



**BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN AKADEMİYASININ  
ELMİ XƏBƏRLƏRİ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

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

**08 noyabr Zəfər gününə həsr olunmuş  
“İDMAN ELMİNDƏ İNNOVASİYALAR”  
MÖVZUSUNDA BEYNƏLXALQ ELMİ-PRAKTİKİ KONFRANSIN  
MATERİALLARI**

**PROCEEDINGS  
OF THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE,  
“ INNOVATIONS IN SPORT SCIENCES”,  
dedicated to 8 November-Victory Day**

**МАТЕРИАЛЫ  
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,  
посвященной Дню Победы 8 ноября  
“ИННОВАЦИИ В СПОРТИВНЫХ НАУКАХ”**

**Volume 3, № 4, 2021**

**BAKİ 2021**

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)

**İsmayıl İsmayılov** (baş redaktorun müavini)

**Təhminə Tağı-zadə** (baş redaktorun müavini)

**Yusif Quliyev** (məsul katib)

**Yusif Babanlı** pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor

**Dilqəm Quliyev** pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor

**Bəxtiyar Rüstəmov** riyaziyyat üzrə elmlər doktoru, professor

**Firat Hüseynov** pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor

**Xəlil Qasımov** biologiya üzrə elmlər doktoru, AMEA-nın müxbir üzvü

**Nailə Kələntərli** mexanika üzrə elmlər doktoru, dosent

**Nazim Məcidov** pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor

**Qalib Əbiyev** biologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

**Lala Əhmədova** filologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

**Soltan Bağirov** professor

**Nazim Abbasov** pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

**Elnur Məmmədov** iqtisad üzrə fəlsəfə doktoru

**Rəhimə Qabulova** tibb üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

**Qədir Əzizov** tibb üzrə fəlsəfə doktoru

### *Korrektorlar:* Leyla Adıgözəlova

### *Bölmələr:*

İdmançıların hazırlıq sisteminin təkmiləşdirilməsi

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)

**Daniel Kavner Meyson** (Böyük Britaniya)

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

**Mariya Leontyeva** pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor

**Yelena Voyevoda** pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor

**Natalya Melnikova** pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor

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

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

**Agota Lenart** associate professor (Macarıstan)

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

**Denis Şkiryaynov** 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:** +994 55 234 44 64, **Elektron ünvan:** asapesjournal@sport.edu.az

## MÜNDƏRİCAT

### I İDMANÇILARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

1. 44 günlük Vətən müharibəsinin Zəfər tarixindən ..... 7  
**D.Q. Quliyev**
2. Relevant tasks of olympic education in the modern olympic movement ..... 15  
**N.Y. Melnikova, V.I. Stolyarov, M.V. Koreneva, V.V. Melnikov**
3. Исследование потенциала реактивности мышечно-связочного аппарата у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта ..... 21  
**Ф.А. Гусейнов, Т.П. Таги-заде, Э.А. Мамедов**
4. Immunocompetent cells of the epithelial layer of skin, conjunctiva and oral cavity in conditions of damage, trauma and injury ..... 26  
**I.A. Hasanov, A.A. Aliyarbayova**
5. Boks idman növünün yarıq qaydalarında olan dəyişikliklər və onların idmançı fəaliyyətinə təsiri ..... 31  
**Q.Ş. Əbiyev**
6. Yüksək dərəcəli futbolçuların illik məşq silsiləsində dözümlülüyünün inkişaf etdirilməsinin tədqiqi ..... 37  
**İ.S. Əliyev, G.Q. Qarayev, A.M. İbrahimli, Ə.F. Hüseynov**
7. Возможности и ограничения в применении сверхкоротких записей variability сердечного ритма ..... 42  
**Н.А. Тишутин, И.Н. Рубченя**
8. Plantar fassiit xəstəliyi və müxtəlif müalicə üsulları ..... 50  
**A-M.Y. Muradova**
9. Prospects for the use of the “biodex balance system sd” device for testing the body's ability to maintain balance ("Core Stability") and its training in wrestling sport..... 54  
**R.İ. Aliyev**
10. Роль гипербарической оксигенации при синдроме длительного сдавления (СДС) Верхней конечности (Клинический Случай)..... 63  
**У.С. Керимова**
11. Bioritm və onun əhəmiyyəti ..... 67  
**Q.D. Yusifov, İ.N. İbrahimli, Q.R. Əzizov, A.M. Rüstəmli**
12. Gənc həndbolçu qızlarda bip test vasitəsilə dözümlülüyün göstəricilərinin təyin edilməsi ..... 71  
**Н.Е. Мəммədova**
13. Обоснование физической подготовки будущих судей по баскетболу..... 75  
**А.С. Пеньковский, А.В. Шарий**
14. О профилактике травматизма юных баскетболисток на основе ритмовой организации передвижений ..... 79  
**В.С. Макеева, Ф. Жао**
15. Возможности нутрициологической поддержки в период восстановления после коронавирусной инфекции у спортсменов ..... 84  
**И.В. Кобелькова, М.М. Коростелева, М.С. Кобелькова**
16. Разработка программы восстановительных мероприятий в подготовке баскетболистов для профилактики травматизма ..... 91  
**Е.А. Широкова, В.С. Макеева, Ма Кэхан**

17. Распределение объемов тренировочных средств и контроль за уровнем подготовленности у метательниц молота различной квалификации ..... 97  
**А.Н. Свирин**
18. Алгоритм сенсорно-моторных установок для стимулирующего развития скоростных способностей у школьников 9-15 лет разных соматотипов..... 103  
**В.Г. Семенов, С.Ю. Усачева, Е.Н. Бобкова, И.О. Смолдовская**
19. Физическая культура и спорт как средства к формированию у студентов мотивации к укреплению здоровья ..... 112  
**Т.А. Игнатова, Е.В. Мамаева, В.Н. Авакова, Е.А. Кузят**
20. Значение производственно-педагогической практики в профессиональном становлении студентов БГУФК ..... 117  
**А.М. Федорова**
21. Взаимосвязь статического и динамического равновесия моноопорной позы у здоровых девушек ..... 123  
**А.А. Мельников, П.А. Смирнова**

## II BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ KÜTLƏVİLİK VƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI

22. Fiziki tərbiyənin vasitələri və onların sağlamlaşdırıcı təsiri ..... 129  
**Y.M. Babanlı**
23. Ali təhsil müəssisələrində ümumi hərbi və taktiki fənlərin tədrisinə qoyulan tələblər ..... 133  
**S.İ. Məmmədov**
24. Fiziki tərbiyə dərslərinin məzmununun tədqiqi-tədrisin keyfiyyət göstəricisi kimi.....140  
**Q.Z. Əhmədov**
25. Boksçu orqanizminin enerji tələbatları və enerji məsrəfləri.....148  
**Q.Ş. Əbiyev, V.M. Vəliyev, C.Ş. Abiyev**
26. Tələbə-idmançılarda fiziki işdən əvvəl və sonra ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin tədqiqi.....153  
**R.M. Bağırova, X.H. Orucov, N.Q. Mustafazadə**
27. The methodology of preparation and successful performance of judoists in responsible competitions..... 157  
**A.K. Namazov, N.B. Majidov, T.A. Gasanov, K.A. Namazov**
28. Orta məktəblərdə bullinq və onun pedaqoji prosesə təsiri ..... 163  
**X.R. Abasova**
29. Yüksək dərəcəli şahmatçıların oyununda edilən kobud səhvlər, onların səbəbləri və aradan qaldırılması yolları ..... 168  
**B.Ə. Rüstəmov, S.O. İbrahimova**
30. Bədən tərbiyəsi sahəsində idman jurnalistikası tədrisinin əhə-miyyəti ..... 173  
**A.A. Bünyatova**
31. Yeniyetmə samboçularda qüvvə hazırlığının məşqi prosesində orqanizmdə baş verən morfofunksional dəyişikliklər ..... 179  
**F.M. Ocaqverdiyev, V.B. Aslanov, Ə.A. Məmmədli**

32. Ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə məşğələlərinin və idman klublarının rolu ..... 184  
**E.A. Muxtarlı, T.O. Salahov**
33. Tələbə həndbolçularda sürət-güc hərəkəti qabiliyyətlərinin hazırlıq dövründə sıçrayış hərəkətləri vasitəsilə inkişaf etdirilməsi ..... 189  
**A.H. Vahabzadə, F.E. Əliyeva, E.B. Həsənova**
34. İdmançıların psixofizioloji vəziyyətinin öyrənilməsi ..... 194  
**N.E. Şahmalızadə, V.A. Adıgözəlova**
35. Psychological training of gymnasts in modern sport ..... 198  
**V.C. Shakhtakhtinskaya, L.E. Shakhtakhtinskaya, L.N. Sadigova**
36. Cudoçuların məşq prosesinin hazırlıq dövründə aerob dözümlüyün inkişafına təsir edən vasitə və metodların öyrənilməsi ..... 203  
**F.M. Ocaqverdiyev, S.S. Abdullayev, V.B. Aslanov**
37. Исследование эффективности элементов восточных единоборств в повышении физической подготовки детей младших классов ..... 209  
**Э.Э. Гюлмалиев**
38. Ümumtəhsil məktəblərində dərscənkənar idman məşğələlərinin təkmilləşdirilməsi yolları ..... 214  
**M.V. Eyvazzadə**

### III BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN TƏŞKİLİ

39. Мультимедиа как инновационная педагогическая технология ..... 219  
**Л.Я. Ахмедова**
40. Инновационные спортивные технологии через междисциплинарные исследования ..... 227  
**Н.М. Калантарлы**
41. Использование психологических тестов для диагностики психологического состояния спортсменов на азербайджанской культуре ..... 233  
**Н.Р. Ахмадзаде**
42. İdman jurnalikasında elitar janr-şərh ..... 236  
**M.N. Mönsüмова**
43. Педагогические особенности развития Олимпийского движения в современном Азербайджане ..... 241  
**А.Р. Алиева**
44. Через патриотизм и инновационное профессиональное образование к возрождению Азербайджана ..... 246  
**Э.С. Тагиева**
45. Elmi biliklərin qiymətləndirilməsində reqresiya tənliyinin tətbiqi və proqnozlaşdırma ..... 252  
**A.N. Əhmədova**
46. İdmanda gənc idmançıların emosional yaşantılarının xüsusiyyətləri ..... 256  
**A.Ə. Cəbrayilova**
47. İdman fəaliyyətində şəxsiyyətlərərası münasibətlərin yaranması və formalaşması ..... 261  
**N.Q. Qasımova**

