endurance of wrestlers. In the process of training, most of the respondents use alternating continuous and repetitive methods to increase aerobic capacity. For the development of special endurance among 14-

year-old wrestlers, training fights are used, which differ in the pace of their implementation, the duration and intervals of rest between fights. And also in the course of the questioning it was revealed that the special endurance of the wrestler is manifested in the ability of the wrestler to conduct a fight at a high pace and quickly restore working capacity after its end, and when improving the wrestler's ability to perform work more economically in the training process of training wrestlers - sambo wrestlers, the method of long middle fights is used. or below average intensity.

**Keywords:** *sambo, teen athletes, ability to work, endurance, physical training, sports training.*

## MÜLAYİM ŞİDDƏTLİ FİZİKİ YÜKLƏRİN TƏLƏBƏ QIZLARDA ADAPTASIYA PROSESİNİN XÜSUSİYYƏTLƏRİNƏ TƏSİRİ

L.Ə. Əlizadə, dos. N.Ə. Musayeva, A.M. Rüstəmli

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[naila.musayeva@sport.edu.az](mailto:naila.musayeva@sport.edu.az), [leylakhanim.alizada2020@sport.edu.az](mailto:leylakhanim.alizada2020@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə müxtəlif hərəkət aktivliyinə malik olan qız tələbələrə orta fiziki fəaliyyətin tənzimləmə və uyğunlaşma proseslərinin xüsusiyyətlərinə təsiri ilə bağlı məsələlər müzakirə olunur. Orta şiddətli sistemik idman fiziki yüklərinin ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinə və dərs prosesinin dinamikasında qız tələbələrin iş qabiliyyətinə təsiri müəyyən edilmişdir

Nəzarət qrupunun qız tələbələrinin ürək-damar sistemində və fiziki iş qabiliyyətində kifayət qədər məşq effektinə nail olmadığı halda, eksperimental qrupun tələbələri arasında tənzimləmə - adaptiv statusun yaxşılaşması müşahidə olunur. Nəticədə tədris ilinin dinamikasında tənzimləmə və adaptasiya mexanizmlərinin vəziyyətində əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşmaya səbəb olur.

**Açar sözlər:** *fiziki yüklər, fiziki tərbiyə, bədən tərbiyəsi, idman, tələbələr, fiziki iş qabiliyyəti.*

**Giriş.** Sistemik icra olunan fiziki hərəkətlər və idman məşqlərinin təsiri altında formalaşan adaptasiya reaksiyaları insan orqanizminin hərəkəti və vegetativ sistemlərinin təkmilləşməsinə səbəb olur, onun somatik sağlamlığının möhkəmlənməsinin əsası olub, xəstəliklərin inkişafını məhdudlaşdırır. Qeyri-spesifik (ümumi) adaptiv reaksiyalar orqanizmdə kəskin morfoloji və funksional dəyişikliklər yaratmır, fiziki yüklərə adaptasiya olunmur [7, s.3-5; 8, s.620; 9, s.520]. Bu da onların mühitin əlverişsiz amillərinə, fiziki yüklərə, fiziki iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə sinir-humoral dayanıqlığın tənzimlənməsində nisbi rolu ilə xarakterizə olunur. Spesifik adaptiv reaksiyalar

isə orqanizmdə kəskin morfoloji, funksional və biokimyəvi dəyişikliklərlə müşayiət olunur, orqanlar sistemində yenidən qurmalar baş verir, onların funksional imkanları yüksəlir [5, s.304; 12, s.120]

Tələbələrin fiziki statusunun təkmilləşdirilməsi prosesi fiziki yüklərin icra sistemində asılı olur, ondakı məşq potensialının imkanlarının artmasından ibarətdir. Ali məktəblərdə oxuyan zaman tələbələrə məşq effektinin əldə olunması icbari təlim-məşq proqramlarında əksini tapmış və hərəkəti tapşırıqların müstəqil məşğələlərin optimal intensivləşməsi sayəsində əldə oluna bilər. Ona görə də fiziki tərbiyədə pedaqoji proses məqsədyönlü olmalı, fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinə motivasiyanı formalaşdırılmalı, böyük həcmli və intensivlikli fiziki yükləri şüurlu yerinə yetirməli, bərpa proseslərinin tam getməsinə əməl etməlidir. Fiziki və məşq yüklərinin proqramlaşdırılması şərait nəzərə alınmaqla aparılmalı, tələbələrin morfoloji-funksional vəziyyəti nəzərə alınmalı, bərpa proseslərinin gedişinə kömək edən vasitələrin olmasına yəqinlik olmalıdır [2, s.352; 6, s.44-48].

**Tədqiqatın təşkili və metodları.** Tələbə qızların veloerqometrik testləşmənin nəticələrinin analizi əsasında birinci kursda hər birində 12 nəfər olmaqla iki qrup formalaşdırılmışdır: nəzarət və eksperimental.

Eksperimental qrupu formalaşdıran zaman tələbə qızların fiziki imkanları onların sağlamlaşdırıcı idman gimnastikası ilə məqsədyönlü məşğul olmaq istəyini nəzərə almışdır. Tələbə qızlar oxuduqları müddətdə, həftə ərzində 4-5 dəfə aerobika ilə məşğul olmuşlar. Tələbələrə meyyar kimi fiziki yüklərə uzunmüddətli adaptasiyanın formalaşmasını qiymətləndirmək üçün ürək-damar sisteminin dinamik göstəricilərindən nəbz sayı, sistolik (SAT) və diastolik qan təzyiqləri (DAT) təyin



olunmuşdur. Harvard Step testinin köməyi ilə tələbə qızlarda fiziki iş qabiliyyətinin mütləq ( $PWC_{170}$  -mütləq) və nisbi ( $PWC_{170}$  - nisbi) göstəriciləri və oksigenin maksimal sərfinin (OMS) ölçüsü dolaylı üsulla təyin olunmuşdur. Tələbələrə yuxarıda sadalanan göstəricilərinin dinamikası iki il müddətində həftəlik mikrostildə yükün həcmindən və intensivliyindən asılı olaraq təyin olunmuşdur. Eksperimental qrupa daxil edilən tələbələr sağlamlaşdırıcı idman gimnastikası ilə, nəzarət qrupu isə ənənəvi proqram üzrə dərslərdə iştirak etmişlər. Alınan nəticələr riyazi statistikanın metodlarından istifadə olunaraq emal olunmuşdur ("Microsoft office XL" 2007 və "Statistika 6.0" versiyası).

**Tədqiqatın nəticələri və onların müzakirəsi.** Alınan nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, eksperimental qrupdan alınan göstəricilərdə etibarlı ( $p < 0,05$ ) olaraq yaxşılaşma müşahidə olunmuşdur. Tədqiqatların ikinci mərhələsində (I kursun sonu) alınan nəticələr göstərmişdir ki, il ərzində eksperimental qrupda aparılan müntəzəm məşqlər OSM-nin nisbi göstəricisinin  $38,62 \pm 0,45$  ml/kq×dəq -dən  $45,5 \pm 0,64$  ml/kq×dəq-ə qədər yüksəlmiş, alınan fərq  $6,89$  ml/kq×dəq təşkil etmişdir (15,14%), ( $p < 0,05$ ). Nəzarət qrupunda bu göstərici  $37,15 \pm 0,68$  ml/kq×dəq-dən  $40,35 \pm 4,66$  ml/kq×dəq-ə qədər artaraq yaranan fərq  $3,2$  ml/kq×dəq təşkil etmişdir (7,9 %), ( $p < 0,05$ ).

Eksperimental qrupun tələbələrində fiziki iş qabiliyyətinin mütləq göstəricisinin ( $PWC_{170}$  -mütləq) orta qiyməti  $577,92 \pm 6,95$  kqm/dəq-dən  $708,75 \pm 9,80$  kqm/dəq-ə qədər artmış, bu zaman yaranan fərq  $130,83$  kqm/dəq təşkil etmişdir (18,46%), ( $p < 0,05$ ). Nəzarət qrupunda iş qabiliyyətinin mütləq göstəricisi  $37,15 \pm 0,68$  kqm/dəq-dən  $40,35 \pm 4,66$  kqm/dəq-ə qədər artaraq, fərq  $564,54 \pm 10,80$  kqm/dəq-dən  $608,63 \pm 19,6$  kqm/dəq-ə qədər yüksəlmiş, fərq isə cəmi  $44,09$  kqm/dəq (7,24 %), ( $p < 0,05$ ) təşkil etmişdir.  $PWC_{170}$  nisbi göstəricilərinə gəldikdə, bu eksperimental qrupda  $11,57 \pm 0,14$  kqm/dəq/kq-dan  $14,10 \pm 0,21$  kqm/dəq/kq-a qədər artaraq, fərq  $2,53$  kqm/dəq/kq-a çatmışdır (17,94%), ( $p < 0,05$ ), nəzarət qrupunda bu göstəricilər  $11,26 \pm 0,22$  kqm/dəq/kq-dan  $12,3 \pm 0,42$  kqm/dəq/kq-a qədər

çoxalmışdır, yaranan fərq bu zaman 8,9% ( $p > 0,05$ ) olmuşdur.

Tədqiqatların ikinci mərhələsində alınan nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, etibarlı fərqlər eksperimental qrupda müşahidə olunsada, nəzarət qrupunda isə nəticələrdə yalnız yaxşılaşmaya doğru meyillilik nəzərə çarpır, lakin bu nəticələr arasında yaranan fərqlərdə statistik etibarlı olmur ( $p > 0,05$ ).

Tədqiqatın ikinci mərhələsində (II kursun sonunda) OSM-nin,  $PWC_{170}$  -in mütləq və nisbi göstəricilərində etibarlı dəyişikliklərin ( $p < 0,05$ ) baş verdiyi nəzərə çarpmışdır. Belə ki, OSM-nin nisbi göstəriciləri ikinci mərhələdə alınan göstəricilərlə müqayisədə eksperimental qrupda  $5,11$  ml/kq×dəq (10,1%,  $p < 0,05$ ) qədər yüksəlmiş və  $50,62 \pm 0,26$  ml/kq×dəq təşkil etmişdir. Nəzarət qrupunda bu göstərici  $2,37$  ml/kq×dəq artaraq  $40,35 \pm 4,66$  ml/kq×dəq bərabər olmuşdur.  $PWC_{170}$  mütləq göstəricilərinin orta qiyməti eksperimental qrupda  $105,0$  mqm/dəq (12,9) ( $p < 0,05$ ) artaraq  $813,75 \pm 6,28$  kqm/dəq təşkil etmişdir. Nəzarət qrupunda bu artma  $23,01$  kqm/dəq (3,64%) ( $p > 0,05$ ) artmış və  $608,63 \pm 19,93$  kqm/dəq bərabər olmuşdur. Analoji yaxşılaşma  $PWC_{170}$  nisbi göstəricilərində eksperimental qrupda  $2,13$  kqm/dəq/kq (13,12%) ( $p < 0,05$ ) artaraq  $16,23 \pm 0,13$  kqm/dəq/kq, nəzarət qrupunda isə  $0,1$  kqm/dəq/kq (0,8%) ( $p \geq 0,05$ ) artaraq  $12,46 \pm 0,30$  kqm/dəq/kq təşkil etmişdir [3, s.28; 4, s.106-107; 10, s.503; 11, s.224].

Eksperimental qrupa daxil olan tələbə qızlarda uzunmüddətli adaptasiyanın göstəricilərindən olan OSM-nin nisbi göstəricisinin artması  $13,42$  ml/kq/dəq (25,78%) ( $p < 0,05$ ),  $PWC_{170}$  mütləq göstəriciləri  $303,5$  kqm/dəq (34,43%) ( $p < 0,05$ ), nisbi göstəriciləri  $5,52$  kqm/dəq/kq (32,3%) ( $p < 0,05$ ) təşkil etmişdir.

Müəyyən olunmuşdur ki, OSM və  $PWC_{170}$  göstəricilərində müsbət dinamikanın müşahidə olunması orqanizmin energetik potensialının və iş qabiliyyətinin yüksəldiyini göstərir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, OSM-in göstəriciləri somatik sağlamlığın əsas meyarı hesab olunur [1, s.29-31].

Nəzarət qrupunda tədris prosesində proqram çərçivəsində keçirilən məşğələlərinin müntəzəm icra olunması zamanı həftəlik 700 kkal enerjinin sərfi orqanizmin funksional gös-

təricilərində ciddi dəyişikliklərə səbəb olmuşdur.

Eksperimental qrupa daxil edilən tələbə qızlarda veloerqometrik yüklərin icrasından əvvəl ürək-damar sisteminin əsas göstəricilərindən olan sistolik qan təzyiqinin (AQT sistolik), diastolik qan təzyiqinin (AQT diastolik) və nəbz göstəricilərinin (ÜVS) ilkin göstəticiləri aşağıdakı kimi olmuşdur: ÜVS  $84,42 \pm 1,47$  vur/dəq, AQT<sub>sist.</sub>  $120,16 \pm 2,52$  mm. c.st., AQT<sub>diast.</sub>  $75,5 \pm 4,75$  mm c.st olmuşdursa, nəzarət qrupunda isə ÜVS  $87,08 \pm 1,85$  vur/dəq, AQT<sub>sist.</sub>  $121,91 \pm 4,93$  mm c.st., AQT<sub>diast.</sub>  $77,45 \pm 3,47$  mm c.st. olmuşdur. Eksperimentin gedişində icra olunan 5 dəqiqəlik mülayim şiddətli veloerqometrik yüklərdən sonra tələbə qızlarda ÜVS  $131,25 \pm 3,38$  vur/ dəq, AQT<sub>sist.</sub>  $142,18$  mm c.st., AQT<sub>diast.</sub>  $78,18 \pm 2,26$  mm c. st., nəzarət qrupunda isə ÜVS  $134,1 \pm 2,50$  vur/dəq, AQT<sub>sist.</sub>  $146,1 \pm 2,2$  mm c.st., AQT<sub>diast.</sub>  $87,27 \pm 2,4$  mm c.st. olmuşdur.

Uzunmüddətli adaptasiyanın gedişində eksperimental qrupa daxil olan tələbə qızlarda aşağıdakı nəticələr olmuşdur: ÜVS  $76,42 \pm 3,03$  vur/dəq, AQT<sub>sist.</sub>  $113,90 \pm 5,60$  mm c.st., AQT<sub>diast.</sub>  $76,20 \pm 3,80$  mm c.st., nəzarət qrupunda ÜVS  $87,40 \pm 3,30$  vur/dəq, AQT<sub>sist.</sub>  $125 \pm 4,90$  mm c.st., AQT<sub>diast.</sub>  $78,10 \pm 3,70$  mm c.st. olmuşdur. Veloerqometrik yükün icrasının beşinci dəqiqəsində tələbə qızlarda ÜVS  $127,20 \pm 2,00$  vur/ dəq, AQT<sub>sist.</sub>  $135,5 \pm 3,60$  mm c.st., AQT<sub>diast.</sub>  $72,20 \pm 4,25$  mm c.st., nəzarət qrupunda isə ÜVS  $139,60 \pm 7,25$  vur/ dəq, AQT<sub>sist.</sub>  $144,30 \pm 2,40$  mm c.st., AQT<sub>diast.</sub>  $80,20 \pm 2,30$  2 mm c.st. təşkil etmişdir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, uzunmüddətli adaptasiyanın gedişində arterial qan təzyiqinin göstəricilərində etibarlı dəyişikliklər müşahidə edilməmişdir. Eksperimentin ayrı-ayrı mərhələlərində ÜVS-nin göstəricilərinin müqayisəli analizi göstərmişdir ki, eksperimental qrupda sakitlik vaxtı alınan nəticələrində ilkin göstəricilərə nəzərən azalma olmuşdur ( $8,0$  vur/dəq və ya  $10,5\%$  ( $p < 0,05$ )), nəzarət qrupunda analoji hal müşahidə olunmamışdır. Lakin veloerqometrik yükün 5-ci dəqiqəsində eksperimental qrupun tələbə qızlarında bu göstərici daha  $4,0$  vur/dəq ( $3,2\%$ ,  $p < 0,05$ ), nəzarət qrupunda bu  $5,40$  vur/dəq və ya  $4,0\%$  ( $p < 0,05$ ) təşkil etmişdir.

Beləliklə, alınan nəticələrin təhlili əsasında məlum olmuşdur ki, nəzarət qrupunun

tələbələrində OMS və ümumi iş qabiliyyətində (PWC<sub>170</sub> mütləq və nisbi göstəricilərində) etibarlı dəyişikliklər müşahidə edilməmişdir. Həftəlik məşq mikrotsiklində bu yük orqanizmə kardan aşağı səviyyədə təsir etdiyindən uzunmüddətli adaptasiya prosesi yaratmır. Tələbələrin orqanizmində müsbət adaptasiya dəyişiklikləri eksperimental qrupda baş verdiyindən, onlarda mikrotsikldə 4-5 məşğələlərə 2500-3000 kkal enerji sərfinə səbəb olur. Sərf olunan enerjinin bu səviyyəsi məşqin sağlamlaşdırıcı istiqamətli olduğunu təsdiq edir, müsbət məşq effektinə malik olur, daha doğrusu, orqanizm sistemlərində stimullaşdırıcı adaptasiya dəyişikliklərinə səbəb olan təsirin kantar səviyyəsi ilə uyğunluq təşkil edir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Апанасенко Г.Л.** *Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида.* Г.Л.Апанасенко, Р.Г.-Науменко. Теория и практика физической культуры. 1988, №4, с.29-31.
2. **Баранов А.А.** *Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности: Руководство для врачей.* А.А.Баранов, В.Р.Кучма, Л.М.Сухарева. М.: ГЭОТАР. Медиа, 2007, 352 с.
3. **Гречишкина С.С.** *Влияние спортивных физических нагрузок на регуляторно – адаптивные возможности кардиореспираторной системы организма студентов.* автореф...дисс. канд. биол. наук. Майкоп. 2012, 28 с.
4. **Гурова О.А.** *Влияние умеренной физической нагрузки на состояние сердечно-сосудистой системы у студентов.* Здоровье и образование в XXI веке. 2012, №2, с.106 – 107.
5. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта.* Л.К.Караулова, Н.А.Красноперова, М.М. Расулова. М.: изд – во «Академия». 304 с.
6. **Кучма В.Р.** *Международный опыт профилактики болезней и укрепления здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях.* В.Р.Кучма, И.К.Рапо-

- порт. Российский педиатрический журнал. 2009, №2, с.44 – 48.
7. **Солодков А.С.** *Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты.* Теория и практика физической культуры. 1990, №5, с.3 – 5.
  8. **Солодков А.С.** *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.* А.С. Солодков, Е.Б.Сологуб. М.: Сов.спорт. 2010, 620 с.
  9. **Солодков А.С.** *Физиология спорта* А.С. Солодков, Е.Б.Сологуб. М.:Тера – спорт. 2001, 520 с.
  10. **Уилмор Дж.Х.** *Физиология спорта и двигательной активности.* учебник. Киев: Олимпийская литература. 1997. 503 с.
  11. **Фомин Н.А.** *Физиологические основы двигательной активности.* Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. М.: физкультура и спорт, 1991, 224 с.
  12. **Чинкин А.С.** *Физиология спорта: Учебное пособие.* А.С.Чинкин, А.С. Назаренко. М.: Спорт, 2016, 120 с.

## ВЛИЯНИЕ УМЕРЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ У СТУДЕНТОК

Л.А. Ализаде, доц. Н.А. Мусаева, А.М. Рустамли

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[naila.musayeva@sport.edu.az](mailto:naila.musayeva@sport.edu.az), [leylakhanim.alizada2020@sport.edu.az](mailto:leylakhanim.alizada2020@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы, связанные с влиянием умеренной физической нагрузки на особенности регуляторно–адаптационных процессов у студенток с различной двигательной активностью. Было определено влияние систематических спортивных физических нагрузок умеренной мощности на функциональное состояние сердечно–сосудистой системы и работоспособность студенток в динамике учебного процесса.

Показано, что студентки контрольной группы не достигают достаточного тренировочного эффекта сердечно–сосудистой системы и физической работоспособности.

При этом у студенток экспериментальной группы наблюдается улучшение регуляторно–адаптивного статуса; у студенток контрольной группы, не занимающихся активно спортом, отмечается более низкий регуляторно–адаптивный статус среди всех обследованных. В данной группе в динамике учебного года происходит значительное ухудшение состояния регуляторно–адаптивных механизмов.

**Ключевые слова:** *физические нагрузки, физическое воспитание, физическая культура, спорт, студентки, физическая работоспособность.*

## EFFECT OF MODERATE PHYSICAL LOADS ON THE CHARACTERISTICS OF THE ADAPTATION PROCESS IN FEMALE STUDENTS

L.A. Alizade, ass. prof. N.A. Musayeva, A.M. Rustamli

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[naila.musayeva@sport.edu.az](mailto:naila.musayeva@sport.edu.az), [leylakhanim.alizada2020@sport.edu.az](mailto:leylakhanim.alizada2020@sport.edu.az)

**Annotation.** The article deals with the issues related to the influence of moderate physical activity on the features of regulatory - adaptive processes in female students with different motor activity. The influence of systematic sports physical loads of moderate power on the functional state of the cardiovascular system and the performance of female students in the dynamics of the educational process was determined.

It is shown that the girl students of the control group do not achieve a sufficient training effect of the cardiovascular system and physical working capacity. At the same time,

among the students of the experimental group, there is an improvement in the regulatory – adaptive status; the control group students, who are not actively involved in sports, have a lower regulatory - adaptive status among all the surveyed. In this group, in the dynamics of the academic year, there is a significant improvement in the state of regulatory - adaptive mechanisms.

**Keywords:** *physical loads, physical education, physical culture, sport, students, physical performance.*

## CÜDOÇULARDA SÜRƏT-GÜC HAZIRLIĞININ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ MƏRHƏLƏSİNDƏ İCRA OLUNAN FİZİKİ YÜKLƏRİN ÜRƏK-DAMAR VƏ TƏNƏFFÜS SİSTEMİNƏ FUNKSIONAL İMKANLARINA TƏSİRİNİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

S.R. Aliyeva, Ş.İ. Hacıməmmədova, E.B. Mirzəzadə

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[sabina.aliyeva2020@sport.edu.az](mailto:sabina.aliyeva2020@sport.edu.az), [shahla.hacimammadova@sport.edu.az](mailto:shahla.hacimammadova@sport.edu.az),  
[elnara.mizazada@sport.edu.az](mailto:elnara.mizazada@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalə idman təkmilləşdirilməsi dövründə gənc cüdoçuların icra etdikləri sürət və sürət-güc xarakterli məşq yüklərinin orqanizmin morfofunksional və kardiorespirator sistemlərinin göstəricilərinə göstərdiyi təsir məşqlərdən əvvəl, məşqlərin gedişində və sonunda yaratdığı dəyişikliklər öyrənilmiş, təhlil olunmuş və qiymətləndirilmişdir.

Müəyyən olunmuşdur ki, məşqlərin səmərəli qurulması və effektiv məşq olunma nəticələrin alınması üçün inkişafda olan orqanizmin fizioloji göstəricilərində yaranan dəyişikliklərin dinamikasını nəzarət altında saxlanması üçün ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin monitorinqinin aparılması, məşqlərində istifadə olunan yüklərin dozalaşdırılması, lazımi düzəlişlərin aparılması vacibdir. Çünki, yeniyetməlik və gənclik dövrü çox həssas bir dövrdür, morfofunksional dəyişikliklərlə yanaşı idmançılarda fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün çox münasib (sensitiv) dövr hesab olunur.

**Açar sözlər:** *gənc cüdoçular, güləşçilər, fiziki yüklər, ürək-damar sistemi, tənəffüs sistemi.*

**Giriş.** Cüdo idmanın olimpiya oyunları arasına aid edilməsi onun populyarlığının daha da artmasına, yeniyetmə gənclərin sevimlisinə çevrilməsinə imkan vermişdir. Son dövrlərdə cüdo ilə məşğul yaşının aşağı enməsi artıq açıq-aydın hiss olunmaqdadır. Bu da uşaq, yeniyetmə və gənc idmançıların hazırlığı ilə məşğul olan mütəxəssislərin diqqətindən kənarında

qalmamışdır. Bu sahədə çalışan mütəxəssislərin tədqiqatları daha çox çoxillik idman məşqlərinin ilkin mərhələlərində təlim-məşq prosesinin qurulmasına və bu zaman inkişafda olanların morfoloji, fizioloji və biokimyəvi proseslərdə yaratdığı dəyişikliklər xarakterinin müəyyənəlməsinə və vaxtında lazımi dəyişikliklərin aparılmasına yönəldilmişdir [1,5,6,7,8]

Cüdoçuların idman məşqinin gedişi prosesində onların orqanizminə təsir edən fiziki yüklər onlarda bir sıra daxili və xarici aktivliyində özünü məqsədyönlü biruzə verir və bu da daha çox spesifik motivasiyalarda və maraqlarda müəyyən olmuş olur. Hərəkəti fəaliyyətdə müşahidə olunan aktivliyin daxili məzmununu psixofizioloji proseslər, daxili hissəsini hərəkəti əməliyyatlar və təsirlər təşkil edir... Bununla belə yüksək fiziki və psixosomasiyalı yüklər inkişafda olan uşaq, yeniyetmə və gənclərin orqanizminin qarşısında böyük tələblər qoyur, çox ciddi morfoloji-fizioloji dəyişikliklərin inkişafına gətirib çıxara bilər [3,5,15,16].

Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili əsasında cüdoçuların hazırlığının ilkin mərhələlərində məşqlərin tibbi-bioloji əsaslarla qurulması, eksperimental olaraq əsaslandırılması üçün xüsusi kompleks hərəkəti tapşırıqların icrası, onun dozalaşdırılması, lazımi monitorinqlərin aparılması ilk növbədə onlara münaib yaş dövrlərində (sensitiv dövrlərdə) fiziki keyfiyyətlərin səmərəli inkişafa nail olmaq, orqanizmin ürək-damar və tənəffüs sisteminin yüksək səviyyəli inkişafını tələb edir [11,12].

Yuxarıda sadalananları əsas tutaraq tədqiqatın məqsədi və vəzifələri ayırd edilmişdir.

Məşq prosesində tətbiq olunan yüklərinin fiziki hazırlığının təkmilləşdirilməsi mərhələsində cüdoçularda ürək-damar və tənəffüs

sistemlərinin göstəricilərində yaratdığı dəyişikliklərin öyrənilməsi təşkil etmişdir.

**Tədqiqatın metodları.** Tədqiqatların 20 nəfər 14-15 yaşlı gənc cüdoçular üzərində aparılmış və onlar iki qrupa ayrılmışlar (nəzarət və eksperimental). Nəzarət qrupuna daxil edilənlərlə məşqlər cüdo üçün mövcud proqramlar əsasında aparılmışdır. Eksperimental qrupa daxil edilən gənc idmançılarla məşqlər artıq mövcud proqramından əlavə həm də sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına və təkmilləşdirilməsinə təsir edən əlavə hərəkət tapşırıqlarında daxil edilmişdir. Bu zaman hərəkətlərin icrasında müxtəlif metodlarından istifadə edilmişdir.

Nəzarət qrupuna daxil edilən gənclər müxtəlif standart tapşırıqları yerinə yetirmişlər: qaçış, tullanmalar, atmalar və s. Eksperimental qrupda isə icra olunan tapşırıqlar məşqçinin standart hərəkət tapşırıqlar kompleksindən ibarətdir və onlarda sürət-qüvvə qabiliyyətinin təkmiləşməsi vasitələrin köməyi ilə təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş olur.

Tədqiqatın məqsədinə və planlaşdırılan vəzifələrin həllinə kömək edən aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir. Tibbi-bioloji metodlara: PWC<sub>170</sub> sınağı, OMS-nin dolaylı üsulla təyini və antropometrik metodlar daxil edilmişdir.

Pedaqoji metodlara: anket sorğusu, pedaqoji müşahidələr, xüsusi fiziki hazırlığın testləşdirilməsi, pedaqoji eksperimentlər daxil edilmişdir.

Alınmış nəticələr riyazi statistikanın metodlarından istifadə olunaraq olunmuşdur.

Tədqiqatların gedişində əvvəlcə problemlə bağlı çoxlu sayda ədəbiyyat mənbələri təhlil edilmiş və ümumiləşdirilmişdir.

İkinci mərhələdə cüdoçuların hayırlığının ilkin idman ixtisaslaşması dövrü üçün qurulmuş məşqlə tövsiyə olunmuş metodlarının effektivliyinin eksperimental olaraq yoxlanılması aparılmışdır.

Üçüncü mərhələdə gənc idmançıların morfofunksional göstəriciləri təhlili olunmuş və onların xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişafından asılı olaraq qiymətləndirilməsi aparılmışdır.

**Tədqiqatın nəticələri və müzakirəsi.** Cüdoda, digər güləş növləri müqayisədə, id-

mançı qarşısında böyük tələblər qoyulur, hərəkət aparatından yüksək səviyyəli dinamiklik lazım gəlir. Aparılan çoxsaylı tədqiqatlardan görüldüyü kimi, cüdoçular qarşıya çıxan tapşırıqların həlli üçün fiziki keyfiyyətlərin yüksək səviyyəli inkişafına nail olmaqla yanaşı, onların səmərəli inkişafı üçün böyük əzələ göstərməli və qısa müddətdə onu icra etməlidir. Bununla əlaqədar olaraq, güləşçinin fiziki hazırlığının səviyyəsini tədqiq edən alimlər aparıcı amil kimi sürət-qüvvə keyfiyyətinin səmərəli inkişafının bazasında xüsusi hazırlığı əsas götürürlər. Bundan əlavə, cüdoda sürət keyfiyyətinin kompleks olaraq aşkarlanmasına daha rast gəlinir [10,11].

Ədəbiyyat mənbələrində əksini tapmış bu dəlillərə əsaslanaraq, eksperimental qrupda aparılan məşqlərdə tətbiq olunan fərdi proqramlarda gənc cüdoçularda sürət və sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin inkişafına təsir edən kompleks tapşırıqlar da daxil edilmişdir. Bu proqramlar idmançıların sağlamlığı, morfofunksional göstəriciləri və fiziki hazırlığının səviyyəsinin kompleks müayinəsindən sonra seçilmiş olur. Seçilmiş proqramlarının səmərəliliyini müəyyənləşdirmək məqsədi ilə eksperimental qrupun cüdoçularında fiziki hazırlığın dinamikası öyrənilmişdir. Bu zaman alınmış nəticələr əsasında demək olar ki, eksperimental qrupun bütün cüdoçularında bütün fiziki keyfiyyətlərin dinamikasında müsbət dəyişikliklər qeyd olunmuşdur. Beləki, eksperimental qrupun cüdoçularında sürət-qüvvə keyfiyyətinin dəyişməsi ilə əlaqədar aparılan nəzarət yoxlamaları göstərmişdir ki, döşəmədən qövdənin 1 dəqiqə ərzində qaldırılmalarının maksimal sayı 40,5 dəfə, dartılmalarının sayı 13,0 dəfə təşkil etmişdir. Sonrakı mərhələdə (6 aydan sonra) müayinə olunan bütün göstəricilər artmışdır: gövdəni döşəmədən bir dəqiqə müddətində qaldırılması 43,5 dəfə, dartılmalarının sayı isə 14,0 dəfəyə qədər artmışdır.

Gənc cüdoçularda sürət qabiliyyətinin inkişafı məsafəyə qaçışın müddətinə görə təyin edilmişdir. Eksperimental qrupa daxil edilən cüdoçularda alınan nəticələrin yüksəlməsi altı aylıq məşq prosessindən sonra müsbət dinamika ilə müşayiət olunmuşdur. Məşqin əvvəlində bu göstərici 13,0 san, altı aydan sonra isə

bu göstərici 11,7 san. qədər enmişdir və alınan fərq etibarlılıq təşkil etmişdir [13,14].

Nəzarət qrupunda aparılan yoxlamalarda alınan nəticələrin analizi göstərmişdir ki, cüdoçuların fiziki hazırlığının göstəricilərində yaranan müsbət dəyişikliklər statistik etibarlılıq təşkil etməmişdir.

İdman ixtisaslaşmasının gedişində fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirməsi prosesində eksperimental qrupun cüdoçularında morfofunksional göstəricinin təhlili göstərmişdir ki, gənc idmançılarda ümumi iş qabiliyyəti 5,5% (PWC<sub>170</sub>), aerob imkanlar isə 7,0% (OMS) artmışdır. Nəzarət qrupunu təmsil edən gənc cüdoçularda ümumi iş qabiliyyəti 3,6% (PWC<sub>170</sub>), aerob imkanlar isə 4,8(OMS) artmışdır [4,5].

Cüdoçulardan alınmış antropometrik göstəricilərin analizi göstərmişdir ki, daha çox dəyişikliklər eksperimental qrupda əzələ komponentinin nisbi qiymətlərində müşahidə olunmuşdur.

Nəzarət qrupunun idmançılarında isə bu dəyişiklik cəmi 3,0% olmuşdur. qeyd etmək lazımdır ki, gənc cüdoçularda bədənin piy komponentinin səviyyəsi əks etdirən göstəricilər maraqlıdır. Eksperimental qrupa daxil edilən cüdoçularda bu komponent nəzarət qrupuna nəzərən 2,0%-ə qədər azalmışdır.

Aparılmış pedaqoji müşahidələr və testləşmələrin nəticələri göstərmişdir ki, cüdo ilə məşğul olan gənclərdə güc və dözümlülük keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsi aşağı olduğu halda, sürət və sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin səviyyəsi inkişafa daha həssas olur. Bu da cüdoçuları məşq prosesinə sürətin və sürət-qüvvənin inkişafına müsbət təsirə malik tapşırıqların daxil edilməsinə əsas verir. Tədqiqatların nəticələri göstərdi ki, gənclər intensiv və uzunmüddətli yükləri icra etmək qabiliyyətinə malik olur ki, bu da onların orqanizminin yaxşı vəziyyətdə olduğunu göstərir. Məşqlərin davam etdiyi dövrdə sürət və sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdığı müşahidə olunur ki, bunu da yuxarıda əksini tapmış tədqiqat nəticələri də təstiqlənir [7,8].

Ürək-damar sisteminin göstəricilərindən olan nəbz göstəricilərindən olan nəbz göstəricisi məşğələlərin əvvəlində nəzarət qrupunda 85,0 olduğu halda, eksperimental qrupunun

cüdoçularında bu göstərici 82,0 olmuşdur. Məşqlərdən dərhal sonra nəbz göstəricisi nəzarət qrupunda 95,0, eksperimental qrupda isə 105,0 olmuşdur [3,4].

Arterial qan təzyiqinin (sistolik) göstəricisi məşqlərə qədər nəzarət qrupunun idmançılarında 121,0 mm c.st., eksperimental qrupda isə 106,0 mm c.st. olmuşdur. Məşqlərdən sonra arterial qan təzyiqi nəzarət qrupunda 118,0 mm c.st., eksperimental qrupunda isə 118,6 mm c.st. olmuşdur. Alınan fərqlər etibarlılıq təşkil etməmişdir. Diastolik qan təzyiqi məşqlərə qədər nəzarət qrupunda 80,0 mm c.st., eksperimental qrupunda isə 76,0 mm c.st. Məşqlərdən sonra isə bu göstərici nəzarət qrupunda 83,5 mm c.st., eksperimental qrupda isə 82,0 mm c.st. olmuşdur [1,2].

Müayinə olunan cüdoçularda tənəffüsün tezliyi məşqlərdən əvvəl nəzarət qrupunda bir dəqiqədə 28,0 dəfə, eksperimental qrupda 26,0 dəfə olunmuşdur. Məşqlərdən sonra isə tənəffüsün tezliyi nəzarət qrupunda 27,0 dəfə, eksperimental qrupda isə 24,0 dəfəyə qədər azalmışdır. Sistemik məşqlərdən sonra gənc cüdoçularda tənəffüsün tezliyi gedikcə enməyə davam etmişdir. Bu zaman nəzarət qrupunda bu 24 dəfəyə qədər, eksperimental qrupda bu göstərici 22 dəfəyə qədər enmişdir. Tənəffüsün tezliyinin azalması digər vacib göstərici ağciyərlərin həyat tutumunun tədricən yüksəlməsinə səbəb olur, orqanizmin oksigenə olan tələbatı ödənilir [9,14].

Beləliklə, yekunda onu da xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, müasir idmanda, xüsusilə də, təkmil idman növlərində yüksək nəticələrin əldə olunması üçün orqanizmin bütün funksional imkanların fizioloji göstəriciləri nəzərə alınmalı, funksional vəziyyət haqqında əldə olunan məlumatlar diqqətlə analiz olunsun, təcrübələrin aparılması, məşqlərin təşkili elmi əsaslarla qurulsun, nəticələr idman məşqinin praktikasına vaxtında tətbiq edilsin.

**Nəticə.** Cüdoçuların orqanizminin fizioloji xüsusiyyətlərini öyrəndikdən və adaptasiya prosesinin müasir dəlillərini nəzərdən keçirdikdən sonra belə bir yekun nəticəyə gəlmək olar ki, eksperimental qrupda proseslər daha qənaətlidir, sürət və sürət-qüvvə xarakterli məşqlərdə maksimal məşq effekti yüksəkdir, ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin işi sayə-

sində adaptasiyanın fizioloji dəyəri əhəmiyyətli dərəcədə enir. Məşqlərdə sürət və sürətküvvə xarakterli yüklərdən istifadə etməklə müəyyən olunmuşdur ki, seçilmiş məşq vasitələri cüdoçuların funksional vəziyyətinə müsbət təsir göstərir. Bunu eksperimental qrupun olan təcrübə boyu alınan nəticələrin nəzarət qrupu ilə müqayisə də daha yüksək olduğu da təstiqlənir. Məşqlərdə aşağı intensivli və effektiv məşqlərdən daha enerjili məşqlərə keçid zamanı nəbz göstəricilərindən səmərəsizdirici meyar kimi istifadə böyük əhəmiyyətə malikdir.

### ƏDƏBİYYAT

1. **Авиллов В.И.** *Новые возможности в технике борьбы.* Специальные подготовительные упражнения. М.: Профит, Стайл. 2019, с.4-8.
2. **Новиков А.А.** *Основы спортивного мастерства.* Учеб. Пособие. М.: ВН ИИФК., 2003, 208 с.
3. **Рубин В.С.** *Олимпийский годовой цикл тренировки: учебное пособие.* М.: Спорт Университет Пресс, 2003, 177 с.
4. **Шаринов А.Ф.** *Скоростно - силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных характеристик.* Автореферат: дис. Канд. Пед. Наук. М.:1998. 64 с.
5. **Шумека Ю.Д.** *Дзюдо. Система и борьба.* учебник для Сдюшор, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ, Олимпийского резерва. М.: Феникс., 2006, 800 с.
6. **Ванюшин Ю.С.** *Типы адаптации кардиореспираторной системы и функциональным нагрузкам.* Ю.С.Ванюшин, Казанов, 2001, 489 с.
7. **Козырева Д.А.** *Оценка функционального состояния дзюдоистов на этапе начальной специализации.* Д.А.Козырева, З.С. Варфоломеева. Сов. Проб. Науки и образования. 2013, № 6, URL: <http://seinse-education.ru/ru/article/viewed/> - II 827.
8. **Кахабреишвили З.Г.** *Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо.* З.Г.Кахабреишвили, В.Ю. Ахалкаци, Д.Г.Квиникадзе. Теория и практика физической культуры. 2003. №2. С.36-37.
9. **Лях В.И.** *Физическая культура. 8-9 классы.* Учебник. В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2012, 2007 с.
10. **Лях В.И.** *Комплексная программа физического воспитания.* В.И. Лях. М.: Просвещение, 2016, 128 с.
11. **Свищев И.Д.** *Повышение уровня физических возможностей и совершенствование координационных возможностей дзюдоистов.* М.: РГАФК., 2001, 17 с.
12. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта.* Л.К. Караулова, Н.А. Краснотерова, М.М. Расулова. М.: Издательство «Академия», 2014, 304 с.
13. **Чинкин А.С.** *Физиология спорта.* А.С. Чинкин, А.С. Наазаренко. М.: Спорт, 2016, 120 с.
14. **Qayıbov R.U.** *İdman fiziologiyası.* 2015, 230 с.



## ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, ВЫПОЛНЯЕМЫХ НА СТАДИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ, НА ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ

С.Р. Алиева, Ш.И. Гаджимамедова, Э.В. Мирзаде

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[sabina.aliyeva2020@sport.edu.az](mailto:sabina.aliyeva2020@sport.edu.az), [shahla.hacimammadova@sport.edu.az](mailto:shahla.hacimammadova@sport.edu.az)  
[elnara.mizazada@sport.edu.az](mailto:elnara.mizazada@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье изучены, проанализированы и оценены изменения, вызванные скоростными и скоростно-силовыми тренировочными нагрузками, выполняемыми юными дзюдоистами в период спортивного совершенствования, на показатели морфофункциональной и кардиореспираторной систем организма до, во время и в конце тренировок.

Было установлено, что для эффективного построения упражнений и получения эффективных результатов упражнений важно осуществлять мониторинг сердечно-сосудистой и дыхательной систем, дозировать нагрузки, используемые в их упражнениях,

вносить необходимые коррективы, чтобы держать под контролем динамику изменений физиологических показателей развивающегося организма. Потому что подростковый и юношеский возраст - это очень чувствительный период, который наряду с морфофункциональными изменениями считается очень подходящим (сенситивным) периодом для развития физических качеств у спортсменов.

**Ключевые слова:** юные дзюдоисты, борцы, физические нагрузки, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.

## ASSESSMENT OF THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITIES PERFORMED AT THE STAGE OF IMPROVING THE SPEED AND STRENGTH TRAINING OF JUDOISTS ON THEIR FUNCTIONAL CAPABILITIES FOR THE CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEMS

S.R. Aliyeva, Sh.I. Hajimammadova, E.B. Mirzazade

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[sabina.aliyeva2020@sport.edu.az](mailto:sabina.aliyeva2020@sport.edu.az), [shahla.hacimammadova@sport.edu.az](mailto:shahla.hacimammadova@sport.edu.az)  
[elnara.mizazada@sport.edu.az](mailto:elnara.mizazada@sport.edu.az)

**Annotation.** The influence of high-speed and high-speed physical exertion on the morphofunctional and cardiovascular systems of the body during the period of sports improvement has been studied, analyzed and evaluated the changes caused before, during and at the end of training.

It was found that in order to effectively build exercises and obtain effective exercise results, it is important to monitor the cardiovascular and respiratory systems, dose the loads used in their exercises, make the neces-

sary adjustments to keep under control the dynamics of changes in the physiological parameters of the developing organism. Because adolescence and youthfulness is a very sensitive period, which, along with morphofunctional changes, is considered a very suitable (sensitive) period for the development of physical qualities in athletes.

**Keywords:** young judokas, wrestlers, physical loads, cardiovascular system, respiratory system.

## GƏNC AĞIRLIQQALDIRANLARDA İDMAN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ MƏRHƏLƏSİNDƏ FUNKSIONAL HAZIRLIĞININ TƏDQIQI

G.R. Məmmədova, A.K. Həsənova, M.İ. Talbov, B.C. Əliyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[gulnar.mammadova1@sport.edu.az](mailto:gulnar.mammadova1@sport.edu.az), [arzu.hasanova@sport.edu.az](mailto:arzu.hasanova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə təkmübarizlik idman növlərindən olan ağırlıqqaldırma ilə məşğul olan 13-15 yaşlı yeniyetmə idmançıların məşqi prosesində kompleks diaqnostika metodlarından istifadə etməklə yaranan morfoloji və funksional dəyişikliklərin fizioloji və biokimyəvi metodların köməyi ilə əsaslandırılması məsələləri öyrənilmişdir. Müəyyən olunmuşdur ki, bu cür yanaşmanın köməyi ilə orqanizmin maksimal imkanlarını aşkarlamaq, hərəkəti və veqetativ funksiyaların sistemlər arasındakı tənzimlənməsinin səmərəliliyini qiymətləndirmək mümkündür. Həmçinin məşq prosesində yorulmanın inkişafı və onun fiziki iş qabiliyyətinə məhdudlaşdırıcı təsirini həyata keçirən amilin aşkarlanmasını, məşq prosesinin səmərəliliyini artırmaq üçün mövcud proqramlara lazımi dəyişikliklərin edilməsi mümkün olur. Müəyyən olunmuşdur ki, ağırlıqqaldırma məşqlililiyinin səviyyəsinin yüksəlməsi ilə onların kardiorespirator, mərkəzi sinir və endokrin sistemləri arasında qarşılıqlı əlaqə vardır. Alınan nəticələr böyük təcrübə əhəmiyyət daşıdığından dərəcəli ağırlıqqaldırmaçıların hazırlıq səviyyəsini qiymətləndirmək üçün model göstəricilər kimi istifadə oluna bilər.

**Açar sözlər:** *ağırlıqqaldırma, funksional hazırlıq, morfofunksional göstəricilər, kompleks metod, testləşdirmə, fiziki keyfiyyətlər, koordinasiya qabiliyyəti.*

**Giriş.** Ağırlıqqaldırma təkmübarizlik idman oyunlarına daxil olduğundan, idmançıların hazırlığına çox böyük tələblər qoyulur. İdmançıların qüvvə, sürət-güc keyfiyyətlərinə və koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişafına diqqət ayrılır. Ağırlıqqaldırmaçıların koordinasiya qabi-

liyyətləri analizator sistemlərinin vəziyyətindən (xüsusilə də hərəkəti və vestibulyar analizatorların) asılıdır. Bu analizatorların funksional vəziyyəti daha çox texniki-taktiki hazırlıq və sonda uğurlu idman nəticələrinin əldə olunmasından asılı olur [11, s.120].

Ağırlıqqaldırma idmanı üçün funksional iş qabiliyyətində gərginlik yaradan fiziki yüklərin adekvat təsiri xarakterikdir. Bu hal güc-cəməmlərlə ştanqın qaldırılmasında artan daxili gərginliklər işin icrası üçün vacibdir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, son dövrlərə qədər belə hesab olunurdu ki, ümumi və xüsusi qüvvə hazırlığının gedişi prosesində və yarışlarda dərəcəli ağırlıqqaldırmaçıların ağciyər ventilyasiyası, oksigen tələbatı, qanda süd turşusunun qatılığı çox da yüksək olmur [8, s.620].

Ağırlıqqaldırmaçıların məşqinin tibbi-bioloji aspektlərin öyrənilməsi ayrı-ayrı mütəxəssislər tərəfindən fərqli yük nümunələrinin və sınaqların tətbiqi ilə aparılmış, lakin testləşmənin vahid kompleks proqramı olmamışdır. Bu da eksperimentin gedişində alınan nəticələrin təhlil olunmasına, vahid kompleks sınaq metodlarından istifadəyə və idmaçıların hazırlığının hərtərəfli qiymətləndirilməsində müəyyən çətinliklər törətmiş olur.

Aparılan tədqiqat işinin məqsədi dərəcəli ağırlıqqaldırmaçıların funksional hazırlığının diaqnostikasında istifadə olunan kompleks metodun məlumatlılığının təyini və bu metoddan istifadə etməklə ümumi və xüsusi qüvvə hazırlığının həcmi və intensivliyinin müəyyən etməkdir.

**Tədqiqatın metodları.** Müəyinələrdə 12 yeniyetmə idmançı iştirak etmişdir. Onların morfofunksional və funksional hazırlığının göstəriciləri illik məşq dövrü müddətində bir neçə dəfə ölçülmüşdür. İdmançıların morfofunksional və funksional vəziyyəti aşağıdakı göstəricilərin köməyi ilə qiymətləndirilmişdir:

ÜVS, AQT, Qeңçe və Ştanqe nümunəsi, AHT, HSTİ, boy, kütlə, döş qəfəsinin ekskursionu və s. İdmançılarda qüvvə imkanlarının göstəriciləri dinamometrin köməyi ilə təyin edilmişdir.

Tədqiqat işinin məqsədinə və qarşıda duran vəzifələrin həllinə kömək edən aşağıdakı tədqiqat metodlarından istifadə olunmuşdur:

- 1) elmi – metodiki ədəbiyyatların təhlili və ümumiləşdirilməsinin aparılması;
- 2) beynəlxalq, respublika və şəhər miqyaslı yarışların protokollarının təhlilinin aparılması;
- 3) sorğular və anketləşdirmə;
- 4) antropometriya;
- 5) funksional diaqnostikanın metodları (pulsometriya, sfiqmomometriya, spirometriya və s.);
- 6) xüsusi fiziki hazırlığı xarakterizə edən metodlar: sağ və sol əlin dinamometriyası, birdəfəlik və qüvvə ilə yüklərin qaldırılması, funksional yük nümunələri, step – testlər;
- 7) riyazi statistikanın metodları. Ağırliqqaldırma idmançıların yüksək intensivliyə malik olan fiziki yüklərə orqanizmin verdiyi cavab reaksiyaları təyin etmək üçün işin icrasından dərhal sonra üçüncü dəqiqədə ölçmələr təkrarən aparılmışdır.

Tədqiqatlarda ağırliqqaldıranların fiziki hazırlığının təyini üçün aşağıdakı kompleks yanaşmalardan istifadə olunmuşdur:

- 1) İdmançıların fiziki iş qabiliyyətinin aerob və anaerob yolla enerji ilə təmin olunmasının təyini;
- 2) İdmançıların morfofunksiyalarının təyini; 3) MSS-nin və SƏA-nın analizator sistemlərinin vəziyyətinin təyini.

İdmançılar hazırlıq dövrünün yarışqabağı mərhələsində iki dəfə müayinə olunmuşlar. Yarışlara hazırlığın gedişində istifadə olunan bütün tapşırıqlar yarış istiqamətli olmuş, (ştanqın maksimal çəkisinin 80-85%-i səviyyəsində) birinci yoxlamalar zamanı nisbi saktilik vəziyyətində yüklərin icrasına qədər aparılaraq, qanda süd turşusunun qatılığı yüksək intensivliyə malik işin icrasından sonra təyin olunmuşdur. Yoxlamaların ikinci mərhələsində idmançılar yüksək intensivliyə malik yüklərin

icrasından əvvəl və sonra testləşməyə məruz qalmışlar.

**Tədqiqatın nəticələri.** Təcrübələrin gedişində idmançıların testləşdirilməsi zamanı alınan göstəricilər cədvəl 1, 2, 3 – də əksini tapmışdır. Alınan nəticələrinin analizi zamanı əvvəlcə ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin göstəricilərin təhlili aparılmışdır. Bu göstəricilər idmançıların tənəffüs sistemlərinin ehtiyat imkanlarını və onların aerob iş xarakterizə etmişdir. Müəyyən olunmuşdur ki, müayinə olunan yeniyetmə idmançılarda nisbi saktilik vaxtı ürək vurğularının sayı orta hesabla 55-70 vur/dəq, AQT – 120/80 mm c.st., bərpanın 3-cü dəqiqəsində süd turşusunun qatılığı yükədən sonra – 10-12 mmol/l təşkil etmişdir. Tənəffüsün saxlanması nəfəsvermədən sonra (Qeңçe nümunəsi) – 40 saniyə, nəfəsalmadan sonra (Ştanqe nümunəsi) 60 saniyə, döş qəfəsinin ekskursionunda nəfəsalma və nəfəsvermə aktlarının ölçüləri arasında fərq – 5-6 sm, AHT – 4,5-5,0 l, sağ və sol əlin maksimal qüvvəsi isə 50-55 kq-a bərabər olmuşdur.

Göstərilmişdir ki, müayinə olunan ağırliqqaldıranlarda ÜVS və AQT-nin göstəriciləri ilkin halda normadan yuxarı olmuşdur (12 idmançıdan 8-də taxikardiya müşahidə olunmuş arterial qan təzyiqi yüksəlmişdir). Tənəffüsün nəfəsalma və nəfəsvermə vaxtı saxlanması, AHT-nin göstəriciləri, nəfəsalma və nəfəsvermə havalarının həcmində yaranan fərqlər normadan aşağı olmuşdur. Eyni zamanda qanda süd turşusunun qatılığı tətbiq olunan yüklərin icrasından sonra normadan yuxarı olmuşdur.

İdmançılarda analizator sistemlərin vəziyyəti də fərqli olmuşdur. Əzələlərin oyanmasının cavab reaksiyasının kantarları sinir-əzələ aparatının adekvat vəziyyətini əks etdirir. MSS-nin vestibulyar analizatorunun (orqanizmin məkanda müvazinəti, statokinetik dayanıqlıq) funksional vəziyyəti, həmçinin dəqiq əzələ koordinasiyası normalar çərçivəsində olur. Lakin, əzələ hissiyatının differensiasiyası orta və böyük gücənmələrdə isə normadan yuxarı olur. İdmançılarda hərəkət reaksiyalarının sürəti ləngiməmiş olur və normalara uyğun gəlmir.

Ağırliqqaldıranların yarışqabağı dövrdə təkrar testləşdirilməsi zamanı həm yüklərin icrasından əvvəl və həm də intensiv yüklənmə

lərdən sonra onların funksional imkanlarının artdığını göstərmişdir. Hələ yükün icrasından əvvəl idmançıların ÜVS, sistolik qan təzyiqi azalır, tənəffüsün saxlanılmasının müddəti birinci yoxlamaya nəzərən yüksək olmuşdur. Bu zaman yükün icrasının üçüncü dəqiqəsində ürək-damar sisteminin funksional göstəricilərinin bərpa olunmasının sürəti böyük olmuşdur. Analizator sistemlərinin bütün göstəricilərinin vəziyyəti yaxşılaşmışdır. Sinir-əzələ sisteminin və MSS-nin işi normalara uyğun olmuşdur, ikinci yoxlama zamanı differensasiya olunmuş yüksək intensivliyə malik test yüklərindən sonra buraxılan xətlərin sayı da az olmuşdur (birinci yoxlamanın nəticələri ilə müqayisədə).

Ağırliqqaldıranların fiziki hazırlığını sınaq nümunələrin köməyi ilə təyinini kompleks metodundan istifadə etməklə orqanizmin ayrı-ayrı sistemləri arasında qarşılıqlı əlaqənin müəyyən olunmasına hazırlığın zəif və güclü tərəflərini aşkarlanmasına kömək etmişdir. Belə ki, əzələ fəaliyyətinə orqanizmin adaptasiyası ayrı-ayrı funksiyalarının inteqrasiyasını özündə əks edir, uyğunlaşmanın effekti tənzimlənmə prosesləri ilə təmin olunur. Bütün bunlar fizioloji proseslərin parametrlərinin daha dayanıqlı qorunub saxlanılmasına istiqamətlənmiş olur. Ayrıca götürülmüş heç bir fizioloji sistem aparıcı deyil, idmançı orqanizmin diaqnostikasının kompleks prinsipi həll edir. Ona görə də idmançıların məşqinin dinamikasına nəzarətin effektivliyinin vacib şərtlərindən biri diaqnostik imkanları olub, məşq proseslərinə korreksiyaların və qiymətləndirmənin aparılmasına kömək etmiş olur. Orqanizmin bütün funksional sistemlərinin müsbət qarşılıqlı əlaqəsindən, onların uyğunluğundan yarış tapşırıqlarının nəticələri asılı olur. Fiziki iş qabiliyyətinin bir və ya bir neçə komponentinin kifayət qədər inkişaf etdirilməsi idman uğurunun əldə olunmasında özünü göstərir. Ona görə də, kompleks tədqiqatların köməyi ilə alınan nəticələrin təhlili əsasında idmançıların hazırlığı haqqında obyektiv məlumatların əldə olunmasına, onun əsas funksional sistemlərinin vəziyyətini müəyyənləşdirməyə kömək edir. Bütün bunlar haqqında məlumatlar isə tək-tək yük nümunələri və sınaqların köməyi ilə əldə etmək mümkün deyildir. Yarışlara ha-

zırlığın gedişində aparılan birinci yoxlama zamanı tənəffüs və ürək-damar sisteminin göstəriciləri müayinə olunan bütün ağırliqqaldıranlarda fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri öyrənilən göstəricilərə əsasən aşağı olmuşdur. Qüvvə hazırlığı ağırliqqaldıranlar üçün yüksək səviyyədə xarakterikdir. Qanda süd turşusunun qatılığı 12 mmol/l-dən çox olur, bu da əzələ fəaliyyətinin enerji ilə təmin olunmasında anaerob qlikolitik reaksiyalarının rolu böyükdür. Orqanizmin analizator sistemlərinin vəziyyəti dərəcəli ağırliqqaldıranların texniki-taktiki hazırlığının effektivliyini müəyyənləşdirilməsində eynimənalı xarakter daşımamışdır. Hərəkəti və vetibulyar analizatorlarının funksional vəziyyəti əzələ koordinasiyasının dəqiq səviyyəsi kimi kifayət qədər yüksək olmuşdur. Lakin buraxılan xətlərin sayı orta və böyük əzələ işinin differensasiyası zamanı normadan çox olmuş, ona görə də hərəkəti reaksiyaların sürətində ləngimələr baş vermişdir, bu da ağırliqqaldıranlarda psixoloji yorulmanın inkişafını göstərir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, idmançıların əzələlərin yüksək səviyyəli təqəllüs qabiliyyəti, qanda süd turşusunun kifayət qədər miqdarının çox olmasına baxmayaraq, daha çox genetik amillərlə müəyyənləşir. Bu da çoxillik məşq prosesində idmançılarda formalaşan yüksək anaerob dayanıqlılıqla da birbaşa əlaqədar olur. Mərkəzi sinir sisteminin ayrı-ayrı göstəricilərinin müxtəlif istiqamətli olması, intensiv yüklərin icrasından sonra tam olaraq bərpa olunmadığını göstərir, lakin idmançının xüsusi iş qabiliyyətini sona qədər pisləşməsinə səbəb olmur. Əgər bu hal, həm də, ürək-damar sisteminin funksional göstəricilərinin aşağı düşməsi ilə müşayiət olunarsa, onda idmançının orqanizmində yorulmanın inkişafının ilkin fazalarının başladığını göstərir [9, s.32-35]. Ümumi yorulmanın inkişafının əsasında ürək-damar sistemini gərginləşdirən amillər və psixoloji yorulma dayanır, sinir sisteminin yorulması ilə əlaqədar olur [1, s.120; 12, s.559]. Ayrı-ayrı əzələ qruplarının yorulmasını əks etdirən yorğunluq əvvəlcə MSS-nin hissi neyronlarının elementlərində inkişaf etməyə başlayır, sonradan isə, hərəkət vahidlərinə nəql olunur [8, s.620].

Beləliklə, ağırliqqaldıranlarda birinci yoxlama zamanı qüvvə hazırlığının, anaerob

enerji məhsuldarlığı, hərəkəti və vestibulyar analizatorların vəziyyətinin yüksək səviyyədə olduğu məlum olmuşdur. İdmançıların fiziki hazırlığında daha zəif həlqə ürək-damar sisteminin gərginliyi, orta və böyük əzələ gücənlərinin differensasiya zamanı koordinasiyanın pisləşməsi, sensor reaksiyaların sürətinin ləngiməsi hesab olunur.

Buna oxşar mənzərə ağırlıqaldıranların idman hazırlığında, böyük ehtiyat imkanlarına baxmayaraq onlarda yorulmanın ilkin əlamətlərinin aşkar olunmasıdır. Yorulma hadisəsi idmançılarda ümumi və xüsusi koordinasiyanın səviyyəsinə mənfi təsir göstərir, zədələnmələrin yaranması riskini xeyli yüksəlir.

Qeyd etmək lazımdır ki, idmançıların orqanizmində yorulmanın inkişafını ləngitmək üçün ilk növbədə reabilitasiya tədbirlərinin aparılması vacibdir: yüklərə arası fasilələrin artırılması ilə bərpa proseslərinin getməsinə imkan vermək, farmakoloji və fizioterapevtik vasitələrdən istifadə etmək (masaj, hamam və digər su proseduraları). Güclü məşqlərdən və idman yarışlarından sonra bərpaedici dövr 3-4 gündən 7-10 günə qədər davam etməli orqanizmi bərpa olunması ilə yanaşı, MSS-nin işinin və koordinasiyası qabiliyyətinin yaxşılaşması müşahidə olunmalıdır.

İdmançılarla aparılan təkrar testləşdirmələr göstərmişdir ki, birinci yoxlamalardan sonra onların funksional hazırlığının səviyyəsi xeyli yüksəlmiş və bu idmançılarda dayaq-hərəkət aparatının, MSS-nin və ürək-damar sisteminin funksional imkanları xeyli artmışdır. Bu da kardiorespirator və analizator sistemlərinin arasında tənzimlənmənin effektivliyinin yüksəldiyini əks etdirir. Sistemlərarası uyğunluğun yüksək səviyyədə olması idmançılar tərəfindən, hətta, rekord nəticələrin əldə olunmasına rəvac verir.

İdman təcrübəsində, orqanizmin maksimal energetik imkanlarının yüksəldilməsinə böyük diqqət verilir. Fiziki hərəkətlərin enerji ilə təmin olunmasının xarakterindən asılı olaraq dörd nisbi şiddət zonalası ayırd edilir. Hərəkətlərin sürətli icrası və yaranan fizioloji göstəricilərin ölçüsü onları nisbi şiddət zonaları üzrə təsnifləşdirilməsinə əsas vermişdir. Bu zaman pulsometriyanın və laktatometriyanın göstəricilərindən istifadə olunaraq, yüklə-

rin intensivliyinə nəzarətin aparılması təşkil olunur. Aerob zona:

- 1) La – 4mmol/l-ə qədər, ÜVS – 150 vur/dəq qədər.;
- 2) Aerob-anaerob zona: ÜVS – 150-170 vur/dəq, La – 4 mmol/l – AOAK zonası;
- 3) Qlikolitik zona: ÜVS – 175 vur/dəq, yüksək La – 7-12 mmol/l və daha yuxarı;
- 4) Alaktat zona: ÜVS – 140-150 vur/dəq, La – 4-6 mmol/l. İdmançıların məşq olunması intensivliyi göstərilən bütün zonalarında aparılır, zonalarda vaxt nisbəti hazırlığın mövcud mərhələsinin məqsədindən asılı olaraq müəyyən olunur. Qeyd olunduğu kimi, idmançılarda energetik imkanlar idman növündən asılı olur. Ağırlıqaldıranlarda bu göstəricilər yüksək olmur. İdmançıların pilləli testdə “işdən tam imtina olunana” qədər icra olunan maksimal aerob və anaerob enerji sərfinin öyrənilməsi zamanı məlum olmuşdur ki, veloerqometrə də energetik imkanların çox da yüksək olmadığı məlum olmuşdur (OMS – 41,5±1,5 ml/kq, pH-in dəyişilməsi – 7,25±0,02). Enerji təminatının maksimal göstəriciləri ağırlıqaldıranlarda çox aşağıdır, dövrü idman növlərində ixtisaslaşan idmançılar təkmübarizlərlə müqayisədə xeyli geri qalırlar [2, s. 496; 7, s.296]. Ağırlıqaldıranlarda energetik imkanlar belə halda idman nəticələrinin artmasını məhdudlaşdırmır. Bununla əlaqədar olaraq ştanqçıları ümumi və xüsusi hazırlığın həcmi və intensivliyini təsnifləşdirmək tələb olunur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, təsnifatı aparmaq üçün ştanqa yanaşmaların sayının müəyyən diapazonda qeydiyyata aparılır (yuxarıda sadalanan energetik zonalara analogi olaraq) və hər bir idmançı üçün çəkisinə uyğun verilmiş hərəkətin maksimal səviyyəsini faizlə xarakterizə edir: birinci zona, yüngül çəkili ştanqları birləşdirir (maksimalın 50-60% səviyyəsində); ikinci zona – çox da böyük olmayan yükləri birləşdirir (maksimalın 60-70% səviyyəsində); üçüncü zona – orta səviyyəli yükləri birləşdirir (maksimalın 70-80%-i səviyyəsində); dördüncü zona – böyük yükləri birləşdirir (maksimalın 80-90%-i səviyyəsində); beşinci zona – sub-

maksimal və maksimal yükləri birləşdirir (90-100%).

Təqdim olunan bu təsnifat ayrı-ayrı səviyyələrə malik ağırlıqqaldıranların ümumi və xüsusi hazırlığının həcmi və intensivliyini adekvat olaraq əks etdirdiyindən, ondan son dövrlərə qədər idmançıların hazırlığının planlaşdırılmasında uğurla istifadə olunur. Məşqlərin və yarışların intensivliyi artdıqca, digər idman növlərində olduğu kimi, ağırlıqqaldırmada da qaldırılan yüklərin nisbi çəkisi ilə yanaşı, ümumi və xüsusi hazırlıq prosesində icra olunan qüvvə xarakterli işlərin energetik imkanları haqqında da mühakimələrin irəli sürülməsi tələb olunur. Adətən belə təsnifatlar, yuxarıda qeyd olunduğu kimi, ÜVS və qanın laktatı hesabına həyata keçirilir. Son illərdə ağırlıqqaldıranların hazırlığında köklü dəyişikliklər baş vermiş, idman nəticələrinin yüksəlməsi fiziki yüklərin intensivliyini və həcmi yüksəlməsinə, enerji təminatında anaerob reaksiyaların kəskin güclənməsinə səbəb olmuşdur.

Tədqiqatların nəticələri göstərmişdir ki, ağırlıqqaldırmada bu xüsusiyyət özünü digər idman növləri ilə müqayisədə daha kəskin dərəcədə biruzə verir, bu da çox güman ki, onların hazırlığının sturukturunda, aerob yüklərdən daha çox istifadə edilməsi ilə bağlıdır. Belə ki, yunan-roma güləşçilərində məsul yarışlara hazırlığının əvvəlində qanda süd turşusunun qatılığı bərpanın üçüncü dəqiqəsində  $10,9 \pm 0,5$  mmol/l, boksçularda döyüşdən sonra qanda laktatın qatılığı  $11,5$  mmol/l, avarçəkənlərdə yarış məsafəsini qət etdikdən sonra qanda laktatın miqdarı  $10,5 \pm 0,4$  mmol/l olmuşdur.

Dərəcəli ağırlıqqaldıranlarda qanın reaksiyasının böyük ölçüdə dəyişilməsi səbəbindən

onlarda yarış fəaliyyəti yalnız maksimum zonalarda deyil həm də submaksimal intensivliklərdə də davam edir. Bu zaman anaerob (alaktat və qlikolitik) enerji mənbələrinə böyük üstünlük verilir, MSS-nin və SƏA-nın, həm də psixoloji dayanıqlılığın hazırlığına da xüsusi diqqət ayrılır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, ağırlıqqaldıranların hazırlığında ən zəif həlqə enerji istehsalında aerob komponentlərdən maksimal yüklərin icrası zamanı az istifadə olunması hesab oluna bilər. Morfo-funksional göstəricilərin kifayət qədər inkişaf etməməsi ağırlıqqaldıranların tənəffüs imkanlarını məhdudlaşdırmış olur. Ağırlıqqaldıranlarda aerob potensial anaerob proseslərin güclənməsi hesabına kompensasiya olunur, qan dövranı orqanlarının və psixi funksiyaların gərgin işi enerji ilə təmin olunur.

Artıq ümumi qəbul olunmuş belə bir fikir vardır ki, aerob məhsuldarlıq anaerob mübadilənin kəndar səviyyəsini yüksəldir, enerji təminatında aerob reaksiyaların rolunu yüksəldir, xüsusi iş qabiliyyətini artırır. Hipervertilyasiya prosesində orqanizmdən karbon qazının xaric olunmasını güclənir, qanda onun qatılığını azalır, qanın qələvi mühitinin qorunmasına kömək edir, laktatın qatılığını azaldır. Bununla əlaqədar olaraq qan dövranının fəaliyyəti yaxşılaşır, bərpa proseslərinin sürəti yüksəlir [1, s.244; 2, s.496; 7, s.296].

Beləliklə, yuxarıda sadalananları əsas tutaraq aşağıdakıları xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, müasir dövrdə ağırlıqqaldıranların fiziki hazırlığının spesifik xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, mütəxəsislər idmançıların aerob potensialını artırmaq məqsədi ilə onlara təklif olunmuş proqramlara aerob yüklərin daxil olunmasına böyük əhəmiyyət verirlər.

### Cədvəl № 1

#### Dərəcəli ağırlıqqaldıranlarda funksional göstəricilərlə anaerob enerji istehsalının əlaqəsinin vəziyyəti ( $M \pm m$ )

Göstəricilər Dövrələr	ÜVS, v/dəq		AQT, mm c.st		Qeçə sınağı, saniyə		La mmol/l
	Yükdən əvvəl	Yükdən sonra	Yükdən əvvəl	Yükdən sonra	Yükdən əvvəl	Yükdən sonra	Yükdən sonra
I mərhələ	$79 \pm 1,3$	$108 \pm 1,2$	$123/60 \pm 1,3$	$145/70 \pm 1,3$	$35 \pm 1,4$	$30 \pm 1,2$	$14,9 \pm 1,8$
II mərhələ	$68 \pm 1,5$	$100 \pm 1,7$	$115/76 \pm 0,9$	$140/78 \pm 1,3$	$42,8 \pm 1,1$	$41,5 \pm 1,3$	$12,9 \pm 1,5$

**Dərəcəli ağırlıqqaldıranların morfofunkSIONAL göstəriciləri və  
qüvvə hazırlığının vəziyyəti (M±m)**

Göstəricilər Dövrələr	Bədən kütləsi, kq	Bədənin uzunluğu sm	AHT, ml	Döş qəfəsinin en dairəsi, sm			Nəfəs alma və verəndə fərq, sm	Dinamometriya	
				Saktilik	Nəfəs vermə	Nəfəs alma		Sağ əl, kq	Sol əl, kq
I mərhələ	104±2,6	180±2,8	4,1±2,3	81±2,7	85±2,4	88,3±2,5	3,4±2,1	45±1,8	43,5±2,4
II mərhələ	103±2,8	181±3,0	4,3±2,6	83±2,7	87±2,7	89,5±2,6	2.2±2,2	47±2,0	45±2,5

Belə halda idmançıların isinmə dövrünə qaçış tipli və ya ona bənzər aerob zonaya daxil olan intensiv işləri daxil etmək, tənəffüs gimnastikasının aparılması, maksimal sürətli və ya sürət-güc seriyasından yükləri daxil etməklə 10-15 saniyə müddətində icra etmək lazımdır. Bu cür hərəkəti tapşırıqlar tənəffüs sisteminin maksimal ventilyasiyasının artmasına və maksimal aerob enerji istehsalının yüksəlməsinə səbəb olur. Bu cür hərəkəti tapşırıqların yerinə yetirilməsi analizator sistemlərinin də işini yaxşılaşdırır [6, s.17-20; 8, s.620]. Unutmaq lazım deyildir ki, aerob hazırlıq bütün idman növlərində iş qabiliyyətinin əsas bazası sayılır, aerob yüklərin farmakoloji preparatlarla əvəz olunmasına ehtiyac yoxdur. Yuxarıda sadalananlar alternativ olaraq xüsusi iş qabiliyyətinin daha "möhkəm" yüksəldilməsi hesab olunur. Onun qayəsini gələcəkdə işlərin intensivləşdirilməsinə, maksimal anaerob enerji istehsalının yüksəltməsinə, hazırlıq dövrünün və aerob funksiyaların daha da sıxışdırılmasına, qan dövrəni orqanların əhəmiyyətli dərəcədə gərginləşməsinə, analizator sistemlərinin yorulmasına, orqanizmin daha çox gərginləşməsinə gətirib çıxarmaqla, idmançıların dayaq-hərəkət aparatında zədələnmə risklərinin artmasına şərait yaradır. Məhz belə hallarda idmançıların hipoksiyaya dayanıqlığın artırılması tələb olunur (hərəkətlərin və hərəkət seriyalarının təkrarlanmaları arasında intervalların azaldılması, tənəffüsün saxlanılması ilə müşayiət olunan hərəkəti tapşırıqların icrası (Ştange və Qeçə sınaqları), suyun altında üzmək, qanın bufer sistemlərinin həcmnin yüksəldilməsi, orta və yüksək dağ şəraitində məşqlər və s.). Ağırlıqqaldırma idmanına aid xüsusi ədəbiyyatın məlumatına görə idmançılarda qanın pH-ı 6,8-7,0-ə qədər enə bilər, laktatın qatılığı qanda 30

mmol/l-ə yüksələ bilər. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, məşq etməyən sağlam insanlarda belə asidoz halların yaranması həyat üçün təhlükəlidir. Ağırlıqqaldıranların hazırlığında aerob və anaerob imkanlarının yüksəldilməsinə bağlı olan optimal variant da mövcuddur, bunu kompleks metoda əsaslanaraq həyata keçirmək mümkündür. Bu metod dərəcəli ağırlıqqaldıranların hazırlığının hərtərəfli qiymətləndirməyə imkan verməklə yanaşı, orqanizmin sistemləri arasında qarşılıqlı təsiri müəyyən etməyə, ehtiyat imkanlarını təyin etməyə, hazırlığın zəif və güclü tərəflərini və youlmanın dərəcəsini qiymətləndirməyə imkan verir. Yuxarıda sadalananlardan belə bir vacib nəticəyə gəlmək olar ki, ağırlıqqaldıranların səmərəli hazırlığında nəzarəti ənənəvi pedaqoji metodlarla yanaşı, ümumi qəbul olunmuş fizioloji meyarların köməyi ilə intensiv fiziki yüklərə nəzarətin aparılmasına nail olmaq olar.

**Xülasə.** Yuxarıda əksin tapmış fikirlərə yükün vuraraq belə bir qənaətə gəlmək olar ki, ağırlıqqaldıranların fiziki hazırlığı orqanizmin ayrı-ayrı sistemlərinə fərqli tələblər irəli sürür, onların əlaqəli fəaliyyəti yüksək idman uğurunun əldə olunması üçün əsas şərtədir. Yorulmanın inkişafının ləngidilməsi dərəcəli ağırlıqqaldıranların yarış yüklərinə adaptasiyasını, qüvvə və sürət-güc keyfiyyətlərinin, hərəkətlərin koordinasiyasının yüksək səviyyəsi ilə xarakterizə olunmaqla yanaşı, hərəkəti fəaliyyətinin və vegetativ funksiyalarının sistemlərarası tənziminin səmərəliliyi və kəskin hipoksiya şəraitində psixoloji dayanıqlığı daha yaxşı səviyyədə olur.

Ağırlıqqaldırma xüsusi fiziki hazırlığının səviyyəsini yüksəltmək üçün yuxarıda qeyd olunan kompleks diaqnostikanın köməyi

ilə orqanizmin bütün sistemlərinin müayinə olunması və işin energetik imkanlarının və intensiv zonaların nəzərə alınması ilə planlaşdırılması həyata keçirmək vacibdir.

Beləliklə, tədqiqatın gedişində alınan nəticələrin analizi yeniyetmə ağırlıqqaldıranların fiziki hazırlığında model göstəricilər kimi istifadə oluna bilər. Beləki, ağırlıqqaldıranların hazırlığında istifadə olunan kompleks diaqnostika metodunda fizioloji, biokimyəvi, psixofizioloji, morfofunksional və pedaqoji üsullardan istifadə olunması orqanizmin maksimal funksional imkanlarının aşkarlanmasına, hərəkəti fəaliyyətin və vegetativ funksiyaların sistemlərarası tənzimlənməsinin səmərəliliyini qiymətləndirməyə imkan verir. Həmçinin, orqanizmin yorulmasının dərəcəsini, onun fiziki iş qabiliyyətini məhdudlaşdıran amillərin aşkarlanmasını və hazırlıq prosesini planlaşdırmağa kömək edir. Dərəcəli ağırlıqqaldıranların məşqliliyinin yüksəlməsi onların ürək-damar, tənəffüs sisteminin, mərkəzi sinir sisteminin və psixofizioloji funksiyalarında da müşahidə olunur. Yoxlamalar zamanı əldə olunmuş funksional göstəricilərdən yeniyetmə idmançıların hazırlığını qiymətləndirmək üçün model kimi istifadə oluna bilər.

Yeniyetmə ağırlıqqaldıranların hazırlığında istifadə olunan yüklərin təsnifatında ümumi qəbul olunmuş yanaşmalarda pedaqoji meyarlar əsasında, yüklərin intensivliyini biokimyəvi və funksional metodlarla fiziki iş qabiliyyətinin, fiziki keyfiyyətlərin inkişafının qiymətləndirilməsi idmançıların funksional imkanları haqqında lazımı məlumatların əldə olunmasına, ümumi və xüsusi hazırlığın səviyəsini müəyyən etməyə, həddən artıq məşq olunmanın qarşısını almaqla, baş verə biləcək zədələnmələr riskini də minimallaşdırmış ola bilər.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Məmmədیارov Q.M., Əliyev S.A.** *İdman Biokimyəsi*. Dərslük. Bakı, 2005, 244 s.
2. **Волков Н.И.** *Биохимия мышечной деятельности*. Киев. Олимпийская литература. 2000, 496 с.

3. **Граевская Н.Д.** *Спортивная медицина. Курс лекции и практических занятий: в 2 т.* Н.Д.Граевская, Т.И.Долматова. М.: Советский спорт, 2005.
4. **Гросс Н.А.** *Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функции опорно-двигательного аппарата*. М.: Советская спорт, 2006, 235 с.
5. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. Образования*. Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М.Расулов. 3-е изд-во. М.: Издательский центр «Академия», 2014, 304с.
6. **Кургузов Г.В.** *Адаптация высококвалифицированных боксеров к специализированным тестовым нагрузкам максимальной и субмаксимальной интенсивности*. Г.В. Кургузов, А.Н.Корженевский, Ю.А.Шпатенко. Вестник спортивной наук. 2005. № 3(8) с.17-20.
7. **Михайлов С.С.** *Биохимия двигательной деятельности: учебник*. М.: Спорт, 2016, 296 с.
8. **Солодков А.С.** *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная*. А.С. Солодков, Е.Б.Сологуб. М.: Советский спорт, 2010, 620 с.
9. **Тарасова Л.В.** *Комплексная оценка общей и специальной подготовленности высококвалифицированных стрелков из лука*. Л.В.Тарасова, А.Н.Корменевский. Теория и практика физкультуры, 2006, № 3, с.32-35.
10. **Цыкунов М.Б.** *Диагностика и коррекция нарушений осанки: практическое руководство*. М.Б. Цыкунов и др. М.: РАСМИРБИ, 2003, 176 с.
11. **Чинкин А.С.** *Назаренко А.С. Физиология спорта*. Учебное пособие. М.: Спорт, 2016, 120 с.
12. **Эпифанов В.А.** *Лечебная физическая культура и массаж*. М: Издательский дом ГЭОТАР: МЕД, 2002, 559 с.



## ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Г.Р. Мамедова, А.К. Гасанова, М.И. Талыбов, Б.Ч. Алиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[gulnar.mammadova1@sport.edu.az](mailto:gulnar.mammadova1@sport.edu.az), [arzu.hasanova@sport.edu.az](mailto:arzu.hasanova@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы обоснования морфофункциональных изменений в тренировочном процессе спортсменов 13-15 лет, занимающихся тяжелой атлетикой, с применением комплексных методов диагностики с помощью физиолого-биохимических методов. Установлено, что с помощью такого подхода можно выявить максимальные возможности организма, оценить эффективность межсистемной регуляции двигательных и вегетативных функций. Также возможно выявить фактор, способствующий развитию утомления в тренировочном процессе и ограничивающее его влияние на физическую работоспособность, внести необходимые изменения в существующие программы для

эффективного ведения тренировочного процесса. Установлено, что существует взаимосвязь между повышением уровня физической активности у тяжелоатлетов и их кардиореспираторной, центральной нервной и эндокринной системами. Полученные результаты имеют большое практическое значение и могут быть использованы в качестве модельных показателей для оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов.

**Ключевые слова:** *тяжелая атлетика, функциональная подготовка, морфофункциональные показатели, комплексный метод, тестирование, физические качества, координационные способности.*

## RESEARCH OF FUNCTIONAL TRAINING AT THE STAGE OF SPORTS DEVELOPMENT OF YOUNG WEIGHTLIFTERS

G.R. Mamedova, A.K. Gasanova, M.I. Talibov, B.Ch. Aliyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[gulnar.mammadova1@sport.edu.az](mailto:gulnar.mammadova1@sport.edu.az), [arzu.hasanova@sport.edu.az](mailto:arzu.hasanova@sport.edu.az)

**Annotation.** The article deals with the issues of substantiation of morphological and functional changes in the training process of athletes aged 13-15 years old involved in weightlifting, using complex diagnostic methods using physiological and biochemical methods. It has been established that with the help of this approach it is possible to reveal the maximum capabilities of the organism, to evaluate the effectiveness of intersystem regulation of motor and autonomic functions. It is also possible to identify a factor contributing to the development of fatigue in the training process and limiting its impact on physical

performance, to make the necessary changes to existing programs for the effective conduct of the training process. The interaction of the cardiorespiratory, central nervous and endocrine systems in weightlifters with an increase in the level of fitness was revealed. The results obtained are of great practical importance and can be used as model indicators for assessing the level of preparedness of weightlifters.

**Keywords:** *weightlifting, functional training, morpho functional indicators, complex method, testing, physical qualities, coordination abilities.*

## HƏRƏKİ FƏALİYYƏTİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ PROSESİNDƏ GƏNC HƏNDBOLÇULARIN ORQANİZMİNDƏ GEDƏN MORFOFUNKSIONAL DƏYİŞİKLİKLƏR

H.E. Məmmədova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[hokuma.mammadova@sport.edu.az](mailto:hokuma.mammadova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

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

**Açar sözlər:** *fiziki inkişaf, hərəkəti fəaliyyət, morfofunksional göstərici, fiziki hazırlıq.*

Bu zaman mütəxəssislər əsas diqqəti uzun müddət davam edəcək təlim-məşq prosesinin başlanğıc mərhələsində yaranan problemlərin həllinə yönəldilmişdir. Yeniyetmə həndbolçuların hazırlığı ilə məşğul olan məşqçi-müəllimlərin təcrübəli işi və aparılan elmi-tədqiqatların nəticələrinə müasir idman yüksək məşq və yarış yüklərinin olması ilə xarakterizə olunur. İdmançıların taktiki və fiziki hazırlığında fərdi məşq proqramları geniş tətbiq olunur. Bu da yeniyetmə həndbolçuların idman ustalığının daha da yüksəldilməsinə imkan yaradır çıxarır [1, s. 38].

Həndbolçuların məşqi prosesində məqsədyönlü şəkildə təzahür edilən xarici və daxili fəallıq bir çox hallarda spesifik motivlərlə, maraqlarla müəyyən olunur. Bu fəallığın daxili strukturunu psixoloji proseslər, xarici strukturunu isə hərəkəti fəaliyyəti və əməliyyatları təşkil edir. Yüksək fiziki və psixoloji

yüklər, yeniyetmə idmançıların orqanizmi qarşısında yüksək tələblər qoyur və orqanizmdə çox ciddi morfofizioloji dəyişikliklərə gətirib çıxarır [3, s. 26].

İdman nailiyyətlərinin artması insanların sağlamlığının yaxşılaşması ilə birbaşa bağlıdır, bunları ayrı-ayrılıqda təsəvvür etmək mümkün deyildir. Başqa sözlə, idman nailiyyətləri əhəlinin sağlamlığının yüksəldilməsinin nəticəsi olmalı, insanların səhhətinin hesabına əldə olunmamalıdır. İdman nailiyyətlərinin inkişafı üçün yeni-yeni üsulların, vasitələrin, fiziki imkanların axtarışı və tətbiqi sayəsində əldə edilir. Çünki, insan orqanizminin potensial imkanları yüksəkdir və bu imkanlardan onun sağlamlığına heç bir ziyan vurmadan istifadə yollarını aşkarlamaq müasir idmanın aktual məsələlərindəndir [5, s. 72].

Ədəbiyyat mənbələrinin və aparılan elmi tədqiqat işlərinin analizi nəticəsində məlum olmuşdur ki, həndbolçuların hazırlığı prosesində icra olunan hərəkəti tapşırıqlar hər bir həndbolçu üçün spesifik olmalı, onun, ilk növbədə, fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirməli, orqanizmin hazırlığının funksional səviyyəsini yüksəltməlidir.

Həndbolçuların fiziki və texniki hazırlığının səviyyəsini qiymətləndirmək üçün onların morfoloji göstəriciləri kompleks şəkildə təyin olunmuşdur. Bununla yanaşı, kompleks morfoloji göstəricilərdən həndbolçuların xüsusi hazırlığının səviyyəsini qiymətləndirməkdə istifadə oluna bilər. Kompleks morfoloji göstəricilərə antropometrik ölçmələr, bədən kütləsinin komponentlərinin analizi, bioloji yaş, yarış fəaliyyətinin nəticələrinin analizi və s. daxildir. Həndbolçuların morfoloji və funksional göstəriciləri, funksional hazırlıqları, məşq və yarış dövrünü əks etdirən ədəbiyyat qaynaqları analiz olunmuş, nəticələr riyazi statistikanın tələblərinə uyğun olaraq işlənmişdir

çıxarır [5, s. 102].

Yuxarıda sadalanları nəzərə alaraq tətbiq olunahn məşq səviyyəsinin gənc həndbolçuların orqanizminin morfofunksional göstəricilərinə təsirinin öyrənilməsi işin əsas məqsədi olmuşdur.

Eksperimentlər Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında təhsil alan və həndbol üzrə ixtisaslaşan idmançılar üzərində aparılmışdır. Ekspermentdə 12 nəfər gənc həndbolçu iştirak etmişdir. Onlar iki qrupa bölünmüşdür: Eksperimental və nəzarət qrupunun hərəsində 6 idmançı olmuşdur. Eksperimental qrupda idmançılar xüsusi proqram üzrə fərdi olaraq məşq etmişdir. Nəzarət qrupunda isə idmançılar ümumi qrupda məşq etmişdir. Eksperimentlər başlayana qədər hər iki

qrupun idmançıları fiziki hazırlığının səviyyəsinə görə bir-birindən bir o qədər də fərqlənməmişlər.

Pedaqoji metodlar anket sorğusu, pedaqoji müşahidələr, xüsusi fiziki hazırlığın oyun testləri, pedaqoji eksperimentlər. Birinci mərhələdə problemlə bağlı elmi-metodiki ədəbiyyat və bu istiqamətdə aparılan elmi-tədqiqat işləri analiz olmuşdur. İkinci mərhələdə tədqiqatlarda istifadə olunacaq metodların effektivliyi eksperimental olaraq yoxlanılmışdır. Bundan sonra həndbolçuların təlim-məşq prosesinin ilkin mərhələlərində tətbiq olunmağa başlamışdır. Üçüncü mərhələdə isə gənc həndbolçuların morfofunksional göstəriciləri xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişafından asılı olaraq öyrənilmişdir.

*Cədvəl 1*

***Hərəkəti fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi prosesində gənc həndbolçularla məşqlərin təşkili səviyyəsindən asılı olaraq həndbolçularda ehtimal olunan morfofunksional göstəricilərin dəyişilməsi***

Göstəricilər	RR	Dİ	EF%	P
Hərəkəti fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi prosesində məşqlərin təşkili səviyyəsindən asılı olaraq həndbolçularda ehtimal olunan morfofunksional göstəricilərin pisləşməsi				
Qamət	1.89	1.28-2.80	47.1	0.002
Əzələ gücü	1.62	1.32-1.98	38.3	0
Fiziki yükə tolerantlıq	1.17	0.88-1.56	14.5	0.291
Kardiorespirator sistemin funksiyaları	1.31	1.15-1.49	23.7	0
Adaptasiya ehtiyat imkanları	1.47	1.08-1.98	32	0.013
Hərəkəti fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi prosesində məşqlərin təşkili səviyyəsindən asılı olaraq həndbolçularda ehtimal olunan morfofunksional göstəricilərin yaxşılaşması				
Qamət	1.23	1.06-1.47	18.7	0.007
Əzələ gücü	2.52	1.52-4.19	60.3	0
Fiziki yükə tolerantlıq	2.13	1.21-3.75	53.1	0.009
Kardiorespirator sistemin funksiyaları	2.91	0.68-12.47	65.6	0.15
Adaptasiya ehtiyat imkanları	2.59	1.21-5.49	61.4	0.014

Aparılan tədqiqat işinin nəticələri. Həndbolda, tədqiqatçıların qeyd etdiyi kimi, idmançıların hərəkət aparatının funksional vəziyyətinə yüksək tələblər qoyulur. Bu onların mülahizələrinə görə, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün çox vacib olub, qısa müddət ərzində böyük miqdarda əzələ qüvvəsinin aşkarlanmasına

şərait yaradır. Bununla əlaqədar olaraq, tədqiqatçılar həndbolçuların fiziki hazırlığının strukturunu tədqiq edən zaman aparıcı amil kimi xüsusi sürət - qüvvə keyfiyyətinin inkişafının yük-sək bazası əsasında xüsusi hazırlığı ayrıca qeyd etmişlər. Ondan əlavə, onlar qeyd edirlər

ki, hənbolda sürət keyfiyyətinin kompleks şə-  
kildə təzahürü ilə daha tez-tez rast gəlinir.

Yuxarıda ədəbiyyat mənbələrinin təhlili-  
nə əsaslanaraq həndbolçularda təlim-məşq pro-  
sesində tətbiq olunan metodun effektivliyini  
müəyyən etmək üçün eksperimental qrupa da-  
xil edilən həndbolçuların fiziki hazırlığın dina-  
mikası öyrənilmişdir. Bu zaman eksperimental  
qrupdakı idmançılarda bütün fiziki keyfiyyət-  
lərdə müsbət dinamikanın olması qeyd olun-  
muşdur.

Aparılmış antropometrik tədqiqatların nə-  
ticələri göstərir ki, ən böyük dəyişikliklər gənc  
həndbolçuların əzələ komponentlərində baş  
vermişdir. Bu dəyişikliklər eksperimental qrup-  
da 5,8 % ( $p < 0,05$ ), nəzarət qrupunda isə 3,1%  
təşkil etmişdir. Marağ doğuran nəticələr gənc  
həndbolçuların dərialtı piy komponentlərinin  
çəkியə təsiri ilə əlaqədardır. Eksperimental qu-  
rupun həndbolçularında dərialtı piy kompo-  
nentlərinin nisbi olaraq 1,9% azaldığı müşa-  
hidə olunmuşdur. Nəzarət qrupundan olan  
həndbolçularda bu göstəricidə nəzərə çarpan  
dəyişikliklər olmamışdır.

Beləliklə, idmançıların hazırlığında fərdi  
proqramların tətbiqi prosesində gənc hənd-  
bolçuların fiziki hazırlığında təkmilləşmə gedir  
və bunlarla əlaqədar olaraq həm də onların  
morfofunksional göstəriciləri də yüksəlir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Vahabzadə A.H., Sadıxova V.Ə.** *Hənd-  
bolda yüksək dərəcəli idmançıların nəzə-  
riyyəsi və metodikası.* Bakı: ADBTİA,  
2013, 120 s.
2. **Vahabzadə A.H., Sadıxova V.Ə., Nama-  
zova Ə.H.** *Hücumda həndbolçuların qar-  
şılıqlı taktiki fəaliyyətləri.* Bakı: ADBTİA,  
2014, 97 s.
3. **Игнатъева В.Я.** *Средства подготовки  
игроков в гандбол.* В.Я. Игнатъева, А.В.  
Игнатъев, А.А. Игнатъев. М.: Спорт,  
2015, 160 с.
4. **Крамской С.И.** *Точность движений -  
путь к мастерству юных гандболис-  
тов.* С.И. Крамской; Белгородский гос.  
технологич. ун-т им. В.Г. Шухова. Фи-  
зическая культура: воспитание, образо-  
вание, тренировка. 2016.
5. *В книге рассматриваются вопросы  
многолетней подготовки юных гандбо-  
листов.* Игнатъева, В.Я. Юный гандбо-  
лист: Практик. пособие. В.Я. Игнатъева.  
М., 2017.
6. **Əsgərov İ.İ., Vahabzadə A.H.** *Mini  
həndbol.* Bakı: ADBTİA, 2018, 20 s.

## МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Х.Э. Мамедова

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

**Аннотация.** В последнее время зна-  
чительно возрос интерес к подготовке  
юных спортсменов в спортивной практике.  
Проведен анализ взаимозависимости спор-  
тивных результатов у подростков и юных  
гандболистов и изучены их важные морфо-  
функциональные особенности и особеннос-  
ти строения тела. Изучено физическое раз-  
витие юных гандболистов на разных этапах  
подготовки, их отбор для занятий спортом,

динамика функциональных показателей,  
влияние на них тренировок по гандболу,  
взаимосвязь между нормативными показа-  
телями юных гандболистов и функциональ-  
ным состоянием.

**Ключевые слова:** физическое разви-  
тие, двигательная активность, морфо-  
функциональный показатель, физическая  
подготовка.

## MORPHOFUNCTIONAL CHANGES IN THE BODY OF YOUNG HANDBALL PLAYERS IN THE PROCESS OF IMPROVING MOTOR ACTIVITY

Kh.E. Mamedova

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

**Annotation.** Recently, the interest in the training of young athletes in sports practice has increased significantly. The analysis of the interdependence of sports results in adolescents and young handball players and their important morphofunctional features and features of body structure were studied. The physical development of young handball players at different stages of training, their selection for

sports, the dynamics of functional indicators, the impact of handball trainings on them, the interaction between the normative indicators of young handball players and the functional situation were studied.

**Keywords:** *physical development, motor activity, morphofunctional indicator, physical training.*

## QEYRİ-DÖVRÜ İDMAN NÖVLƏRİ İLƏ MƏŞĞUL OLAN İDMANÇILARDA TƏNƏFFÜZ SİSTEMİNİN SPESİFİK XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN TƏTQIQI

K.R. Heydərlı, A.F. Nərimanova, Ə.N. Bağırov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[kubra.haydarli2016@sport.edu.az](mailto:kubra.haydarli2016@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə qeyri-dövrü idman növlərindən olan gimnastikada icra olunan hərəkəti tapşırıqların tənəffüs sisteminin ayrı-ayrı hissələrində yaratdığı dəyişikliklərin spesifik xüsusiyyətləri araşdırılmışdır. Tənəffüs sisteminin göstəricilərindən: sıxlığı, ağciyərlərin həyat tutumu, qanın oksigenlə doyma dərəcəsi, oksigenin maksimal sərfi, ürək damar sisteminin göstəricilərindən isə nəbzın və arterial qan təziqinin ölçüsü təyin olunmuşdur. Müəyyən olunmuşdur ki, gimnastikada hərəkət texnikasının icrasında qabırğalararası əzələlərin iştirak etməsi, onların tənəffüs prosesindəki rolunu bir qədər çətinləşdirir, nəfəsalmə əsasən diafraqmanın hesabına həyata keçir, hərəkətlər tənəffüsün saxlanılması və gərginləşməsi vəziyyətində yerinə yetirilir. Tənəffüsün saxlanılması dərəcəli idmançılarda bir qədər qısa müddətli olur, onun saxlanılması əzələ fəaliyyəti zamanı dinamik işdən statik işə keçid vaxtı baş verir. Tənəffüs prosesinin həm qeyri-iradi və həm də iradi tənzimlənməsinin aktivləşməsi sayəsində oksigenin borcunun ləğv olunması və oksigen sərfini sürətlənmiş olur.

**Açar sözlər:** *tənəffüs sistemi, oksigenin tələbatı, oksigenin maksimal sərfi, idmançıların iş qabiliyyəti.*

**Giriş.** Məlum olduğu kimi idman hərəkətləri icra biomexanikasına görə dövrü və qeyri-dövrü olaraq iki yerə ayrılır. Dövrü idman hərəkətlərinin icrası zamanı icra olunan hərəkətin forması və ardıcılığı qabaqcadan məlum olduğu halda, qeyri-dövrü hərəkətlərdə situasiasından aslı olaraq dair dəyişir (gimnastlarda, güləşçilərdə) və təkmübarizliyin digər növlərində, qeyri-dövrü idman hərəkəti tap-

şırıqların icrasında hətdə, təcrübəli idmançılar belə hərəkətin hansı məcrada inkişafı haqqında öncədən proqnoz verilmədə çətinlik çəkirlər, istənilən zaman kəsiyində hərəkətin xarakterinin necə dəyişiləcəyini bilmirlər. Qeyri-dövrü və ya situasiyon hərəkətlər, qeyri-müəyyənliyi ilə xarakterizə olunur, bu zaman hərəkətlərin sürətli icrası tələb olunur və ani olaraq tapşırığın düzgün yolunu seçmək lazım gəlir [2, 172s; 9, 120c; 1, 72s].

Gimnastika daimi dəyişən idman növünə aid olduğundan burada hərəkətlərin icrası şiddətli qısa zaman ərzində zəif şiddətdən maksimala və ya əksinə dəyişir. Ona görə də, gimnastlarda fiziki inkişafın gedişində hərəkətlərini təkmilləşdirmək və sistemləşdirmək üçün səmərəli istifadə olunur. Gimnastika hərəkətlərin köməyi ilə insanın dayaq-hərəkət aparatının aktiv və passiv hissələrinin harmonik inkişafı üçün şərait yaranır, fiziki keyfiyyətlər (cəldlik, qüvvə, sürət və s) və hərəkəti vərdişlər formalaşır. Gimnastika hərəkətlərində ayrı-ayrı əzələ qruplarının dinamik işi eyni vaxta statik səy ilə müşahidə olunur. Bu hərəkətlər çox vaxt qeyri-təbii şəraitdə icra olunur, bəzi hərəkətlərdə xüsusi qüvvə, digərləri isə sürət-qüvvə keyfiyyətini tələb edir.

İdman gimnastikasından məşqlər hərəkət aparatının funksiyonal və spesifik morfoloji dəyişikliklərə səbəb olur, skelet əzələlərini inkişaf etdirir, qüvvə-sürət xarakterli işlər isə hərəkət aparatının oyanacaqlığını və labilliyini yüksəldir. Dərəcəli gimnastların skelet əzələlərinin gərginləşməsinin və boşalmasının arasındakı fərq artırır.

Məşq prosesində gimnastlarda sadə hərəkətlər əsasında əvvəlcə sadə sərti reflekslər yaranmaqla yanaşı, onlara məxsus duruş, qamət, pəncələrin dartılmasını, ayaqların düzgün formalaşmasını təmin edən vacib reflekslər formalaşır. Gimnastlarda hərəkəti fəaliyyətin spesifikliyini təmin edən reflekslər kifayət qədər

möhkəmlənərək dinamik stereotip kimi formalaşır, müxtəlif gimnastik hərəkətlərin icrasını təmin etmiş olur. Ona görə də gimnasdikada əzələlərin işi, vaxt nöqtəvi-nəzərdən bir biri ilə uyğunlaşaraq qüvənin sərf olunmasını tənzimləyir.

Gimnastika hərəkətlərinin qısa müddətli olması səbəbindən enerji sərfi yüksək olmur, lakin hərəkətlərin dəfəflərlə təkrarlanması onlarda enerji sərfinin 4000-4500 kkal qədər yüksəlməsinə gətirib çıxara bilər. Bu səbəbdən də gimnastların orqanizmində baş verən funksional və biokimyəvi dəyişikliklərin öyrənilməsi xarakterinə görə idman növlərindən bir qədər fərqlənir [2, 172s; 7, 296s].

Gimnastların bədənin müxtəlif vəziyyətlərində hərəkətləri icra etməsi onların tənəffüs aparatında bir sıra uyğunlaşma xarakterli dəyişikliklərin yaranmasına rəvac verir. Ona görə də qeyri-dövrü idman növlərindən olan gimnastlarda tənəffüs sistemində baş verən uyğunlaşma xarakterli dəyişikliklərin spesifik xüsusiyyətlərinin tədqiqi tədqiqat işinin əsas məqsədini təşkil etmişdir.

Tədqiqat metodları: Gimnastlarda orqanizmin funksional və fiziki hazırlığının inteq-

ral səviyyəsini müəyyən etmək və qiymətləndirmək üçün ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin ürək vurğularının sayı göstəricilərindən olan (ÜVS), tənəffüsün sıxlığı (TS), ağ ciyərlərin həyyat tutumu (AHT), qanın oksigenlə doyma dərəcəsi (SPO<sub>2</sub>), və oksigenin maksimal sərfinin (OMS), göstəricilərindən istifadə olmuşdur. Bunun üçün spiroometriya, pülsoometriya tənəffüsün sayının təyini, oksihemometriya və oksigenin maksimal sərfinin nomogramma üsullarından istifadə olunmaqla hesablanmışdır.

Tədqiqatlarda gimnastikada ixtisaslaşan altı tələbə iştirak etmişdir. Onlara fiziki yük qismində dəq. 22 addım olaraq pilləkəndə qalxıb enmə hərəkətlərinin icrası tapşırığı verilmiş, tapşırıqdan əvvəl və sonra fizioloji göstəricilər ölçülmüşdür (pilləkənin hündürlüyü kişilər üçün 40 sm., qadınlar üçün 33 sm., olmuşdur). Fiziki yükün icrası 5 dəq. davam etmişdir. Alınmış nəticələr riyazi-statistik olaraq işlənmiş, nəticələr müzakirə olunmuş və məşğələlərinin dərəcəli idmançıların işinin icrasından əvvəl və sonra təyinin olunan göstəricilər cədvəl 1,2,3-də əksini tapmışdır:

*Cədvəl 1*

***Gimnastların ürək-damar və tənəffüs sistemini göstəricilərinə təsiri [M± m; n=6]  
Nəzarət qrupu***

№	Müayinə olunanlar	İdman stajı(il,ay)	Fizioloji göstəriciləri					
			Nəbz, v/dəq.	Tənəffüsün sıxlığı (TS), dəfə/dəqiqə	AHT,ml	Qanın oksigenlə doyması SPOZ,%	Sistolik qan təzyiqi, mm. c.st.	Diastolik qan təzyiqi mm. c.st.
1	B.C.A	3.0	72	16	3000	98	120	80
2	A.A.B	2.5	70	17	3200	98.5	125	85
3	D.A.C	3.5	68	16	3600	99	115	75
4	Ə.B.Ə	2.0	75	15	3000	99	110	70
5	Ə.S.A	1.5	76	18	3800	98	120	75
6	Ə.S.S	2.5	74	20	3300	99	120	70
M	±	2.5	72.5	17.0	3400	98.5	122.0	75.0

*Cədvəl 2*

***Fiziki yükün icrasından dərəcəli gimnastlarda ürək-damar və tənəffüs sistemini göstəricilərində baş verən dəyişikliklər [M± m; n=6] [Eksperimental qrup]***

№	Müayinə olunanlar	İdman stajı(il,ay)	Fizioloji göstəriciləri					
			Nəbz, v/dəq.	Tənəffüsün sıxlığı (TS), dəfə/dəqiqə	AHT,ml	Qanın oksigenlə doyması SPO2,%	Sistolik qan təzyiqi, mm. c.st.	Diastolik qan təzyiqi mm. c.st.
1	B.C.A	3.0	140	34	3600	93	115	75
2	A.A.B	2.5	144	36	3400	92	120	70
3	D.A.C	3.5	136	40	3500	90	110	75
4	Ə.B.Ə	2.0	150	34	3200	91	115	70
5	Ə.S.A	1.5	152	36	3700	89	120	80
6	Ə.S.S	2.5	144	38	3400	90	115	70
M	±	2.5	144.0	36.3	3460	90.9	115.8	73.4

*Cədvəl 3*

***Dərəcəli gimnastlarda fiziki yüklərin icrasından əvvəl və sonra oksigenin maksimal sərfinin göstəricilərinin dəyişmə dinamikası [M± m; n=6] [Eksperimental qrup]***

№	Müayinə olunanlar,№	OMS-nin mütləq ölçüsü l/dəq.		OMS-nin nisbi göstəricisi ml. dəq./kq.	
		Yükdən əvvəl	Yükdən sonra	Yükdən əvvəl	Yükdən sonra
1	1	3,2	3,3	53.3	55.2
2	2	3,0	2,9	48.3	46.7
3	3	2,8	2,7	43.0	41.6
4	4	3,5	3,4	52.4	53.6
5	5	3,3	3,2	49.6	51.4
6	6	3,4	3,3	47.3	49.4
M	±	3,2	3,1	48.8	49.6

Tədqiqatlarda alınan nəticələrdə görüldüyü kimi dərəcəli gimnastlarda ürək-damar sisteminin göstəriciləri müayinə olunanlarda nisbi sakitlik vaxtı təqribən oxşar olmuşdur. İdman stajından aslı olaraq nəbzın orta göstəricisi 72.5 v/dəq., tənəffüsün sıxlığı 17.0 dəfə/dəq., ağ ciyərlərin həyat tutumunu 3400 ml, qanın oksigenlə doyma dərəcəsi 98.5%, sistolik qan təzyiqi 122.0 mm. c.st, diastolik qan təzyiqi 75.0 mm. c.st, oksigenin maksimal sərfiyyatı isə 3,2 l/dəq. təşkil etmiş və baş

verən dəyişikliklər yükün icrasından sonra nəzərə çarpmışdır [Cədvəl 2,3].

Fiziki yükün icrasından sonra nəbz vurğularının orta göstəricisi 144.0 v/dəq., tənəffüsün sıxlığı 36 dəfə/dəq. ağ ciyərin həyat tutumu 3460 ml qanın oksigenlə doyma dərəcəsi 90.9% sistolik qan təzyiqi 115.8 mm. c.st, diastolik təzyiq 73.4 mm. c.st, oksigenin maksimal sərfinin göstəricisi 3,1 l/dəq. təşkil etmişdir. Görüldüyü kimi ən kəskin dəyişiklər nəbzın və tənəffüsün sıxlığın göstəricilərində olmuşdur. Qeyd etmək lazımdır ki, gimnastla-



rın icra etdiyi işin qısa müddətli olması ürək-damar sisteminin göstəricilərini özünün maksimal səviyyəsinə çatmağa imkan vermir. Hərəkətlərin icrası zamanı bədənə müxtəlif vəziyyətlərdə olması statik səyyəin yaranması tənəffüs aparatında müəyyən çətinliklər törədir. Tənəffüsün gedişi hərəkət texnikasının xüsusiyyətləri ilə də bağlı olur, qabırğalararası əzələlərin hərəkətdə iştirakı onların tənəffüs prosesində rolunu çətinləşdirir, diafraqma nəfəsləmədə daha vacib rola malik olur. Lakin bəzi gimnastların hərəkətlərində diafraqmanın rolu məhdudlaşdığından, hərəkətlər tənəffüsün saxlanılması və gərginləşməsi vəziyyətində icra olunur. Dərəcəli gimnastlarda tənəffüsün saxlanılması qısa müddətli olur, tənəffüs prosesi əsasən əzələ səyyəi zamanı, dinamik işdən statik işə keçid halında saxlanılmış olur. Onuda qeyd etmək lazımdır ki, gimnastika hərəkətlərinin icrası zamanı tənəffüsün tənzimlənməsində qeyri-iradi mexanizmlərlə yanaşı iradi mexanizmlərin aktivləşməsi böyük əhəmiyyət daşıyır. Dərəcəli gimnastlarda müəyyən qədər oksigen borcu yaranır, məşqlik artdıqca oksigen borcunun azalması və oksigenin mənimsənilməsinin yüksəlməsi müşahidə olunmağa başlayır. Yuxarıda qeyd olunduğu kimi, gimnastika hərəkətlərinin icrası zamanı tənəffüsün sıxlığı iki dəfə dərinliyi dörd-beş dəfə, ağ ciyərlərinin dəqiqlik həcmi səkkiz-on dəfə, oksigen sərfi yeddi-səkkiz dəfə artır.

Beləliklə ayrı-ayrı gimnastika hərəkətlərinin icrası zamanı vegetativ orqanlarının funksiyalarının dəyişməsi dərhal baş vermir, statik səyyəi xarakterizə edən hərəkətlərdə Linqart fenomeni müşahidə olunmuş və bu fenomen daha çox aşağı məşq dərəcəsinə malik olanlarda daha kəskin olur. Qüvvə xarakterli hərəkətlərin icrası zamanı daha çox yaranan daxili gərginlik hesabına döş qəfəsinin daxilində təzyiq artdığından qanın damarlara paylanması sürətlənir və venoz damarlarda toplanması baş verir ki, burda Linqart fenomeni kimi daha aşağı məşqliliyə malik gimnastlarda özünü biruzə verir. Gimnastika hərəkətlərinin icrasından sonra oksigenə olan tələbat bərpa dövründə təmin olunur.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Heydərli K.R.** *Dövrü və qeyri-dövrü idman növləri ilə məşğul olanların tənəffüs sisteminin spesifik xüsusiyyətlərinin tədqiqi magistratura dərəcəsinə almaq üçün dissertasiya işi.* Bakı 2019-72s.
2. **Qayıbov R.H.** *İdman Fiziologiyası.* Bakı, "Elmi və təhsil" 2015-172s.
3. **Михайлов С.С.** *Биохимия двигательной деятельности учебник* М, Спорт, 2016-296с.
4. **Чинкин А.С. Назаренко А.С.** *Физиология спорта* "Издательство Академия" 2016, 120 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НЕЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

К.Р. Гейдарлы, А.Ф. Нариманова, А.Н. Багиров

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
[kubra.haydarli2016@sport.edu.az](mailto:kubra.haydarli2016@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье по нециклическим видам спортивной гимнастики исследуются особенности изменений, вызванных выполнением двигательных действий в различных отделах дыхательной системы. Среди показателей дыхательной системы - её плотность, жизненная ёмкость лёгких, сте-

пень насыщения крови кислородом, максимальное потребление кислорода, а показателями сердечно-сосудистой системы было определение пульса и артериального давления. Выяснилось, что из-за особенностей техники исполнения движений в гимнастике, движение межреберных мышц затруд-

няют их роль в дыхательном процессе, дыхание осуществляется в основном за счет диафрагмы, движения выполняются за счёт задержки и напряжённого дыхания. С другой стороны, задержка дыхания у квалифицированных спортсменов несколько кратковременная, в процессе удержания происходит переход от динамической к статической работе мышц. В регуляции дыха-

тельного процесса у гимнастов как произвольной, так и произвольной при возникновении кислородного долга происходит ускоренный процесс его устранения и снабжения кислородом.

**Ключевые слова:** *дыхательная система, кислородная потребность, максимальное потребление кислорода, работоспособность спортсменов.*

## STUDY OF SPECIFIC FEATURES OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN ATHLETES ENGAGED IN NON-PERIODIC SPORTS

K.R. Heydarli, A.F. Narimanova, A.N. Bagirov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[kubra.haydarli2016@sport.edu.az](mailto:kubra.haydarli2016@sport.edu.az)

**Annotation.** The article deals with the specific features of the changes caused by movement exercises performed in gymnastics, a non-periodic sport, in different parts of the respiratory system. From the indicators of the respiratory system: density, vital capacity of the lungs, the degree of oxygen saturation of the blood, the maximum oxygen consumption, and from the indicators of the cardiovascular system were measured pulse and arterial blood pressure. It has been found that in gymnastics, due to the performance characteristics of the movement technique, the involvement of the intercostal muscles in the movement complicates their role in the respiratory process, brea-

thing is carried out mainly at the expense of the diaphragm. Respiration maintenance, on the other hand, is relatively short in grade athletes, and its maintenance occurs during the transition from dynamic to static work during muscle expenditure. In the field of activation of both abnormal and normal regulation of the respiratory process in gymnasts, the process of elimination of oxygen debt and oxygen supply is accelerated.

**Keywords:** *Respiratory system, oxygen demand, maximum oxygen consumption, ability of the workers.*

## CÜDO İLƏ MƏŞĞUL OLAN 11 – 14 YAŞLI YENİYETMƏLƏRDƏ ƏLİN ƏZƏLƏ GÜCÜNÜN, ƏZƏLƏ DÖZÜMLÜYÜNÜN KARDİORESPİRATOR SİSTEMİNİN GÖSTƏRİCİLƏRİNİN XARAKTERİSTİKASI

S.S. Abdullayev, S.İ. Rəcəbov, Ə.Ə. Əliavsarov, R.A. Tağızadə

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[samir.abdullayev@sport.edu.az](mailto:samir.abdullayev@sport.edu.az) [samir.racabov2020@sport.edu.az](mailto:samir.racabov2020@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalə cüdo ilə məşğul olan 11 – 14 yaşlı yeniyetmələrdə əlin gücünün, əzələ dözümlüyünün, ürək – damar və tənəffüs sisteminin hipoksik sınaqlarının (Ştanqe və Qençe) vacib göstəricilərinin tədqiqinin xarakteristikasına həsr edilmişdir. Müəyyən olunmuşdur ki, cüdo güləşi ilə bir aya qədər məşğul olan uşaqlarda (nəzarət qrupu) sistolik və diastolik arterial qan təzyiqinin göstəricilərinin yükün təsirindən sonra artmağa başladığı halda, idmançı yeniyetmələrdə bu azalmağa doğru gedir. İdmançı yeniyetmələrdə Ştanqe və Qençe sınaqlarının göstəriciləri etibarlı şəkildə yüksək olduğu halda, məşqlərə yenidən başlayanlarda bu göstərici bir qədər aşağı olmuşdur. Əl pəncəsinin gücü və əzələ dözümlüyünün qiymətləri isə idmançı yeniyetmələrdə xeyli yüksək olmuşdur. Tədqiqatlarda da məlum olmuşdur ki, cüdo güləşi uşaqların və yeniyetmələrin sağlamlığına xoş təsir göstərir. Daha böyük məşq stajına məşğul olan yeniyetmələr məşq yüklərinə daha yaxşı adaptasiya olunurlar.

**Açar sözlər:** *yeniyetmə idmançıları, cüdo, məşq prosesi, yük, yorulma, bərpa, hazırlıq vasitələri, funksional vəziyyət, iş qabiliyyəti, adaptasiya.*

Güləşin ayrı – ayrı növlərində olduğu kimi cüdoda və idman ustalığının fasiləsiz olaraq artması idmançıların daha səmərəli hazırlığı üçün yeni yolların axtarışını aktuallaşdırır. Bu halda vacib məsələlərdən biri idmançıların texniki – taktiki və fiziki hazırlığın əsas istiqamətlərinin qabaqcadan təyini ilə bağlıdır. Son

dövlərə qədər idman güləşi və həmçinin, cüdo ilə məşğul olan mütəxəssislərin və məşqçilərin əsas diqqəti idmançılarda məkan – zaman və qüvvə imkanlarının təyininə, mübarizənin effektiv aparılmasına, fəndlərin düzgün tətbiqinə yönəldiyindən, bunlar da onların döyüş qabiliyyətlərinin xarakterini düzgün qiymətləndirməyə imkan vermir [3, s.308; 6, s.270; 1, s.84].

Qeyd etmək lazımdır ki, belə hallarda mühüm əhəmiyyət daşıyan aspektlərdən biri də fiziki və psixoloji yüklərin orqanizmə təsiri gedişində vegetativ və motor komponentlərində baş verən dəyişikliklərin yeniyetmə və gənc idmançıların uyğunlaşması prosesində qeydə alınmasıdır

Aparılmış tədqiqatlarda həmçinin nəzəri cəhətdən əsaslandırılmış və eksperimental olaraq cüdo ilə məşğul olan uşaq, yeniyetmə və gənclərin texniki, taktiki, fiziki, psixoloji və nəzəri hazırlığının təkmilləşdirilməsinin metodiki yanaşmaları yoxlanılmışdır. Alınmış nəticələrin təhlili əsasında müxtəlif yaşlı və dərəcəli cüdoçuların texniki – taktiki hazırlığının mərhələli texnoloji sistemi qurulmuşdur.

İdman güləşinin ayrı – ayrı növlərində aparılan sistemik müşahidələrin, yoxlamaların, tədqiqatların və metodiki ədəbiyyatın təhlili nəticəsində yeniyetmə və gənc idmançılarda funksional və hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafını qiymətləndirmək üçün testlər nəzəriyyəsi və tövsiyələr hazırlanmış və idman praktikasına təqdim olunmuşdur. Müxtəlif yaş qruplarına və ixtisaslaşmaya aid yeniyetmə və gənc idmançıların funksional imkanları, fiziki iş qabiliyyətinin kəmiyyət və keyfiyyət göstəricilərinin qiymətləndirilməsi aparılmışdır.

Cüdo güləşinin olimpiya idman növlərində özünə möhkəm yer alması, kütləviləşməsi onun uşaq və yeniyetmələrin sevimlisinə

çevirmişdir. Uşaq və yeniyetmələrin fiziki və psixoloji inkişafında cüdo məşğələləri ön sırada gedir. Cüdo məşğələləri inkişafda olan orqanizmin ali sinir fəaliyyətinin, əzələ - sümük sisteminin, ürək – damar və tənəffüs sistemlərinin güclənməsini intensivləşdirir. Ona görə də, cüdo ilə məşğul olan mütəxəssislərin və məşqçilərin yeniyetmələrin orqanizmində baş verən morfofunksional və fizioloji dəyişikliklərin xarakteri isə tanış etmək, tətbiq olunan məşq yüklərinin təsirinin vaxtında qiymətləndirilməsi, lazımı düzəlişlərin aparılması məqsədi ilə 11 – 14 yaşlı cüdoçularda fizioloji göstəricilər təyin olunaraq təhlil olunmuşdur [1, s.84; 4, s.24; 5, s.3].

Tədqiqatın obyektini 11 – 14 yaşlı yeniyetmə cüdoçularda ürək – damar və tənəffüs sisteminin göstəricilərinə məşğələlərin təsiri prosesi olmuşdur.

Cüdo məşğələlərinin uşaqların funksional və adaptasiya imkanlarında yaratdığı dəyişikliklər tədqiqatın əsas predmetini təşkil etmişdir. Uşaqların sağlamlığının səviyyəsinə ürək – damar və tənəffüs sistemlərinin vəziyyətinə təsirin təhlili və ümumiləşdirilməsi ilə işin əsas məqsədi olmuşdur.

Tədqiqat işinin məqsədinə, predmetinə və obyektinə müvafiq olaraq aşağıdakı vəzifələr həll olunmuşdur:

1) Cüdo ilə məşğul olan yeniyetmə idmançıların (eksperimental qrup) və onların id-

- manla məşğul olmayan həmyaşdaşlarında (nəzarət qrupu) fiziki yüklərdən əvvəl və sonra arterial qan təzyiqinin və nəbz vurğularının sayının xarakteristikasını vermək;
- 2) əzələ qüvvəsinin və əzələ dözümlüyünün xarakteristikasının verilməsi;
- 3) xarici tənəffüsün göstəricilərinə təsir edən funksional yük nümunələrinin nəticələrinin qiymətləndirilməsinin aparılması.

Tədqiqatlarda planlaşdırılan vəzifələrin təcrübə olaraq həlli üçün pulsometriyadan, sfiqnomometriyadan, dinamometriyadan, spirometriya metodundan istifadə olunaraq, arterial qan təzyiqi (sistolik və diastolik), nəbz təzyiqi, nəbzın göstəricisi, Ştanqe, Qeçə nümunələri, əzələ qüvvəsi və əzələ dözümlüyü kimi göstəricilər seçilərək təyin olunmuşdur.

Tədqiqatlar cüdo ilə 2 ildən 5 ilə qədər dövrdə məşğul olan yeniyetmələr üzərində aparılmışdır. Bunun üçün onlar iki qrupa bölünmüşlər: nəzarət və eksperimental. Nəzarət qrupuna 1 aya, eksperimental isə 2 – 5 ilə qədər məşq edənlər daxil edilmişdir. Hər bir qrupa 12 yeniyetmə daxil edilmişdir. Göstəricilərin öyrənilməsi məşq yüklərindən əvvəl və sonra təyin olunmuşdur. Alınan nəticələr Fişer – Styudentin metoduna əsasən statistik emal olunmuşdur.

Cüdo ilə məşğul olan yeniyetmələrdə arterial qan təzyiqinin göstəriciləri (sistolik və diastolik) cədvəl 1, 2, 3 -də əksini tapmışdır.

**Cədvəl 1**

**11 – 14 yaşlı yeniyetmə cüdoçularda sistolik arterial qan təzyiqinin SAT yükün təsirindən əvvəl və sonra göstəricilərinin dəyişməsi ( $M \pm m$ )**

məşğələnin vaxtı və qrupları	SAT (mm.c.st) yükdən əvvəl	SAT (mm.c.st) yükdən sonra	fərq (mm.c.st)	n
nəzarət (1 aya qədər məşq)	107,9 ± 1,8	111,3 ± 1,9	3,4	12
eksperimental (2 – 5 il məşq edən)	115,0 ± 1,7*	113,8 ± 2,0	1,2	12

\* $p < 0,05$  – nəzarət qrupuna nəzərən etibarlılıq

**Cədvəl 2**

**11 – 14 yaşlı yeniyetmə cüdoçularda (nəzarət və eksperimental qrup) diastolik arterial qan təzyiqinin (DAT) yükün təsirindən əvvəl və sonra göstəricilərinin dəyişməsi ( $M \pm m$ )**

məşğələnin vaxtı və qrupları	DAT (mm.c.st) yükdən əvvəl	DAT (mm.c.st) yükdən sonra	fərq (mm.c.st)	n
nəzarət (1 aya qədər məşq)	61,7 ± 2,6	66,3 ± 2,0	4,6	12
eksperimental (2 – 5 il məşq edən)	72,9 ± 1,7*	70,0 ± 1,9	2,9	12

\* $p < 0,05$  – nəzarət qrupu ilə müqayisədə etibarlılıq

**Cədvəl 3**

**11 – 14 yaşlı yeniyetmə cüdoçularında nəbz təzyiqinin (NT) nəzarət və eksperimental qrupda yükün təsirindən əvvəl və sonra göstəricilərinin dəyişməsi ( $M \pm m$ )**

məşğələnin vaxtı və qrupları	nəbz təzyiqi (NT) (mm.c.st) yükdən əvvəl	nəbz təzyiqi (NT) (mm.c.st) yükdən sonra	fərq (mm.c.st)	n
nəzarət (1 aya qədər məşq etmiş)	46,7 ± 1,7	44,2 ± 2,1	2,5	12
eksperimental (2 – 5 il məşq etmiş)	42,1 ± 2,2*	43,8 ± 2,7	1,7	12

**\* $p < 0,05$  – nəzarət qrupu ilə müqayisədə etibarlılıq**

Cədvəl 1 – dən göründüyü kimi, cüdo ilə yenicə başlamışlarda SAT – in minimal göstəriciləri fiziki yükün icrasından sonra artmağa doğru meyilli olmuşdursa (3,4 mm.c.st), idmançılarda bu meyillilik azalmağa doğru getmişdir. Cüdo ilə daha çox məşğul olanlarda (2 – 5 il) SAT – in göstəriciləri nəzarət qrupuna daxil olanlarla müqayisədə etibarlı şəkildə yüksək olmuşdur ( $p < 0,05$ ).

Cədvəl 2 – də əksini tapmış nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, cüdo ilə məşğul olan idmançılarda Dat – in qiyməti yenicə məşqqə başlayanlarla müqayisədə etibarlı olaraq yüksəkdir ( $p < 0,05$ ).

İdmanla müntəzəm məşğul olmayanlarda tətbiq olunan yükün təsirindən sonra (30 saniyə ərzində 20 dəfə oturub – durma) DAT – in qiymətində artma, idmançılarda isə əksinə azalma müşahidə olunmuşdur.

Nəbz təzyiqinin 11 – 14 yaşlı idmançılarda və onların məşqlərə yenicə başlamış həmyaşıdlarında dəyişilməsi əks istiqamətli şəkildə getmişdir. Nəzarət qrupunun uşaqlarında yükün tətbiqindən əvvəl və sonra göstəri-

cilərdə yaranan fərqlər azalmağa doğru getmişdirsə (2,5 mm.c.st), idmançı stajı daha böyük olanlarda isə bu artmağa doğru yönəlmişdir (1,7 mm.c.st).

Beləliklə, uşaqlarda arterial qan təzyiqinin nəticələrinin təhlili zamanı məlum olmuşdur ki, cüdo məşqlərinə yenicə başlamışlarda SAT və DAT yükün təsirindən sonra artmağa doğru getmişdir. İdmançılardan ibarət qrupda tətbiq olunan yükdən sonra (30 saniyə ərzində 20 dəfə oturub – durma) bir qədər aşağı enmişdir. Ürək – damar sisteminin göstəricilərinin təhlili göstərmişdir ki, cüdo ilə sistematik məşğul olma uşaqların sağlamlığına xoş təsir göstərir. Daha böyük idman stajına malik olan yeniyetmə idmançılarda (2 ildən çox) fiziki yüklərə daha yaxşı adaptasiya olunsalar da, nəzarət qrupuna daxil olanlarda (1 aya qədər məşğələlərdə iştirak edən) isə bu bir o qədər nəzərəçarpan olmamışdır.

Cüdo ilə məşğul olan idmançılarda və onların idman stajı çox olmayan həmyaşıdlarında nəbz vurğularının göstəricilərinin xarakteristikası cədvəl 4 – də əksini tapmışdır.

**Cədvəl 4**

**Nəzarət qrupuna daxil edilən 11 – 14 yaşlı uşaqlarda (bir aya qədər məşq edənlərdə) nəbz vurğularının dəyişilmə dinamikası ( $M \pm m$ )**

№	yaş	məşq stajı, il	bədən kütləsi, kq	nəbz göstəricisi, v/dəq	
				yükdən əvvəl	yükdən sonra
1	11	0	30	80,8 ± 2,1	90,5 ± 2,4*
2	12	0	34	80,5 ± 2,3	95,4 ± 2,6
3	13	0	36	78,4 ± 2,0	87,5 ± 2,7
4	14	0	46	75,5 ± 2,1	90,4 ± 2,8

**\* $p < 0,05$  – nəzarət qrupu ilə müqayisədə etibarlılıq**

*Cədvəl 5*

***Eksperimental qrupa daxil edilən 11 – 14 yaşlı yeniyetmə cüdoçularında  
(2 – 5 ilə qədər məşq edənlər) nəbz göstəricilərinin dəyişmə dinamikası (M ± m)***

№	yaş, il	məşq stajı, il	bədən kütləsi, kq	nəbz göstəricisi, v/dəq	
				yükdən əvvəl	yükdən sonra
1	11	2	32	80,2 ± 2,8	82,0 ± 2,4
2	12	3	34	78,5 ± 2,6	83,2 ± 2,6
3	13	4	37	78,0 ± 2,1	82,0 ± 2,7
4	14	5	48	75,4 ± 2,0	79,0 ± 2,2

Cədvəl 4 və 5 - dən görüldüyü kimi, idmanla məşğul olmayan uşaqlarda nəbz vurğularının sayı yükün təsirindən sonra etibarlı şəkildə yüksəkdir ( $p < 0,05$ ). Bu zaman fərq 9,7 vur/dəq təşkil etmişdir. İdmanla müntəzəm məşğul olan yeniyetmə cüdoçularında yükün icrasından sonra nəbz göstəricisi 1 dəqiqədə 4,9 vur/dəq artmışdır. Bu zaman məşq edən və

etməyən uşaqlarda nəbz vurğularının tezliyinə görə məşqolunmanın səmərəliliyi hesabına idmançılar arasında fərqin azaldığını görmək mümkündür. Bu da məşq prosesinin səmərəliliyini göstərməklə yanaşı, yeniyetmə cüdoçularında funksional imkanların da artdığını göstərir.

*Cədvəl 6*

***11 – 14 yaşlı yeniyetmələrdə Ştanqe və Qeçə sınaqlarının göstəricilərinin dinamikası (M ± m)***

məşğələnin vaxtı və qrupları	Ştanqe sınağı, san	Qeçə sınağı, san	fərq
nəzarət (1 aya qədər məşq)	27,0 ± 3,3	22,0 ± 2,0	4,0
eksperimental qrup	31,0 ± 2,4	38,5 ± 3,3*	7,5

*\*p < 0,05 – nəzarət qrupu ilə müqayisədə etibarlılıq dərəcəsi*

Cədvəl 6 – dan görüldüyü kimi, cüdo ilə böyük məşq stajına malik olmayan (1 aya qədər) yeniyetmələrdə Ştanqe sınağının göstəricisində 3,5 san, Qeçə sınağında isə 3,0 san təşkil etmişdir. Tətbiq olunan yükün icrasından sonra (30 saniyədə 20 dəfə oturub – durma) cüdoya yenidən başlayanlarda bu göstərici – Ştanqe sınağının göstəricisi 4,8 saniyə, idmançılardan ibarət qrupda 7,5 saniyə təşkil etmişdir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, Qeçə sınağının səviyyəsinə görə yeniyetmələrdə mübadilə prosesləri tənəffüs mərkəzinin hipoksiyaya və hipoksimiya adaptasiya dərəcəsi haqqında dolayısı ilə mühakimə yürütmək mümkündür. Bu göstəricilərə görə həm də sol

mədəciyin funksional vəziyyətini də fikir irəli sürmək mümkündür. Daha yüksək hipoksiyaya göstəricilərinə malik olanlar fiziki yükləri daha rahat icra edir, onlarda adaptiv dəyişikliklər xarici tənəffüsün göstəricilərində daha aydın əksini tapır.

Beləliklə, cüdo ilə sistemativ məşğul olan yeniyetmələrdə (2 ildən çox) fiziki yükləri məşqə yenidən başlayan həmyaşıdları ilə müqayisədə daha asan icra edirlər.

Cüdo ilə məşğul olan 11 – 14 yaşlı cüdoçularında və onların məşqlərə yenidən başlayan həmyaşıdlarında əzələ dözümlüliyinin və əl pəncəsinin gücünün göstəriciləri cədvəl 7 – də əksini tapmışdır.

**Cüdo ilə məşğul olan 11 – 14 yaşlı yeniyetmələrdə əzələ dözümlüliyünün  
və əl pəncəsinin gücünün göstəriciləri ( $M \pm m$ )**

məşğələnin vaxtı və qrupları	pəncənin əzələ qüvvəsi (kq)	əzələ dözümlüüyü (san)
nəzarət (1 aya qədər məşq)	3,6 ± 0,2 (sağ əl)	42,3 ± 1,7 (sağ tərəf)
	3,9 ± 0,3 (sol əl)	35,2 ± 3,0 (sol tərəf)
eksperimental (2 – 5 il məşq edənlər)	11,3 ± 1,1 (sağ əl)	187,1 ± 17,5* (sağ tərəf)
	10,7 ± 0,9 (sol əl)	177,3 ± 19,0* (sol tərəf)

**\* $p < 0,05$  – nəzarət qrupuna nəzərən etibarlılıq dərəcəsi**

Göründüyü kimi, əzələnin gücü və əzələ dözümlüüyün göstəriciləri nəzarət qrupu ilə müqayisədə yeniyetmə cüdoçularda cüdo ilə 2 – 5 il qədər məşq edən idmançılarda yüksək olur. bu sağ və sol əlin gücünün göstəriciləri 3 dəfə, əzələ dözümlüüyünün göstəricisi isə 4 dəfə yüksək olur.

Beləliklə, tədqiqatların gedişində ürək – damar sisteminin funksional vəziyyətini əks etdirən göstəricilər (SAT, DAT, NT, ÜVS) cüdo məşqlərinə yenicə başlamış uşaqlarda təyini normal fizioloji bir norma kimi qiymətləndirilə, idmana seçmədə, məşq yüklərinin yaratdığı məşq effektini qiymətləndirilməsində istifadə oluna bilər.

Yeniyetmələrdə arterial qan təzyiqinin, hipoksiya nümunələrinin, əzələ gücünün və əzələ dözümlüüyünün göstəricilərinin dinamikasından orqanizmin funksional və adaptasiya imkanlarının indikatoru rolunu oynayır, məşq proqramlarının icrası gedişində tətbiq olunan yüklərin təsirini optimallaşdırmaq üçün məşqçilərə düzəlişlərin edilməsinə imkan verəcəkdir. Çünki, cüdo icra olunan hərəkəti tapşırıqlar çox yüksək şiddətə malik olduğundan yüklərin seçilməsi və dozalaşdırılmasını aparmaq çox vacibdir.

**Nəticə:** Tədqiqatın gedişində alınan nəticələrin təhlili aşağıdakı nəticələri xüsusi qeyd etməyə əsas vermişdir:

1. Cüdo ilə 1 aya qədər məşğul olan uşaqlarda (nəzarət qrupu) fiziki yükün icrasından sonra (30 saniyədə 20 dəfə oturub – durma) sistolik və diastolik arterial qan təzyiqinin göstəricilərində artmağa doğru, cüdo ilə 2 – 5 il qədər məşğul olanlarda isə bu azalmağa doğru getmişdir.

- Cüdo ilə məşğul olmayan yeniyetmələrdə nəbz vuruqlarının sayı yükün təsirinə qədər etibarlı şəkildə yüksək olmuşdur ( $p < 0,05$ ). Bu zaman müşahidə olunan fərq 9,7 vur/dəq təşkil edir. Bu zaman yeniyetmə idmançılarda yükün icrasından sonra bir o qədər artmır (4,9 vur/dəq).
- İdmançılarda Ştanqe və Qeçə hipoksik sınaqların təsirindən sonra alınan nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, bu göstəricilər idmanla məşğul olmayanla müqayisədə daha çox idmanla sistematik məşğul olanlarda statistik etibarlı dərəcədə yüksək olmuşdur.
- Hipoksik sınaqların təsirindən sonra (Ştanqe və Qeçə) alınan göstəricilərin təhlili zamanı məlum olmuşdur ki, cüdo ilə yenicə məşqə başlayan uşaqlarla müqayisədə idmançı yeniyetmələrdə mübadilə proseslərinin tənəffüs mərkəzinin adaptasiyanın dərəcəsinin və ürəyin sol mədəciyinin səmərəli işinin xüsusi qeyd olunmasına əsas verir.
- Yeniyetmə cüdoçularda əlin gücünün göstəricisi 3 dəfə, əzələ dözümlüüyünün göstəricisi isə 4 dəfə nəzarət qrupundakı həmyaşıdlarından yüksək olmuşdur.

Ürək – damar sisteminin, hipoksik nümunələrin, əl pəncəsinin gücünün və əzələ dözümlüüyünün göstəricilərinin öyrənilməsi zamanı alınan nəticələrin analizi onu göstərmişdir ki, cüdo məşğələləri yeniyetmələrin sağlamlığına müsbət təsirə malik olur. Daha böyük məşq stajına malik olan uşaqlar (2 ildən çox) tətbiq olunan fiziki məşq yüklərinə daha yaxşı adaptasiya olunduğu halda, nəzarət qrupunda (məşq stajı bir aya qədər olanlar) bu proses ləng getmişdir.

## ƏDƏBİYYAT

1. Babayev M.Ə. *Uşaq və yeniyetmələrin funksional və gigiyenik xüsusiyyətləri (metodik vəsait)*. Bakı, 2014, 84 s.
2. Qayıbov R.H. *İdman fiziologiyası*. Bakı. "Elm və təhsil". 2015, 172 s.
3. Qurbanov X.K. *İdman güləşi*. Dərslik. Bakı, 2015, 308 s.
4. Абиев З.А. *Построение микроциклов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годового цикла подготовки тхэквондистов 13 – 15 лет*. дисс. канд. пед. наук. Москва. 2015, 24с.
5. Адашевский В.М. *Биомеханические аспекты технико – тактических действий в дзюдо*. Проблемы физического воспитания и спорта. Киев, 2011, №3, с.3 – 7.
6. Губа В.П. *Математические методы в педагогической теории и практике*. М.: «Принт – Экспресс». 2011, 270 с.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛЫ МЫШЦ КИСТИ, КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ У ДЗЮДОИСТОВ 11-14 ЛЕТ

С.С. Абдуллаев, С.И. Раджабов, А.А. Алиавсаров, Р.А. Тагызде

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[samir.abdullayev@sport.edu.az](mailto:samir.abdullayev@sport.edu.az), [samir.racabov2020@sport.edu.az](mailto:samir.racabov2020@sport.edu.az),

**Аннотация.** Статья посвящена характеристике исследования важных показателей силы рук, мышечной выносливости, гипоксических проб сердечно-сосудистой и дыхательной систем (Штанге и Генчи) у занимающихся дзюдо подростков в возрасте 11-14 лет. Было установлено, что у детей, которые занимались дзюдо менее одного месяца (контрольная группа), значения систолического и диастолического артериального давления после физической нагрузки имеют тенденцию к повышению, а у спортсменов - к снижению. У спортсменов показатели проб Штанге и Генчи статистически достоверно выше, чем у детей, не занимающихся спортом. Значения

показателей мышечной силы кисти и мышечной выносливости у спортсменов достоверно выше, чем у детей, только приступивших к тренировочным занятиям. В исследованиях также было установлено, что борьба дзюдо благотворно влияет на здоровье детей и подростков. Подростки с более длительным периодом тренировок лучше адаптируются к тренировочной нагрузке.

**Ключевые слова:** юные спортсмены, дзюдо, тренировочный процесс, нагрузка, утомление, восстановление, средства подготовки, функциональное состояние, работоспособность, адаптация.



**CHARACTERISTICS OF HAND MUSCLE STRENGTH, CARDIORESPIRATORY  
SYSTEM OF MUSCLE ENDURANCE IN JUDOKAS  
11-14 YEARS OLD**

**S.S. Abdullayev, S.İ. Racabov, A.A. Aliavsarov, R.A. Tagizade**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports*  
[samir.abdullayev@sport.edu.az](mailto:samir.abdullayev@sport.edu.az), [samir.racabov2020@sport.edu.az](mailto:samir.racabov2020@sport.edu.az),

**Annotation.** The article is devoted to the study of the most important indicators of muscle strength and the cardiovascular system: blood pressure, heart rate, muscle cyst microcycle, muscle endurance and the value of toxic tests (Stange and Genchi) in children aged 11-14 years, who are engaged in judo wrestling. It was found that in children who were engaged in judo wrestling for less than one month (control group), the values of systolic and diastolic blood pressure after exercise tend to increase, and in athletes to decrease.

In athletes, Shtange and Genchi's tests are statistically significantly higher than in

children who do not go in for sports. The values of hand muscle strength and muscle endurance in athletes are significantly higher than in children who have just started training sessions. It is shown that judo wrestling classes have a beneficial effect on the health of children involved. Children with longer periods of training are much better adapted to physical activity than children in the control group.

**Keywords:** *young athletes, judo, training process, load, fatigue, recovery, of means of preparation, functional state, performance, adaptation.*

## İDMAN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ MƏRHƏLƏSİNDƏ BOKSÇULARIN FİZİKİ İŞ QABİLİYYƏTİNİN SƏVIYYƏSİNİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİNİN FİZİOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

S.A. Əliyev, İ.N. Əhmədova, V.M. Vəliyev, İ.E. Abdullazadə, S.T. Quliyeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[saadat.aliyev@sport.edu.az](mailto:saadat.aliyev@sport.edu.az), [irada.ahmadova@sport.edu.az](mailto:irada.ahmadova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə boksçuların fiziki iş qabiliyyətinin PWC<sub>170</sub> sınağının qaçış variantından istifadə etməklə operativ təyinin imkanları əsaslandırılmışdır. Fiziki iş qabiliyyətinin təyini ilə boksçuların ümumi fiziki və funksional hazırlığını xarakterizə etmək mümkündür. Təqdim olunmuş nəticələrin köməyi ilə fiziki iş qabiliyyəti ilə yaş və boksçuların məşq olunmasının səviyyəsi arasında qarşılıqlı əlaqənin daha da dərinlənəndirilməsinə kömək edir. İdmançıların fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsinin təyini orqanizmin müxtəlif sistemlərinin funksional vəziyyətinin inteqral göstəricisi kimi onları xarakterizə etməyə imkan verir. Bu ilk növbədə qan dövranı və tənəffüs sisteminin vəziyyətinin nəzarət altında saxlanması idman təcrübəsində vacib məsələlərdəndir. Ümumi fiziki iş qabiliyyəti orqanizmin bütün sistemlərinin və fiziki keyfiyyətlərinin inkişafının səviyyəsini əks etdirir.

**Açar sözlər:** *boksçular, fiziki iş qabiliyyəti, fiziki iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi, boksçuların hazırlanması sistemi, idman nəticələrinin planlaşdırılması.*

**Giriş.** Fiziki iş qabiliyyəti – insanın müəyyən işi fizioloji normalar çərçivəsində, az enerji sərf etməklə, yüksək nəticələrin əldə olunmasına yönəlmiş qabiliyyətdir. Məlumdur ki, insanın iş qabiliyyəti ümumi və xüsusi olmaqla iki yerə ayrılır [5, s.123-125; 10, s.120]. Ümumi fiziki iş qabiliyyəti orqanizmin bütün sistemlərinin və fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsini xarakterizə edirsə, xüsusi iş qabiliyyəti seçilmiş idman növündə idmançıların fiziki keyfiyyətlərinin və funksional sistemlə-

rinin inkişaf səviyyəsini və onların idman nəticələrinə təsirini xarakterizə edir [2, s.88-93; 5, s.123-125]. İdmançıların funksional hazırlığının dörd komponentinin qarşılıqlı əlaqəsinin rəvan gedişini özündə əks etdirir: psixoloji, neyrodinamik, energetik və hərəkəti; bu komponentlər idman nəticələrin əldə olunmasına istiqamətlənmiş olur. Birinci iki komponent (psixoloji və neyrodinamik) idarəedicidir, hərəkəti və energetik komponentlər isə icraedicidir. Energetik komponentlərinin öyrənilməsi zamanı daha çox idmançı orqanizminin anaerob və aerob enerji istehsalına diqqət yönəldilir, bura, həm də, ümumi fiziki iş qabiliyyəti də daxildir [1, s.240; 3, s.502; 6, s.296].

Fiziki iş qabiliyyətinin tədqiq olunması orqanizmin əsas sistemlərinin funksional vəziyyəti haqqında məlumatın əldə olunmasının vasitələrindən biridir. Boksçular üçün dinamik fiziki iş qabiliyyətinin qeyd olunmasının böyük mənası vardır, çünki, onun səviyyəsi orqanizmin fiziki və funksional hazırlığını xarakterizə edir. İdmançıların uğurlu yarış fəaliyyətinə təsir edən komponentlərdən biri onun fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi hesab olunur. Bütün bu sadalananlar boksçuların fiziki iş qabiliyyətinin mərhələlərlə məqsədyönlü testləşdirilməsini aktuallaşdırır. Tədqiqat işinin əsas məqsədi boksçuların fiziki iş qabiliyyəti ilə idman nəticələri arasında qarşılıqlı əlaqənin tədqiqi olmuşdur.

**Tədqiqatların metodu və təşkili.** İdman – tibbi praktikada fiziki iş qabiliyyəti bir çox testlərin köməyi ilə qiymətləndirilir. Bunlara: tam yorulana qədər icra olunan 12-dəqiqəlik qaçış testi (12-dəqiqəlik Kuper testi, Konkoni testi), oksigenin maksimal sərfinin (OMS) ölçüsü, ürək vurğularının sayına (ÜVS) görə icra olunan işin şiddətinin təyini (veloerqometrik

test – PWC<sub>170</sub>, Harvard step – testi) və s. Bu cür testlər arasında daha geniş istifadə olunan PWC<sub>170</sub> sınağıdır. Bu sınağın yerinə yetirilməsi üçün klassik anlamda veloerqometr və tredban tələb olunur, bu da onların tətbiq olunmasını müəyyən qədər məhdudlaşdırır. Bu sınağın yeni variantında qaçışdan istifadə edilməsi (PWC<sub>170</sub> (v)) onun tətbiq imkanlarını genişləndirir. V.L.Karpman, Z.B.Belovskiy və d. tərəfindən işlənmiş bu test variantının aparılması imkanlarını genişləndirən onda fiziki yük kimi qaçışdan istifadə olunmasıdır [7, s.49-54]. Qaçışın sürəti ilə ürək vuruqlarının sayı arasında xətti asılılıq olduğundan, bu testin də aparılması zamanı veloerqometrik PWC<sub>170</sub> sınağının metodiki prinsiplərindən istifadə olunur, fiziki iş qabiliyyətinin təyini üçün qaçışın sürətinin analizindən istifadə olunur. Lakin qaçış zamanı mürəkkəb cihazlardan istifadə və məlumatın telemetrik ötürülməsi və qaçışın sürətinə nəzarətin aparılması bəzi çətinliklər törətdiyindən, PWC<sub>170</sub> (v) test variantından operativ məlumatların əldə olunmasını asanlaşdırmaq məqsədi ilə V.T.İvanovun (2001) hazırladığı metodik prinsiplərdən istifadə olunmuşdur. Bu prinsiplərdən istifadə edərək fiziki iş qabiliyyətini müəyyən etmək üçün testin aparılmasına qoyulan tələblərə çox ciddi əməl etmək şərti ilə, onun iş prinsipi sadələşdirilir [4, s.58-61]. Fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsinin təyini zamanı müxtəlif yaş qrupundan olan boksçular testlənməyə məruz qalmış və onlar bərabər olaraq qruplara bölünmüşdür: 8 nəfər yeniyetmə qrup (15 – 17 yaş), 8 nəfər gənclər (18 – 20 yaş) qrupu və 8 nəfər də yetkin qrupu (21 və yuxarı) təşkil etmişdir. Fiziki iş qabiliyyətinin testlənməsi idman – məşq zalında aparılmışdır. Testin aparılması metodikasında iki qaçış yükünün icrası planlaşdırmışdır. Birinci qaçış yükünün icra sürəti 1,5 - 2,0 m/san, ikincinin sürəti isə 2,0 - 2,7 m/san, qaçışın davam etmə müddəti hər bir qaçış yükü üçün 3 dəqiqə müəyyən olunmuşdur. Yüklərin icrası arasında interval fasiləsi 30 dəqiqə təşkil etmişdir. Testlərin aparılması üçün müayinəyə məruz qalanların protokollarından, sürətin və məsafənin təyini üçün lazım olan cədvəllərdən

(hər iki yük nümunəsinin təyini zamanı idmançının yaşı, cinsi və fiziki hazırlığın səviyyəsi nəzərə alınmışdır) istifadə olunmuşdur.

Müayinə olunanlarda ürək vuruqlarının sayı yuxarı arteriyasından və ya bilək nahiyəsində, qaçışın əvvəlində və sonunda 10 saniyə müddətində aparılmışdır. Fiziki iş qabiliyyətinin ölçüsünün hesablanması V.L.Karpmanın təklif etdiyi düstur əsasında aparılmışdır. Boksçularda fiziki iş qabiliyyətinin göstəricilərinin qeydiyyata hazırlıq mərhələsində həyata keçirilmişdir.

**Alınmış nəticələr və onların müzakirəsi.** Hazırlıq dövrün əvvəlində müxtəlif yaş qrupundan olan boksçularda fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi aşağıdakı kimi paylanmışdır. Yetkin yaş qrupundan olan boksçularda fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi ən yüksək göstərici iki idmançada aşkar olunmuşdur (27,5±0,32 kqm/kq), orta səviyyəli göstərici dörd boksçuda qeyd olunmuşdur (19,1±0,47 kqm/kq), aşağı səviyyəyə malik göstərici iki idmançada (15,4±0,58 kqm/kq) müşahidə olmuşdur. Gənc boksçularda fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsinin ən yüksək göstəricisi dörd idmançada olmuşdur (26,8±0,37 kqm/kq), üç boksçuda bu göstərici orta səviyyədə (18,9±0,72 kqm/kq) və yalnız bir idmançada aşağı səviyyəli fiziki iş qabiliyyətinə malik olduğu məlum olmuşdur. Yeniyetmələrin daxil edildiyi qrupda dörd boksçu yüksək səviyyəli fiziki iş qabiliyyətinə malik olmuşdur (24,7±0,61 kqm/kq). İki yeniyetmə boksçuda orta səviyyəli (19,1±0,55 kqm/kq), ikisi isə aşağı səviyyəli fiziki iş qabiliyyətinə malik olmuşdur (15,4±0,43 kqm/kq). Fiziki iş qabiliyyətinin təkrar müayinə olunması hazırlıq dövrünün sonunda aparılmış və aşağıdakı nəticələr əldə olunmuşdur. Yetkin boksçuların (21 və yuxarı) altı nəfərində fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi yüksək (30,1±0,27 kqm/kq), iki boksçuda fiziki iş qabiliyyətinin orta səviyyəli göstəricisinə malik olduğu (21,5±0,61 kqm/kq) aşkarlanmışdır. Gənc boksçularda fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsinin müəyyən olunması zamanı məlum olmuşdur ki, üç yeniyetmədə bu səviyyə yüksək (27,6±0,54 kqm/kq), dörd boksçuda orta

səviyyədə ( $19,1 \pm 0,75$  kqm/kq) və yalnız bir idmançıda aşağı səviyyədə olmuşdur ( $16,2 \pm 0,23$  kqm/kq). Yeniyetmə boksçularda fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsinin tədqiqi zamanı məlum olmuşdur ki, iki idmançıda yüksək ( $26,3 \pm 0,49$  kqm/kq), dörd idmançıda orta səviyyədə ( $18,8 \pm 0,73$  kqm/kq) və iki boksçuda isə aşağı səviyyəli fiziki iş qabiliyyətinə ( $14,7 \pm 0,51$  kqm/kq) malik olmuşdur.

Alınmış eksperimental nəticələrdən göründüyü kimi, yalnız yetkin yaş qrupdan olan boksçularda fiziki iş qabiliyyətində yüksəlməyə doğru müsbət meyillilik müşahidə olunmuşdur. Aşağı yaş qrupundan olan boksçularda isə fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsində mənfi dinamika müşahidə olunmuşdur. Fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsində müşahidə olunan bu enmə, çox güman ki, hazırlıq dövründə məşq proqramlarının planlaşdırılmasında yüklərin həcmnin və ölçüsünün qeyri – effektiv aparılmasıdır. Bundan əvvəl, yüksək fiziki iş qabiliyyətinə malik olan idmançıların hazırlıq mərhələsindəki yüksək göstəriciləri onlara məsul idman yarışlarında yüksək idman uğurunun qazanmasına kömək etmişdir. Beləki, yetkin yaş qrupundan olan altı boksçuda fiziki iş qabiliyyətinin yüksək səviyyədə olması və onlardan iki nəfərinin uğur qazanması və dörd nəfərinin yüksək yerlərə yiyələnməsi bunu bir daha təsdiq etmişdir. Gənclərdən ibarət qrupda yüksək fiziki iş qabiliyyətinə malik olan üç nəfərdən ikisi yarışlarda uğur qazanmışdır.

Beləliklə, aparılmış müayinələr nəticəsində fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsini əks etdirən göstəricilərin müqayisəsi nəticəsində məlum olmuşdur ki, fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsinin yüksəlməsi əldə olunan nəticələrə böyük təsirə malik olur. Aparılmış tədqiqatların göstəricilərinin ümumiləşdirilməsi aşağıdakı yekun nəticələri formalaşdırmağa imkan vermiş olur. PWC<sub>170</sub> (v) testinin qaçış variantının asan icra olunması və məlumatlığı ondan idmançıların fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsini operativ təyinində istifadə etmək olar. Fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi ilə yaş və idman dərəcəsi arasında qarşılıqlı əlaqənin eksperimental olaraq müəyyən olunması, ondan

təlim – məşq prosesin qurulmasında uğurla tətbiq oluna bilər. Fiziki iş qabiliyyəti dinamik bir göstərici kimi idmançıların hazırlığının müəyyən mərhələsində məşqin təsiri altında dəyişikliyə uğrayır. Ona görə, də boksçuların fiziki iş qabiliyyətinin mərhələlərlə testlənməyə məruz qalması idman nəticələrinin proqnozlaşdırılmasında vacib komponentlərdən hesab olunur. Fiziki iş qabiliyyətinin göstəricilərində aşkarlanan mənfi dinamika yeniyetmə idmançıların hazırlıq dövründə aşkarlanması onu deməyə əsas verir ki, onlarla keçirilən təlim – məşq proqramlarının tərtib olunması zamanı onların fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla, məşq yüklərinin həcmi və ölçüsü təyin olunmalıdır. PWC<sub>170</sub> (v) sınağının sistematik tətbiqi nəticəsində boksçularda fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsini tənzimləyən vasitələrin və metodların məqsədyönlü seçilməsinə və onları yüksək idman uğurunun əldə olunmasına yönəltməyə kömək etmiş olur.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Məmmədیارov Q.M., Əliyev S.A.** *İdman biokimyəsi*. 2005, 240 s.
2. **Бурчик М.В.** *Физическая работоспособность в условиях 120-суточной анти-ортостатической гипокинезии и факторы, ее обуславливающие*. М.В. Бурчик, В.В.Зайцева, В.Д.Сонькин. Физиология человека. т. 26, №4, 2000, с.88-93.
3. **Волков Н.И.** *Биохимия мышечной деятельности*. Н.И.Волков, Э.Н.Несен, А.А. Осипенко, С.Н.Корсун. изд – во «Олимпийская литература», 2000, 502с.
4. **Иванов В.Г.** *Экспресс – тестирование физической работоспособности учащейся молодежи*. В.Г.Иванов, В.В. Шутков. Здоровье студенческой труды. 2001. с.58-61.
5. **Исаева З.В.** *К вопросу о влиянии функциональных возможностей организма на работоспособность спортсменов высокой квалификации*. З.В.Исаева, С.И. Колодезникова. Вектор науки ТГУ. Серия: педагогика, психология №4 (7), 2011, с.123-125.

6. Михайлов С.С. *Биохимия двигательной деятельности*. С.С. Михайлов. М.: Спорт, 2016, 296 с.
7. Недосека О.Н. *Роль педагогической ситуации в профессиональной деятельности*. Вектор науки ТГУ. 2012, №2(9), с. 49-54.
8. Репников П.Н. *Об оценке работоспособности боксера*. П.Н.Репников. Бокс Ежегодник. М.: ФиС, 1984. с.38-40.
9. Сонькин, В.Д. *Энергетика мышечной деятельности*. В.Д.Сонькин. Физиология подростка под ред. Д.А.Фарбер. М.: Педагогика, 1988. с. 83-93.
10. Чинкин А.С., Назаренко А.С. *Физиология спорта*. А.С.Чинкин, А.С. Назаренко. М.: Спорт, 2016, 120 с.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

С.А. Алиев, И.Н. Ахмедова, В.М. Валиев, И.Е. Абдуллазаде, С.Т. Гулиева

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[saadat.aliyev@sport.edu.az](mailto:saadat.aliyev@sport.edu.az), [irada.ahmadova@sport.edu.az](mailto:irada.ahmadova@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье обоснована возможность оперативного определения физической подготовленности боксеров с использованием беговой версии теста PWC<sub>170</sub>. Охарактеризовать общую физическую и функциональную подготовку боксеров можно, определив их физические возможности. С помощью представленных результатов можно дополнительно изучить взаимосвязь физической работоспособности с возрастом и уровнем подготовки боксеров. Определение уровня физической подготовленности спортсменов позволяет охарактеризовать их как интегральный пока-

затель функционального состояния различных систем организма. Это прежде всего важный вопрос в спортивной практике для контроля за состоянием системы кровообращения и дыхания. Общая физическая способность отражает уровень развития всех систем и физических качеств организма.

**Ключевые слова:** боксеры, физическая подготовленность, оценка физической подготовленности, система подготовки боксеров, планирование спортивных результатов.

## PHYSIOLOGICAL FEATURES OF THE ASSESSMENT OF THE PHYSICAL PERFORMANCE LEVEL OF BOXERS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

S.A. Aliyev, I.N. Akhmedova, V.M. Valiyev, I.E. Abdullazade, S.T. Guliyeva

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports*  
[saadat.aliyev@sport.edu.az](mailto:saadat.aliyev@sport.edu.az), [irada.ahmadova@sport.edu.az](mailto:irada.ahmadova@sport.edu.az)

**Annotation.** The article substantiates the possibility of rapid determination of the physical fitness of boxers using the running version

of the PWC<sub>170</sub> test. It is possible to characterize the general physical and functional training of boxers by determining their phy-

sical capabilities. With the help of the presented results, it is possible to additionally study the relationship of physical performance with the age and level of training. Determining the level of physical fitness of athletes allows us to characterize them as an integral indicator of the functional state of various body systems. This is primarily an important issue in sports

practice for monitoring the state of the circulatory and respiratory system. General physical ability reflects the level of development of all systems and physical qualities of the body.