48. Azərbaycanca kütləvi idmanın inkişaf modeli ..... 265  
**F.C. Hüseynov**
49. İnam intervalının köməyi ilə şagirdlərin həftəlik dərslə məşğul olma  
saatının təyin olunması ..... 271  
**Ş.M. Vəliyeva**
50. The place of physical education and sports in the recreation complex ..... 275  
**A.Ch. Hashimova**
51. Multikultural cəmiyyətlərdə idmanın inteqrasiyaedici rolu ..... 282  
**N.R. Əzizova**
52. İngilis dilində əmr cümlələri və onların işlənmə xüsusiyyətləri ..... 286  
**A.S. Hacıyeva**
53. İdman mətnlərində kauzativlik ..... 291  
**A.Q. Abdullayeva**
54. Uşaq və yeniyetmələrin morfofunksional xüsusiyyətləri ..... 296  
**S.T. Əliyev, A.K. Həsənova**
55. İdmançı turistlərin intellektual hazırlığının əsas istiqamətləri ..... 301  
**N.B. Salmanova, S.Q. Qarayeva, S.İ. İsaqova**
56. Tədrisdə tədqiqat aparmağın üstünlükləri ..... 306  
**Ü.Ə. Şahniyarova**
57. Minimal şiddətli fiziki yüklərin müxtəlif hərəkət aktivliyinə malik tələbə  
qızların kardiorespirator sisteminin funksional vəziyyətinə təsiri..... 312  
**N.Ə. Musayeva, L.Ə. Əlizadə**
58. Сердечно-сосудистая система как фактор, определяющий  
достижения спортивных результатов ..... 319  
**X.A. Хасанов**
59. 44 günlük Vətən müharibəsinin Zəfər tarixində İdman Akademiyasının  
tələbə və məzunlarının rolu ..... 323  
**E.D. Quliyev**
60. Müstəqillik illərində Azərbaycanda idmanın hərbi-texniki  
növlərinin inkişaf yolları ..... 329  
**S.K. Sadıqov, Y.N. Quliyev**
61. İdmanda psixoloji hazırlığın istiqamətləri haqqında ..... 336  
**Ş.G. Əbdürəhmanov**
62. Qloballaşma şəraitində sahibkarlıq fəaliyyətində innovasiyalar:  
mövcud problemlər, inkişaf perspektivləri ..... 342  
**V.M. Nəzərov, C.C. Hacıyev, Ş.Ş. Mustafayev**
63. The influence of self-esteem on the emotional state of an athlete ..... 353  
**A.K. Namazov, N.M. Kalantarli, K.A. Namazov**
64. Azərbaycan Respublikasında inklüziv təhsilin aktual problemləri  
və onların həlli yolları ..... 358  
**Ş.S. Nəzərova**
65. Gənc futbolçuların hazırlanması prosesinin optimallaşdırılması ..... 370  
**K.C. Manafov**
66. Tədris prosesində müasir təlim texnologiyalarından istifadənin imkanları ..... 375  
**E.M. Əliyeva**

## 44 GÜNLÜK VƏTƏN MÜHARİBƏSİNİN ZƏFƏR TARİXİNDƏN

p.ü.e.d., prof. D.Q. Quliyev

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



### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə 44 günlük vətən müharibəsinin zəfər tarixi, Azərbaycan bu hərbi əməliyyatda məcbur edildiyi və qan tökmək, torpağı qəsb etmək niyyəti olmadığı, Ali Baş Komandan İlham Əliyevin ordu quruculuğuna göstərdiyi diqqət və qayğı, Ermənistan silahlı qüvvələri Azərbaycana qarşı növbəti hərbi təxribatı, Prezident İlham Əliyevin sədrliyi ilə Təhlükəsizlik Şurasının iclasında qərarı, Azərbaycan Ordusu genişmiqyaslı əks-hücum əməliyyatı, Azərbaycan əsgərinin yüksək peşəkarlığı qarşısında Ermənistan kapitulyasiya sı, Dağlıq Qarabağ münaqişəsi zonasında atəşin və hərbi əməliyyatların tam dayandırılması, Ermənistan qüvvələrinin Dağlıq Qarabağın ətrafında Ermənistan nəzarətindəki Azərbaycan ərazilərindən çıxarılması, Ali Baş Komandan İlham Əliyev siyasi, hərbi lider olaraq 44 gün ərzində durmadan, dincəlmədən sözün əsl mənasında vuruşu, Naxçıvan Muxtar Respublikası ilə Azərbaycanın qərb rayonlarını birləşdirən yeni nəqliyyat kommunikasiyalarının inşasının təmin edilməsi, üç ölkə tərəfindən imzalanmış üçtərəfli Bəyanat münaqişəsi, Azərbaycanda Zəfər Gününün təsis edilməsi haqda prezidentin ilk fərmanı və başqa problemlər şərh edilmişdir.

**Açar sözlər:** *Azərbaycan, Qarabağ, Şuşa, Cəbrayıl, Füzuli, Zəngilan, Qubadlı, Ağdam, Kəlbəcər, Laçın, Ordu, bayraq, ədalət, sülh, lider, Zəfər, prezident, humanitar.*

27 sentyabr 2020-ci il səhər saatlarında Ermənistan Silahlı Qüvvələrinin genişmiqyaslı təxribat törədərək cəbhəboyu zonada yerləşən Azərbaycan ordusunun mövqelərini və yaşayış məntəqələrini iriçaplı silahlar, minaatanlar və müxtəlif çaplı artilleriya qurğularından intensiv atəşə tutması nəticəsində, Ermənistan ordusunun döyüş aktivliyinin qarşısını almaq, mülki əhalinin təhlükəsizliyini təmin etmək məqsədilə Azərbaycan ordusunun komandanlığı tərəfindən qoşunların bütün cəbhə boyu sürətli əks-hücum əməliyyatı başlaması barədə qərar verilmişdir [14, 15, 16]. Qarşıdurmalar nəticəsində Ermənistanda hərbi vəziyyət və ümumi səfərbərlik [22], Azərbaycanda isə hərbi vəziyyət və komendant saati [5], 28 sentyabrda qismən səfərbərlik elan edilmişdir [6]. Qarşıdurmalar qısa müddətdə sürətlə alovlanmış və İkinci Qarabağ müharibəsinə çevrilmişdir [26].

Bütün diplomatik danışıqlarda İlham Əliyev dəfələrlə vurğulayırdı ki, əgər sülh danışıqları nəticə verməyəcəksə, lazım gələrsə Azərbaycan öz ərazi bütövlüyünü hərbi yolla bərpa edəcək. Bu səbəbdən də Ali Baş Komandan İlham Əliyevin ordu quruculuğuna göstərdiyi diqqət və qayğının nəticəsində Azərbaycan ordusu dünyanın ən güclüləri sırasına yüksəldi [32].

Bunun nəticəsidir ki, 27 sentyabr 2020-ci il Azərbaycan, region, hətta dünya üçün yeni tarixə çevrildi. Ermənistan növbəti dəfə təxribat törədərək, yeni torpaqlar işğal etmək üçün Azərbaycana hücum etdi. Elə həmin gün Prezident İlham Əliyevin sədrliyi ilə Təhlükəsizlik Şurasının iclası keçirildi və dövlət başçısı iclasda qətiyyətlə dedi: [32].



“Bildiyiniz kimi, bu gün səhər tezdən Ermənistan silahlı qüvvələri Azərbaycana qarşı növbəti hərbi təxribat törətmişdir. Bu təxribat nəticəsində itkilərimiz var, həm mülki əhali, həm də hərbcilər arasında. Bu, bir daha onu göstərir ki, Ermənistanın Azərbaycana qarşı işğalçılıq siyasəti davam edir və bu siyasət Ermənistanın faşist mahiyyətini bütün dünyaya göstərir. Səhər tezdən məlumatı alan kimi, mən Müdafiə naziri, digər aidiyyəti qurumların rəhbərləri ilə əlaqə saxladım, müvafiq göstərişlər verdim və bu göstərişlər əsasında hazırda Azərbaycan Ordusu genişmiqyaslı əks-hücum əməliyyatına başlamışdır” [32].

Bundan sonra prezidentin bir çağırışı ilə Azərbaycan xalqı Ali Baş Komandanla həmrəylik, birlik, inam, etibar, yüksək vətənpərvərlik, əzmkarlıq nümayiş etdirərək bir nəfər kimi dövlət başçısının yanında olduğunu göstərdi. Əli silah tutan hər kəs ordu sıralarına yazılmaq üçün növbəyə durdu. Bu, yeni şanlı tarixin başlanğıcı, İlham Əliyevin uğurlu siyasətinin nəticəsi və böyük liderin qələbəsiydi. Bu siyasətin, bu birliyin nəticəsində yenilməz Azərbaycan ordusu 44 gün ərzində işğal olunmuş torpaqları azad, düşməni isə darmadağın etdi. Dövlət-xalq-ordu birliyi, İlham Əliyev siyasəti, xalqın liderinə olan inamı, Azərbaycan əsgərinin yüksək peşəkarlığı qarşısında Ermənistan kapitulyasiyaya məcbur oldu.

İlham Əliyev siyasi, hərbi lider olaraq 44 gün ərzində durmadan, dincəlmədən sözün əsl mənasında vuruşdu [32].

Ermənistan respublikası ilə 44 gün davam edən müharibə ərzində 4 oktyabrda Cəbrayıl [13,23], 17 oktyabrda Füzuli [19,24], 20 oktyabrda Zəngilan [28,1], 25 oktyabrda Qubadlı [17,18] və 8 noyabrda Şuşa şəhəri işğaldan azad edilmişdir [21,27,20]. Moskvada imzalanan müqaviləyə əsasən, noyabrın 10-u Bakı vaxtı ilə saat 01:00-dan etibarən Dağlıq Qarabağ münaqişəsi zonasında atəşin və hərbi əməliyyatların tam dayandırılması, 1 dekabrda Ermənistan qüvvələrinin Dağlıq Qarabağın ətrafında Ermənistan nəzarətindəki Azərbaycan ərazilərindən çıxarılması və Naxçıvan Muxtar Respublikası ilə Azərbaycanın qərb rayonlarını birləşdirən yeni nəqliyyat kommunikasiyalarının inşasının təmin edilməsi elan edilmişdir [25].