**Keywords:** *boxers, physical ability to work, assessment of physical abilities, boxer training system, sports results planning.*

## АНАЛИЗ КОМПОЗИЦИЙ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЛИДЕРОВ МИРОВОГО ПОМОСТА ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

доц. Н.И. Абдинова, В.Д. Шахтагинская

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

[nataliya.abdinova@sport.edu.az](mailto:nataliya.abdinova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В статье выполнен сравнительный анализ содержания вольных упражнений сильнейших гимнасток мира разных лет. Выявлено однообразие и однотипность упражнений у большинства гимнасток-участниц Чемпионата мира 2018 года. Выделены сложные эффектные акробатические связки, которые могут быть эталонной моделью комбинаций будущих соревнований мирового значения и взяты на вооружение тренерами, работающими со сборными командами гимнасток.

**Ключевые слова:** вольные упражнения, композиция, акробатические связки, сальто, винт, повороты, вступление, основная часть, финал.

**Введение.** Вольные упражнения – яркий и интересный вид женского гимнастического многоборья. В них отражается специфика женской гимнастики со свойственной ей выразительностью движений, пластикой, хореографией, непринужденностью исполнения. Современные вольные упражнения – это еще и сложнейшая акробатика, которая требует не только незаурядной двигательной, специальной, технической, вращательной подготовки, но и воспитание волевых качеств, смелости, решительности, настойчивости [2].

Вольные упражнения должны рассматриваться многогранно, так как включают в себя и сложность акробатической подготовки, и детальное рассмотрение техники составляющих элементов, и хореографическую подготовку, а также ряд вопросов по композиции упражнений. Композиция воль-

ных упражнений позволяет объемно раскрыть индивидуальность гимнастки, показать эффективнее ее лучшие стороны подготовки: прыжковую, акробатическую, вращательную, ее степень виртуозности, артистичности и исполнительского мастерства, что в конечном счете может обеспечить успех в соревновательной программе.

Вольные упражнения имеют вступление, основную часть и финал. Началом вольных упражнений является слитная акробатическая связка, являющаяся самой сложной из представленной гимнасткой программы. С одной стороны, это облегчает выполнение сложного элемента вначале, так сказать на «свежие силы», с другой, создает зрительный эффект. Труднее всего в композиционном плане отобразить основную часть вольного упражнения, содержащую в себе и акробатическую связку, и интересные зрелищные элементы «малой акробатики», повороты, прыжки, эмоциональные танцевальные действия, которые исключили бы однообразие и монотонность. В финальной части нельзя снижать интенсивность и эмоциональность, так как это может ухудшить общее впечатление. Завершающая акробатическая связка в финале должна быть эффектной и не менее сложной, чем в основной части упражнения [1,2].

**Актуальность.** Основу вольных упражнений все-таки составляют акробатические элементы, соединения и составленные из них связки, которые и определяют их трудность. Основной тенденцией развития спортивной гимнастики стало значительное усложнение акробатических упражнений, и именно эти упражнения часто имеют решающее значение для успешного выступления гимнасток в ответственных

соревнованиях, и в частности, в вольных упражнениях. Поэтому совершенно естественно стремление гимнасток постоянно пополнять свои комбинации сложными акробатическими элементами и соединениями. Однако серии акробатических элементов нельзя считать вольными упражнениями. В содержании вольных упражнений должны иметь место и элементы «малой» акробатики (маховые сальто, перевороты, перекаты), прыжки (шагом в кольцо, в шпагат, со сменой ног, с поворотами), повороты (стоя и в приседе на  $360^{\circ}$  и более), танцевальные движения [1,3,4,5].

**Цель исследования.** Проблемы акробатизации вольных упражнений гимнасток стали привлекать все большее внимание тренеров и представителей спортивной науки в целях изучения прогрессивной техники исполнения, а также изыскания модельных комбинаций, связок. Изучением этого вопроса и посвящается данная статья.

**Предмет исследования:** акробатика в вольных упражнениях гимнасток.

**Объект исследования:** финалистки участницы Олимпийских Игр 2008 (Пекин), Чемпионата Мира 2018 (Киев) в вольных упражнениях, Олимпийских Игр 2020 (Токио).

**Задачи исследования:**

1. Выявить содержание акробатических упражнений в композициях вольных упражнений сильнейших гимнасток разных лет.
2. Провести анализ полученных данных и выполнить сравнительный анализ.
3. Определить перспективное направление в подборе акробатических связок.

**Методы исследования:** изучение литературных источников и видеоматериалов; комплексное педагогическое наблюдение; анализ материалов наблюдений.

**Организация и ход исследования.** Исследование проводилось с помощью интернет ресурса, который позволил просмотреть и сделать далее соответствующую терминологическую запись вольных упражнений пяти лучших результатов финали-

сток Олимпийских игр 2008 (Пекин) и Чемпионата Мира 2018 (Киев), а также просмотреть выступления гимнасток на Олимпийских играх 2020 (Токио).

С целью дальнейшего изучения представляем акробатические прыжковые соединения участниц финальных соревнований.

***Вольные упражнения (Китай, 2008) [3]  
Сандра Избаиа (Румыния, 1 результат)***

1. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись с винтом  $360^{\circ}$ .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом  $360^{\circ}$ .
3. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом  $900^{\circ}$  в темп - сальтовперед прогнувшись с винтом  $360^{\circ}$ .
4. Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом  $540^{\circ}$  в темп - сальто вперед прогнувшись с винтом  $720^{\circ}$ .
5. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом  $1080^{\circ}$ .

***Шон Джонсон (США, 2 результат)***

1. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом  $720^{\circ}$ .
2. Рондат – темповое сальто – сальто назад прогнувшись с винтом  $1080^{\circ}$ .
3. Темповой переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с винтом  $360^{\circ}$  в темп - сальто вперед прогнувшись с винтом  $540^{\circ}$ .
4. Рондат – сальто - назад прогнувшись с винтом  $720^{\circ}$ .
5. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом  $360^{\circ}$ .

***Анастасия Люкин (США, 3 результат)***

1. Темповой переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с винтом  $360^{\circ}$  в темп - сальто вперед прогнувшись с винтом  $720^{\circ}$ .
2. Темповой переворот вперед – двойное сальто вперед в группировке.
3. Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом  $540^{\circ}$  в темп - сальто вперед прогнувшись с винтом  $540^{\circ}$ .
4. Рондат – сальто прогнувшись с винтом  $900^{\circ}$ .



**Юйюань Цзян (КНР, 4 результат)**

1. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом  $540^0$  в переход – рондат – сальто назад прогнувшись с винтом  $1080^0$ .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом  $360^0$ .
3. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом  $900^0$  в темп - сальто вперед прогнувшись с винтом  $1080^0$ .
4. Темповой переворот вперед – сальто вперед прогнувшись в переход – рондат - сальто назад прогнувшись с винтом  $720^0$ .
5. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.

**Екатерина Крамаренко (РФ, 5 результат)**

1. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом  $540^0$  в переход – рондат – сальто назад прогнувшись с винтом  $1080^0$ .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом  $360^0$ .
3. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом  $900^0$  в темп - сальто вперед с поворотом на  $180^0$ .
4. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.

**Вольные упражнения (Киев, 2018) [4]  
Симона Байлз (США, 1 результат)**

1. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись с винтом  $360^0$ .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на  $180^0$ .
3. Сальто вперед прогнувшись с винтом  $360^0$  в переход - рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом  $360^0$ .
4. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом  $360^0$ .

**Морган Херд (США, 2 результат)**

1. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом  $360^0$ .

2. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись.
3. Сальто вперед прогнувшись в темп – сальто вперед прогнувшись с винтом  $360^0$ .
4. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.

**Май Мураками (Япония, 3 результат)**

1. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом  $360^0$ .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись.
3. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом  $900^0$  в темп – сальто вперед прогнувшись с винтом  $360^0$ .
4. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.

**Ангелина Мельникова (РФ, 4 результат)**

1. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись с винтом  $360^0$ .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись.
3. Сальто вперед прогнувшись в переход – рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке.
4. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.

**Флавия Сараива (Бразилия, 5 результат)**

1. Рондат – фляк – темповое сальто – двойное сальто назад в группировке с винтом  $360^0$ .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись.
3. Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом  $540^0$  в темп – сальто вперед прогнувшись с винтом  $360^0$ .
4. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.

Все прыжковые соединения, которые были показаны гимнастками в финальных соревнованиях сведены в таблицу 1, отражающую и количество выполненных связей, и их место в комбинации.

Таблица 1

С о д е р ж а н и е	Акр.связки, показанные гимнастка- ми (кол-во)		Часть упражнения					
			Вступление		Основная часть		Финал	
	2008	2016	2008	2016	2008	2016	2008	2016
1.Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись с винтом 360°.		2		++				
2.Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°.		1				+		
3.Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись с винтом 360°	1							
4.Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 720°	1		+					
5.Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360°	4		+					
6.Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись.		4		+++	+++			+
7.Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.	2	4			++++			
8.Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 900° - сальто вперед прогнувшись с винтом 1080° .	1	4					+	++++
9.Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 900° - сальто вперед прогнувшись с винтом 360° .	1				+		++	
10.Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 900° - сальто вперед с поворотом на 180°	1	1			+	+		
11.Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 540° в переход – рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 1080° .	2		++					
12.Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 540° -сальто вперед прогнувшись с винтом 720°.	1				+			
13.Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 540° -сальто вперед прогнувшись с винтом 540°.	1				+			
14.Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 540° - сальто вперед прогнувшись с винтом 360°.	2	1			+	+	+	
15.Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 1080° .	2							
16.Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 900°.	1				+		+	
17.Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 720°.	1				+		+	
18.Сальто вперед прогнувшись с винтом 360° в переход - рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360°.		1				+		
19.Темповой переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с винтом 360° - сальто вперед прогнувшись с винтом 720°.	1		+					
20.Темповой переворот вперед –	1				+			

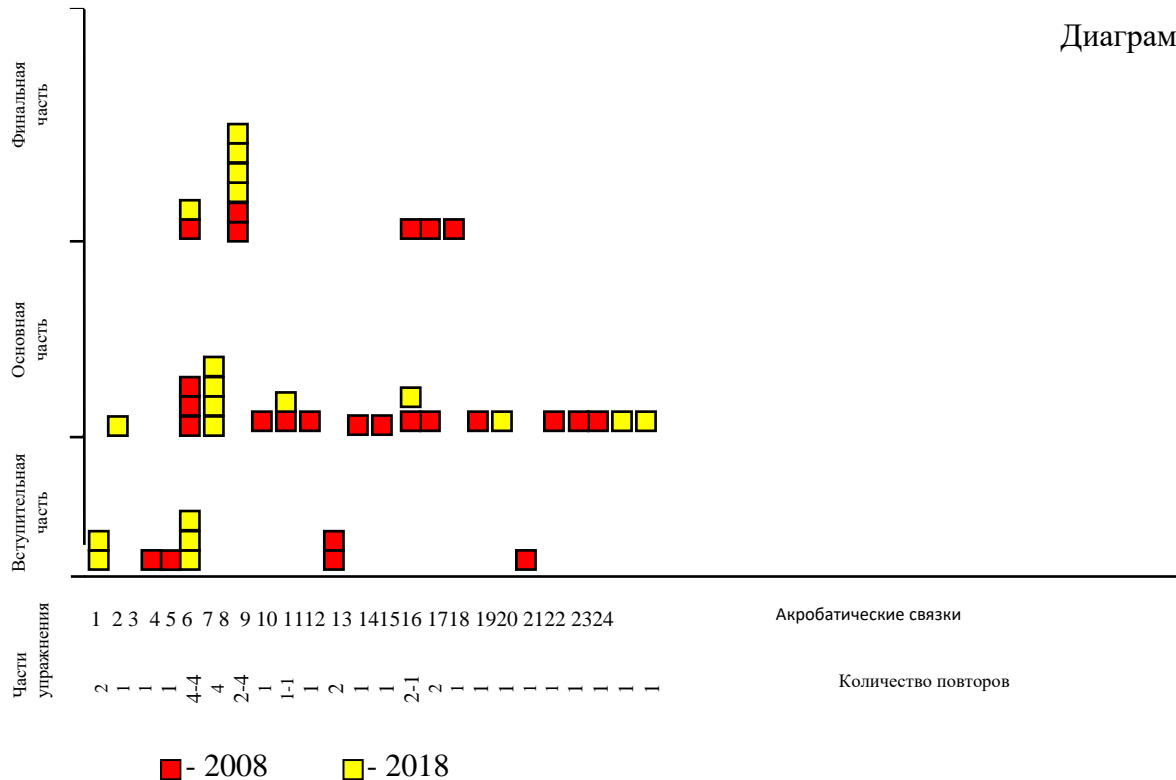
сальто вперед прогнувшись с винтом 360° - сальто вперед прогнувшись с винтом 540°.								
21.Темповой переворот вперед – сальто вперед в переход – рондат - сальто назад с винтом 720°.	1				+			
22.Темповой переворот вперед – двойное сальто вперед в группировке.	1				+			
23.Сальто вперед прогнувшись – сальто вперед прогнувшись с винтом 360°.		1				+		
24.Сальто вперед прогнувшись в переход – рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке.		1				+		

**Результаты исследования.** Как показал анализ, в вольных упражнениях ведущих гимнасток мира проявляется тенденция к сокращению общего количества акробатических связок. Так, в 2008 г. Большинство гимнасток были выполнены по 5-ть акробатических связок, а всего продемонстрировано -18 разновидностей. В 2018 г. гимнастки уже отказываются от коротких связок, имеющих малую балльную стоимость, и выполняют по 4-ре связки, всего было показано 10 разновидностей связок. Уровень сложности акробатических соединений за исследуемый промежуток времени несколько возрос, однако комбинаций не стали оригинальнее. Так, в 2018 г. две гимнастки продемонстрировали сложнейшую связку во вступлении - рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись с винтом 360° (Байлз, США и Мельникова, РФ). Эффектное акробатическое соединение в основной части упражнения показала опять таки С.Байлз - сальто вперед прогнувшись с винтом 360° в переход - рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360°. Вся акробатика этой гимнастки была выполнена на безоукоризненном техническом уровне с высокой полетной фазой и точным приземлением без каких-либо даже мельчайших переступаний. Интенсивность и насыщенность акробатики сопровождала в процессе всего выступления. Композиция была грамотно выстроена, артистично исполнена. Она и явилась совершенно заслуженной чемпионкой мира в этом виде многоборья. С интересной композицией, хорошей хореографией и чисто вы-

полненной акробатикой прошло выступление гимнастки из РФ А.Мельниковой, но акробатические связки были не на должной высоте, что и не позволило ей попасть в тройку призеров. Трое гимнасток указанного чемпионата в своих соревновательных программах демонстрировали по три совершенно одинаковые акробатические связки (см. диаграмму 1) и даже выполняли их в одних и тех же частях упражнения. Так, рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360° показали четыре гимнастки трое из них во вступлении: Морган Херд(США), Флавия Сараива (Бразилия), Май Мураками (Япония) и одна Симона Байлз(США ) в фанальной части.

Четверо гимнасток демонстрировали одну и ту же связку – рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись, и все в основной части упражнения: Морган Херд (США), Флавия Сараива (Бразилия), Май Мураками (Япония), Мельникова (РФ); связку - рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись повторила эта же четвертка гимнасток в финальной части комбинации. Это было неэффектно, однотипно, и в целом выглядело как выполнение в прошлом «обязательной программы». Вольные упражнения представляли просто набор акробатики, отсутствовала композиционная целостность, эмоциональность танцевальных действий, недоставало артистичности и выразительности. Всего две гимнастки выполнили элементы с вращением по вертикальной оси, одна из них показала вращение на 900°.

Диаграмма 1



Гимнастки же на Олимпиаде 2008 г. показали высочайшую вращательную подготовку. Гимнастками просто был продемонстрирован фейерверк пируэтов. Это были связки с тремя винтами с вращением и назад, и вперед. Каждая из гимнасток выполнили по две-три длинные связки с завершающим винтом в 2,5-3 поворота. Единственной исполнительницей уникальную связки - рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 900° и в темп – сальто вперед прогнувшись с винтом 1080° показала Ююань Цзян (КНР), выполнившая ее в основной части. Не менее эффектной была и ее первая связка - рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 540° в переход – рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 1080°, которую выполнила и другая гимнастка Екатерина Крамаренко (РФ), обе гимнастки выполнили ее во вступлении. Надо отметить, что упражнение японской гимнастики Ююань Цзян содержало все компоненты, отражающие композицию: оригинальные эффектные акробатические связки с многократным вращением вперед и назад, выигрышные перемещения на помосте с демонстрацией прыжков, поворотов и все это артистично, задорно и

выразительно и без единой ошибки при приземлениях, но осталась без медали.

У всех гимнасток Олимпиады 2008 г. не было потерь при приземлениях после акробатики, что не наблюдалось на выступлениях участниц других соревнований. Так, на Олимпиаде 2020 гимнастка из Бразилии Ребека Родригес (имела к финалу лучший результат) демонстрировала фантастически высокую полетную фазу в акробатике, но два отскока за пределы помоста, свидетельствовавшие о перекруте сальто, не дали ей возможность стать победительницей. Были и у других участниц и падения в сед при недокрутке сальто вперед, и опускание на колени после сальто назад. Упражнения сводились к демонстрации акробатики, без целостности композиции, артистичности, танцевальности. Новых связок показано не было. Победа досталась американки Джейд Кэри, что мало впечатлило профессионалов гимнастики [5].

**Выводы и рекомендации.** На основании вышеизложенного анализа можно сделать следующее заключение: 1. Подбор акробатических связок в вольных упражнениях должен содержать как элементы с вращением во фронтальной плоскости, так и

по вертикальной оси с 2,5-3 винтами вращениями. 2. Рекомендуем отказываться от однотипных и часто повторяющихся связок. 3. Советуем взять в модельные образцы как сами акробатические связки китайской, бразильской, американской гимнасток Юань Цзян, Ребеки Родригес, Симоны Байлз, так и технику их исполнения. 4. Уделять большее внимание в тренировочном процессе на точность приземления. 5. Нарращивание сложной акробатики не должно негативно влиять на композиционную составляющую вольного упражнения гимнасток. 6. Придавать вольным упражнениям больше танцевальности, выразительности, артистичности, эмоциональности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. *Гимнастика. Ростов-на-Дону*: Феникс. 2011.
2. Гавердовский Ю.К. *Спортивная гимнастика. Учебник для института физической культуры в 2-х томах*. М: Советский спорт. 2020.
3. Интернет ресурс [olympics.com/ru/olympic-games/beijing-2008/results/gymnastics-artistic/floor-exercises-women](http://olympics.com/ru/olympic-games/beijing-2008/results/gymnastics-artistic/floor-exercises-women).
4. Интернет ресурс. <https://www.youtube.com/watch?v=THPeYkFNOsc-2018>.
5. Интернет ресурс//<https://www.youtube.com/watch?v=NBZ2M1KsK8g>.

## QADIN İDMAN GİMNASTİKASININ POMOSTU DÜNYA LİDERLƏRİNİN AZADƏ HƏRƏKƏTLƏRİN KOMPOZİSİYALARININ TƏHLİLİ

dos. N.İ. Abdinova, V.D. Şaxtaxtinskaya

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[nataliya.abdinova@sport.edu.az](mailto:nataliya.abdinova@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Təqdim olunan məqalədə müxtəlif illərdə dünyanın ən güclü gimnastlarının azadə məşqlərin məzmununun müqayisəli təhlili aparılır. 2018-ci il Dünya Çempionatında iştirak edən gimnastların əksəriyyəti üçün məşqlərin monotonluğu və vahidliyi aşkar edilib. Gələcək dünya səviyyəli yarışların kombinasiyası üçün standart və model ola

biləcək və gimnastların milli komandaları ilə işləyən məşqçilər tərəfindən qəbul edilən mürəkkəb möhtəşəm akrobatik kombinasiyalar müəyyən edilmişdir.

**Açar sözlər:** *azadə hərəkətlər, kompozisiya, akrobatik ligamentlər, salto, vint, dönmələr, giriş, əsas hissə, son.*

## ANALYSIS OF FLOOR EXERCISES COMPOSITIONS OF THE LEADERS OF THE WORLD FLOORS WOMEN'S GYMNASTICS

dos. N.İ. Abdinova, V.D. Shakhtakhtinskaya

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports*  
[nataliya.abdinova@sport.edu.az](mailto:nataliya.abdinova@sport.edu.az)

**Annotation.** In this article a comparative analysis of the floor exercise content of the world's strongest gymnasts over the years is presented. The majority of the gymnasts participating in the 2018 World Championships were found to be monotonous and homogeneous. The complex and spectacular acrobatic linkages are highlighted, which can be the

benchmark and model for combinations in future world competitions and are adopted by coaches working with national teams of gymnasts.

**Keywords:** *Floor exercise, composition, acrobatic ligaments, flip, screw, turns, entry, main part, finale.*

## ŞAĞIRDLƏRİN SOSİALLAŞMASI ÜZRƏ İŞİN İSTİQAMƏTLƏRİ

prof. Y.M. Babanlı

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[yusif.babanli@sport.edu.az](mailto:yusif.babanli@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalə şagirdlərin sosiallaşmasının xüsusiyyətlərindən bəhs olunur. Sosiallaşma prosesində məktəblilər kənar təcrübəni mənimsəyir və öz təcrübəsinə əlavə edir. Şagird sosial təcrübəsinin bir hissəsini məktəbdə, sinifdə və müəllimlərlə ünsiyyətdə əldə edir. Sosiallaşmanı müsbət bir proses olaraq o zaman qəbul etmək olar ki, şagird əməkdaşlıq etdiyi sosial institutlardan heç bir gərginlik olmadan ayrılır. Sosiallaşma prosesinin qənaətbəxş olduğunu yalnız onda demək olar ki, məktəbli tərəfindən məktəbdən kənar və sinif normativləri davranışına əsas kimi qəbul olunsun.

**Açar sözlər:** *şagird, təhsil, məktəb, sosial institutlar, ailə, şəxsiyyət, cəmiyyət, sosiallaşma, sosial rol, tərbiyə, münasibət, psixoloji yanaşma.*

İnsan – sosial orqanizmdir. Yarandığı gündən o, sosial əlaqələrə daxil olur, həmin əlaqələr prosesində müəyyən sosial təcrübəyə yiyələnir və bu təcrübə insanın bölünməz hissəsinə çevrilərək bütün həyatını əhatə edir. Məktəblilərin sosiallaşması isə onun sosial təcrübənin əldə etməsi və geniş əhatəli ictimai məktəb münasibətlərinə daxil olunması ilə onu əhatə edən cəmiyyətdə müxtəlif əlaqələrinin genişlənməsi ilə bağlıdır. Ümumiyyətlə, sosiallaşma anlayışının məzmunu psixoloji-pedaqoji ədəbiyyatda birmənalı müəyyən edilməmişdir. Bir sıra nəzəriyyələrə əsasən (Qolovanova N.F.) sosiallaşma - mədəni irsin ötürülməsi, mədəniyyətə yiyələnmək, sosial dəyərlərə, normalara, davranış nümunələrinə yiyələnmək kimi qeyd edilir. Burada sosiallaşma, mə-

dəni təsirlərin avtomatik olaraq insana keçməsidir, yəni insan bu mərhələdə mədəniyyətin passiv istehlakçısı kimi çıxış edir. Digər nəzəriyyələrə əsasən, (Pariqin D.B.) sosiallaşma – insanın şəxsiyyətə çevrilməsini, fərdin şəxsən sosial mühitə daxil olmasını, sosial münasibət, sosial qavrama nəzərdə tutan praktik fəaliyyətin vərdislərə yiyələnməsini, əhatədə olan dünyanın fəal dəyişməsinə, fərdin şəxsiyyətinin keyfiyyətli dəyişdirilməsini, onun hərtərəfli və harmonik inkişafını nəzərdə tutan digər nəzəriyyədir.

Sosiallaşmaya üçüncü yanaşma isə psixoloji yanaşma, (Kotova İ.B.) sosiallaşmanı fərd tərəfindən ünsiyyətdə və fəaliyyətdə sosial təcrübənin qavraması və fəaliyyətində yenidən hasil etmə prosesi kimi dəyərləndirilir. Lakin, psixoloji nöqteyi nəzərdən sosiallaşmanın fərd tərəfindən əldə edilmiş sosial təcrübənin sadə, mexaniki əks olunması kimi də qəbul etmək olmaz. Bu təcrübənin əldə edilməsi subyektivdir. Eyni sosial şəraitlər müxtəlif şəxsiyyətlər tərəfindən fərqli qavranırlar və müxtəlif formada yenidən hasil olunurlar. Bu səbəbdən də ayrı ayrı insanlar eyni sosial şəraitlərdən müxtəlif sosial təcrübə əldə edirlər. Cəmiyyət, sosial sistemin yenidən hasil etməsi məqsədi ilə və sosial strukturların qorunması vasitəsi ilə sosial stereotip və standartları formalaşdırmağa can atır. Şəxsiyyət də cəmiyyətə qarşı müxalifətdə olmamaq üçün, bu sosial təcrübəni sosial mühitə daxil olmaq vasitəsi ilə əldə edir. Sosiallaşma prosesi mürəkkəb, dinamik və fərd tərəfindən sosial təcrübənin qavramasını və yenidən hasil etməsini nəzərdə tutur. Özünü təsdiq etmək üçün şagird şəxsi dəyərlər dünyasını seçib qurmalıdır, bilik, savad dünya-

sına qəbul olunmasını həyatı və elmi problemlərin həllinin yaradıcı üsullarını tapmalıdır.

Sosiallaşmanın müvəffəqliyinin bir kriteriyası da şagirdin onun daxil olduğu qrupdan əlavə digər, ətrafda olanlar tərəfindən dəstəklənməsini qeyd etmək olar. Sosiallaşmanın müvəffəqiyyəti onunla da müəyyənləşir ki, şagird öz tələbatını hansı dərəcədə təmin edib davranma variantlarının nə qədər geniş olmasından, tələblərinin təmin edilməsinə yönəlmiş tələbatların təmin edilməsi üçün həyatı şəraitlərin nə dərəcədə müvəffəq olmasından asılıdır.

Şagirdin şəxsiyyət kimi formalaşmasında və mənəvi durumunda əsas vasitə kimi şəxsiyyətlər arasındakı münasibətlər çıxış edir. Münasibətlərin deformasiyası, yəni müəllimlə şagirdin münasibətlərinin pozulması, tərbiyənin sistemsizliyi ya da hissə-hissə tətbiq olunması, şəxsiyyətin sosiallaşma yolunda deformasiyasının əsas səbəbi olur. Sosiallaşma prosesi uşağın ictimai məktəb münasibətlərinə tədricən daxil olmasını və müstəqil, yeni sosial münasibətlərin quraşdırılmasını nəzərdə tutur. Uşaqların məktəbdə sosiallaşmasına həm istiqamətlənmiş sosial faktorlar, həm də nəzərdə tutulmayan sosial faktorlar təsir göstərir.

Məktəbdə tərbiyə prosesi iki məsələni həll edir; I-ci sosiallaşma prosesini təşkil edir, II-ci isə mühüm xarici elementlərin təsirini kənarlaşdırır. Məktəblinin sosiallaşması onu əhatə edən insanlarla psixoloji, sosial və mədəni münasibətlərindən əmələ gəlir.

Sosial institutlar sosial məkanda sosiallaşma və inteqrasiya funksiyasını yerinə yetirərək, inteqrasiya prosesinə və ayrı-ayrı qrupların sosial mobilliyinə cavabdehdilər. Belə ki, N. Smelzer sosiallaşmanı, insanların təcrübə və sosial rollarına müvafiq sosial göstərişlərin yığılması kimi müəyyən edir. Başqa sözlə, sosiallaşma dəyərlərin geniş dairəsinin, amillərinin, məfhumlarının qavramasını nəzərdə tutur. Bu prosesin mühüm hissəsini təhsil təşkil edir, çünki təhsil müəssisələri biliklərin ötürülməsini təyin edirlər.

N. Smelzer təhsili formal bir proses kimi müəyyənləşdirir və bu prosesdə bir insandan və ya bir qrup insanlardan digərlərinə dəyərlər, bilik və bacarıqlar ötürülür. Təhsilin sayəsində mədəni dəyərlər qorunurlar və bir nəsildən digərinə ötürülür. Eyni zamanda təhsil yeni texnoloji metodların tətbiqi və mövcud biliklərin yenidən qiymətləndirilməsinin tətbiqi ilə əlaqədar baş verən sosial dəyişikliklərə inam yaradır. Hal-hazırda həyatda baş verən dəyişikliklər bəzi hallarda təhsil sisteminin fəaliyyətində baş verən dəyişikliklərə gətirib çıxarır. Bu da təhsil müəssisələrində gedən proseslərin kompleks tədqiqatının vacibliyini tələb edir. Müasir dövüdə məktəblərin fəaliyyətinə ölkədə effektiv inkişaf edən, şəxsiyyəti və mikrososiumu formalaşdıran qeyri-formal faktorların güclənməsi prosesi təsir etməyə bilməz. Tərbiyə modellərinə ən perspektiv bir model kimi yanaşma, sosial-tərbiyə sistemində təlim-tərbiyə məsələlərinin həllini nəzərdə tutur və məktəbin, cəmiyyətin digər tərbiyə institutlarına inteqrasiyası əsasında unikal potensialının istifadəsində görünür. Belə institutların hər birinin fəaliyyəti, məktəbin daxili fəaliyyətinin dəyişməsi ilə yox, onun ölkədə baş verən sosial proseslərə acıqlığı ilə, cəmiyyətin digər elementləri ilə əlaqəsinin aktivləşməsi və pedaqojləşməsi ilə bağlılığında olmalıdır.

Ümumiyyətlə, məktəblinin sosiallaşması onu əhatə edən insanlarla psixoloji, sosial və mədəni münasibətlərindən əmələ gəlir. Psixoloji münasibətlər bir-birinə emosional dayaq deməkdir. Məktəbli təəssürat və yaxın istiqamət münasibət qurmağı öyrənir. Sosial münasibətlər - məktəbdə, sinifdə rolların müəyyənləşməsi, sosiumla münasibətlərin qurulmasıdır. Məktəbli müxtəlif sosial rolları, onların məzmununu əldə etmək qabiliyyətinə malikdir. Mədəni münasibətlər - mədəniyyətin xüsusiyyətlərindən əmələ gələn məktəbdaxili münasibətlərdir. Şagird ailənin, cəmiyyətin, məktəbin, sinfin qaydalarını və ənənələrini mənimsəyir.

Beləliklə, şagird onun məktəbində və cəmiyyətdə yüksək qiymətləndirilən dəyərləri mənimsəyir. Məktəbdə sosiallaşmanın əsas mexanizmlərini “imitasiya”, “identifikasiya” və tədris təşkil edir. İmitasiya şagirdin müəllimlərin davranışını şüurlu və ya süursuz şəkildə oxşar olmağa can atmasını, müəyyən davranış modellərinin mənimsəməsini müəyyən edir. İdentifikasiya uşaqların məktəb davranışını, pedaqoji göstərişləri və dəyərləri özününkü kimi qəbul etməsidir. İmitasiya prosesində şagirdin oxşamaq istədiyi nümunə birinci növbədə müəllim olur və bu da, müəllimin ilk növbədə məktəb davranışının modellərinin və üsullarının təklif etməsi ilə izah olunur.

Şagirdlərin sosiallaşmasına təsir edən faktorlara məktəb və məktəbin müəllimlərini aid etmək olar. Onlarla ünsiyyət və qarşılıqlı əlaqə vasitəsi ilə şagirdlərdə dəyər oriyentasiyası genişlənir və differensiaslaşır. Beləliklə, sosial təcrübənin bir hissəsini kiçikyaşlı məktəblilər məktəbdə, sinifdə, müəllimlərdə, şagirdlərdə müşahidə etdikləri davranışı təkrar etdikləri zaman əldə edirlər. İmitasiya müəllimlərin səsinə, hərəkətlərini və digər xüsusiyyətlərini təqlid etməsində özünü göstərir. İdentifikasiya - ondan ibarətdir ki, uşaq özünü o biri uşağın yerinə qoyur, onun hissələrini, onun başına gələnləri başa düşür. Məktəbli, məktəbdə ona nümayiş edilmiş davranışı əldə edir.

Sosiallaşma yolunda məktəbin rolunu nə qədər artırısaq da, ailə sosiallaşmanın əsasını təşkil edir. Məhz bu səbəbdən şagirdlərin məktəbdə sosiallaşmasını ailədə müvəffəq sosiallaşma işi olmadan aparmaq qeyri-mümkündür və bunların sıx əməkdaşlığı sosiallaşma prosesinə müsbət təsir edir. Məlum məsələdir ki, ailə kiçik sosial institut kimi, cəmiyyətin kiçik

özəyi kimi qəbul edilir. Cəmiyyətin struktur-funksional və normativ sistemlərinə daxil olmaqla ailə öz üzvlərinin davranışını tənzimləyir, onlara xas olan sosial rolları və statusları müəyyən edir. Ailə münasibətləri cəmiyyətdə bərqərar olmuş ictimai münasibətlərlə bilavasitə bağlıdır.

Ailə, cəmiyyətin struktur elementi və kiçik qrupu kimi öz sosiallaşma funksiyasını yerinə yetirərək, şəxsiyyətə qarşı birinci makrososial təsirin keçiricisi kimi, qismən də mədəniyyətin keçiricisi kimi çıxış edir, ikinci isə mikrososial əlaqələrin mühiti kimi çıxış edir. Uşaqlar ailəni sosial dünyanın surəti kimi qəbul edir. Ailə dəyərləri də şagirdlərin sosiallaşmasında böyük rol oynayır. Bu baxımdan şagirdlərin sosiallaşması üzrə işin əhatə dairəsini istər ailə, istərsə də digər sosial institutlar təşkil etdiyindən bu istiqamətdə aparılacaq təlim-tərbiyə işlərinə xüsusi həssaslıqla yanaşılmalı və şagirdlərin sosial dəyərlərə yiyələnmələrdə yaxından iştirak etmək lazımdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Vahidov F., Agayev T.** *Sosiologiya*. Bakı, 2008.
2. **Мягков И.Ф., Курочкин О. Ю.** *Развитие социального интеллекта умолодежи как фактор государственной безопасности*. Известия Академии педагогических и социальных наук. Москва, 2002 г.
3. **Мясищев В.Н.** *Общественно-педагогическое движение и создание условий для социализации и самореализации детей и подростков*. Воспитание личности: опыт, проблемы, поиски. Москва, 1994 г.
4. **Смелзер Н.** *Социология*. Москва, 1994 г.



## НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО СОЦИАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

проф. Ю.М. Бабанлы

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

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности социализации школьников. В процессе социализации учащиеся приобретают внешний опыт и перенимают его. Учащийся приобретает часть своего социального опыта в школе, в классе, при коммуникации с учителями. О социализации, как о положительном процессе, можно говорить в том случае, когда учащийся без напряжения покидает социальные институты с которыми он сотрудничал. Про-

цесс социализации можно считать удовлетворительным только в том случае, когда учащийся принимает за основу своего поведения внешкольные и классные нормы.

**Ключевые слова:** *учащийся, образование, школа, социальные институты, семья, личность, общество, социализация, социальная роль, воспитание, отношение, психологический подход.*

## AREAS OF WORK ON SOCIALIZATION OF SCHOOLCHILDREN

prof. Y.M. Babanli

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

**Annotation.** The article discusses the features of pupils' socialization. In the process of socialization, schoolchildren gain external experience and add it to their own experience. The pupil acquires a part of his social experience at school, in the classroom, and when communicating with teachers. Socialization can be considered a positive process when the pupil leaves the social institutions with which

he cooperates without any tension. The process of socialization is satisfactory only if it is accepted by the pupil as the basis for extracurricular and classroom behavior.

**Keywords:** *pupil, education, school, social institutions, family, personality, society, socialization, social role, upbringing, attitude, psychological approach.*

## YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ TAEKVANDOÇULARDA DİQQƏTİN TƏRBIYƏ OLUNMASININ TƏDQIQI

prof. N.B. Məcidov, N.V. Paşayev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[nazim.majidov@sport.edu.az](mailto:nazim.majidov@sport.edu.az), [niyametdin.pashayev@sport.edu.az](mailto:niyametdin.pashayev@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən olundu ki, taekvandoçuların bir anlığa diqqətlərinin yayınması onlarda xal itgisinə və ya məğlub olmasına səbəb olur. Həmçinin məlum oldu ki, məşq prosesində diqqətin tərbiyə olunması ilə əlaqədar təlimin keçirilməsi planlaşdırılmır. Bizə elə gəlir ki, məşq prosesinin planlaşdırılmasında diqqəti təlim edən məşğələlər keçirilərsə, bu taekvandoçuların idman nəticələrinə müəyyən qədər müsbət təsir edər.

**Açar sözlər:** *diqqət, psixotexniki oyunlar, psixoloji hazırlıq, məşq, yarış, nəaliyyət, komanda.*

**Aktuallıq.** Ümumiyyətlə, ölkəmizdə bütün sahələrdə olduğu kimi idman sahəsində də böyük uğurlar qazanılır. Azərbaycanda idman siyasətinin düzgün qurulduğunu bu sahədə qazanılmış uğurlu nəticələr təsdiqləyir. Ölkəmizdə beynəlxalq səviyyəli yarışlar təşkil olunur, idmançılarımız hər il müxtəlif idman növləri üzrə keçirilən Avropa və dünya çempionatlarında uğurlu nəticələr göstərirlər. Dövlət başçısı İlham Əliyevin bu yarışları izləməsi, idmançılarımıza mənəvi və maddi dəstək verməsi, onları ruhlandırması da vacib məqam kimi vurğulanmalıdır.

Uğurlu idman siyasətinin nəticəsi olaraq Azərbaycan həm də dünyanın idman ictimaiyyəti tərəfindən ciddi tərəfdaş, idmançılarımız isə əsas rəqib kimi qəbul olunurlar. Azərbaycanın qısa müddətdə idman sahəsində əldə etdiyi nailiyyətlər beynəlxalq idman təşkilatlarının diqqətindən yayınmayıb, məhz onların istəyi ilə son illərdə ölkəmizdə sayısız-hesabsız mötəbər beynəlxalq turnirlər, dünya və Avropa çempionatları keçirilmişdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, idman insanları fiziki cəhətdən sağlam, mənəvi cəhətdən güclü edir. Gənc və müstəqil Azərbaycanda bu gün idman cəmiyyətin ayrılmaz hissəsinə çevrilib. Fəxrlə qeyd etmək lazımdır ki, bu gün Azərbaycan dünyada idman ölkəsi kimi tanınıb, beynəlxalq idman ailəsində layiqli yerini tutub.

Təbii ki, idman sahəsində qazanılan nailiyyətlər həm də dövlətin ümumi inkişaf səviyyəsini, iqtisadi potensialını müəyyənləşdirən vacib meyarlardan biri kimi təbliğati-siyasi məzmun kəsb edir. Bu baxımdan Azərbaycanın dinamik inkişafı idmanda qazanılan uğurlarla bir paralellik təşkil edir. Həm qazandığımız medallar, həm idman komplekslərinin tikintisi, həm də Azərbaycanın beynəlxalq miqyasda idman ölkəsi kimi imicinin möhkəmlənməsi bir vəhdət təşkil edərək idman sahəsindəki uğurlarımızın əsasını təşkil edir. İdman ictimaiyyəti əmindir ki, Prezident İlham Əliyevin ölkəmizin inkişafına xidmət edən siyasi xətti idmanımızın daha da inkişafına böyük töhfələr verəcək.

İdmançılarımızın hər dəfə beynəlxalq arenalarda qazandıqları qalibiyyətlər, bayrağımızı ucaltmaları dövlətimizə şərəf gətirən amillərdir. Azərbaycan Respublikası bu gün öz tarixinin çox şərəfli, böyük irəliləyişlər, inkişaf və tərəqqi dövrünü yaşamaqdadır. Ulu öndərin milli maraqlara əsaslanmaqla həyata keçirdiyi çoxşaxəli inkişaf strategiyası bu gün onun layiqli varisi - Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev tərəfindən inamla davam etdirilir. Təbii ki, idmana dövlət başçısı cənab İlham Əliyevin diqqəti idmançıları yeni qələbələrə səsləyir.

Problem. Bəzi hallarda yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün taekvandoçular və məşqçilər məşq prosesində həddən artıq fiziki yükə yol verirlər, məşq prosesinin məzmununu təhlil edilmir, idmançıların hazırlıq prosesinə ciddi nəzarət olunmur. Bu zədələnmələrə, xəstəliyə,

nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüyünə, hətdən artıq məşqə səbəb olur.

Fərziyə. Taekvandoçularla aparılan məşq prosesi müasir elmi-nəzəri tələblərə müvafiq planlaşdırılıb təşkil edilib keçirilərsə, bu idmançılarda zədələnmələrin, ifrat məşqin, ruh düşgünlüyünün qarşısını alar və yüksək nəaliyyətlər əldə etməyə yol açar.

Məqsəd – yüksək dərəcəli idmançıların məşq prosesinin təşkili, idarə olunması və planlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsindən ibarətdir.

Qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısında aşağıdakı vəzifələr qoyulmuşdu:

- Müasir ədəbiyyatda məşq prosesinin planlaşdırılması problemini öyrənmək;
- Taekvando idman növündə məşq prosesinin planlaşdırılması haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;
- Təcrübədə məşq prosesinin planlaşdırılması haqqında məlumat toplamaq;
- Məşq prosesinin planlaşdırılmasında təcrübədə diqqəti tərbiyə edən psixotexniki oyunlarının tətbiq edilməsini yoxlamaq.

Vəzifələr ümumqəbul edilmiş - ədəbiyyatların təhlili, sorğu, müşahidə tədqiqat metodları vasitəsilə həll edilmişdir.

Tədqiqatın məzmunu. Taekvondo ([kor. 태권도, 跆拳道](#)) Koreya döyüş sənətidir.

Taekvondonun xarakterik xüsusiyyəti döyüşdə ayaqlardan və əllərdən fəal istifadə olunmasıdır. "Taekvondo" termini 3 sözdən ibarətdir: "Tae" - ayaq, "kvon" - yumruq (əl), "do" isə yol deməkdir.

Dünyanın ən böyük taekvondo təşkilatları 1966-cı ildə yaradılmış Beynəlxalq Taekvondo Federasiyası (İTF) və 1973-cü ildən fəaliyyət göstərən Ümumdünya Taekvondo Federasiyasıdır (WTF). 1980-ci ildən WTF Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (İOC) tərəfindən tanındı. Taekvondonun prinsipləri: nəzakət, düzgünlük, təmkin, sərbəst ruh.

Azərbaycan Taekvondo Federasiyası [1992](#)-ci ildə yaradılmışdır. Hələ o vaxtdan başlayaraq, Azərbaycan taekvondoçuları bir çox beynəlxalq turnirlərdə iştirak etmişlər.

Digər idman növlərində olduğu kimi taekvan-do idman növündə idmançı müxtəlif

hazırlıq mərhələlərindən keçir.

I İlk hazırlıq mərhələsi: - idmana sabit marağın formalaşdırılmaq; geniş hərəkət bacarıq və vərdişlər fəaliyyətinə yiyələndirmək; taekvando-do texnikasının əsaslarını mənimsəmək; fiziki keyfiyyətləri hərtərəfli və hormonal inkişaf etdirmək; sağlamlığın möhkəmləndirilməsi; gələcək idman hazırlığı üçün perspektivli gənc idmançıların seçilməsi.

II Tədris-məşq mərhələsi (idman ixtisaslaşma mərhələsi): - ümumi və xüsusi fiziki, texniki, taktiki, nəzəri, psixoloji hazırlıq səviyyəsinin artırılması; sağlamlığı qorumaq.

III Yüksək idman ustalığının təkmilləşdirmə mərhələsi: - taekvan-do idman növü üzrə rəsmi yarışlarda sabit yüksək nəticələr göstərmək təcrübəsinə yiyələnmək; idman motivasiyasını formalaşdırmaq, orqanizmin funksional imkanlarını artırmaq;

IV Yüksək idman ustalığı: - Azərbaycan yığma komandası tərkibində beynəlxalq yarışlarda yüksək nəticələrə nail olmaq [4,5];

Tədqiqat zamanı əldə edilən məlumatlardan müəyyən olunur ki, Azərbaycan yığma komandasında taekvandoçuların məşq prosesinin təşkili, planlaşdırılması, idarə edilməsi məlum tələblərə uyğundur və heçdə zəif deyil. Həmçinin taekvandoçular üzərində aparılan operativ, cari, mərhələli və yekun nəzarət göstərdi ki, onların fiziki, texniki, taktiki, intellektual, inteqral hazırlıq səviyyəsi yüksək səviyyəyə yaxın və yüksək səviyyədədir. Yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən olundu ki, taekvandoçuların bir anlığa diqqətlərinin yayınması onlarda xal itgisinə və ya məğlub olmasına səbəb olur. Həmçinin məlum oldu ki, məşq prosesində diqqətin tərbiyə olunması ilə əlaqədar təlimin keçirilməsi planlaşdırılmır. Bizə elə gəlir ki, məşq prosesinin planlaşdırılmasında diqqəti təlim edən məşğələlər keçirilərsə, bu taekvandoçuların idman nəticələrinə müəyyən qədər müsbət təsir edər.

İdmanda psixoloji hazırlıq problemi olduqca aktualdır. Bu prolemin üzərində məşqçilər, psixoloqlar, metodistlər çalışırlar. İdman psixologiyası haqqında çoxlu sayda kitablar yazılıb, elmi işlər aparılıb və yeniliklər təcrübədə istifadə edilib. İdmançının yetişməsində psixoloji hazırlıq əsas yerlərdən birini

tutur və onun təkmilləşməsinə həmişə ehtiyac var [1,3].

Hər bir məşqçi start qabağı idmançıya özünü ələ almağa və ya idmançının zəif çıxışından sonra onu ruhlandırmağa çalışır. Aylar, illər keçdikcə idmançı ilə birgə iş sayəsində məşqçi hər bir idmançının xüsusiyyətlərinin incəliklərini müəyyən edir və onları idarə etməyə yol tapır. O bilir ki, kimə, nə vaxt, necə və nə demək lazımdır. Hər bir idmançıya təsir etmək üçün məşqçinin müxtəlif psixoloji vasitə və yolları olur. Psixologiyaya aid olan məsələləri çox vaxt məşqçi özü həll edir. Bəzən özü də bilmədən psixoloq rolunda olur. Bir sıra hallarda idmançının diqqətsiz olması, diqqətinin yayınması onu məğlubıyyətə aparır. Bəzi məşqçilər idmançının diqqəti cəmləşdirə bilməməsini, diqqəti verilən tapşırığa yönəldə bilməməsini qeyd edirlər. Məşqçi «Yatma!», «Hara baxırsan!», «Ayıl» və s. sözlərdən istifadə edərək idmançının diqqətini cəlb etməyə çalışırlar [2,6].

Tədqiqat. Əldə edilən tədqiqat məlumatlarını təcrübədə yoxlamaq gənclərdən ibarət olan yığma komanda üzvlərinin məşq prosesinə diqqəti təlim edən məşğələləri daxil etdik. Bunun üçün psixotexniki oyunlardan istifadə etməyi qarşımıza məqsəd qoyduq. Pedaqoji eksperiment üçün 2 qrup yaradıldı: nəzarət və eksperimental. Hər iki qrupda olan taekvandoçuların ustalıq səviyyəsi cüzi fərq olmaqla bir-birlərinə çox yaxın idi. Tədqiqatın əsas məqsədi diqqətin təlimi ilə əlaqədar olduğundan ilkin yoxlamada onlara diqqətlə əlaqədar test normativinin həll edilməsini tapşırıdık.

23	10	1	17	3	14	8
16	19	12	15	5	14	11
4	22	7	17	24	22	18
21	15	1	24	6	21	8
23	12	13	9	19	20	5
7	18	2	9	13	11	16
10	20	3	4	25	6	2

Bunun üçün 7x7 olan xüsusi cədvəl hazırlanır. Bu cədvəldə 1-dən 25-ə qədər qara rənglə yazılmış rəqəmlər və 1-dən 24-ə qədər

qırmızı rənglə yazılmış rəqəmlər. Rəqəmlər cədvəldə səpələnmiş formada olur. Qara rəqəmləri 1-dən 25-ə qədər ardıcıl, qırmızı rəqəmləri isə 24-dən 1-ə qədər ardıcıl tapmaq lazımdır. Həmçinin bir dəfə qara rəqəm tapılır, sonra isə qırmızı rəqəm beləliklə, tapşırıq tam sona yetənə qədər. Tapşırığın yerinə yetirilməsinin ümumi vaxtı qeyd olunur.

İlkin yoxlama testinin nəticələri göstərdi ki, hər iki qrupda tapşırığın yerinə yetirilmə müddətində cüzi fərq olmaqla bir-birlərinə yaxındır, yəni nəzarət qrupu tapşırığı orta hesabla 3 dəqiqə 31 saniyə, eksperimental qrup isə 3 dəqiqə 33 saniyəyə yerinə yetirdi. İlkin yoxlamanın etibarlı olmasını təmin etmək üçün bir əlavə test tapşırığıda keçirdik. Bunun üçün təşrübədə iştirak edən taekvandoçular döyüşdə iştirak edən zaman məşqçilərə kənardan 5 sayda müxtəlif məsləhətləri vermək tapşırıldı. Döyüşdən sonra hər bir taekvandoçu ilə sorğu aparılaraq soruşuldu ki, kənardan məşqçi tərəfindən deyilən neçə sözü eşidə bilib və dərk edib.

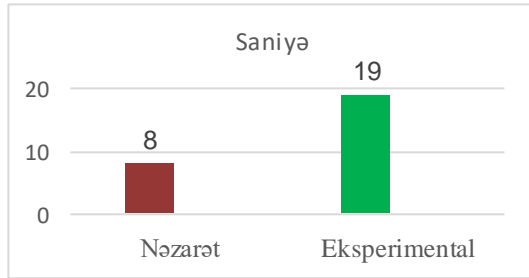
2 N testinin nəticələri göstərdi ki, hər iki qrupda tapşırığın yerinə yetirilmə müddətində burada da cüzi fərq olmaqla bir-birlərinə yaxındır.

Bu ilkin nəticələr və müqayisələr bizə imkan verdiki biz pedaqoji ekperimenti keçirməyə başlayaq.

Taekvandoçunun diqqətini inkişaf etdirmək üçün məşq prosesində xüsusi psixotexniki oyunlardan geniş istifadə olunmağı məsləhət görülür. Psixotexnika termini XX əsrin əvvəllərində Uilyam Ştern tərəfindən işlədilmişdir və hər hansı təcrübənin psixikaya təsiri və idarə edilməsi kimi başa düşülür. Psixotexniki oyunlarla əlaqəli məşğələləri keçirməyi onların fərdi məşqçilərinə tapşırıq verdik. Əvvəlcə psixotexniki oyunların mahiyyəti, əhəmiyyəti, məzmunu, təşkili və keçirilməsi haqqında məşqçiləri məlumatlandırdıq. Taekvandoçuların diqqətini inkişaf etdirmək üçün məşqçilərə kömək məqsədilə konkret olaraq “Obyekt”, “Böcək”, “Barmaqlar”, “Qəbuledici” və s. bir neçə psixotexniki oyunun təşkili və keçirilməsi təklif olundu. Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, yuxarıda qeyd olunan psixotexniki oyunların köməyi ilə taekvandoçuların diqqətini inkişaf etdirmək mümkün olur. Bu isə öz növbəsində

yarışlarda yüksək nailiyyət qazanmağa imkan yaradır.

Həftədə 2 dəfə 7-10 dəqiqə müddətində psixotexniki oyunlardan istifadə etməklə məşğələlər keçirilməyi planlaşdırıldı. 2 ay müddətində məşq prosesində psixotexniki oyunlar keçirildi. Eksperimentdə iştirak edən taekvandoçularla 16 məşğələdə məşqin sonunda diqqət inkişaf etmək üçün psixotexniki oyunlar təşkil olunub keçirilirdi. Burada: diqqətin xüsusiyyətləri - mütəhərriqliyi, həcmi, cəmlənməsi, paylanması, intensivliyi, sabitliyi və diqqətin növləri - qeyri-ixtiyari, ixtiyari, statik və dinamik diqqət tərbiyə olunurdu. Diqqətin inkişafı ilə planlaşdırılan məşğələlər başa çatdıqdan sonra əldə edilən nəticələr müəyyən olunub, təhlil və müqayisə edildi.

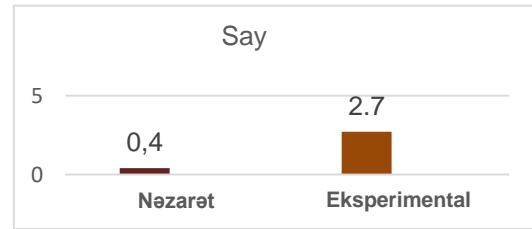


**Şəkil 1**

Diqqətin inkişafı ilə planlaşdırılan məşğələlər başa çatdıqdan sonra əldə edilən nəticələr müəyyən olunub, təhlil və müqayisə edildi. Məlum oldu ki, 2 ay ərzində məşq prosesinə həftədə 2 dəfə 7-10 dəqiq müddətində daxil edilən psixotexniki oyunlar eksperimental qrupda olan taekvandoçuların diqqətinə müsbət təsir göstərmişdi. Yekun yoxlama nəticələri göstərdi ki, əgər nəzarət qrupu 1 saylı test tapşırığına orta hesabla 3 dəqiqə 23 saniyə vaxt sərf ediblərsə, fərq ilkin yoxlama nəticələrinə görə ilə 8 saniyə təşkil edib. Eksperimental qrup tələbələri bu tapşırıqda orta hesabla 3 dəqiqə 14 saniyə vaxt sərf ediblər, ilkin yoxlama nəticələrinə görə fərq 19 saniyə təşkil edib (şəkil 1).

2 saylı test üzrə əgər nəzarət qrupu test tapşırığına orta hesabla əvvəl 1.1 say olubsa, məşğələlərdən sonra bu göstərici 1.5 say təşkil edib. Fərq ilkin yoxlama ilə 0.4 say təşkil edib. Eksperimental qrup tələbələri bu tapşırıqda orta hesabla əvvəl 1 say sərf edirdisə, məşğələ-

lərdən sonra 3.7 say sərf ediblər, fərq 2.7 say təşkil edib (şəkil 2.).



**Şəkil 2.**

Bundan əlavə eksperimental qrupda iştirak edən taekvandoçuların qeyri-ixtiyari diqqəti dahada işkişaf etməyi biruzə olunurdu. Bunlara misal olaraq – qıcıqlanmanın intensivliyi, obyektin yeniliyi, qeyri-adiliyi, obyektin birdən dinamikliyinin azalması və ya çoxalması və s. Qeyri-ixtiyari diqqətin pedoqoji prosesdə rolu bundan ibarətdir ki, taekvandoçuların diqqətini müəyyən obyektə cəlb etmək. Bundan əlavə eksperimental qrupda iştirak edən taekvandoçuların qeyri-ixtiyari diqqəti daha işkişaf etməyi biruzə olunurdu. Bunlara misal olaraq – qıcıqlanmanın intensivliyi, obyektin yeniliyi, qeyri-adiliyi, obyektin birdən dinamikliyinin azalması və ya çoxalması və s. Qeyri-ixtiyari diqqətin pedoqoji prosesdə rolu bundan ibarətdir ki, taekvandoçuların diqqətini müəyyən obyektə cəlb etmək. Aparılan pedaqoji müşahidələrdən sonra müəyyən olunub ki, taekvandoçuların ixtiyari diqqətində də müəyyən müsbət dəyişikliklər baş verib. Onlar daha məqsədyönlü, sabitliyin yüksəldilməsi, statik diqqət - müəyyən bir iş fəaliyyətinin əvvəlində asanlıqla başlayır və uzun müddət öz intensivliyini saxlayır, dinamik diqqət - getdikcə işə maraq, məsuliyyət artır və yavaş-yavaş intensivlik yüksəlir diqqət tamamilə işə cəmlənir.

Aparılan tədqiqatdan sonra aşağıdakı nəticələri qeyd etmək olar:

1. Ədəbiyyatların təhlili zamanı müəyyən olundu ki, məşq prosesinin planlaşdırılması, təşkili və keçirilməsi haqqında kifayət qədər keyfiyyətli məlumatlar var;
2. Məşq prosesində aparılan pedaqoji müşahidələr göstərdi ki, yığma komanda ilə aparılan məşq yüksək səviyyədə təşkil olunur və keçirilir;

3. İdmançılar və məşqçilərlə aparılan sorğu nəticəsində məlum oldu ki, yığma komandanın maddi təminatı, taekvandoçuların bərpa olma prosesi, yarışlara sünii çəki salma müasir tələblərə müvafiq keçirilir;
4. Yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr və video çəkilişlərin təhlili zamanı müəyyən olundu ki, müdafiə və hücumlar zamanı müəyyən ləngimələr, diqqətin yayınması halları baş verir;
5. Tədqiqatın gedişi zamanı məşq prosesinə psixotexniki oyunların daxil edilməsi taekvandoçularda diqqətin tərbiyə olunmasına səmərəli təsir etmişdir, bu öz təsdiqini sınaq yoxlama testlərində əks etdirmişdir.
6. Yekun yoxlama nəticələri göstərdi ki, 1 saylı test üzrə əgər nəzarət qrupu test tapşırığına orta hesabla əvvəl 3 dəqiqə 31 saniyə vaxt sərf ediblərsə, məşğələlərdən sonra bu testin icrasına 3 dəqiqə 23 saniyə vaxt sərf edib. Fərq ilkin yoxlama ilə 8 saniyə təşkil edib. Eksperimental qrup üzvləri bu tapşırığa orta hesabla əvvəl 3 dəqiqə 33 saniyə sərf edirdisə, məşğələlərdən sonra 3 dəqiqə 14 saniyə vaxt sərf ediblər, fərq 19 saniyə təşkil edib;
7. Tədqiqat zamanı yoxlamanın nəticələri göstərdi ki, 2 saylı test üzrə əgər nəzarət qrupu test tapşırığına orta hesabla əvvəl

1.1 say olubsa, məşğələlərdən sonra bu göstərici 1.5 say təşkil edib. Fərq ilkin yoxlama ilə 0.4 say təşkil edib. Eksperimental qrup tələbələri bu tapşırığa orta hesabla əvvəl 1 say sərf edirdisə, məşğələlərdən sonra 3.7 say sərf ediblər, fərq 2.7 say təşkil edib;

Beləliklə, aparılan tədqiqat zamanı qarşısına qoyulan məqsədə nail olundu və vəzifələr həll edildi.

## ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev K. *İdmançının qələbə psixologiyası*. monoqrafiya. B., 2008.
2. Həsənova Z.A., Cəfərov Q.M. *İdmançı hazırlığının əsas cəhətləri və xüsusi prinsipləri*. met. vəs. B., 2012.
3. Həsənova Z.A. *İdman məşqinin dövrləşdirilməsi*. Met.vəs., B., 2010.
4. Məcidov N.B. *İdman nəzəriyyəsi*. Dərs vəsaiti. B., 2009.
5. Матвеев Л.П. *Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов*. уч.пос., Киев., Олимпийская лит., 1999.
6. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. *Психо-технические игры*, ФиС,М., 2017.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ВНИМАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

проф. Н.Б. Меджидов, Н.В. Пашаев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[nazim.majidov@sport.edu.az](mailto:nazim.majidov@sport.edu.az), [niyametdin.pashayev@sport.edu.az](mailto:niyametdin.pashayev@sport.edu.az)

**Аннотация.** В ходе педагогических наблюдений за соревнованиями было установлено, что кратковременное рассеивание внимания тхэквондистов приводит к потере очков или поражению. Также было выявлено, что на тренировках занятия по вниманию не планируются. Нам кажется, что если при планировании тренировочного процесса будут проводиться занятия по воспи-

танию внимания, то это окажет определенное положительное влияние на спортивные результаты тхэквондистов.

**Ключевые слова:** *внимание, психо-технические игры, психологическая подготовка, тренировка, соревнование, достижение, команда.*

RESEARCHING OF ATTENTION EDUCATION IN  
HIGH-RANKING TAEKWONDO ATHLETES

prof. N.B. Majidov, N.V. Pashayev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports*  
[nazim.majidov@sport.edu.az](mailto:nazim.majidov@sport.edu.az), [niyametdin.pasayev@sport.edu.az](mailto:niyametdin.pasayev@sport.edu.az)

**Annotation.** During pedagogical observations, it was found that the momentary distraction of taekwondo athletes causes the loss of points or loss. It also became clear that during the workout it is not planned to conduct lessons related to the training of attention. We expect that if in the planning of the workout

sessions mindfulness training is carried out, this will give a certain positive effect on the results of the taekwondo athletes.

**Keywords:** *attention, pschotechnical games, psychological, preparation training, competition, achievement, team.*

## ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNİN SAĞLAMLAŞDIRICI MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ İDMAN TURİZMİNİN ROLU

İ.A. İbrahimli

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası  
[ismayil.ibrahimli2020@sport.edu.az](mailto:ismayil.ibrahimli2020@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Ümumtəhsil məktəblərində idman turizmi məşğələlərinin keçirilməsi uşaqların sağlamlığına, dünyagörüşünə, bilik, bacarıqların möhkəmləndirilməsi və inkişafına müsbət təsir edir. Bədən tərbiyəsi dərslərində təbii edilən idman turizm elementləri, təbii abidələr və idman komplekslərinə təşkil olunan turlar idman turizminin inkişafına, uşaqlarda bu idman növünə marağın artmasına səbəbiyyət yaradacaqdır.

**Açar sözlər:** *idman turizmi, şagirdlər, sağlamlıq, infrastruktur, turlar, idman kompleksləri.*

İdman turizmi uşaqlarda komanda ruhu, dostluq və yoldaşlıq münasibətini, müstəqillik, qarşılıqlı yardım, digər insanlarla qarşılıqlı əlaqə, ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirir. Bundan əlavə, idman turistləri əqli çevikliyə, çətin anlarda dəqiq qərarlar qəbul etmək qabiliyyətinə və çox yönlü biliyə malikdirlər. İdman turizmi gücü, dözümlülüüyü inkişaf etdirir, sağlamlığı yaxşılaşdırır [1].

Ümumtəhsil məktəblərində sağlamlaşdırıcı məşğələlərin təşkilinin və keçirilməsinin tədqiqində idman turizminin rolu: fəal öyrənmə, şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı üçün şərait yaratmağa yönəlmiş inkişaf (şəxsiyyət yönümlü) və çoxsəviyyəli təhsil texnologiyası, uşaqlar üçün turizm-diyarşünaslıq işinin təşkili forması ideyalarına əsaslanır.

Təhsil və tərbiyə uşaqların sağlamlıq vəziyyəti ilə ayrılmaz şəkildə bağlıdır. Ona görə də bu gün təhsil sisteminin əsas məqsədlərindən biri də uşaqlara və gənclərə sağlam həyat tərzinə dair bilik və bacarıqların aşılması və sağlamlığının qorunmasıdır.

Bizə elə gəlir ki, formalaşan şəxsiyyətə kompleks təsir göstərən idman turizmi bütün bu tələblərə cavab verir. Turizm prosesində şagirdlərin fəal müstəqil fəaliyyəti sosial və şəxsi münasibətlər təcrübəsinin mənimsənilməsinə kömək edir.

Bundan əlavə, idman marşrutunda təbii mühitdə həyata keçirilən gəzinti, artan fiziki fəaliyyətlə baş verir ki, bu, fiziki hərəkətsizliyin və ətraf mühitin çirklənməsinin mənfi təsirini yaşayan müasir məktəblilər üçün xüsusilə vacibdir. İdman turizmi özünü sınamaq, risklə əlaqəli şəraitdə öz imkanlarını göstərmək imkanı ilə cəlb edir, buna görə də hədəf auditoriyası müxtəlif yaşlarda, müxtəlif maraqlarda və müxtəlif təhsil motivasiya səviyyələrində olan məktəblilərdir ki, bu da pedaqoji təsir auditoriyasını genişləndirir [3].

Sağlamlaşdırıcı fəaliyyətdə iş şagirdlərlə əməkdaşlığa, uşaqların uğurlu olması üçün şəraitin yaradılmasına, çətinliklərin aradan qaldırılmasında qarşılıqlı yardıma, eləcə də yaranacaq çətin situasiyalarda düzgün qərar verilməsinə, sağlam həyat tərzinin formalaşmasına yönəlmiş fəaliyyət formasıdır. Bu işə idman turizmi fəaliyyəti istiqamətləri üzrə müxtəlif iş formalarının (idman turizmi, yürüşlər, bədən tərbiyəsi dərslərində idman turizm elementləri, oriyentasiya) birləşdirilməsi, şagirdlərin məşğələlərə marağının artmasına və müsbət nəticələrə nail olmağa imkan verəcək.

Tədqiqat zamanı ilk dəfə olaraq sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkili və uşaqların fəal həyat tərzinin formalaşması, asudə vaxtlarının səmərəli təşkilində idman turizmi rol oynayacaq.

**Tədqiqatın məqsədi.** Dərstdən kənar sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkilinin keçirilməsinin təkmilləşdirilməsi.

**Tədqiqatın vəzifələri.** Dərstdən kənar sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin



təşkilinin planlaşdırılması və bu istiqamətdəki ehtiyacları müəyyən etmək, idman turizminin aktuallığını və vacibliyini uşaqlara çatdırmaq.

1. Dərstdən kənar sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkilinin hazırlanmasında xüsusi metodikanı işləyib hazırlamaq və tətbiq etmək.
2. İdman turizminə aid məlumatların nəzəri, vizual və əyani (İdman turizmi elementlərinin bədən tərbiyəsi dərslərində tətbiq etməklə) formada uşaqlara çatdırmaq.
3. İdman kompleksləri və infrastruktur haqqında məlumatları əldə etmək və siyahılaşdırmaq, uşaqları əldə edilən biliklərlə tanış etmək.
4. Turların təşkili, təşkilatçı kadri qiymətləndirilmək.

Tədqiqat üzərində işləyərkən üç mərhələli təlimi nəzərdə tutan çoxmərhələli təlim texnologiyası seçilmişdir: Birinci mərhələnin proqramı giriş səviyyəli proqramdır, ikinci və üçüncü mərhələ bilik və bacarıqların təkmilləşdirilməsi proqramlarıdır.

Bütün şagirdlər bilik və bacarıqların ilkin səviyyəsini mənimsəməlidirlər. İkinci və üçüncü səviyyələr əyani olaraq idman turizmi ilə tanışlıq, bədən tərbiyəsi dərslərində idman turizmi elementlərinin tətbiqi və idman turizmi vasitəsi ilə (turlar) idman kompleksləri, idman növləri, infrastrukturla tanışlıqdır.

Tədqiqat 12-15 yaşlı yeniyetmələr üçün üçün nəzərdə tutulmuşdur. Ola bilər ki, ibtidai sinif şagirdləri 10-11 yaşında dərse gəlsin. Bu cür uşaqlar, əlbəttə ki, dərslərə cəlb edilməlidirlər, çünki onlar son dərəcə maraqlıdırlar və gələcəkdə gələcək qrupun "növəsini" təşkil edə bilirlər.

Yeniyetməlik dövrü onunla xarakterizə olunur ki, orqanizmdə dərin fizioloji dəyişikliklər baş verir, psixika sürətlə inkişaf edir, 12-17 yaşlı yeniyetmələr, bir çox müəllimlərin qeyd etdiyi kimi (A.A. Ostapets, V.S. Mukhina) aktivdirlər, "özlərini axtarırlar", peşə seçiminə yönəlmiş yaş dövrüdür [3].

Tədqiqatın keçirilməsi formaları: ekskursiya, praktik məşğələlər, səyahət dərsləri, müsabiqə məşğələləri, söhbət, oyun, praktiki iş, eksperiment, müşahidə, kollektiv və fərdi təd-

qiqat, müstəqil iş, elmi-tədqiqat işinin müdafiəsi, konsultasiya, gəzinti, müsabiqə.

**İlk mərhələdə** idman turizminin təşkili hazırlığında təlim-metodiki işin təcrübəsinin analizi keçirilir. Keçirilən təhlil prosesinin yekununda ehtiyaclar müəyyən edilir və plan tərtib olunur. Nəzəri və praktiki tədqiqat planının forma və metodları tərtib edilir. Bu istiqamətdə müşahidələr, sorğular aparılır.

**İkinci mərhələdə** uşaqların bu istiqamətdəki məlumatlılığı araşdırılır. İdman turizminin əhəmiyyəti aktuallığı (idman turizminin növləri; yaş dərəcələrinə görə turizm növləri) və idman kompleksləri (idman növləri; infrastruktur) və idman turizmi sahəsinə aid olan təbii abidələr haqqında nəzəri məlumatlar uşaqlara çatdırılır (video; şəkil; slayt).

**Üçüncü mərhələdə** uşaqların yalnız nəzəri formada deyil praktiki formada məlumatlılığının əhəmiyyəti və idman turizminin inkişafı üçün bədən tərbiyə dərslərində idman turizmi elementləri tətbiq edilir və turların təşkil olunması prosesi baş verir.

İdman turizm elementlərindən istifadə bədən tərbiyəsi dərslərinə marağın artmasına, şəxsiyyətin sağlam və mənəvi inkişafının səbəb olur. Müntəzəm olaraq Turizm elementlərinin tətbiq olunması idman dərslərində məktəblilərin fiziki inkişafına, fiziki hazırlığına, bir çox fizioloji sistemlərin funksional vəziyyətinə müsbət təsir göstərir.

Məktəbdə idman turizmi elementləri tətbiq olunan bədən tərbiyəsi dərslərinin əsas prinsipi uşağın fərdi qabiliyyətlərinin inkişafına, onun müsbət emosional vəziyyətinin qorunub saxlanılmasına yönəlib. Bu məqsədə nail olmaq üçün turizm yönümlü oyunlar, estafetlər əvəzsiz rol oynayır.

İdman turizm elementləri tətbiq edilən bədən tərbiyəsi dərsləri özünəməxsus xüsusiyyətlərə malikdir:

Birincisi, belə dərslərin məzmununa müxtəlif fiziki tapşırıqların yerinə yetirilməsi, təbiət haqqında biliklərin genişləndirilməsi, insanın ona qayğıkeş münasibətinin formalaşdırılması daxil edilməlidir.

İkincisi, Turizm elementlərindən istifadə etməklə bədən tərbiyəsi dərsi vahid məz-

mun xəttinə uyğun olmalı və oyun formalarından geniş istifadə etməyi nəzərdə tutmalıdır ki, bu da fiziki hərəkətlərə artan marağı və şüurlu tələbatı təmin edir.

Üçüncüsü, bu dərslər əsasən açıq havada keçirilir ki, bu da bədən tərbiyəsinin əsas vəzifələrindən birini – sağlamlaşdırıcı məsələləri həll etməyə imkan verir.



**Şəkil 1**

Dərslərdə tətbiq olunan turizm elementləri:

**Gücün inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş təlimlər:**

- Dirəyə bərkidilmiş kəndir nərdivanına qalxmaq (İsveç divarı). Nərdivanın hündürlüyü şagirdlərin fiziki hazırlığından asılı olaraq də-yişir (2; 3; 5-m) (şəkil 1);
- İki komanda arasında müxtəlif diametrlı kəndirlərin dartılması;
- Gimnastika skamyasında atlama. (şagirdlərin bel çantasını bir top əlavə etməklə) növbə ilə sağ və sol ayaqlarını skamyaya qoyaraq tullanırlar).

**Koordinasiya bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün məşqlər [5]:**

- "paralel relslər" keçmək;
- "kəpənəyin" keçidi. İki uzanan paralel kəndir ortada bir karabin ilə bağlanır. İpin bir tərəfindən digərinə keçmək lazımdır; (şəkil 1)
- Şagirdlər gimnastika skamyasının nazik hissəsində yeriyərək xəyali su maneəsini aşırırlar. kürək çantasına top əlavə etməklə tapşırığı çətinləşdirə bilərsiniz (şəkil 2).



**Şəkil 2**

**Çeviklik məşqləri:**

- qayaya dırmanma.(dırmanma divarı) Yalnız rəngli lentlə işarələnmiş çubuqlardan istifadə edərək, dırmaşmaq (şəkil 3);
- "maneəni" aradan qaldırmaq. Müxtəlif hündürlükdə atletik maneələr istifadə olunur, xətə bir şəkildə yerləşdirilir, onların altında sürünmək lazımdır.

**Dözümlülüyün inkişafı üçün məşqlər [5]:**

- maneə zolağı (paralel kanatlar, "bataqlıq" və s.) (şəkil. 2).

Xəyali su hövzəsini və ya bataqlığı keçmək üçün-gimnastika skamiyasından keçid daha sonra hündürlükdən asılmış iplə maneənin keçilməsi.

**Sürət keyfiyyətlərinin inkişafı üçün məşqlər [5]:**

- İsveç divarına dırmanma (şəkil 1);
- turist elementlərindən istifadə etməklə estafet yarışları (turist karabinini taxmaq, düyünləri bağlamaq, turist kürək çantasını daşımaq və s.) (şəkil 3);



**Şəkil 3**

İdman kompleksləri idmanın kütləviliyində və idman turizminin inkişafında mühüm rol oynayır. Uşaq, yeniyetmə və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafının təmin olunması sağlam gələcəyin təməlini qoyur. Bu istiqamətdə yaradılan əlverişli infrastruktur da mühüm rol

oynayı. Sevindirici haldır ki, hazırda yeniyetmə və gənclərin peşəkar mütəxəssislərin köməkliliyi ilə arzuladıqları idman növlərinin sıralarına yiyələnmələri üçün ölkəmizdə hər cür şərait var. Paytaxt və bölgələrdə fəaliyyət göstərən idman kompleksləri də, yaradılan şəraitin göstəricisidir. Amma, əfsuslar olsun ki idman turizmi ümumtəhsil məktəblərinin maraqları siyahısında çox da, ön planda deyil. Bu problemi aradan qaldırmaq üçün biz sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkili, keçirilməsi və məzmunu ilə əlaqədar araşdırmalar aparıb əldə etdiyimiz yeniliklərin tətbiq etmək yollarını müəyyən etməyə çalışacağıq.

Aparılan pedaqoji müşahidələrdən müəyyən olunur ki, məktəb yaşlı uşaqların idman turizmi haqqında anlayışları yoxdur. İdman növləri, idman kompleksləri, yaradılan şərait və infrastruktura haqqında lazımi biliklər (nəzəri və əyani) onlarda yetəri qədər deyil. Respublika ərazisində fəaliyyət göstərən idman kompleksləri, qurumları haqqında məlumatsızdırlar.

Məlumatsızlıq idmana həvəsi və bacarığı olan uşaqlarda ruh düşkünlüyünün yaranmasına səbəbiyyət yaradır. Onların öz bacarıqlarına uyğun olmayan istiqamətlərə yönəlmələrinə səbəb olur.

Kifayət qədər biliklərin olmaması doğru idman növünün seçilməsinə mənfi təsir göstərir.

Asudə vaxtın səmərəli və öyrədici keçirilməsində idman turizmi istiqamətində turlar (idman komplekslərinə ekskursiyalar) təşkil olunmur və bu istiqamətdə hər hansı bir fəaliyyət yoxdur.

Ehtimal olunur ki, təşkilatçılıq məsələlərinin həlli, idman komplekslərinin və yaradılan şəraitin infrastrukturu ilə tanışlıq, yaranan pedaqoji və praktiki situasiyalar uşaqlarda idmana marağın artmasına və idman turizminin inkişafı həm də idman turizmində gənc kadrların hazırlanmasında vacib rol oynacaq [4].

Turların təşkili zamanı hazırlıq prosesinin, turun turizmin hansı istiqamət fəaliyyətinə uyğun olması, turun təşkili zamanı onun prinsiplərinin, yerinə yetirdiyi funksiyaların, turun mərhələlərini elmi olaraq müəyyənləşdirmək zəruri qaydalardandır [2].

Sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkili və tətbiqi turizmin ekskursiya

fəaliyyət bölməsilə keçirilir. Çünki ekskursiya turistin (ekskursantların) ətrafı əyani olaraq dərk etməsinin ən optimal formasından biridir.

Tədqiqatın planlaşdırılan nəticələri bunlardır:

- uşaqların fiziki inkişafı;
- sağlam həyat tərzi üçün motivasiyanın formalaşdırılması;
- yeniyetmələrin uğurlu sosiallaşması;
- komanda işinin düzgün təklili;
- komandada uğurla qarşılıqlı əlaqə qurmaq bacarığı;
- fərdi hərəkət etmək, qərar qəbul etmək və komanda işi üçün məsuliyyət daşımaq hissini formalaşdırılması;
- idman turizmi elementlərinin fiziki tərbiyə dərində tətbiqi;
- ümumtəhsil fənlərinin: coğrafiya, tarix, biologiya, bədən tərbiyəsi, həyat təhlükəsizliyinin əsasları üzrə fənlərarası əlaqələrin inkişafı əsasında şagirdlərdə dünya haqqında vahid mənzərənin formalaşdırılması;

Uşaq-gənclər turizmi uşaqların və gənclərin təhsilinin, təliminin, sağlamlığının möhkəmləndirilməsinin, peşə yönümünün, şagirdlərin sosial uyğunlaşmasının, sağlam həyat tərzinin bərqərar olmasının, davamlı təhsilinin və fərdi inkişafının səmərəli sistemidir.