2020-ci il noyabrın 20-də Ağdam, [7] noyabrın 25-də Kəlbəcər, [8] dekabrın 1-də Laçın rayonları [29] azad edilmişdir.

İkinci Qarabağ müharibəsinin 44-cü günü, noyabrın 10-da Azərbaycan Prezidenti, Rusiya Prezidenti və Ermənistan baş naziri tərəfindən imzalanmış üçtərəfli Bəyanat münaqişənin həlli istiqamətində son nöqtə oldu. Prezident İlham Əliyev dəfələrlə bildirib ki, məqsəd qan tökmək və ərazi qəsb etmək deyil, düşməni ədalətli sülhə məcbur etməkdir. Adə-



tən, uğurlu döyüşlər uğurlu diplomatik danışıqlarla yekunlaşır. Azərbaycan diplomatiyasının belə danışıqlar aparmağa qadir olduğunun noyabrın 10-da bir daha şahid olduq. Cəmiyyətimiz “Heç bir təhdid, heç bir hədə, heç bir təzyiq mənim iradəmə təsir edə bilməz. Bizim

siyasətimizin mənbəyi Azərbaycan xalqıdır, onun iradəsidir və onun maraqlarıdır”, - deyən Müzəffər Ali Baş Komandanın ətrafında sıx birləşib, bu inam, bu həmrəylik də Qələbəmizin əsas rəhnidir [33].



*Prezident İlham Əliyev işğaldan azad olunmuş Şuşa şəhərinin mərkəzində Azərbaycan bayrağını qaldırır (15 yanvar 2021-ci il).*

Azərbaycanda Zəfər Gününün təsis edilməsi haqda prezidentin ilk fərmanı dekabrın 2-də verilmişdi. Bu sərəncama əsasən Zəfər Günü hər il noyabrın 10-da keçirilməli idi. [9] Lakin dekabrın 3-də noyabrın 10-nun Türkiyədə Mustafa Kamal Atatürkün anım günü olduğunu nəzərə alaraq, Azərbaycan Respublikası

nın Prezidenti cənab İlham Əliyev Zəfər Günü'nün tarixinin dəyişdirilməsi barədə qərar qəbul etmişdir [10]. Şuşa şəhərinin və onun işğaldan azad edilməsinin tarixi əhəmiyyəti nəzərə alınaraq qələbə - Zəfər Günü hər il noyabrın 8-də təntənəli şəkildə qeyd edilməsi qərara alınmışdır [12].



İşin xronoloji çərçivəsi iyirmi doqquz ili (1992-2020) əhatə edir. Prezident İlham Əliyevin sərəncamları ilə 27 sentyabr, “Anım Günü” və 8 noyabr, Şuşanın işğaldan azad edildiyi gün, “Zəfər günü” kimi tariximizə daxil oldu. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Ali Baş Komandan İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə qızıl hərflərlə yazılmış tarixə çevrilən 44 günlük Vətən müharibəsinin yekunlarından aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar: [31]

1. Azərbaycan Prezidenti, Rusiya Prezidenti və Ermənistan baş naziri tərəfindən imzalanmış üçtərəfli bəyanat ölkəmizə maksimum sərf edən sənəddir. Noyabrın 10-da düşmən faktiki olaraq kapitulyasiya aktı imzaladı;
2. Azərbaycan həm döyüş meydanında, həm danışıqlar masası arxasında istədiyinə nail oldu;
3. Ermənistan əvvəlcə imtina etsə də, sonradan üçtərəfli bəyanatı imzalamaqla müstəqil siyasi iradəsinin olmadığını, forpost olduğunu bir daha təsdiqlədi;
4. Ermənistan - Azərbaycan Dağlıq Qarabağ münaqişəsinə son qoyuldu, Azərbaycan bu il sentyabrın 27-də başlamış İkinci Qarabağ müharibəsini müvəffəqiyyətlə, Müzəffər Ali Baş Komandanın rəhbərliyi altında böyük zəfərlə başa vurdu;
5. Azərbaycan iqtisadi cəhətdən heç bir ölkədən, heç bir beynəlxalq maliyyə qurumundan asılı deyil. İqtisadi müstəqillik ordumuzu gücləndirmək üçün imkan yaradı, Qələbə qazanmaq potensialımızı təmin etdi;
6. Azərbaycanda bu və ya digər maraqları olan qüvvələr dövlətimizin, Ordumuzun gücünü, iradəsini gördü, “hər kəs bizim dəmir yumruğumuz nədir, anladı”;
7. Bəyanatda Dağlıq Qarabağın statusu haqqında bir kəlmə də yoxdur. Qarabağa heç bir status, inzibati muxtariyyət verilmədi;
8. Hakimiyyətdə olduğumuz illər ərzində beynəlxalq vəziyyət düzgün təhlil edilərək ölkənin güclənməsi yolunda ardıcıl addımlar atıldı, lazım olan anda düşməni məğlub etmək üçün zərbə endirildi;
9. Azərbaycan müharibənin əvvəlcədən sülhə məcburetmə əməliyyatı olduğunu, qantökmə və torpaq qəsb etmək məqsədi güdmədiyini deyirdi və bəyanatın Ermənistan

- tərəfindən imzalanması sülhə məcburetmə əməliyyatının uğurla bitməsinə təsdiqlədi;
10. İşğal edilmiş ərazilərimizdə etnik təmizləməyə məruz qalmış azərbaycanlılar o torpaqlara qayıdacaq, Şuşada və işğaldan azad edilmiş digər bütün torpaqlarda həyat qaynayacaq. İnsanlarımızın 30 illik həsrətinə son qoyuldu;
  11. Bəyanata uyğun olaraq Ermənistan qoşunlarının Ağdam, Kəlbəcər və Laçın bölgələrindəki işğalçı qoşunlarını dağlıq və keçilməsi çətin olan, istehkam-sığınacaq sahələri yaradılmış ərazilərdən təxliyə edilməsi ilə Azərbaycan böyük insani-humanitar itkilərin qarşısını alaraq, bu bölgələri əlavə qan tökmədən, diplomatik qələbə hesabına geri qaytardı;
  12. Naxçıvanın 30 illik blokadası bitir, eyni zamanda, türk dünyasının yerüstü tranzit-rabitə əlaqələri bərpa olunur. Naxçıvanın Azərbaycanın əsas hissəsi ilə quru yollarla birləşdirmə istiqamətində tarixi addım atıldı;
  13. Dağlıq Qarabağ və işğal edilmiş ətraf ərazilərin erməniləşdirilməsi üçün aparılmış bütün təbliğati işlər, köçürmə siyasəti puça çıxarıldı;
  14. Ermənistan bu 30 ilə yaxın müddətdə müstəqil ölkə ola bilməyib, bu gün də müstəqil deyil. İşğalçılıq siyasəti Ermənistanı uçuruma apardı;
  15. Ermənilərin yaratdıqları mif dağıldı, onların “yenilməz” ordusu məhv oldu, fərariyyət başladı. İkinci Qarabağ müharibəsi iki ordunun, iki cəmiyyətin nə qədər fərqli dəyərlərin daşıyıcıları olduğunu da nümayiş etdirdi;
  16. Azərbaycan Ermənistan istisna edilməklə bütün qonşuları ilə normal münasibətlərə malikdir. Türkiyə bütün müharibənin gedişində birmənalı olaraq Azərbaycanı dəstəklədi, Gürcüstan və İran isə hava məkanlarını Ermənistanın üzünə bağladı;
  17. Müharibə göstərdi ki, Azərbaycan xalqı böyük, vətənpərvər və dəmir iradəyə malik xalqdır. 30 ilin əziyyəti, 30 ilin ümid-sizliyi, 30 ilin əzabları xalqımızı sındırmadı, iradəmizə heç bir mənfi təsir göstərmədi. Xocalı qurbanlarının, şəhidlərimizin də qisası alındı;

18. Daxildəki həmrəylik, milli birlik, vahid amal uğrunda birləşməyimiz bəzi mənfur xarici dairələrin öz çirkin planlarını həyata keçirmələrinə imkan vermədi. Azərbaycanın gücü milli birlikdədir, dini, etnik, regional, siyasi və sosial mənsubiyyətindən asılı olmayaq bütün Azərbaycan xalqı birlik, həmrəylik göstərərək Vətənə, Qələbəyə, Müzəffər Ali Baş Komandanın ətrafında yumruq kimi birləşdi [31].

Ölkəmizin Dağlıq Qarabağ və ətraf ərazilərində Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Ali Baş Komandan İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə erməni işğalçıları üzərində qazandığı hərbi-siyasi Zəfər xalqımızın çoxəsrlik tarixinin ən böyük hadisəsidir. Tarixin ən müxtəlif dövrlərində Səfəvilərdən Nadir şah və İosif Stalinə qədər azərbaycanlıların iştirak etdikləri müharibə və yürürlərdə qazanılmış qələbələrdən heç birində Azərbaycan faktoru indiki qədər mühüm yer tutmamış, ümummilliyət əhəmiyyət kəsb etməmişdir [30].

Beləliklə, İkinci Qarabağ müharibəsinə daxil olarkən Azərbaycanın yüksək təchizatlı ordusu, hərbi elmini yaxşı mənimsəmiş, hətta ona yeniliklər gətirə bilən ali zabit korpusu, ən əsası, bu ordu ilə qələbə qazanmağı, Dağlıq Qarabağ problemini hərbi-siyasi yolla, milli maraqlarımız çərçivəsində həll etməyi qarşısına məqsəd qoymuş Ali Siyasi İradə var idi. Ordumuzun şanlı zəfərlərində Prezident İlham Əliyevin Ali Baş Komandan qətiyyəti ilə bərabər, əsl böyük dövlət xadiminə, strateji təfəkkürlü siyasətçiyə xas müdrik qərarları da mühüm rol oynadı: “İndi Ermənistan dalan ölkəyə çevrilib. Biz gizlətmirik ki, söylərimiz nəticəsində Ermənistanı bütün regional layihələrdən təcrid etmişik və bu siyasət öz nəticələrini verməkdədir” [31].

Dağlıq Qarabağda və ətraf rayonlarda qazanılmış böyük Zəfər məhz Azərbaycanın naminə, Azərbaycanın bütövlüyü uğrunda aparılan müharibənin parlaq hərbi-siyasi yekunu, möhtəşəm nəticəsidir. Ona görə də bu müharibə haqlı olaraq xarakteri etibarilə Vətən müharibəsi adlandırılır. Bu müharibənin qalibləri Ali Baş Komandan Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev və müzəffər Azərbaycan Ordusu, Azərbaycan əsgəridir.



Şuşa şəhərində hərbiçilərlə görüşdə İlham Əliyev demişdir: “Əziz hərbiçilər, noyabrın 8-i xalqımızın tarixində əbədi qalacaq. Noyabrın 8-də qədim Şuşa şəhərimizi düşməndən azad edərək Azərbaycan parlaq qələbə qazandı. Şuşanın işğaldan azad edilməsi böyük qəhrəmanlıq, peşəkarlıq, milli ruh tələb edirdi. Azərbaycan hərbiçiləri bütün bu ülvi xüsusiyyətləri nümayiş etdirmişdir

şanın işğaldan azad edilməsi böyük qəhrəmanlıq, peşəkarlıq, milli ruh tələb edirdi. Azərbaycan hərbiçiləri bütün bu ülvi xüsusiyyətləri nümayiş etdirmişdir



Noyabrın 8-də Şəhidlər Xiyabanında Azərbaycan xalqına Şuşanın azad edilməsi müjdəsini vərəkən çıxışının sonunda demişdim: Əziz Şuşa, sən azadsan! Əziz Şuşa, biz qayıtmışıq! Əziz Şuşa, biz səni dirçəldəcəyik! Bu gün eyni sözləri təkrarlayıram. Şuşa bizimdir! Qarabağ Azərbaycandır!” [34].

### ƏDƏBİYYAT

1. "Ali Baş Komandan: "Zəngilan şəhəri və bir neçə kənd işğaldan azad edildi"". lent.az (az.). 20 oktyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.

2. "Armenia and Azerbaijan fight over disputed Nagorno-Karabakh". bbc.com. BBC News. 27 sentyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
3. Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Administrasiyasının məlumatı
4. Azərbaycanda Zəfər Günü təsis edilib - SƏRƏNCAM.
5. "Azerbaijan's parliament approves martial law, curfews - president's aide". Reuters.com (ingilis). Reuters. 27 sentyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
6. "Azerbaijan's president orders partial military mobilization". tass.com (ingilis).

- TASS. 28 sentyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
7. "Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Ermənistan Respublikasının baş naziri və Rusiya Federasiyasının Prezidentinin Bəyanatı". 2020.
  8. "Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Ermənistan Respublikasının baş naziri və Rusiya Federasiyasının Prezidentinin Bəyanatı". 2020.
  9. Azərbaycan Respublikasında Zəfər Günü'nün təsis edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Sərəncamı
  10. "Azərbaycan Respublikasında Zəfər Günü'nün təsis edilməsi haqqında" Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2020-ci il 2 dekabr tarixli 2312 nömrəli Sərəncamının ləğv edilməsi barədə Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Sərəncamı.
  11. Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Administrasiyasının məlumatı
  12. Azərbaycan Respublikasında Zəfər Günü'nün təsis edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Sərəncamı
  13. "Cəbrayıl işğaldan AZAD OLUNDU". modern.az (az.). 4 oktyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  14. "Ermənistan silahlı qüvvələri bütün cəbhə boyu genişmiqyaslı təxribat törədib". mod.gov.az (az.). Azərbaycan Respublikası Müdafiə Nazirliyi. 27 sentyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  15. "Ermənilər cəbhə boyu təxribat törədib, ölənlər və yaralananlar var". report.az (az.). Report İnformasiya Agentliyi. 27 sentyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  16. "Ermənilər cəbhə boyu təxribat törədib - Ölənlər və yaralılar var". asanradio.az (az.). ASAN Radio. 27 sentyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  17. "Qubadlı şəhəri işğaldan azad olundu!". qafqazinfo.az (az.). Qafqazinfo. 25 oktyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  18. "Qubadlı şəhəri işğaldan azad edildi – Prezident". sputnik.az (az.). Sputnik Azərbaycanca. 25 oktyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  19. "İlham Əliyev: "Füzuli işğaldan azad olundu". oxu.az (az.). 17 oktyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  20. "İlham Əliyev: Şuşa işğaldan azad edildi!". oxu.az (az.). 8 noyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  21. "Müstəqillik tariximizin ən möhtəşəm xəbəri - Şuşa azad edildi!". sputnik.az (az.). Sputnik Azərbaycan. 8 noyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  22. "Nagorno-Karabakh announces martial law and total mobilization". reuters.com (ingilis). Reuters. 27 sentyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  23. "Prezident: Cəbrayıl rayonunun böyük hissəsinin və Cəbrayıl şəhərinin azad edilməsi xüsusi əhəmiyyət daşıyır". Azeridefence.com (az.). 4 oktyabr 2020. 2021-08-05 tarixində orijinalından arxivləşdirilib. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  24. "Prezident: "Füzuli şəhəri və rayonun daha bir neçə kəndi işğaldan azad olunub"". report.az (az.). Report İnformasiya Agentliyi. 17 oktyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  25. "Prezident İlham Əliyev Azərbaycan, Rusiya və Ermənistan rəhbərlərinin iştirakı ilə imzalanmış sənədin mətnini açıqlayacaq tam mətn". lent.az (az.). 10 noyabr 2020. 2020-11-16.
  26. Tarixində orijinalından arxivləşdirilib. İstifadə tarixi: 10 noyabr 2020.
  27. "The humanitarian fallout of the Nagorno-Karabakh conflict". Thenewhumanitarian.org (ingilis). The New Humanitarian. 5 noyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  28. "Şuşa şəhəri işğaldan azad edildi". Report.az (az.). Report İnformasiya Agentliyi. 8 noyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  29. "Zəngilan və bu kəndləri azad edildi". qafqazinfo.az (az.). Qafqazinfo. 20 oktyabr 2020. İstifadə tarixi: 8 noyabr 2020.
  30. <https://mod.gov.az/az/video-arxiv-047/?vid=33925>
  31. <https://WW.azerbajjan-neWs/az/viem-20746veten-sava.;nda-tarixi%20zefer>
  32. <http://newtimes.az/az/economics/7131/>
  33. <https://apa.az/az/xeber/siyasi/Ilham-liyev-Zfr-v-qhrmanliq-simvolu-621081>
  34. <http://newtimes.az/az/reasons/dialogue/7131/>
  35. <https://president.az/articles/50226>.

## ИЗ ИСТОРИИ ПОБЕДЫ В 44-ДНЕВНОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

д.п.н., проф. Д.Г. Гулиев

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

**Аннотация.** В статье рассказывается о победе в 44-дневной отечественной войне, о том, что Азербайджан не намеревался проливать кровь и узурпировать земли и был вынуждён начать эту военную операцию; вниманию и заботе, проявленной Верховным Главнокомандующим Ильхамом Алиевым к вооружённым силам; очередной военной провокации вооружённых сил Армении против Азербайджана; решении Совета безопасности под председательством Президента Ильхама Алиева; масштабной контрнаступательной операции азербайджанской армии; капитуляции Армении перед высоким профессионализмом азербайджанского солдата; завершении прекращения огня и военной операции в зоне нагорно-карабахского конфликта; выводе армянских войск с контролируемых Арме-

нией азербайджанских территорий вокруг Нагорного Карабаха; Верховном главнокомандующем Ильхаме Алиеве в течение 44 дневной войны, боровшимся в качестве политического и военного лидера, обеспечивая строительство новых транспортных коммуникаций, соединяющих Нахчыванскую Автономную Республику и западные районы Азербайджана; о комментировании трёхсторонней декларации, подписанной тремя странами; о первом указе президента Азербайджана об учреждении дня Победы и других проблемах.

**Ключевые слова:** *Азербайджан, Шуша, Карабах, Джебраил, Физули, Зангилян, Губадлы, Агдам, Кельбаджар, Лачин, Армия, флаг, справедливость, мир, лидер, победа, президент, гуманитарный.*

## FROM THE HISTORY OF VICTORY IN THE 44-DAY PATRIOTIC WAR

D. Sc., prof. D.G. Guliyev

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

**Annotation.** The article tells about the victory in the 44-day patriotic war, about the fact that Azerbaijan was forced to start this military operation and did not intend to shed blood and usurp the land; attention and care shown by the Supreme Commander-in-Chief Ilham Aliyev to the armed forces; another military provocation of the armed forces of Armenia against Azerbaijan; the decision of the Security Council chaired by President Ilham Aliyev; a large-scale counter-offensive operation of the Azerbaijani army; Armenia's surrender to the high professionalism of the Azerbaijani soldier; the end of the ceasefire and the military operation in the zone of the Nagorno-Karabakh conflict; the withdrawal of Armenian troops from the Armenian-

controlled Azerbaijani territories around Nagorno-Karabakh; Supreme Commander-in-Chief Ilham Aliyev, who fought as a political and military leader during the 44-day war ensuring the construction of new transport communications connecting the Nakhchivan Autonomous Republic and the western regions of Azerbaijan; on commenting on the trilateral declaration signed by the three countries; the first decree of the President of Azerbaijan on the establishment of Victory Day and other problems.

**Keywords:** *Azerbaijan, Shusha, Karabakh, Jebrayil, Fizuli, Zangilan, Gubadli, Agdam, Kelbajar, Lachin, Army, flag, justice, peace, leader, victory, president, humanitarian.*

## RELEVANT TASKS OF OLYMPIC EDUCATION IN THE MODERN OLYMPIC MOVEMENT

PhD, prof. N.Y. Melnikova, PhD, prof. V.I. Stolyarov,  
PhD, ass. prof. M.V. Koreneva, PhD, ass. prof. V.V. Melnikov

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOPILE), Moscow  
[ya.melnikova64@yandex.ru](mailto:ya.melnikova64@yandex.ru), [vstolyarov@mail.ru](mailto:vstolyarov@mail.ru), [maria\\_koreneva@list.ru](mailto:maria_koreneva@list.ru),  
[melnikov-vitalik@yandex.ru](mailto:melnikov-vitalik@yandex.ru)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation.** This article is devoted to the relevant tasks of Olympic education in the modern Olympic Movement. The set of complex social and pedagogical problems, such as a complete rejection of the humanistic ideals of Pierre de Coubertin in his concept of Olympism, unfair competitions, the decline in youth interest in the Olympic Games and others, as well as the ways to promote Olympic values have been presented in the article.