## ƏDƏBİYYAT

1. <https://hermescenter.ru/az/snoubord/usloviya-dlya-sporta-i-turizma-sportivnyy-turizm-sushchnost-i.html>.
2. **Salmanova N.B., Məmmədov Y.B., Tağıyev F.R.** *İdman turizminin nəzəriyyəsi və metodikası*. 4 nəşr, 2015, s. 5-10.
3. **Васильевна А.** *Лось-Занятия спортивным туризмом и спортивным ориентированием в сельской общеобразовательной школе. e* Методическое пособие. Новокузнецкий район 2019 г.
4. **Quliyev B.** *Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları*. Bakı "ADPU" nəşriyyatı. 2009, s. 263.
5. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası (dərslük)*. II hissə: Əhalinin fiziki tərbiyəsi. s. 103. Bakı: "Müəllim" nəşriyyatı, 2020.

## РОЛЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

И.А. Ибрагимли

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[ismayil.ibrahimli2020@sport.edu.az](mailto:ismayil.ibrahimli2020@sport.edu.az)

**Аннотация.** Проведение занятий по спортивному туризму в общеобразовательных школах положительно влияет на здоровье детей, их мировоззрение, укрепление и развитие знаний и навыков. Элементы спортивного туризма, используемые на занятиях по физической культуре, посещение памятников природы и спортивных ком-

плексов будут способствовать развитию спортивного туризма и повышению интереса детей к этому виду спорта.

**Ключевые слова:** *спортивный туризм, студенты, здоровье, инфраструктура, туры, спортивные комплексы.*

## THE ROLE OF SPORTS TOURISM IN THE HEALTH CLASSES OF SECONDARY SCHOOLS

I.A. İbrahimli

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[ismayil.ibrahimli2020@sport.edu.az](mailto:ismayil.ibrahimli2020@sport.edu.az)

**Annotation.** Conducting sports tourism classes in secondary schools has a positive impact on children's health, outlook, strengthening and development of knowledge and skills. Elements of sports tourism used in physical education classes, excursions to natural monuments and sports complexes will increase

the interest of children in the development of sports tourism.

**Keywords:** *sports tourism, students, health, infrastructure, tours, sports complexes.*

## FUTBOL HAKİMLƏRİNİN FİZİKİ HAZIRLIQLARININ TƏDQIQI

dos. İ.S. Əliyev, F.T. Hacıyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[İlgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:İlgar.aliyev@sport.edu.az), [Farid.haciyev2020@sport.edu.az](mailto:Farid.haciyev2020@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılması prosesi müstəqil fiziki hazırlıq vasitələrinin ətraflı işlənməsini tələb edir. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri zamanı müxtəlif üsullarla qaçmaq tövsiyə olunur: yan addımlarla, arxaya geriləyərək və s. Bu, futbol hakimləri arasında müxtəlif yollarla yüksək qaçış şərtlərinin qorunması ehtiyacından irəli gəlirdi. Eyni zamanda, qaçış məşqlərinin həcmnin artmasının sonsuz olmadığı da nəzərə alınmışdır. Buna görə də, müstəqil fiziki hazırlıq zamanı qısa məsafələrin istifadəsi ən təsirli metodlar kimi istifadə edilir.

**Açar sözlər:** *Fiziki hazırlıq, futbol hakimi, müstəqil məşq, fərdi hazırlıq, qaçışlar, xüsusi məşq.*

Tədqiqatlar göstərir ki, futbol hakimlərinin idarə etdikləri oyunlarda fəaliyyətin əsas xüsusiyyəti, fiziki hazırlığın üzərinə düşür ki, bu da hazırlıq prosesində istifadə olunan müstəqil vasitələrinin əksəriyyətini xüsusi məşqlərə aid etməyə imkan verir.

Sürət dözümlülüyünü inkişaf etdirən demək olar ki, hər bir məşq müstəqil fiziki hazırlığın xüsusi hazırlıq vasitəsi hesab olunur. Bu baxımdan ümumi və xüsusi hazırlıq vasitələri anlayışları arasındakı fərq müəyyənləşdirilmişdir. Əsas kinematik parametrlər baxımından hakimin sahədə yerdəyişmələrinə və hərəkətlərinə bənzər məşqlər xüsusi hazırlıq vasitələrinə aid edilir [3,4]. Araşdırma zamanı məlum olmuşdur ki, oyunlar zamanı hakimlər sahədə müxtəlif sürətlərlə və əsasən yan, həmçinin arxaya addımlarla hərəkət edirlər. Futbol hakimlərinin fiziki inkişafının əsas məqsədi oyunların idarə olunmasına yüksək fiziki hazırlıq əldə etmək idi. Bu zaman, oyunları idarə edərkən,

hakimin bacarığı, meydançada düzgün qərarların vaxtında verilməsi ilə müəyyən edilirdi. Futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının aşağı səviyyədə olması, oyunları idarə edərkən meydançada düzgün qərarların qəbul edilməsinin məhdudlaşdırıcı amili olduğu nəzərə alınmışdır. Bu baxımdan, müstəqil fiziki hazırlıq məşqi zamanı, futbol hakimlərinin fiziki imkanlarının daha tam şəkildə reallaşmasına töhfə verən məşq tapşırıqların həcmi artırılmışdır[1,2,5].

Apardığımız tədqiqatın məqsədi müstəqil tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin fərdi fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin elmi əsaslandırılması və inkişafından ibarətdir. Bu məqsədi həyata keçirmək üçün aşağıdakı vəzifələrin həlli planlaşdırılmışdır

1. Futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının ən təsirli vasitələrini və icrası zamanı fərdi tapşırıqlardan istifadənin zəruriliyini müəyyən edən amilləri müəyyənləşdirmək.
2. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək mini futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelini inkişaf etdirmək və onun həyata keçirilməsi üçün lazım olan psixoloji və pedaqoji şəraiti əsaslandırmaq.
3. Futbolda hakimlərin fiziki hazırlığını qiymətləndirmək üçün meyarlar hazırlamaq və fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının inkişaf etmiş pedaqoji modelinin effektivliyini yoxlamaq.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının inkişaf etdirilən pedaqoji modelinin səmərəliliyini müəyyən etmək üçün EQ və NQ – dan futbol hakimlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsinin müqayisəli təhlili aparılmışdır. Tədqiqatın nəticələri cədvəl 1 və 2 – də təqdim olunur.

Bir illik müstəqil fiziki hazırlıqdan sonra, kifayət qədər fiziki yüklərlə fərdi tapşırıqların istifadəsi, EQ -dan olan futbol hakimlərinin fiziki vəziyyətinin göstəricilərində əhəmiyyət

yətli dərəcədə yaxşılaşmaya səbəb oldu. EQ futbol hakimlərinin arasında fiziki vəziyyətin səviyyəsinin göstəricilərində ən böyük yaxşı-

laşma 400 metrlik qaçışda və 40 metrlik yan addımlarla qaçışda müşahidə edildi.

*Cədvəl 1*

*EQ və NQ futbol hakimlərinin pedaqoji təcrübə prosesində fiziki hazırlığının ballarla ( $x \pm m$ ) müqayisəli təhlili*

Təhlil edilənlər	Tədqiqatın mərhələləri		
	1	2	3
NQ (n = 8)	3,68 ± 0,17	4,05 ± 0,23	4,12 ± 0,21
EQ (n = 8)	3,67 ± 0,18	4,14 ± 0,17	4,47 ± 0,19

*Cədvəl 2*

*Təcrübədən əvvəl və sonra təcrübə qruplarının futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının göstəriciləri (EQ və NQ, hər birində 8 nəfər) ( $x \pm m$ )*

Məşğələnin adı	Qruplar	Orta nəticələr		
		eksperimentdən əvvəl $x_1 \pm m_1$	eksperimentdən sonra $x_2 \pm m_2$	R
400 m qaçış (s)	EQ	64,2 ± 1,14	59,1 ± 1,12	<0,05
	NQ	64,1 ± 1,18	62,3 ± 1,19	>0,05
Yan və arxaya addımlarla qaçış 40 m (s)	EQ	9,12 ± 0,11	8,15 ± 0,11	<0,05
	NQ	9,02 ± 0,19	8,92 ± 0,12	>0,05
100 m qaçış (s)	EQ	13,5 ± 0,31	13,1 ± 0,29	>0,05
	NQ	13,4 ± 0,27	13,3 ± 0,32	>0,05

Hakimlərin sahə boyunca qaçış hərəkətlərinin koordinasiya quruluşunda daha böyük dəyişikliklər müşahidə edilmişdi. Hakimlərin sahə üzrə qaçışının çox yönlü və əhəmiyyətli sürətlənmə ilə olması nəzərə alınır. Bu, əzələ fəaliyyətinin koordinasiya mexanizmlərinin hərəkətində əks olundu. Sahə daxilində futbol hakimlərinin qaçış hərəkətlərinin strukturunun ayrı – ayrı elementlərinin dəyişkənliyinin ekvivalentdən uzaq olduğu müəyyən edilmişdir. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığını və test sınaqlarını təşkil edərkən bu da nəzərə alınır. Buna görə də hakimlərin sınağına 40 metr məsafəyə yan addımlarla qaçış da daxil edilmişdir.

Fiziki keyfiyyətlərin inkişafının spesifik təşkilatı – metodoloji istiqaməti, hakimlərin sahə boyunca qaçdıqları zaman, hərəkətlərin quruluşuna və sürət – güc hazırlığına əsaslanırdı. Bu vəziyyətdə mütləq şərtlər bunlardı: futbol hakimlərinin sistemli və davamlı məşq prosesi. Vurğulamaq lazımdır ki, futzal hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı fiziki keyfiyyətlərin inkişafı prosesinə yönəlmişdir. Bu, sahədəki hərəkətlərin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq fiziki yüklərin ardıcıl dəyişilməsi əsasında həyata keçirilirdi. Ümumiyyətlə, bu, futbol hakimlərin eksperimental qrupunun müstəqil fiziki hazırlığın təşkilinə ümumi yanaşmada özünü biruzə verdi. Futbol hakimlərinin hərəkət sis-

temlərinin inkişafının bəzi daxili qanunauyğunluqlarını əks etdirən bir çox ümumi xüsusiyyətləri müxtəlif qaçış məşqləri ilə əlaqədardır. Futbol hakimlərinin qaçışdakı hərəkətlərinə gəldikdə, bu, müstəqil fiziki hazırlığın ümumi məqsədinə-oyunların sidarə olunması ilə bağlı fəaliyyətlərə fiziki hazırlığın təmin edilməsinə yönəlməyə imkan verdi. Bu problemi həll etmək üçün fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığını təşkil etmək üçün yeni yanaşma tətbiq edildi. Fərdi tapşırıqların istifadəsi, hər bir hakimin oyunları idarə etmək fəaliyyəti üçün fiziki hazırlıq səviyyəsini nəzərə almağa imkan verdi. Hakim meydançada hərəkət etdiyi zaman həm səylərin tətbiqinin səviyyəsi, həm xarakteri, həm də motor koordinasiyasının xüsusiyyətləri baxımından bir – birindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənən hərəkətlər etdiyi nəzərə alınır.

Müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri zamanı futbol hakimlərinin fəaliyyətində oyunları idarə edərək işə daha çox cəlb olunan əzələ qrupları hazırlanırdı. Araşdırmalar göstərdi ki, oyunların idarə edilməsində futbol hakimlərinin uzunmüddətli hazırlığının strukturu elədir ki, müstəqil fiziki hazırlığın kiçik ünsürləri əhəmiyyətli dəyişikliklərə məruz qalır. Bunun əsas səbəbi, məşq yüklərinin təsiri altında futbol hakimlərindəki funksional dəyişikliklərin qeyri – müəyyənliyi və fiziki hazırlıq göstəricilərindəki fərqlərdir. Buna görə də, futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi müstəqil fiziki hazırlığın detallarına həlledici təsir göstərir. Bunun üçün də, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri zamanı bədən tərbiyəsi vasitələrinin rəşional birləşməsinin həyata keçirilməsi tələb edirdi. Xüsusilə də bu, fiziki hazırlıq səviyyəsinə artan tələblər hərəkətlərin yerinə yetirilməsi şərtlərində ifadə edilirdi. Buna görə də, futbol hakimlərinin qaçış sürətinin əsılı olduğu fiziki keyfiyyətlərin və əzələ qruplarının inkişafı daim təkmilləşdirilməlidir.

Futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılması prosesi müstəqil fiziki hazırlıq vasitələrinin ətraflı işlənməsini tələb edir. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri zamanı müxtəlif üsullarla qaçmaq tövsiyə olunur: yan addımlarla, arxaya geriləyərək və s. Bu, futbol hakimlə-

ri arasında müxtəlif yollarla yüksək qaçış şərtlərinin qorunması ehtiyacından irəli gəlirdi. Eyni zamanda, qaçış məşqlərinin həcmının artmasının sonsuz olmadığı da nəzərə alınmışdır. Buna görə də, müstəqil fiziki hazırlıq zamanı qısa məsafələrin istifadəsi ən təsirli metodlar kimi istifadə edilirdi. Qaçış məsafələrinin qısalması onların sürətini artırmaqla həyata keçirilirdi. Müstəqil fiziki hazırlıq növlərinin bu cür birləşdirilməsinin mümkün yollarını müəyyən etmək üçün futbolda hakimlərin yaşlarından irəli gələrək onların fiziki keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılmasının xüsusiyyətlərini nəzərə almaq məsləhət görülür.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Fiziki hazırlıq prosesində fərdi tapşırıqlardan istifadənin zəruriliyini müəyyən edən amilləri aşkar edilmişdir. Bunlara xüsusi hazırlıq qaçış məşqləri, əsas qaçış məşqləri, ayaqların gücünün inkişaf vasitələri, idman oyunları və sürət-güc məşqləri daxildir.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqların istifadəsi üçün təlimatların hazırlanmasından ibarətdir. Bu tövsiyələr futbolda hakimlərin hazırlanması üçün metodiki vəsaitin yaradılmasına zəmin yaratmışdır.

**Nəticə.** Fiziki hazırlıq prosesində fərdi tapşırıqlardan istifadənin zəruriliyini müəyyən edən amilləri aşkar edildi.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modeli hazırlanmış və həyata keçirilməsi üçün zəruri olan psixoloji və pedaqoji şəraiti əsaslandırılmışdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Алиев И.С., Алиев С.А. Ибрагимли А.М.** *Аэробная работоспособность квалифицированных футболистов, играющих в различных позициях на футбольном поле.* Украина. Материалы Международной научно-практической конференции 23 ноября 2018, Переяслав-Хмельницкий 2018, с.8-17.
2. **Абдула А.Б.** *Исследование антропометрических и функциональных пока-*

- зателей арбитров различной квалификации в футболе. А.Б. Абдула. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013, №5, с.3-5.
3. **Абрамов, Е.Е.** *Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп.* Автореф. дис. канд. пед. наук. Е.Е. Абрамов. Малаховка, 1996, 24с.
  4. **Абрамова Г.С.** *Возрастная психология.* учеб. пособие для студ. вузов Г.С. Абрамова. М.: Академ. проект; Екатеринбург: Деловая книга. 2000, 542 с.
  5. **Караев М.Г.** *Индивидуальные особенности функциональной подготовленности нервно-мышечного аппарата футболистов-юношей.* В. сб: Научно-практ. Конаф.» Олимпизм и большой спорт», Баку, 2000, с. 155.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ СУДЕЙ

доц. И.С. Алиев, Ф.Т. Гаджиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az), [farid.haciyev2020@sport.edu.az](mailto:farid.haciyev2020@sport.edu.az)

**Аннотация.** Процесс совершенствования физических качеств футбольных арбитров требует детальной разработки средств самостоятельной физической подготовки. Во время самостоятельных занятий по физической подготовке рекомендуется бегать различными способами, используя индивидуальные упражнения: приставными шагами, спиной вперед и т.д. Это было обусловлено необходимостью поддержания высоких кондиций у футбольных арбитров

различными способами. В то же время было отмечено, что увеличение объема беговых упражнений не является бесконечным. Поэтому использование коротких дистанций во время самостоятельных занятий физической культурой было использовано как наиболее эффективный метод.

**Ключевые слова:** *Физическая подготовка, футбольный арбитр, самостоятельная тренировка, индивидуальная тренировка, бег, специальная подготовка.*

## RESEARCH OF PHYSICAL TRAINING OF SOCCER REFEREES

ass. prof. I.S. Aliyev, F.T. Hajiyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az), [farid.haciyev2020@sport.edu.az](mailto:farid.haciyev2020@sport.edu.az)

**Annotation.** The process of improving the physical qualities of soccer referees requires the detailed development of independent physical training tools. It is recommended to run in different ways during independent physical training exercises using individual tasks: side steps, backwards, etc. This was due to the need to maintain high running conditions among soccer referees in various ways. At the

same time, it was noted that the increase in the volume of running exercises is not infinite. Therefore, the use of short distances during independent physical training was used as the most effective method.

**Keywords:** *Physical training, soccer referee, self-training, individual training, running, special training.*



## İDMANÇILARIN FİZİKİ İŞ QABİLİYYƏTİNƏ MÜHİT AMİLLƏRİNİN TƏSİRİ

M.T. Abbasova, Q.D. Yusifov, Q.R. Əzizov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[mushgunaz.abbasova@sport.edu.az](mailto:mushgunaz.abbasova@sport.edu.az), [gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az), [gadir.azizov@sport.edu.az](mailto:gadir.azizov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə müxtəlif alimlər tərəfindən ətraf mühit amillərinin idmançıların fiziki iş qabiliyyətinə təsiri verilmişdir. Göstərilir ki, təlim məşqləri və yarışların təşkili və keçirilməsində idmançıların sağlamlığı üçün geniş spektrli risk faktorlarını nəzərə almaq lazımdır və bu, həkimlərin, məşqçilərin, müəllimlərin, idman təşkilatçıların, idman federasiyasının diqqət mərkəzində olmalıdır.

**Açar sözlər:** *idman, temperatur, geofiziki amil, antioksidant sistem.*

**Giriş.** Bədən tərbiyəsi və idman sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və qorunmasında ən mühüm amillərdən biridir. XX-XXI əsrlərdə idmanın insan həyatının bütün sahələrinə təsiri artmışdır və artmaqdadır. Müasir idman təkcə yüksək nəticələr və beynəlxalq arenada artan yarışla deyil, həm də yüksək zədə, məşq və ağır fiziki yüklər zamanı idmançılarda kəskin patoloji vəziyyətin artması ilə xarakterizə olunur. Elmi məlumatların təhlili göstərir ki, müasir idmanda peşəkar fəaliyyətin effektivliyi və təhlükəsizliyi təkcə zədələrin qarşısının alınması üçün məcburi tədbirlərə riayət etməklə deyil, həm də idmançının işqabiliyyətinə və sağlamlığına mənfi təsir göstərə bilən ətraf mühit amillərinin təsirini hesaba almaq lazımdır [1].

İdmançıların sağlamlıq vəziyyəti bir sıra amillərin –həyat tərzi, irsiyyətin, ətraf mühitin o cümlədən təlim məşğələlərinin və yarışların keçirildiyi idman şəraitinin keyfiyyətinin kompleks qarşılıqlı təsiri ilə müəyyən edilir [2]. Bədən tərbiyəsi və fiziki fəaliyyət idmançının orqanizminə əhəmiyyətli və hərtərəfli təsir göstərir, onun xarakteri idmanın xüsusiyyətlə-

ri, təhsil-təlim prosesinin şəraiti və təşkili ilə müəyyən edilir [3, 4]. Bu təsir idmançının sağlamlığına münasibətdə həm müsbət, həm də mənfi ola bilər. Gərgin fiziki fəaliyyət, idman avadanlıqlarının keyfiyyət və xassələri, idman zallarının mikroiqlim parametrləri, rasional qidalanma və gündəlik rejim qaydalarına əməl edilməməsi, ciddi maye qəbulu rejiminin olmaması idmançının sağlamlığına mənfi təsir göstərə bilər. Ona görə də nəzərdə tutulan idman nəticələrini əldə etməklə yanaşı idmanla məşğul olanların sağlamlığına da diqqət yetirmək lazımdır [5, 6].

Bəzi alimlərin fikrincə, insanın fiziki sağlamlığı 50% insanın həyat tərziindən, 20% ətraf mühit amillərindən, 20% genetik xüsusiyyətlərdən, 10 % isə tibbin inkişafından asılıdır. Məlumatlara görə gələcəkdə ətraf mühitdə dəyişiklik çox olarsa, onda ətraf mühitin təsiri 50%-ə qədər arta bilər [7]. İdmançıların həyatında birmənalı əhəmiyyət kəsb edən amillərə - insan həyatında baş verən prosesləri təyin edən fiziki və kimyəvi təbiətli amillər aid edilə bilər. Bunlara temperatur, rütubət, istilik şüaları, ətraf mühitin atmosfer vəziyyəti, radiasiya fonu, hava, havanın kimyəvi tərkibi, atmosfer təzyiqi və s. aiddir. Optimal hallarda bu amillər orqanizmə sərtləşdirici və tonik təsir göstərə bilər (məsələn, temperatur). Bununla belə, normal hallardan kənara çıxmalarda onların faydalı təsiri itir və onlar idmançıların sağlamlığına mənfi təsir göstərməyə, onların fiziki hazırlığının və işqabiliyyətinin pisləşməsinə səbəb ola bilərlər. Digər amillərə sağlam qidalanma, sağlam həyat tərzi də daxildir. İdmançılarda qida rejimi düzgün tərtib edilməli, ekoloji cəhətdən təmiz məhsullardan - zülallardan, karbohidratlardan və yağlardan ibarət olmalıdır.

**Tədqiqatın məqsədi:** İdmançıların sağlamlığına təsir edən əsas ekoloji amillərin müqayisəli təhlili

**Temperaturun təsiri.** Ətraf mühitin temperaturunun dəyişməsi iki növ biokimyəvi təsirlə müşayiət olunur. Birinci növ təsire orqanizmin atom və molekullarının kinetik enerjisindəki dəyişikliklər daxildir. Bunun nəticəsində biokimyəvi reaksiyaların sürətində dəyişikliklər olur ki, bu da enerji istehsalında müvafiq dəyişikliyə səbəb olur. İkincisi, orqanizmdə temperatur dəyişikliyi strukturlarda biokimyəvi dəyişikliklərə səbəb olur. Orqanizmin dözümlülük həddini aşan temperaturun artması və ya azalması strukturların fəaliyyətinin pozulmasına və səmərəliliyinin azalmasına səbəb olur. Orqanizmdə temperatur təsirlərinin kompensasiyası biokimyəvi reaksiyaların sürətini təmin edən əsas fermentlərin qatılıqlarının dəyişməsi ilə baş verir [8].

Temperatur metabolik sistemlərə iqiqat təsir göstərir. Onun dəyişilməsi, ümumi metabolizmin intensivliyini dəyişir. Orqanizmin əsas metabolik funksiyaları kifayət qədər kiçik hədudlarda dəyişə biləcək səviyyədə saxlanılmalı olduğundan, bədən istiliyində dəyişikliklər idmançının sağlamlığı və hətta həyatı üçün ciddi təhlükə yarada bilər.

Yüksək temperatur və rütubətli hava şəraitində idmançıların işqabiliyyətinin azalması ürək-damar sisteminin oksigen daşıma imkanlarının azalması, bədənin susuzlaşması və onun həddindən artıq istiləşməsi ilə bağlı ola bilər. Orqanizmdə karbohidrat ehtiyatları azalır və lipid ehtiyatları artır. Qanda qlükoza qatılığı heç bir patoloji əlaməti olmayaraq yarıya - 45-50 mq% -ə qədər enir. Bədən temperaturunun azalması ilə bazal (əsas) metabolizm artır, qalxanabənzər vəzinin fəaliyyəti artır.

Özünü tənzimləmə mexanizmlərinə əsaslanaraq, orqanizmin həddindən artıq istiləşməsinin qarşısının alınması fizioloji proseslərlə həyata keçirilir. Birincisi, dərinin qan axınının artırılmasıdır ki, bu da istiliyin daxildən bədənin səthinə ötürülməsini artırır və tər vəzilərinin su ilə təmin edilməsini təmin edir. Yüksək temperaturda fiziki iş zamanı dəriyə qan axını qan həcmiminin təxminən 20% -ni təşkil edərək, 10-15 dəfə arta bilər. Normal şəraitdə eyni işdə bu dəyər 5% -dən çox deyil. Ətraf mühitin yüksək temperaturlarında O<sub>2</sub>-istehlak dərəcəsi və uyğun olaraq enerji xərcləri azalır.

Bu, ümumi istilik istehsalının azalmasına səbəb olur.

Aşağı temperatur şəraitində ATF enerjisi əsasən istilik istehsalına sərf olunur və əzələ işini təmin etmək üçün onun daha az hissəsi qalır [9].

**Geofiziki amillərin təsiri.** Məlumdur ki, geomaqnit sahəsinin təbii səviyyəsi və mövsümi günəş aktivliyi bioloji proseslərin sinxronlaşmasına və insan orqanizminin fizioloji funksiyalarına təsir göstərir. Bununla belə, müəyyən şərtlərdə (məsələn, fəaliyyət artması və ya intensivliyin kəskin dəyişməsi) bu ətraf mühit hadisələri idmançılarda yüksək stress səviyyələrində potensial sağlamlıq təhlükəsi yarada bilən desinxronlaşdırıcı amillərə çevrilir [10].

Çoxsaylı tədqiqatların nəticələrinə görə müəyyən edilmişdir ki, heliofizik amillərin göstəricilərində kəskin dəyişikliklər mərkəzi və vegetativ sinir sisteminin, ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətini dəyişdirir. Geomaqnit pozğunluqlarının güclü təsirinə məruz qalan insanlarda diqqət azalır, sadə görmə reaksiya üçün vaxt artır, qərar qəbul etmə müddəti artır və ümumiyyətlə, həddindən artıq riskli vəziyyətlərdə peşəkar etibarlılıq azalır [11, 12, 13].

Aqafonova M.E. [14] öz tədqiqat işlərinin nəticələrinə görə göstərmişdir ki, idman fəaliyyətinin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, geomaqnit qasırğaları zamanı yüksək səviyyəli geomaqnit aktivliyinin orqanizmə mənfi təsirini minimuma endirmək üçün məşqçilər və idmançılar aşağıdakı tövsiyələri nəzərə almalı və həyata keçirməlidirlər:

- təlimləri planlaşdırarkən, koordinasiya mürəkkəbliyini, məşq yükünün intensivliyini və həcmi azaltmaq, psixo-emosional yükü məhdudlaşdırmaq;
- ürək-damar və sinir sistemlərinin funksional gərginliyi həddən artıq olan idmançılar üçün məşq yüklərinin həcmi və intensivliyini azaltmaq, qan təzyiqinə nəzarət etmək, fiziki vəziyyətin müalicəsi və ya korreksiyası üçün idman həkimi tərəfindən təyin edilmiş farmakoloji vasitələrin qəbulu qaydalarına riayət etmək;
- mümkünə uzun uçuşlardan çəkinmək

- təmiz havada daha çox vaxt keçirmək, gigiyena və yuxu rejiminə riayət etmək, kifayət qədər su içmək.

Onu da qeyd etməliyik ki, geomaqnit qarşılıqları zamanı yuxunun gündəlik ritmində baş verən müxtəlif pozğunluqlar uçuş zamanı orqanizmin adaptiv reaksiyalarına və bərpasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Ona görə də yüksək geomaqnit aktivliyi dövründə idmançıların yuxu müddətinə və keyfiyyətinə nəzarət geofiziki amillərin orqanizmə mənfi təsirini azaldır.

Beləliklə, geofiziki ətraf mühit amilləri (günəş və geomaqnit aktivliyi) mərkəzi və vegetativ sinir sistemlərinin funksional vəziyyətinə, ürək-damar sisteminin və qan sisteminin işinə əhəmiyyətli təsir göstərə bilər. Bu baxımdan, idman hazırlığı proqramını həyata keçirərkən, təlim və yarışlar zamanı yüklərin təsirindən idmançılarda zədələrin və kəskin patoloji vəziyyətlərin baş verməsinin qarşısını almaq üçün bu ekoloji amillərin desinxronlaşdırıcı təsirini nəzərə almaq lazımdır.

**Güclü fiziki fəaliyyətin idmançılarda antioksidant sisteminə təsiri.** Güclü fiziki fəaliyyət insan orqanizminə mənfi təsir göstərən mühüm amillərdən biridir. Onların təsiri nəticəsində oksigen istehlakının artması, fermentlərin, xüsusən oksidazaların fəallığının və katekolaminlərin istehsalının artması səbəbindən metabolik stress yaranır. Güclü fiziki fəaliyyət əzələ mikrozədələnməsinə və gizli iltihab reaksiyalarına gətirib çıxarır ki, bu da makrofaqların işini aktivləşdirir və azot oksidinin (NO) istehsalını artırır [15]. Nəticədə oksidləşdirici və nitrozativ stressin yaranmasına səbəb ola biləcək həddindən artıq miqdarda sərbəst radikalların və reaktiv oksigen-azot elementlərinin əmələ gəlməsi üçün hər cür şərait yaraşdır [16]. Sərbəst radikalların zərərsizləşdirilməsi fermentlər, vitaminlər, hormonlar, flavonoidlər və digər bioloji aktiv maddələr ehtiva edən antioksidant sistemlər, həmçinin əsas qeyri-fermentativ antioksidant olan qlutation əsasında tiol disulfid sistemi tərəfindən həyata keçirilir. Bu sistemlərlə birlikdə insan orqanizmində bir çox fizioloji biokimyəvi proseslərin tənzimləyicisi olan azot oksid sistemi də fəaliyyət göstərir [17]. Fiziki fəaliyyətdə oksidləşdirici stressin rolu ilə bağlı tədqiqatçıla-

rın fikirləri fərqlidir. Güclü fiziki fəaliyyətin idmançıların orqanizminə təsirini öyrənərkən bir çoxları intensiv aerob və anaerob məşqlərdən sonra müxtəlif oksidləşdirici stressin biomarkerlərinin artdığını qeyd edir və sərbəst radikallar idmançının orqanizminə zərərli hesab olunur [18]. Cüdoçularda, üzgüçülərdə, yüngül atletlərdə, futbolçularda, ağır atletlərdə güclü fiziki fəaliyyət sərbəst radikalların istehsalının artmasına, zərdabda oksidləşdirici stress markerlərinin, iltihablı sitokinlərin artmasına səbəb olur və orqanizmin antioksidan ehtiyatlarına mənfi təsir göstərir. Bir sıra tədqiqatlar göstərir ki, planlaşdırılmış müntəzəm məşq orqanizmin fiziki fəaliyyətə uyğunlaşmasına kömək edir, bu da sərbəst radikalların yığılmasının qarşısını ala bilər və orqanizmin antioksidan müdafiəsini əhəmiyyətli dərəcədə aktivləşdirir [19, 20], digər müəlliflər davamlı təkrar təlim ilə redoks balansında müvəqqəti dəyişikliklərin antioksidant müdafiə proseslərinin aktivləşdirilməsi üçün bir signal olduğuna və buna görə də sərbəst radikallara qarşı antioksidant müdafiəyə müsbət təsir göstərə bilməsinə inanırlar [21]. Beləliklə, güclü fiziki fəaliyyətdə oksidləşdirici stressin rolu və orqanizmin antioksidant müdafiəsi ilə bağlı tədqiqatlar aktualdır. Bu cür tədqiqatların aktuallığı həm də onunla əlaqədardır ki, iş qabiliyyətinin və güclü fiziki fəaliyyətə tolerantlığın artırılması ilə bağlı problemlər təkcə idmançılar arasında deyil, həm də əmək fəaliyyəti fiziki fəaliyyətlə əlaqəli olan digər insanlar arasında nəzərə alınır.

Yuxarıda deyilənlərə əsaslanaraq belə nəticəyə gəlmək olar ki, güclü fiziki fəaliyyət idmançının orqanizminin antioksidant sisteminin pozulmasına gətirib çıxarır. Yüknün artması ilə bu pozulma dərəcəsi artır. oksidləşdirici stressin səviyyəsi yüksəlir, antioksidant sistemin səviyyəsi azalır, qlutation sisteminin fəaliyyəti pozulur. Həddindən artıq fiziki gərginlik zamanı oksidləşdirici stressin vəziyyətini izləmək üçün oksidləşdirici stressin inteqral göstəricilərini, həmçinin glutathion sisteminin öyrənilməsi tövsiyə olunur.

Belə nəticəyə gəlmək olar ki, ətraf mühit faktorlarının insan orqanizminə təsiri həmişə mənfi olmur. Bədənin tərbiyəsi və idman mühtinin keyfiyyəti idmançının sağlamlığının qo-

runmasında və idman nəticələrinin təmin edilməsində təlim-tərbiyə prosesinin rəşional təşkililə yanaşı, həlledici əhəmiyyətə malikdir. Təlim məşqləri və yarışların təşkililə keçirilməsində idmançılalrın sağlamlığı üçün geniş spektrli risk faktorlarını nəzərə almaq lazımdır və bu, həkimlərin, məşqçilərin, müəllimlərin, idman təşkilatçılalrının, idman federasiyasının diqqət mərkəzində olmalıdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Корягина Ю.В.** *Десинхроноз в спорте: здоровье и физическая работоспособность.* Ю.В.Корягина, Г.Н.Тер-Акопов. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 2017, № 10 (1), с.77-81.
2. **Плотникова Е.П.** *Влияние экологии на физическое здоровье человека и занятия спортом.* Вестник науки и образования. 2018, 53 (17), с. 46-48.
3. **Скиба О.А.** *Влияние условий учебно-тренировочного процесса на показатели физической подготовленности юных спортсменов.* Здоровье и окружающая среда. 2015, (25), с. 171-173.
4. **Uphill M., Sly D., Swain J.** *From mental health to mental wealth in athletes.* Looking back and moving forward. From. Psychol. 2016, 7, p. 935.
5. **Бакико И.В.** *Значение физической культуры для развития здорового человека.* Наука, техника и образование. 2015, 10 (4), с. 178-180.
6. **Кочетова С.В., Прянишникова Д.Н.** *Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.* Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. (9). с. 47-48.
7. **Евстропов В.М.** *Факторы, влияющие на здоровье человека.* В.М. Евстропов С.В. Старченко А.С. Климов. Молодой исследователь Дона. 2019. № 3 (18). с. 23-27.
8. **Nuckton T.J., Claman, D.M. Goldreich D. et al** *Hypothermia and after drop following open water swimming: the Alcatraz.* San Francisco Swim Study. Am. J. Emerg. Med., 2000. 18(6). p. 703-707.
9. **Петряев А.В., Ширковец Е.А.** *Влияние температурных условий среды на адаптацию функциональных систем организма пловцов на открытой воде.* Теория и методика спорта высших достижений. с 8-12.
10. **Эфендиева Л.Г.** *Влияние геофизических параметров на организм человека.* Л.Г.Эфендиева, В.А.Азизов, Г.Д. Етирмишли. Медицинские новости. 2020, №1, с. 43-47.
11. **Баженов А.А.** *Влияние гелиогеофизических факторов на здоровье человека.* А.А.Баженов, А.С.Аверина, М.В. Прикоп. Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. 2014, № 6 (100), с. 125-129.
12. **Крылов В.В.** *Биологические эффекты геомагнитной активности: наблюдения, эксперименты и возможные механизмы.* В.В.Крылов. Труды ИБВВ РАН. 2018, № 84 (87). с. 7-38.
13. *Geomagnetic disturbances driven by solar activity enhance total and cardiovascular mortality risk in 263 U.S.cities.* C.L.Zilli Vieira [et al.] //Environmental Health. 2019. vol. 18 (83). p. 1-10.
14. **Агафонова М.Е.** *Влияние геофизических факторов внешней среды на организм спортсмена.* Научные публикации. 2020, с. 81-88.
15. **Ammar A., Chtourou H., Souissi N.** *Effect of time-of-day on biochemical markers in response to physical exercise.* J. Strength Cond. Res. 2017, 31, p. 272-282.
16. **Гребенчиков О.А., Забелина Т.С., Филиповская Ж.С.** *Молекулярные механизмы окислительного стресса.* Вестник интенсивной терапии. 2016, 3,с.13-21.
17. **Noctor G., Lelarge-Trouverie C., Mhamdi A.** *The metabolomics of oxidative stress.* Phytochemistry. 2015, 112, p.33-53.
18. **Ammar A., Chtourou H., Hammouda O., Turki M., Ayedi F., et al.** *Relationship between biomarkers of muscle damage and redox status in response to a weightlifting training session: Effect of time – of-day.* //Physiol. Int. 2016, 103, p. 243-261.
19. **Burgos C., Henriquez-Olguin C., Andrade D.C. et al.** *Effects of exercise train-*

- ning under hyperbaric oxygen on oxidative stress markers and endurance performance in young soccer players: a pilot study. *J. Nutr. Metab.* 2016. 5647407.
20. **Sutkowy P., Wozniak A., Boraczynski T., Boraczynski M. et al.** *The oxidant-antioxidant equilibrium? activities of selected lysosomal enzymes and activity of acute phase protein in peripheral blood of 18-year-old football players after aerobic cycle ergometer test combined with ice – water immersion or recovery at room temperature.* *Cryobiology.* 2017, 74, p. 126-131.
21. **Fatouros I.G., Jamurtas A.Z., Villoiyou V. et al.** *Oxidative stress responses in older men during endurance training and detraining.* *Med Sci Sports Exerc.* 2004, 36, p. 2065-2072.

## ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

М.Т. Аббасова, Г.Д. Юсифов, К.Р. Азизов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[mushgunaz.abbasova@sport.edu.az](mailto:mushgunaz.abbasova@sport.edu.az), [gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az), [gadir.azizov@sport.edu.az](mailto:gadir.azizov@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние факторов внешней среды на физическую работоспособность спортсменов разными учеными. Отмечено, что при организации и проведении тренировочных занятий и соревнований необходимо учитывать широкий спектр факторов риска для здоровья спортсменов, которые должны на-

ходиться в центре внимания врачей, тренеров, преподавателей, спортивных организаторов, спортивной федерации.

**Ключевые слова:** спорт, температура, геофизический фактор, антиоксидантная система.

## THE INFLUENCE OF ENVIRONMENTAL FACTORS ON THE PHYSICAL PERFORMANCE OF ATHLETES

M.T. Abbasova, Q.D. Yusifov, Q.R. Azizov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[mushgunaz.abbasova@sport.edu.az](mailto:mushgunaz.abbasova@sport.edu.az), [gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az), [gadir.azizov@sport.edu.az](mailto:gadir.azizov@sport.edu.az)

**Annotation.** The article discusses the impact of environmental factors on the physical performance of athletes by various scientists. It is noted that a wide range of risk factors for the health of athletes should be taken into account in the organization and conduct of

training sessions and competitions, and this should be the focus of doctors, coaches, teachers, sports organizers, sports federations.

**Keywords:** sport, temperature, geophysical factor, antioxidant system.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ-ЮНОШЕЙ

А.Г.Вахабзаде, Ф.Э. Алиева, С.П. Сафарова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[asmira.vahabzada@sport.edu.az](mailto:asmira.vahabzada@sport.edu.az), [farida.aliyeva1@sport.edu.az](mailto:farida.aliyeva1@sport.edu.az), [sevda.safarova@sport.edu.az](mailto:sevda.safarova@sport.edu.az)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Изучение и анализ литературных материалов дало возможность конкретизировать исследовательские задачи и сосредоточить их на решение самых актуальных вопросов теории и методики подготовки юных гандболистов. У современных гандболистов проблема спортивной подготовки выступает в качестве одной из важнейших задач, которые решаются во время уроков по физической культуре как в школах, так и на занятиях по физическому воспитанию в вузах, что организует поднятие физического потенциала индивида и, как правило, в будущем создаёт успех в профессиональной работе. Следовательно, показатель проявления двигательных свойств у гандболистов в значительной мере связан с индивидуальными качествами развития тела и занятием спорта, что находит своё доказательство в оценке физической подготовки спортсменов высокого класса.

**Ключевые слова:** гандбол, физическая подготовка, двигательные качества, соревнование, мышцы, координация, нагрузка, интегральные качества.

**Введение.** Процесс тренировки осуществляется с поставленными целями и задачами, которые чётко проявляются в повышении спортивного достижения и определяют нужную для их результата тренировочную программу. Ведущие специалисты в области спортивной тренировки [1, с.7; 7, с.195] подмечают, что на современной стадии повышение спортивных результатов связано главным образом с решением вопроса эффективного управления развитием

физической подготовки, в большой степени определенной своевременной коррекцией сущности и целенаправленности учебно-тренировочного процесса на принципе объективного контроля. В практике спорта для выявления эффективности используемых соревновательных и тренировочных нагрузок применяются особые контрольные испытания - тесты, устанавливающие разные степени физической подготовки спортсменов.

В юношеском спорте на стадии раннего спортивного обучения и фундаментального тренировочного процесса подтверждена «рациональность использования образцовых особенностей подготовки/должных норм/, гарантирующих успех задуманного результата».

В период спортивного развития, по мнению В.Н. Платонова (1993), считающего, что спортивное достижение обуславливается от некоторых основных форм соревновательной активности, в наибольшей степени самостоятельных друг от друга, существует надобность определить точное субординационное отношение между структурой соревновательной активности и структурой подготовки [4, с.14].

**Научная гипотеза.** Предполагалось, что результативным фактором повышения эффективности подготовки юных спортсменов, специализирующихся на скоростно – силовых и силовых качествах, должна быть индивидуализация учебно – тренировочного процесса.

**Цель исследования.** Целью исследования является изучение особенности физического развития юных гандболистов.

**Задачи исследования.** Для этого нужно раскрыть характеристики подготовленности, от которых зависит качество со-

ревновательной активности. Из чего можно заключить, что весь механизм развития отдельных элементов подготовки обязан непосредственным образом увязываться с необходимостью формирования узловых компонентов соревновательной активности, поскольку между ними имеется конкретная субординация:

1. спортивное достижение как интегральная особенность подготовки спортсмена;
2. главные элементы соревновательной активности;
3. интегральные способности, выявляющие качественность исполнения главных элементов соревновательной активности;
4. главные функциональные параметры, гарантирующие качественное исполнение соревновательного задания;
5. отдельные данные.

Исходя из этого следует отметить обоснованным суждение специалистов В.А. Запорожонов (1982), В.Я.Игнатъева (1997), А.А.Ривкин (1981), указывающих на то, что абсолютное решение вопроса о показателях качественности построения процесса тренировки можно гарантировать только систематическим контролем. Вопросы создания и обоснования тестов остаются в центре внимания множества учёных Л.Н. Жданов (1996), Ю.Д.Железняк (1983), В.Я.Игнатъева, Ю.М.Портнов (1996).

Вместе с тем на наш взгляд, следует подчеркнуть, что обстоятельства исполнения проверочных заданий не соответствуют действующим требованиям игровой активности спортсменов, что понижает информативную важность достигаемых результатов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач исследования были выбраны следующие методы: анализ научно-методической литературы, физический, физиологический, антропометрический, динамический, тестовый.

Результаты исследований и их обсуждение. В гандболе для оценивания интегральных способностей, выявляющих ка-

чественность исполнения главных элементов соревновательной активности, применяется общеизвестная программа тестов, физической подготовки которая включает: бег на 30 метров; ведение мяча на дистанции 30 метров; тройной прыжок с места; комплексное задание.

Результаты, полученные в этих тестах в наибольшей степени обусловлены физическим развитием спортсменов.

Изучение и анализ литературных материалов дало возможность конкретизировать исследовательские задачи и сосредоточить их на решение самых актуальных вопросов теории и методики подготовки юных гандболистов.

Развитие и формирование двигательных способностей в онтогенезе происходит неровно и гетерохронно благодаря трудному взаимодействию наследственных и средовых факторов и зависит от развития различных механизмов тела. (С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущёв 1980).

Рост скоростных особенностей основывается аналитико-синтетической активностью коры больших полушарий головного мозга, генетическими качествами нервно-мышечного аппарата и скоростными способностями мышц. Определяют три главных признака проявления скоростных способностей:

1. скрытый период двигательной реакции;
2. быстрота одиночного движения;
3. ритм движений (темп).

Другими словами, проявление скоростных свойств – это умение мгновенно реагировать на раздражитель, исполнять действие и поддерживать высокий ритм. Необходимо учитывать, что «скорость» – это не только мгновенное изменение положения тела и его частей, но и другие показатели. К примеру, скорость изменения силы (градиента силы), исследование которой нужно в тех движениях, где стоит проявлять огромную силу за короткий промежуток времени «взрывом» (Д.Д. Донской, В.М. Зацюрский 1979). Особенно, прояв-

ление такой быстроты в гандболе происходит при бросках мяча по воротам и передачах мяча партнёру в прыжке.

По полученным результатам научных исследований важный период развития способности подростков к моментальной реакции, завершается в возрасте 12-14 лет. Время активного движения и с наивысшей частотой движений приходится на возраст от 7 до 14 лет. Время возрастных функциональных и морфологических изменений, являющихся основными в развитии быстроты, уменьшаются к 14-15 годам. Наряду с этим понижается и качественность скоростных и скоростно-силовых заданий. Учитывая это тренерам необходимо знать, что скоростные способности в наибольшей степени активно развиваются в 12-14 лет, а прогрессивное совершенствование скоростных качеств можно достичь специальными упражнениями.

Объясняя понятие «силовые качества», нужно сказать, что сила действия человека определяется предельным напряжением, которое развивает мышца, преодолевая внешнее сопротивление в условиях изометрического сокращения. В гандболе, как и в остальных видах спорта, силовые качества представляются в виде статической силы при реализации собственно-силовых заданий (статические старания и замедленный темп), а также активной (стремительные «взрывные», преодолевающие движения) и амортизационной силы (уступающие движения) при выполнении скоростно-силовых заданий.

Сила мышц у подростков среднего школьного возраста ещё небольшая. Она начинает особенно быстро формироваться в старшем школьном возрасте в промежутке между 15 и 18 годами, когда начинается стремительное увеличение мышечной системы. На основе анализа имеющихся данных, было выявлено, что увеличение силы мышц почти на один год отстаёт в сравнении с ростом мышечной системы. Предполагается это, в связи с возрастными возможностями процессов роста микрос-

структур мышц и организма в целом. Следуя из этого, для школьников любую физическую нагрузку нужно ограничить и строго нормировать с учётом возраста, так как физические задания, которые связаны с максимальными силовыми напряжениями, допускаются лишь после 18 лет [6, с.67].

Учитывая гетерохронность критических периодов способностей, энерго-обеспечивающих двигательную активность человека, можно допустить, что у гандболистов 12-17 лет важно в первую очередь выработать выносливость к нагрузке аэробного плана. В данном случае нужно предложить работу наибольшей величины и средней интенсивности на уровне ЧСС 120 – 140 уд/мин. Показателем данной нагрузки для юного гандболиста может являться почти каждое задание, исполнение которого отмечается увеличенной активностью главных элементов и процессов организма: различные подвижные игры и упражнения с бегом, включая кросс, особые задания и т.д.

Под выносливостью имеется ввиду умение организма к продолжительному выполнению нагрузки без проявления утомляемости. При реализации непрерывной физической работы с признаками выносливости определяются три главных меняющихся факторов:

1. интенсивность выполняемой нагрузки (скорость, мощность, сила);
2. объем выполняемой работы (пройденная дистанция, проделанная работа, импульс силы);
3. период выполнения работы (секунды). Все три показателя называются эргометрическими и достаточно распространены в игровой деятельности гандболиста.

Каждый вид нагрузки с признаками выносливости используется энергией как аэробным, так и анаэробным посредством. Оба процесса крайне взаимосвязаны и взаимообусловлены. Основываясь на том, что аэробные способности человека в большой степени являются положением главных ве-



гетативных механизмов организма, то время их динамического роста (критический период) длится главным образом до 16-17 лет, при этом наиболее существенны сдвиги в росте данных систем в 13-14 лет. Выявлено, что у мальчиков этого возраста увеличение выносливости, тестируемый по продолжительности бега со скоростью 75% от максимальной, отмечается в этот период. Умение к работе в анаэробных условиях по множеству причин быстро вырабатывается позднее - примерно с 16 до 18 лет. Следовательно, задания анаэробного характера нужно использовать в особенно ограниченном количестве (Н.В.Фомин 1982).

К характерным признакам развития выносливости на обще подготовительной стадии годичного цикла относятся:

- а) создание комплексов обще подготовительных упражнений, которые многогранно повлияли бы на общие показатели выносливости;
- б) выделенная поэтапность повышения нагрузок на тренировках;
- в) неограниченное увеличение нагрузок, предоставление такого уровня общей выносливости, которая нужна для будущего совершенствования гандболиста;
- г) многообразие используемых методов.

Главным методом развития общей выносливости и взаимосвязанных с нею прочих физических возможностей – это метод круговой тренировки по правилу поэтапного влияния на все мышечные группы. Выстраивание круговой тренировки зависит от задач занятия, подготовленности занимающихся, динамичности заданий. Заданные упражнения допускается исполнять непрерывно, иначе говоря промежутки отдыха исключаются.

На этой стадии тренировочного процесса для развития общей выносливости гандболистов используют продолжительный бег в одинаковом и переменном ритме.

Характерные признаки развития выносливости на специально-подготовитель-

ном и предсоревновательном уровнях – выборочной курс влияния на причины специальной выносливости и единое моделирование будущей соревновательной активности.

Гандболисту, не владеющему в значительной мере ловкостью, тяжело добиться высших результатов. Исходя из этого, совершенствованию этой способности вкладывается огромное значение. Ловкость – это качество выполнять точные, координированные и быстрые движения весьма в непродолжительный промежуток времени, владеть способностью управлять силовыми, временными, пространственными его параметрами. Правильность управления такими движениями в пространстве увеличивается непрерывно с 14 до 17 лет.

Ловкость гандболиста выражается в характерности вовремя и результативно исполнять трудные приемы игры в мгновенно изменяющихся условиях, на высокой скорости передвижения. Ловкость гандболиста напрямую связана с технико-тактическим искусством [5, с.100].

Выделяют 3 степени ловкости. Первая отличается пространственной точностью и координированностью движений. Вторая – пространственной точностью и координированностью в короткое время. Третья – точностью и координированностью в короткое время в меняющихся условиях.

В начальных этапах развития ловкости необходимо использовать задания с предметами – ловля, жонглирование, метание в мишень после кувырка, прыжка, рывка, поворота; прыжки на батуте, с подкидного мостика; бег с разнообразной частотой шагов и др. Впоследствии способы обязаны отражать технико-тактическое искусство гандболиста, но в утрированном виде [3, с.17].

Вот несколько методических приёмов для развития ловкости:

1. Затруднение начальных положений распорядков упражнений.

2. Введение новых упражнений.
3. Зеркальное исполнение упражнений.
4. Создание необычной скорости выполнения с помощью тренажёров.
5. Введение в упражнениях нескольких мячей.
6. Ограничение пространства и времени исполнения упражнения.
7. Введение разнообразных препятствий (стойки, ширмы, защитники).
8. Неожиданные перемены условий выполнения с добавлением новых партнёров, противников, новых тактических действий, новых правил игры.

Особенно наглядно, что спортивная тренировка значительно влияет на совершенствование ловкости. У 12-17 летних занимающихся точность движений в два раза выше, чем у нетренированных подростков одного же возраста. Повышается качество управления движениями, что, равным образом, предопределяет более благополучное развитие остальных двигательных качеств и навыков. Подростки в данном возрасте в состоянии постигнуть каждое сложно-координированное движение, если оно не связано с силовой активностью и с высшей амплитудой. По этой причине именно в данном возрасте подростки добиваются виртуозной техники в сложно-координационных видах спорта, единоборствах и спортивных играх.

Весьма значимым двигательным свойством, которым нужно владеть гандболисту, является гибкость. Гибкость – это умение исполнять движения с высокой амплитудой. Используется к определенным суставам к примеру подвижность в них. Гибкость с совершенствованием тела изменяется неодинаково. К примеру, подвижность позвоночника при разгибании существенно увеличивается у мальчиков с 7 до 14 лет. Гораздо в старшем возрасте увеличение гибкости уменьшается. Подвижность позвоночника при сгибании заметно увеличивается с 7 до 10 лет, а в 11-14 уменьшается. В плечевом и тазобедренном суставах повышение подвижности высокое от

7 до 10 лет. В дальнейшие годы развитие гибкости в этих суставах затягивается и к 13-14 годам подходит к показателям старших. Общеизвестно, что спортсмены, а также и юные гандболисты с высокими показателями гибкости владеют превосходством в спортивной технике при иных одинаковых остальных показателях (Д.Д. Донской, В.М. Зацюрский, 1979).

Выделяют две разновидности гибкости: активную и пассивную. Пассивная гибкость добивается при помощи применения внешних сил, реализуемых партнёром, отягощением, снарядом. Активная – с помощью силы собственных мышц. Пассивные движения отмечаются растягиванием мышц. В действительности следует развивать гибкость в основном упражнениями на растягивание. Развивая гибкость, нужно комплексно использовать в основном быстрые движения преодолевающего, статического и уступающего характера, которые образуют наилучшие координационные соотношения между мышцами-антагонистами и за счет этого создают прочность суставов [2, с.3].

Исполняют задания без утяжеления и с утяжелением неоднократно методом серии по 6-8 движений, понемногу повышая амплитуду. Помимо всего прочего, нужно научить гандболиста отдыхать в период исполнения задания и по его окончании.

На качество исполнения приёма действуют не только амплитуда движения, но и скорость самого движения. Поэтому после освоения приёма его усовершенствование важно чтоб шло по пути удержания амплитуды движения при нарастании скорости исполнения.

#### *Примерные упражнения:*

1. Наклоны вперёд, в стороны выполняется самостоятельно и с партнёром.
2. Выпады вперёд и в стороны «шпагат».
3. Вращательные движения туловищем.
4. Махи прямыми и согнутыми ногами вперёд, назад, в стороны с высокой амплитудой (с утяжелением и без него).

5. Вращательные движения руками, ускорения назад, в стороны.
6. Вращательные движения с булавами, упражнения с палкой (выкруты), у гимнастической стенки.
7. Вращательные движения тазом, а также в коленных голеностопных суставах.
8. Имитационные упражнения по технике с высокой амплитуды движения (с утяжелением и без него).

Наибольшая точная зависимость между уровнем физического совершенствования и двигательными качествами отмечена в пубертатном периоде. У подростков 12-17 лет до 75% вариаций скоростно-силовых способностей основывается возрастными показателями роста и массы.

Взаимосвязь между показателями длины тела и физической подготовкой слабая в младшие годы, а с возрастом эта связь повышается. Тем не менее тотальные размеры тела существенно влияют до 16 лет, а в будущем уровень их воздействия снижается. К примеру, значительная масса затрудняет подросткам достигать высших достижений в беге и прыжках, в то время как превосходство в росте сопровождается хорошим результатом.

Изучение скоростных показателей мальчиков и девочек 14 и 16 лет выявили, что девочки и мальчики 11-ти лет бегут одинаково быстро не важно от того, какая у них длина тела 130 или 160 см, но не так быстро, как 12-ти летние того же роста. Повышение скорости бега у подростков этих лет становится ясным значительно усовершенствованной координацией. 14 летние мальчики бегут ещё быстрее, чем в 12 летние, но быстрее преодолевают расстояние те, у кого длина тела больше.

В 18 лет длина тела не сказывается на скорости бега, несмотря на это юноши этого возраста быстрее, чем 14-ти летние. Вероятно, существенная разница в половой зрелости у мальчиков в 14 лет вызывают изменения и в результатах бега.

Наибольшие темпы совершенствования быстроты по результатам в беге встре-

чаются в широком диапазоне от 11 до 17 лет. Всё-таки, большинство авторов полагают, что усиленное совершенствование быстроты движений у подростков завершается слишком рано и к 14 годам развитие этой способности снижается.

Скоростно-силовые качества, определяющиеся по результатам прыжков и метаний с места и с разбега, повышаются у мальчиков до 13 лет, а у девочек до 12-13 лет. Высокие темпы увеличения встречаются в широком диапазоне от 9 до 17 лет.

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

1. Степень проявления двигательных свойств у гандболистов в существенной степени взаимосвязан с индивидуальными особенностями развития организма и занятиями спортом, что находит своё доказательство в оценке физической подготовки спортсменов высокого класса.
2. Знание динамики роста физических способностей юных гандболистов предоставляют возможность тренеру максимально качественно планировать процесс их подготовки и увеличить темп поднятия показателей физической подготовленности с учётом игрового амплуа спортсменов.
3. Полученные результаты позволяют конкретизировать планирование занятий по совершенствованию координационных свойств у гандболистов юношей и таким образом увеличить качественность тренировочного процесса.

С повышением уровня мастерства и подготовленности юных гандболистов увеличивается эффективность соревновательной активности. Следовательно, для обеспечения выхода спортсмена на самый высокий профессиональный уровень необходимо совершать процесс подготовки, основанный на параметрах соревновательной деятельности, и разрабатывать системы тренирующих воздействий не только по компонентам подготовленности, но и по их

взаимосвязи, чему до недавнего времени мало уделялось внимания.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Годик М.А., Скородумова А.П. *Комплексный контроль в спортивных играх*. М.: «Советский спорт» 2010. с.7.
2. Игнатъева В.Я., Игнатъев А.В., Игнатъев А.А. *Средства подготовки игроков в гандбол*. М.: «Спорт», 2015. с.3.
3. Зайцев Ю.Г. *Подготовка юных гандболистов*. М.: «Спорт», 2020. с.17.
4. Чесноков Н.Н., Морозов А.П. *Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва*. М.: ФГБУ. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. с.14.
5. Игнатъева В.Я. *Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах*. М.: «Советский спорт» 2013. с.100.
6. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. *Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»*. М.: ФГБУ. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. с.67.
7. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. *Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства*. М.: «Физическая культура», 2005. с.195.

#### GƏNC HƏNDBOLÇULARIN FİZİKİ HAZIRLIQ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

A.H. Vahabzadə, F.E. Əliyeva, S.P. Səfərova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[asmira.vahabzada@sport.edu.az](mailto:asmira.vahabzada@sport.edu.az), [farida.aliyeva1@sport.edu.az](mailto:farida.aliyeva1@sport.edu.az), [sevda.safarova@sport.edu.az](mailto:sevda.safarova@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Ədəbiyyat məlumatlarının ümumiləşdirilməsi tədqiqat vəzifələrini konkretləşdirməyə və onları gənc həndbolçuların hazırlanması nəzəriyyəsi və metodlarının ən aktual məsələlərinin həllinə yönəltməyə imkan verdi. Müasir həndbolçuların idman hazırlığı problemi həm məktəblərdə, həm də universitetlərdə bədən tərbiyəsi dərsləri prosesində həll olunan ən prioritet vəzifələrdən biridir ki, bu da fərdin fiziki imkanlarının artırılmasını təmin edir və bir qayda olaraq, peşəkar fəaliyyətə

yətdə uğurları daha da təmin edir. Beləliklə, həndbolçularda hərəkət keyfiyyətlərinin təzahür səviyyəsi daha çox bədən böyüməsindən və idmanın fərdi xüsusiyyətləri ilə bağlıdır ki, bu da yüksək ixtisaslı idmançıların fiziki hazırlığının qiymətləndirilməsində təsdiqlənir.

**Açar sözlər:** *həndbol, fiziki hazırlıq, motor (hərəkət) keyfiyyətləri, yarış, əzələlər, koordinasiya, yük, integral keyfiyyətləri.*

#### PHYSICAL TRAINING FEATURES OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

A.H. Vahabzade, F.E. Aliyeva, S.P. Safarova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

[asmira.vahabzada@sport.edu.az](mailto:asmira.vahabzada@sport.edu.az), [farida.aliyeva1@sport.edu.az](mailto:farida.aliyeva1@sport.edu.az), [sevda.safarova@sport.edu.az](mailto:sevda.safarova@sport.edu.az)

**Annotation.** The generalization of the literature data made it possible to concretize the research tasks and direct them to the solution of the most pressing issues of the theory

and methodology of training young handball players. The problem of sports training of modern handball players is one of the most priority tasks solved in the process of physical

education classes both in schools and universities, which ensures an increase in the physical capabilities of an individual and, as a rule, further ensures success in professional activity. Thus, the level of manifestation of motor qualities in handball players is to a greater extent associated with the individual characteristics

of the body's growth and sports, which is confirmed in the assessment of the physical fitness of highly qualified athletes.

**Keywords:** *handball, physical training, motor qualities, competition, muscles, coordination, load, integral qualities.*

## AZƏRBAYCANDA TƏLƏBƏ İDMANININ İNKİŞAFI

p.ü.f.d., dos. F.C. Hüseynov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[farhad.huseynov@sport.edu.az](mailto:farhad.huseynov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Azərbaycanca tələbə idmanının inkişafı idmanın bir hissəsi sayılır, bu, tələbələr arasında səhiyyə, bədən tərbiyəsi və idman dəyərlərinin dəyərləndirilməsinə, onların iştirakına və bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətlərinə müxtəlif səviyyələrdə hazırlanmasına şərait yaradır. Beynəlxalq səviyyədə universitet idmanlarının inkişafı Beynəlxalq Universitet İdmanları Federasiyası (FISU) tərəfindən həyata keçirilir. Azərbaycanda AGTİC-ti idman tələbə hərəkatının təşkili üçün aparıcı və əhəmiyyətli rol oynayır. Tələbələrin bədən tərbiyəsi və idmana cəlb edilməsi, təhsil müəssisələrinin tələbə idmanlarının inkişafı və təbliği məqsədilə yaradılan tələbə idman klublarının fəaliyyətinin böyük əhəmiyyəti qeyd edildi. Tələbə idman klublarının modelləri müxtəlif təşkilati formalarda təqdim olunur və bu qurumların tələbə idmanının inkişafına verdiyi töhfəni qiymətləndirmək mümkündür. "Tələbə idmanı", "AGTİC" və respublika, şəhər, bölgə və xarici mənbələrdən (qəzetlər, jurnallar, xəbər agentlikləri, onlayn media, televiziya, radio, bloglar - Azərbaycanda tələbə idmanının inkişafı tələbə mühitində idman ideyalarının təbliğində iştirak edən dövlət, ictimai və təşəbbüskar təşkilati və idarəetmə strukturlarının səmərəli fəaliyyəti ilə təmin edilmişdir.

**Açar sözlər:** *tələbə idmanı, tələbə idman klubu, tələbə idman liqası, media təhlili.*

XXI əsrin əvvəlləri Azərbaycanda və bir sıra xarici ölkələrdə gənclər və tələbə idmanının inkişafı ilə bağlı yadda qalmışdır. İdman ilə məşğul olan gənclərin bədən tərbiyəsinin yeni formaların formalaşmasının daha perspektivli problemlərin aşkar olunması, inkişafın əsas istiqamətlərinin təhlili ilə bədən tərbiyəsi

və gənclərin tarixi inkişaf yolun araşdırılması vacibliyi yaranmışdır.

Müasir dövrdə tələbələrin və gənclərin bədən tərbiyəsi hərəkatının məzmununun, metodlarının və vasitələrin aşkarlanması ilə Universiadanın və tələbələrin idman hərəkatının mirası kütləvi bədən tərbiyəsi və tələbə idmanının inkişafı ilə sıx əlaqəlidir.

Tələbə Universiadalarının tarixi, Azərbaycanda və bir sıra xarici ölkələrdə idmanın inkişaf mərhələləri, bədən tərbiyəsinin inkişafı, əhalinin müxtəlif təbəqələrinin bədən tərbiyəsi və idman ilə bağlı münasibətlərlə əlaqəli suallar müasir zamanda aktualdır.

Dünya Universiadası planetin əsas idman gənclər forumudur. Bu günə qədər, Dünya Universiadasının keçirilməsi hüququ çox şərəfli hal hesab edilir, artıq uzun müddətli yalnız bir idman hadisəsi kimi hesab edilmir. Universiada, keçirən ölkənin inkişafı üçün böyük bir təkdir, uzunmüddətli müsbət sosial və iqtisadi dəyişikliklər gətirir, yeni həyat standartlarını müəyyənləşdirir, gənclər arasında bədən tərbiyəsi və idmanı təbliğ edir. Bütün bunlar ən zəngin maddi və qeyri-maddi irs uzun illər ölkədə qalır, buna görə ölkələr Universiada ev sahibliyi etmək üçün mübarizə aparırlar və belə bir hüquq əldə edildikdə milli əhəmiyyətli bir layihə elan edilir.

Universiada irsinin fiziki mədəniyyətin və idman hərəkatının inkişafına təsiri olan qanunların öyrənilməsi hazırda çox vacibdir, çünki bu sahədə nəsilərin davamlılığının aşkarlanmasına imkan verir və universitet idmanının inkişafında tendensiyaların daha dərinləşməsinə köməklik edir.

İnsan sağlamlığı - həyatı ərzində saxlanmalı və çoxalması lazım olan sermayə, ehtiyaclarının arasında əsas mövqe tutur [4]. Tam fiziki, mənəvi və sosial rifah dövlətin gənclərin bugünkü və gələcəkdə özünü reallaşdırması, təhsil və peşə əmək fəaliyyətini səmərəli şəkildə inkişaf etdirmə qabiliyyəti, yüksək so-

sial-siyasi və yaradıcılıq fəaliyyətinin keyfiyyəti üçün bir ön şərtidir [2]. Bu kapitalin qorunması və çarpılması gənclərin sağlam həyat tərzinə, bədən tərbiyəsi və səhiyyə təhsili sisteminə cəlb edilməsi, tələbə idman hərəkətinə daxil edilməsi yolu ilə həyata keçirilir.

Hazırda tələbə idmanının inkişafı 2013-2020 il üçün Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafının milli strategiyasına əsasən həyata keçirilir. Beləliklə, 5 yanvar 2013-ci il tarixli lahiyəyə əsasən, tələbə idmanı tələbələrə bədən tərbiyəsi və peşə təhsil müəssisələrində və ali təhsil müəssisələrində idmana cəlb edilməsi, bədən tərbiyəsi və iştirakına hazırlıq və iştirakına hazırlıq məqsədilə idmanın bir hissəsi hesab edilir, rəsmi idman və idman tədbirləri də daxil olmaqla. Həm də tələbə idman liqasının "tələbə idmanını təbliğ etmək və bir və ya bir neçə idman növünü inkişaf etdirmək üçün yaradılmış qeyri-kommersiya təşkilatı", həmçinin "idman fəaliyyəti və tələbələrə idman tədbirlərinin təşkili və keçirilməsi". Bədən tərbiyəsi və idmana cəlb edilməsi, universitet idmanlarının təhsil təşkilatlarının inkişafı və təbliği məqsədilə yaradılan tələbə idman klublarının fəaliyyətinin tənzimlənməsi "Azərbaycanın Bədən tərbiyəsi və idmanı haqqında" qanununun lahiyəsinə uyğun olaraq həyata keçirilir.

Azərbaycanda tələbə idmanının inkişafı bütün Azərbaycan ictimai təşkilatları-Azərbaycan Gənclik Tələbə İdman Cəmiyyəti (GTİC) və təhsil müəssislərinin Tələbə İdman Klubları, milli federasiyalar nümunə olaraq nəzərdən keçirilir.

Tələbə idmanı - gənclər mühitində inkişaf edən prioritet idmanın tədqiqinin xüsusi istiqamətidir. Universitet idmanının inkişafı məsələsi ölkənin gələcək inkişafında mühüm rol oynayır.

Tələbə idman hərəkətinin təşkili və məzmununun yaxşılaşdırılması problemləri bir sıra xarici mütəxəssislər tərəfindən nəzərdən keçirilib: N.N. Başayev, M.Ya. Vilenski, Q.N. Skitovich, R.N. Şarov və başqaları.

Universitet idmanının inkişafı yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlanmasına, bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin bütövlüyünün qorunmasına köməklik edir. Bu problemə bir sıra alimlərin L.V. Aristova, V.İ. Joldak, V.V. Ku-

zin, S.Q. Seyranov, Yu.P. Miçuda, V.N. Platonov işləri həsr edilib.

Lakin, ümumi idman siyasəti çərçivəsində maliyyələşmə baxımından, xüsusilə də metodologiya və idarəetmə sahələrində tələbə idmanı hələ də nəzərdən kənar qalır. Əlavə olaraq qeyd etmək lazımdır ki, universitet idmanının inkişafı üçün aydın, müəyyən edilmiş perspektivlər görsənmir. Bununla yanaşı, idman miraslarının tələbə idmanının inkişafına təsiri məsələləri çox az öyrənilməkdə hələdə qalır.

Tələbə idmanının inkişafı ilə bağlı məsələlərin təhlili, tələbə idmanının inkişafı üçün Universiada irsinin əhəmiyyəti və tələbə idmanının inkişafında Universiada irsinin həyata keçirilməsinin mexanizmlərinin yetərinə inkişafı arasında ziddiyyət yaranıb.

Bu problemin vacibliyi, onun praktiki əhəmiyyətinin və kifayət qədər elmi inkişafın öyrənilməsinə istiqamətlənərək tədqiqatın mövzusunun müəyyən etmişdir: "Universiada-nın idman mirasının tələbə idmanının inkişafına təsiri".

Ali təhsil müəssisələrinin əsas vəzifələrindən biri tələbələrə bədən tərbiyəsidir. Ali təhsildə, tələbələr arasında ümumi bədən tərbiyəsi və kütləvi idmanın idarə edilməsi, onların sağlamlıq vəziyyətinin müşahidələrinin təşkil edilməsi rektora əmanət edilir və onların xüsusi davranışları universitetin inzibati şöbələri və ictimai təşkilatları tərəfindən həyata keçirilir. Tələbələrə bədən tərbiyəsi üçün tədris prosesinin hazırlanmasına və keçirilməsinə birbaşa məsuliyyət universitetin bədən tərbiyəsi şöbəsinə verilir. Kütləvi səhiyyə, bədən tərbiyəsi və idman işi idman klubu tərəfindən şöbə və ictimai qurumlarla birgə həyata keçirilir.

Beynəlxalq səviyyədə universitet idmanlarının inkişafı Beynəlxalq Universitet İdmanları Federasiyası (FISU) tərəfindən həyata keçirilir. Milli miqyasda, indiki zamanda, intercollegiate idman müsabiqələrini təşkil etməkdə mühüm rol oynayır. O.V. Matitsin yüksək nailiyyətlər idmanında ehtiyatın formalaşması və gənclər mühitində idman mədəniyyətinin, sağlam həyat tərzinin dəyərlərinin təşviqi üçün tələbə idman klublarının fəaliyyətinin vacibliyini qeyd edir [7].

"Azərbaycan Gənclər Tələbə İdman Cəmiyyəti" ictimai birliyin və digər tələbələrin, Azərbaycanın ali və orta ixtisas təhsil müəssisələrinin, digər təhsil təşkilatlarının və qurumlarının və ümumi məqsəd və maraqlarına əsaslanan hüquqi şəxslər - ictimai birliklərin könüllü ictimai birliyidir.

Azərbaycan Gənclər Tələbə İdman Cəmiyyəti öz fəaliyyətini dövlət, ictimai və idman təşkilatları ilə, universitetlərin, orta ixtisas təhsil müəssisələrinin, idarələrin, şöbələrin və bədən tərbiyəsi vahidlərinin (təşkilatlarının) rəhbərlik orqanları, təhsil müəssisələrinin idman klubları, həmkarlar ittifaqları və vətəndaşların digər qurumları (assosiasiyaları) ilə sıx əməkdaşlıqda təşkil edir. Birliyin əsas vəzifələri, qanuni vəzifələrin həlli yoluyla həyata keçirilir.

2013-cü ilin yanvar ayında yaradılmış "Azərbaycan Gənclər Tələbə İdman Cəmiyyəti" ölkənin gənclər ictimai təşkilatının məqsədi aşağıdakılardır: vətəndaşların və ictimai birliklərin potensialının tam həyata keçirilməsi üçün yüksək mənəvi, fiziki və ruhən sağlam, harmonik inkişaf etmiş bir nəslin formalaşdırılması; sağlam həyat tərzinin təşviqi və kütləvi tələbə idmanının inkişafı və fəaliyyət göstərməsi üçün ali və orta ixtisas təhsili müəssisələrində təhsil alan gənclərin sosial həyatının ən vacib, universal və eyni dərəcədə əlverişli forması kimi optimal şəraitin yaradılması; bədən tərbiyəsi və idman sahəsində təşkilatın üzvləri və maraqlanan vətəndaşların qanuni mənafeləri və hüquqları ilə hərtərəfli və səmərəli müdafiə. AzGTİC-ti müxtəlif təşkilati formalarda idman klublarını birləşdirir. Tələbə idman klublarının müxtəlif təşkilati formalarda hazırlanmış və tətbiq olunan modelləri bu qurumların tələbə idmanının inkişafına verdiyi töhfəni qiymətləndirməyə imkan yaradır [5].

2015-ci ildə təhsil müəssisələrində tələbə idman klubları yaratmağa başladılar. Tədbir iştirakçıları üçün idman klubu, əsas iş sahələri və dövlət və ictimai gənclər və idman təşkilatları ilə qarşılıqlı münasibətlərin normativ-hüquqi bazasının yaradılması məsələsində təhsil seminarları və dəyirmi masa keçirildi. Tələbə və məktəb idman klublarını ictimai təşkilatlar kimi yaratmaq imkanları və perspektivlərini izah edildi.

Belə bir təşkilati-hüquqi forma yalnız fiziki mədəniyyət və idman sahəsində tələbə özünüidarəetmə sərhədlərinin genişləndirilməsinə imkan verir, həm də tələbələrin müxtəlif fəaliyyət sahələrində ümumi mədəni və peşəkar bacarıqların formalaşdırılması üçün bir yerə çevrilir. Təşkilat və idarəetmə bacarıqları, ictimai danışma və səmərəli ünsiyyət bacarığı, ictimai əhəmiyyət kəsb edən şəxsi keyfiyyətlər və komanda işləmək qabiliyyəti yaranır.

Azərbaycanın bütün ərazilərindən olan tələbə idmançı-çempionlar televiziya kanallarında çıxış edərək tələbə idmanı haqqında, dünya, Avropa, universiyadalar və nəticələr haqqında məlumat vermişdilər. Bu AGTİC-nin həyatında böyük hadisə idi. Uşaqlar üçün görkəmli idmançılar və televiziya yayımçıları ilə görüşlər, sərbəst gülüş, bədii gimnastika, atletika, sambo, basketbol, ağır atletika, kəmərlü güləşi yunan-roma, şahmat, boks, taekvondo, karate və cüdo üzrə yeni idmançıların cəlb edilməsinə səbəb olmuşdular. Bir neçə gün ərzində müxtəlif yerlərdə təlimlər və müzakirələr aparılıb, burada sağlam həyat tərzini məsələləri müzakirə olundu və gənc nəslin idmanla tanış oldu.

AGTİC idman könüllüləri hərəkətinin kütləvi bədən tərbiyəsi və idman tədbirlərinin təşkili və keçirilməsində fəal iştirak edirlər. I-III kurs təhsil müəssislərinin daxili yarışlarında tələbələrinin fiziki hazırlığını və səviyyələrini cəmiyyətinin baş məşqçiləri ilə birgə izləmişlər. Bu monitorinq milli tələbə komandalarının tərtibi üçün səmərəli haldır.

Azərbaycanda tələbə idmanının inkişafı məsələləri "tələbə idmanı", "AGTİC", kateqoriyasında hadisələrin xronoloji dinamikasının informasiya sahəsinə daxil edilməsinə nümunə olaraq nəzərdən keçirilir. Yanvar tarixindən etibarən federal, regional və xarici mənbələr (qəzetlər, jurnallar, xəbər agentlikləri, onlayn media, televiziya, radio, bloqlar) (mənbələr) media analizi aparılır (əsas maraq obyektləri ətrafında yaranan informasiya sahəsinin təhlili). Qeyd edək ki, Universiyada, dünya çempionatları illərində media monitorinqi və təhlil sisteminin məlumatlarına əsasən. "Tələbə idmanı" kateqoriyasındakı ən böyük qeydlər müşahidə olunur. Bu illərin informasiya məkanında təqdim olunan hadisələr keçirilən dünya,



Yay Universiadasında dünya tələbə idmanı müsabiqələrinin keçirilməsi ilə bağlıdır.

AGTİC idman növləri üzrə dünya çempionatları və Universiyada yarışlarında əldə etdikləri nəticələrin dinamikası haqqında media məlumat verdikdə müsbət bir tendensiya əldə edilir. Proqnozlaşdırıcı modellər Azərbaycan Gənclər İdman Tələbə Cəmiyyətinin informasiya məkanında daha yüksək yerləşdirmə dərəcəsini göstərir.

**Nəticə.** Azərbaycanda tələbə idmanının inkişafı tələbələr arasında idman ideyalarının təbliğində iştirak edən dövlət, ictimai və sahibkarlıq təşkilatı və idarəetmə strukturlarının səmərəli fəaliyyəti ilə təmin olunur. Təqdim olunan məlumatlar təkcə tələbə idman hərəkətinin vəziyyəti və problemlərini təhlil etməklə yanaşı, tələbə idmanının inkişafı sahəsində effektiv idarəetmə qərarlarının qəbul edilməsi üçün lazım olan vəziyyətin inkişafına dair proqnozları da inkişaf etdirməyə imkan verir.

Tələbələrin bədən tərbiyəsi və idman sahəsində beynəlxalq əməkdaşlığı ali məktəblərin beynəlxalq əlaqələrindən inkişafından asılıdır. Tələbələrin idman hərəkəti öz yolunu 1919-cu ildən Beynəlxalq tələbə konfederasiyasının (BTK) yaranmasından başlayır. Universitet idmanının ilk beynəlxalq təşkilatının adlandırılması Fransanın Strasburq şəhərində baş vermişdir.