**Keywords:** *Olympic education, olympic movement, humanistic ideals, olympism, olympic values.*

**Introduction.** Olympic education plays an important role in the modern Olympic movement [2, 8, 9, 25].

Even Pierre de Coubertin pointed out the need to formulate and solve educational problems of the Movement. In 1979, at the General Assembly of the Association of National Olympic Committees (ANOC) the Malta National Olympic Committee (NOC) proposed that the study of the Olympic idea was included in the curricula of schools of all levels on a global scale. In the resolution of the 3rd Session of the UNESCO Intergovernmental Committee for Physical Education and Sport (1983) a wish to all participating states «to introduce or strengthen the teaching of Olympic ideals in schools and educational institutions in accordance with their own education system» was expressed. The Olympic Charter – the main official document of the modern Olympic Movement – specifically emphasizes

that NOCs should do everything possible to promote the fundamental principles of Olympism, disseminate it in physical education and sports curricula in schools and universities.

In the modern Olympic Movement, the role and importance of Olympic education is increasing. On November 19, 2020, a meeting of the Olympic Education Commission of the Russian Olympic Committee was held in Moscow, where actual problems and tasks of this pedagogical activity in modern conditions were discussed. The authors of this article also took part in the discussion, in which they state their position with regard to the submitted issues.

**The aim of the research** is to analyze the relevant tasks of Olympic education, taking into account the complex social problems of the modern Olympic Movement.

**Materials and methods.** Theoretical analysis of the problem using empirical information about the current state of the Olympic Movement and Olympic education.

**Social problems of the modern Olympic Movement.** When determining the relevant tasks of Olympic education, it is important to take into account the current situation in the Olympic Movement. On the one hand, this Movement is developing as the most massive, global, non-political social movement. At the same time, it is faced with numerous complex social problems.

Most of them are associated with the «revolution» in the Olympic Movement, which was made by the former President of the IOC Juan Antonio Samaranch, and the new course of the policy of this Movement proclaimed by him [5]. This course made it possible to solve the economic (financial) problems of this

Movement [4], but at the same time it led to a radical change in the values of the Olympic Movement. Olympic sport has become a field of a «*big business*», and the Olympic Movement, by its predominant value orientation, acts as a sports and commercial movement [7, 10, 12, 19]. «Today, only idealistic dreamers can... claim that the modern Olympic Movement is not a market, but a temple» [11, p. 74]. A «marketing approach» to the values of Olympism is being formed, which leads to a change in attitude even to «*the great Olympic symbol*» – the Olympic rings. More profitable sale of it is moving to the foreground [10, 12]. «Nowadays, many people see the interlaced rings not so much as a symbol of Coubertin's idea of uniting nations around his idea, but as a trademark of a constantly working money-making machine» [19, p. 15]. D. Mosher (USA), characterizing the face of Olympic sports in the 21st century, gives numerous examples of how sport turns into «commercial entertainment», as «TV commercial pressure turns sport into show business, highlights or creates the «drama of the day», which subsequently bears the payload, changes or eliminates facts that do not meet commercial requirements». Based on all this, D. Mosher characterizes the «Olympic Games as the show business of our time» [22, p. 218-220]. The desire of Olympic athletes to win at any cost is growing, as evidenced by the increasingly recurring scandals associated with the desire of participants in the Olympic Games to use doping.

This means that in connection with the commercialization of Olympic sports, there is either a complete rejection of humanistic ideals, proclaimed by Coubertin in his concept of Olympism, or they are transferred from the category of real to the category of declarative, which are only proclaimed [7-9]. In the course of the development of the Olympic Movement, the contradiction between the declarative and real values of the Olympic Movement is increasingly intensifying. The events of 2017-2018 are a vivid illustration of such a situation in the Olympic Movement: doping scandals; the politically charged decision to ban the team of Russian track and field athletes from the participation in the Olympic Games, and the Rus-

sian Paralympic athletes from the right to participate in the Paralympic Games; politically-related insults of Russian Olympians by athletes from other countries, etc.

The modern Olympic Movement faces other numerous complex social problems.

- Jonathan M. Thomas, referring to the prospects of the modern Olympic Movement, writes: «Corruption is just the first of many problems that are important enough to seriously challenge the existing structure of the Olympic Movement... The current difficulties of the Olympic Movement are deep-seated. The process of securing the future of the Olympic Games within the existing structure is likely to be painful, expensive (in terms of finances and image). It will probably require no less than a revision of the Olympic Movement, including a global reassessment of its values, motivation and goals» [17].
- Dinos Michaelidis, regarding the current state of the Olympic Movement and its prospects, believes that «individualism, unfair competition, chauvinism, aggressive nationalism, sexism, racism and even elitism» are those «important elements that will not leave a chance for an optimistic outcome if specific measures are not taken» [21].
- Deane Neubauer, analyzing the numerous problems of the further development of the Olympic Movement associated with the process of globalization and its consequences in the field of economics, social rights, value systems, etc., demonstrates these problems with the example of China and notes, in particular, that the Olympic Games in Beijing are a vivid example of those tense social relations and contradictions that arise on the basis of this process [24].

Youth attitudes towards traditional sports pose a challenge to the Olympic Movement, and therefore for the Olympic Games. David Miller, pointing out this issue, refers to the opinion, which was expressed by the Youth Marketing Specialist from America Irma Sandle on this issue: «The Olympic Games have lost their attractiveness. Young people no



longer discuss them foaming at the mouth. Most Americans, especially young ones, are not interested in the Games. They are not «cool» for them» [6, p. 16]. Other specialists also pay attention to this problem. [15, 16, 18].

What are the relevant tasks in connection with this situation arise for the Olympic education.

### Relevant tasks of Olympic education

These tasks can be divided into two groups:

- 1) Of course, it is necessary to activate this pedagogical activity as an informational and educational one, aimed at increasing the level of Olympic education of participants of the Olympic Movement, explaining and promoting humanistic values of Olympism.

On December 8, 2014, at the 127th Session of the International Olympic Committee in Monaco, the program «*Olympic Agenda 2020*» was approved. It is a plan which consists of 40 recommendations for the reformation of the Olympic Movement until 2020. The recommendations are of great importance to the promotion of the values of Olympism.

1. The IOC is focused on the strengthening of its partnership with UNESCO to integrate sport and its values into school curricula around the world.
2. The IOC aims to the development of an electronic platform for the ability to share educational programs based on the values of Olympism in various National Olympic Committees and other organizations.
3. The IOC seeks and supports initiatives that will help spread the values of Olympism [27].

Specific programs are being developed to enhance the promotion of the values of Olympism [13, 26].

In Russia, the XXII Olympic Winter Games of 2014 in Sochi contributed to the activation of the promotion of the values of Olympism. Its effective implementation was facilitated by the active participation of the Ministries of Education and Sports, regional administrations, and partner companies of the

Games, Ambassadors of «Sochi 2014», volunteers and thousands of enthusiasts [1].

At the above mentioned meeting of the Olympic Education Commission of the Russian Olympic Committee, new actions aimed to promote the revitalization of Olympic education in our country have been outlined.

- 2) Recognizing the importance of Olympic education and the need to revitalize it in modern conditions, however, it is important to take into account that if, at the same time, the real orientation of the participants of the Olympic Movement contradicts the declared spiritual values of Olympism, the activation of the propaganda of these values can be perceived as an attempt to hide the real situation occurring in this Movement, to preserve its positive humanistic image in public consciousness [20].

The formation of such an opinion is also facilitated by the attempts to organize the Olympic education in this way, when the promotion of the declared humanistic ideals of the Olympic Movement comes to the fore, and from the numerous facts of the real situation in Olympic sports only those are snatched, which, at least to some extent, can be used to positively assess this Movement as a sports-humanistic one.

The foregoing testifies to the need to change this approach to the organization of Olympic education in modern conditions. In public awareness and promotion activities *a comprehensive approach to the assessment of the situation in the modern Olympic Movement is important*, noting both the positive and negative aspects of this situation, facts of discrepancy, contradictions between the declared humanistic values of Olympism and the realities of Olympic sports [7-9].

Some foreign researchers also tend to this understanding of the goals and objectives of Olympic education.

- So, for example, Roland Naul – the author of numerous works on Olympic education, classifies the following tasks as important ones in this pedagogical activity to familiarize students with the ideals of

Olympism: «For the practical mastery of Olympic ideals, it is necessary through intellectual dramatization and understanding to comprehend intentions behind these ideals. Finally, socially critical and self-critical reflection is required to determine the extent to which these existing and perceived Olympic values, which should guide sports, social action and moral behavior, are really implemented, and reality in sports and in everyday life is in conflict with them and, probably, don't even match them» [23, p. 39].

- Manfred Bold and Johannes Gutenberg, describing their project of Olympic education, write: «Everyone who starts the activity connected with Olympic education should know that sometimes Olympic values completely contradict the modern development of the Olympic Games, sports in general and society» [14].

And, of course, it is especially important to find ways to overcome the contradiction between the declared humanistic values of Olympism and the realities of Olympic sports. For this, first of all, it is necessary that the propaganda of humanistic values of Olympism would be complemented by the achievements in their practical implementation.

**Conclusion.** The foregoing serves as the basis for the main conclusion that currently, the relevant task of Olympic education as an informational and educational work is not only in the formation and improvement of the level of Olympic education of children and youth, explaining and promoting humanistic values of Olympism, but also in a comprehensive description of the situation in the Olympic Movement and in coverage of innovative actions, contributing to the increase of its socio-cultural significance.