İkinci dünya müharibəsindən sonra hər tələbə üçün bədən tərbiyəsi ilə məşğul olması hüquqi əsasların yaradılması üçün 17 noyabr 1945-ci ildə Beynəlxalq tələbə birliyi yaradılmışdır. Lakin 1947-ci ildə idman əlaqələrin inkişafı müvəqqəti olaraq dayandırılmışdır və 1 may tarixində Universitet idmanının Beynəlxalq federasiyası (FİSU) yaradılmışdır.

Müasir zamanda beynəlxalq tələbə idmanının əməkdaşlığın idarəedən mərkəzi FİSU hesab edilir. Bu təşkilat tələbələrin akademik məşğələlərindən əlavə olaraq, praktiki yarış fə-

aliyyətinin mükafatlandırmaq məqsədilə ali məktəblər müəssisləri tərəfindən təsis olunmuşdur. Müasir zamanda FİSU bütün kontinentlərin milli federasiyalar yanında universitet fedetrasiyaları, asosiyasiyaları, birlik, komitələrini birləşdirir və iki ildə bir dəfə İcra komitəsinin asambleyasının iclasında müntəzəm görüşürlər. İcra komitəsi dörd il müddətinə seçilmiş 23 daimi üzvündən ibarətdir. FİSU ilə idarəetmə baş katib üzərinə həvalə edilmişdir. Yarış qaydaları ilə müəyyən edilən vicdanlı qələbə əldə etməyi nəzərdə tutan spesifik əməkdaşlıq kimi idman fəaliyyətinin elementlərini istifadə edərək universitet tələbələrini gələcək fəaliyyətləri üçün vacib olan praktiki təcrübə əldə edirlər. Öz beynəlxalq fəaliyyətində FİSU harmonik tələbə cəmiyyətinin formalaşması vacibliyi ilə əlaqədar akademik bilik və yüksək idman nailiyyətləri və ya fiziki tərbiyə və idman fəaliyyəti arasında harmoniyanın yaranması məqsədini qoyur.

İlk Ümumdünya Universiada İtaliyanın universitet idmanının asosiyasiyaları tərəfindən 1959-cu ildə Turin şəhərində təşkil olunmuşdur. Yay Universiyada proqramında 10 daimi idman növləri təqdim olunmuşdur: atletika, idman gimnastikası, üzgüçülük, qılıncoynatma, su polosu, suya hoppanma, tennis, voleybol və basketbol. Onuncu idman növünü Universiadanı təşkil edən ölkə seçir.

İlk qış Ümumdünya Universiyada 1960-cı ildə Şamonidə keçirilmişdir. Qış Universiyada proqramında altı mütləq idman növləri təqdim olunmuşdur: xizək idmanı, dağ slalomu, fiqurlu konkisürmə, şort-trek, biatlon. Yeddinci idman növünün seçimi Universiadanı təşkil edən ölkəyə aiddir.

Ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, xarici ölkələrdə və Azərbaycanda tələbə idmanının inkişafına müxtəlif yanaşmalarında ali məktəblərdə tələbə idmanının inkişafında ümumi istiqamətlər mövcuddur:

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Fiziki tərbiyə ali məktəblərdə idman klubların yaradılması və bu klublarda idman növü üzrə tələbələrin məşğul olunması və yığma komandaların tərtibi ilə əlaqədardır. (Xarici ölkələrdə tam hüquqlu fənn kimi tədris plana daxildir). |
|----|---|

2.	Fiziki tərbiyə və idman ilə məşğuliyyətin əsas məqsədləri tələbələrin sağlamlığının möhkəmlənməsi və fiziki hazırlığıdır. Son on illiydə fiziki tərbiyə və idman üzrə nəzəri və praktiki tədris kursların miqdarı əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır və tələbələr arasında onların populyarlığı artmışdır.
3.	Tələbə idmanı milli idman siyasətinin əsası hesab edilir. İdmançıların demək olarki, 60% tələbələr təşkil edir.
4.	Ümumdünya Universiyadanın unikal pozitiv irsi ən yaxşı fikirlərin həyata keçirilməsində, yarışların təşkili və keçirilməsində maddi dəyərlərin inteqrasiyasında, yeni idman qurğuların tikilməsi və gələcəkdə uzun müddətdə istifadəsində ifadə olunur.
5.	Həyat fəaliyyətinin müxtəlif istiqamətləri üzrə tələbələr arasında volontyer hərəkətinin inkişafı, eyni zaman müxtəlif iri beynəlxalq idman forumlarında iştirak, məsələn Universiyadalarda.

Tələbə idmanı seçilmiş idman növündə nəticələrə nail olmaq məqsədi üçün yarışlara hazırlıq və yarış formasında tələbələrin ümümləşdirilmiş fəaliyyət dərəcəsini təqdim edir. Tarixən o, gənclər arasında fiziki tərbiyə və idmanın geniş yayılması üçün vacib mənbə hesab edilir. Tələbə idmanı müxtəlif kütləvi bədən tərbiyəsi və idman tədbirlərinin, sərbəst məşğələ və idman tədbirlərinin təşkili və keçirilməsi formaları kimi təhsilin və tərbiyənin bir hissəsidir.

Son zamanlar tələbə idmanı Universiyada mirası ilə ayrılmaz bağlıdır, çünki bu yarışlar dünyanın bütün ölkələri üçün əsas hadisədir. Elmi ədəbiyyatda "miras" konsepsiyası müəyyən bir tarixi dövrə aid olan və dəyərli informasiyanı daşıyan müasir mənəvi və fiziki obyektlərlə tamamlanmış, nəsil-dən-nəslə keçmiş maddi və qeyri-maddi dəyərlər kimi kateqoriyalara daxildir. Miras, əvvəlki nəsillərdən, sələfilərdən irəli gələn mənəvi həyatın, həyatın, həyat tərzinin, mirasındakı bir fenomendir.

İdmanın irsi, tarixən formalaşmış dəyərlərin və müasir məzmununun inteqrasiyası, gənclər bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin həyata keçirilməsi metodları və vasitəsi ilə həyata keçirilən inkişafın hazırkı mərhələsindəki universitet idman növlərindən biri kimi qəbul edilir.

Universiyadadan əldə edilən tarixən müəyyən edilmiş dəyərlər və əldə edilmiş nailiyyətlər kimi idman irsinin anlayışına əsaslanaraq,

mövcud qiymətləndirmə sisteminə görə, miras maddi və qeyri-maddi komponentlərə bölünmüşdür

Təqdim edilən struktura uyğun olaraq, mirasın maddi dəyərləri bunlardır: idman obyektləri, şəhər və nəqliyyat infrastrukturunu, turistik obyektlər, universitet tədqiqat mərkəzi; Universiyada irsinin qeyri-maddi dəyərləri bunlardır:

Universitet idmanın inkişafı, sağlam həyat tərzini və müntəzəm idman fəaliyyəti əhalinin ehtiyaclarını təşviq beynəlxalq arenada ölkənin müsbət imicinin formalaşması, forum könüllülüyünün inkişafı, ekoloji təhsilin iştirakçıları arasında mədəni mübadilə; təhsilin keyfiyyətinin yaxşılaşdırılması.

Turizm sənayesi və məşğulluq investisiya artımı ilə bağlı regionun iqtisadi inkişafı; bədən tərbiyəsi və idman üçün yeni idman texnologiyalarının inkişafı və həyata keçirilməsi vasitəsilə mövcud infrastrukturun modernləşdirilməsi; inkişaf könüllü tələbə hərəkət vasitəsilə mədəni mübadilə həyata keçirilməsi üçün şəraitin yaradılması.

1992-ci ilin 15 may tarixində Azərbaycanın Gənclik Könüllü Tələbə Cəmiyyəti yaranmışdır. Bu ildən başlayaraq Gənclik Tələbə Cəmiyyəti Azərbaycanın ali məktəbləri arasında bir sıra idman növləri üzrə ilin tək illərində universiyadalar, cüt illərində ali məktəblər arasında Azərbaycan çempionatı və koleclər arasında orta ixtisas tələbələri arasında Respub-

lika birinciliyi təşkil edərək və güclü idmançıları müəyyən edərək milli tələbə komandalarına cəlb edirdilər. Azərbaycanın tələbə idmançıları 1993-cü ildən başlayaraq Ümumdünya Universiyadalarında iştirak edərək müvəffəqiyyətlər qazanırlar. 1999-cü ildə Tələbə İdmanının Beynəlxalq Federasiyasına üzv olur (FISU, 1949-cü ildə təsis edilir və hər iki ildən bir ümumdünya tələbə yarışları keçirir). 2007-ci ildə isə Avropanın Tələbə İdmanının Assosiyasiyasına üzv olmuşdur.

Bununla yanaşı Azərbaycanın tələbə idmançıları bir sıra beynəlxalq və regional yarışlarda da mükafat uğrunda iştirak ediblər.

Azərbaycanın tələbə idmançıları ilk dəfə qış universiyada 2013-cü ilk dəfə buz üstə rəqs idman növündə iştirak edərək ikinci yerə layiq olmuşdurlar.

Azərbaycan Tələbə Cəmiyyətinin respublikada təşkil etdiyi yarışlar iki mərhələdən ibarətdir. İlk mərhələnin məqsədi Ali məktəblərdə tələbələr arasında idman növləri üzrə yarışların keçirilməsi və ali məktəblərin yığma komandaların tərtib edilməsidir. İkinci əsas mərhələdə ali respublikanın ali məktəbləri arasında universiyadada iştirak edərək artıq idman növləri üzrə milli komandaların tərtibidir.

Tələbə idmançıların sayı bu müddət ərzində artmaqda davam edir. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafında, iri beynəlxalq yarışlarda yüksək nailiyyətlərin əldə edilməsində tələbə idmanının inkişafının tövsiyəsi vardır.

Tələbə idmanının inkişafı üçün müasir şəraitinin yaradılması dövlətin sosial siyasətinin istiqamətidir.

2016-cı ilin məlumatlarına əsasən Azərbaycanda təhsil müəssislərin sayı 51 çatıb və burada 1446600 tələbə təhsil alır. Elə bu ildə ali məktəbləri bitirən mütəxəssislərin sayı 36951 çatır, onlardan 161234 qızlardır: 31138 bakalavr pilləsinin, 5813 tələbə magistr pilləsinin diplomunu almışdır. Əcnəbi tələbələrin sayı 10% artaraq 5541 çatmışdır. Orta təhsil müəssisələrini bitirən tələbələrin sayı 87576 olmuşdur. Onlardan Respublikanın ali məktəblərində bədən tərbiyəsi və idman ilə məşğul olanların sayı 2018-ci ildə 1000 keçmişdir. Beləliklə idman qurğularının istifadəsi tələbə gənclərin sağlamlığına təsir göstərmişdir.

Azərbaycanda yeni idman qurğularının tikilməsi və gənclərin istifadəsinə verilməsi idmançılar üçün yeni müasir şəraitinin yaradılması deməkdir. Azərbaycanda iri miqyaslı yarışların təşkili və keçirilməsi gənc idmançıların beynəlxalq təcrübəsinin, idman səviyyəsinin artırılmasına xidmət edir. Nəzərə alsaq ki, bu yarışlarda bizim idmançılar yüksək nailiyyətlər əldə edirdilər, bütün bu amillər Azərbaycanda intensiv tempə inkişafına səbəb olur. Müasir şəraitin yaradılması əhalinin bədən tərbiyəsi və idmana marağın yüksəlməsinə səbəb olur.

Gənlik Tələbə Cəmiyyəti tərəfindən ali məktəblər arasında təşkil olunmuş yarışlar ildən ilə 10-20 idman növü üzrə keçirilirdi, yarışlara cəlb olunan tələbə-idmançıların sayı 2000-3000 olmuşdur. 2018-ci ildə idman növlərinin sayı 10 olmuşdur. Ali məktəb daxili, ali məktəblər arasında spartakiyada, universiyada, çempionat, beynəlxalq, ümumdünya yarışlarının sayı artması müxtəlif idman növlərinin populyarlaşmasına səbəb olaraq yeni tələbələrə idmana cəlb edir.

Müasir mərhələdə Universiyada və tələbə idman hərəkətinin idman irsi tələbə idmanının və kütləvi bədən tərbiyəsinin inkişafı ilə ayrılmaz bağlıdır. Tələbə Universiyadaların tarixi, bizim ölkədə bədən tərbiyəsinin inkişafı və xarici ölkələrdə müxtəlif əhali arasında idmana münasibət ilə suallar müasir zamanda aktual hesab edilir.

Ümumdünya Univesiyadalar - bu, planetin ən vacib gənclərin idman forumudur. Bu gün Ümumdünya Universiyadanın keçirmə hüququna malik olma ən əlamətdar hadisə hesab edilir. Univesiyada - ölkənin inkişafı üçün böyük stimuldur, gənclər arasında bədən tərbiyə və idmanı populyarlaşdırır, yeni həyat standartları yaradır, uzunmüddətli pozitiv sosial və iqtisadi dəyişikliklər gətirir. Bütün bu maddi və qeyri maddi miras uzun illər ölkədə qalır. Məs buba görə ölkələr Univesiyadanın keçirilməsi hüququ üzrə mübarizə aparırlar və qalib olduğu halda bu lahiyəni milli əhəmiyyətli elan edirlər.

Nəzərə almaq lazımdır ki, 2024-ci ildə XXXIII Olimpiya və XVII Paralimpiya Oyunlarının keçirilməsi uğrunda Azərbaycanda mübarizə aparır. Qalib olduğu halda milli idman infrastrukturunun genişləndirilməsi ölkədə iqtisadi

və sosial məsələlərə güclü təsir göstərəcək. 2020-ci ilə kimi Azərbaycan Respublikasının insan potensialının inkişafı və möhkəmləndirilməsi xalqın rifah halını və həyatını daha da yaxşılaşdırılması olacaqdır (qanun.az)

Tələbə idmanı - gənclər mühitində bir sıra idman növlərinin tədqiqin xüsusi istiqamətidir. Tələbə idmanının inkişafı sualı ölkənin perspektivli inkişafında vacib rol oynayır.

Tələbə idman hərəkətinin təşkili və məzmunun təkmilləşdirilməsi problemləri bir sıra xarici alimlər tərəfindən araşdırılmışdır (İ.İ. Barinov, A.A. Vlasov, V.A. Maslyakov, Q.N. Skitoviç, R.N. Şarov və s.).

Tələbə idmanının inkişafı yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığına səbəb olur. Bu problemə bir sıra alimlərin işləri həsr olunmuşdur (V.U. Aqeyevets, L.V. Aristova, V.İ. Joldak, V.V. Kuzin, S.Q. Seyranov, V.N. Platonov). Lakin tələbə idmanı maliyyələşdirmə baxımından, idman siyasəti sahəsində eyni za-

man metodologiya və menejment çərçivəsində hələdə diqqətdən kənar qalır. Bundan əlavə olaraq qeyd etmək lazımdır ki, tələbə idmanının perspektivli inkişafı istiqamətində hələki ciddi və dəqiq lahiyələr mövcud deyil. Bununla yanaşı tələbə idmanına idman irsinin təsiri sualları öyrənilmədən qalır.

Tələbə idmanının inkişafına həsr olunmuş sualların təhlili Universiyada irsinin əhəmiyyəti və tələbə idmanının inkişafı prosesində mexanizmlərin kifayət qədər işlənilməməsi arasında ziddiyyət aşkar etdi.

Beləliklə 1992-ci ildən 2018-ci ilə kimi müddət ərzində Azərbaycan Tələbə Cəmiyyətinin idman sahəsində görülən işlər nəticəsində respublikada tələbələrin sağlamlığı, tərbiyəsi, vətənpərvərliyi, həyat tərzinin, dünya tələbə cəmiyyətinə inteqrasiyasına səbəb olur və gənclər arasında yeni fikrin formalaşması üçün amillər yaradır.

***Azərbaycan tələbə idmançılarının FİSU tərəfindən keçirilən beynəlxalq yarışlarda əldə etdikləri medallar haqqında məlumat***

№	Tarix	Ölkə, yarışın adı	Medallar
1	1996	İran İslam Respublikası, güləş üzrə II Dünya çempionatı	5 medal (2 qızıl, 3 bürünc)
2	1996	Leon(İspan), şahmat üzrə IV Dünya çempionatı	2 medal (2 bürünc)
3	1996	Moskva, sambo üzrə III Dünya çempionatı	1 medal (bürünc)
4	1998	Ankara, güləş üzrə III Dünya çempionatı	5 medal (1 qızıl, 1 gümüş, 3 bürünc)
5	1998	Praqa, cüdo üzrə III Dünya çempionatı	1 medal (qızıl)
6	2000	Tokio , güləş üzrə IV Dünya çempionatı	1 medal (qızıl)
7	2001	Pekin, XXI Ümumdünya yay Universiadası	1 medal (gümüş)
8	2004	Antaliya, boks üzrə I Dünya çempionatı	5 medal (1 qızıl, 3 gümüş, 2 bürünc)
9	2005	İzmir, XXIII Ümumdünya yay Universiadası	2 medal (2 bürünc)
10	2006	Nyu-York, karate üzrə V Dünya çempionatı	3 medal (2 qızıl, 1 bürünc)
11	2007	Bankok, XXIV Ümumdünya yay Universiadası	1 medal (bürünc)
12	2008	Karate üzrə VI Dünya çempionatı	1 medal (gümüş)
13	2008	Kazan, boks üzrə III Dünya çempionatı	4 medal (1 qızıl, 1 gümüş, 2 bürünc)

14	2009	Belqrad , XXV Ümumdünya yay Universiadası	2 medal (2 qızıl)
15	2011	Şenzen, XXVI Ümumdünya yay Universiadası	2 medal (2 gümüş)
16	2012	Bratislava, karate üzrə Dünya çempionatı	2 medal (2 bürünc)
17	2012	Bakı, karate üzrə Dünya çempionatı	10 medal (6qızıl,2 gümüş,2 bürünc,)
18	2013	Kazan, XXVII Ümumdünya yay Universiadası	16 medal (4qızıl, 5gümüş,7bürünc)
19	2013	Trentino, XXVI Ümumdünya qış Universiadası	2 medal (2 gümüş)
20	2015	Quvanju, XXVIII Ümumdünya yay Universiadası	3 medal (2 qızıl, 1 bürünc)
21	2017	Taupey, XXIX Ümumdünya yay Universiadası	8 medal (3qızıl, 1 gümüş,4 bürünc)
22	2019	Napoli, XXX Ümumdünya yay Universiadası	5 medal (2 qızıl,2 gümüş, 1 bürünc)

1994-cü ildən 2019-cu ilədək digər beynəlxalq və regional yarışlarda 68 medal qazanılmışdır (12 qızıl, 26 gümüş, 30 bürünc).

Azərbaycanın tələbə idmançıların ümumdünya yarışlarında qazandığı ümumi mükafatların sayı 150 çatmışdır

### Nəticələr

1. Ədəbiyyatların təhlili göstərdi ki, xarici ölkələrdə və Azərbaycanda tələbə bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin təşkilinin müxtəlif yanaşmalarında ali təhsil məktəblərində tələbə idmanının inkişafında ümumi yanaşmalar mövcuddur:
  - Təhsil müəssisələrində tədris planlarında və fənn kimi fiziki tərbiyə məcburidir.
  - fiziki tərbiyə və idman məşğələlərin əsas məqsədləri sağlamlığın və tələbələrin fiziki hazırlığının möhkəmlənməsi, onların sosial uyğunlaşması prosesinin stimullaşdırılmasıdır.
  - Tələbə idmanı idman siyasətinin əsası hesab edilir, burada milli komandalarda 60% kimi tələbələr-idmançılar təşkil edir.
  - Tələbə idmanı sahəsində bütün fikirlərin birləşməsi və onların təcrübədə həyata keçirilməsi Ümumdünya Universiyada irsinin unikal potensialında göstərir.
  - Tələbələr arasında könüllülər hərəkatının inkişafı.

Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində tələbələrin beynəlxalq əməkdaşlığı ali məktəblərin

beynəlxalq əlaqələri ilə bağlıdır, belə əməkdaşlığın əsas əlaqələndirici mərkəzi FİSU hesab edilir.

2. Tələbə idmanı seçilmiş idman növündə hazırlıq, ən yüksək nəticələrin əldə edilməsi və yarış formasında ümumiləşdirilmiş fəaliyyətdir. Son zamanlar tələbə idmanı Universiya irsi ilə sıx əlaqəlidir, çünki bu yarışlar tələbə idmanının beynəlxalq federasiyasında birləşən (FİSU) bütün ölkələrin tələbələri üçün əsas ümumdünya hadisədir, tarixən gənclər arasında bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin geniş yayılmasının əsas mənbəsidir.
3. Tələbə idmanı müxtəlif səviyyəli təhsil müəssisləri çərçivəsində bədən tərbiyə və idman işinin təşkili vasitəsilə tələbələrin mədəni və fiziki inkişafına istiqamətlənən təhsil və tərbiyə prosesinin hissəsi kimi baxılır.
4. Tədqiqat nəticəsində müəyyən olunub ki idman irsi Azərbaycanda tələbə idmanının inkişafına təsir göstərmişdir. Azərbaycan 1999-cu ildə FİSU-ya üzv olduqdan sonra növbəti meyarlar üzrə inkişaf olmuşdur:
  - bədən tərbiyəsi və idman ilə məşğul olan tələbələrin sayı artmışdır (70%).
  - 2018-ci ilə kimi Azərbaycanda idman qurğuları ilə təminat artmışdır (ali məktəblərin idman qurğularının təmiri ilə yanaşı Azərbaycanda 50 yaxın yeni Olimpiya komplekslərin tikilməsi və istifadəyə verilmişdir.

- Azərbaycanın idman qurğularında məşğul olan tələbə idmançıların miqdar faizi artmışdır (50%).
- Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idman ilə məşğul olanların sayı 2 million təşkil edir və bu rəqəm artmaqdadır, ümumi əhali sayının 4,4% təşkil edir.
- Bədən tərbiyəsi və idman işçiləri ilə təminat son illərdə 0,7 % artmışdır.
- Azərbaycanda 2018-ci ildə 500 yarış keçirilmişdir, iştirakçıların sayı ildən ilə artmaqdadır.

5. Tədqiqatın nəticələri göstərir ki, Universiyada irsi dünyada həm də Azərbaycanda gəncələrdə marağın, imkanların və ehtiyatların nəzərə alınması ilə formalaşması üçün şəraitin yaranması və effektivliyin qaldırılması ilə tələbə idmanının inkişafına əhəmiyyətli təsir göstərib.

#### **Azərbaycanda tələbə idmanının inkişafında problemlər**

Dövlət başçısı prezident İlham Əliyev cənabları tələbə idmanına böyük önəm verir, bu haqda o, dəfələrlə çıxışlarında qeyd etmişdir. Sağlam həyat tərzi və bədən tərbiyəsinin inkişafı ilə əlaqəli vəzifələrin həlli, tələbə idmanının inkişafı və marağı olması haqqında çıxışlar etmişdir.

Bu çox müsbət haldır, çünki tələbə idmanına dövlət tərəfindən hər bir köməklik vacibdir. Azərbaycanda tələbə idmanına hər hansı ali məktəblərdə və ya kolleclərdə kifayət qədər diqqət ayrılır, təlim-məşq prosesləri ilə işçi təminatı demək olar ki pis qurulmayıb. Lakin belə vəziyyət kifayət qədər infrastrukturunu və qurğuları olan ali məktəblərdə mövcuddur. Bölgə və özəl universitetlərdə vəziyyət fərqlidir. İdman zalların, hovuzların, stadionların və digər infrastrukturların çatışmazlığı öz sözünü deyir.

Qeyd etmək lazımdır ki, ölkə tələbə idmanında bəzi üstünlüklər var. Peşəkar idman ilə məşğul olan idmançı tələbələr ali məktəblərin rəhbərliyi tərəfindən ənənəvi güzəştlər edir məsələn dərslərdə iştirak və ya kreditlərin toplanması və imtahanların verilməsi çərçivəsində. Bunun əvəzinə idmançılar vaxt aşırı ali məktəb komandalarında çıxış edərək nəticələr

nümayiş etməlidirlər, ali məktəbin rəhbərliyi isə hesabət etməlidir.

Tələbələrin digər hissəsi isə könüllü bədən tərbiyə və idman ilə məşğul olmalıdır. Ali məktəblərin tədris planına və təhsil standartlarına uyğun bədən tərbiyə dərsləri əvəzinə idman klubları yaranmışdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, tələbələrin bir hissəsi belə şəraitin olması ilə razı deyillər. Könüllü şəkildə dərslərdə iştirak etmə proqramı üzrə mütlək dərslərdə iştirak edən tələbələrin miqdarından kifayət qədər azdır. Ali məktəblərdə belə sistemə keçmə bu müəssisənin peşəkar mütəxəssislərin işsiz qalmasına səbəb olmuşdur.

Tələbə qızların dərslərdə iştirak etməməsinin səbəbi məşğələlər üçün müasir şəraitin olmamasıdır. Müasir zamanda qızlar yüksək səviyyəli şəraitləri olan fitnes klublarında, seçilmiş proqramla pilates, yoqa, trenajor zalları və akvaerobika seçimini edirlər.

Müasir tələbə idmanının daha zəif yeri – xarici ölkələrdə kifayət qədər diqqət ayrılan idman rəqsi, fitnes, velosiped idmanı və s. istiqamətlər üzrə daxili bölmələrin olmamasıdır. Məlumdur ki, belə vəziyyət maddi vəsaitlərin, avadanlıq, ləvazimatın və mütəxəssislərin olmamasından yaranır. Təhsil müəssislərin infrastrukturunu haqqında artıq qeyd olunmuşdur.

Azərbaycanda ali məktəblərə əlillərin daxil olması problemi hələ də qalır. Ələl tələbələr üçün nəyinki xüsusi proqram və metodikalar, hətta adaptiv bədən tərbiyəsi üzrə xüsusi ixtisasçı mütəxəssislər lazımdır. Hələ ki, bu problem öz həllində qalır.

Tələbə idmanının ən ciddi problemi – bütün idman növləri üzrə şəhər, bölgə, respublika və beynəlxalq yarışların keçirilməməsidir. Ali müəssislər, fakultə, filial çərçivəsində daxili yarışların kifayət qədər olmamasıdır. Təhsil müəssislərin şəhər yarışların keçirilməməsini maliyələşmə problemi ilə əlaqələndir.

Tələbə idmanına maliyənin ayrılması mövzusunda xüsusi diqqət yetirmək lazımdır, yaxşı olardı ki, nazirliklər, şəhər rəhbərləri tələbə idmanının inkişafında marağı olsun və köməklik etsinlər. Məlumdur ki, Azərbaycan prezidenti tərəfindən Respublikada idmanın inkişafına böyük diqqət yetirilir.

### ƏDƏBİYYAT

1. *Azərbaycanda təhsil alan tələbələrin sayı.* <https://modern.az/az/news/131570>.
2. *Azərbaycanda idmanın inkişafı dayanıqlı xarakter alır*  
<https://fulltext.preslib.az/olimpiya/hyedwv tiBm.html>.
3. *Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafının Dövlət proqramı barədə Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin sərəncamı.* <http://www.e-qanun.az/framework/235>
4. *Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə milli strategiya (2013-2020)*  
<https://azsport.az/news.php?id=7572>.

## РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

к.п.н., доц. Ф.Д. Гусейнов

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

**Аннотация.** Развитие студенческого спорта в Азербайджане рассматривается как часть спортивной деятельности, которая способствует оценке ценностей здоровья, физической культуры и спорта среди студентов, их участию и подготовке к занятиям физической культурой и спортом на различных уровнях. Развитие университетского спорта на международном уровне осуществляется Международной Федерацией Студенческого Спорта (FISU). В Азербайджане ведущую и решающую роль в организации студенческого спортивного движения играет Молодежное Студенческое Спортивное Общество (МССО). Отмечена большая значимость деятельности студенческих спортивных клубов, созданных с целью привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом, развития и популяризации студенческого спорта

учебных заведений. Модели студенческих спортивных клубов представлены в различных организационных формах, при этом есть возможность оценить вклад этих учреждений в развитие студенческого спорта. «Студенческий спорт», «AGTIC» и республиканские, городские, региональные и зарубежные источники (газеты, журналы, информационные агентства, интернет-СМИ, телевидение, радио, блоги) - развитие студенческого спорта в Азербайджане обеспечивается эффективной деятельностью государственных, общественных и инициативных организационно-управленческих структур, занимающихся продвижением спортивных идей в студенческой среде.

**Ключевые слова:** *студенческий спорт, студенческий спортивный клуб, студенческая спортивная лига, медиа анализ.*

## DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN AZERBAIJAN

PhD, ass. prof. F.J. Huseynov

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

**Annotation.** The development of student sports in Azerbaijan is based on individual sports, which helps to evaluate the value of physical health, physical training and sports among the students, their physical culture and

sports at different levels. The FISU, the International Sports Federation (FISU), is a part of the international sporting event. In AACC, in Azerbaijan, play a leading role in organizing sporty student mobility. It is noted the great

importance of the activities of student sports clubs established to attract students to engage in physical education and sports, development and popularization of student sports of educational institutions. Models of student sports clubs are presented in various organizational forms, while there is an opportunity to evaluate the contribution of these institutions to the development of student sports. "The student sport", "AGTIC" and the national, city, regional and foreign sources (newspapers, ma-

gazines, information agencies, Internet-media, television, radio, blogs - the development of student sports in Azerbaijan is provided by the effective activities of state, public and initiative organizational and management structures engaged in the promotion of sports ideas among students.

**Keywords:** *student sport, student sports club, student sports league, media analysis.*



## 8-9 YAŞLI UŞAQ FUTBOLÇULARIN TEXNİKİ-TAKTİKİ HAZIRLIQLARININ OPTİMALLAŞDIRILMASI

dos. A.M. İbrahimli, S.S. Nuriyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[arif.ibrahimli@sport.edu.az](mailto:arif.ibrahimli@sport.edu.az), [sahil.nuriyev2020@sport.edu.az](mailto:sahil.nuriyev2020@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Hər hansı bir araşdırmanın əsas məqsədi həmişə komandanın oyun fəaliyyətinin səmərəliliyini artırmaqdır. Futbolda texniki və taktiki hazırlığın effektivliyinin artırılması üçün yeni vasitələrin hazırlanması məsələsi aktual olaraq qalır və kifayət qədər inkişaf etdirilməmişdir. Müasir futbol çox güclü bir idman növüdür. Hər oyun epizodunda mübarizə daha da gərginləşir, oyunçular üçün meydançada praktiki olaraq passiv vaxt yoxdur. Futbol ölkəmizdə bütün idman növlərindən də çox populyardır.

**Açar sözlər:** *Futbol, ibtidai hazırlıq mərhələsi, texniki hazırlıq, taktiki hazırlıq, topçılama, tullanma, oyun.*

Futbol dünyada getdikcə daha çox populyarlıq qazanır. İndi dünyanın 200 -dən çox ölkəsində bu idman növü fəal şəkildə inkişaf etdirilmişdir. Qitə çempionatları, dünya çempionatları, ən güclü klublar üçün beynəlxalq turnirlər keçirilir. Futbol ölkəmizdə bütün idman növlərindən də çox populyardır. Premyer liqada və I divizyonda 22 peşəkar komanda var. Region və həvəskar liqalarda 50-dən çox komanda Azərbaycan birinciliyinin üzvüdür.

Futbol bir oyundur. Onun inkişaf istiqaməti məlumdur. V.R. Lobanovskiy, bütün oyunçuların hərəkət zonalarının genişləndirilməsinin, hərəkət və düşüncənin kollektiv sürətinin artırılmasının, futbolçuların universal bacarığına əsaslanan taktika və strategiyanın dəyişkənliyinin artırılmasının əsas istiqamətlərini adlandırır. Bütün bunlar oyunçuların hazırlanması və seçilməsi prinsiplərini diktə edir. Bu prinsiplərin mahiyyəti – ko-

mandanın texniki və taktiki hərəkətlərinin səviyyəsinin uğursuzluğun başladığı işarədən aşağı düşməsinə zəmanət olaraq etibarlılıq tələbinin ödənilməsidir [1, 5, 7, 8].

Mütəxəssislər qeyd edirlər ki, futbol, ayrı –ayrı oyunçuların texnika və taktika ilə deyil, bir idmançının hazırlığının fərqli cəhətlərinin birləşdiyi bir oyundur. Bu istiqamətdə ilk addım, mürəkkəb bir əməliyyat vəzifəsi olan texniki və taktiki məşqlər və açıq oyunlardan ibarət müxtəlif təlim prosesidir [2, 3, 4, 6]. Tədqiqat obyektini 8-9 yaşlı uşaq futbolçuların hazırlanması prosesi götürülmüşdür.

**Tədqiqatın məqsədi:** Futbolda 8-9 yaşlı uşaq futbolçuların texniki-taktiki hazırlıqlarının modelinin işlənilib hazırlanmasıdır. Bu məqsədi həyata keçirmək üçün aşağıdakı Tədqiqatın vəzifələri müəyyənləşdirilmişdir

1. Futbolda 8-9 yaşlı uşaq futbolçuların idman hazırlığının nəzəriyyəsi və praktikasında texniki-taktiki hazırlıq probleminin vəziyyətini öyrənmək.
2. 8-9 yaşlı uşaq futbolçuların taktiki və texniki hazırlıq modelinin işlənilib hazırlanması və digər vasitələrin müəyyənləşdirilməsi.
3. 8-9 yaşlı uşaq futbolçuların taktiki-texniki hazırlıq modelinin səmərəliliyinin eksperimental təcrübə ilə müəyyənləşdirilməsi.

Araşdırmanın hipotezi olaraq, 8-9 yaş arası gənc futbolçuların taktiki və texniki hazırlıq modellərinin istifadəsinin məşq prosesinin effektivliyini artıracağı ehtimal edilir.

**Tədqiqat bazası.** Tədqiqat 2020–2022-cı illərdə üç mərhələdə aparılmışdır. Tədqiqatın ikinci və üçüncü mərhələləri əsasən “Vətən” futbol məktəbinin bazasında aparılmışdır.

İdmançılığının təməlinin qoyulduğu yaşda gənc futbolçuların sürət gücünə hazırlıq səviyyəsini əhəmiyyətli dərəcədə artırmaq xüsusilə vacibdir, xüsusən də 8-9 yaşlarına diqqət

yetirilməlidir, uşaqların fiziki bacarıq, və bəzi hərəkəti qabiliyyətlərini formalaşdırmaq üçün əlverişlidir.

*Cədvəl 1*

**Sürət gücünün inkişaf səviyyələri haqqında müqayisəli məlumatlar**  
**Təcrübənin müəyyən mərhələsindəki nəzarət və eksperimental qrupların 8-9 yaşlı**  
**(30 m qaçış) futbolçularının keyfiyyətləri (2021)**

Qrup	İştirakçıların sayı	Sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyələri						X
		Qısa		Orta		Yüksək		
		Miqdar	%	Miqdar	%	Miqdar	%	
NQ	12	4	33,3	5	41,6	3	25	1,43
EQ	12	2	16,6	6	50	4	33,3	1,47

Qeyd:

Aşağı - minimum səviyyə;

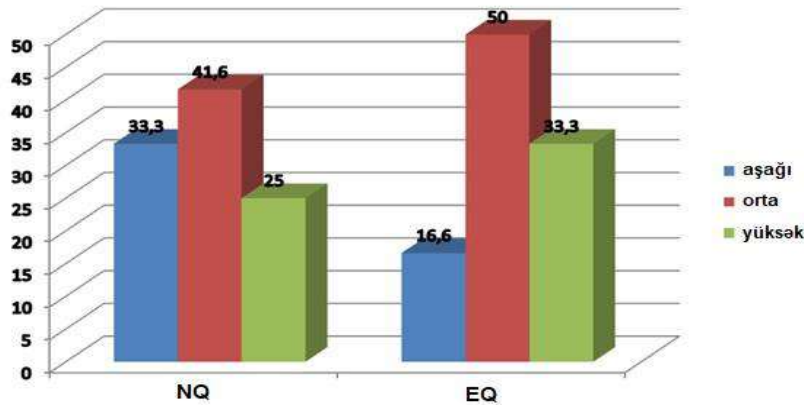
Orta - ümumi səviyyə;

Yüksək - qabaqcıl səviyyə;

Orta səviyyə balı düsturla hesablanır:

$$x = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x(i)$$

burada  $x(i)$   $i$ -ci şagirdin qiyməti,  $n$  qrupdakı şagirdlərin sayıdır.

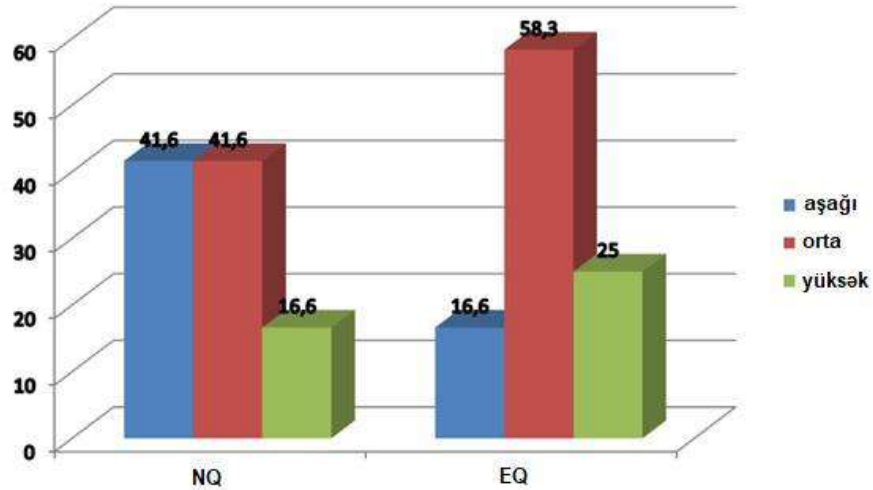


**Şəkil 3. 2020 -ci ildə sürət güc xüsusiyyətlərinin**  
**(30 m qaçış) inkişaf səviyyələrinə görə nəticələr**

*Cədvəl 2*

**Tədqiqatın müəyyənləşdirilmə mərhələsində nəzarət və eksperimental qrupların 8-9 yaşlı**  
**futbolçularının sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyələri (iki ayağın təkəri ilə yerindən**  
**uzunluğa tullama) üzrə müqayisəli məlumatlar (2021)**

Qrup	İştirakçıların sayı	Sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyələri						X
		Qısa		Orta		Yüksək		
		Miqdar	%	Miqdar	%	Miqdar	%	
NQ	12	5	41,6	5	41,6	2	16,6	1,25
EQ	12	2	16,6	7	58,3	3	25	1,50

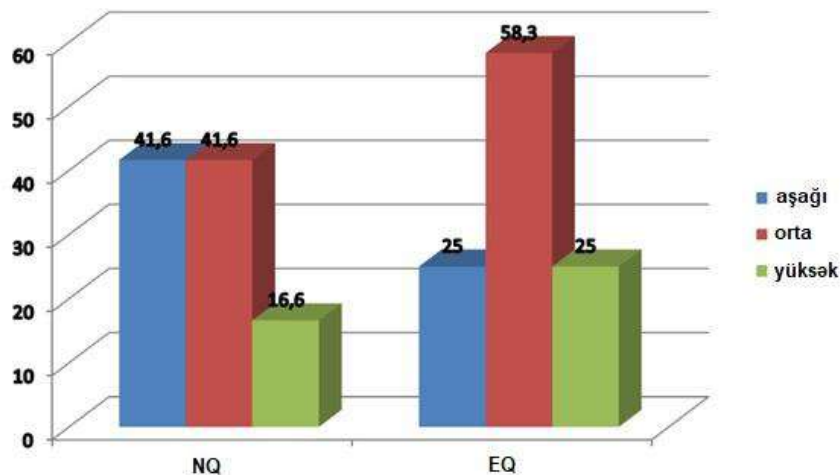


*Şəkil 4. Sürət gücü keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyələrinə görə nəticələr (iki ayağın təkəri ilə yerdən uzununa sıçrayış) 2020*

*Cədvəl 3*

*Tədqiqatın müəyyənedici mərhələsində nəzarət və eksperimental qrupların 8-9 yaşlı futbolçularının (yanqlyorluq) sürətli güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyələrinə dair müqayisəli məlumatlar (2021-ci il)*

Qrup	İştirakçıların sayı	Sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyələri						X
		Qısa		Orta		Yüksək		
		Miqdar	%	Miqdar	%	Miqdar	%	
NQ	12	5	41,6	5	41,6	2	16,6	1,25
EQ	12	3	25	6	50	3	25	1,50

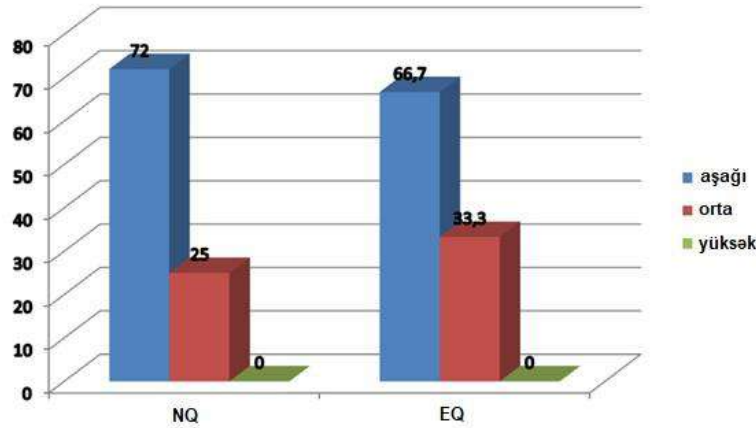


*Şəkil 5. 2021-ci ildə sürət güc keyfiyyətinin və janqlyorluq qabiliyyətinin inkişaf səviyyələrinə görə nəticələr*

*Cədvəl 4*

*Tədqiqatın müəyyənedici mərhələsində 8-9 yaşlı nəzarət və eksperimental qruplarının futbolçularının taktiki və texniki hazırlıq səviyyələrinə dair müqayisəli məlumatlar (2022)*

Qrup	İştirakçıların sayı	Sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyələri						X
		Qısa		Orta		Yüksək		
		Miqdar	%	Miqdar	%	Miqdar	%	
KQ	12	6	50	3	25	3	25	1,25
EQ	12	3	25	2	16,7	7	58,3	1,50



*Şəkil 6.2020 -cı ildə təcrübənin müəyyənedici mərhələsində 8-9 yaşlı futbolçuların nəzarət və eksperimental qruplarının taktiki və texniki hazırlıq səviyyələrinə dair bölmənin nəticələr*

Taktiki və texniki hazırlıq modelinin əsas vəzifəsi gənc futbolçuların imkanlarına uyğun olan oyun vəziyyətlərində texnikanın fərdi texniki performans formalarını nümayiş etdirmələrini təmin etməkdir.

İlkin təlim mərhələsində texnika ilə tanışlıq baş verir. İlk addım texnika haqqında anlayış yaratmaqdır. Hekayə, nümayiş, izah üsullarından istifadə olunur. Ən vacib texniki detallar izah olunur. Şüurlu dinləməyə və başa düşməyə nail olmaq lazımdır. Texnikaların maksimum sayı haqqında bir fikir yaratmaq vacibdir. Arsenal nə qədər böyükdürsə, bir o

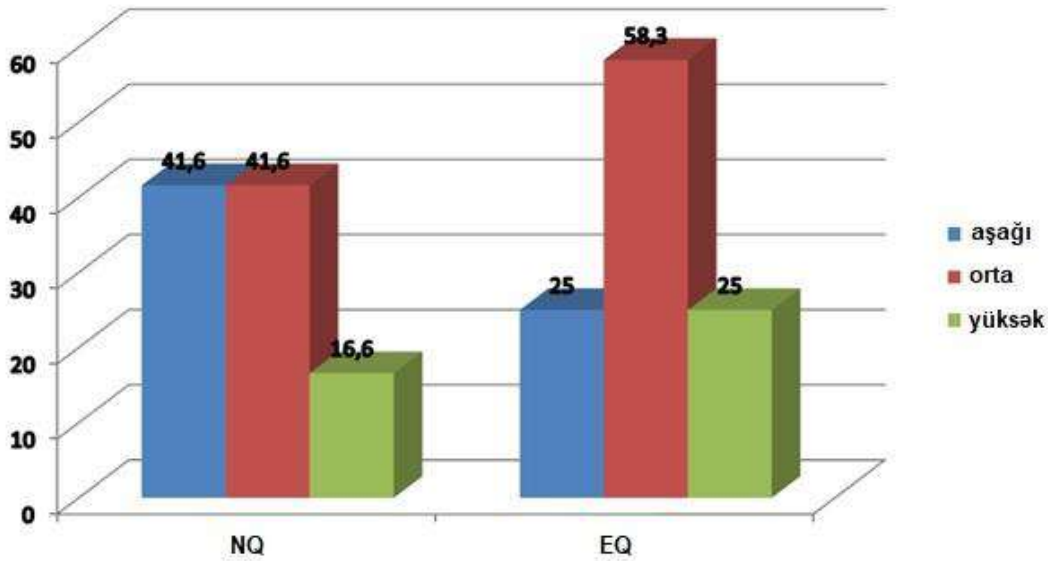
qədər fərdi məşq də ola bilər. Futbolçuların taktiki bacarığı, oyun zamanı daim və gözlənilmədən yaranan oyun vəziyyətlərini həll etməyin ən təsirli yollarını tapmaq qabiliyyətindədir.

Yalnız bu mərhələni keçdikdən sonra məşqçi oyunun qrup və komanda taktikasını öyrətməyə keçməlidir.

Məşqçi, hər bir oyunçuda taktiki və texniki hazırlığın vəzifələrini ardıcıl olaraq həll etməyə imkan verən zehni keyfiyyətlər kompleksini öyrətməli və inkişaf etdirməlidir..

*8-9 yaşlı futbolçularının (janqlyorluq) və sürət güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyələrinin müqayisəli məlumatları (2021)*

Qrup	İştirakçıların sayı	Sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyələri						X
		Qısa		Orta		Yüksək		
		Miqdar	%	Miqdar	%	Miqdar	%	
KΓ	12	5	41,6	5	41,6	2	16,6	1,25
ƏΓ	12	3	25	6	50	3	25	1,50



*Şəkil 10 - 2021 -ci ildə sürət gücü keyfiyyətlərinin və janqlyorluq bacarığının inkişaf səviyyələrinin nəticələri*

Beləliklə, formalaşdırıcı eksperimentin nəticələrinin öyrənilməsi və təhlili bizim hazırladığımız taktiki və texniki hazırlıq modelinin idmançıların fərdi və şəxsi xüsusiyyətlərinə müsbət təsir etdiyi və komandanın uğurlu formalaşmasına kömək etdiyi qənaətinə gəlməyə imkan verir.

**Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti.** Mövcud elmi inkişafın əsasında, futbolda 8-10 yaş arası idmançıların taktiki və texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi prosesi haqqında fikir genişləndirilmişdir.

**Praktik əhəmiyyəti** modelləşdirmənin istifadəsinin taktiki və texniki hazırlıq səviyyəsinin artmasına və futbolda 8-10 yaş arası idmançıların məşq prosesinin effektivliyinə töhfə verməsindən ibarətdir.

**Nəticələr.** Tədqiqatın müəyyən mərhələsində, futbolda 8-9 yaş arası futbolçularda taktiki və texniki hazırlığın pedaqoji şərtlərini diqqətə aldığımız və nəzarət və eksperimental qruplarının təxminən eyni səviyyədə olduğunu təyin etdik. Tədqiqat işləri zamanı taktiki və texniki hazırlığın qiymətləndirilməsi meyarları (nəzarət oyunlarında iştirak), birgə məhsuldar fəaliyyət motivinin formalaşdırılması (nailiyyət ehtiyaclarının qiymətləndirilməsi üçün bir araşdırma aparılmışdır) və sürət gücü keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsi (30 m qaçış, iki ayağın təkənə ilə uzunluğa tullanma, Janqlyorluq (Topçiləmə)). Təcrübənin formalaşma mərhələsinin nəticələri, futbolçuların taktiki və texniki hazırlıq səviyyəsinin əhəmiyyətli dərəcədə artdığını, birgə fəaliyyət üçün motivin formalaşdığını və sürət və güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin artdığını göstərdi. Eksperimental qrupunda baş verən ən əhəmiyyətli dəyişikliklər, nəzarət qrupunda bu göstəricilər nisbətən aşağı olmuşdur. Tərtib etdiyimiz 8-9 yaşlı futbolçuların taktiki və texniki hazırlıq modeli bu yaşın xüsusiyyətlərinə əsaslanır. Gənc idmançıların məşqlərinin müxtəlif komponentlərinin inkişafının həssas dövrləri nəzərə alınır.

hələsinin nəticələri, futbolçuların taktiki və texniki hazırlıq səviyyəsinin əhəmiyyətli dərəcədə artdığını, birgə fəaliyyət üçün motivin formalaşdığını və sürət və güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin artdığını göstərdi. Eksperimental qrupunda baş verən ən əhəmiyyətli dəyişikliklər, nəzarət qrupunda bu göstəricilər nisbətən aşağı olmuşdur. Tərtib etdiyimiz 8-9 yaşlı futbolçuların taktiki və texniki hazırlıq modeli bu yaşın xüsusiyyətlərinə əsaslanır. Gənc idmançıların məşqlərinin müxtəlif komponentlərinin inkişafının həssas dövrləri nəzərə alınır.

## ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev İ.S. *Futbol məşğələlərinin yeniyetmələrin inkişafına, dözümlülük və funksional imkanlarının formalaşmasına təsiri* Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının müxbir üzvü, əməkdar elm xadimi, professor D. V. Hacıyevin anadan olmasının 90 illik yubileyinə həsr olunmuş elmi-praktik konfransının materialları 2019, s.294-295.
2. Алиев И.С., Алиев С.А., Алибекова С.С., Ибрагимли А.М. *Особенности основных антропометрических и физиологических показателей подростков в процессе занятий футболом. Сб. Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы разви-*

- тия: материалы Всероссийский научно-практической конференции с международным участием (29-30 июня 2018 года,- Казань: Поволжская ГАФКС и Т, 2018.- с.138-143.
3. **Айткулов С.А.** *Методика технико-тактической подготовки в футболе: учебное пособие для студ. Факультетов физкультуры пед. вузов [Текст].* С.А. Айткулов. Челябинск: Изд-во Челябинск. гос. пед. ун-та, 2009, 88 с.
  4. **Коскина, Е.Н.** *Формирование индивидуальных стилей соревновательной деятельности футболистов с учетом их когнитивных стилей [Электронный ресурс].* Е. Н. Коскина, Н. А. Скляр. Теория и практика физической культуры. – 2015, № 6, С. 48–50.
  5. **Кудяшев Н.Х.** *Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения [Текст]: дис. ... канд. пед. наук.* Н.Х. Кудяшев. Набережные Челны, 2011, 161 с.
  6. **Холодов Ж.К.** *Теория и методика физического воспитания и спорта.* Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст]. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр “Академия”, 2012, 480 с.
  7. **Петухов А.В.** *Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст] / А. В. Петухов.* М: Советский спорт, 2008. 270 с.
  8. *Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст].* Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011, 160 с.

## ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ

доц. А.М. Ибрагимли, С.С. Нуриев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[arif.ibrahimli@sport.edu.az](mailto:arif.ibrahimli@sport.edu.az), [sahil.nuriyev2020@sport.edu.az](mailto:sahil.nuriyev2020@sport.edu.az)

**Аннотация.** Главной целью любого исследования всегда является повышение эффективности игровых показателей команды. Вопрос разработки новых средств повышения эффективности технико-тактической подготовки в футболе остается актуальным и недостаточно разработанным. Современный футбол – очень сильный вид спорта. В каждом эпизоде игры борьба обо-

стрядается, пассивного времени на поле у игроков практически нет. Футбол более популярен в нашей стране, чем любой другой вид спорта.

**Ключевые слова:** футбол, начальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, чеканка мяча, прыжки, игра.

## OPTIMIZATION OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS 8-9 YEARS

ass. prof. A.M. Ibragimli, S.S. Nuriyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[arif.ibrahimli@sport.edu.az](mailto:arif.ibrahimli@sport.edu.az), [sahil.nuriyev2020@sport.edu.az](mailto:sahil.nuriyev2020@sport.edu.az)

**Annotation.** The main goal of any research is always to increase the effectiveness of the team's game performance. The issue of developing new means of improving the effectiveness of technical and tactical training in football remains relevant and insufficiently developed. Modern football is a very strong sport. In each episode of the game, the struggle

escalates, the players have practically no passive time on the field. Football is more popular in our country than any other sport.

**Keywords:** *football, initial training, technical training, tactical training, kicking the ball jumping, juggling, game.*

## GƏNC KARATEÇİLƏRİN YARIŞLARA HAZIRLIĞININ YAŞ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

E.A. Cəfərov, Q.D. Yusifov, T.Z. Ağayeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[elbrus.cafarov2020@sport.edu.az](mailto:elbrus.cafarov2020@sport.edu.az), [gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az),  
[tarana.agayeva@sport.edu.az](mailto:tarana.agayeva@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə yaşlı karate ilə məşğul olan uşaqlarda qüvvə imkanlarının xarakterizi əksini tapmışdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, əzələ qüvvəsi karate idmanı ilə məşğul olan idmançılar üçün vacib fiziki xarakteristikadır, ondan idmançının hərəkət sürəti, çevikliyi və dözümlüyü daha çox asılıdır. Bu idman növündə idmançıların qüvvə xüsusiyyətləri aşkarlamaq üçün mərkəzi sinir sisteminin əzələ liflərinin en kəsiyinin və əzələlərdə baş verən biokimyəvi proseslərdən asılı olduğu da məlum olmuşdur.

Qüvvə məşqləri gənc idmançılarda əzələ qüvvəsinin yüksəlməsinə müsbət təsir göstərir, qüvvə imkanlarının artmasına səbəb olur. Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, bir çox idman növlərində həyati vacib bir amildir, ona görə də bu keyfiyyətin məşqolunması üçün onun hökmən məşq proqramlarına daxil olunması vacibdir.

Ədəbiyyat mənbələrinin pedaqoji eksperimentlərin nəticələrinin analizi göstərmişdir ki, qüvvə məşqləri yeniyetmələrin dövründə vacibdir, onların səmərəli məşqi üçün hərəkət komplekslərinin işlənməsi və tətbiqi bu keyfiyyətin səmərəli inkişafına nəzarət qoymağa kömək edir. Eksperimentlərin nəticələrinin müqayisəsindən məlum olmuşdur ki, təcrübələrin sonunda tətbiq olunan hər dörd hərəkəti tapşırığın icrasından sonra daha yaxşı göstəricilər nəzarət qrupuna nəzərən eksperimental qrupun karateçilərində müşahidə edilmişdir.

**Açar sözlər:** fiziki keyfiyyətlər, idman mübarizəsi, karate, gənc karateçilər, fiziki hazırlıq, fiziki yüklər.

**Giriş.** Əzələ qüvvəsi karate idmanı ilə məşğul olan idmançının vacib fiziki xarakteristikalarından olub, ondan yerdəyişmələrin

sürəti, dözümlülük, elastiklik və s. asılı olur. Karatedə idman fəndlərinin çoxluğu onun qüvvə və imkanlarının kəmiyyət və keyfiyyətə qiymətləndirilməsini tələb edir. İdmançılarda qüvvənin aşkarlanmasının xarakter cəhəti onun uzun müddət davam edən idman və əmək fəaliyyətlərdə (impulsu) tez-tez təkrarlanmasıdır. Ona görə də bu zaman həm partlayış qüvvəsindən və həm də qüvvə dözümlüyündən danışmaq olar (Железняк, 2001; Агаев, 2013; Волков, 2002; Киселев, 1994; Осколков, 2003).

Beləliklə, karate idmanı ilə məşğul olan idmançılar sürətlə və dözümlülükə əlaqələndirilmiş formada qüvvə keyfiyyətini nümayiş etdirməlidirlər. Bu xüsusiyyətlərin aşkarlanması isə mərkəzi sinir sisteminin aktivliyindən, işləyən əzələlərin en kəsiyinin dairəsindən, onların elastikliyindən və əzələlərdə gedən biokimyəvi proseslərdən asılı olur (Волков, 2002; Михайлов, 2016).

Mübarizəyə qatılan idmançıya tatamiddə yüksək qüvvə imkanları lazım gəlir, bu vərdişlərin yüksək qüvvə səviyyəsi güləşçi – karateçilərin texniki imkanlarına müsbət təsirə malik olur, zərbələrin həddən artıq sürətlə və böyük qüvvə ilə icrasına şərait yaradır. Məşqlər və spriqlərdə karateçi çoxlu sayda qüvvə tələb edən hərəkətləri icra edir, bu da onun qüvvə hazırlığının yüksək səviyyədə olmasını təsdiq edir. (Oskolkov, 2003; Çemezov, 2009).

Karate ilə məşğul olmaq istəyənlərlə məşğələləri qüvvə keyfiyyətinin inkişafı ilə başlamaq lazımdır. Qüvvə qabiliyyəti karateçilərin fiziki (idman) formasının əsas struktur komponenti olur. Yarışlarda onun aşkarlanmasının böyük əhəmiyyəti vardır. Lakin, karateçilərin idman ixtisaslaşmasının ilkin mərhələsində qüvvə hərəkətlərindən məqsədyönlü istifadə edilməsi ilə əlaqədar məsələlər kifayət qədər öyrənilməmiş, qalmaqdadır (Учебное пособие, 2007).



Gənclərlə aparılan qüvvə xarakterli məşqlər bir çox tədqiqatçılar, məşqçilər və bu sahədə çalışan digər mütəxəssislər üçün böyük maraq doğurur, bu sahədə aparılan tədqiqatlar daim müzakirə olunur və dəqiqliklə öyrənilməyə sövq edilir. Uşaq və yeniyetmələrin qüvvənin inkişafına təsir edən hər hansı bir məşqlərdə iştirak etməsi maraq doğursada, son onilliklərdə həmişə mübahizə obyektinə çevrilmişdir. Belə bir sual həmişə mütəxəssislərlə yanaşı idmançıları da maraqlandırmışdır ki, qüvvə məşqlərə gənc idmançıların əzələ qüvvəsinə necə təsir göstərir? Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, qüvvə bir çox idman növlərində həyati vacib aspektidir, ona görə də gənclərlə aparılan məşqlərə təyinatına uyğun olaraq qüvvə məşqlərinin proqramlara daxil edilməsi üçün bütün əsaslar vardır, çünki, qüvvə xarakterli məşqlərə daha erkən vaxtlardan başlamaq tələb olunur. Qüvvə xarakterli məşqlərin insanın sağlamlığına, müxtəlif idman tədbirlərində, gələcəkdə uzunmüddətli uğurlu çıxışına heç bir mənfi təsiri yoxdur. Qüvvə məşqlərə orqanizmin funksional imkanlarına adekvat olduqda, gözlənilən səmərə də xeyli yüksək olur.

İnsanın sağlamlığının dayanıqlı olması üçün müntəzəm icra olunan fiziki hərəkəti tapşırıqların icrası əvəzolunmaz vasitədir, insanın səhhətinin, dözümlüliyünün, fiziki və idman formasının saxlanması və xroniki və infeksiya xəstəliyinə riskinin minimallaşdırılmasında onlardan uğurla istifadə olunmaqdadır, onların təyinatı üzrə seçilməsi və adekvat tətbiqi yüksək səmərəliliyə malik olur.

**Tədqiqatın obyektı.** 13-14 yaşlı yeniyetmələrlə aparılan məşq prosesi təşkil etmişdir.

**Tədqiqatın predmeti.** 13-14 yaşlı karateçilərdə qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirən vasitə və metodlar olmuşdur.

13-14 yaşlı karateçilərdə qüvvə qabiliyyətinin inkişafına müsbət təsirə malik hərəkətlərin seçilməsi və elmi cəhətdən əsaslandırılması **tədqiqatın əsas məqsədini** təşkil etmişdir.

**Tədqiqatın təşkili metodları və vəzifələri.** Tədqiqatlar karate ilə məşğul olan 13-14 yaşlı 30 nəfər yeniyetmələr üzərində aparıl-

mışdır. Onlar karate məşğələlərinin birinci ilində olmuş və hamısının hazırlıq səviyyəsi eyni olmuşdur, sağlamlıqlarının vəziyyəti həkim tərəfindən təsdiq edilmişdir.

Tədqiqat işi üç mərhələdə aparılmışdır. Birinci mərhələdə elmi-metodiki ədəbiyyat təhlil olunmuş qüvvənin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkət kompleksləri tərtib olunmuşdur. İkinci mərhələdə yeniyetmə və gənclərdə qüvvə qabiliyyətini öyrənmək üçün ilkin yoxlamalar aparılmışdır. Hərəkət komplekslərini tərtib etmək üçün karate sahəsində tanınmış mütəxəssislərin elmi-metodik ədəbiyyatından istifadə olunmuşdur (Осколова, 2003; Агаев 2013; Щитов, 2001; Романенко, 1978). Tədqiqatlarda həmçinin dünyanın ən tanınmış karateçisi və hazırda karate üzrə gənclərdən ibarət Azərbaycan yığmasının baş məşqçisi R.F.Ağayevin (2013) ədəbiyyatından da istifadə edilmişdir. Üçüncü mərhələdə testləşdirmələr təkrarlanmışdır, gənclərdə qüvvə qabiliyyətlərinin dinamikası öyrənilmiş, alınan nəticələr ümumiləşdirilmiş, riyazi olaraq işlənmişdir.

Tədqiqatlarda məqsədə və planlaşdırılan vəzifələrin həllinə müvafiq olaraq aşağıdakı metodlardan istifadə olunmuşdur:

- 1) Elmi-metodik ədəbiyyatın təhlili metodu;
- 2) Pedaqoji testləşdirmə;
- 3) Pedaqoji eksperiment;
- 4) Funksional metodlar;
- 5) Alınan nəticələrin riyazi-statistik işlənməsi metodları.

Tədqiqatlarda aşağıdakı vəzifələrin həlli planlaşdırılmışdır:

- 1) Tədqiqatın problemi ilə əlaqədar elmi-metodiki ədəbiyyatın təhlili;
- 2) 13-14 yaşlı karateçilərdə qüvvə qabiliyyətinin inkişaf dinamikasının təyin olunması;
- 3) Tətbiq olunan vasitələrin effektivliyinin təyin olunması, qüvvə xarakterli yüklərin 13-14 yaşlı karateçilərdə bu keyfiyyətin inkişafına təsirinin öyrənilməsi.

**Alınmış nəticələr və onların müzakirəsi.** Tədqiqatda iki qrup yaradılmışdır: nəzarət və eksperimental. Müəyinə olunanların hamısı karate idmanda birinci il məşğul olmağa başlamışlar. Pedaqoji eksperimentdən əvvəl

müayinə olunanların ürək-damar və tənəffüs sisteminin əsas göstəriciləri təyin olunmuşdur.

Pedaqoji eksperimentin əvvəlində 13-14 yaşlı karateçilərdə qüvvə qabiliyyətinin ilkin

göstəricilərini təyin etmək üçün ilkin testləşmələr aparılmışdır. Alınan nəticələr nəzarət normativlərinin nəticələri ilə müqayisə olunmuşdur. (cədvəl 1).

*Cədvəl 1*

*13-14 yaşlı karateçilərin qüvvə hazırlığının nəzarət normativləri*

Sıra №	Nəzarət yoxlamaları	Normativ
1.	Hündür artmaya dartılma, miqdar/dəfə	15
2	Uzanmış halda gövdənin qaldırılması və endirilməsi, miqdarı/dəfə	36
3	Doldurulmuş topun oturaq vəziyyətdə tullanması, sm.	476
4	Uzanaraq qolların açılması və bükülməsi, miqdarı/dəfə	21

İlkin yoxlamalarda alınan nəticələrin nəzarət normativləri ilə müqayisəsi göstərmişdir ki, müayinə olunanların hər iki qrupuna daxil edilən karateçilərdə qüvvə hazırlığı aşağı səviyyədə olmuşdur.

Gənc karateçilərin nəzarət və eksperimental qruplarından alınan nəticələr eksperimentin əvvəlində cədvəl 2-də əksini tapmışdır (cədvəl 2).

*Cədvəl 2*

*13-14 yaşlı karateçilərin hər iki qrupunun ilkin yoxlamaların nəticələri*

Nəzarət yoxlamaları	Nəzarət qrupu	Eksperimental qrup
	$M_1 \pm m_1$	$M_1 \pm m_1$
Hündür atmaya dartılmaq, miqdar/dəfə	12,0 $\pm$ 0,4	12,0 $\pm$ 0,4
Döşəmədən gövdənin doldurub endirilməsi, miqdarı/dəfə	18,0 $\pm$ 1,8	19,0 $\pm$ 2,0
Doldurulmuş topun oturaq vəziyyətdən tullanması, miqdar/dəfə	437,0 $\pm$ 3,6	431,0 $\pm$ 5,6
Uzanaraq qollar üzərində qolların açılıb-bükülməsi miqdar/dəfə	31,0 $\pm$ 1,6	30,0 $\pm$ 1,4

Cədvəl 3-də əksini tapmaq ilkin nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, müayinə olunan hər iki qrupun karateçilərində qüvvə qabiliyyətinin inkişafında ciddi fərqlər müşahidə edilməmişdir.

Yeniyyətə karateçilərlə eksperimentin sonunda alınan nəticələr cədvəl 3-də əksini tapmışdır (cədvəl 3).

*Cədvəl 3*

*13-14 yaşlı yeniyyətlərlə aparılan yekun testləşdirməsinə nəticələri*

Nəzarət yoxlamaları	Nəzarət qrupu	Eksperimental qrup
	$M_2 \pm m_2$	$M_2 \pm m_2$
Hündür atmaya dartılmaq, miqdar/dəfə	13,0 $\pm$ 0,5**	17,0 $\pm$ 0,5
Döşəmədən gövdənin doldurub endirilməsi, miqdarı/dəfə	19,0 $\pm$ 1,4	20,0 $\pm$ 0,9
Doldurulmuş topun oturaq vəziyyətdən tullanması, miqdar/dəfə	445,0 $\pm$ 6,0*	475,0 $\pm$ 3,4
Uzanaraq qollar üzərində qolların açılıb-bükülməsi miqdar/dəfə	32,0 $\pm$ 1,4*	36,0 $\pm$ 0,8

Qeyd: \*- $p < 0,05$ ; \*\*- $p < 0,01$ , nəzarət və eksperimental qrupların müqayisəsi nəticəsində etibarlılıq.

Eksperimentin davam etdiyi dövrlərdə qruplara arasında aşağıdakı dəyişikliklər baş vermişdir. Beləki “hündürlükdə yerləşdirilmiş at-maya dartılmada” dəyişiklik 4 dəfə olmuşdur. Bu nəticəni etibarlı hesab etmək olar, çünki hesablanmış qiymət kritik qiymətdən böyükdür. “Gövdənin uzanmış halda döşəmədən qaldırılması” testinin icrası zamanı alınan nəticə-

lər bir – birindən kəskin fərqlənir. Daha kəskin dəyişikliklər digər iki testin icrası zamanı baş vermişdir, daha çox tullamada və uzanmış halda qolların açılması və bükülməsi sınağında etibarlı dəyişikliklər baş vermişdir. Qruplarda baş verən dəyişikliklər daha çox eksperimental qrupda olur. (17,0  $\pm$  0,4 dəfə) olduğu halda ( $p < 0,01$ ), nəzarət qrupunda bu artma 13,0  $\pm$  0,5 dəfə olmuşdur ( $p < 0,05$ ). Bunu aşağıdakı cədvəl 4 – də görmək olar.

**Cədvəl 4**

***Eksperimental dövrdə” hündür artmaya dartılma” testinin nəticələri***

Qruplar	Mərhələ	M $\pm$ m
Eksperimental qrup	Sınağın əvvəlində	12,0 $\pm$ 0,4
	Sonunda	17,0 $\pm$ 0,5
Nəzarət qrupu	Sınağın əvvəlində	12,0 $\pm$ 0,4
	Sonunda	13,0 $\pm$ 0,5

Qeyd: İlkən nəticələrlə müqayisədə etibarlılıq fərqi: - $p < 0,01$ .

Eksperimental qrupa daxil edilən karateçilərdə hündürlüyə dartılmanın nəticələri 5 dəfə artaraq, nəticələrin artması 45,5 % təşkil etmişdir. Nəzarət qrupunda isə gənclərin gös-

tərdiyi nəticə əvvəldə 12 dəfə olmuşdursa, eksperimentin sonunda nümayiş etdirdikləri nəticə yaxşılaşsa da, etibarlılıq təşkil etməmişdir.

Gənc karateçilərin”gövdənin qaldırılması və endirilməsi testinin hər iki qrupun idmançılarından əksini tapmışdır (cədvəl 5).

**Cədvəl 5**

***Nəzarət və eksperimental qrupun idmançılarda “gövdənin qaldırılması və endirilməsi”testinin nəticələri***

Qruplar	Mərhələ	M $\pm$ m
Eksperimental qrup	Sınağın əvvəlində	17,0 $\pm$ 0,4
	Sonunda	20,0 $\pm$ 0,9**
Nəzarət qrupu	Sınağın əvvəlində	18,0 $\pm$ 1,8
	Sonunda	19,0 $\pm$ 1,4

Qeyd: İlkən nəticələrlə müqayisədə etibarlılıq fərqi: - $p < 0,01$ .

Cədvəl 5-də əksini tapmış nəticələrin analizi göstərmişdir ki, dəyişikliklər əsasən eksperimental qrupa daxil olan karateçilərdə baş vermiş və bu qrupda artma 17,5 % təşkil

etmişdirsə, nəzarət qrupunda bu dəyişikliklər nəzərəçarpan olmamışdır.

Doldurulmuş topun oturaq vəziyyətdə uzağa tullanması” testinin nəticələri cədvəl 6 – da əksini tapmışdır (cədvəl 6).

**Cədvəl 6**

***Eksperimentin gedişində “doldurulmuş topun tullanması” testin nəticələri***

Qruplar	Mərhələ	M $\pm$ m
Eksperimental Qrup	Testdən əvvəl	431,0 $\pm$ 3,2
	Testdən sonra	474,0 $\pm$ 3,3
Nəzarət qrupu	Testdən əvvəl	436,0 $\pm$ 5,6
	Testdən sonra	445,0 $\pm$ 5,7

Qeyd: İlk natiçələrlə müqayisədə etibarlılıq fərqi:  $-p < 0,01$ .

Eksperimentin gedişində “doldurulmuş topun” oturaq vəziyyətdə tullanması”testinin göstəriciləri eksperimental qrupda sınağın əvvəlində  $431,0 \pm 3,2$  sm, sonunda  $474,0 \pm 3,3$  sm ( $-p < 0,01$ ), nəzarət qrupunda isə sınağın əvvəlində  $436,0 \pm 5,6$  sm, sonunda isə  $445$  sm təşkil

etmişdir. Eksperimental qrupda artına  $43$  sm ( $100\%$ ), nəzarət qrupunda isə  $8,0$  sm ( $1,8\%$ ) olmuşdur.

Eksperimentin gedişində gənc karateçilərin icra etdikləri “uzanmış halda qolların bükülməsi və açılması” sınağının yerinə yetirilməsi zamanı alınan natiçələr cədvəl 7 – də əksini tapmışdır (cədvəl 7).

*Cədvəl 7*

***Eksperimental və nəzarət qrupunda “uzanmış halda qolların açılması və bükülməsi sınağının göstəriciləri***

Qruplar	Mərhələ	M±m
Eksperimental qrup	Sınaqdan əvvəl	$30,0 \pm 1,4$
	Sonra	$36 \pm 0,3$
Nəzarət qrupu	Sınaqdan əvvəl	$31,0 \pm 1,6$
	Sonra	$32,0 \pm 1,4$

Qeyd: İlk natiçələrlə müqayisədə etibarlılıq:  $-p < 0,01$ .

Cədvəl 7 – dən göründüyü kimi gənc karateçilərdə “uzanmış halda qolların açılması və bükülməsi sınağının natiçələrinin təhlili göstərdi ki, bu eksperimental qrupda testdən əvvəl  $30$  dəfə, sonda isə  $36$  dəfə olmuş və artma sonda isə  $36$  dəfə olmuş və artma  $6$  dəfə ( $19,6\%$ ) olmuşdur. Nəzarət qrupunun karateçilərində isə sınağın icrasından əvvəl  $30$  dəfə sonunda isə  $32$  dəfə, artma isə  $2$  dəfə ( $4,0\%$ ) olmuşdur.

**Xülasə.** Yuxarıda sadalananlara yekun vuraraq belə bir qənaətə gəlmək olar ki, qüvvə qabiliyyəti karate idmanında çox vacib bir keyfiyyətdir. Təlimin ilk ilindən başlayaraq idmançılığın bünövrəsi qoyulur, idman texnikasının formalaşmasının əsası möhkəmlənməyə başlayır, yeniyetmə, uşaq və gənclərdə hazırlığın gedişində sağlamlığın vəziyyəti də yaxşılaşır. Fiziki inkişafın düzgün inkişafına istiqamətlənmiş hazırlığın metodları və sistemi yaxşı texnikanın, xarakterin və psixoloji sabitliyin təməli qoyulur, inkişaf edir.

Gənc idmançılarda əzələ qüvvəsinin yüksəlməsinə qüvvə məşqləri müsbət təsir göstərir, bununla da qüvvə məşqləri yeniyetmə və gənclərin qüvvə imkanlarına müsbət təsir göstərir. İdman hazırlığına yenidən başlamış idmançılarda qüvvə məşqləri insanın sağlam hə-

yat tərzi və gələcəkdə idman tədbirlərində uğurlu çıxışı üçün zəmin hazırlayır. Qüvvə məşqlərinin əsas problemi orqanizmin təhlükəsizliyi və effektivliyidir. Qüvvə hazırlığı üçün tərtib olunmuş proqramlar gənc idmançılarda idman fəaliyyətində zədələnmə riskini xeyli minimallaşdırılmış olur. Nəzarət altında keçirilən qüvvə məşqləri uşaq və yeniyetmələrə idman hərəkəti qabiliyyətlərinin təhlükəsiz olaraq yaxşılaşmasına, sağlamlığının vəziyyətinə və əldə olunan idman nailiyyətlərinə müsbət təsirə malik olur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, qüvvə məşqləri yeniyetməlik dövründə lazımdır, vacibdir.

**ƏDƏBİYYAT**

1. **Агаев Р.Ф.** *Моя вселенная.* каратэ. (текст), 2013, 253 с.
2. **Волков Л.В.** *Теория и методика детского и юношеского о спорта.* (Текст). Под. Ред. Л.В.Волкова-Киев.: Олимп. Литература., 2002.-293 с.
3. **Железняк Ю.Д.** *Основы научно методической деятельности в физической культуры и спорта.* (текст): учеб. пособие для вузов/ Ю.Д.Железняк П.К. Петров, М.: Изд-во «Академия», 2001, с.18-22.

4. **Киселев В.А.** *Специальная скоростно-силовая выносливость каратистов* (Текст). В.А.Киселев, А.И.Качирин. Вопросы современного каратэ. М.: 1994, с. 42-43.
5. **Осколков В.А.** *Каратэ обучение и тренировка* (Текст): учебное пособие.- Волгоград: Изд.-во ВГАФК.2003; 116 с.
6. **Романенко В.И.** *Бокс* (Текст): Учебное пособие. Киев.: Виша школа, 1978, с.33-35.
7. **Чемезов А.И.** *Ближний бой в каратэ* (Текст): Учебное медицинское пособие. Иркутск, Ир.ГУПС, 2009, 80 с.
8. **Шитов В.А.** *Бокс для начинающих* (Текст): Учебное пособие. М.: ФАНР-ПРЕСС, 2001, 448 с.

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Э.А. Джафаров, Г.Д. Юсифов, Т.З. Агаева

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[elbrus.cafarov2020@sport.edu.az](mailto:elbrus.cafarov2020@sport.edu.az), [gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az)  
[tarana.agayeva@sport.edu.az](mailto:tarana.agayeva@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье отражена характеристика силовых возможностей у детей старшего возраста, занимающихся каратэ.

Следует отметить, что мышечная сила является важной физической характеристикой для спортсменов, занимающихся каратэ, от которой зависит скорость движения, ловкость и выносливость спортсмена. Также стало известно, что выявление силовых свойств спортсменов в этом виде спорта зависит от поперечного сечения мышечных волокон центральной нервной системы и биохимических процессов, протекающих в мышцах.

Силовые тренировки положительно влияют на рост мышечной силы у юных спортсменов, приводят к увеличению силовых возможностей. Следует также учитывать, что во многих видах спорта он является жизненно важным фактором, поэтому для тренировки этого качества важно

его частичное включение в тренировочные программы.

Анализ источников литературы результатов педагогических экспериментов показал, что силовые упражнения важны в период обучения подростков, разработка и применение двигательных комплексов для их эффективного обучения помогает поставить под контроль эффективное развитие этого качества. Из сравнения результатов экспериментов стало ясно, что в конце экспериментов лучшие показатели наблюдались у каратистов контрольной группы и экспериментальной группы после выполнения каждого из четырех обязательных заданий.

**Ключевые слова:** *физические качества, спортивная борьба, каратэ, юные каратисты, физическая подготовка, физические нагрузки.*

## AGE FEATURES OF YOUNG KARATE PLAYERS PREPARATION FOR COMPETITIONS

E.A. Jafarov, G.D. Yusifov, T.Z. Agayeva

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[elbrus.cafarov2020@sport.edu.az](mailto:elbrus.cafarov2020@sport.edu.az), [gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az)  
[tarana.agayeva@sport.edu.az](mailto:tarana.agayeva@sport.edu.az)

**Annotation.** The article reflects the characteristics of the power capabilities of older children engaged in karate.

It should be noted that muscle strength is an important physical characteristic for karate athletes, which determines the speed of movement, agility and endurance of the athlete. It also became known that in order to identify the strength properties of athletes in this sport, the cross-section of the muscle fibers of the central nervous system and the biochemical processes occurring in the muscles depend.