## REFERENCES

1. **Bryantsev A., Betereva A.** *Olympic education in the project «Sochi-2014»: experience of the Organizing Committee of the Games.* RIOU Bulletin. 2014, № 2, pp. 40–55.
2. **Melnikova N.Y.** *Sports problems in the modern world.* N.Y. Melnikova, A.V. Treskin, V.V. Melnikov. Olympic Bulletin. Moscow, 2018, pp. 210-215.
3. *Methodical recommendations for teachers on conduction of an Olympic lesson «Values of the Olympic and Paralympic Movement».* ANO «Organizing Committee «Sochi 2014» Department of Education. Moscow-Sochi, 2010.
4. **Mia Andy, Garcia Beatrice.** *Fundamentals of Olympism.* transl. from English. M.: OJSC «Publisher «Rid Media», 2013, 192 p.
5. **Miller D.** *Olympic revolution: Olympic biography of Juan Antonio Samaranch.* transl. from English. M.: Physical education and sports, 1995, 382 p.
6. **Miller D.** *Official history of the Olympic Games and the IOC from Athens to Beijing (1894–2008).* M., 2008, 592 p.
7. **Stolyarov V.I.** *Modern Olympic movement: humanistic mission («temple») or «market»?:* monograph. M.: RUSAYNS, 2017, 246 p.
8. **Stolyarov V.I.** *Modern Olympism and Olympic pedagogy: achievements, problems, prospects.* M.: OJSC «Publisher «National education», 2017, 383 p.
9. **Stolyarov V.I.** *Theory and practice of humanistic sports movement in modern society (critical analysis of the state and new concepts):* monograph. Moscow: RUSAYNS, 2019: Ч. I. 164 p.; Ч. II. 274 p.; Ч. III. 266 p.; Ч. IV, 238 p.
10. **Ferrand A., Chapple J-L., Séguin B.** *Olympic marketing.* M.: OJSC «Publisher «Rid Media», 2013, 352 p.
11. **Franke Elk.** *Modern sport is a religion at the turn of the millennium?* Domestic notes. 2006, № 33(6), pp. 67–81.
12. **Barney R.K., Wenn St.R., Scott G.M.** *Selling the five rings. The International Olympic Committee and the Rise of Olympic Commercialism.* Salt Lake City: The University of Utah Press, 2002.
13. **Binder D.** *Teaching values – An Olympic Education Toolkit – A project of the International Olympic Committee,* Lausanne, Switzerland, 2007.

14. **Bold Manfred, Gutenberg Johannes.** *Olympic Education in Germany.* The paper presented at the International Post-Graduate Seminar on Olympic Studies, May 3<sup>rd</sup> to June 15<sup>th</sup> 1999.
15. **Cashman R.** *Divergent sports and sporting cultures.* 7<sup>th</sup> International session for directors of national Olympic academies, 7–14.5.2003. Ancient Olympia, International Olympic Academy, 2004, pp. 389–403.
16. **Clastres P.** *From Coubertin to Singapore 2010. For a new Olympic utopia.* 10<sup>th</sup> International session for directors of national Olympic academies, 6–13 May 2009. International Olympic Academy, 2010, pp. 46-54.
17. **Jonathan M.Th.** *The Image of Olympism and the practical reality for the Olympic Movement.* The paper presented at the International Post-Graduate Seminar on Olympic Studies, May 3<sup>rd</sup> to June 15<sup>th</sup> 1999.
18. **Kovar P.** *The educational and cultural dimension of Olympism: from theory to practice – specifically focusing on how values are passed on in daily practice.* 11<sup>th</sup> Joint international session for presidents or directors of national Olympic academies and officials of national Olympic committees, 24-31 may 2012. International Olympic Academy, 2013, pp.73-80.
19. **Lennartz K.** *From Symbol of Idealism to Money-Spinner.* Journal of Olympic History. 2014, vol. 22, No 1, pp. 5–15.
20. **Lenskyj H.J.** *Olympic Industry Resistance. Challenging Olympic Power and Propaganda.* State University of New York Press, Albany, 2008, 165 p.
21. **Michaelidis D.** *The value of excellence for a sound sport. Myth or Reality:* The paper presented at the 13<sup>th</sup> Int. session for directors of National Olympic Academies. International Olympic Academy, 2-9 May 2015.
22. **Mosher J.** *The Changing Face of Athletic Competition in the 21<sup>st</sup> Century.* Report of the 34<sup>th</sup> Session. IOA, 1995, pp. 217-228.
23. **Naul R.** *Olympic pedagogy as a theory of development of ethical and humanistic values in education.* 9<sup>th</sup> International Session for Directors of National Olympic Academies 1-8 June 2007. Proceedings. International Olympic Academy, 2009, pp. 27-40.
24. **Neubauer D.** *Modern Sport and Olympic Games. The Problematic Complexities Raised by the Dynamics of Globalization.* Journal of Olympic History. 2011, vol. 19, No 1, pp.18–34.
25. *Olympic education: an international review.* edited by Roland Naul, Deanna L. Binder, Antonín Rychtecký and Ian Culpan. Abingdon, Oxon; New York: Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group, 2017, 361 p.
26. **Tandau H.B.** *Olympic values education programme.* 10<sup>th</sup> International session for directors of national Olympic academies, 6–13 May 2009. International Olympic Academy, 2010, pp.105-116.
27. *Olympic Agenda 2020* [Electronic resource] URL [www.olympic.org/olympic-agenda-2020](http://www.olympic.org/olympic-agenda-2020) (access date 03.10.2021).

## MÜASİR OLİMPİYA HƏRƏKƏTİNDƏ OLİMPİYA TƏHSİLİNİN AKTUAL VƏZİFƏLƏRİ

p.ü.e.d., prof. N.Y. Melnikova, f.ü.e.d., prof. V.I. Stolyarov,  
p.ü.e.d., dos. M.V. Koreneva, p.ü.f.d., dos. V.V. Melnikov

*Rusiya Dövlət Bədən Tərbiyəsi, İdman, Gənclik və Turizm Universiteti (SCOPILE), Moskva*  
[ya.melnikova64@yandex.ru](mailto:ya.melnikova64@yandex.ru), [vstolyarov@mail.ru](mailto:vstolyarov@mail.ru), [maria\\_koreneva@list.ru](mailto:maria_koreneva@list.ru),  
[melnikov-vitalik@yandex.ru](mailto:melnikov-vitalik@yandex.ru)

**Annotasiya.** Bu məqalə müasir Olimpiya Hərəkətində Olimpiya təhsilinin müvafiq vəzifələrinə həsr edilmişdir. Pierre de Coubertinin Olimpizm anlayışı, humanist idealların tamamilə rədd edilməsi, haqsız rəqabət, gənclərin Olimpiya Oyunlarına maraqlarının azalması və Olimpiya Hərəkətinin qarşısında du-

ran digər mürəkkəb sosial və pedaqoji problemlər, eyni zamanda Olimpiya dəyərlərinin təbliğinin yolları məqalədə təqdim olunur.

**Açar sözlər:** *Olimpiya təhsili, Olimpiya hərəkəti, humanist ideallar, Olimpizm, Olimpiya dəyərləri.*

## АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

д.п.н., проф. Н.Ю. Мельникова, д.ф.н., проф. В.И. Столяров,  
к.м.н., доц. М.В. Коренева, к.м.н., доц. В.В. Мельников

*Российский государственный университет физического воспитания, спорта, молодежи и туризма (SCOPILE), Москва*  
[ya.melnikova64@yandex.ru](mailto:ya.melnikova64@yandex.ru), [vstolyarov@mail.ru](mailto:vstolyarov@mail.ru), [maria\\_koreneva@list.ru](mailto:maria_koreneva@list.ru),  
[melnikov-vitalik@yandex.ru](mailto:melnikov-vitalik@yandex.ru)

**Аннотация.** Данная статья посвящена актуальным задачам олимпийского образования в современном олимпийском движении. В данном исследовании представлен комплекс сложных социально-педагогических задач, с которым сталкивается Олимпийское движение, такие, как полный отказ от гуманных идеалов, провозглашенных Пьером де Кубертенем в его концепции

олимпизма, проведение нечестных соревнований, падение интереса молодежи к Олимпийским играм и другие, а также в работе указаны способы пропаганды олимпийских ценностей.

**Ключевые слова:** *олимпийское образование, олимпийское движение, гуманистические идеалы, олимпизм, олимпийские ценности.*

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА РЕАКТИВНОСТИ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

к.п.н., проф. Ф.А. Гусейнов, к.м.н. Т.П. Таги-заде, к.м.н. Э.А. Мамедов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[fiat.huseynov@sport.edu.az](mailto:fiat.huseynov@sport.edu.az), [tahmina.taghizada@sport.edu.az](mailto:tahmina.taghizada@sport.edu.az), [elder.mammadov@sport.edu.az](mailto:elder.mammadov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В статье рассматриваются биомеханические и физиологические особенности обеспечения энергией двигательных действий спортсменов. Сделана попытка определить величину проявления реактивности мышечно-связочного аппарата и его вклад в движениях скоростного и скоростно-силового характера. Впервые проводится сравнительный анализ показателей реактивности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся по различным видам спорта.

**Ключевые слова:** Мышечное сокращение, мышечно-связочный аппарат, реактивность, двигательная структура, фаза торможения, аккумуляция энергии.

**Актуальность.** В настоящее время развитие и совершенствование технологии подготовки спортсменов достигло высокого уровня. Использование современных методов тренировки, применение средств для восстановления и развития необходимых двигательных способностей и т.д. привело к тому, что конкуренция между элитными спортсменами во время соревнований мирового и континентального масштаба достигла своего апогея. Особенно в видах с проявлением скоростных, скоростно-силовых способностей временные разницы между результатами призеров часто достигают одну сотую секунду. Это также относится к видам единоборств, где судьбу призеров определяют в основном показатели специальной скоростно-силовой выносливости.

Всё это создаёт необходимость поиска новых источников потенциала для улучшения результатов. По нашему мне-

нию одним из эффективных направлений по этому вопросу, является изучение структурных особенностей двигательных действий и их энергообеспечения.

Природа создала уникальный и совершенный аппарат движения – это человеческий организм. Наше тело, состоящее из 14-ти больших сегментов, перемещаясь, использует энергию – движущую силу, которая возникает:

- за счет сокращения мышцы;
- за счет реактивности мышечно-связочного аппарата;
- за счет инерции;
- за счет маятникового движения конечностей.