Strength training has a positive effect on the growth of muscle strength in young athletes, leads to an increase in strength capabilities. It should also be borne in mind that in many sports it is a vital factor, therefore, for

training this quality, its partial inclusion in training programs is important.

Analysis of the literature sources of the results of pedagogical experiments has shown that strength exercises are important during the period of training of adolescents, the development and application of motor complexes for their effective training helps to control the effective development of this quality. From comparing the results of the experiments, it became clear that at the end of the experiments, the best indicators were observed in the karateka of the control group and the experimental group after completing each of the four mandatory tasks.

**Keywords:** *physical qualities, wrestling, karate, young karate players, physical training, physical loads.*

## ORGANIZATION AND CONDUCT OF EXTRACURRICULAR SPORTS CLASSES IN FOREIGN COUNTRIES

M.V. Eyvazzada

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

[mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az](mailto:mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation.** If we look at the education systems of the developed countries of the world, we can see that there is a special approach to extracurricular activities at school. It is not enough to say "physical training". In educational institutions, in Europe, Japan and the United States, sports are part of the national idea. Spirit of struggle, endurance, physical strength and culture, healthy citizen. This is the ultimate goal of extracurricular activities. In Japan, a teacher accompanies a child with a minor health problem until he or she finishes school. In the United Kingdom, physical education has the same status as English and mathematics. In the United States, colleges are fighting a relentless battle for athletic school leavers.

**Keywords:** *extracurricular, sports, training, foreign, state, student, school, coach, specialized coach.*

**Introduction.** In the United States, sports are characterized as part of the national idea and schools serve as a base for national teams in various sports. Therefore, extracurricular activities here are not just lessons, they are a large-scale system in which almost all students are involved. Each school has all the necessary conditions for sports: baseball, basketball, volleyball, football (America and Europe). Most educational institutions have swimming pools. All schools participate in inter-school and regional competitions. These competitions are broadcast digitally on local TV channels. Every American is instilled with the ideas of sports and health from an early age.

During the broadcasts, the names of the sports students are displayed on the screen. In other words, we see the names of Messi and Ronaldo in professional football, we get acquainted with their statistics, as well as information about schoolchildren and sportsmen on local TV channels. Classmates and schoolmates, relatives, friends and family members of the athletes are supporting them in stadiums or in front of the screen [4].

In American schools, there are teams of children of both sexes. It's not just an American football team for girls. There are serious discounts on college admissions for high-achieving students in extracurricular sports. Every college wants to be a good athlete. Therefore, there is a serious struggle among these schools for a young athlete who has just graduated from school. It's as if the teams want to transfer Messi or Ronaldo.

Remember any US movie about teenagers and school, if at least once you remember a scene from a sports competition. There is definitely a plot in the film about a school team or a school athlete. In the United States, most extracurricular activities are based on competition and team play. From the first grade, children have the opportunity to participate in in-school and inter-school competitions. Children choose the type of sport.

In the United States, there are also extracurricular sports groups for overweight children and adults. These clubs are open only to overweight people. For example, according to the standards applied in Chicago, "overweight" clubs can be attended by children and adults weighing more than 23 kg. The creators of such clubs think that it is not so easy for obese children to go to the swimming pool or gym, and in many cases it is a psychological barrier.

Therefore, special mission clubs are very popular.

In the UK, three subjects are compulsory: English, mathematics and physical education. In addition to traditional physical education classes, each child is offered a different type of sport. Almost all schools have swimming, football, basketball, cricket and golf courses. The student can do 2 or more sports at will. Some schools have ballet classes for girls.

There is a program in secondary schools called "Physical education as preparation for life." As in the United States, Britain pays close attention to extracurricular and inter-school competitions and nature trips. Responsibility for organizational work rests with a special body, the National Council for School Sports.

Football and rugby are the favorite sports in British schools. But there is also great interest in yoga, equestrianism and water sports. There are schools that have their own horses. The sports curriculum in schools is individual. Physical education classes last mainly during the day, 2-3 times a week for an hour and a half. On Saturdays and Sundays, competitions are organized between schools [6].

In Japan, the formation of a healthy citizen is one of the main tasks of the state and is part of the national idea. Therefore, in this country, children begin to pay attention to their health from school years. In Japan, the monthly salary of a physical education teacher is the same as that of a factory director. The school teaches 8-10 sports. Each sport has its own teacher. A sports teacher should not only be a physical education teacher, but also have a medical education. Almost no other country in the world pays as much attention to a child's physical health as it does in Japan. Now, when a child is in the first grade, he undergoes a medical examination to find out what kind of physical load he can cope with and his anatomical features. If there are any deficiencies in the child's health, the physical education teacher will keep the student under control until the end of school. The teacher prepares a special type of exercise and food program for this

child. The main goal is to prepare a citizen who knows his body, has a culture of movement and food [2].

The Japanese love to play in teams, and in the lowest grades there are groups of jiu-jitsu, sumo, karate, judo. Among Japanese, the culture of sports clubs is very developed. Many of them remain loyal to only one club for the rest of their lives. Such school clubs are called "bukatsu" by the Japanese. Each club has its own internal hierarchy and ceremonies. The head of the club forms the structure. For example, a person in charge of economic matters is responsible for the condition of balls, flags, and bits. It is clear that the person in charge of accounting is dealing with money matters. This begs the question, what kind of money are we talking about? The fact is that in Japan, parents voluntarily donate and sponsor these sports clubs. In this way, students join the process of socialization and structuring of society. Strict discipline prevails in Bukatsu. For example, in the first year of the ping-pong group, children are responsible only for the cleanliness of the hall, carry flying balls and do not engage in any sports.

In Japan, undokay is very popular in sports competitions. Translated into our language, it means "sports encounter". "Undokay" consists of long-distance races: some run long distances, some jump into the bag, relays, moving races, and so on. Spectators have to watch the competitions for 4-5 hours. These competitions start in kindergarten, then at school, and finally at universities. During those 4-5 hours, parents get to know each other, talk about various topics, and take care of their children. All of this is part of a system that prepares little Japanese for a complex and competitive Japanese reality: discipline, hard work, teamwork, and results.

In grades I – V, children should be in physical education classes for at least 2-3 hours a week. Physical education classes in primary school are: general physical training, gymnastics, swimming, athletics, group games, dance. In the upper grades, 40% of students exercise 8-9 hours a week. The re-



maintaining 60% work for at least 3 hours. This is a mandatory minimum.

The School Baseball League is broadcast on local TV channels. The winners of the region have been fighting for the national championship for several days at Kosien, the country's largest stadium. Kosien is one of the biggest dreams of every student.

#### REFERENCES

1. **Majidov N.** *Theory and methodology of physical education, part 2.* Teacher's Publishing House, Baku, 2020.
2. **Nasrullaev M., Guliyev D., Babanli Y.** *Organization of physical education work for students.* Baku, 2013.
3. *Ways of organizing physical education and sports activities for students of V - IX grades in the process of extracurricular activities. Methodical aids, part 2.* Baku, 2008.
4. [https://muallim.edu.az/news.php? Id = 351.](https://muallim.edu.az/news.php? Id = 351)
5. [www.anl.az/down/article/uc\\_noqta/2019/August / 667259.htm](http://www.anl.az/down/article/uc_noqta/2019/August / 667259.htm).
6. **Guliyev B.** *Basics of theoretical-methodical and practical work of physical education.* ADPU Publishing House. Baku, 2009.

## XARİCİ ÖLKƏLƏRDƏ DƏRSDƏNKƏNAR İDMAN MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN TƏŞKİLİ VƏ KEÇİRİLMƏSİ

M.V. Eyvazzadə

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az](mailto:mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Dünyanın inkişaf etmiş dövlətlərinin təhsil sistemlərinə nəzər salsaq, görərik ki, məktəbdə dərsdənkənar idman məşğələlərinə xüsusi bir yanaşma var. Sadəcə “fiziki tərbiyə” demək kifayət etmir. Avropada, Yaponiyada, ABŞ-da təhsil ocaqlarında idman milli ideyanın bir hissəsidir. Mübarizə ruhu, dözümlülük, fiziki güc və mədəniyyət, sağlam vətəndaş, dərsdənkənar idman məşğələlərinin son məqsədi budur. Yaponiyada müəllim sağ-

lamlığında kiçik problemi olan uşağı məktəbi bitirənədək müşayiət edir. Böyük Britaniyada fiziki tərbiyə ingilis dili və riyaziyyatla eyni statusa malikdir. ABŞ – da kolleclər idmançı məktəb məzunu uğrunda amansız mübarizə aparırlar.

**Açar sözlər:** *dərsdənkənar, idman, məşğələ, xarici, dövlət, şagird, məktəb, məşqçi, ixtisaslaşdırılmış məşqçi.*

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕКЛАССНЫХ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

М.В. Эйваззаде

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az](mailto:mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az)

**Аннотация.** Если взглянуть на системы образования развитых государств мира, то можно увидеть, что в школе существует особый подход к внеклассным спортивным занятиям. Недостаточно просто сказать “фи-

зическая подготовка”. В учебных заведениях Европы, Японии и США спорт является частью национальной идеи. Боевой дух, выносливость, физическая сила и культура, здоровый гражданин - вот конечная цель

внеклассных спортивных занятий. В Японии учитель сопровождает ребенка с незначительными проблемами со здоровьем до окончания школы. В Великобритании физическое воспитание имеет такой же статус, как английский язык и математика. В США

колледжи ведут беспощадную борьбу за выпускника спортивной школы.

**Ключевые слова:** *внеклассный, спорт, тренировка, иностранный, государственный, студент, школа, тренер, специализированный тренер.*

## 1996-2020-Cİ İLLƏRDƏ AZƏRBAYCAN BOKSÇULARININ OLİMPİYA OYUNLARINDA OLAN ÇIXIŞLARIN TƏHLİLİ

V.M. Vəliyev, B.R. Rzayev, R.K. Yaqnəliyev, B.R. Səlimzadə

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[yahid.valiyev@sport.edu.az](mailto:yahid.valiyev@sport.edu.az), [balarza.rzayev@sport.edu.az](mailto:balarza.rzayev@sport.edu.az),

[ramiz.yagnaliyev@sport.edu.az](mailto:ramiz.yagnaliyev@sport.edu.az), [baba-ali.salimzada2021@sport.edu.az](mailto:baba-ali.salimzada2021@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Azərbaycan boksçuları 1996-cı ildən olimpiya oyunlarında iştirak hüququnu qazanmışlar. Həmin ildə yalnız 2 boksçumuz mübarizə aparsa da hakim ədalətsizliyi səbəbində boksçularımız heç biri medal qazana bilməmişlər. 2004-cü il Afina Olimpiya oyunları Azərbaycan boksçularının pik həddi kimi də vurğulamaq olar. Tam heyətinin Azərbaycanlı olması komandanın üstün tərəflərindən qeyd edilə bilər. Son illər legioner boksçuların komandaya cəlb edilməsi və nəticələrinin tədricən enməsi probleminin araşdırılma zəruryyəti vardı.

**Açar sözlər:** *Boks, olimpiya oyunlarında, Atlanta Olimpiya oyunları, Sidney Olimpiya oyunları, Afina Olimpiya oyunları, Pekin olimpiya oyunları, London olimpiya oyunları, Rio olimpiya oyunları, Tokio olimpiya oyunları, çəki dərəcələri, mükafatçıların statistikas, Azərbaycan boksçuları.*

İlk dəfə Olimpiya oyunlarında boksçularımız 1996-cı ildə çıxış ediblər. + 91 kq çəkidə Ədalət Məmmədov 81 kq çəkidə İlham Kərimov. Bu çıxışlar uğursuz olub. Ədalət Məmmədov 5ci yerə çıxıb

Olimpiya oyunlarında boksçularımızın ilk uğuru 2000-ci ildə keçirilmiş Sidney Olimpiadasına təsadüf edir. Planetin ən böyük yarışında 75kq çəki dərəcəsində mübarizə aparmış Vüqar Ələkbərov bürünc medala layiq görüldü.

2004 Afina XXVIII Yay Olimpiya Oyunlarında mübarizə aparan daha iki boksçu, Cavid Tağıyev və Əli İsmayılov da uğursuz çıxışı ilə yadda qaldı. Tağıyev Yunanistan boksçusu üzərində qələbə qazansada, gərgin görüşün ye-

kununda Tailand boksçusuna məğlub olaraq mübarizəni erkən dayandırdı. İsmayılov isə Yunanistan nümayəndəsi Elias Pavlidisə uduzaraq mübarizəni dayandırdı.

2008 Pekin XXIX Yay Olimpiya Oyunlarında boks idman növü üzrə yarışlar, 9-24 avqust tarixləri arasında Pekin Proletari idman Sarayında baş tutdu Azərbaycanı, bu idman növü üzrə 2 boksçu, 2007-ci il Dünya Çempionatının bürünc medalçısı Samir Məmmədov və 2002, 2006-cı illərin Avropa Çempionatının finalçısı Şahin İmranov təmsil etdi.

2004 - Afina XXVIII Yay Olimpiya Oyunlarında boks idman növü üzrə yarışlar 14-29 avqust tarixləri arasında "Peristeri" Olimpiya boks Zalına keçirildi. Azərbaycanı bu idman növündə doqquz boksçu təmsil etdi. Onlar sırasında ən titulu idmançılar Dünya çempionu Ağası Məmmədov, Avropa çempionu Rövşən Hüseynov, Sidney Olimpiadasının bürünc medalçısı Vüqar Ələkbərov, Dünya Çempionatının medalçıları Şahin İmranov, Ruslan Xayırov, Cavid Tağıyev və Əli İsmayılov var idi.

48 kiloqram çəki dərəcəsində yarışan Ceyhun Abiyev birinci görüşdə Macarıstanlı Pal Bedak ilə qarşılaşdı, Həmin görüşdə rəqibində tam üstün olan Ceyhun Abiyev 23:8 hesabı ilə qələbə qazandı. Növbəti görüşdə o, Türkiyə boksçusu Atagün Yalçınkaya ilə üz-üzə gəldi. Gərgin keçən görüşün yekununda Ceyhun Əbiyev rəqibinə 20:23 hesabı ilə uduzdu və mübarizəni dayandırdı.

51 kiloqram çəki dərəcəsində mübarizə aparan Fuad Aslanova isə medal qazanmaq qismət oldu. O, Madaqaskar Corc Rakotoarimbelo, Gürcüstanlı Nikoloz İzoriya və Polşalı Andrey Rzani üzərində qələbə qazanaraq yarım-finala adladı və ən azı bürünc medalı təmin etdi. Bu mərhələdə Fransa boksçusu Jerome Tomasa 18:23 hesabı ilə uduzan Fuad

Aslanov, Afina Olimpiadasını bürünc medalla başa vurdu.

54 kiloqram çəki dərəcəsinə yarışan Ağası Məmmədov da eyni ilə Fuad Aslanov kimi bürünc medal qazandı. Boks üzrə Azərbaycanın birinci Dünya çempionu 24 yaşlı boksçu Avstraliyalı Joel Brunker, Bolqarıstanlı Detelin Dalakliyev və Ukraynalı Maksim Tretyak üzərində qələbə qazanaraq yarım-finala adladı. Finala gedən yolda Tailand nümayəndəsi Vorapoj Petçkom ilə qarşılaşan Ağası Məmmədov rinqi 19:27 hesabı ilə məğlub tərkt etdi və XXVIII Yay Olimpiya Oyunlarının bürünc medalına layiq görüldü.

57 kiloqram çəki dərəcəsinə mübarizə aparın Şahin İmranov birinci görüşdə Cənubi Afrika Respublikasının boksçusu Ludumo Qalada üzərində qələbə qazansa da, növbəti görüşdə Dünya və Avropa çempionu, Rusiyalı Aleksey Tişçenkoya uduzdu və mübarizə dayandırdı.

Rövşən Hüseynov (60 kiloqramda) və Ruslan Xairov (69 kiloqramda) isə Afina Olimpiadasında medalın bir addımlığında uduzdu. Avropa çempionu Rövşən Hüseynov Cənubi Afrika Respublikasının nümayəndəsi Bonqani Malanqu və Amerika Birləşmiş Ştatlarının boksçusu Visente Eskobedo üzərində inamlı qələbə qazanıb 1/4 final mərhələsinə adladı. Bu mərhələdə üç qat Dünya çempionu kubalı Mario Kindelana 11:23 hesabı ilə məğlub olan Hüseynov yarışları 5-ci yerdə başa vurdu. Hüseynovdan fərqli olaraq Ruslan Xairovun medal qazanmaq şansı daha çox idi. 1/4 final mərhələsinə gədər Kanadalı Adam Truşişi və Çinli Hanati Silamunu məğlub edən Xairov medal uğrunda görüşdə iki qat Dünya çempionu, Kubalı Lorenzo Araqon ilə qarşılaşdı. Gərgin keçən görüşün yekununda Ruslan Xairov iki xal fərqlə rəqibinə məğlub oldu, 14:16.

2012-London Azərbaycan – Böyük Britaniyanın paytaxtı London şəhərində baş tutan XXX Yay Olimpiya Oyunlarında. 27 iyul-12 avqust tarixləri arasında keçirilən 2012 Yay Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan 53 idmançı ilə 15 idman növündə təmsil olundu.

Azərbaycan XXX Yay Olimpiya Oyunlarında 10 medal qazanıldı, boksçulardan isə Teymur Məmmədov (bürünc) və Məhəmməd-

rəsul Məcidov (bürünc) əldə etdi. Teymur Məmmədov 91 kq 1/8 final mərhələsində Jai Opetaiia 12–11 qalib gəldi. 1/4 final mərhələsində Sergey Karneyeu qalib gələrək yarım finala yüksəldi. Yarım finalda İtaliya təmsilçisi Klemente Russo ilə qarşılaşdı döyüş Klementenin qələbəsi ilə başa çatdı. Məhəmmədrəsul Məcidov +91 kq 1/8 final mərhələsində Meji Mvamba tam üstünlüklə qələbə qazandı. 1/4 final mərhələsində Məhəmməd Ömərov 17–14 xalla qələbə qazanaraq yarım finala yüksəldi. Roberto Kammarelle ilə yarım finalda döyüşərək məğlub oldu. Elvin Məmişzadə 52 kqda ilk döyüşündə Nyambayaryn Tögstsogt məğlub olaraq mübarizəni dayandırmışdır. Məhəmməd Abdülhəmidov 56 kq Heybətulla Hacıəliyev 64 kq Soltan Migitinov 75 kq Vətən Hüseynli 81 kq mübarizəni medalsız başa vurdular.

5–21 avqust tarixləri arasında Braziliyada baş tutan XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan 56 idmançı ilə 17 idman növündə təmsil olundu.

Azərbaycan XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında 18 medal (1 qızıl, 7 gümüş və 10 bürünc) qazandı. Boksçular Kamran Şahsuvarlı (bürünc) ilə Lorenzo Sotomayor (gümüş) qazandırdı.

Rio-de-Janeyro Olimpiadasında boks idman növü üzrə yarışlar 6-21 avqust tarixləri arasında Rio Sərgi Mərkəzində baş tutdu. Azərbaycan bu idman növündə kişilərin yarışında tam heyətlə (10 boksçu), qadınların yarışında isə bir boksçu ilə təmsil olundu. Azərbaycan birinci lisenziyanı 2015-ci ilin aprel ayında qazandı. Albert Səlimov Ümumdünya Boks Seriyasında ilk üç boksçu sırasında yer aldı və XXXI Yay Olimpiya Oyunlarına lisenziya qazandı.

Azərbaycan növbəti lisenziyaları həmin ilin oktyabr ayında Qətərin paytaxtı Doha şəhərində qazandı. Elvin Məmişzadə və Pərviz Bağırov müvafiq olaraq Dünya Çempionatında qızıl və bürünc medal qazanaraq 2016 Rio-de-Janeyro Olimpiadasına vəsiqə qazandı.

Azərbaycan daha beş lisenziyanı 2016-cı ilin aprel ayında Türkiyənin Samsun şəhərində qazandı. Cavid Çələbiyev, Lorenzo Sotomayor, Abdülqədir Abdullayev, Məhəmmədrəsul Məcidov və Yana Alekseyeva Avropa

Olimpiya Təsnifat turnirində uğurla çıxış etdi və XXXI Yay Olimpiya Oyunlarına lisenziya qazandı.

Azərbaycan son üç lisenziyanı isə həmin ilin iyun ayında Bakı şəhərində qazandı. Rüfət Hüseynov, Kamran Şahsuvarlı və Teymur Məmmədov Dünya Olimpiya Təsnifat turnirində uğurla çıxış etdi və 2016 Rio-de-Janeyro Olimpiadasına lisenziya qazandı. Bununla da Azərbaycan 4 ölkə (Böyük Briyaniya, Özbəkistan, Kuba, Qazaxıstan) ilə birgə XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında kişilərin yarışında tam heyətlə təmsil olunan ölkələrdən biri oldu.

Abdulqədir Abdullayev və Fransa boksçusu Paul Omba-Biongolo XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında Rüfət Hüseynov 6 avqust tarixində mübarizəyə qoşuldu. O, 1/16 final mərhələsində Namibiya boksçusu Matias Hamunyela ilə üz-üzə gəldi. Qarşılaşmanın birinci hissəsində Rüfət Hüseynov qalib gəlsədə, görüşün növbəti raundlarında rəqibindən tam üstün olan Namibiya boksçusu qələbə qazandı. 19 yaşlı gənc boksçu Rüfət Hüseynov isə rinqi məğlub tərk edərək mübarizəni erkən dayandırdı.

"Rio-2016" Olimpiadasının ikinci günündə, 7 avqust tarixində rinqə Teymur Məmmədov çıxdı. Onun rəqibi Ukrayna boksçusu Denis Solonenko idi. Görüşün birinci və ikinci hissəsində rəqibindən açıq-aşkar üstün olan Teymur Məmmədov rinqi, 3:0 hesablı qələbə ilə tərk etdi və növbəti mərhələyə vəsiqə qazandı.

Rio-de-Janeyro Olimpiadasının üçüncü günündə, 8 avqust tarixində Azərbaycanın daha bir boksçusu rinqə çıxdı, Abdulqədir Abdullayev. Onun rəqibi 20 yaşlı Fransa boksçusu Paul Omba-Biongolo oldu. Həmin görüşdə rəqibindən birbaşa üstün olan, Abdulqədir Abdullayev birinci və ikinci hissədə qələbə qazandı. Sonuncu, üçüncü raunda isə Abdulqədir Abdullayev rəqibini texniki nokouta salaraq qələbə qazandı və növbəti, 1/4 final mərhələsinə adlandı.

"Rio - 2016" Olimpiadasının dördüncü günündə rinqə Azərbaycanın daha üç boksçusu çıxdı. Birinci olaraq mübarizəyə Kamran Şahsuvarlı qoşuldu. O, 1/16 final mərhələsi çərçivəsində Çin Xalq Respublikasının nümayəndəsi Jao Minggang ilə üz-üzə gəldi. Görüş ər-

zində rəqibindən daha üstün olan Kamran Şahsuvarlı rinqi 3:0 hesablı qələbə ilə tərk etdi və növbəti, 1/8 final mərhələsinə adlandı. Daha sonra rinqə Dünya və Avropa çempionu Albert Səlimov çıxdı. O, 1/8 final mərhələsində İrlandiya boksçusu David Joyce ilə üz-üzə gəldi. Hər üç raund ərzində rəqibinə sarsıdıcı zərbələr endirən Albert Səlimov gürüşdə qələbə qazandı və növbəti, 1/4 final mərhələsində Fransa boksçusu Sofiane Oumihanın rəqibi oldu. Sonda isə mübarizəyə iki qat Dünya çempionu Məhəmmədrəsul Məcidov qoşuldu.

Onun rəqibi Mərakeş boksçusu Məhəmməd Arjaoui oldu. Həmin görüşdə Məhəmmədrəsul Məcidov asan qələbə qazandı və növbəti mərhələyə adlandı.

XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında, 10 avqust tarixində Abdulqədir Abdullayev özünün ikinci döyüşü üçün rinqə çıxdı. O, yarımfinal mərhələsində Özbəkistan boksçusu Ruslan Tulaqanovla qarşıldı. Görüşün birinci hissəsində rəqibi üzərində üstün olan Abdulqədir Abdullayev qələbə qazandı. Daha sonrakı iki hissədə isə Özbəkistan boksçusu Ruslan Tulaqanov cüzi fərqlə üstün oldu və qələbə qazandı. Abdulqədir Abdullayev isə medalın bir addımlığında mübarizəni dayandırdı.

"Rio-2016" Olimpiadasının altıncı günündə rinqə Azərbaycanın daha dörd boksçusu çıxdı. Rinqə birinci olaraq Cavid Çələbiyev çıxdı. Onun 1/16 final mərhələsində rəqibi Qazaxıstan boksçusu, 2013-cü ilin Dünya Çempionatının bürünc medalçısı Kayrat Yerəliyev oldu. Görüşün birinci hissəsində Cavid Çələbiyev üstün olsada, sonrakı iki hissədə Qazaxıstan boksçusu üstün oldu və qələbə qazandı. 2013-cü ilin Dünya çempionu Cavid Çələbiyev isə "Rio-2016" Olimpiadasında mübarizəni erkən başa vurdu. Cavid Çələbiyevdən dərhal sonra rinqə Lorenzo Sotomayor çıxdı. O, ilkin mərhələdə Ukrayna boksçusu Vladimir Matveyçuk ilə qarşılaşdı. Təcrübəsiz rəqibi ilə görüşdə açıq-aşkar üstün olan Lorenzo Sotomayor rinqi qalib tərk etdi və növbəti mərhələyə vəsiqə qazandı. Daha sonra rinqə Pərviz Bağirov çıxdı. O, 1/8 final mərhələsində Fransa boksçusu Süleyman Diok Sissoko ilə qarşılaşdı. Görüş ərzində Pərviz Bağirovun daha üstün olmasına baxmayaraq, hakimlər qələbəni Süleyman Diok Sissokouya verdi

və Pərviz Bağirov isə XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında mübarizəni erkən dayandırdı. Sonda rinqə Teymur Məmmədov özünün ikinci qarşılaşmasını keçirmək üçün çıxdı. O, Niderland boksçusu Peter Müllenberq ilə üz-üzə gəldi. Güclü rəqibi ilə görüşdə Teymur Məmmədov daha üstün oldu və rinqi qələbə ilə tərk edərək, 1/4 final mərhələsinə adladı.

12 avqust tarixində Albert Səlimov ən azı bürünc medalı təmin etmək üçün, Fransa boksçusu Sofiane Oumiha ilə görüşə çıxdı. Daha əvvəl Fransa boksçusunu iki dəfə məğlub edən Albert Səlimov bu səfər özündən zəif və təcrübəsiz rəqibi ilə bacarmadı. O, rəqibinə məğlub olaraq XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında medalın bir addımlığında mübarizəni dayandırdı. Albert Səlimovdan sonra rinqə Kamran Şahsuvarlı çıxdı. O, Rusiya boksçusu 2010-cu ilin Avropa çempionu Artyom Çebotaryov ilə qarşılaşdı. Təcrübəli rəqibi ilə görüşdə inamlı mübarizə aparan Kamran Şahsuvarlı əzmkar qələbə qazandı və "Rio-2016" Olimpiadasında növbəti mərhələyə adladı.

"Rio-2016" Olimpiadasında boks yarışlarında mübarizə 13 avqust tarixində davam etdi. Həmin gün rinqə iki qat Dünya çempionu Məhəmmədrəsul Məcidov çıxdı. O, Qazaxıstan boksçusu İvan Diçko ilə üz-üzə gəldi. Görüşün birinci hissəsində İvan Diçko cüzi fərqlə qalib gəldi. Növbəti, ikinci raundun gedişində isə hakim görüşü dayandırdı. Buna səbəb Qazaxıstan boksçusunun Məhəmmədrəsul Məcidovun gözüne istəmədən zərər endirməsi oldu. Məhəmmədrəsul Məcidov görüşü davam etmək istəsədə, rinqə daxil olan hakimlər onun gözündə qan olduğu bildirərək, görüşün dayandırılması tələb etdi, hakim isə tərəddüd etmədən görüşü dayandırdı və İvan Diçkonu görüşün qalibi elan etdi. Məhəmmədrəsul Məcidov isə XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında arzusunda olduğu qızıl medal uğurunda mübarizəni zədə səbəbi ilə dayandırdı.

XXXI Yay Olimpiya Oyunlarının onuncu günündə rinqə Azərbaycanın daha iki boksçusu çıxdı. Birinci olaraq rinqə Lorenzo Sotomayor çıxdı. Lorenzo Sotomayor Fransa boksçusu Həsən Amzile ilə üz-üzə gəldi. Görüşdən rəqibindən tam üstün olan Lorenzo Sotomayor qələbə qazandı və 1/4 finala adladı. Daha sonra rinqə London Olimpiadasının bürünc me-

dalçısı Teymur Məmmədov çıxdı. Qazaxıstan boksçusu Adilbəy Niyazimbetov ilə gərgin keçən görüşün yekununda Teymur Məmmədov gözlənilmədən məğlub olaraq Rio-de-Janeyro Olimpiadasını medalsız başa vurdu.

15 avqust tarixində isə son Dünya çempionu Elvin Məmişzadə rinqə çıxdı. O, 1/8 finalda Qazaxıstan nümayəndəsi Oljas Sattibayev ilə qarşılaşdı. Görüş ərzindən Oljas Sattibayevdən tam üstün olan Elvin Məmişzadə rinqi qələbə ilə tərk etdi. Həmin gün rinqə həmdə gənc və istedadlı boksçu Kamran Şahsuvarlı çıxdı. Ən azı bürünc medalı təmin etmək Kamran Şahsuvarlı Qazaxıstan boksçusu Janibəy Alimxanlı ilə qarşılaşdı. Gərgin idman mübarizəsində keçən görüşün yekununda Kamran Şahsuvarlı qələbə qazanaraq Olimpiya Oyunlarında özü üçün ən azı bürünc medalı təmin etdi. Tokio-2020 5 boksçu ilə mübarizə aparacaq. Ölkəmizin idman şərəfini Tayfur Əliyev (57 kq), Cavid Çələbiyev (63 kq), Lorenzo Sotomayor (69 kq), Alfonso Dominqes (81 kq) və Məhəmməd Abdullayev (+91 kq) qoruyacaqlar.

Tokio-2020 Yay Olimpiya Oyunlarında boks yarışlarının püşkatma mərasimi keçirilib. Texniki iclasdan sonra baş tutan tədbirdə Azərbaycan millisinin üzvlərinin də ilk rəqibləri bəlli olub.

Qeyd edək ki, Oyunlarda boks yarışları iyulun 24-də start götürdü və avqustun 8-də bitdi. Döyüşlər "Ryoqoku Kokuqikan" İdman Sarayında keçirilib.

Tokio-2020 Yay Olimpiya Oyunlarında boks yarışlarına start verilib. 5 idmançı ilə qatıldığımız Olimpiadada rinqə Azərbaycan millisinin heyətində ilk olaraq Tayfur Əliyev (57 kq) çıxıb.

Avropa Oyunlarının mükafatçısı "Ryoqoku Kokuqikan" İdman Sarayında keçirilən yarışın 1/16 final çərçivəsində Nquyen Van Duonqu (Vyetnam) sınağa çəkib. Gərgin keçən döyüş rəqibin 3:2 (29:28, 28:29, 28:29, 29:28, 29:27) hesablı qələbəsi ilə başa çatıb.

Tokio-2020 Yay Olimpiya Oyunlarında boks yarışları davam edir. Azərbaycan millisinin boksçusu Lorenzo Sotomayor (69 kq) Yaponiya paytaxtında ilk qarşılaşmasına çıxıb.

Olimpiadanın gümüş medalçısı "Ryoqoku Kokuqikan" İdman Sarayında keçirilən

yarışın 1/16 final çərçivəsində Əsgərhan Madiyevlə (Gürcüstan) üz-üzə gəlib. Lorenzo qaşından zədələndiyi üçün hakim üçüncü raundda görüşü dayandırır və rəqibi qalib elan edib.

Tokio-2020 Yay Olimpiya Oyunlarında boks yarışları davam edir. Azərbaycan millisinin boksçusu Lorenzo Sotomayor (69 kq) Yaponiya paytaxtında ilk qarşılaşmasına çıxıb.

Olimpiadanın gümüş medalçısı “Ryoqoku Kokuqikan” İdman Sarayında keçirilən yarışın 1/16 final çərçivəsində Əsgərhan Madiyevlə (Gürcüstan) üz-üzə gəlib. Lorenzo qaşından zədələndiyi üçün hakim üçüncü raundda görüşü dayandırır və rəqibi qalib elan edib.

Tokio-2020 Yay Olimpiya Oyunlarında boks yarışları davam edir. Azərbaycan millisinin boksçusu Cavid Çələbiyev Yaponiya paytaxtında ilk qarşılaşmasına çıxıb.

63 kq çəkiddə mübarizə aparan dünya çempionumuz “Ryoqoku Kokuqikan” İdman Sarayında keçirilən yarışın 1/16 final çərçivəsində Yaroslav Hartsizlə (Ukrayna) döyüşüb. Görüş təmsilçimizin 5:0 (29:28, 30:27, 30:27, 30:27, 29:28) hesablı qələbəsi ilə yekunlaşır.

Çələbiyev 1/8 finalda ermənistanlı Ovanes Baçkovla üz-üzə gəldi. Azərbaycan boksçusu Alfonso Dominqesin Tokio-2020 Yay Olimpiya Oyunlarında ilk rəqibi bəlli olub. 81 kq çəki dərəcəsinə qədər çıxacaq Avropa Oyunlarının qalibi 1/8 finalda Dilşotbek Ruzmetovla (Özbəkistan) gücünü yoxlayacaq.

Boksçumuzun rəqibinin adı bu gün dəqiqləşib. 1/16 finalda Emmett Brennanı (İrlandiya) 5:0 hesabı ilə məğlub edən Özbəkistan təmsilçisi mərhələ adlandırıldığından Dominqeslə qarşılaşacaq. İlk mərhələdən azad olan idmançımız Ruzmetovla iyulun 28-də döyüşdü. Azərbaycan boksçusu Alfonso Dominqes Tokio-2020 Yay Olimpiya Oyunlarında ilk döyüşünü keçirib. O, 1/8 finalda özbəkistanlı Dilşotbek Ruzmetovu mübarizədən kənarlaşdırıb.

81 kq çəki dərəcəsinə qüvvəsini sınaqdan keçirən Dominqes rəqibini 4:1 (29:28, 28:29, 30:27, 30:27, 30:27) hesabı ilə məğlub edib.

Bu gün 26 yaşı tamam olan Avropa Oyunlarının qalibi bununla da ad gününə qələbə hədiyyə edib.

Alfonso 1/4 finalda türkiyəli Bayram Malkanla qarşılaşdı. Döyüş iyulun 30-da, Tokio-2020 Yay Olimpiya Oyunlarında. Azər-

baycan millisinin boksçusu Məhəmməd Abdullayev (+91 kq) Yaponiya paytaxtında ikinci qarşılaşmasına çıxıb.

1/16 finalda bəhreynli Denis Latipova qalib gələn boksçumuz özbəkistanlı Bahodir Calolovla üz-üzə gəlib. Döyüş rəqibin 5:0 (30:27, 30:27, 30:27, 30:27, 30:26) hesablı qələbəsi ilə başa çatıb.

Azərbaycan boksçusu Alfonso Dominqes Tokio-2020 Yay Olimpiya Oyunlarında növbəti döyüşünü keçirib. Avropa Oyunlarının qalibi 1/4 finalda türkiyəli Bayram Malkanla qarşılaşıb.

İlk görüşdə özbəkistanlı Dilşotbek Ruzmetovu mübarizədən kənarlaşdıran boksçumuz ikinci döyüşünü də aktivinə yazıb. 81 kq çəki dərəcəsinə qüvvəsini sınaqdan keçirən Dominqes rəqibini 5:0 (28:27, 29:26, 28:27, 29:26, 28:27) hesabı ilə qalib gəlib.

Bununla da Dominqes yarımfinala vəsiqə qazanıb. Boksçumuz 1/4 final səddini keçməklə özü üçün ən azı bürünc medalı təmin edib.

O, finala gedən yolda kubalı Arlen Lopezlə qarşılaşdı. Boks üzrə Azərbaycan yığması Tokio Yay Olimpiya Oyunlarında ilk medalını təmin edib. 81 kq çəki dərəcəsinə çıxış edən Alfonso Dominqes yarımfinala yüksələrək mükafatçılar sırasına düşəcəyini rəsmiləşdirib.

Bununla da boks yığmamızın Tokiodan medalsız dönməyəcəyi dəqiqləşib. Avropa Oyunlarının qalibi Olimpiadadakı medal ənənəsini davam etdirib.

Boksçularımız Sidney - 2000-dən başlayaraq ardıcıl 6-cı yarışda medala yiyələnib. Əvvəlki 5 Olimpiadada 8 mükafat sahibi olan idmançılarımız 1 gümüş və 7 bürüncə sevinib.

Sidney-2000-də Vüqar Ələkbərov (75 kq), Afina-2004-də Fuad Aslanovla (51 kq) Ağası Məmmədov (54 kq), Pekin-2008-də Şahin İmranov (57 kq), London-2012-də Teymur Məmmədovla (91 kq) Məhəmmədrəsul Məcidov (+91 kq), Rio-2016-da Kamran Şahsuvarlı (75 kq) bürünc medala sahib çıxıb. Lorenzo Sotomayor (64 kq) isə gümüşümüzü qazanıb.

Tokio-2020 Yay Olimpiya Oyunlarında boks yarışları davam edir. Azərbaycan millisinin boksçusu Cavid Çələbiyev Yaponiya paytaxtında ikinci qarşılaşmasına çıxıb.

63 kq çəkiddə mübarizə aparan dünya çempionumuz “Ryoqoku Kokuqikan” İdman Sarayında 1/8 finalda Ovanes Baçkovla (Ermənistan) üz-üzə gəlib. Çələbiyev 1:4 (28:29, 29:28, 27:30, 28:29, 28:29) hesabı ilə məğlub olub və yarışda çıxışını dayandırıb.

Azərbaycan boksçusu Alfonso Dominqes Tokio-2020 Yay Olimpiya Oyunlarında növbəti görüşünə çıxıb. 81 kq çəki dərəcəsində qüvvəsini sınayan milli üzvü yarımfinalda kubalı Olimpiya və dünya çempionu Arlen Lopezlə üz-üzə gəlib.

İlk görüşdə özbəkistanlı Dilşotbek Ruzmetovu, ardınca türkiyəli Bayram Malkanı mübarizədən kənarlaşdıran Avropa Oyunlarının qalibi bu dəfə uğurlu seriyanı davam etdirə bilməyib. Boksçumuz rəqibinə 0:5 (28:29,

28:29, 28:29, 28:29, 28:29) hesabı ilə məğlub olub.

Nəticədə Alfonso Tokio-2020 Yay Olimpiya Oyunlarını bürünc medalla başa vurub.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Abiyev A.Q., Babanlı T.X., Hüseynov E.A.** *Boks. Dərslük*, Bakı, 2006.
2. **Əbiyev Q.Ş., Cəbrayilov Q.M.** *Boks yarışlarının təşkili, keçirilməsi və qaydaları*. Dərs vəsaiti, Bakı, 2016.
3. **Quliyev D.Q.** *İdman Akademiyası Olimpiya Oyunlarında*. Monoqrafiya. Bakı, 2021.
4. *Elektron resurslar*: [www.abf.az](http://www.abf.az).

## АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ АЗЕРБАЙДЖАНСКИХ БОКСЕРОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В 1996-2020 ГОДАХ

**В.М. Валиев, Б.Р. Рзаев, Р.К. Ягналиев, Б.Р. Салимзаде**

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[vahid.valiyev@sport.edu.az](mailto:vahid.valiyev@sport.edu.az), [balarza.rzayev@sport.edu.az](mailto:balarza.rzayev@sport.edu.az),  
[ramiz.yagnaliyev@sport.edu.az](mailto:ramiz.yagnaliyev@sport.edu.az), [baba-ali.salimzada2021@sport.edu.az](mailto:baba-ali.salimzada2021@sport.edu.az)

**Аннотация.** Азербайджанские боксеры завоевали право участвовать в Олимпийских играх с 1996 года. Хотя в том году соревновались только два наших боксера. Ни один из наших боксеров не завоевал медали из-за несправедливости судьи. Афинская Олимпиада 2004 года также может быть отмечена как вершина азербайджанских боксеров. То, что весь состав является азербайджанцами, можно отметить как одну из сильных сторон команды. В последние годы возникла необходимость

привлечения в команду боксеров-легионеров и исследования проблемы постепенного снижения результатов.

**Ключевые слова:** Бокс, Олимпийские игры, Олимпийские игры в Атланте, Олимпийские игры в Сиднее, Олимпийские игры в Афинах, Олимпийские игры в Пекине, Олимпийские игры в Лондоне, Олимпийские игры в Рио, Олимпийские игры в Токио, весовые категории, статистика наград, Азербайджанские боксеры.



## ANALYSIS OF THE PERFORMANCES OF AZERBAIJANI BOXERS IN THE OLYMPIC GAMES IN 1996-2020

V.M. Valiyev, B.R. Rzayev, R.K. Yagnaliyev, B.R. Salimzada

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

[vahid.valiyev@sport.edu.az](mailto:vahid.valiyev@sport.edu.az) [balarza.rzayev@sport.edu.az](mailto:balarza.rzayev@sport.edu.az)

[ramiz.yagnaliyev@sport.edu.az](mailto:ramiz.yagnaliyev@sport.edu.az) [baba-ali.salimzada2021@sport.edu.az](mailto:baba-ali.salimzada2021@sport.edu.az)

**Annotation.** Azerbaijani boxers have won the right to participate in the Olympic Games since 1996. Although only two of our boxers competed that year. None of our boxers won a medal due to the injustice of the judge. The 2004 Athens Olympics can also be highlighted as the peak of Azerbaijani boxers. The fact that the entire staff is Azerbaijani can be noted as one of the strengths of the team. In recent years, there has been a need to inves-

tigate the problem of attracting legionnaires to the team and the gradual decline in results.

**Keywords:** *Boxing, Olympic Games, Atlanta Olympic Games, Sydney Olympic Games, Athens Olympic Games, Beijing Olympic Games, London Olympic Games, Rio Olympic Games, Tokyo Olympic Games, weight classes, award statistics, Azerbaijani boxers.*

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS THE BASIS FOR A HEALTHY LIFESTYLE

ass. prof. A.K Namazov<sup>1</sup>, D.Sc., ass. prof. N.M. Kalantarli<sup>2</sup>, N.A. Ragoza<sup>3</sup>,  
K.A. Namazov<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup> *Peter the Great Polytechnic University of St. Petersburg, St. Petersburg*

<sup>2</sup> *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

<sup>3</sup> *St. Petersburg branch of the Financial University*

[nailya.kalantarly@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarly@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation.** Human health is one of the most important values in life, and it cannot be bought with any money. That is why it should be preserved and protected, developed and improved, refined and strengthened. Increase in the level of physical culture becomes relevant again and acquires special social significance in new information and communication environments. This stems from the objective role of physical culture and health-improving activities in the fulfilment of a life strategy aimed at finding one's own certainty of the qualitative parameters of life activity that are so necessary for a person to achieve both personal and social success.

**Keywords:** *health, motivation, emotional stress, physical education, healthy life style, physical activity.*

Good health is one of the most important element in any life. If you have to skip classes or lectures for health reasons – this is reflected in the level of your knowledge. If you have to skip work – it affects your salary. Therefore, in order to bring maximum benefit to society, to produce healthy offspring – hence, to enjoy the benefits of life and to educate the younger generation correctly, it is necessary, of course, to have sound health and only good habits. To do this, all people need to exercise, take care of their bodies and lead a healthy life style.

Health - as defined by the World Health Organization - is a state of complete physical,

spiritual and social well-being; and not only the absence of diseases and physical defects.

Health depends on many factors. Nowadays, the prevailing opinion is that the health of the people is 50% determined by their life style, 20% by environmental factors, 20% by biological (hereditary) factors and 10% by medicine.

The nature of work has been changing dramatically lately. The proportion of physical labor decreases, whereas mental labor increases. Workers that are engaged in mental labor during their work generally do not receive the necessary physical activity. But without proper physical activity, a person will inevitably face problems of hypokinesia, hypodynamia, adynamia, etc. All this means that objective circumstances will continue to force modern man to refer more, more often and more thoroughly to physical culture and sports [4,9].

Physical culture and sports have always been considered and valued quite highly in our society.

The sociotechnical environment increases interest in the problems of the human factor in social production. "The intensity of work, significant emotional stress are inevitably associated with a huge strain on the physical and mental forces of workers who need constant development" [1].

In this regard, an important theoretical and conceptual direction of research in the conditions of technological progress and fluctuations in the density of social ties is the study of the factors of the health-preserving

system within the framework of the physical culture model.

The level of health and physical activity of the individual are rightfully considered as important prerequisites for the realisation of human capital as the central resource of all social changes and the criterion of social progress. The ability to use independently the means of physical culture and sports for psychophysical and social preparation for life and professional activity is a promising task of self-education of a person. The scale and speed of technical and technological changes emphasizes the search for adaptive reserves that allow the subject of innovation to remain active, thinking, spiritually enriched and significant in the long term. According to a number of authors, the criterion of successful social adaptation of a person can be considered a balanced ratio between the needs and characteristics of a person and the requirements, norms, values of the social environment. "Its meaning is the formation of the necessary skills that allow choosing the optimal way of life that would meet both the interests of the individual and the level of development of society" [3,4]. The state of social health and physical potential of a person, the extent of utilisation of psychophysical and spiritual potential "reserves" affect the direction of modernisation of society spheres, resilience, state security and geopolitical prospects of a nation.

Physical activity, doing sport in free time, individual fitness classes can contribute to the emergence of motivation and sustainable interest for the realisation of natural needs in movements of different orientations. The movements contribute to the maintenance of health as well as the acquisition of communication and organisational skills used in professional and civic activities. They are also used for body recovery and active leisure. The sphere of physical culture is a type of creative activity that contributes to the skilful mobilisation of functional and physical potential of a person.

The educational space in the field of physical culture is a complex multifunctional

phenomenon: it affects the motor activity sphere of a person, mental (a wide range of emotions, speed of thinking, volitional qualities), social (readiness to perform work functions, professional skills and communication competence), spiritual (morality, self-esteem, communication) and other spheres. In sports culture, people's achievements are embodied in the transformation of not only motor, but also intellectual, psychological and moral qualities [6; 7]. It is known that positive changes occur in the body only with systematic and regular physical exercises. For example, mental performance increases, which has a positive effect on overall labour productivity. Physical exercises performed rhythmically, with moderate intensity, are able to maintain the brain tone and performance for a long time. During this period, physical activity becomes the most important way of body hardening and biological basis for effective process of cognitive activity; trained muscles help the nervous system cope with mental workload [5].

Researches show the increasing social role of motor activity in the full realisation of human capital. The complex, latent nature of the personality values formation, the need to acquire the spiritual and intellectual wealth of physical culture as well as the controversial nature of the educational process itself in mastering not only the technological parameters of physical exercises, but also their spiritual and value wealth, emphasize the search for directions of creating conditions for the productive use of achievements of physical culture and sports in the personality development, taking into account the parameters of the new technogenic environment. These problems are solved by educational institutions, which act as an important link in the socialisation of the younger generation and should involve them in the process of forming motivation for the development of values and meanings of the socio-cultural sphere within the framework of the project educational paradigm. This requires a re-orientation of the educational process from physical training to physical education, which has a strategic goal of forming a health-preser-

ving culture, fostering healthy life style habits by means and methods of physical culture [8]. On the other hand, another model is also effective, when physical culture is enriched with a health-improving component and the whole range of possibilities of modern scientific developments is used in the functioning, strengthening and preservation of health.

The conducted survey of students of Russian universities showed that for most of them (82% of respondents) health is a basic value. However, there is not enough time and knowledge to purposefully engage in its preservation and strengthening. But the student period in a person's life is a real opportunity to gain knowledge, skills and attitudes in the system of state educational standards. At the same time, there is a high conviction of students in the positive impact of sports activities on the quality of health and restoration of mental performance. The leading motives for the involvement of students in physical culture of a health-improving orientation should be: the creation of a positive emotional state of those involved by getting pleasure and joy from movements; getting rid of bad habits; acquiring a system of theoretical knowledge and practical skills in the culture of health-preserving; preservation of their own health by themselves [2,7].

A number of authors see the solution to the problem within the framework of the curriculum of universities in the following: literally every training session on physical culture and sports should be aimed at reinforcing the standards and rules of an optimal life style; the widespread development of "mass student amateur physical culture and sports movement"; involvement in student competitions - university sport contests, Olympiads, etc. When studying the time budget of students, it was revealed: a significant decrease in motor activity, lack of sleep, non-compliance with the diet, disregard for the rules of personal hygiene, hardening reduction of time spent outdoors and others. The proportion of people who regularly do morning gymnastics is extremely low (from 10% to 28% in different re-

gions of the country), from 20 to 30% do not adhere to the established routine. The personal participation of young people in maintaining and strengthening health today is practically minimised. The real volume of motor activity of students does not ensure the full maintenance and strengthening of the health of the younger generation. Lack of movement is one of the main causes of youth health disorders. The rhythm of life, the constant need to update knowledge, skills, emotional and psychological stress and the expansion of social network contacts requires adequate readiness for large-scale changes. In this regard, the structure of the innovative educational concept of physical culture should include simultaneously focusing on the formation of physical fitness and obtaining scientific knowledge about your body, the means of preserving its maximum functional capabilities and maintaining health. This will serve as the foundation to form the willing to improve physical condition and the interest in the quality life style [5]. The initiators of the innovative concept of a "sportised" approach to the renewal of physical culture distinguish the culture of movement (motor culture), the culture of physique and the culture of physical health. The central place is occupied by a block of socially formed physical qualities included in the processes of socialisation. The effective vector of transformation of the educational process in educational institutions will lead to the fact that the dominant beginning will be the physical self-education and self-improvement of young people, their care for their health and self-education throughout life. The use of scientific and technological achievements of sports in physical culture seems to be the most promising way to update the educational process. New models of obtaining knowledge in the field of physical culture are possible through the development of electronic and distance education.

### Conclusion

With the increasing role and importance of physical culture in the life of people, espe-

cially young, the study of its value aspect and potential in creating and implementing a health-preserving environment is becoming extremely relevant. In recent years, physical culture has been discussed not only as a social phenomenon, but also as a stable personality trait. Physical culture, being one of the facets of general culture, largely determines a person's behavior in school, at work, in everyday life, in communication and contributes to the solution of spiritual and moral problems.

### REFERENCES

1. **Balsevich V.K.** *Sports vector of physical education in the Russian school.* (monograph) [Text]. V.K. Balsevich. M.: 2006.
2. **Volkova L.M., Evseev V.V., Polovnikov P.V.** *Physical culture of students: state and ways of improvement.* Monograph. [Text]. L.M. Volkova, V.V. Evseev, P.V. Polovnikov. St. Petersburg: SPbGPU, 2013. 153 p.
3. **Evseev V.V., Namazov A.K., Sharnin N.P., Skorokhodov A.A.** *Problems of development of students' motivation for sports-oriented classes.* In the collection: Actual problems of professionally applied physical culture and sports. interuniversity collection of scientific and methodological works. Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University. St. Petersburg, 2020. pp. 67-71.
4. **Evseev V.V., Namazov A.K., Sharnin N.P.** *Physical culture and its values in the structure of life.* In the collection: Strategic directions of reforming the university system of physical culture. collection of scientific papers of the V All-Russian Scientific and practical conference with international participation. Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University. 2018. pp. 27-30.
5. **Evseev V.V., Polovnikov P.V., Volkova L.M.** *Physical education: an innovative way of development.* Innovative technologies in the educational work of the university. Methodological recommendations. Issue 5. St. Petersburg: Polytechnic Publishing House. un ta, 2014. pp. 13-21.
6. **Evseev V.V., Sushchenko V.P., Namazov A.K., Sharnin N.P.** *Physical culture: formation of students' motivation for motor activity and health care.* Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them. 2018, vol. 13. No. 2. pp. 616-623.
7. **Kadyrov R.M., Saveliev D.S., Zaitsev A.V.** *New approaches to determining standards for self-assessment of physical fitness of students based on freedom of choice.* Theory and practice of physical culture. 2020. No. 3. pp. 52-54.
8. **Ragozina N.A.** *Formation of an active life position among students and combating corruption in the field of sports.* Physical culture of students. collection of materials of the 70th All-Russian Scientific and Practical Conference dedicated to the 125th anniversary of the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health. 2021. pp. 117-122.
9. **Saveliev D.S., Grigoriev V.I., Gromov M.M.** *Imperatives of standardization of physical culture of students.* Theory and practice of physical culture. 2018. No. 4. pp. 20-22.

## BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN ƏSASINDA

dos. A.K. Namazov<sup>1</sup>, m.e.d., dos. N.M. Kələntərli<sup>2</sup>, N.A. Raqozina<sup>3</sup>, K.A. Namazov<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup> *Böyük Pyotr adına Sank Peterburq Politexnik Universiteti*

<sup>2</sup> *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

<sup>3</sup> *Maliyyə Universitetinin Sankt-Peterburq filialı*

[nailya.kalantarly@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarly@sport.edu.az)

**Annötasiya.** İnsanların, xüsusən gənclərin həyatında bədən tərbiyəsinin rolu və əhəmiyyətinin artması ilə sağlam mühitin formalaşdırılması, onun dəyər aspektinin və potensialının öyrənilməsi son dərəcə aktuallaşır. Son illərdə bədən tərbiyəsi təkcə sosial hadisə kimi deyil, həm də şəxsiyyətin formalaşmasında əsas xüsusiyyəti kimi araşdırılır. Bədən tərbi-

yəsi həm də mədəniyyətin bir hissəsi kimi hər fərdin məktəbdə, işdə, gündəlik həyatda, ünsiyyətdə davranışını müəyyən edir, mənəvi-əxlaqi məsələlərin həllinə töhfə verir.

**Açar sözlər:** *sağlamlıq, motivasiya, emosional stress, bədən tərbiyəsi, sağlam həyat tərz, fiziki fəaliyyət.*

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

доц. А.К. Намазов<sup>1</sup>, д.м.н., доц. Н.М. Калантарлы<sup>2</sup>, Н.А. Рагозина<sup>3</sup>,  
К.А. Намазов<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup> *Санкт-Петербургский Политехнический Университет Петра Великого*

<sup>2</sup> *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

<sup>3</sup> *Санкт-Петербургский филиал Финансового Университета*

[nailya.kalantarly@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarly@sport.edu.az)

**Аннотация.** Здоровье человека – одна из важнейших ценностей в жизни, и его нельзя купить ни за какие деньги. Именно поэтому его следует сохранять и оберегать, заниматься его развитием и улучшением, совершенствованием и укреплением. Повышение уровня физической культуры вновь становится актуальным и приобретает особую социальную значимость в новых информационных и коммуникационных средах. Это вытекает из объективной роли физической культуры и оздоровительных ме-

роприятий в реализации жизненной стратегии, направленной на обретение собственной уверенности в качественных параметрах жизнедеятельности, которые так необходимы человеку для достижения как личного, так и социального успеха.

**Ключевые слова:** *здоровье, мотивация, эмоциональный стресс, физическая культура, здоровый образ жизни, физическая активность.*

## ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ БУХГАЛТЕРСКОГО УЧЕТА И АУДИТА В БАНКАХ

к.э.н., доц. В.М. Назаров, И.А. Керимли

*Азербайджанский Университет Туризма и Менеджмента*  
[v.nazarov@atmu.az](mailto:v.nazarov@atmu.az), [islamkerimli99@mail.ru](mailto:islamkerimli99@mail.ru)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Банковская система – уникальная система. Поэтому система бухгалтерского учета в этой сфере также имеет ряд уникальных особенностей. Учетная политика банка – это набор принципов, правил и практик, утвержденных этими банками для подготовки и публикации своей финансовой отчетности. Еще один очень важный элемент в сфере банковского дела – это аудит банка. Аудиторские фирмы занимаются банковским аудитом. Эти компании обеспечивают нормальную работу существующих банков в стране, финансовое укрепление банковской системы, бесперебойную работу банков. Аудиторские фирмы играют важную роль в совершенствовании банков и их интеграции в мировые банковские системы.

**Ключевые слова:** *финансы, банковское дело, аудит, учетная политика, кредитные организации.*

Банковское дело существует с ранних стадий цивилизации. Первые банки появились в древней Месопотамии. Есть свидетельства того, что в Вавилоне и других городах были храмы и дворцы, занимавшиеся кредитованием. В средние века начали развиваться банки. Первые банки появились в Италии. В средневековой Италии менялы работали на скамьях, на которых слово «скамейка» называлось банко. Слово «банк» происходит от слова «банко». Таким образом, само слово «банк» происходит из итальянского языка.

В 17-19 веках в банковском секторе произошли большие изменения. Эти изменения были особенно заметны в Лондоне.

Начиная с 20 века банки начали функционировать так, как мы их знаем. После второй половины двадцатого века банки начали кредитовать страны в целом, и розничное банковское дело начало развиваться дальше [1].

Давайте посмотрим на теоретические подходы к бухгалтерскому учету.

Позитивизм по-прежнему остается доминирующим методом бухгалтерских исследований. Позитивизм – это источник основных теорий и методов бухгалтерского учета. Этот подход исследует связи, выявленные внутри явлений, с помощью структурированных инструментов. Сторонники позитивистского подхода сначала обнаруживают закономерности, полагая, что объективность бухгалтерского учета и допущения бухгалтерского учета будут статистически проверены с помощью наборов эмпирических данных для получения обобщенных результатов. Проводя бухгалтерские исследования в этой форме, они оценивают системы бухгалтерского контроля, такие как составление бюджета, как средство достижения недорогих и эффективных операций.

С 1970-х годов в бухгалтерских исследованиях произошел переход от позитивизма к субъективному мышлению. Этот подход показывает, что бухгалтерская информация является субъективной и социально или политически сконструированной (Chua, 1986; Bisman, 2010). Хоппер и Пауэлл (1995) используют научные и позитивистские подходы, чтобы выяснить, как бухгалтерский учет соотносится с организационной эффективностью в прикладных исследованиях. Томпкинс и Гроувс (1983) были одними из первых, кто обратил внимание на потенциал развития бухгалтерской практики с использованием теорий интер-

претации в бухгалтерском учете [2].

Давайте посмотрим на бухгалтерские исследования в банковской сфере.

Финансовый кризис 2007-2009 годов привел к прогрессу в бухгалтерских исследованиях в банковском секторе. При проведении бухгалтерского исследования банку создаются условия для изучения прибыли. В результате этого исследования способность банка управлять своей прибылью расширяется.

В связи с высоким уровнем регулирования банковской отрасли большое значение придается финансовой отчетности, аудиту и внутреннему контролю банков. Федеральная корпорация по страхованию сбережений требует от руководства банка оценки финансовой отчетности банка. Эти требования помогли решить многие проблемы, связанные с бухгалтерским учетом после финансового кризиса.

Большинство исследований в области бухгалтерского учета в банковском секторе сосредоточено на том, как руководители банков используют отчеты. Поскольку менеджеры банков обладают гибкостью при подготовке финансовой отчетности, важно изучить, как они используют эту гибкость и эффективно ли управляют финансовой отчетностью.

Это некоторые важные темы, которые следует учитывать менеджерам банка.

Давайте посмотрим на положения теории сигналов.

У менеджеров банка есть личная информация о будущем развитии банка. Они устраняют будущие потенциальные убытки за счет увеличения текущих резервов банка на возможные потери по долгам. Эмпирический подход, используемый при проверке теории сигналов, заключается в изучении взаимосвязи между текущим доходом и текущими резервами значительных потерь по долгам или резервами будущих денежных потоков и текущими резервами значительных потерь капитала. Есть доказательства, подтверждающие эту теорию.

Давайте посмотрим на положения теории риска.

Банки могут использовать резервы на покрытие потерь по долгам для эффективного управления рисками. Банки могут управлять своими рисками, более или менее консервативно ведя учет потерь по долгам. Банки с высокой текущей отчетностью или низкой доходностью будут привлекать внимание регулирующих органов и, таким образом, ограничивать риск.

Давайте посмотрим на положения теории управления капиталом.

Поскольку регулирующие органы контролируют банки с использованием показателей капитала, основанных на бухгалтерском учете, у банков есть стимулы для управления и соблюдения нормативных минимальных требований к капиталу. Гипотеза управления капиталом предсказывает, что коэффициент достаточности капитала будет иметь отрицательную корреляцию с резервами на потери по долгу, поскольку банковские менеджеры с малым коэффициентом капитала могут увеличить их, заимствуя больше из резервов на потери по долгам, чтобы снизить нормативные издержки, налагаемые правилами, регулирующими коэффициент достаточности капитала.

Надежный внутренний контроль, включая функцию внутреннего аудита и независимый внешний аудит, является частью надежного корпоративного управления. В банках они также важны для безопасности и надежности операций и могут способствовать эффективному и конструктивному взаимодействию между руководством банка и органами банковского надзора. Адекватное взаимодействие между органами банковского надзора и внутренними и внешними аудиторами банков повысит эффективность проверок и контроля [3].

Внешний аудитор планирует и ведет финансовую отчетность банка, чтобы гарантировать, что финансовая отчетность в целом не содержит существенных искажений из-за мошенничества или ошибок и подготовлена во всех существенных аспектах в соответствии с применимой концепцией подготовки финансовой отчетности.



Обязанности, связанные с бухгалтерским учетом в банках:

- 1) наличие в банке активов, их движение, целевое использование средств, привлеченных специальными фондами, хранение денежных средств, обеспечение контроля за другими операциями, проводимыми банком;
- 2) предоставлять полную, точную и подробную информацию о последнем состоянии активов, пассивов и капитала банка внутренним пользователям с использованием финансовой отчетности - руководству банка, акционерам банка, а также другим внешним пользователям - государственным органам, инвесторам и кредиторам и другим пользователям. Использование существующей финансовой отчетности;
- 3) организация полного и правильного учета всех банковских операций, финансовых ресурсов, используемых банком;

Организация бухгалтерского учета - один из важнейших факторов в системе управления банками. Бухгалтерский учет, организованный банками, отражает его деятельность, определяет характеристики его работы и играет важную роль в планировании его деятельности. Бухгалтерский учет, осуществляемый банками, представляет собой систему сбора информации о своих существующих кредитных обязательствах, всех операциях, активах банка, ценных бумагах и документальном учете, регистрации операций и в то же время обобщения.

Под предметом бухгалтерского учета в банках понимаются объекты бухгалтерского учета в виде их активов и пассивов. Это включает:

- 1) финансовые результаты банков;
- 2) экономические ресурсы банков и местонахождение этих средств;
- 3) уставная деятельность банков;
- 4) источники экономических ресурсов банков.

Экономические активы банков включают ценные бумаги, нематериальные активы и другие основные средства, ценные бу-

маги на корреспондентских счетах в кассе и дебиторскую задолженность. Каждый из этих фондов является банковским фактором.

Банки и кредитные учреждения строго придерживаются правильности учетной политики. Данная политика является нормативным документом, отражающим основные принципы расчетов и обеспечения правильности ведения бухгалтерского учета в банках и кредитных учреждениях. Учетная политика, разрабатываемая банками и кредитными организациями, всегда должна учитывать интересы как внутренних, так и внешних пользователей во время аудита.

Бухгалтерский учет и операции в банках ведутся через бухгалтерский аппарат. Его возглавляет главный бухгалтер. Главный бухгалтер несет ответственность за соответствие бухгалтерской отчетности действующим нормативным правовым документам. Большинство документов не являются юридическими без подписи главного бухгалтера. У кредитных организаций есть образцы подписей должностных лиц у главного бухгалтера. Главный бухгалтер проверяет подписи руководителей образцами подписей. Одним из важных факторов при ведении бухгалтерского учета в банках и кредитных организациях являются операции, проводимые надзорными органами. Документы, требующие дополнительного контроля, проверяются и подписываются руководителями. Депозитные операции, выплаты наличных проверяются и подписываются кураторами. Учетная политика банка имеет особое значение при осуществлении банковской деятельности. Разработка и внедрение учетной политики зависит от опыта и методов банка.

Набор методов бухгалтерского учета банка называется учетной политикой банка. Учетная политика Банка включает:

- 1) система учета доходов и расходов по периодам и статьям;
- 2) количество инвентаризаций и их продолжительность;
- 3) порядок документации, установленный в производственной деятельности;

4) правила, связанные с организацией аналитического учета.

Банковский учет ведется преимущественно на основании документов. Документы принимаются к оформлению оперативным персоналом после проверки правильности всех реквизитов, их правильного оформления. При проведении инвентаризации в банках проверяется соответствие имеющихся обязательств и имущества документам.

Бухгалтерская информация начинается без документации. Документация, в свою очередь, помогает вести учет полной и непрерывной деятельности банка. Методы банковского учета включают счета и двойную запись, документацию и инвентаризацию, оценку и расчет, баланс и отчетность.

Все операции, совершаемые банком, должны отражаться в ежедневном балансе банка. В соответствии с Положением о бухгалтерском учете в кредитных организациях, действующих в Азербайджанской Республике, банки должны включать доходы и расходы в отчетный период, дифференцировать учет капитальных вложений и расходов и сохранять неизменность учетной политики в течение отчетного периода. Фиксируются все проводимые операции, а также результаты инвентаризации активов и пассивов [4].

Еще один очень важный элемент в сфере банковского дела - это аудит банка. Аудиторские фирмы, занимающиеся банковским аудитом, осуществляют нормальную работу существующих банков в стране, финансово укрепляют банковскую систему, улучшают бесперебойную работу банков и их интеграцию в мировые банковские системы.

Служба, созданная для повышения эффективности систем управления рисками при внутреннем контроле банков и кредитных организаций, называется службой внутреннего аудита банков и кредитных организаций. Служба внутреннего аудита не приносит дохода, работая независимо от исполнительных органов. Основная задача службы внутреннего аудита - оценить эффективность контроля и управления и по-

мочь банку достичь поставленных целей, усилить их в процессе, управлять рисками. Деятельность внутреннего аудита организована независимо от наблюдательного совета и правления банка [5].

Цель и задачи внутреннего аудита требуют:

- 1) Качественные процессы при разработке и внедрении новых банковских операций и систем;
- 2) Регулируемое управление существующими рисками;
- 3) соблюдение законодательства Азербайджанской Республики;
- 4) Наличие внутреннего контроля;
- 5) системы и процессы, показывающие полноту и достоверность информации банковского учета;

Эти перечисленные процессы являются факторами, необходимыми для достижения основных целей и задач банковского аудита, таких как аудит, отчетность и оценка банковской деятельности.

В обязанности сотрудников внутреннего аудита входит выработка рекомендаций по приостановке определенных операций, проверка деятельности каждого структурного подразделения банка в отдельности и, при необходимости, привлечение сотрудников других структурных подразделений банка к решению некоторых вопросов.

Программа внутреннего аудита должна быть направлена на поиск решений следующих проблем:

- 1) обеспечивать сохранность активов банка, исследовать правильность учета этих активов в финансовой отчетности;
- 2) обеспечивать полное соблюдение действующего законодательства, нормативных актов;
- 3) выявление информации об убытках по списанным с баланса займам, их анализ;
- 4) исследовать правильность учета доходов и расходов, определять законность этого учета, соответствие банка внутренней политике, проводить их комплексный анализ. Этот процесс включает в себя штрафы, проценты по вкла-

дам и кредитам для определения точности документации, правильности расчетов, проверки платы за услуги во время процесса;

- 5) наличие неадекватно оформленного документа по каждой сделке от начала до конца;
- 6) предотвращение любых чрезвычайных ситуаций, обеспечение безопасности, хранения и восстановления информации;
- 7) организация учета забалансовых статей в форме аккредитивов;

Виды и принципы внутреннего аудита.

Аудиторские мероприятия следует проводить не реже одного раза в год. Степень риска влияет на продолжительность аудита. Центральный банк проверяет систему внутреннего контроля кредитных организаций с помощью внутреннего аудита. Центральный банк должен отчитаться об окончательных результатах недавних проверок надзорной системы кредитных организаций. Принципы внутреннего аудита включают конфиденциальность, независимость, устойчивость, профессионализм и беспристрастность.

Конфиденциальность означает, что аудитор должен защищать всю информацию, которую он или она собирает при выполнении своих обязанностей, и не использует информацию таким образом, который наносит ущерб его или ее интересам или целям банка.

Независимость означает, что деятельность внутреннего аудита осуществляется в объективной форме в соответствии с принципами нейтральности.

Устойчивость означает, что деятельность внутреннего аудита осуществляется на постоянной основе.

Профессиональная компетентность означает, что аудитор обладает всеми знаниями и опытом, необходимыми для выполнения поставленной задачи.

Основная цель финансового аудита - оценить точность информации системы бухгалтерского учета и финансовой отчетности банка.

Целью управленческого аудита является оценка качества контроля над рисками, которые может понести руководство.

Основная цель операционного аудита - оценка качества банковских операций, после завершения своей деятельности аудитор готовит «аудиторское заключение». Это заключение включает цели аудита, отчет о полученных результатах и подробные рекомендации по каждой возникающей проблеме. Подлинник подготовленного аудиторского заключения представляется в финансово-ревизионную комиссию наблюдательным советом банка, а копия – руководству банка и начальнику отдела, соответственно [6].

**Результат:** Внутренние пользователи финансовой отчетности о деятельности, активах, обязательствах и состоянии капитала банка (руководство, учредители, участники, акционеры банка), а также внешние пользователи - инвесторы, кредиторы, надзорные и государственные органы, другие пользователи финансовой отчетности. Представлено точно и подробно. Он должен вести подробный, полный и точный учет всех банковских операций, требований и обязательств, используемых Банком, а также материальных и финансовых ресурсов. Организация и ведение бухгалтерского учета в банках, обеспечение законодательства о банковских операциях, формирование учетной политики, правильное, полное и своевременное представление финансовой отчетности - это в первую очередь ответственность руководства банка. Банки должны обеспечить защиту бухгалтерского учета. Бухгалтерский учет в банках основан на принципах, установленных в соответствии с МСФО - методология расчета, устойчивость, прозрачность, существенность, надежность и сопоставимость. Банк должен регулярно проводить инвентаризацию всех своих операций, активов и обязательств и полностью отражать результаты в своих бухгалтерских записях.

## ЛИТЕРАТУРА

1. <https://www.worldbank.org/ro/about-banks-history>.

2. [https://www.researchgate.net/publication/290193214\\_Different\\_Approaches\\_and\\_Theories\\_in\\_Accounting\\_Research](https://www.researchgate.net/publication/290193214_Different_Approaches_and_Theories_in_Accounting_Research)
3. *Внутренний аудит банков и отношение наблюдателя к аудиторам: обзор.* <http://www.bis.org>
4. **Баширов Р.** *Банковское дело* Баку, «МБМ», 2016 стр. 353-359, Гусейнов Исмаил Микаил оглы «Банковский учет» стр. 4-6
5. <https://azkurs.org/auditin-yaranmas-ve-tesekkul-tapmas.html>
6. **Абдуллаев Ş.А., Аскерова Р.В.** *Банковское дело.* Баку: Чашиоглу, 2009, стр. 407-413.

## BANKLARDA MÜHASİBAT UÇOTUNUN VƏ AUDİTİN TƏŞKİLİ MƏSƏLƏLƏRİ

i.ü.f.d., dos. V.M. Nəzərov, İ.A. Kərimli

*Azərbaycan Turizm və Menecment Universiteti*  
[v.nazarov@atmu.az](mailto:v.nazarov@atmu.az), [islamkerimli99@mail.ru](mailto:islamkerimli99@mail.ru)

**Annotasiya.** Bank sistemi unikal sistemdir. Ona görə də bu sahədə mühasibat uçotu sistemi də bir sıra özünəməxsus xüsusiyyətlərə malikdir. Bankın uçot siyasəti bu bankların maliyyə hesabatlarının hazırlanması və dərc edilməsi üçün qəbul etdikləri prinsiplər, qaydalar və təcrübələr toplusudur. Bank işində digər çox vacib element bankın auditidir. Bank auditini ilə audit firmaları məşğul olur. Bu şir-

kətlər ölkədə fəaliyyət göstərən bankların normal fəaliyyətini, bank sisteminin maliyyə cəhətdən möhkəmlənməsini, bankların rahat işləməsini təmin edir. Bankların inkişafında və qlobal bank sistemlərinə inteqrasiyasında audit firmaları mühüm rol oynayır.

**Açar sözlər:** *maliyyə, bank işi, audit, uçot siyasəti, kredit təşkilatları.*

## ISSUES OF ORGANIZATION OF ACCOUNTING AND AUDIT IN BANKS

PhD, ass. prof. V.M. Nazarov, I.A. Karimli

*Azerbaijan Tourism and Management University*  
[v.nazarov@atmu.az](mailto:v.nazarov@atmu.az), [islamkerimli99@mail.ru](mailto:islamkerimli99@mail.ru)

**Annotation.** The banking system is a unique system. Therefore, the accounting system in this area also has a number of unique features. A bank's accounting policies are a set of principles, rules and practices adopted by these banks for the preparation and publication of their financial statements. Another very important element in banking is the audit of the bank. Audit firms are engaged in banking audit. These companies ensure the normal ope-

ration of existing banks in the country, the financial strengthening of the banking system, and the smooth operation of banks. Audit firms play an important role in the development of banks and their integration into the global banking systems.

**Keywords:** *finance, banking, audit, accounting policy, credit organizations.*

## TƏDRİS PROSESİNDƏ MÜƏLLİM VƏ TƏLƏBƏ MÜNASİBƏTLƏRİ

O.Ə. Şükürova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası  
[ofelya.shukurova@sport.edu.az](mailto:ofelya.shukurova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Tələbələrin müəllimlərlə əlaqələrinin yaxşılaşdırılması həm onların akademik, həm də sosial inkişafı üçün əhəmiyyətli, müsbət və uzunmüddətli təsirlərə malikdir. Tələbələrin müəllimləri ilə münasibətlərinin təkmilləşdirilməməsi təqdirdə onlar heç bir uğur qazanmayacaq. Bununla belə, müəllimləri ilə yaxın, müsbət və dəstəkləyici münasibətləri olan tələbələr, münasibətlərində daha çox münaqişə olan tələbələrlə müqayisədə daha yüksək nailiyyətlər əldə edəcəklər. Müəllimi ilə güclü bir şəxsi əlaqə hiss edən, müəllimi ilə tez-tez danışan və yalnız müəllimindən tənqid deyil, daha konstruktiv rəhbərlik və tərif alan bir tələbəni təsəvvür edin. Şagird, ehtimal ki, müəlliminə daha çox güvənir, öyrənməyə daha çox cəlb edir, sinifdə özünü daha yaxşı aparır və akademik cəhətdən daha yüksək pillələrdə nail olur. Müsbət müəllim-şagird münasibətləri şagirdləri öyrənmə prosesinə cəlb edir və öyrənmək istəklərini artırır (sinifin məzmun materialının cəlbədicisi, yaşa uyğun və şagirdin bacarıqlarına uyğun olduğunu nəzərə alaraq).

Şagirdləri ilə müsbət münasibətlər quran müəllimlər öyrənmə üçün daha əlverişli sinif mühiti yaradır və tələbələrin inkişaf, emosional və akademik ehtiyaclarını qarşılıqlayır. Tələbə ilə mənfi münasibətdə olan müəllimlər həmin şagirdə qarşı məyusluq, əsəbilik və qəzəb nümayiş etdirirlər. Müəllimlər öz mənfiyyətlərini şagirdə qarşı rişxənd və istehzal şərhlər vasitəsilə göstərə və ya hər zaman müəyyən bir tələbə ilə mübarizə apardıkları və ya münaqişə etdikləri hissini təsvir edə bilərlər.

Məqalə bu sahəni araşdıraraq daha yaxşı öyrənmə mühiti yaratmaq üçün lazım olan öyrənci və müəllim münasibəti qaydaları təqdim edir.

**Açar sözlər:** *davranış, qarşılıqlı münasibət, sinif daxili münasibətlər, şagird yönümlü tədris, akademik göstərici, əməkdaşlıq, motivasiya.*

**Giriş.** Müəllim-öyrənci münasibətləri gənc tələbələr kimi yeniyetmələrə də vacibdir. Müəllimlə əlaqə və bağlılıq hissi bütün uşaqların və yeniyetmələrin mühüm ehtiyacını təmsil edir. Lakin qeyd etmək yerinə düşər ki, müsbət müəllim-tələbə münasibətlərinin xarakteri cəlb olunan şagirdin yaşından asılı olaraq dəyişir. Təhsilin ilk illərində öyrəncilərin müəllimlərlə münasibətləri və müəllimlərin eyni münasibətlər haqqında təsəvvürlərinin olduqca oxşar olduğunu anlamaq da vacibdir. Uşaqlar böyüdükcə və inkişaf etdikcə, onların müəllimlər haqqında təsəvvürləri ilə müəllimlərin onları qavrayışı arasındakı uçurum böyüyür və genişlənilir. Şagirdlər böyüdükcə və inkişaf etdikcə stress keçirirlər. Müsbət və sağlam münasibətlər şagirdlərə yaşadıkları inkişaf keçidinə kömək edə bilər.

Müəllim-tələbə münasibətləri demək olar ki, bütün öyrəncilər üçün vacibdir. Bununla belə, yüksək keyfiyyətli müəllim-tələbə münasibətləri erkən davranış və öyrənmə problemlərinə əsaslanan tədris problemləri riski altında olan tələbələr üçün ən əhəmiyyətli görünür. Bir araşdırmada, yüksək keyfiyyətli müəllim-tələbə əlaqələri, ilkin xarici problemlərin (məsələn, təcavüz, hiperaktivlik), daxili problemlərin (məsələn, narahatlıq, depressiya) və öyrənmə problemlərini göstərən tələbələr üçün sinif tənzimlənməsi, sosial bacarıqlar və oxu performansının daha yaxşı proqnozlaşdırıcısı olduğu ortaya çıxdı (məsələn, diqqət problemləri).