В данной ситуации нас интересует сила реактивности. Она возникает благодаря тому, что источник основной движущей силы – мышцы опорно-двигательного аппарата распределены вокруг оси вращения (суставов) как синергистов, так и антагонистов. Изменение положения общего центра масс во время перемещения относительно к точке опоры, способствует напряженности и предварительному растяжению выше названных групп мышц, и тем самым создает первичную двигательную силу. При небольших скоростях перемещения, значение этой первичной силы, не столь велико, а с возрастанием скорости перемещения сила реактивности приобретает особую значимость. Первичная сила движения в спортивной практике имеет колоссальное значение для успешного начала и завершения двигательных действий. Реактивность рассматривается как совокупность эластичного свойства опорно-двигательного аппарата. По степени значимости сухожилие как один из компонентов опорно-двигательной системы, стоит на первом месте.

При проявлении реактивности мышцы работают только в режиме мгновенного удара, таким образом, реактивная сила и её величина является очень важным фактором для успешного совершенствования двигательного акта в целом.

Важен другой вопрос – насколько эффективно применяется средство и методы для развития реактивности опорно-двигательного аппарата, если учесть физиологическую, структурную и функциональную разницу между этими двумя компонентами опорно-двигательной системы, как мышц и сухожилий. Исходя из этого, можно предположить, что подбор эффективных средств и методов для развития реактивности опорно-двигательного аппарата имеет практическую значимость для достижения высоких результатов.

Проблема изучения и разработки методики развития реактивности мышечно-связочного аппарата на сегодняшний день связана, прежде всего, со сложностью измерения величины его проявления.

**Гипотеза.** Мы предполагаем, что определение критериев для измерения величины реактивности позволит нам диагностировать уровень подготовки спортсменов, а также разработать методику для улучшения показателей реактивности и, тем самым, повысить результативность тренировочного процесса.

**Предмет исследования.** Предметом данного исследования является изучение особенностей проявления реактивности мышечно-связочного аппарата у спортсменов, специализирующихся в видах спорта, где скоростно-силовые компоненты подготовки являются преимущественно ведущими.

**Цель исследования.** Целью данного исследования является изучение особенностей проявления реактивности, как одним из основных компонентов скоростно-силовой подготовки спортсменов, специализирующихся в видах спринтерского бега и игровых видов спорта.

**Задачами исследования являются:**

1. Измерение реактивности мышечно-связочного аппарата спортсменов;

2. Определение уровня скоростно-силовой выносливости спортсменов при выполнении специальных упражнений.

**Методы исследования.** В ходе исследования были применены следующие инструментальные методы исследования:

1. Полидинамометрия;
2. Тензометрия;
3. Высокочастотная видеосъёмка.

**Организация исследования.** Для изучения особенности проявления мышечно-связочного аппарата спортсменов были привлечены в тестирование высококвалифицированные спортсмены, специализирующиеся в спринтерском беге, футболе, баскетболе. Исследования были проведены в нескольких этапах на базе Республиканского Центра Реабилитации и Спортивной Медицины. На первом этапе определялись силовые показатели сгибателей и разгибателей мышц ноги путём применения современного метода полидинамометрии. На втором этапе спортсмены выполняли такие специальные упражнения, как:

- прыжки в длину с места (с тензометрической платформы Китлера) с частотой 1000Гц.
- прыжки в длину, с отталкиванием одной ноги (правая, левая), не используя замаха свободной ноги;
- прыжки с высоты на тензометрическую платформу с последующим прыжком в длину (правая, левая нога).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты предварительного поискового эксперимента по четырем специальным упражнениям, выполненные высококвалифицированными спортсменами, специализирующиеся по различным видам спорта, представлены в таблице 1. Каждый спортсмен, участвующий в данном поисковом эксперименте выполнял специальные упражнения с использованием тензометрической платформы такие, как прыжок в длину с места, прыжок в длину одной ногой (правой или левой), и прыжки на тензометрическую платформу с высоты с последующим прыжком в длину, а также

для определения скоростно-силовой выносливости на тензометрической платформе каждый спортсмен выполнял десятикратный прыжок в максимальную высоту. При выполнении этих упражнений нас интересовала развиваемая спортсменом мощность отталкивания и изменение этого показателя при многократном их выполнении. При выполнении первого упражнения наблюдалась связь показанного результата не с самой мощностью отталкивания, а с показателем развиваемой мощности на каждый килограмм веса спортсмена. При этом преимущество имел спортсмен, который специализировался в спринтерском беге. По показателям общей мощности отталкивания спортсмены, участвующие в поисковом эксперименте не имели существенной разницы по первому упражнению. Преимущество имел спортсмен, специализирующийся по спринтерскому бегу. При выполнении второго упражнения, прыжок в длину одной ногой (правой, левой) с тензометрической платформы, мы старались исключить возможность использования замаха свободной ноги, потому что само по себе это движение вызывает предварительное растягивание мышц опорной ноги и тем самым используется реактивность опорной ноги. Еще в 80-е годы прошлого века американский исследователь Уильямс в своих исследованиях показал, что вклад махового движения свободной ноги в результате прыжка в длину с разбега, составляет 28%. Поэтому в нашем эксперименте, мы максимально старались регистрировать мощность спортсменов, которая развивается только благодаря сокращению мышцы опорной ноги.

В регистрации реактивности данных спортсменов важную роль играет третье упражнение, где каждый спортсмен, участвующий в эксперименте, выполнял прыжки на тензометрическую платформу с высоты 50см, с дальнейшим прыжком в длину. Это давало нам возможность в сравнительном анализе определить реактивную силу развиваемую спортсменами правой и левой опорной ногой. При выполнении этих упражнений наблюдается явная асимметрия

по показателям мощности и реактивности правой и левой ноги. Только у одного спортсмена развиваемая мощность в статическом положении, а также во время прыжка в высоту на тензометрическую платформу, наблюдаются симметрические показатели. У остальных спортсменов есть существенная асимметрия. По результатам прыжка в длину с места, этот спортсмен показал второй результат.

Важным моментом является то, что при прыжках в длину одной ногой с тензометрической платформы, развиваемая мощность этого спортсмена, абсолютно не отличается от других участников эксперимента, а в некоторых случаях даже уступают этим спортсменам. Несмотря на то, что одно и то же упражнение выполняется с места, а в другом случае с высоты на тензометрическую платформу, мышцы опорной ноги, благодаря именно проявлению реактивной силы, показывает большую мощность. Иногда этот показатель увеличивается в 1,5-2 раза. Это позволяет уверенно говорить об использовании реактивной силы. Расчеты показывают, что эта сила может составлять от 16-ти до 48 % развиваемой мощности у спортсмена во время отталкивания. По этим параметрам преимущество спортсмена, который специализировался по спринтерскому бегу, намного превосходит других участников данного эксперимента. У него вклад реактивной силы в мощность отталкивания соответственно составляет 47 и 41% правой и левой ногой. Благодаря этому, этот спортсмен на каждый килограмм собственного веса развивает 22 и 20 N.

Другая задача нашего исследования, заключалась в определении уровня скоростно-силовой выносливости участников данного эксперимента. Задача спортсмена состояла в выполнении 10-кратного прыжка в максимальную высоту с тензометрической платформы. В этом случае мы не измеряли высоту прыжка, а главное внимание обратили на изменение мощности отталкивания в течение выполнения этих прыжков.

*Скоростно-силовые показатели и проявление реактивности у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся по различным видам спорта (спринт, футбол, баскетбол) (Предварительные показатели поискового эксперимента)*

**Таблица 1**

Спортсмены		Прыжки в длину с места		Прыжки в длину одной ногой		Прыжки на тензометрическую платформу с высоты (50 см), с последующим прыжком в длину				10-кратный прыжок в максимальную высоту			
Спортсмен	Вес (кг)	F(N)	Результат (м)	F <sub>прав.</sub> (N)	F <sub>лев.</sub> (N)	F <sub>прав.</sub> (N)	Реактивность % 1 кг, вес	F <sub>лев.</sub> (N)	Реактивность % 1 кг, вес	F <sub>max</sub> (N)	F <sub>min</sub> (N)	Уменьшение	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	Me	71	1482	2,24	1100	1285	1770		2100		2050	1090	
			20,9 n	Реактивность		288	16,3% - 4,0	618	29% - 8,7				47%
2.	Mu	73	1650	2,57	1320	1370	2200		2200		1525	1130	
			22,6 n	Реактивность		550	25% - 7,5	550	25% - 7,5				26%
3.	Ru	84	1663	2,25	1645	1676	2610		2323		1071	773	
			19,8 n	Реактивность		947	36% - 11,0	660	28% - 7,8				28%
4.	Ək	83	1764	2,63	1900	1650	2450		2387		1486	872	
			21,2 n	Реактивность		686	28% - 8,2	623	26% - 7,5				42%
5.	İs	69	1786	2,53	1420	1630	2750		2315		1431	1037	
			29,9 n	Реактивность		964	35% - 13,9	529	23% - 7,7				28%
6.	H.	79	1948	2,85	1645	1728	3692		2941		2279	1709	
			24,7 n	Реактивность		1744	47% - 22,0	1213	41% - 19,4				25%

Как видно из таблицы, уменьшение мощности отталкивания начальных и последних прыжков очень значительные. Те спортсмены, которые имели наивысшие показатели реактивности, у них уменьшение силы отталкивания значительно меньше. Интересно сравнивать максимально развиваемую силу во время прыжка в длину с места и показателя уменьшения этой силы во время 10-кратного прыжка. Обратите внимание на 4-го спортсмена. У него максимальная сила отталкивания во время прыжка в длину с места, равна 1764 N, показатели реактивности – 28%. При этом уменьшение силы отталкивания во время 10-кратного прыжка в высоту составляет 42%. При столь высоком уменьшении динамического показателя, ни о какой скоростно-силовой выносливости говорить не приходится.

Анализируя полученные данные во время поискового эксперимента можно констатировать следующие факты:

1. При выполнении прыжка с тензометрической платформы в высоту наблюдалось, что чем меньше продолжитель-

ность опорного периода после прыжка на тензометрическую платформу с высоты, тем больше возможность проявления реактивной силы опорно-двигательного аппарата спортсмена.