Başqa bir araşdırmada, müəllimləri ilə münasibətləri pis olan birinci sinif uşaqlarının məktəbdə daha az məşğul olduqlarını və ikinci sinifdə daha aşağı akademik müvəffəqiyyətə sahib olduqlarını təsbit etdilər. Bu, müəllim-

lərin etnik mənşəyindən asılı olmayaraq bütün şagirdlərlə mümkün olan ən yaxşı əlaqəni inkişaf etdirməyin nə qədər vacib olduğunu göstərir. Beləliklə, bu sahənin araşdırılması yüksək keyfiyyətli müəllim - şagird münasibətlərinin tələbələrin sosial-emosional həyatının digər aspektlərindəki çatışmazlıqları qismən kompensasiya edə biləcəyini göstərir.

**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.** Təhsilin məqsədi daha yüksək imtahan balları almaq deyil, şagirdləri yaxşı inkişaf etmiş zehni və yaxşı xarakterə malik məsuliyyətli insanlar olmağa öyrətməkdir. Fakt deyir ki, Kera adasında (İndoneziyanın Şərqi Nusa Tenggara əyaləti, Kupang şəhərinin Kör-fəzində kiçik bir ada) İslam ibtidai məktəbini bitirən şagirdlərin çoxu təhsillərini ali təhsil səviyyəsinə davam etdirmək əvəzinə balıqçı kimi işləməyi üstün tuturlar. Bu təcrübə bir neçə ildir davam edir. Bu faktla əlaqədar olaraq, bu işin məqsədi şagirdlərin motivasiya praktikasında müəllimin davranışı ilə əlaqəli müəllim-şagird qarşılıqlı əlaqəsini ortaya çıxarmaqdır. Bu məqsədlə təbii olaraq bu cür praktikanı daha dərinə başa düşmək üçün keyfiyyətli bir tədqiqat dizaynı tətbiq edildi. Məlumat toplama prosesi, müəllimlərin adadakı İcma Xidməti Layihəsinin (Bajo qəbiləsi) bir hissəsidir. Məlumatlar sinif müşahidələri və yarı quruluşlu müsahibələrdən istifadə edərək toplandı. Bu araşdırma, müəllimin sinif qarşılıqlı əlaqəsi zamanı şagirdləri həvəsləndirməkdə müsbət rollar oynadığını ortaya qoyur. Ümid edirik ki, bu araşdırma İndoneziyadakı müəllim və müəllimlərə ibtidai sinif mühitində müəllim davranışları ilə bağlı kömək edə bilər [1, s.65-66].

Şagirdlərin ehtiyacları qarşılananda müəllimləri və həmyaşıdları ilə birlikdə sinif fəaliyyətlərində yaxşı iştirak edəcəklərinə inanılır. Müəllimlər şagirdlərə qayğı və sevgi ilə yanaşdıqda şagirdlərdə məktəbə aidlik hissi yaranacaq. Nəticədə şagirdlərlə müəllimlər arasında əlaqə yaxşı qurulacaq və məktəbdə özlə-

rini təhlükəsiz hiss edəcəklər [2, s.27-28]. Belə şeylər baş verdikdə, tədris və öyrənmə prosesinin uğuru uğurla əldə ediləcək və təhsil məqsədinə asanlıqla nail olardı.

Əksinə, sinifdə pis münasibətlər yaranıqda, şagirdlər üçün ağır deyil, həm də müəllimlər üçün stress mənbəyi kimi çıxış edir. Şagirdlər dərs materiallarını öyrənməkdə çətinlik çəkə bilər və müəllim dərs materiallarını çatdırmaqda çətinlik çəkə bilər. Əlavə olaraq, tələbələr problem və çətinliklərlə üzləşdikdə, nə geri çəkilmək üçün nə şəxsi, nə də sosial mənbələri olmayacaq və uyğunsuzluqla mübarizə strategiyalarından istifadə etməyə və imtina etməyə meylli olacaqlar. Əslində, ümumilikdə, bu nümunələr daha aşağı akademik müvəffəqiyyət, təhsildən yayınma və tələbələr üçün digər çatışmazlıqlarla əlaqədardır. Beləliklə, tələbələrin motivasiya və intizam problemlərinin müəllimlərin üzləşdiyi ən üzücü problemlərdən biri olduğunu iddia etmək olar [3, s.101-103].

Müəllim və şagird arasında müsbət münasibətlərin hər iki tərəfə təsiri var. Bu o deməkdir ki, müəllimlər şagirdləri ilə müsbət münasibət qurduqda, bu, işlərindən və tükənmənin qarşısını almaqdan daha yaxşı məmnunluq gətirəcək. Digər tərəfdən, şagirdlər müəllimlərin şəxsiyyətlərarası davranışlarını pozduqda, bu, onların bütün mövzularda müsbət motivasiyasına və performansına səbəb olacaq. Beləliklə, müəllim-şagird əlaqəsi ilə sinifdəki öyrənmə fəaliyyəti arasında müsbət bir əlaqə lazımdır. Daxilində Bundan əlavə, sağlam bir şəxsiyyətlərarası əlaqənin şagirdlərin öyrənmə fəaliyyətləri ilə məşğul olması üçün daha yaxşı nəticələr əldə edəcəyi qəbul edilir [4, s.98-99].

Bir çox tədqiqatçı müəllim və şagird arasındakı yaxşı və güclü əlaqələrin məktəb mühitində şagirdlərin sağlam akademik inkişafını təmin etmək üçün vacib komponentlər olduğuna inanır. Bundan əlavə, bir çox tədqiqatlar göstərir ki, müəllimlərin uşaqlarla ünsiyyətinin təbiəti və keyfiyyəti onların öyrənməsinə əhəmiyyətli təsir göstərir. Buna görə də, təlim prosesinin aktiv şəkildə baş verməsi üçün müəllimlərin şagirdlərlə sinifdə qarşılıqlı əlaqədə iştirakı zəruridir. Məktəblərin və siniflərin sosial və öyrənmə mühitini yaxşılaşdırmaq üçün

müəllimlərə unikal bir giriş nöqtəsi təmin edir [5, s.25-38].

Müəllimlərin siniflə qarşılıqlı əlaqəsindəki motivasiyası, təhsilin yaxşılaşdırılması üçün müəllimlərin hədəfləyə biləcəyi vacib amillərdən biridir. Fakt müəllimlərin şagirdlərin motivasiyasında mühüm rol oynadığını söyləyir. Bir çox alimlər, müəllimlərin şagirdlərə hörmətlə yanaşdıqda və fikirlərini axtardıqda, dinlədikdə və dəyər verdikdə, şagirdlərin öyrənməklə bağlı olan zəhmətə sadıq olmağa daha çox hazır olduqlarını irəli sürürlər [6, s.55-59]. Müəllimlər sinifdəki qarşılıqlı əlaqəni dəyərli qaynaqlar olaraq görürlərsə, bu şagirdlərin motivasiyasını artıracaq və onları sinifdə öyrənmənin dəyərini yaşamağa təşviq edəcək. Beləliklə, təhsil məqsədləri əldə edilir və akademik məqsədlər uğurla əldə edilir.

Şagirdlər həvəsləndirildikdə diqqət yetirirlər, dərhal tapşırıqlar üzərində işləməyə başlayırlar, suallar verirlər və könüllü cavablar verirlər və xoşbəxt və istəklilə görünürlər. Tələbələrin motivasiyaya ehtiyacı var, çünki bu, təhsilin keyfiyyətinin yaxşılaşdırılması üçün lazım olan əsas elementdir. Williams və Williams şagirdlərin motivasiyasına təsir edən beş əsas komponent təklif edirlər: bunlar şagird, müəllim, məzmun (uyğun və faydalı olmalıdır), metod/proses (məzmunun sinif təlimatında təqdim edildiyi bir yanaşma) və ətraf mühit (mövcud və əlçatan, təhlükəsiz, açıq və səhvlərdən öyrənmək üçün sərbəst olmalıdır) [7, s.1-23].

Şagirdlərin motivasiyasını təşviq etmək üçün sinif səviyyəsindəki müəllimlər və məktəb və ya rayon səviyyəsindəki məktəb rəhbərləri tərəfindən səy göstərilməlidir. Brewster və Fager şagirdlərin sinifdəki motivasiyasını artırmaq istəyən həm müəllimlər, həm də idarəçilər üçün bəzi strategiyalar təklif edir: mükafatlar vermək, sinifdə aydın və ardıcıl qarşılıqlı əlaqə qurmaq, hər bir şagirdi tanımaq, müsbət cavablar vermək, ustalıq öyrənməsini təşviq etmək, vəzifələri bölmək. kiçik məqsədlər və şagirdlərin işini qiymətləndirmək və rəy vermək [8, s.43-46].

Müəllimlərarası davranış anlayışlarını ölçmək üçün Wubbels et al. müəllim qarşılıqlı əlaqəsi (QTI) mövzusunda anket adlı bir alət hazırladı. QTI müəllimin şəxsiyyətlərarası dav-

ranışını iki ölçüdə təsvir etmək üçün qurulmuşdur: təsir (müəllimin ünsiyyət prosesinə nəzarət dərəcəsi) və yaxınlıq (müəllimlə şagirdlər arasındakı əməkdaşlıq və ya müxalifətin dərəcəsi). Bu ölçülər daha sonra səkkiz tərəzi və ya sektor baxımından bölünür: liderlik, köməkçi/dostluq, anlayış, tələbə azadlığı, qeyri -müəyyən, narazı, nəsihət və sərtlik [9, s.23-25].

Bu səbəbdən, şagirdlərin müsbət davranışlara və performansına nail olmaq və müəllimlərin tələblərini ardıcıl olaraq yerinə yetirmək üçün standartların və açıq gözləntilərin qurulduğu strukturlaşdırılmış qarşılıqlı əlaqələrə ehtiyacı var [3, s.126-127]. Belə optimal qurulmuş qarşılıqlı əlaqəyə sahib olaraq, şagirdlər məktəbdə daha yaxşı performans çatmaq üçün necə qarşılıqlı əlaqə qurmağı və davranmağı öyrənmə bilirlər. Bu cür qarşılıqlı əlaqə, müəllimlərin şagirdlərin yüksək anlayış və performans çatmalarına kömək etmələrinə inamını ehtiva edir. Məktəb mühitində, müəllimlər şagirdlərə geribildirim və motivasiya verərək performanslarını artırmağın yollarını izah edə bilirlər. Bu, şagirdlərin özlərini akademik cəhətdən bacarıqlı kimi qəbul etmələrini, o cümlədən məktəbdə yaxşı nələt etməli olduqlarına dair inanclarını və bu strategiyaları tətbiq etmək üçün öz qabiliyyətlərini artıracaq [3, s.138-139]. Bu anlayışlara əsaslanaraq, bu məqalə ibtidai sinif sinif şəraitində müəllim-şagird qarşılıqlı əlaqəsinin necə baş verdiyini öyrənmək məqsədi daşıyır. Bu sənəd dar bir çərçivədə, İndoneziyanın Şərqi Nusa Tenggara əyaləti, Kupang əyalətindəki Kera adasındakı Rijalul Ghad İslam ibtidai məktəbində müəllim və şagirdlərin motivasiyasında şagird davranışının tətbiqini araşdırır. Bu araşdırmanın nəticələri İndoneziyadakı müəllim və tərbiyəçilərə ibtidai sinifdəki müəllim davranışları ilə əlaqədar olaraq şagirdlərin motivasiya praktikasına kömək edə bilər.

**Nəticələrin təhlili:** Tədqiqatımız müsbət və problemlə münasibətlərdə müəllim-şagird qarşılıqlı əlaqəsi haqqında müəllimlərin qavrayışlarında fərqliliklər göstərdi. Bu fərqlər əsasən birlik və ya mənsubiyyət ölçüsünə aid idi. Gözlənilmədiyi kimi, pozitiv münasibətlərdə müəllimlər daha çox ünsiyyət (məsələn, dostluq) baxımından yüksək reaksiyalar, problemlə mü-

nasibətlərdə isə daha çox ünsiyyət reaksiyalarından bəhs edirdilər. Vəzifə və ya nəzarət ölçüsündə müəllim və şagirdin algılanan davranışları hər iki münasibət növü üçün çox oxşardır, həm müəllim, həm də şagird növbə ilə idarə edir və izləyir. Şəxsiyyətlərarası ölçülərə dair bu fərqlərə gəldikdə, müəllimlərin fikrincə, əlaqənin keyfiyyəti təşkilatçılıq və ya nəzarət səviyyəsindən daha çox ünsiyyət və ya dostluq səviyyəsi ilə müəyyən edilir. Müəllimin qayğıkeşliyi müəllimlərin etdikləri və etmədiklərinin birtərəfli xarakteristikası sayıla bilməz, bu, şagirdlərin bir-birini tamamlayan cavablarından asılıdır. Tədqiqatımız müəllimlərin fikirlərində fərdi bir şagirdlə əlaqənin keyfiyyətinin həm ünsiyyət səviyyəsindən, həm də ünsiyyət ölçüsünün tamamlanmasından asılı olduğunu göstərir. Müəllimlərin agentlikdən çox ünsiyyətə meyl etmələri, xüsusən də başqalarının anlayışlarına və təsvirlərinə gəldikdə, ünsiyyət ölçüsünün üstünlüyü ilə izah edilə bilər. Müəllim-şagird münasibətlərinin keyfiyyətinə gəldikdə, bu, şagird itaətinin şagird dostluğundan daha az əhəmiyyət kəsb edə biləcəyi mənasına gəlir. Nəticə etibararı ilə, müəllim və tələbə arasında təkbətək (sinifdənkənar) təmas mehriban olduğu müddətcə, sinifdə şagird davranışı müəllim-şagird münasibətinə təhlükə yaratmaya bilər. Müəllimin rifahı və stressi ilə bağlı araşdırmalar, agentlikdən daha çox müəllim-şagird qarşılıqlı münasibətlərinin ümumi xüsusiyyətlərinə daha çox diqqət yetirir.

**Yekun nəticələr.** Fərdi şagirdlərlə müsibət münasibətlər müəllimlər tərəfindən əhəmiyyətli bir zövq və motivasiya mənbəyi, problemlı olanların isə stress və mənfi duyğulara səbəb olduğu nəticəsi əldə edilir. Bu araşdırma ilə biz müəllimlərin özləri və müsibət münasibətdə olduqları şagirdlər və problemlı olduqları şagirdlərlə davranışları haqqın-

da təsəvvürlərini araşdıraraq, müəllimlərin münasibətlərə dair ümumiləşdirilmiş baxışlarının struktur blokları haqqında anlayışımızı artırmağa çalışdıq. Müsbət və problemlı əlaqələr üçün konteksti, məzmunu və anlar arası davranış davranışını bina blokları kimi qəbul etməyi öyrəndik və aralarındakı fərqləri açdıq.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Skinner E.A., Furrer C.J., Marchand G.C., Kindermann T.A.** J. Educational Psychology, 2015.
2. **Martin A.J., Dowson M.** Rev. of Ed. Research, 2017.
3. **Furrer J.A., Skinner E.A., Pitzer J.R.** *National Society for the Study of Education*, 2016.
4. **Skinner E.A., Pitzer J.R.** *Developmental dynamics of engagement, coping, and everyday resilience*. In S. Christenson, A. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement*, 2017.
5. **Janosz M., Archambault I., Morizot J., Pagani L.S.** J. Social Issues, 2018.
6. **Chang M.L.** Ed. Psych Rev. Educational, 2019.
7. **Williams K.C., Williams C.C.** *Research in Higher Education Journal*, 2017.
8. **Brewster C., Fager J.** *Increasing student engagement and motivation*. From time-on-task to homework. Northwest Regional Educational Laboratory, 2019.
9. **Wubbels T., Brekelmans M., den Brok P., Tartwijk J.** *An interpersonal perspective on classroom management in secondary classrooms in the Netherlands*. In C. Evertson & C. Weinstein (Eds.), *Handbook of classroom management: research, practice, and contemporary issues*, 2016.



## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

О.А. Шукурова

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

**Аннотация.** Улучшение взаимоотношений учащихся с учителями оказывает значительное, положительное и долгосрочное влияние как на их академическое, так и на социальное развитие. Если ученики не улучшат свои отношения со своими учителями, они не добьются успеха. Однако ученики, у которых есть близкие, позитивные и поддерживающие отношения со своими учителями, будут более успешными, чем ученики, у которых больше конфликтов в отношениях. Представьте себе ученика, который чувствует сильную личную связь со своим учителем, часто разговаривает со своим учителем и получает от него более конструктивное руководство и похвалу, чем просто критику. Учащийся с большей вероятностью будет доверять своему учителю, будет более активно участвовать в процессе обучения, лучше вести себя в классе и достигать больших академических высот. Позитивные отношения между учителем и учеником вовлекают учеников в процесс обучения и повышают их желание учиться (при условии, что учебный мате-

риал в классе увлекателен, соответствует возрасту и способностям ученика).

Учителя, которые выстраивают позитивные отношения со своими учениками, создают в классе более благоприятную среду для обучения и удовлетворяют потребности учащихся в развитии, эмоциональные и академические потребности.

Учителя, которые имеют негативные отношения с учеником, проявляют разочарование, раздражительность и гнев по отношению к этому ученику. Учителя могут выразить свое негативное отношение с помощью насмешек и сарказма в адрес ученика или описать, как они всегда боролись или конфликтовали с конкретным учеником.

В статье исследуется эта область и приводятся рекомендации по взаимоотношениям ученика и учителя, необходимые для создания лучшей учебной среды.

**Ключевые слова:** поведение, взаимодействие, взаимоотношения в классе, ориентированное на учащихся обучение, академическая успеваемость, сотрудничество, мотивация.

## RELATIONSHIPS BETWEEN TEACHERS AND STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

O.A. Shukurova

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

**Annotation.** Improving students' relationships with teachers has significant, positive, and long-term effects on both their academic and social development. If students do not improve their relationships with their teachers, they will not succeed. However, students who

have close, positive, and supportive relationships with their teachers will be more successful than students who have more conflict in their relationships. Imagine a student who feels a strong personal connection with his teacher, who speaks frequently with his teacher,

and who receives more constructive guidance and praise than just criticism from his teacher. The student is more likely to trust his teacher, to be more involved in learning, to behave better in the classroom, and to excel at academically.

Positive teacher-student relationships engage students in the learning process and increase their desire to learn (given that classroom content is engaging, age-appropriate, and appropriate to the student's abilities). Teachers who build positive relationships with their students create a more conducive classroom environment for learning and meet students' developmental, emotional, and academic

needs. Teachers who have a negative relationship with a student show frustration, irritability, and anger toward that student. Teachers can express their negativity through ridicule and sarcasm against the student, or describe how they always struggled or clashed with a particular student.

The article explores this area and provides guidelines for student-teacher relations needed to create a better learning environment.

**Keywords:** *behavior, interaction, classroom relationships, student-centered learning, academic performance, collaboration, motivation.*

## İNGİLİS DİLİNİN TƏDRİSİNƏ AÇIQ HAVA OYUNLARININ TƏSİRİ

G.Ə. Bağırova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[govhar.bagirova@sport.edu.az](mailto:govhar.bagirova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Oyun öyrəncilərin ətraf aləmi anlamaları üçün təbii bir vasitədir. Buna görə də, xarici dilləri öyrənmək də daxil olmaqla, onların öyrənməsinin bir hissəsi olmalıdır. Bu yazının məqsədi, oyunların təsvirini, onun təsnifatını və İngilis dili tədrisinin faydalarını verməkdir. Əlavə olaraq, oyunun tədrisə tətbiq edilməsi üçün əsas vasitə olunur. Dil dərslərində oyunlardan istifadə etməyin müxtəlif yolları müxtəlif araşdırmalarda da təsvir edilir.

Oyunların həm dil müəllimləri, həm də öyrənənlər üçün bir çox üstünlükləri var. Şagirdlər oyunlara cəlb edildikdə və hədəf dili öyrəndiklərini fərq etmədən əyləndiklərində hədəf dilini öyrənməyi dəstəkləyirlər və üstünlük, işi güclü edən bu dili xoş bir mühitdə təqdim etməsi müəllim üçün bir zövqdür. Oyunları xarici dil şəraitində istifadə etməyin başqa bir üstünlüyü, stresli anları aydınlaşdırmaqdır. Dil öyrənmə mühitində stresssiz bir mühit təmin edilməlidir. Bu nöqtədə oyunlar çox faydalıdır, çünki öyrəncilər heç bir narahatlıq hiss etməzlər və müsbət hissləri artır və özlərinə güvənləri yaxşılaşır, çünki sərbəst şəkildə dil tətbiq edərkən cəzalandırılmaqdan və tənqid olunmaqdan qorxmurlar.

**Açar sözlər:** *açıq hava oyunları, özgüvən, nitqin inkişafı, dilin tətbiqi, nitqin təkmilləşməsi.*

**Giriş.** Oyunlar xarici dil tədris edilən siniflərdə ən vacib komponentlərdən biridir. Bunlara məqsədləri və qaydaları eyni zamanda əyləncəli olan fəaliyyətlər daxildir. Oyunlar "qaydaları, məqsəd və əyləncə elementi olan bir fəaliyyət" kimi təsvir edilir. Xarici dil öyrənmə oyunları, dil əldə etmək üçün mənalı bir kontekst təmin etmək üçün bir çərçivə olaraq

qəbul edilə bilər. Tədqiqatçılar şagirdlərin oyun vasitəsilə yazılı və şifahi İngilis dili anlayışlarını inkişaf etdirə biləcəyini iddia edir. Oyunlar şagirdlərə düzgün tələffüz və yazıdan istifadə edərək söz və strukturları kontekstdə öyrənməyə kömək edir. Müəllimlərin çoxunun bunu öyrənmə strategiyası olaraq bilməməsinə baxmayaraq, oyunlar dil öyrənmə siniflərində mühüm rol oynayır. Lakin; öyrənənlərin öyrənmə prosesinə çoxlu faydaları var. Birincisi; oyunlar dərslərin adı və darıxdırıcı olmasına mane olur. Əksinə, şagirdlərin və öyrənmələrinin mərkəzi olduğu uğurlu və pozitiv sinif mühiti yaradırlar.

**Tədqiqat metodları.** Tədqiqat işində, əsasən, təsviri metoddan, dilin öyrənilməsində lazımi prosedurların tədqiqi üçün araşdırmaların aparılmasından, nəticələrin çıxarılıb müqayisə edilməsi və yekun nəticənin əldə edilməsi yolları tədqiq edilmiş və vacib aspektlərin izahı şəkildə təsviri araşdırılmışdır.

**Müzakirə.** Qloballaşma dövründə dil tədrisi böyük əhəmiyyət qazandı və bir neçə dil öyrənmək, əlbəttə ki, tərcümeyi-halda diqqətə cəlb etmək üçün bir cəhətdir. Oyun vasitəsilə öyrəncilərə dil öyrətmə üsulları arasında ən təsirli yollardan biri kimi önə çəkilir. Bu araşdırma zamanı, oyunların dil tədrisində həvəsləndirici xüsusiyyətlərini ortaya qoymağa çalışılır və bunun üçün müntəzəm oyunların üstünlükləri və çatışmazlıqları ilə eyni şəkildə istifadə olunma ehtimalını ortaya qoyur. Müntəzəm oyunları xarakterik bir təməl olaraq seçilmiş hallar kimi və qrupdakı bütün öyrənənlər üçün maraqsız olacağı fikrinə hətta dəstəkləyir. Burada yaş, mədəniyyət kimi faktorlar heç bir halda nəzərdən yayına bilməz. Öyrənmənin vəzifəsidir ki, bütün bu elementləri təmizlənsin. Bir dil müəllimi, məsələn, bir qrup gənc tələbə üçün oyuna bənzər bir voleybol topunu oyun vasitəsi kimi götürə bilər. Onları belə bir vəziyyətdə öyrənməyə çağır

saydı, öyrəncilər böyük maraqla reaksiya verirdilər. Təbii olaraq maraqlı doğuracağı üçün onların iştirakını gözləmək lazım deyil. Müəllim yalnız tədrisin gedişini onlarla əlaqələndirməli və onları izləməli ola bilər. Tədris, oyunla tam məşğul olduqları öyrəncilər oyun zamanı bunu dil öyrənmə prosesinin qurulması üçün əsas hesab edə bilər. [2, s.37-39]

**Dil və Oyunlar.** Dil öyrənmək çox zəhmət tələb edir ... Səy hər an tələb olunur və uzun müddət saxlanılmalıdır. Oyunlar bir çox şagirdin marağını və işini davam etdirməsinə kömək edir.

Davies Betteridge və Michael Buckley'nin dediyi kimi, dil öyrənmək çox çətindir və tədrisi hələ də çətindir və mütəxəssislərin dil öyrətmə üsulları ilə bağlı fərqli fikirləri var. Uzun müddət böyük bir zəhmət tələb etdiyini və eyni zamanda uzun müddət tələb olduğunu qəbul etmək lazımdır. Başqa sözlə, uzun müddətli (dərslər və fəaliyyətlər) faydalı proqram və fəaliyyətlər dəstənin hazırlanması və icrasını tələb edir. Eyni zamanda, bu cür fəaliyyətlər üçün mütəmadi olaraq iştirak etmək lazımdır. Uşaqlıq günlərində ibtidai sinif müəllimləri tərəfindən dilin təməl bir növü ilə tanış olmaq üçün qafiyələr, nitqlər və digər fəaliyyətləri öyrətmək üçün çox şey göstərilir. Uşaq böyüdükcə, İngilis dilinin ikinci dil olaraq öyrədildiyi ölkələrdə ibtidai dil təlimini izləyən fəaliyyətlər o qədər də təsirli olmaya bilər. İngilis dilinin rəsmi olmayan və ya ana dili olan ölkələrdə və əyalətlərdə olduğu kimi, qaçılmaz olması səbəbindən məcburiyyət olduğu üçün insanların öyrənməsi asanlaşır [2, s.80-81].

İngilis dilinin ikinci dil olduğu ölkələrdə 8-16 yaş arası tələbələr üçün oyunlar və viktorina proqramları sözlər, yazımlar, tələffüzlər, sinonimlər və ziddiyyətli sözlər haqqında məlumat əldə etmək üçün faydalı olacaq fəaliyyət - oyunlardil müəllimindən böyük bir "ev işi" tələb edir. Eyni zamanda fiziki və sonrakı mərhələnin fəaliyyəti üçün daha da çətinləşir.

**Psixoloji dəyişikliklər.** Uşaqlar böyüdükcə üstünlükləri də dəyişir və onlar üçün əziz olan şey digər vaxtda maraqlı olmağı dayandırır. Ürəklərində eyni ruha sahib olsalar da, həmyaşıdlarından təsirlənirlər və tam iştirak

etmirlər. Belə olduğu halda oyunlar və digər fəaliyyətlərlə danışma və dinləmə bacarıqlarının inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş modullar tam cəlb olunmadan təsirli olmayacaq.

**Məqsəd və oyunlar.** Doğrudur, Oyunlar bir çox öyrənciləri maraqlarını və işlərini davam etdirməyə kömək edir və təşviq edir. Aydın ki, oyun üsulları və oyunlar vasitəsilə dil fəaliyyətləri dil tədris tarixində səylər halına gəlir. Oyunlar əsasən müəllim tərəfindən tərtib edilir və ya müəllimlik fakültəsi ilə tanışlıq üzündən kopyaladığı bir şeydir. Dostları tanımaq, mövzularda sitat gətirmək, məşhurlar və tarixi şəxsiyyətlər kimi danışmaq kimi bir neçə oyun və fəaliyyət şagirdləri bir müddət və ya bir neçə dəfə motivasiya olunmuş yola gətirə bilər. Yalnız dil öyrətmək məqsədinə sahib olurlar və bu cür oyunlar uzun müddət maraqsız ola bilər və yeniliyi itirdikdən sonra cazibəsi olmur. Üstəlik, fərqli yaş qruplarından olan şagirdlərin fərqli zövqləri ola bilər və müəllim fərqli yaş qruplarına mənsub şagirdlərin fərqli gözləntilərinə cavab tapmaq riski altındadır. Bundan başqa, bu cür kiçik oyunlar dil tədrisinin bütün aspektlərinə olan ehtiyacları təmin edə bilməz və şagirdlərin böyük bir əyləncə və uzun müddət əylənmələri üçün tükənə bilər. Bu oyunlar, müəllim və şagird dərəcəsi tərəfindən istifadə edildiyi kimi, qısa vaxt məqsədiylədir, eyni zamanda, yalnız qısa bir müddətə iştirak etməsi gözlənilir. Hər şeydən əvvəl müəllim oyuna tam nəzarət edə bilməz. O, məşhur idman oyunları kimi onlarla əlaqəli qaydalar və qaydalar toplusu kimi idman ruhunu və zövqünü təmin etmək üçün bəzən dəqiq qaydalara malik ola bilməz.

**Alternativ olaraq Daimi Açıq Oyunlar.** Martin P. deyir ki, "Oyunlar danışmağı təşviq edir, əyləndirir, öyrədir və təşviq edir. Bu səbəblərdən heç biri olmasa da, şagirdlərə yalnız bəzən çətin görünən problemləri deyil, xarici dildə gözəlliyi görmələrinə kömək etdikləri üçün istifadə edilməlidir" [4, s.51].

Qısa müddətli məqsədlər, müntəzəm bir oyun keçirmək, geniş bir ruh yüksəkliyi verir, məqsədli şəkildə tələbələrə və işçilərə bir arena qurmağa kömək edə bilər. Müntəzəm bir oyuna getmək və bir mütəxəssis olmaq münasibəti hər bir insanı motivasiya edəcək. Şagird-

lər yalnız dil öyrənmək üçün deyil, həm də oyun oynamaq üçün yerə gələcəklər. Müəllim idmanın və oyunların fəaliyyəti, onların qaydaları ilə tanış olmalıdır. Şagirdlərinə də eyni şeyi etməli və yalnız hədəf dildə danışmağa məcbur etməlidir. Oyun universitetlərin və məktəblərin qaydaları ilə idarə olunacaq. Burada müəllimin işi yalnız danışma və dinləmə bacarıqlarını, oxu və yazı bacarıqlarını və ya hər ikisini inkişaf etdirəcək dizayn fəaliyyətləridir. Məsələn, voleybol topu, planlı bir tədris planı ilə dil öyrətmək üçün məhsuldar şəkildə istifadə edilə bilər [5, s.18-22].

Açıq havada dərslərin təşkili üçün daha çox irəli sürülən fikirlərin fiziki tərəfi daha çoxdur. Onlar böyüklər, gənclər və ya yeniyetmələr üçün nəzərdə tutulmuşdur. Ancaq bu şəkildə dərsləri təşkil edərkən bəzi qeydləri nəzərə almaq lazımdır.

**Qeyd 1:** Bu dərslər üçün olan fikirlər ingilis dilinin əsas danışmaq dili olmadığı ölkələrdəki siniflər üçündür. İngilis dilli ölkələrdəki siniflər bunların bəzilərini istifadə edə və ya uyğunlaşdırıla bilər, lakin əlbəttə ki, bu halda bu dərslər başqa imkanlara malik olur.

**Qeyd 2:** Bu dərslərin təşkili zamanı siniflərin hamısı əslində sinifdən çıxa biləcəyini güman edir. Bu fəaliyyətlərə başlamazdan əvvəl buna icazə veriləcəyini öyrənmək lazımdır. Əgər tədris zamanı tədris ocağının öyrəncilərlə birlikdə tərək etmək mümkün deyilsə, o zaman bu fəaliyyəti dayandırsanız daha yaxşı olar - əks halda bütün bunlar yalnız xəyaldır!

Açıq havada təşkil edilən fəaliyyət növləri - oyunların çoxlu sağlamlıq faydaları var, məsələn, iştirakçının gücünü artırmaq və əlavə kalori yandırarkən şagirdləri formada saxlamaq və s. [1, s.13-15]. Açıq havada tədrisin keçirilməsinin başqa bir faydası, içəridə olmaqdan daha az izdihamlı olmasıdır, buna görə də şagirdlərin daha az qorxu hiss edir və daha sərbəst və özgənli olmasına səbəb olur [1, s.21]. Uşaqlar daha rahat bir mühit olduğu üçün oyunlara qatılmaq və çöldə iştirak etmək ehtimalı daha yüksəkdir, beləliklə də onlar sosial bacarıqlarını inkişaf etdirirlər. İngilis dili öyrədərkən istifadə edilə biləcək bir açıq oyun "hula hoop hopdur". Bu, təbaşir atlama oyununa bənzəyir, İngilis dilini öyrənməkdə aktiv-

ləşdirmə açıq havada təqdim edilə bilər, burada öyrəncilərə daha çox fəaliyyət imkanı verilir və bəlkə də quruluşlu bir mühitin divarları xaricində həmyaşıdları qarşısında təqdim etməklə öyrəncilər daha rahat hiss edir və fəal olurlar.

Açıq havada keçirilən fəaliyyətlər şagirdlər üçün çox faydalıdır ki, bu da onların öyrənmə qabiliyyəti və bacarıqlarının inkişafına kömək edir, şagirdin yaradıcılığını və təxəyyülünü, eləcə də sağlamlığa böyük faydalarını təşviq edir. Müəllimin həyatı rolunu əyləncəli bir öyrənmə mühiti yaratmaq, şagirdlərin həvəsləndirilməsini və stimullaşdırılmasını təmin etmək və şagirdlər üçün sağlam bir təhsil mühiti yaratmaqdır. İngilis dili tədris edərkən açıq havada fəaliyyətlər qura bilmək yaxşı, sağlam və əyləncəli bir öyrənmə üsulu təmin etməyin vacib bir hissəsidir. Ancaq nəticədə, bu İngilis dilini öyrətməyin yeganə yolu olduğunu söyləmək deyil, əksinə bölmələrdə müzakirə olunan digər metod və texnikalar arasında istifadə edilməli olan başqa bir tədris mexanizmidir.

**Çöpçü ovu.** Çöpçü ovunda iştirakçılar adətən müəllim tərəfindən verilən siyahıdakı bir sıra əşyalar axtarırlar. Çöpçü ovçuluqları, bütün tələbələr ingilis dilli bir ölkədə təhsil aldıkları zaman açıq havada dərs üçün əladır. Ancaq İngilis dilinin əsas dil olmadığı bir ölkədə də istifadə edilə bilər. Çöpçü ovunu necə təşkil etmək olar:

- Sinifi komandalara bölün.
- Hər komandaya axtarmalı olduqları şeylərin siyahısını verin.
- Tələbələrə deyiniz ki, gedib siyahıdakıları tapsınlar. Hər dəfə bir şey görəndə sözün yanına işarə qoyurlar. Bir müddət təyin edin.
- Şagirdlərdən tapdıqlarını ingilis dilində geri hesabat vermələrini istəyin.

Şagirdlərin axtara biləcəkləri bəzi nümunə siyahıları nümunəsi təqdim edilmişdir. Fəaliyyəti içində olduğunuz mühitə uyğunlaşdırmaq lazımdır.

- *Müxtəlif növ binalar:* Beş mərtəbədən çox (və üçdən az olan) bir bina, ibadət yeri,

meydan, abidə, sığınacaq, vəkil otağı, həkim otağı, kitabxana, kitab dükanı tapın ...

- *Rənglər:* Yaşıl bir qapı, qırmızı maşın, ağ quş tapın ...
- *Bir alış-veriş mərkəzində:* Müxtəlif etikətlərdə və ya markalarda ingilis sözlərini tapın. İngilis sözünü və üzərində olan şeyi yazın (ingilis dilində).
- *Naməlum sözlər:* İki dildə bir lüğət gətirin və əvvəllər bilmədiyiniz İngilis dilində olan şeylərin adlarını tapın - yeni sözü öz dilinizə tərcüməsi ilə qeyd edin.
- *İnsanlar:* Gənc bir cüt, ana və uşaq, turist, polis məmuru, avtobus sürücüsü və s. tapın.

**Variant:** Şagirdlərinizin rəqəmsal kameraları və ya kamera telefonları varsa, bunları “çöpçü ovu”na gətirə bilirlər. Bunlardan fotosəkil çəkmək və tapıntılarını sübut etmək üçün istifadə edə bilirlər. [3, s.9-11]

**Piknik.** Bir parka və ya çimərliyə yaxınsınızsa, piknik təşkil edin. Tələbələrin hamısı fərqli rayonlardandırlarsa, piknikə öz yerlərindən tipik yeməklər gətirmələrini və onları izah etməyə hazır olmalarını istəyin. Tələbələriniz eyni məkəndandırlarsa, temalı bir piknik edə bilərsiniz (vegetarian, ingilis yeməkləri, Amerika yeməkləri ...). Təqdimat işi piknikdən əvvəl, planlaşdırma mərhələlərində edilə bilər. Bu aşağıdakıları əhatə edə bilər:

- təklif və planlaşdırma üçün nitq (Gedək...; Niyə gətirmirik ...)
- qida və içki leksisinə beyin fırtınası

Piknikdə vəziyyətdən istifadə edərək ifadələr öyrədə bilərsiniz:

- təşəkkür və təriflər
- yeməkləri soruşmaq və təsvir etmək (Bunda nə var? Öyrəndiyim bir yeməkdir ... onun tərkibində ... var; ... və ... və bir az da ...)

**Charades** - Bu oyunun bir çox variantları var, tələbələrlə sadə hərəkətləri, deyimləri, frazalı felləri və s. deməyi və ya izah etməyi tələb edə bilərsiniz.

**Həqiqət və ya yalan** - Tələbə dairəsinin mərkəzinə bir adam dayanır. Hər bir tələbə həmin şəxsə bir sual verməlidir. Tələbə doğru və yalançı alternativ cavablar verməlidir. O, bunu gülmədən və gülümsəmədən etməlidir,

əks halda 'xaricdədir' və növbə növbəti adama keçir.

**Bütün qollar** - Bu gənc öyrənənlərlə üçün həqiqətən məhsuldar olur, amma bunu böyük öyrənəncilərlə də etmək əyləncəlidir. A və B. adlı iki şagirdə tapşırın. Qolları arxa tərəfində, əlləri bağlı vəziyyətdə dayanır. B A -nın arxasında dayanır və A -nın qolları olmaq üçün qollarını irəli və A qollarının altına qoyur. İndi A danışmağa başlayır və B qollarını və əllərini A -nın dedikləri ilə getmək üçün hərəkət etdirir. Üçüncü bir tələbə ilə kiçik bir rol oyunu oynasınız, bu fəaliyyət daha da gülməli olar, beləliklə A (B qolları ilə) C ilə danışsın.

Öyrəncilərlə oynaya biləcəyiniz çoxlu açıq hava oyunları var. Yəqin ki, artıq bir neçəsini tanıyırsınız. Tələbələrdən oyun təklif etmələrini də istəyə bilərsiniz. Onlar ingilis dilində təklif etdikləri hər hansı bir oyun üçün qaydaları izah etməyə hazır olmalıdırlar.

Oyun zamanı İngilis dilindən istifadə etməyən hər kəs üçün bir cəza sistemi olsun. Komanda adları ingilis dilində də ola bilər.

Açıq hava oyunlarının İngilis dili tədrisində çox maraqlı və faydalı ola bilər. Öyrəncilərə dilin tədrisi zamanı müxtəlif bacarıq və texnika tələb etməsinə baxmayaraq, əsasən yaxşı hazırlıq və peşəkar yanaşma ilə nəticələnir [3, s.31-38].

**Nəticələrin təhlili:** Öyrəncilər açıq hava oyunlarda fəal şəkildə qatılırlar, buna görə də oyunlara öyrənci mərkəzli fəaliyyətlər deyilir. Oyunlar vasitəsilə tələbələrin və müəllimlərin rolları dəyişdirilir və müəllim tələbələri dil öyrənmələrində fəal iştirak etməyə təşviq edir. Nəticədə, bu oyunlar tələbələrə öz öyrənmələrinə görə məsuliyyət götürmək şansı verir. Təlimat baxımından, dil istifadəsi üçün mənalı bir kontekst yaratmaq, oyunların təqdim etdiyi başqa bir üstünlükdür. Oyunlardan istifadə edərək, şüursuz şəkildə öyrənməyə imkan verən müəllimlər tərəfindən fərqli kontekstlər yaradıla bilər, çünki öyrəncilərin diqqəti dildə, mesajda deyil. Nəticədə, diqqəti bir fəaliyyət olaraq bir oyuna yönəldikdə, şagirdlər ana dilini əldə etdikcə, yəni bilmədən hədəf dilini əldə edirlər. Öyrəncilər əylənmək üçün tamamilə oyun oynamağa hazır ola bilərlər. Ancaq

müəllimlərin oyun oynamaq üçün inandırmaq üçün daha çox səbəbə ehtiyacı var. Müəllimlər hansı açıq hava oyunların istifadə edilməli, nə vaxt istifadə ediləcəyi və tədris planı, mətn kitabı ilə necə əlaqələndiriləcəyi və xüsusilə də faydalı olduqları mövzusunda çox diqqətli olmalıdırlar. Açıq hava oyunu seçərkən və uyğunlaşdırarkən müəllimlər bir çox məqamlarda çox diqqətli olmalıdırlar.

Xülasə olaraq, oyunlar xarici dil siniflərində tətbiq edildikdə bir çox üstünlükləri olan dil müəllimləri üçün böyük bir pedaqoji dəyər verir. Dil oyunları ilə bağlı araşdırmaların təhlili göstərir ki, oyunlar müxtəlif sahələrdə xarici dilin tədrisi və öyrənilməsi kontekstlərində həlledici rol oynayır.

**Yekun nəticələr.** Araşdırmanın əsas məqsədi İngili dilinin tədrisində açıq hava oyunlarından istifadənin əhəmiyyətini öyrənmək idi. Bu tapırımlardan göründüyü kimi, oyunlardan istifadə etmək, dil öyrənmək üçün yüksək motivasiyanın yanında əyləncənin və məmnuniyyətin olduğu bir mühit yaradır. Üstəlik, hədəf dildən istifadə narahatlığını azaltmaq üçün oyunların rolunu da göz ardı etmək olmaz. Oyunlar ingilis dilini öyrətmək üçün vacibdir, çünki onlar tələbələrə yalnız hədəf dillə əylənmək və əylənməklə yanaşı təsadüfən məşq etməyi də təmin etmək üçün bir yoldur.

Bir sözlə, oyunlar söz ehtiyatını öyrətmək üçün təsirli olan faydalı və təsirli vasitələr kimi qəbul edilə bilər. Yekun olaraq, bu araşdırmanın nəticələrinə görə, aydın şəkildə başa düşülə bilər ki, oyunlar dil öyrənmə siniflərində həm öyrəncilər üçün, həm müəllimlər üçün rahat bir mühit təmin etmək baxımından çox əhəmiyyətli bir vasitədir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Cameron L.** *Children learning a foreign language Games In Teaching Languages to Young*, 2015.
2. **Davies M.** *Outdoors: An important context for young children's development*. Early Child Development and Care, 2017.
3. **Hong L.** *Using Games in Teaching English to Young Learners*. The Internet TESL Journal, 2019.
4. **Martin P.** *Outdoor adventure in promoting relationships with nature*. Australian Journal of Outdoor Education, 2016.
5. **Petrovic E.P.** *Games in the Language Classroom-To Play is to Learn*. Retrieved January 24, 2016.

## ВЛИЯНИЕ ИГР НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ НА ОБУЧЕНИЕ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Г.А. Багирова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
[govhar.bagirova@sport.edu.az](mailto:govhar.bagirova@sport.edu.az)

**Аннотация.** Игра является естественным средством для понимания учащимися окружающего мира. Следовательно, это должно быть частью их обучения, в том числе изучения иностранных языков. Цель данной статьи - дать описание игры, ее классификацию и преимущества обучения английскому языку. Кроме того, игра является ключевым инструментом обучения. Различные способы использования игр на

уроках языка также описаны в различных исследованиях.

Игры имеют много преимуществ как для учителей языка, так и для учащихся. Студенты получают дополнительный стимул к изучению целевого языка, когда они вовлечены в игры и развлечения, не осознавая, что изучают целевой язык, а преподавателю становится приятным представлять язык в располагающей обстановке, что

делает работу насыщенной. Еще одно преимущество использования игр в иностранной языковой среде - прояснение стрессовых моментов. В процессе изучения языка должна быть создана свободная от стресса среда. На этом этапе игры очень полезны, так как обучающиеся не испытывают никакого дискомфорта, их положительные

чувства возрастают, а уверенность повышается, потому что они не боятся наказания и критики, поскольку свободно практикуют язык.

**Ключевые слова:** подвижные игры, уверенность в себе, развитие речи, применение языка, улучшение речи.

## THE EFFECTS OF OUTDOOR GAMES ON ENGLISH LANGUAGE LEARNING

G.A. Bagirova

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

**Annotation.** The game is a natural tool for students to understand the world around them. Therefore, it should be part of their learning, including learning foreign languages. The purpose of this article is to describe the game, its classification and the benefits of teaching English. In addition, the game is a key tool for teaching. Different ways of using games in language lessons are also described in various studies.

Games have many advantages for both language teachers and learners. Students are encouraged to learn the target language when they are involved in games and have fun without noticing that they are learning the target language, and it is a pleasure for the tea-

cher to present the language in a pleasant environment that makes the work strong. Another advantage of using games in a foreign language environment is to clarify stressful moments. A stress-free environment must be provided in the language learning environment. At this point, games are very useful because students do not feel any anxiety and their positive feelings increase and their self-confidence improves because they are not afraid of being punished and criticized when they use language freely.

**Keywords:** *movement games, self-confidence, speech development, language application, speech improvement.*



## İDMANÇI PSIXOLOGİYASINDA YAŞ DÖVRLƏRİ

A.T. Əliyeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[aytan.aliyeva2@sport.edu.az](mailto:aytan.aliyeva2@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Yaşlanma və fiziki tənəzzül həyat həqiqətidir. Buna necə yanaşmanız və gətirdiyi imkanlar baxımından qocalmağa müsbət baxmaq mümkündür. Hələ inkişaf edə, rəqabətdən zövq ala və davamlı performans göstərməyi öyrənə bilərsiniz. Keçmiş tamaşalardan dərs götürməyi öyrənmək, elit qrup üçün olduğu kimi, yaş qrupu idmançıları üçün də vacib bir mesajdır. Performansı araşdırmağın aqressiv metodları kimi praktik yanaşmalar tərəqqini qiymətləndirmək üçün sadə bir yol təqdim edir. Yaşlandıqca yaxşılaşa bilərsiniz!

**Açar sözlər:** *idmançı, yaş, yarış, rəqabət, hədəf, cəsarət, gimnastika, hərəkət.*

Yaş psixologiyası insanın müxtəlif yaş dövrlərində psixi inkişafının qanunauyğunluqlarını öyrənir. Uşaqların psixi inkişaf problemi, insan şəxsiyyətinin təşəkkülü psixologiyada mürəkkəb və həddindən artıq vacib sahələrdən biridir. Yaş artdıqca psixi inkişafda fəallığın rolu da artır. Uşağın psixi inkişafının birinci xüsusiyyəti yeni keyfiyyətin yaranmasında dəqiq müəyyənləşmiş sıçrayışın olmamasıdır. Yeni keyfiyyətə keçid tez-tez vaxta görə uzanır.

Psixi inkişafın ikinci xüsusiyyəti onun qeyri-bərabərliyidir. 1 yaşa qədər – çağalığ dövründə, xüsusilə duyğular intensiv inkişaf edir və ətraf mühiti dərk etməyin zəruri hissi əsasını məhz onlar təşkil edir.

Psixologiyada psixi inkişafın 6 əsas dövrə ayırmaq qəbul edilmişdir: çağalığ dövrü, körpəlik dövrü, məktəbəqədər, kiçik məktəbli, yeniyetmə və böyük məktəbli.

5-6 yaşlı uşağın psixi inkişafı məktəbdə təlim keçmək üçün obyektiv imkanlarla səciyəyənlir. İdraki tələbat formlaşır, qavrayış kəskinləşir, biliklərə maraq yaranır, təxəyyül par-

laq olur, əyani-obrazlı hafizə möhkəmlənir. Məktəbəqədər yaş dövründə uşaq etik normalarının və davranış qaydalarının qavranılmasına psixoloji cəhətdən hazırlanır. Bu yaş dövründə uşağın fəaliyyət sahəsini rəngarəng hərəkətlər: yeriy, yürüy, topun atılması və tutulması, yerində tullanma və qaçma, mismar vurmaq və s. təşkil edir. O, sürət, cəldlik, əlaqəlik tələb edən hərəkətlərdən ibarət olan lakin yüksək əzələ səyi tələb etməyən tapşırıqları icra edir. Bütün bunlar məktəbdə bədən tərbiyəsi proqramına daxil edilməklə, əmək vərdişləri və mürəkkəb fiziki tapşırıqların mənimsənilməsi üçün zəmin yaradır.

Məktəblilərin və gənclərin bədən tərbiyəsində idarəetmənin formalaşdırılması mühüm vəzifələrdən biridir. Bunun səmərəli həlli üçün iradə tərbiyəsini psixoloji qanunauyğunluqlarını nəzərə almaq lazımdır. Şəxsiyyətin ümumi formalaşma prosesi üçün onun sağlam inkişafına bu və ya digər amilin hansı yaş dövründə necə təsir etdiyinin böyük əhəmiyyəti vardır. Şəxsiyyət yaş dövrləri ilə əlaqədar olaraq fəaliyyətin müxtəlif növlərində xüsusi keyfiyyətlər kəsb edir.

Həyatın bir həqiqəti ölməyimizdir. Yaşlandıqca saçlarımız ağarır, üzümüzə qırıqlar əmələ gəlir, əzələ tərifli itir və yavaşlamağa başlayırıq. 40 yaşdan yuxarı və daha az 50 yaşdan yuxarı dünya lideri idmançılar azdır. Yaşlı qaçışçıları gəncləri ilə müqayisə etdikdə, gənc idmançıların yaşlı həmkarlarından daha iddialı və bəzən qeyri-real hədəflər qoyduqlarına inanırıq. Gənc idmançılar şəxsi məqsədlərinə görə yaxın və ya daha sürətli bir hədəf təyin etməyə meyllidirlər. Üstəlik, bunu kurslarda və şəxsi ən yaxşı performans çatmağın çətin olduğu şərtlərdə edirlər. Əksinə, yaşlı idmançılar gözləntilərində daha real olmağa meyllidirlər. Bunun səbəbi, yaşlı idmançıların təcrübədən öyrənmələri və daha real hədəflər qoymalarıdır. Bu sadə təsvirdə yaş təcrübə ilə

eyni şəkildə hərəkət edir; insanlar səhvlərindən öyrənirlər [1;3].

Ancaq bütün yaşlı idmançılar eyni düşüncülər. Tədqiqatçıların, bir insan nümunəsinin necə hərəkət edə biləcəyini, hiss edə biləcəyini və ya düşünə biləcəyini təsvir etmək üçün orta baldan istifadə etməsi çox yaygındır. Ortalamalarla əlaqəli məsələ, tapılan xüsusi sayın, əlaqəli insanların çoxunu təsvir edə bilməməsidir. Yaşlanan idmançılar baxımından, yaşlandıqları üçün istefa edən və hələ də özlərinə çətin hədəflər qoyan qaçışçılar var. Bir fərdin özünün təyin etdiyi hədəf standartına diqqətlə baxdıqda və əvvəlki göstəriciləri ilə və şəxsi keyfiyyətləri ilə müqayisə etdikdə, bir çox insanın olduqca çətin bir hədəf təyin etdiyini görürsən; yəni bir çox yaşlı idmançı gənc həmkarları ilə fərqlənən fərqlər göstərmir [1; 2].

Daha sonra yaşlanan idmançıların psixoloji profillərinə duyğular baxımından və görünüşü, pozitiv selftalk və ya rahatlaşdırma strategiyaları kimi psixoloji bacarıqlardan istifadə baxımından baxdığınız zaman bu, bəzi maraqlı müşahidələri ortaya qoymağa başlayır. Yaşlı idmançıların psixoloji bacarıqlardan tez-tez istifadə etdiklərini və məşqə və yarışa hazırlaşarkən bunu etdiklərini bildirdik. İdman psixologiyası ədəbiyyatında psixoloji bacarıqlardan məşqdə və yarışda istifadənin faydalarını əks etdirən araşdırmalar yer alır. Görünür ki, çətin və mənalı hədəfləri davam etdirən yaşlı idmançılar bu psixoloji bacarıqlardan hazırlığa kömək etmək üçün istifadə edirlər. Mənalı məqsədlər güdməyən yaşlı və gənc idmançılar bu cür bacarıqlardan istifadə etməməyə meyillidirlər. Beləliklə, rəqabət üstünlüyü hissini qorumaq üçün əsas məqam psixoloji bacarıqların davamlı istifadəsidir və bu bacarıqlardan istifadə yaşla həvəsləndirilməlidir [3;2].

Niyə bəzi idmançılar qocalma haqqında bədbin bir baxış inkişaf etdirirlər? Gənclik illərində yüksək səviyyədə çıxış edən, məsələn, milli və ya beynəlxalq yarışlarda qalib gələn idmançıların çətin ki, bu səviyyəni qoruyub saxlasınlar. Yaşlanma prosesi başlamazdan əvvəl də performans səviyyələri zəifləyə bilər və insanlar əvvəlki performans standartlarını qorumaqda çətinlik çəkirlər. Müsbət inancları saxlamağın əsas cəhəti hər şeyi müsbət gör-

məyi öyrənməkdir. Belə bir ifadə açıq görünür və bir çox məşhur özünə kömək kitabının səhifələrindən axır, ancaq bu düşüncə tərzini inkişaf etdirməyə getmək o qədər də asan deyil. Bir yanaşma, yaxşı və ya zəif performans göstərdiyiniz səbəbləri necə izah etdiyinizə baxmaqdir. Atributlara baxmağın çox sadə bir yolu onu iki tərzə bölməkdir:

- a) uğursuzluğu bacarıq və ya bacarıq kimi sabit amillərə aid etdiyiniz; və ya
- b) müvəffəqiyyəti və ya uğursuzluğu səy və ya şans kimi qeyri-sabit amillərlə əlaqələndirdiyiniz.

Pis ifa etdinizsə və performans bacarıq və ya bacarıqla əlaqələndirdinizsə, bunun demotivasiya təsiri olacağı ehtimalı var. “Yaxşı çıxış etmədim və bunun səbəbi yetərinə yaxşı olmadığım və növbəti dəfə yenə də yaxşı olmayacağım” deyən bir atributdur. Bunun əksinə olaraq, zəif performans göstərmisinizsə və bunu səy kimi dəyişdirilə bilən bir şeylə əlaqələndirmisinizsə, zəif performans motivasiya ola bilər. “Kifayət qədər çalışmadığım üçün zəif performans göstərdim və buna görə daha çox çalışsam performansım yaxşılaşacaq” mesajını verə bilər. Bu proses yaşa tətbiq olunarsa və bir şəxs "çox yaşlandığım üçün yaxşı nəticə vermədim" deyirsə, bu, lazımı bacarıqlara sahib olmadığınızı söyləyən motivasiya prosesini əks etdirir [2;5].

Yaşla birlikdə, yaşlanma müddətinin davam edəcəyi və fiziki qabiliyyətin azalacağı ilə əlaqədar problem daha da artır. Bu mübahisəni nəzərə alıb geri dönməz bir həqiqət olduğunu görürsəniz, bir zəif performans bir sıra zəif təməllərin başlanğıcı olacaqdır. Qeyd etmək lazımdır ki, bir idmançı zəif performans bacarıqla əlaqələndirirsə və qabiliyyətin inkişaf edə bilməyəcəyinə inanırsa, performansdakı pisləşmə ilə eyni eniş spirali meydana gələcək və bu, hər yaşdakı bir idmançı ilə olacaqdır. Mübahisələr kimi motivasiyaların yüksək olduğunu və əsasən həqiqət olmadığı üçün onlardan çəkinməyin lazım olduğunu müdafiə edirəm. Yaşlanma prosesini əvəzləyə biləcəyimizi deyil, bunun bir gecədə dramatik təsir göstərməsinin mümkün olmadığını söyləyirəm. Məsələn, ürək atış həddinin zirvəsi, yaş başına ildə dəqiqədə bir vuruş azalacaq. Beləliklə, kimin-

sə ən yüksək ürək dərəcəsi dəqiqədə 180 atış idisə, o, gələn il 179, sonrakı il 178 olacağını gözləyə bilər. Beləliklə, altındakı bir şeyə aid etdiyiniz təqdirdə zəif bir performans necə atdığınıza qayıdın. Nə qədər səy göstərdiyiniz kimi dəyişdirilə bilən nəzarət və asanlıqla əldə edilə bilən mesaj, “Növbəti dəfə daha yaxşı nəticə göstərəcəyəm, çünki hazırlaşarkən bu amillər üzərində işləyirəm” [1;4].

Atributlaşdırma tərzinizi dəyişdirməyə çalışdığımız zaman əsas məqam qarışıq atributlardan qaçmaqdır. Zəif çıxış edirsinizsə və çox çalışmadığınızı bilirsinizsə, məğlubiyyətin səbəbini “uğursuzluq” ya da “rəqibin nə qədər yaxşı oynadığına və ya yerinə yetirdiyinə” aid etmək qeyri-realdır. Hər şeyi müsbət görmək, dəlillərin inkar edilməsi demək deyil, ən pis ssenarilərin də müsbət tərəflərini axtardığınız deməkdir. Zəif çıxış edirsinizsə və bunu səy göstərməməyinizlə əlaqələndirirsinizsə, utanc hissi duyğusal cavab ola bilər. Bu utanc hissi, növbəti dəfə yarım ürəkli bir şəkildə ifa etməyi düşündüyünüz zaman özünü göstərəcəkdir. Bu şəkildə keçmiş təcrübələr gələcək dövrlərin proyeksiyasına rəhbərlik edir; beləliklə həyata keçirdikdən sonra utanc hissini qarşısını almaq üçün səyi artırırırsınız.

Gənc və yaşlı idmançılar arasındakı əsas fərq performansın yaxşılaşacağına ümid və ya ümiddir. 20-30 yaşlarında olan idmançıların zamanın yaxşılaşacağına dair gözləntiləri tutması tamamilə məqsədəuyğundur. Yaşlı idmançılar çıxışları qorumağa və ehtimal ki, azalma sürətini dayandıрмаğa və ya yavaşlatmağa çalışırlar. Ümid güclü bir duyğudur və motivasiyaya təsir göstərir. Ümidin olmaması, insanların hətta dünyəvi işləri başlamaq üçün mübarizə apardıkları motivasiyalı dövrlərlə əlaqələndirilir. Ancaq ümid itirilmir [5;8]!

Yaşlanma və fiziki tənəzzül həyat həqiqətidir. Buna necə yanaşmırsınız və gətirdiyi imkanlar baxımından qocalmağa müsbət baxmaq mümkündür. Hələ inkişaf edə, rəqabətdən zövq ala və davamlı performans göstərməyi öyrənə bilərsiniz. Keçmiş tamaşalardan dərs götürməyi öyrənmək, elit qrup üçün olduğu kimi, yaş qrupu idmançıları üçün də vacib bir mesajdır. Performansı araşdırmağın aqressiv metodları kimi praktik yanaşmalar tərəqqini

qiymətləndirmək üçün sadə bir yol təqdim edir. Yaşlandıqca yaxşılaşa bilərsiniz!

Tədqiqatlar göstərilən ki, xronoloji yaş 10 ilə 16 yaş arasındakı idmançılar üçün atletik inkişaf modellərinin əsasını qoyduğu yaxşı bir göstərici deyil. Bu yaş qrupu daxil fiziki, bilişsel və emosional inkişafda geniş bir dəyişiklik var [2;6].

Şəxsiyyət xüsusiyyətləri, hər hansı bir insan fəaliyyətində, o cümlədən idmançının fərdiliyinə öz tələblərini irəli sürən idman fəaliyyətində böyük əhəmiyyətə malikdir. Həm məşq prosesinin xüsusiyyətləri, həm də idman nailiyyətləri idmançının və daha sonra məşqçinin şəxsiyyət xüsusiyyətlərindən asılıdır. Eyni zamanda, işlərin böyük əksəriyyətində bir idmançı və məşqçinin şəxsiyyətinin öyrənilməsi dinamikası nəzərə alınmadan qurulur.

Həqiqətən, uzun müddət dominant baxış nöqtəsi, yetkinlikdə bir insanın əqli sferasının praktik olaraq dəyişməməsi idi. İnanılırdı ki, nədənsə zehni inkişaf prosesi uşaqlıqda və yeniyetməlikdə bitməyib, onda yetkinliyin başlanğıcı ilə insanın bu prosesin imkanlarına etibar etməsi çətindir, çünki təmin edən mexanizmlər inkişaf fəaliyyətini dayandırır.

Hər kəs ağlabatan miqdarda idmanın sağlamlığa müsbət təsir etdiyini bilir. Bu vəziyyətdə təsir çox fərqli ola bilər. Fiziki aktivlik ürək xəstəliklərini azaldır, bəzi xərcəng növlərindən qoruyur və tip 2 diabetin inkişafının qarşısını alır. Bundan əlavə, idmanla məşğul olmaq zehni sağlamlığımızı dəstəkləyir: bədən daha çox endorfin istehsal edir ki, bu da əhval-ruhiyyəyə və hörmətimizə müsbət təsir göstərir. Ancaq eyni zamanda ortadadır ki, 20 yaşlı bir idman üçün 40 yaşındakı bir idmanla eyni deyil. Müəyyən bir yaşa daha uyğun idman növlərinin olduğunu düşünmək məntiqli olardı. Fiziki fəaliyyəti seçərkən yaş faktorunu nəzərə almırsınızsa, bəzi hallarda sağlamlığa ciddi zərər verə bilərsiniz.[9]

Uşaqlıqda; 3-4 yaşda idman; Bu yaşda uşaqlar xüsusi elastikliyə sahib olurlar. Heç bir narahətçilik olmadan övladlarımızı üzgüçülük, bədii gimnastika, rəqs məşqlərinə yazdırıla bilərsiniz. Həmçinin 4 yaşdan etibarən uşaqlar şaşki və şaxmat dərslərində iştirak edə bilər. Bu onların məntiq və qavrama qabiliyyətini inkişaf etdirəcək.

5-6 yaşda idman; Bu yaşda uşaq tez reaksiya verə bilmək bacarığına sahib olur. Futbol, aikido, yüngül atletika, və idman rəqsləri kimi idman növlərini seçə bilərsiz.

7-8 yaşda idman; Kiçik idmançılar artıq güc, cəsarət, çeviklik və komanda ruhu kimi xüsusiyyətləri özlərində göstərməyə qadirdilər. Futbol, voleybol, basketbol kimi komanda şəklində oynanılan idman növləri həmçinin karate, boks bu yaş dövrünün ən gözəl seçimidir.

10 yaşdan yuxarı; Artıq velosiped, xizəkçilik, qılınc oynatma, ağır atletika kimi idman növləri ilə məşğul olmağın vaxtı gəlib çatır.

İdman uşaqların inkişafına kömək edir, əzələlərini gücləndirir, özünə inam və özünə güvən yaradır, sağlam yuxu və oyaqlığın qorunmasına kömək edir. Uşaqlıqda uşağın fərqli qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək üçün fərqli idman növlərini sınamaq vacibdir. Üzgüçülükdən top oyunlarına, gülşə qədər hər şey ediləcək. Uşaqda "pulsuz" fiziki fəaliyyətə - parkda və ya oyun meydançasında oynamaq üçün vaxtın olması da vacibdir.

Ümumiyyətlə kiçik yaşda zədə xarakterli və yaxud həddən artıq orqanizmə ağır gələ biləcək idman növləri ilə məşğul olmaq düzgün hesab olunmur. Düzgün seçilməmiş idman növü sağlamlıq yox, yalnız fəlakət gətirə bilər. Belə idman azyaşlının əzələ aparatına zərbə vura bilər, nəticədə qısa boyluluq yarana bilər. Həmdə, kiçik yaşda alınmış zərbə ömür boyu davam edəcək fiziki və əqli qüsurlara gətirib çıxara bilər. Bir çox idman mütəxəssisinin, psixoloqun və həkimin yekdil fikrinə görə idmanın yaşa uyğun bölgüsü aşağıdakı kimi ola bilər:

İdman növünün başlama yaşı:

Yüngül atletika 10-12 yaş

Basketbol 7-8 yaş

Boks 14 yaş

Velosiped 14-15 yaş (profesional velosiped nəzərdə tutulur)

Gimnastika 6-7 yaş

Xizək 6-7 yaş

Futbol 10-12 yaş

Üzmə 3-7 yaş

Cüdo 8-10 yaş

Ümumiyyətlə 14 yaşdan əvvəl boks, ağırlıqdaldırma kimi idman növləri ilə məşğul

olmaq məqsədə uyğun hesab olunmur. Çünki sümük inkişafı hələ tamamlanmamışdır və bədənə ağırlıq salan bu idman növü bədən üçün zərərli ola bilər. Xüsusilə bu dövrdə uşağın başlayacağı idmana, fiziki quruluşunun uyğun olub olmadığı çox əhəmiyyətlidir [8; 9; 10].

Yeniyyətə yaş; Broderick deyir ki, yaşlandıqca uşaqların idmana olan marağı, xüsusilə qızlarda azalmağa meyllidir. Ancaq bu yaşda idman yalnız yaxşı fiziki formada qalmağa deyil, həm də stres səviyyəsini azaltmağa və yeniyyətlər üçün tipik olan qorxulardan qurtulmağa kömək edəcəkdir.

Bu yaşda komanda idman növləri üstünlük təşkil edir. Bu, idman edərəkən övladınızı motivasiya etməyə, yeniyyətlərinin ictimai dairəsini genişləndirməyə və nizam-intizam öyrətməyə kömək edəcəkdir. Komanda olmayan idman növlərindən birini seçsəniz, üzgüçülük, gimnastika və atletika ola bilər.

20 yaşında; Mütəxəssislər həyatımızın bu on ilində idmanda ən yaxşı nəticələrimizi göstərə biləcəyimizi söyləyirlər. Bu yaşdakı reaksiya nisbəti ən yüksək həddədir, bərpa müddəti minimaldır, oksigen qan dövrəsinə daha gənc və ya daha yaşlı olduğunuzdan daha sürətli daxil olur. 20 yaşındasınızsa, o yaşda maksimum nəticələr əldə etməyə çalışın. Müxtəlif idman növlərini sınayın: rəqbi, avarçək-mə, ağır atletika və atletika. Məşqlərinizi müxtəlif saxlamağa çalışın: anaerob və güc hərəkətləri ilə alternativ aerobik fəaliyyət.

30 yaşında; Bu yaşda əzələlərinizi güclü və ürək-damar sisteminizi sağlam tutmaq vacibdir. Bir qayda olaraq, bu yaşda oturmaq bir işimiz və bir çox ailə narahatlığımız var, buna görə idmana vaxt tapmaq bizim üçün çətindir. Buna görə insan ağıllı davranmalıdır. Vaxt təzyiqi səbəbiylə təhsildən vaz keçməyin, ancaq yüksək intensivlik aralığı təhsili olaraq bilinən qısa, lakin çox gərgin məşqlər edin. Bunlar velosiped, qaçış, xizək xizəyi və üzgüçülükdür. Bu yaşdakı qadınlara, xüsusilə də doğuşdan sonra, pelvik döşəmə əzələlərini gücləndirməyə və inkişaf etdirməyə yönəlmiş Kegle məşqləri etmələri tövsiyə olunur. Məşqlərinizi sevinc bəxş etmələri üçün müxtəlifləşdirmək də çox vacibdir. Əgər bu edilmirsə, onda idmana olan maraq sürətlə yox olacaq.

40 yaşında; Bu yaşda ümumiyyətlə kökəlməyə başlayırıq. Mütəxəssislərin fikrincə, bu yaşda güc təhsili tam olaraq sizə lazım olanıdır. Güc təhsili yalnız kilo verməməyimizə kömək edəcək, eyni zamanda əzələ kütləsinin itirilməsini yavaşlatacaqdır. Əzələ kütləsinin itkisi 10 il ərzində orta hesabla % 3 - 8 arasındadır. Əvvəllər güc təhsili almamısınızsa, dumbbellarla başlamaq və sonra güc məşinlərinə keçmək daha yaxşıdır. Hələ qaçmağa başlamamısınızsa, indi vaxtıdır. Buna Pilates əlavə etsəniz, bel əzələlərinizi də möhkəmləndirə bilərsiniz.

50 yaşında; Fiziki qabiliyyətlərimiz bu yaşda xüsusilə nəzərə çarpır. Getdikcə ağrı, narahatlıqla qarşılaşırıq və müxtəlif xroniki xəstəliklər özələrini hiss etdirir. Bu yaş tipində diabet tez-tez aşkar edilir. Qadınlar ürək səviyyəsindəki dəyişikliklər səbəbindən ürək-damar xəstəliklərinə xüsusilə həssas olurlar - əsasən estrogen səviyyələrində azalma. Çözüm - həftədə ən az iki məşq güc təhsili olmalıdır ki, əzələ kütləsini qoruya bilərsiniz. Ayrıca, həftədə ən azı iki məşq ürək-damar idmanına ayrılmalıdır - bu sürətli gəzinti və ya yüngül qaçış ola bilər. Ayrıca, bu məşqlər tamamilən fərqli bir yüklə birləşdirilə bilər - yoga və ya tay chi gimnastikası, tarazlıq və tarazlıq hissənin inkişafına kömək edəcəkdir.

60 yaşında; 60 ildən sonra xroniki xəstəliklərin inkişafı və ya şiddətlənməsi riski artır. Mütəxəssislərin fikrincə, fiziki aktivlik bu riskləri azaltmağa kömək edəcəkdir. Bu yaşda mütəxəssislər baxımından ən faydalı fiziki fəaliyyət, bal rəqsidir. Güc və elastiklik inkişaf etdirmək üçün həftədə iki məşqi sadə məşqlərə həsr etməyi də məsləhət görürlər. İdeal seçim su aerobikasındır, çünki suda məşq zamanı əzələlərinizi yaxşı gücləndirə bilərsiniz, oynaqların yükü minimal olacaqdır.

70 və yuxarı yaşlarında; Bu yaşda aktiv olmaq və zədələnməmək vacibdir. Üstəlik, fiziki fəaliyyət zehinsəl qabiliyyətlərinizi eyni səviyyədə saxlamağa kömək edir. Həftə ərzin-

də gəzməyə və yüngül güc hərəkətləri etməyə çalışın. Ancaq bundan əvvəl mütləq həkiminizlə məsləhətləşin. Ən əsası həyatınız boyunca fiziki cəhətdən aktiv olmaqdır [9;10].

## ƏDƏBİYYAT

1. *Avropa İdman Elmləri Jurnalı*, 2010, 10, 417-425.
2. *Tətbiqi Psikofizioloji və Biofeedback*, 2012; 37, 269-277. DOI 10.1007/s10484-012-9200-7 8.
3. *Stres və Sağlamlıq*. Beynəlxalq Stresi Araşdırmaq Cəmiyyətinin Jurnalı, 2013, 29, 82-84.
4. *Dövr təlimi və rəqabət psixologiyası. Qisa giriş. Performans Velosiped sürmə. Müvəffəqiyyət haqqında elm*. InHopker, J., & Jobson, S. Bloomsbury, London, 2012, 147-164.
5. **Kornspan A.S.** *İdman tarixi və performans psixologiyası*. SM Murphy (Ed.), Oxford idman və performans psixologiyası kitabçasında. New York: Oxford University Press, 2012, s. 3-23.
6. **Lang M., Light R.** *Tədqiqat Qeydləri: Uzunmüddətli İdmançı İnkişaf Modelinin Təfsiri və Tətbiqi*. İngilis Üzgüçülük Təlimçilərinin (Üzgüçülük) LTAD Tətbiqində Görüşləri. Beynəlxalq İdman Elmləri və Məşqçilik Jurnalı, 2010, 5 (3), s. 389-402.
7. **Ford P. et al.** *Uzunmüddətli atlet inkişaf modeli: Fizioloji dəlil və tətbiq*. İdman elmləri jurnalı, 2011, 29 (4), s. 389-402.
8. *İdman Psixologiyası: İdman Psixologiyası: Monoqrafiya*. Ed. Yu. P. Zinchenko, A. G. Tonevitsky. Moskva: Moskva Dövlət Universiteti, 2011.
9. *İdman psixologiyası. Monoqrafiya*. red. Yu.P. Zinchenko, A. G. Tonevitsky, 2011
10. **Craig G.** *İnkişaf Psixologiyası*. G. Craig, D. Bokum. SPb.: Peter, 2011. 940 s.

## ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТСМЕНА

А.Т. Алиева

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[aytan.aliyeva2@sport.edu.az](mailto:aytan.aliyeva2@sport.edu.az)

**Аннотация.** Старение и физический упадок – это реальность жизни. С учетом того, как вы к этому относитесь и какие возможности это открывает, вы можете позитивно взглянуть на старение. Вы попрежнему можете продолжать развиваться, получать удовольствие от соревнований и учиться последовательно показывать свои результаты. Умение извлекать уроки из прошлых выступлений является важным

посланием как для элитной группы, так и для спортсменов возрастной группы. Практические подходы, такие как агрессивные методы исследования перформанса, обеспечивают простой способ оценки прогресса. С возрастом вы можете стать ещё лучше!

**Ключевые слова:** спортсмен, возраст, гонка, соревнование, цель, смелость, гимнастика, движение.

## AGE PERIODS IN ATHLETE PSYCHOLOGY

A.T. Aliyeva

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[aytan.aliyeva2@sport.edu.az](mailto:aytan.aliyeva2@sport.edu.az)

**Annotation.** Aging and physical decline are realities of life. No matter how you approach it, it is possible to look at aging positively in terms of the opportunities it brings. You can still grow, enjoy the competition and learn to perform consistently. Learning to learn from past performances is an important message for the elite group as well as for the

age group athletes. Practical approaches such as aggressive methods of performance research provide a simple way to assess progress. You can get better as you get older!

**Keywords:** athlete, age, race, competition, target, courage, gymnastics, movement.

## MECHANISMS FOR THE PROVISION OF TARGETED SOCIAL SERVICE

A.Ch. Hashimova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

[Albina.hashimova@sport.edu.az](mailto:Albina.hashimova@sport.edu.az)

[orcid.org/0000-0002-9866-5865](https://orcid.org/0000-0002-9866-5865)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation.** For every society its social stability is important. It is the Institute of social protection that helps to maintain its resilience during the period of socialization.

In general, a social institution is a concept used to express the official and unofficial complex of rules, principles, norms, instructions, regulating various spheres of activity of a person and organizing them in the form of a system of roles and statuses.

The Institute of social protection is a complex system designed by the society to solve socio-economic problems in the process of its historical development, conditioned by the necessity of providing assistance to elderly citizens, invalids, patients, unemployed, families who lost their parents, as well as families with children. In this context, the term "Institute of social protection" is used as a synonym for the term "social protection system".

**Keywords:** *social sphere, social protection, social assistance, social service, social assistance programs, Social Services.*

In modern conditions, taking into account the content of a large number of normative acts devoted to various aspects of social protection, one can define the narrow and broad meanings of the term "social protection".

The social sphere of society is a whole, constantly changing subsystem of society, created by the objective need arising from the need for continuous reproduction of the subjects of the social process. In other words, it is a field of activity in which a person reproduces

his life, a space that performs the social function of society. Human social and civil rights are realized here. Its operation is determined by objective laws and is based on certain principles of social governance.

The social sphere has a set of necessary components in terms of objects, procedures, ideas and humanity. The interaction of these structural units should create the qualitative characteristics inherent in this system. These include social infrastructure and its consumer products, education, health, social and household service processes, social sphere governing bodies and institutions, the mechanism of consumer behavior of the population and the regulatory framework.

Most of the services in the social sphere are welfare, which is important for the individual and society. The special importance of these services for man is in their vital nature (social security, medical services), in the spiritual formation of personality (education, culture), in physical maturity, as well as in the recognition of basic human rights by modern democratic societies. These are the right to life, the right to education and cultural values, the right to work, rest, health care and social security. The guarantor of these rights is the state, and the mechanism of their implementation is the basis for the formation of the economic mechanism of the social sphere. In recent years, the concept of "decent life for people" has become widespread in the economic and social practice of developed countries, which includes various aspects of quality of life.

In a broad sense, the term "social protection" refers to economic, legal, ecological, medical and moral protection of people, as well as ensuring the security of their lives, protection from criminal intent, assistance during natural disasters, in emergency situations.

In a narrow sense, the term "social protection" can be used in connection with the implementation of one or more of the listed types of protection. Thus, economic protection can be expressed by the term social protection and economic, legal and moral protection can be demonstrated simultaneously with this term.

In a Normal developing economy, especially during the transition to market relations, relations of the state with the population are built in two directions. On the one hand, the population is an active element of relations: it owns property, Works, generates GDP and its own income, pays taxes, uses services, etc.; on the other hand, it is the object of the social protection function of the state. And if, normally, the system of mutual relations, the first form in which the state and the population are partners, prevails, then in times of crisis, the importance of the state's protective actions in relation to the population is greatly increased.

The dynamics of services in the social sphere is determined by a number of long-term key factors of economic development. Active separation of specialized services in the division of social work with the impact of the law of increasing demand and the integration of tangible and intangible elements of production, changes in the nature of economic growth - the emphasis on scientific knowledge, human factor, intangible resources occurs. The requirements for the development of the social sphere go beyond a purely economic framework: the process of humanization of economic growth is accompanied by the improvement of man himself, his intellectual and physical capabilities, the expansion of a range of services aimed at meeting cultural, spiritual and social needs.

The large-scale structural and technological reconstruction of material production in developed countries has been a strong stimulus for the development of services in the social sphere.

Social protection programs are usually intended for categories of citizens who do not have sufficient funds to meet their vital needs and the needs of members of their family who are not able to work for reasons of disability,

lack of work or other reasons. Within the framework of the social protection system, such citizens are provided with compensation assistance in monetary and natural form, as well as in the form of various types of services in the event of undesirable events defined by the legislation. At the same time, the social protection system carries out preventive measures aimed at preventing an undesirable event.

Let's consider the main directions and forms of the social protection system formed in practice.

- 1) indexation of incomes of the population. Under this name, measures are taken to raise the real content of the population's basic income (wages, pensions, benefits, pensions) in connection with the increase in prices.
- 2) ensuring minimal social guarantees on income. The main among them is the cost of living. As we mentioned earlier, this category is approved by law. It is designed to gradually raise the minimum wage and pensions to the conditioned normative level. For categories that do not have income on the subsistence minimum, the right to receive social assistance from the state is established.
- 3) regulation of social sphere with minimal state standards and norms. This is, above all, education and health, housing, social services to the population who are not in labor, etc. the minimum budget costs are. These norms, budget planning and regulation, which are not yet able to meet even the minimum requirements of the mentioned spheres, remain in force at the actual formed level.
- 4) granting privileges (concessions and material assistance). Concession is understood as a special advantage compared to the general rules of activity applied to a certain population group. As an example of such typical discounts, disabled people, War participants are given free and discounted medicines, free and preferential fare in transport, etc. can be shown. But we have concessions not only for those who are deprived of Labor and support



weak social strata of the population (for example, refugees and IDPs), but also for a number of working categories (military, police, judicial workers, etc), which is related to the characteristics of their work, and in many cases to the task. Such concessions, strictly speaking, are more a sign of social stratification than the fulfillment of the duty of social protection. The root problem of privileges is their lack of financial security. Therefore, the transition to the provision of concessions in the form of targeted material assistance (subsidy) is currently taking place.

- 5) allocation of subsidies to Prices, state regulation of consumer prices. On a global scale, prices are regulated in one form or another, in a fairly narrow framework, mainly in relation to the activities of natural monopolies and the public property sector (gas, electricity, intercity talks, communications). On a local scale, housing, urban transport, some types of medicines and food, etc. prices are regulated.

The impact on prices is carried out in different ways: with the help of preferential taxes, producers are provided with the form of budget subsidies (bread, urban transport, housing) in the form of fixed prices for a certain period of time and so on. At this time, the circle of Social Protection covers all consumers of this welfare or services. Therefore, this method is considered as the most expensive method, so the use of this method in crisis conditions is constantly reduced, provided that only the state takes a strict regulatory position – the labor force commodity.

- 6) compulsory social insurance. This method of social protection is widely used in economically successful countries, especially in Europe, and more often in Scandinavian countries. Compulsory insurance belongs to all working members of the society, where three parties participate: the employer (entrepreneur), the employee, the state.
- 7) Social Security and social assistance. Social Security is aimed at providing non-Labour members of the society. This pro-

vision is carried out in accordance with the legislation using two sources: from the budget (hence, at the expense of taxes) and from social insurance funds. Categories that are not necessarily insured at the expense of the budget, which are not labor (elderly, non-labor, children, etc.the a.) or categories with professional characteristics of labor activity and status (servicemen and categories equal to them, Chernobyl participants and others) are provided. Labor pensions and benefits to the insured are paid at the expense of insurance cards. As a rule, these are hired workers. The system of Social Security at the expense of the budget also includes social services for the elderly, disabled, children: nursing and disabled homes, various rehabilitation, medical services, prosthetic centers, free medicines.

Social assistance is not permanent and does not apply to all those who need social commitment and support. It is a Congress, which provides for the verification of the nature of the appeal, the degree of need, the volume of income and property, is shown to people in a crisis situation that disrupts the life activity of a citizen.

- 8) social partnership between employer and employee. Social partnership and tripartism, one of its forms, expresses voluntary cooperation with employers, employees and the state in order to achieve social peace and to share both the benefits of technical progress and social suffering fairly in society.

The State "enters into"between employees and employers, with the aim of helping the parties to come to an appropriate agreement. At the same time, in some cases, the state acts not as an ordinary mediator in difficult negotiations between the main partners, but also as an active party. For this, the state uses two main methods:

- "pressure" him to force an impassable partner to make concessions to the other party»;
- taking on certain social obligations to faci-

litate the opportunities of the other two parties to agree.

Collective agreements of all levels allow employees and their family members to strengthen the social protection system in concrete enterprises even more than the social guarantees provided for at the state level. These contracts include the increase in the volume of the minimum wage, the indexation rules related to the growth of prices, measures for the Prevention of employment and mass dismissal, the state of labor conditions and protection, the organized rest of children, additional health insurance, non-state pension systems, etc. important problems associated with it are included.

- 9) norms of direct impact of socio-labor legislation. These norms are mainly related to the protection of labor rights – recruitment, dismissal, mode of work time, wages. A more important source of legislation in this area is the Labor Code. The single tariff schedule approved by the country for workers who receive wages from the budget can also be considered in the context of the social protection mechanism. In the case of a regulated judicial system, a powerful means of ensuring the rights and guarantees of people – the right to appeal in court – is included here.

The classification of the specified social protection areas can be expanded, Limited or grouped according to other indications. However, its main elements do not participate in any of its variants, each time, adapted to modern positions. For example, the decline in inflation rates may slightly reduce the role of income indexation mechanism, compared to other methods. With the improvement of the economic climate in the country, it is possible to transfer the accessories to the aid methods directly from monetary assistance. For example, the expansion of tax benefits or the relative reduction of the cost from the budget and the increase in costs from the social insurance account.

The main thing is that the main part of the population is able to switch from state protection to self-defense. In this case, only

one form – laborious and entrepreneurial-earned, self-sufficient income will reign.

Combinations of Social Protection Units for concrete consumers, regardless of their face and subordination, their reintegration is carried out in three forms, practically in combination with all external diversity: cash and cashless payments (social transfers, financial assistance, subsidies and various discounts), natural receipts (free canteens, distribution of industrial products, temporary accommodation, dentures, etc.), free and preferential services (primarily education, health, social services, etc).

One of the most important areas of social protection is social assistance. It is known that the function of social protection is to help a person in a difficult life situation or prevent the occurrence of this disorder. Social insurance programs are aimed at equalizing incomes due to periodic fluctuations in the economy or changes in the life cycle of the employee. If a person is not covered by the social insurance system, then his only support in the face of a temporary or chronic decline in his income is the state social assistance programs. The most common are low – income and family benefits programs. In order to improve the efficiency of the use of funds allocated to social needs, it is important to study the experience of other countries on social assistance.

As mentioned above, a social state is a type of state that is able to provide everyone with a certain standard of living, through the redistribution of income and property. In times of recession of production, the level of social guarantees is revised. Only the most important guarantees remain from the entire social protection system, and the transition to multi-channel financing takes place, relying on social insurance.

The system of social assistance usually reflects on itself a system of measures designed to ensure that the subsistence minimum and guaranteed social services are accessible to all members of the society.

Currently, in countries with a developed social protection system, social assistance is received by those citizens, the amount of benefits paid to them by the social insurance sys-

tem and other systems is not sufficient for a reasonable standard of living. Social assistance in these countries plays the role of the latest insurance network for categories of population where other organizational and legal forms of social protection are insufficient.

The volume of social assistance is allocated based on the financial capabilities of the relevant authority and is not related to the amount of former income of the population or the established general standard of living. Thus, social assistance is of a charitable nature to some extent. Depending on the size of the social benefits, the number of members of the family, the absolute current costs of Housing and other communal expenses differ and make up the difference between the specified subsistence minimum and the existing income of the family.

Social assistance programmes are financed from the state budget or from the budgets of local government agencies. There are also few cases of joint implementation of financing of such programs by state and local self-government bodies.

Social assistance can only be applied as an additional form of social protection, since it is very expensive from the point of view of the special weight of administrative expenses in the general expenses for its provision, because the verification of the interests and incomes of citizens covered by these programs requires administrative costs.

In the conditions of transition to market relations, there is a difference in revenues. The social costs of reforms are the spread of poverty, which in turn requires the creation of infrastructure that provides assistance to the weak strata and the search for sources of income for their protection.

Social assistance can be provided in the following forms: cash and cashless payments (social transfers, financial assistance, subsidies and various types of discounts), natural receipts (free canteens, distribution of industrial goods, temporary accommodation, dentures, etc.) and free and preferential services (above all, education, health, social services, etc.). If social assistance is provided through monetary payments, then it is necessary to determine

what level of monetary compensation should be sought. The level of compensation for lost income – that is, the share of lost income, which must be paid in the form of social assistance – must be determined depending on the economic conditions of the country and maintain the labor incentives of the able-bodied. As long as it is possible to return to labor activity as quickly as possible, and the process at least partially depends on the recipient of social assistance, the percentage of compensation should be such that there should be no hope for long-term use of the services of the social protection system.

There are 4 alternative approaches to determining the size of social assistance: all aid recipients are provided the same size of assistance; aid is directed at individual need, that is, it is only because the aid recipient does not have another source of income; the size of the aid can be based on the size of the former salary or the size of the insurance payments of the aid recipient; the size of the aid depends.

The same level of assistance for all aid recipients is the simplest option from an organizational point of view. However, if we are talking about the payment of lost profits, this method becomes unnecessary, because the volume of lost income in individual aid areas is subject to sharp fluctuations. In addition, the same amount of help can lower the motivation for Labor.

In order to improve the efficiency of the social assistance system, special attention is paid to improve the system of checking funds in developed countries and to prevent an increase in taxes when receiving aid from receiving income that has reached the last limit, as this can reduce the effectiveness of benefits. A radical solution to this is the implementation of a joint allowance and tax system, through which the allowances will be paid to all without checking the trustees, and then through taxes the trustees will be divided again. Such a system naturally helps to avoid high taxes on low incomes. But the problem is that if the guaranteed minimum income prevents the absorption of the poor, then the total taxes on income can be extremely high.

If we define 3 main characteristics of the

social assistance system in Western Europe as follows:

- 1) official poverty limit;
- 2) income below poverty level as a sufficient condition for receiving social assistance;
- 3) an attempt by social welfare institutions to cover all the difference between the poverty rate and actual income, then almost no Eastern European country (including the CIS) has such a system. Such a system can be called a "guarantee of minimal income" system.

The system in transition economies differs from the system of guarantee of minimal income in the following aspects: Although the income assessment is an integral component of this system, the low income from poverty is necessary for obtaining social assistance, but it can not be considered a sufficient condition at all. Basically, there should be other criteria that are characterized by low income opportunities. Social assistance, however, is viewed as an authorized support, and it is mainly provided in a natural form (for example, coupons for payment of hot food or food products, medicines, assistance in the care of children, payment of kindergarten fees, utilities and housing). Social assistance does not aim to completely eliminate the difference between the level of poverty and the level of real income. Such a system is called "income level assessment". It seems that none of the three characteristic features of the system of minimal income guarantee is present in the system of income level assessment.

The system of social assistance should reflect in itself the national (state) system. Such a system is characterized by the fact that it is National (that is, it is not related to the specific categories of the population); it must ensure a reasonable level of income; it must be flexible; it must allow individuals to move from one category to another, provided that they do not lose the right to receive benefits; it must be understood and.

Most of the benefits must be presented on an individual basis. If the minimum benefits provide a minimum living allowance, then they do not necessarily solve the problem of poverty of families, but of individual persons. To improve the efficiency of the system, the

allowance should be given to the family. Taking into account the level of income or health, the allowance for low-income should also be paid to employees. Such a broad explanation of the right to benefits reduces the risk for those wishing to work in the non-public sector.

There are indirect methods of increasing incomes of low-income people. Financial assistance is widely used in determining the prices of some types of food. Food products are chosen so that they form the basis of the consumption of the poor and are not consumed by the majority of the wealthy population or are consumed in small quantities.

Strengthening the effectiveness of food procurement programs helps to provide special vouchers for the purchase of food products to low-income groups of the population.

This approach provides better social protection than cash payments, especially in conditions of high inflation.

The direct distribution of food products is mainly used to provide international food aid to the population, as the delivery of food products to thousands of people through a number of state structures faces certain organizational challenges and requires considerable effort.

An important form of social assistance is the provision of social services to the weak social strata of the population. Within the framework of the social services system, the following types of social services are provided: social-medical, psychological-pedagogical, social-legal, social-household, social-counseling, guaranteed services, social name of citizens, deviant behaviour citizens and manual rehabilitation.

Social services are provided to the following categories of the population: elderly citizens; disabled people; disabled children, orphans and children deprived of parental care; families consisting of elderly persons or persons with disabilities; families with many children and incomplete (not one of the parents); families with disabled children; low-income families with children; refugees and IDPs; unemployed people; citizens without certain.

Forms of Social Services include: stationary, non-stationary, emergency and Home Social Services.

Financial support for those in need of a sharp reduction in income to the state budgetlanmasında the role of social philanthropy is difficult to overestimate. However, social philanthropy considers persons in need of assistance a passive object, and in some cases it can lead to a tendency to become socially dependent on someone else, to a decrease in the level of general and social activity of a person.

Social work carried out in social assistance organizations sees the hard-lived person as an active, active person who needs help in order to re-establish his / her internal capabilities. In this case, the role of a social worker who works in social service organizations, which is coordinating between the state and the individual, is growing to an immeasurable extent.

As is known, the main tasks of social work include:

- diagnosis of social and individual problems, situations;
- social prevention; social adaptation;
- social rehabilitation; social therapy;
- social care; social counseling;
- social design; social expertise;
- social control; social patronage;
- social mobility; social law;
- social advertising and promotion;
- implementation of social projects.

In many developed countries, the profession of social worker is considered one of the most important professions, because, in the conditions of transition to a market economy, without a clearly functioning social protection mechanism, assistance to separate social groups, without highly qualified specialists providing this assistance, it is impossible to establish a humanist, democratic society.

When identifying ways to improve the effectiveness of social assistance programmes, the concept of targeted is important.

Social service targeting is an attempt to concentrate the positive impact of this service on those who need it more. Addressing consists of more efficient use of funds to provide assistance to those in need. In the unaddressed program, only a part of the budget is allocated

to the poor, and in the unaddressed part of the budget is spent on the poor.

Depending on national characteristics, the production of socio-cultural services in different countries is distributed in different proportions between the private and public sectors. However, in the last 20-30 years, the growth of social services in most countries has been concentrated in the private sector. According to neoconservative programs to reduce public spending and measures to privatize the economy, the volume of service production in the public sector was relatively reduced or stabilized.

The most important factor in the dynamism, functional and structural complexity of the social sphere is scientific and technological progress, which has fundamentally changed the main characteristics of this field and traditional notions of its role in developed countries.

The development of the social sphere was accompanied by changes in the forms of organization of economic activity in its spheres and in its structurally very complex institutional environment. The increase in the welfare of the population and the scientific and technical level of production, in addition to creating conditions for expanding demand, in many areas is favorable for strengthening the position of joint stock ownership in general, and large business in particular.

At the same time, the growth of firms in the social sphere does not change the situation of small and medium-sized businesses. Their market position is quite significant in many areas and is even expanding. The traditional reasons for the sustainability of small business were reinforced by a number of new ones. These reasons are: the provision of small structures with technically advanced technical means, taking into account the nature of affordable, non-standard and small-scale production and operations; changes in the nature of the population's needs that favor individualized services instead of standard services.

The dynamism of structural changes, the reference to quality indicators, and the desire to fully meet the needs of consumers have also

helped to make small businesses more competitive. Small business fully meets these requirements with its inherent flexibility and the ability to respond more fully and accurately to consumer needs. The most important factors in the stability of small business in all countries is that it is considered a key condition for social stability, as well as the existence of a system of state assistance to it.

However, the re-implementation of targeted programs is accompanied by two types of errors. Often families who do not need it are included in programs designed only for families in need. In this case, the "input error" occurs, resulting in the program spending on people who do not belong to more priority groups, which reduces the efficiency of programs.

Another error occurs in such cases that those who need it are not included in the program by mistake, this type of error is called "non-inclusion error" or "incomplete coverage".

There are basic principles of targeted promotion of benefits and services to those in need, which can be grouped taking into account the administrative needs of each person.

- a) personal assessment of those in need, requiring the decision of the Director (Department) on whether or not to approve the application for benefits. The key to decision-making is to check the opportunities to be filled out or vaziyyat on the feeding of the applicant;
- b) group or geographical targeting mechanisms, providing the right to help population groups with similar, easy-to-detect characteristics (usually geographical);
- c) automatic targeting (self-confidence) mechanism relies on individual decisions of candidates about participation. Usually these programs, in theory, are open to all, but in fact they are designed to prevent abuse by non-poor people.

Most often, this app manifests itself in the form of financial assistance made only to the goods used by the poor, children's goods.

Individual assessment is the most accurate, but from an administrative point of view, the most expensive method. The review of

each candidate's application also requires a detailed personal statement, which includes the first, the accounting of the income level, the second, the assessment of the marital status by an employee of the social sector on the basis of additional criteria. This method can then be used to accurately identify the group to be addressed, and to have good administrative capacity to obtain reliable information.

The group targeting mechanism can be applied to all categories that have any obvious characteristics. These characteristics can be divided into two groups: the characteristic identified by living in a concrete geographical area; those in military service, students, many children, widows, etc. feature defined by belonging to the group. This approach is less detailed than individual assessment, and the risk of inclusion of undesirable persons is higher. The reason for this approach is that it is less cost-effective and it is easier to apply it. In addition, it does not require constant revision of the right to use concessions.

The mechanism of automatic addressing (self-reliance) is based on potential well-being or service olanların individual decisions and is usually used as a counter-addressing tool to prevent non-poor persons from using the welfare and services of the program. The means of influencing the decisions are as follows: the possibility (lack of access) of welfare (service) in regions not considered to be poor, the low quality of welfare (service) or the negative public opinion ("stigma") in relation to persons using that welfare or service.

As monopolies developed in various fields and markets, new tasks of the state arose: as a result of the relentless struggle between the monopolistic unions of entrepreneurs and trade unions, there were strikes, lockouts, losses of national product and public welfare. On the basis of the principles of social partnership (partnership), the state began to regulate their relations by concluding general, intra-sectoral and intra-regional tariff agreements and collective agreements on a tripartite basis, avoiding strikes and lockouts.

In a mixed economy, the state, in addition to being a partner, is also a competitor to private firms and is responsible for providing

specific material benefits and services. The state is the focus of the public sector economy as an active participant in market-based economic life.

This means that the ability to choose is the lowest and conditions more inefficiency and abuse than other tokens. Its long-term-minimal administrative activity and practically no reconsideration.

The prevailing values and stereotypes in the society, its many strata and groups have changed, and models have emerged that differ sharply from the previous model of social influence. In the new conditions, the reformer must take into account the increased socio-economic freedom of the subjects, their independent progress towards their goals and the choice of means of solving their personal problems in public life.

All this requires an adequate response to the problematic challenge, which provides a significant increase in the effectiveness of the solution of social policy issues, the implementation of various projects in this area. One such answer may be the development of specialized methods of realization of complex social problems, ensuring the mutual compatibility of theoretical and methodological approaches and the real content of the problems.

In modern science, there is already an idea of which classes of tools can meet the requirements described above. These tools are collectively referred to as "social technologies". The fundamental difference between social technology and the technocratic or simple economic approach that prevails in today's practice is that the solution of specific social problems is never pragmatic, but also takes into account the social nature of the object in which the subject of management acts consciously. Social design, social protection, social work, social forecasting, etc. - can be an example of social technologies.

Social technologies are based on the principle of problem-solving, which denies the a priori and non-alternative way of setting goals and instead affirms the goal-orientation based on the consideration of conflicting conditions characterized by various initial conflicting subjective positions of the "problem". The

setting of specific goals aimed at the implementation of appropriate technology should be carried out as a result of the analysis of the general problem situation.

The principle of realism requires the abandonment of any myth. The use of traditional stereotypes is not allowed here. The approach to the true meaning of the problem is due to the need for a critical approach to the simple, superficial ideas about it.

Avoiding stereotypes is always the first step in a problem-solving approach.

Systematicity, consistency and integrity are the development of the above objectives. Presenting a problem situation in the form of a social system, that is, elements that interact with each other, is a standard method that must be used to analyze the problem.

The expression of the purpose of social technology is focused on the values and interests of all or at least most social actors involved in the relevant social process.

Subjectivity and positionality, ie adherence to the principle of regular disclosure of the values, interests and positions of those involved in problematic situations, is the most important feature of social technology and should therefore be expected at all stages of development.

The specificity of social technology - its "mobilizing effect" - is to create conditions for the mobilization of social activity of social strata and groups that are ready to operate in the proposed socio-economic conditions and to achieve the goals of social technology. Adherence to this principle can give dynamism to the whole social system.

However, as long as it is possible to anticipate reactions to changing conditions, organic bonding and stability must be maintained.

In practice, the mechanisms shown in most programs are used in a coordinated manner. The success of the targeted outcome depends on the nature of the benefits and the person's decision to participate in the program. However, it should be remembered that the targeted approach is not a one-time measure: the situation can change, and therefore the right to use discounts and services can also change. The choice of the target group de-

depends on the difficulty of the assignment. As a rule, the more concretely the boundaries of the targeted group appear, the more difficult the administrative guarantee is, and the higher the probability that an individual assessment is needed. If the goal is to detect the poor or the poorest strata – then the most successful method is an individual assessment. If the goal – to distinguish a certain group, then more monologue-the remaining two methods. If the main goal is to exclude a small group of people who are not poor from the social program, then the choice of the most suitable person depends on the size of this group.

### REFERENCES

1. **Əhmədov M.Ə., Hüseyn A.C.** *Dövlətin iqtisadi siyasəti*. «İqtisad Universiteti» Nəşriyyatı, Bakı: 2011. 220 s.
2. **Əlirzəyev Ə.Q.** *Sosial sferanın iqtisadiyyatı və idarə edilməsi* (dərs vəsaiti), Bakı, “İqtisad Universiteti” nəşriyyatı, 2010, 326 s.
3. **Əzizova G.A.** *İqtisadiyyatın tənzimlənməsi*. Dərs vəsaiti, “İqtisad Universiteti” nəşriyyatı, Bakı: 2015, 203s.
4. *"Milli iqtisadiyyatın modernləşməsi: mövcud vəziyyət və gələcək perspektivlər"* mövzusunda elmi-praktiki konfransın materialları. AMEA İqtisadiyyat İnstitutu. Bakı, 2011.
5. **Rəhmanov F.P.** *Sosial infrastrukturun tənzimlənməsi problemləri*. Bakı: «Gənc-lik», 2004, 304 s.
6. **Rəhmanov F.P.** *Respublikada sosial siyasətin təkmilləşdirilməsi problemləri. cild 5 (aprel- iyun)*, 2017, Azərbaycan Dövlət İqtisad Universitetinin Elmi xəbərləri.
7. **Salahov R.M.** *Xidmətlər bazarının dövlət tənzimlənməsinin səmərəliliyinin artırılmasının perspektiv istiqamətləri*. Bakı, “Əmək və sosial problemlər”, № 1 (14), 2014, s.135-141.
8. **Şəkərəliyev A., Şəkərəliyev Q.** *Azərbaycanın iqtisadiyyatı: reallıqlar və perspektivlər*. Bakı: 2016.
9. **Qasımov F.H., Nəcəfov Z.M., Hüseynova A.D.** *Müstəqillik dövründə elmin innovativ inkişafı*. AMEA-nın Xəbərləri. Elm və İnnovasiya seriyası, 2011, №3 (7), s. 1-7.
10. **Mustafayev F.F.** *Keçid iqtisadiyyatında dövlət tənzimlənməsinin makroiqtisadi aspektləri*. Bakı: Elm, 2008, 540 s.
11. *Государственная Программа по сокращению бедности и устойчивому развитию 2008-2015*. Баку: «Р.Н. Новруз-94» ИКФ, 2008, 340 с.
12. *Закон «О порядке выезда из Азербайджанской Республики и въезда в Азербайджанскую Республику»*.
13. *Государственная программа по развитию связи и информационных технологий в Азербайджанской Республике на 2010-2012 гг. (Электронный Азербайджан)*.

### МЕХАНИЗМЫ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ АДРЕСНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ

**А.Ч. Хашимова**

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

**Аннотация.** Для каждого общества важна его социальная стабильность. Именно институт социальной защиты помогает поддерживать ее жизнестойкость в период социализации.

В целом социальный институт - это понятие, используемое для выражения официального и неофициального комплекса правил, принципов, норм, инструкций, регулирующего различные сферы деятельности



ти человека и организующего их в виде системы ролей и статусов.

Институт социальной защиты - это сложная система, созданная обществом для решения социально - экономических проблем в процессе своего исторического развития, обусловленная необходимостью оказания помощи пожилым гражданам, инвалидам, пациентам, безработным, семьям, потерявшим родителей, а также семьям с

детьми. В этом контексте термин «институт социальной защиты» используется как синоним термина «система социальной защиты».

**Ключевые слова:** *социальная сфера, социальная защита, социальная помощь, социальное обслуживание, программы социальной помощи, Социальные Услуги.*

## ÜNVANLI SOSIAL XİDMƏTLƏRİN TƏMİNAT MEXANİZMLƏRİ

**A.Ç. Həşimova**

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[Albina.hashimova@sport.edu.az](mailto:Albina.hashimova@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Hər bir cəmiyyət üçün onun sosial sabitliyi vacibdir. Sosiallaşma dövründə möhkəmliyini qorumağa kömək edən Sosial Müdafiə İnstitutudur. Ümumiyyətlə, sosial institut, bir insanın müxtəlif fəaliyyət sahələrini tənzimləyən və onları rol və statuslar sistemi şəklində təşkil edən rəsmi və qeyri - rəsmi qaydalar, prinsiplər, normalar, təlimatlar kompleksini ifadə etmək üçün istifadə olunan bir anlayışdır. Sosial Müdafiə İnstitutu, yaşlı vətəndaşlara, əlillərə, xəstələrə, işsizlərə, vali-

deynlərini itirmiş ailələrə eləcə də uşaq ailələrə kömək göstərilməsinin zəruriliyi ilə şərtlənən, tarixi inkişaf prosesində sosial-iqtisadi problemləri həll etmək üçün cəmiyyət tərəfindən hazırlanmış kompleks bir sistemdir. Bu kontekstdə "sosial müdafiə institutu" termini "sosial müdafiə sistemi" anlayışının sinonimi olaraq istifadə olunur.

**Açar sözlər:** *sosial sahə, sosial müdafiə, sosial yardım, sosial xidmət, sosial yardım proqramları, Sosial Xidmətlər.*

## HOW FOOTBALL MANAGEMENT IN AZERBAIJAN TAKES ADVANTAGE OF NEW MEDIA OPPORTUNITIES

H.E. Aliyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

[hamid.aliyev2020@sport.edu.az](mailto:hamid.aliyev2020@sport.edu.az)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation.** The influence of the media on the management of football depends on the media models and the effectiveness of those models. Despite the high level of funding and attention paid to Azerbaijani football, no significant results have been achieved in this area yet. However, the situation can change in the near future. New ways and methods used by management including the opportunities provided by new media can be useful. Discussion with the teams' fans and other experts, sharing the visions on the different issues can foster the development of new strategies for more effective management. This article examines how the football management in Azerbaijan uses the opportunities of the new media. It also discusses the following issues: how can you characterize the current state of football management in Azerbaijan, how new media affect the development of this area and what factors can lead to further development in this area? At what level is the relationship between football and media?

**Keywords:** *football, management, new media, education, practice.*

### **Introduction**

**The importance of the topic:** When we talk about new media, the most common definition is the internet, the ease, and speed of accessing information that comes with internet technology, different ways of communicating and social networking is the place we get in our lives. new media; new emerging technologies and their use, as well as new methods being developed for older technologies. Examples of these new methods include e-books, online newspapers, digital animations, and 3D

movies. The ability to disseminate information that came with 14th-century printing and 19th-century photographic technology disintegrates in a different environment with the technological advances of new media, allowing us to be active in this technology. While the media revolution with printing and photography is giving birth to its own culture, entering a new media age, new media is coming with its own culture. The culture brought by the new media the culture of the old technologies so random. New media (new environments, new tools, new streams) are environments that cannot be created or used without the operational power of computers.

Almost everyone knows about new media, but not everyone knows what is called by this expression and how it is divided into large branches. Although new media do not differ much from traditional media and is the result of technological development, it differs to some extent from several criterias. Until the 1980s, all media outlets were based on print and analog images, such as television, newspapers, and radio. However, in the last 25 years, very serious and rapid progress and development in the field of dissemination of information to the public have begun to be noticeable. This was due to the advent of the Internet and computers.

As for football managers, they revolve around the challenges and achievements of football managers, players, and the current state of the football business environment in general. In some countries, football management is considered to be highly specialized and requires long-term development of skills and techniques. Some experts believe that the development of football management plays an important role in the activities of football clubs, professional coaches, and international experience.

**Methodology:** The paper will explore a survey conducted among some leading sports journalists in Azerbaijan. The results of the survey, which was conducted with three leading sports journalists, helped to identify the current shortage of football management, professional footballers in the country, as well as football law, football infrastructure, and the business environment, in general, are unfavorable for the development of this field in our country. The analysis of this survey is designed to identify and respond to the main problems faced by football managers in Azerbaijan. The survey focuses on three questions:

1. What can you say about the managers of Azerbaijani football and how do you assess their performance?
2. How does new media affect the development of football?
3. What opportunities does the new media provide for football managers and what media methods are used by the managers in Azerbaijan?

### **The challenges football management faces today**

One of the major abilities that a football manager must have is to maintain key stakeholder relationships, while by the lack of formal training it is infeasible for football club managers to be successful in maintaining sufficient effectiveness in winning and constructing confidence. H. Davakos believes training should be the separable part of strategic planning for sports organizations especially football clubs and organizations. Training personnel in contemporary rebel economics provides better-quality products for organizations with fewer resources and employers and this factor adds value to both organizations and personnel (1, p. 390-399).

According to AFFA coach Namig Jafarov, sponsors often confuse football managers: People who invest in football and clubs can be businessman, officials. There are big problems in Azerbaijani football in terms of involvement of a large number of random people in football management. A very small number of people have leadership, general management qualities. A football manager must have a deep knowledge of football, determination, strategy, tac-

tical analysis, team, public, fan, media communication culture, charisma, claim to win, objective demands, coaches, players. He must be distinguished by his respect and behavior (2).

### **The impact of new media on the development of football**

The composition for attracting consumer attention is intensifying, so the challenge in modern football management is to obtain a competitive advantage. Then, competition for attracting attention has become the greatest principle for merging new media within enterprises of football. Although the manager of modern media technologies in football proposes higher access and opportunity for all broadcasters, consumers, and managers of sports leagues/clubs/events, it also has caused a change in the methods which were used for producing, distributing, and consuming sports content. The contributory relationship between new media and sport is simplified through the increment in the complexity of the worldwide sports industry, the mutation in the demand for sports content by international media companies, and the swift convergence in the needs of consumers around the globe. Therefore, new media resources which are relevant to enterprises in football must be identified by football managers to gain benefits and achieve potential opportunities which are offered through these modern technologies. Football managers need to emphasize recognizing practical and conceptual dimensions of expanding an approach to manage the execution and administration of new media (3, p. 11-12).

According to well-known TV presenter, sports journalist Sanan Abdullayev, "there is a big difference between new and traditional media. Going a step further, I would say that the new media has dealt a deadly blow to traditional media in terms of the basics of journalism. It was the strong foundations of journalism that kept traditional media afloat. In other words, strong journalists were still on the field. Not just as invisible as before, many were committed to their conservatism. Although there were several media centers in the traditional media, especially in the field of newspapers, the strong competition was real.

The "war" of the powerful, albeit for a short time, produced heroes for the future. For example, the financial difficulties and internal dissatisfaction of the newspaper "Football +", which is considered a school of sports journalism in the country, led to the creation of "Hat-trick" and "Komanda" newspapers at the initiative of journalists who left at different times. We can also add the "Champion" newspaper, which was created as a successor of the "Zaman" newspaper. It is the incredible competition that has created the site, television journalists, editors, and presenters that form the basis of the sports press today. However, obstacles to the sale of newspapers created the basis for the emergence of new media. In addition, the sites saved readers from the hassle of waiting for tomorrow to read the works of their favorite authors. Now the need for newspapers has decreased for the reader who can get information faster with just one click. This led other writers to change their address sooner or later. Because the best result for a journalist is to read the article. The situation with television was no different. But TV broadcasting turned out to be more tolerant. The main reason for this is the strong financial support at all times and the ability to deliver the news several times a day - a number that satisfies many viewers. Today, TVs have not completely disappeared. But social networks, applications, and easy access to foreign channels managed to strike a blow.

The main reason for the strengthening of the new media was the financial crisis. This was especially true for those who wanted to make a lot of money in football. Compared to their income, they encouraged almost all journalists to become editors-in-chief and founders at a very low cost.

Moving from club to club within Azerbaijan cost both the manager and the player. Because in both cases there was a lot of gains and a little suffering. Now there is no big money in Azerbaijan, so it is necessary to go abroad. This is not easy. Because we have little success in football as a country, there is little interest in this field.

In general, there are many aspects of the work of managers that I do support, but local

players still have some options, such as leaving the country".

According to another well-known sports journalist, Farid Ramazanov, "all media methods are used in Azerbaijan. Preference is given to the print media. There are objective reasons for this. The reality is that if any important information needs to be made public, they do so primarily through the print media. The new media benefits not only football, sports, but also people working in all fields. When it comes to football in particular. Thanks to the new media, it is possible to learn about the daily life of any footballer. In the past, clubs hired special staff to obtain information. With the development of new media, it is easier and faster to get all the information. The emergence of new media was a kind of downfall, especially for football managers. Because thanks to the new media, they can easily get information and images about the player they are interested in transferring, and they can deliver the information to the club they are negotiating with faster".

The rising number of international internships hosted abroad or in our country in this field may contribute to the experience and thus professionalism of Azerbaijan's football managers. The growing interest of people in football, the increase in the number of players and professional managers can have a positive impact on the development of football management.

### Conclusion

In conclusion, it can be stated that as it is proven and also as people believe the more powerful and more wisely management at club level, the more successful the national team of a country. Despite the high level of funding and attention paid to Azerbaijani football, not enough results have been achieved in this area yet.

Some reasons are analysed in this article. It is concluded that one of the main reasons of the national team of Azerbaijan can be using inefficient methods in the management of football clubs. To reach higher results, gaining more appropriate knowledge through trainings and information exchange is required - both inside and outside of Azerbaijan. Access to

international experience should be available through new media and social platforms. Special trainings for the football managers allowing them to specialize on some important matters such as how to earn the trust of football clubs, athletes, coaches, and how to gain authority among their fans would be very helpful.

#### REFERENCES

1. **Davakos H.** *An integral part of the stra-*

*tegic planning for sports organizations: training employees.* International Journal of Sport Management and Marketing, 2006, Inderscience Enterprises Ltd, vol. 1, No. 4

2. <http://sportnet.az/futbol/37110-klub-idare-chiliyi-futbol-adami-kime-deyilir.html>

3. **Hamil S., Chadwick S.** *Managing Football.* An International Perspective. 2010, Oxford: Butterworth-Heinemann Elsevier Ltd.

## AZƏRBAYCANDA FUTBOL MENECMENTİ YENİ MEDİANIN İMKANLARINDAN NECƏ İSTİFADƏ EDİR

**H.E. Əliyev**

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[hamid.aliyev2020@sport.edu.az](mailto:hamid.aliyev2020@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Sosial medianın futbol menecmentinə təsiri sosial medianın modelindən və onun effektivliyindən asılıdır. Azərbaycan futboluna ayrılan yüksək finans və diqqətə baxmayaraq bu sahədə hələdə yüksək nəticə əldə edilməmişdir. Ancaq yaxın gələcəkdə situasiya dəyişə bilər. Menecmentin istifadə etdiyi yeni metodlar, vasitələr, bura hətta sosial medianın göstərdiyi töhvələr buna kömək ola bilər. Azərkeşlər, digər ekspertlər ilə diskussiya və onlarla müxtəlif suallarda fikir mübadiləsi, daha effektiv idarə üçün yeni strategiya-

ların tapılması. Bu məqalədə hətta Azərbaycandakı futbol menecmenti necə yeni media qabiliyyətlərindən istifadə edir sualıda vurğulanıb. Bu məqalədə belə suallara da rast gəlmək olur: Azərbaycandakı futbol menecmentini necə xarakterizə etmək, necə yeni medialar bu sahənin inksafına təsir edir və hansı faktorlar gələcək inkişafa gətirib çıxara bilər? Futbol və sosial media əlaqəsi hansı səviyyədədir?

**Açar sözlər:** *futbol, menecment, yeni media, təhsil, təcrübə.*

## КАК ФУТБОЛЬНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ ИСПОЛЬЗУЕТ ВОЗМОЖНОСТИ НОВЫХ МЕДИА

**Г.Э. Алиев**

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

[hamid.aliyev2020@sport.edu.az](mailto:hamid.aliyev2020@sport.edu.az)

**Аннотация.** Влияние СМИ на менеджмент футбола зависит от моделей СМИ и эффективности этих моделей. Несмотря на высокий уровень финансирования и внимания, уделяемого Азербайджанскому футбо-

лу, значительных результатов в этой области пока не достигнуто. Однако в ближайшем будущем ситуация может измениться. Новые способы и методы, используемые менеджментом, включая возможности, пре-

доставляемые новыми СМИ, могут быть полезны. Дискуссии с болельщиками команд и другими экспертами, обмен мнениями по различным вопросам могут способствовать разработке новых стратегий для более эффективного управления. В данной статье рассматривается вопрос о том, как футбольный менеджмент в Азербайджане использует возможности новых медиа. В статье также рассматриваются следующие вопросы: как можно охарактери-

зовать текущее состояние футбольного менеджмента в Азербайджане, как новые медиа влияют на развитие этой сферы и какие факторы могут привести к дальнейшему развитию в этой области? На каком уровне взаимоотношений находится футбол и СМИ?

**Ключевые слова:** *футбол, менеджмент, новые медиа, обучение, практика.*

## THE COMPARISON OF TRADITIONAL MEDIA AND SOCIAL MEDIA IN SPORT NEWS

A.M. Ahmadova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

[adila.ahmadova2020@sport.edu.az](mailto:adila.ahmadova2020@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation.** The purpose of this article is both to create a very contemporary understanding of traditional media and social media regarding sport news and to provide readers with a broader context. All over the world for years people used traditional media which represents a form of communication employing vocal, verbal, musical and visual folk art forms, transmitted to a society or group of societies from one generation to another. Nowadays we can find thousands of resources about social media that are spread live news all over the world. Especially the sport news in social media make easier to get the results immediately after the game or to watch from home all the results. With this article, we will touch on the role of both, traditional media and social media and comparing them in sports news. For the best presentation of the credible news each sport journalist needs to get the exact facts, videos and photos. Some sports needed to promotion and presentation depending on the media outlets which is interested in it. The sport fans, especially the huge games audience are the customers of both media which also try to save its ranking all over the world..

**Keywords:** *Traditional Media, Traditional Forms, Media Outlets, Broadcast News, Huge Games, Rating, Video, Photo.*

**Introduction.** The evolution of sport from all kinds of phenomena associated with the development and demonstration of strength and endurance, to that complex, multifaceted and ambiguous social institution, as we see it in the XXI century, begins with the first steps of human civilization.

Nowadays people use different ways to get sport news from traditional and social media which both have a wide audience all over the world.

Traditional forms of media includes print publications such as newspapers and magazines, broadcast news (TV and Radio). Everyone could listen all society news and sport games through the radio and TV. During the 1970s and early 1980s, the media issue focused mainly on how to record television programs. From 21st century the traditional media integrated to the social media rapidly. In the 2000s, these technologies were added to broadcasting via mobile phones, broadcasting directly to the Internet and digital terrestrial broadcasting, assuming by compression method transmission over one frequency, where previously there was one television channel, multiplex - that is, a "bundle" of channels [6].

For sport journalists, the issue of access to information from the games, from the huge competitions is very important and difficult to use digital media or traditional media. The both, traditional media and social media plays an important role of dissemination of sports news all over the world. Media plays an important role in both the construction and destruction of sporting structures and practices. The Media has helped in developing the new competitions, events and leagues. New sport forms have appeared and old ones have become of less importance. Media and sport have always symbiotic relations. When to differ traditional media from social media we conclude that the both, can have a positive and negative effects regarding sports news. Social media is changing the way sports stars, clubs and fans are interacting with each other. Social media offers story-telling platforms, sports offer real-life, compelling stories. Both media helps in bringing the true facts and information

of the world. Sport related persons, especially athletes benefit from both media. Sports news and programs help athletes to self-market, build a personal brand, and promote themselves through both media.

**Theoretical basement and literature review.** American researcher Lon S. Cohen also points out the difference between social network and social media. In his opinion, social media can be viewed as broadcasting strategies and outlets, and social media are tools and utilities for connecting with other people [3].

The difference lies not only in semantics, but also in function. He believes that social networks came first to social media [3]. When discussing both media and their working practices, values and attitudes, a number of studies are relevant to this review. Terry Valerioté's unpublished thesis consisted of an occupational analysis of sportswriters in Toronto, Canada [3]. The traditional print component of the sport mass media encompasses several broad areas. For individuals interested in a sport communication career, the most prominent and attractive print options include newspapers (e.g., New York Times, USA Today), wire services (e.g., The Associated Press), magazines (e.g., Golf Digest, Runner's World) [6].

**3. Methods and analysis.** In this article has been provided comparison of traditional media and social media in sport news. Social media comprises Internet-based applications that are developed based on the ideological and technological foundations of Web 2.0. Social media enables the creation and exchange of user-generated content [9]. While comparing both media we can say that traditional media still has a strong presence as social media. Here are some reasons: This media can be reached for all age categories, can be remembered easily, more credible for certain audience, wide reach. While analyzing social media we think about the social networks which are increasing very fast and share the news all over the world. Social networks, such as Instagram, Facebook, You Tube, Twitter also is very helpful to contact with friends, fa-

mily or others. People prefer social media websites because of the comfort which they can easily find the news or any other information through these media. While making research about both media comparison we try to use mobile phones, smartphones and laptops which all of them are very useful with its features. The research methods of this article created a good condition to continue with traditional media such as, TV, Radio, Daily sport newspapers and monthly Magazines. Each of these media types has its own advantages which always attracts all age group depending on its programs. While comparing both media we realize that we can not take TV to the mountain to watch TV on the top, but at the same time we will not stay without any news while traveling. Of course, we can be alive on social media through the mobile or smartphones and watch everything we wish. Now, the methods and analysis give us an opportunity to read magazines and newspapers. May be Magazines print out once a month with its especial numbers it is always beautiful to take and start reading or looking at the page photos. The colorful Magazines attract everyone and give pleasure to them. While thinking about another traditional media for example Newspapers is very important in our life with its credible and wide news. Even the smell of this media also attracts each of us as books. A person can not imagine its life without any news, of course in this case newspaper the best friend for each of us which no one break of this habit. This media type gives sport journalist a great opportunity to publish their article and became famous among other journalists. Each journalist has to be able to manage both media outlets to present the best sport news. The comparison of both media regarding the sport news each journalist needs more knowledge on this field.

**Comparison of traditional and social media.** This review has identified literature relating to range of social media with traditional media regarding sports news. It has disclosed that there are considerable differences between both media.

- Today, the terms 'social networking site' or 'social networking service' are a little



outdated, but they essentially refer to the same services as 'social media'. Social media is now mainstream media, but it is difficult to define it accurately because there are exceptions to every definition. It differentiates itself by being interactive – a two-way communication. Social media includes websites that are available for social networking.

- Traditional media refers to everything that runs via traditional media channels such as television, radio, newspaper, magazine etc. When you look at a TV commercial or listen to the radio or read a magazine or newspaper, you're experiencing marketing through traditional media channels. Traditional media are predominantly push media where the message is broadcast from company to customer and other stakeholders. Traditional media has been a part of our culture for over half a century. Traditional media proved to be a powerful tool in the process of making learning and teaching more effective and interesting. In traditional media, the sender usually decides what to publish broadcast or telecast, while the receiver always receives the information. In private organizations, the owners are usually responsible for the content or material published.

**Conclusion.** A comparison of this article suggests that traditional media, as a mass medium, continues to deliver the most accurate information by competing with the ever-evolving social media.

In my opinion, despite the fact that traditional media has a limited audience; it is always at the forefront of quality and professionalism. Even the most professional journalists are considered innovative followers of such a traditional media school. Research in this area shows that the coverage of official meetings and events, as well as the coverage of sports news by a wide audience is always in the focus of large companies. It is observed that the older generation also prefers traditional media, taking into account their age-old habits. As a result, I can say that the professional staff of traditional media is very wide and comparable. When comparing with social

media, we come to the conclusion that, despite all the advantages of traditional media, news spreads immediately and rapidly through various social networks and receives a large number of readings.

This, in turn, attracts the attention of business-oriented organizations and leads to an increase in the number of views on the social network. In general, when comparing traditional media with social media, it can be concluded that the difference between the two media and their role in sports news is great. At the same time, we can say that while traditional media has a limited audience, unlike it, social media plays a big role in the immediate delivery of the same news to the whole world. And millions of people, even without a survey, are immediately exposed to certain opinions on social media. In some cases, social media has a huge impact on live broadcasts of mass sports events. However, the rapid development of the world will lead to more innovative and professional journalists in the future. In any case, we must do our best to ensure that both media do not fall behind this development.

## REFERENCES

1. **Məmmədli C.** Jurnalistikanın nəzəriyyəsi və təcrübəsi. Bakı, 2012.
2. **Zifəroğlu V.** Ənənəvi Mediadan internet mediaya doğru. Bakı, 2016.
3. **Чень Ди.** Социальные Сетевые Медиа и Социальные Сети в Концепциях Американских и Российских Исследователей. 2012.
4. **Jones J., Salter L.** *Digital Journalism.* 2012.
5. **Алексеев К.А., Ильченко С.Н.** Спортивная Журналистика. 2014.
6. **Качкаева А.Г., Шомова С.А.** Мультимедийная Журналистика. 2017.
7. **Кирия И.В., Новикова А.А.** История и теория Медиа. 2020.
8. **Pedersen P.M., Miloch K.S., Laucella P.C.** *Strategic Sport Communication.* 2016.
9. *Journal of Electronic Commerce Research,* vol. 16, No 2, 2015.

10. Taprial V., Kanwar P. *Understanding Social Media*. 2012.
11. Miller D. *Social Media in an English Village. Or how to keep people at just the right distance*, 2016.
12. Bradshaw T., Minogue D. *Sport Journalism. The State of Play*. 2020.
13. Andrews Ph. *Sport Journalism. A practical introduction*. 2014.
14. Andrews Ph. *Sport Journalism. A practical introduction*. 2014.
15. Lambert Ch.M. *Digital Sports Journalism*. 2019.

## ƏNƏNƏVİ MEDIA VƏ SOSIAL MEDIANIN İDMAN XƏBƏRLƏRİ İLƏ BAĞLI MÜQAYİSƏSİ

A.M. Əhmədova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[adila.ahmadova2020@sport.edu.az](mailto:adila.ahmadova2020@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Bu məqalənin məqsədi həm idman xəbərləri ilə bağlı ənənəvi media və sosial media haqqında çox müasir bir anlayış yaratmaq, həm də oxuculara daha geniş kontekst təqdim etməkdir. Bütün dünyada insanlar illər boyu bir cəmiyyətə və ya cəmiyyətlər qrupuna nəsildən-nəslə ötürülən vokal, şifahi, musiqi və vizual xalq sənəti formalarından istifadə edən ünsiyyət formasını təmsil edən ənənəvi mediadan istifadə etmişlər. Hal-hazırda bütün dünyada canlı xəbərlər yayılan sosial media haqqında minlərlə resurs tapa bilərik. Xüsusilə sosial mediada yer alan idman xəbərləri oyundan dərhal sonra nəticələri əldə etməyi və ya bütün nəticələri evdən izləməyi asanlaşdırır. Bu yazı ilə həm ənənəvi media-

nın, həm də sosial medianın roluna toxunulacaq və onları idman xəbərlərində müqayisə edəcəyik. Etibarlı xəbərləri ən yaxşı şəkildə təqdim etmək üçün hər bir idman jurnalisti dəqiq faktları, videoları və fotoları əldə etməlidir. Bəzi idman növləri ilə maraqlanan media orqanlarından asılı olaraq təbliğat və təqdimat tələb olunur. İdman həvəskarları, xüsusən də nəhəng oyunların tamaşaçıları hər iki medianın müştəriləridir, onlar daim öz reytingini bütün dünyada qoruyub saxlamağa çalışırlar.

**Açar sözlər:** *ənənəvi kütləvi informasiya vasitələri (KİV), ənənəvi formalar, kütləvi informasiya vasitələri, nəhəng oyunlar, reyting, video, fotoqrafiya.*

## СРАВНЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ МЕДИА И СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА В ОТНОШЕНИИ СПОРТИВНЫХ НОВОСТЕЙ

A.M. Ахмедова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[adila.ahmadova2020@sport.edu.az](mailto:adila.ahmadova2020@sport.edu.az)

**Аннотация.** Цель этой статьи - как создать самое современное понимание традиционных СМИ и социальных сетей в отношении спортивных новостей, так и предоставить читателям более широкий контекст. В течение многих лет во всем мире люди использовали традиционные средства

массовой информации, которые представляют собой форму общения с использованием вокальных, словесных, музыкальных и визуальных форм народного искусства, передаваемых обществу или группе обществ от одного поколения к другому. В настоящее время мы можем найти тысячи

ресурсов о социальных сетях, которые распространяют новости в прямом эфире по всему миру. В частности, спортивные новости в социальных сетях упрощают получение результатов сразу после игры или просмотр всех результатов из дома. В этой статье мы коснемся роли как традиционных СМИ, так и социальных сетей и сравним их в спортивных новостях. Для наилучшего представления достоверных новостей каждому спортивному журналисту необходимо получить точные факты, видео и фотографии. Некоторые виды спорта нуждаются в

продвижении и презентации в зависимости от СМИ, которые в этом заинтересованы. Поклонники спорта, особенно зрители огромных игр, являются клиентами обоих СМИ, которые всегда стараются сохранить свой рейтинг во всем мире.

**Ключевые слова:** *традиционные медиа, традиционные формы, средства массовой информации, широкоэвещательные новости, большие игры, рейтинг, видео, фото.*

## FUTBOL HAKİMLƏRİNİN PSİXOLOJİ HAZIRLIQLARININ FƏRDİLƏŞDİRİLMƏSİNİN TƏDQIQI

A.S. Salmanov, R.M. İmami

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[anar.salmanov@sport.edu.az](mailto:anar.salmanov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** İdmanda hakimlik dedikdə, hakimin oyunçular və məşqçilərlə aktiv qarşılıqlı əlaqəsi başa düşülməlidir, bu zaman hakim oyun qaydalarına riayət olunmasına nəzarət edir və yaranan mübahisələri həll edir. İstənilən peşə fəaliyyətinin sistem formalaşdırıcı xüsusiyyəti onun uğurudur. İradi keyfiyyətlərinin tədqiqi nəticəsində məlum olmuşdur ki, bütün futbol hakimləri həm ciddilik, həm də ümumiləşdirmə baxımından məqsədyönlülüyün yüksək inkişaf səviyyəsi, o cümlədən cəsarət və qətiyyətlə xarakterizə olunur.

**Açar sözlər:** *Futbol hakimi, oyun qaydaları, peşə fəaliyyəti, düzgünlük, humanistlik, dözümlülük.*

Hakimliyin problemlərinə dair ədəbiyyatın təhlili göstərir ki, futbolun və bütövlükdə idmanın inkişafında hakimliyin rolu və əhəmiyyəti kifayət qədər dolğun şəkildə əks olunub. Bununla belə, hakimlik fəaliyyətinin elmi təminatı problemlərini həll edən tədqiqatçıların əsas diqqəti nəzəri və fiziki hazırlığa yönəlmiş, onun psixoloji aspekti praktiki olaraq öyrənilməmişdir. İdman oyunlarında hakimlik vəzifələrini yerinə yetirmək sayılır. Hakim idarə edən, rəy bildirən, qiymət verən şəxsdir [1, 3]. İdmanda hakimlik dedikdə, hakimin oyunçular və məşqçilərlə aktiv qarşılıqlı əlaqəsi başa düşülməlidir, bu zaman hakim oyun qaydalarına riayət olunmasına nəzarət edir və yaranan mübahisələri həll edir. İstənilən peşə fəaliyyətinin sistem formalaşdırıcı xüsusiyyəti onun uğurudur. Fəaliyyətin uğuru peşəkarın fəaliyyətinin qiymətləndirilməsidir, onu həm özü, həm də onun peşəkar mühiti müəyyən edir. Elmi-me-

todiki ədəbiyyatın nəzəri təhlili göstərdi ki, hakimliyin uğurunun əlamətləri bunlardır: effektiv səhvlərin olmaması, obyektivlik, inam, prinsiplilik, ardıcılıq, səlahiyyət, dözümlülük və hərəkətlərin vaxtında olması.

Futbolda hakimliyin xüsusiyyətləri hakimin şəxsiyyətinə müəyyən tələblər irəli sürür. Hakim şəxsiyyətinin peşəkar əhəmiyyətli kimi təsnif edilə bilən keyfiyyətlərinin siyahısının müəyyən edilməsi problemi hələ də həll edilməmişdir. Elmi-metodiki ədəbiyyatda praktiki olaraq belə məlumatlar yoxdur və müxtəlif müəlliflər müxtəlif fərziyyələr irəli sürürlər. Güman etmək olar ki, temperament, intellekt və könüllü özünütənzimləmə xüsusiyyətləri hakimlik fəaliyyətinin uğuruna ən güclü təsir göstərməlidir, çünki bu şəxsiyyət xüsusiyyətləri ən sabitdir. Humanist psixologiya baxımından təkcə fəaliyyətin nəticəsi deyil, həm də onu həyata keçirən mütəxəssisin yaşadığı subyektiv rifah hissi vacibdir. Bu aspektdə ən çox məlumat verən hakim peşə fəaliyyətinə münasibətinin öyrənilməsidir [2, 4]. Münasibət – insanın qiymətləndirici və seçici reaksiyalarının, obyektin emosional cəlbediciliyinin fərdi ayrılmaz sistemidir. Hakimlik fəaliyyətinə münasibət ehtiyac, fəallıq və məmnunluq göstəriciləri baxımından öyrənilməlidir [5]. Qeyd etmək lazımdır ki, peşəkar fəaliyyətə münasibət onun uğurunun amillərindən biri sayıla bilər. Bu baxımdan, hakimlərin öz peşə fəaliyyətlərinə münasibətinin psixoloji şərtlənmələrinin öyrənilməsi vacibdir.

Tədqiqatın məqsədi; Futbolda yüksək ixtisaslı hakimlərin psixoloji hazırlığının məmnununun əsaslandırılması və onların fərdi psixoloji xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq metodiki tövsiyələrin hazırlanmasıdır.

İntellektin tədqiqi göstərdi ki, bütün futbol hakimləri üçün onun yüksək səviyyədə inkişafı xarakterikdir (cədvəl 1). Hakimlər həm

də güclü ümumi şüur və konsentrasiyaya malikdirlər. Hakimlərin intellekt göstəriciləri onların təzahürünün aşağı dəyişkənliyi ilə xarakterizə olunur.

Peşəkar hakimlər üçün yüksək dərəcədə ümumi şüur, diqqətin cəmləşməsi, ümumiləşdirmə, anlayışlar arasında əlaqə yaratmaq, mən-

tiqi qanunauyğunluqları tapmaq bacarığı xarakterikdir. Yüksək peşəkarlıq səviyyəsi ilə fərqlənən hakimlər üçün intellektin ümumi göstəricisində, eləcə də məntiqi qanunauyğunluqları tapmaq bacarığında ən aşağı variasiya əmsalları ləğv edilib.

**Cədvəl 1**

**Müxtəlif səviyyəli peşəkar səviyyəli hakimlər arasında intellektin öyrənilməsinin nəticələri**

İntellektin əlamətləri	A qrupu		B qrupu		t	P ≤
	X ± S	V	X ± S	V		
Maarifləndirmə səviyyəsi	15,9 ± 0,30	10,4	14,3 ± 0,33	12,8	3,41	0,001
Ümumiləşdirmə bacarığı	15,0 ± 0,37	13,4	12,0 ± 0,34	15,5	5,86	0,001
Diqqətin konsentrasiyası	14,8 ± 0,30	11,2	14,5 ± 0,39	14,9	0,60	-
Əlaqələr yaratmaq qabiliyyəti	14,7 ± 0,30	11,2	11,9 ± 0,42	19,2	5,44	0,001
Qaydaları tapmaq bacarığı	14,5 ± 0,24	9,0	11,9 ± 0,36	16,7	5,91	0,001
İntellektin ümumi qiyməti	74,9 ± 0,69	5,0	64,6 ± 1,60	13,6	5,80	0,001

Aşağı peşəkarlıq səviyyəsinə malik hakimlər arasında intellektin tədqiqi göstərir ki, onlar yüksək ümumi məlumatlılıq və diqqətin cəmləşməsi, ümumiləşdirmə, anlayışlar arasında məntiqi əlaqələr qurmaq və nümunələr tapmaq qabiliyyətinin orta dərəcəsi ilə xarakterizə olunur. Peşəkar inkişafını dayandıran hakimlər zəkanın təzahüründə və onun fərdi xüsusiyyətlərində aşağı dəyişkənliklə fərqlənirlər: diqqətin konsentrasiyası və ümumi məlumatlılıqla.

Müəyyən edilmişdir ki, yüksək kvalifikasiyalı hakimlər əhəmiyyətli dərəcədə yüksək məlumatlılıq göstəriciləri, həmçinin ümumiləşdirmə, məntiqi əlaqələr qurmaq və qanunauyğunluqlar tapmaq bacarığı ilə seçilirlər (p < 0,001). Sadalanan intellekt əlamətləri hakimlə-

rin peşəkarlıq səviyyəsini müəyyən edir. Dəyişiklik əmsallarının müqayisəli təhlili göstərir ki, onlar yüksək peşəkarlıq səviyyəsinə malik hakimlər arasında aşağıdır ki, bu da onların təzahürlərində vahid tendensiyanın mövcudluğundan xəbər verir.

İrədi keyfiyyətlərin tədqiqi nəticəsində məlum olmuşdur ki, bütün futbol hakimləri həm ciddi, həm də ümumiləşdirmə baxımından məqsədyönlülüyün yüksək inkişaf səviyyəsi, o cümlədən cəsarət və qətiyyətlə xarakterizə olunur (cədvəl 2). İrədi keyfiyyətlərin variasiya əmsallarının təhlili göstərir ki, bütün tədqiq olunan göstəricilər onların təzahürünün aşağı dəyişkənliyi ilə xarakterizə olunur.

**Cədvəl 2**

**Müxtəlif səviyyəli peşəkar dərəcəli hakimlər arasında irədi keyfiyyətlərin öyrənilməsinin nəticələri**

İntellektin əlamətləri	A qrupu		B qrupu		t	P ≤
	X ± S	V	X ± S	V		
Məqsədyönlülük kc	32,8 ± 0,52	8,7	31,9 ± 0,38	6,7	1,28	-
Məqsədyönlülük ü	31,5±0,52	9,1	30,9±0,40	7,2	0,96	-

Qətiyyət kc	34,0 ± 0,39	6,3	30,9 ± 0,59	10,5	4,30	0,001
Qətiyyət u	33,2 ± 0,41	6,9	30,6 ± 0,51	9,1	4,01	0,001
Sərbəstlik kc	33,3 ± 0,23	3,8	28,7 ± 0,71	13,6	6,13	0,001
Sərbəstlik u	33,1 ± 0,26	4,3	28,7 ± 0,62	12,0	6,52	0,001
Möhkəmlik (Mətanət) kc	31,4 ± 0,41	7,3	29,6 ± 0,46	8,6	2,99	0,01
Möhkəmlik (Mətanət) u	30,2 ± 0,40	7,4	29,0 ± 0,56	10,6	1,83	-
İnadkarlıq kc	29,1 ± 0,41	7,3	29,8 ± 0,45	8,2	1,86	-
İnadkarlıq u	30,2 ± 0,45	8,2	29,4 ± 0,54	10,4	1,18	-

*Qeyd: kc - keyfiyyətin ciddiliyi; ü - onun ümumiləşdirilməsi.*

Peşəkar hakimlər ciddilik və ümumiləşdirmə baxımından məqsədyönlülük, cəsarət və qətiyyətlilik, müstəqillik və təşəbbüskarlıq, dözümlülük və özünü idarə etmə qabiliyyətinin yüksək inkişaf səviyyəsi ilə, habelə ümumiləşdirmə və ümumiləşdirmə baxımından əzmkarlıq və əzmkarlığın yüksək inkişafı ilə xarakterizə olunur və şiddət baxımından əzmkarlıq və onun orta inkişaf səviyyəsi. Yüksək peşəkarlıq səviyyəsinə malik hakimlər arasında ən aşağı variasiya əmsalları sərtlik və ümumiləşdirmə baxımından müstəqillik və təşəbbüskarlıq, qətiyyət və cəsarət kimi iradi keyfiyyətlərə görə qeyd olunub. Qalan göstəricilər üçün də aşağı dəyişmə əmsalları (10%-dən çox olmayan) əldə edilmişdir ki, bu da onların bu kateqoriyalı hakimlər üçün xarakterik olduğunu göstərir.

Peşəkarlıq səviyyəsi aşağı olan hakimlər ifadə və ümumiləşdirmə baxımından məqsədyönlülük, cəsarət və qətiyyətliliyin yüksək inkişaf səviyyəsi, habelə təşəbbüskarlıq və müstəqillik, dözümlülük və özünə nəzarət, əzmkarlıq və əzmkarlığın inkişafının orta səviyyəsi ilə həm ciddilik, həm də ümumiləşdirmə xarakterizə olunur. Peşəkar inkişafını dayandıran hakimlər bütün iradi keyfiyyətlərin təzahüründə aşağı dəyişkənlik, lakin xüsusilə ciddilik və ümumiləşdirmə baxımından məqsədyönlülüklə fərqlənirlər.

Yüksək ixtisaslı hakimlər ciddilik və ümumiləşdirmə parametrləri ( $p < 0,001$ ), özünə nəzarət və dözümlülüyn şiddəti ( $p < 0,01$ ) baxımından müstəqillik və təşəbbüskarlıq, qətiyyət və cəsarətin əhəmiyyətli dərəcədə yüksək inkişafı ilə seçilir, hansılar ki, arbitrlərin peşəkar inkişafı prosesində mühüm rol oynayır. Variasiya əmsallarının müqayisəli təhlili gös-

tərir ki, onlar yüksək peşəkarlıq səviyyəsinə malik hakimlər arasında aşağıdırlar ki, bu da onların təzahürünün daha aydın tendensiyasından xəbər verir.

Hakimlərin şəxsiyyət xüsusiyyətləri arasında əlaqənin strukturu da hakimlərin ixtisas səviyyəsindən asılı olaraq fərqlənir. Hakimlərin şəxsiyyət xüsusiyyətləri arasında əlaqənin strukturu da hakimlərin ixtisas səviyyəsindən asılı olaraq fərqlənir. Yüksək ixtisaslı hakimlər arasında 43 əhəmiyyətli korrelyasiya aşkar edilmişdir (9-u- $p \leq 0,001$ ; 10-u  $p \leq 0,01$ ; 24-ü  $p \leq 0,05$  olduqda) - peşəkar inkişafda dayanan hakimlərdə, 21 əhəmiyyətli korrelyasiya müəyyən edilmişdir (7-si- $p \leq 0,001$ ; 4-ü  $p \leq 0,01$ ; 10-u  $p \leq 0,05$  olduqda).

Əlaqələrin ümumi sayı və onların yaxınlıq dərəcəsi yüksək peşəkarlıq səviyyəsinə malik hakimlər arasında şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin daha yüksək dərəcədə inteqrasiyası haqqında nəticə çıxarmağa imkan verir.

Hakimlərin peşə fəaliyyətinə münasibəti öyrənilib.

Hakimlərin hakimliyə münasibətinin tədqiqi göstərdi ki, bütün futbol hakimləri hakimliyə yüksək tələbat və onda fəallıq ilə xarakterizə olunur, eləcə də orta məmnunluq (cədvəl 4). Yüksək ixtisaslı hakimlər yüksək tələbat səviyyəsi və ona olan fəallıq, habelə peşəkar fəaliyyətindən orta səviyyədə məmnunluq səviyyəsi ilə xarakterizə olunur. Yüksək peşəkarlıq səviyyəsinə malik hakimlər münasibətin bütün göstəricilərinin aşağı dəyişmə əmsallarını, xüsusən də hakimlikdən və ondakı fəaliyyətdən məmnunluqlarını nümayiş etdirdilər. Bu hakimlər nümunəsi üçün hər bir münasibət göstəricisinin şiddətinin orta diapazonu müəyyən

edilmişdir: ehtiyac ( $20,8 \pm 1,6$ ), aktivlik ( $14,9 \pm 0,9$ ), məmnunluq ( $47,3 \pm 1,6$ ), münasibətin inteqral göstəricisi ( $27,8 \pm 0,9$ ).

**Cədvəl 4**

**Müxtəlif səviyyəli peşəkar səviyyəli arbitrlər arasında hakimliyə münasibət**

Münasibətin göstəriciləri	A qrupu		B qrupu		t	P ≤
	X ± S	V	X ± S	V		
Tələbat	20,8 ± 0,58	15,3	13,6 ± 0,54	21,8	9,14	0,001
Fəallıq	14,9 ± 0,32	11,7	17,7 ± 1,05	32,7	2,52	0,05
Məmnunluq	47,3 ± 0,57	6,6	28,1 ± 1,46	28,6	12,15	0,001
Ümumi qiymət	27,8 ± 0,31	6,2	20 ± 0,67	18,5	10,43	0,001

Qeyd: 0 - göstəricinin maksimum şiddəti, 100 - minimum şiddət.

İxtisasları aşağı olan hakimlərin yüksək tələbat və fəallıq səviyyəsi, hakimlik fəaliyyətindən orta səviyyədə razılıq səviyyəsi ilə xarakterizə olunur.

Dəyişiklik əmsallarının təhlili göstərir ki, aşağı ixtisasa malik hakimlərin əksəriyyəti bu fəaliyyəti həyata keçirmək üçün kifayət qədər yüksək tələbatla səciyyələnir, halbuki aktivlik fəaliyyətində dəyişkənlik mövcuddur. Hakimlər seçimi üçün hər bir münasibət göstəricisinin orta ciddilik diapazonu müəyyən edilmişdir: ehtiyac ( $13,6 \pm 1,5$ ), aktivlik ( $17,7 \pm 2,9$ ), məmnunluq ( $28,1 \pm 4$ ), münasibətin inteqral göstəricisi ( $20 \pm 1,8$ ). Müəyyən edilib ki, yüksək ixtisaslı hakimlər öz fəaliyyətlərində xeyli yüksək fəallıq, hakim fəaliyyətinə ehtiyacın az olması və ondan məmnunluq hissi ilə seçilir. Daha aşağı ehtiyac və məmnunluğun paradoksal faktı peşəkar matçların hakimliyini müşayiət edən stimulların və mənfi amillərin sayının artması ilə əlaqələndirilir.

Dəyişiklik əmsallarının müqayisəli təhlili göstərir ki, onlar yüksək peşəkarlıq səviyyəsinə malik hakimlər arasında aşağıdılar ki, bu da onların təzahürlərində vahid tendensiyanın mövcudluğundan xəbər verir.

Futbol hakimləri arasında peşəkar fəaliyyətin uğur göstəriciləri öyrənilmişdir (cədvəl 5).

Müxtəlif bacarıq səviyyələrinə malik hakimlər üçün müvəffəqiyyət göstəricilərinin ifadəliliyinin normativ səviyyələri hesablanmışdır. Müəyyən edilmişdir ki, yüksək ixtisaslı hakimlər aşağıdakı müvəffəqiyyət əlamətlərinin əhəmiyyətli dərəcədə yüksək ciddiliyi ilə seçilir: obyektivlik, nüfuz, prinsiplilik, hərəkətlərin vaxtında aparılması ardıcılığı.

Beləliklə, hakimlərin peşəkarlığının artırılması prosesində fəaliyyətin bu konkret aspektlərinin yüksək səviyyədə əhəmiyyəti barədə nəticə çıxarmaq olar. Yüksək peşəkarlıq səviyyəsi ilə seçilən hakimlər arasında ən aşağı variasiya əmsalları prinsiplərə sadiqlik və obyektivlik, ən yüksək isə hərəkət ardıcılığı kimi uğur əlamətlərində qeyd olunub.

**Cədvəl 5**

**Müxtəlif səviyyəli peşəkar arbitrlər arasında hakimliyin uğurunun öyrənilməsinin nəticələri**

Fəaliyyətin uğur əlamətləri	A qrupu		B qrupu		t	P ≤
	X ± S	V	X ± S	V		
Obyektivlik	291 ± 2,05	3,9	235 ± 6,44	5	8,35	0,001
Arxayınlıq	236 ± 2,92	6,8	227 ± 4,41	10,6	1,73	-
Prinsiplilik	211 ± 1,32	3,4	172 ± 4,19	13,4	8,88	0,001
Adıcılıq	163 ± 3,45	11,6	148 ± 2,41	8,9	3,58	0,001
Nüfuz	134 ± 1,01	4,1	116 ± 2,92	13,8	5,82	0,001
Tolerantlıq	103 ± 1,32	7,0	106 ± 1,12	5,8	1,71	-

Vaxtı vaxtındalığı	81 ± 0,65	4,3	79 ± 0,80	5,6	2,26	0,05
Komissiyanın qiyməti	8,58 ± 0,04	2,6	8,43 ± 0,07	4,6	1,76	-
Balların ümumi cəmi	1219 ± 7,00	3,1	1083 ± 14,65	7,0	8,46	0,001
Ekspertlərin qiymətləndirməsi	8,42 ± 0,04	2,4	7,68 ± 0,08	5,7	8,44	0,001

Peşəkar yüksəlişində dayanan hakimlər, hərəkətlərin obyektivliyi və vaxtında olması kimi əlamətlərin təzahüründə aşağı dəyişkənlik və səlahiyyətlərin yüksək dəyişkənliyi ilə fərqlənirlər. Dəyişiklik əmsallarının müqayisəli təhlili göstərir ki, onlar peşəkarlıq səviyyəsi aşağı olan hakimlər arasında daha yüksəkdir ki, bu da onların təzahürlərində daha az nəzərə çarpan ümumi tendensiyadan və hakimlərin peşəkar hazırlığının müxtəlif səviyyələrindən xəbər verir.

Müvəffəqiyyət əlamətlərinin qarşılıqlı əlaqəsi: obyektivlik, inam, hakimlik fəaliyyəti. Onun ümumiləşdirilmiş qiymətləndirilməsi ilə səlahiyyət əldə edilmişdir ki, bu da onların yüksək səviyyəli fəaliyyəti prosesində yüksək əhəmiyyətini göstərir.

Müvəffəqiyyət əlaməti kimi öyrənilən tolerantlığın digər əlamətlərlə deyil, ekspertlərin və yoxlama komissiyalarının ümumi qiymətləndirmələri ilə əlaqəli olduğu ortaya çıxdı. Bu o deməkdir ki, o, öyrənilən müvəffəqiyyət əlamətlərinin siyahısına səhvən daxil edilib.

Şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin və hakimlik fəaliyyətinə münasibətin onun həyata keçirilməsinin uğuruna təsiri müəyyən edilmişdir.

Şəxsiyyət xüsusiyyətləri ilə hakimlik fəaliyyətinin uğuru arasında əlaqənin qurulması nəticəsində məlum olmuşdur ki, hakimlik uğurunun əlamətlərindən hər biri hakimlərin şəxsiyyət xüsusiyyətləri ilə bağlıdır.

Hakimlərin fəaliyyətinin ümumi uğurunu müəyyən edən peşəkar əhəmiyyətli keyfiyyətlərə aşağıdakılar daxildir: iradi keyfiyyətlər - qətiyyət və cəsarət, müstəqillik və təşəbbüskarlıq, temperament xüsusiyyətləri, subyektiv reaksiya dərəcəsi və zəkanın xüsusiyyəti - diqqətin cəmlənməsi.

Yüksək ixtisaslı hakimlər qrupunda şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin göstəriciləri ilə fəaliyyətin uğuru arasında qarşılıqlı əlaqənin təhlili nəticəsində iradi keyfiyyətləri özündə birləşdirən simptomlar kompleksi aşkar edilmişdir: cəsarət və qətiyyət, müstəqillik və təşəbbüs-

karlıq (ciddilik); uğur əlamətləri: obyektivlik, inam, səlahiyyət; zəkanın xüsusiyyəti – anlayışlar arasında məntiqi əlaqələr qurmaq bacarığı. Qurulmuş münasibətlər hakimin peşəkarlıq səviyyəsindən asılı olaraq fəaliyyətinin psixoloji şərtlənməsinin spesifikliyini göstərir.

Hakimlər qrupunda; Peşəkar inkişafda dayananların eyni səviyyədə əhəmiyyəti, pleyadaların təbəqələnməsi baş verdi, bunun nəticəsində üç simptom kompleksi meydana çıxdı. Nəticə etibarlı ilə aşağı ixtisaslı arbitrlərin üç tipi xarakteristikaları əldə edilir. Birinci növ hərəkətlərdə ardıcılıqla, eləcə də şiddət və ümumiləşdirmə baxımından əzmkarlıq və əzmkarlıqla formalaşır. İkinci növə aşağıdakı göstəricilər daxildir: qətiyyət və cəsarət, ciddilik və ümumiləşdirmə baxımından müstəqillik və təşəbbüskarlıq, obyektivlik, prinsiplilik, səlahiyyət, ümumi və ekspert uğurları. Eyni münasibətlər yüksək ixtisaslı arbitrlər qrupunda da aşkar edilmişdir, ona görə də bu tip hakimlər müəyyən peşəkar potensiala malikdirlər.

Beləliklə, belə nəticəyə gəlmək olar ki, yüksək peşəkarlıq səviyyəsinə malik olan hakimlərin fəaliyyətinin psixoloji şərtlənməsi daha güclü olur.

### Nəticələr

1. Futbol hakimlərinin şəxsiyyəti bir sıra xüsusiyyətlərə malikdir. Bu profilin mütəxəssisləri yüksək şiddət və iradi keyfiyyətlərin ümumiləşdirilməsi ilə seçilir - qətiyyət, cəsarət və qətiyyət; intellekt - ümumi məlumatlılıq, diqqətin konsentrasiyası: temperament - subyektiv reaksiya sürəti.
2. Şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin təzahüründə aşağı dəyişkənlik yüksək ixtisaslı hakimlər arasında onların ifadəsində daha aydın bir tendensiya olduğunu göstərir.

Futbol hakimləri öz peşəkar fəaliyyətinə onun həyata keçirilməsi ehtiyacı və bununla bağlı faktiki olaraq göstərilən fəaliyyət kimi münasibət göstəricilərinin yüksək səviyyədə



ifadə olunması, eləcə də orta məmnunluq səviyyəsi ilə xarakterizə olunur. Arbitrlərin peşəkarlıq səviyyəsi hakimlik fəaliyyətinə münasibətə müəyyən təsir göstərir. Peşəkar fəaliyyətə münasibət strukturu yüksək peşəkarlıq səviyyəsinə malik hakimlər arasında daha çox inteqrasiya olunur.

### ƏDƏBİYYAT

1. Андрущишин И.Ф. *Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов*. автореф. дис. ... д. пед. наук: 13.00.04. Иосиф Францевич Андрущишин. Алматы, 2008, 50 с.
2. Кузмин М.А. *Свойства личности в деятельности судьи по футболу*. Психологические основы педагогической дея-

тельности: Материалы 27-й научной конференции СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта СПб.: ГАФК, 2000, с. 106-107.

3. Кузмин М.А. *Психологическая обусловленность успешности судейской деятельности в футболе. Психологические основы педагогической деятельности*: Материалы 5-й межвузовской конференции Вып. 3. СПб.: ГАФК, 2002, с. 66-67.
4. Горская Г.Б. *Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие*. Г.Б. Горская. Краснодар: КГУФКСТ, 2008, 220 с.
5. Непопалов В.Н. *Методы психодиагностики в спорте. Психология физической культуры и спорта*. В.Н. Непопалов, А.В. Родионов; под ред. А.В. Родионова. М.: Академия, 2010, с. 172 – 200.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ

А.С. Салманов, Р.М. Имами

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

**Аннотация.** В спорте под судейством понимается активное взаимодействие арбитра с игроками и тренерами, при этом арбитр следит за соблюдением правил игры и разрешает споры. Системообразующим признаком любой профессиональной деятельности является ее успешность. Изучение волевых качеств показало, что для всех футбольных арбитров характерен высокий

уровень развития целеустремленности, в том числе смелости и решительности, как в отношении серьезности, так и обобщения.

**Ключевые слова:** *футбольный судья, правила игры, профессиональная деятельность, честность, гуманность, выносливость.*

## STUDY OF THE INDIVIDUALIZATION OF THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF FOOTBALL REFEREES

A.S. Salmanov, R.M. Imami

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

**Annotation.** In sports, refereeing refers to the active interaction of the arbiter with players and coaches, while the arbiter monitors

compliance with the rules of the game and resolves disputes. The system-forming feature of any professional activity is its success. The

study of volitional qualities showed that all football referees are characterized by a high level of development of purposefulness, including courage and determination, both in terms of seriousness and generalization.

**Keywords:** *football referee, rules of the game, professional activity, honesty, humanism, endurance.*

## 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 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 matrisallarına və ya tezislərinə istinad edərkən məqalənin məruzənin və ya tezis adını 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 (250-300 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 aprel, 2022**

**Sifariş № 13, Kağız format 25**

**Nəşr şərti -47.5 Sayı 100**

**Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti, 98**