Этот результат совпадает с результатом исследования Ю.В. Верхошанского, С.А.Никитина, П.С.Новикова.

2. Определение компонента реактивности в скоростно-силовой подготовке спортсменов является важнейшим фактором для диагностики и прогнозирования уровня подготовленности спортсменов к основным стартам.
3. Существует необходимость разработки методики для развития реактивности у спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Верхошанский Ю.В.** *Основы специальной физической подготовки спортсменов.* М., ФиС, 1988.



2. Борилькевич В.Е. Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности.
3. Hüseynov F.A. *Atletika növlərinin biomehaniki əsasları*. B., "Müəllim" nəşr., 2005.
4. Hüseynov F., İbrahimli A., Məmmədov E., Hüseynzadə M. *Hərəkət strukturu və əzələ-bağ aparatının reaktivlik potensialının tədqiqi*, 2019.

## MÜXTƏLİF İDMAN NÖVLƏRİ ÜZRƏ İXTİSASLAŞMIŞ YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ İDMANÇILARDA ƏZƏLƏ-BAĞ APARATININ REAKTİVLİK POTENSİALININ TƏDQIQI

p.ü.f.d., prof. F.A. Hüseynov, t.ü.f.d. T.P. Tağı-zadə, t.ü.f.d. E.Ə. Məmmədov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[fiat.huseynov@sport.edu.az](mailto:fiat.huseynov@sport.edu.az), [tahmina.taghizada@sport.edu.az](mailto:tahmina.taghizada@sport.edu.az), [elder.mammadov@sport.edu.az](mailto:elder.mammadov@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Məqalədə idmançıların hərəkəti fəaliyyətinin enerji ilə təmin edilməsinin biomehaniki və fizioloji xüsusiyyətləri tədqiq edilir. Əzələ-bağ aparatında reaktivlik təzahürünün həcmi və onun yüksək sürət və sürətgüc xarakterli hərəkətlərə təsirinin müəyyən edilməsinə cəhd edildi. İlk dəfə olaraq müxtəlif

təlif idman növləri üzrə ixtisaslaşmış yüksək dərəcəli idmançılarda reaktivlik göstəricilərinin müqayisəli təhlili aparılır.

**Açar sözlər:** *Əzələ təqəllüsü, əzələ-bağ aparatı, reaktivlik, hərəkət strukturu, tormuzlanma fazası, enerjinin akkumulyasiyası.*

## STUDY OF THE REACTIVITY POTENTIAL OF THE MUSCULO-LIGAMENTOUS APPARATUS IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES SPECIALIZING IN VARIOUS SPORTS

PhD, prof. F.A. Huseynov, PhD T.P. Tagi-zadeh, PhD E.A. Mamedov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

[fiat.huseynov@sport.edu.az](mailto:fiat.huseynov@sport.edu.az), [tahmina.taghizada@sport.edu.az](mailto:tahmina.taghizada@sport.edu.az), [elder.mammadov@sport.edu.az](mailto:elder.mammadov@sport.edu.az)

**Annotation.** The article deals with biomechanical and physiological features that provide athletes with energy for motor actions. An attempt was made to determine the magnitude of the manifestation of the reactivity of the musculo-ligamentous apparatus and its contribution to the movements of a high-speed and speed-power character. For the first time,

a comparative analysis of the reactivity indicators of highly qualified athletes specializing in various sports is being carried out.

**Keywords:** *muscle contraction, musculo-ligamentous apparatus, reactivity, motor structure, inhibition phase, energy accumulation.*

## IMMUNOCOMPETENT CELLS OF THE EPITHELIAL LAYER OF SKIN, CONJUNCTIVA AND ORAL CAVITY IN CONDITIONS OF DAMAGE, TRAUMA AND INJURY

D.Sc. I.A. Hasanov\*, PhD A.A. Aliyarbayova\*\*

\* Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

\*\* Azerbaijan Medical University

[ilgar.hasanov@sport.edu.az](mailto:ilgar.hasanov@sport.edu.az), [alyarbayova@gmail.com](mailto:alyarbayova@gmail.com)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation.** Nowadays, the data on the topography, composition and functions of immunocompetent cells in the epidermis, as well as in the covering stratified epithelial lining of the conjunctiva and oral cavity have not been systematized. The interaction of these cells in the stratified (covering) epithelium during damage, trauma and injury remain poorly understood at immunohistochemical and electron microscopic manifestations. To clarify the role of the noted cells in the pathogenesis and s-nogenesis in damage and injuries of skin, mucosal layer of conjunctiva and oral cavity it is advisable to study comprehensively corresponding samples of these epithelia in humans and in experiments on small laboratory animals with an emphasis on the expression of MIF and its receptor CD74.

**Keywords:** *immunocompetent cells, stratified epithelium, MIF, damage, trauma, injury.*

Defects in the skin, in the mucosa of conjunctiva and oral cavity in humans often serve as “entry gates” through which various pathogenic factors enter the bloodstream, causing the development of life-threatening complications, or dramatically slow down the repairing of the region damaged after trauma or injury [1].

The stratified epithelium of human possesses till now insufficiently studied immune defense apparatus. Despite the more than 150-year history (1868) of the discovery and regular description of non-epithelial cells in the epidermis, in the epithelium of its derivatives,

also in the conjunctiva and the lining of the oral cavity, there is still no generally accepted systematization of possible types of noted cells, as well as - their functions, genesis, features of regeneration and migration. According to the researchers, the vast majority of these non-epithelial cells belong to the local immunocompetent elements of the stratified epithelium of one or another region. At the same time, data on their pathogenic role, diagnostic and prognostic value in pathologies of the skin, conjunctiva and oral cavity are extremely contradictory [2,3,4].

As regarding the human skin, to today it can be considered firmly established only that in the epidermis and epithelial structures of hair follicles are constantly present the differences of Langerhans cells and lymphocytes. There is almost no data on migrating monocytes and granular leukocytes in the epidermis of healthy skin [2,3,5].

The same applies to the epithelial covering of the conjunctiva, the immunocompetent cells of which remain poorly understood both in normal conditions and in conditions of damage, trauma and injury [4].

The situation is relatively better in relation to the epithelial layer of the oral cavity. So, to date, various leukocytes and Langerhans cells have been found in the covering epithelia of the oral cavity in humans.

It is indicated that in the absence of inflammation, mechanical damage and injury in the epithelium lining of the oral cavity, as well as on its superficial surface are found only a small number of neutrophilic granular leukocytes. It has been proven that neutrophils, possessing high phagocytic activity, are capable of causing the death of microorganisms by intracellular and extracellular mechanisms. Recently, a third antimicrobial mechanism of

neutrophils has also been described. It was found that when interacting with microbes, as well as under stimulation of cytokines, they are able to release the content of their granules and decondensed chromatin into the intercellular space in the form of thin filaments that form networks called NETs (neutrophil extracellular traps).

The mechanisms formation of NETs in humans under normal conditions, experimentally and in various pathological conditions require detailed study, especially from the standpoint of immunohistochemistry and electron microscopy.

Lymphocytes with relative constancy are found in the stratified epithelium, where they are located mainly in its deeper third. Their content in the epithelium of the oral mucosa is higher in areas covered with non-keratinized epithelium and about 40 times higher than in the epidermis [6]. About 40% of the lymphocytes in the epithelial sheath are mobile, but not activated. The behavior of lymphocytes population of the epithelium oral cavity with damage and injuries also requires a more detailed complex immunomorphological analysis.

Dendritic antigen-presenting cells (Langerhans cells) are derived from monocyte-like progenitors. These cells express CD1 $\alpha$ , S100 protein, Human Leukocyte Antigen (HLA / CD45), CD40, CD68, CD80, CD83, CD86, and langerin (CD207). Their precursors migrate into the blood stream from the red bone marrow, are evicted from the vessels of the lamina propria and move into the epithelium of the oral mucosa, conjunctiva and also into the epidermis. In the epithelium, the marked cells are located in the stratum spinosum, acquiring the ability to capture and elaboration exoantigens. It has been shown that Langerhans cells of the oral mucosa stimulate T-lymphocytes more efficiently than analogous cells of skin. Also, the motility and migration of about 70% of Langerhans cells was confirmed [6].

The features of the functioning and pathogenetic significance of Langerhans cells in the epithelial lining of the oral cavity with damage and injuries in humans also require a

comprehensive immunomorphological and electron microscopic study.

Immunocompetent cells of the epithelium of skin, conjunctiva and oral cavity in humans interact with epithelial cells. In particular, epithelial cells produce IL-1, colony-stimulating factors and TNF- $\alpha$ , which attract neutrophils, macrophages and affect the functions of Langerhans cells. In turn, Langerhans cells produce IL-1, which activates IL-2 secreting T lymphocytes. The latter is necessary for the proliferation of T cells capable of responding to antigenic effects [6, p.31-36].

At the same time, remain practically unexplored the features of the interaction of immunocompetent cells of stratified epitheliums of the skin, conjunctiva and oral cavity in humans with damage, injury and various traumas from the standpoint of immunohistochemistry and electron microscopy.

The functional morphology of immunocompetent cells of the epidermis, epithelium of the conjunctiva and oral cavity under the influence of various cytokines (interleukins, lymphokines, factors growth and inhibition) in the pathogenesis and sanogenesis of their damage, traumas and injuries needs a systematic study. Among these cytokines should be emphasized the macrophage migration inhibition factor (MIF).

Initially, MIF was found as a lymphokine involved in delayed hypersensitivity reactions and various functions of macrophages [7]. Recently, MIF has been overestimated as a pro-inflammatory cytokine and a pituitary gland produced hormone, that enhances endotoxemia.

It turned out that this protein is expressed in various organs. As regarding its secretion by the mucous membrane of the conjunctiva and the oral cavity, there are no exact data yet.

Among cytokines, MIF is unique in terms of its abundant expression and deposition in the cytoplasm of producer cells. MIF has anti-glucocorticoid effects [8]. Antibodies against MIF suppress tumor growth and tumor-associated angiogenesis, suggesting that MIF is involved not only in inflammatory and immune responses, but also in the growth of

tumor cells. It has been proven that this cytokine promotes the accumulation of monocytes / macrophages in the inflammation focus [9].

The results of separate researches demonstrate that in the absence of the putative primary MIF receptor - CD74 - this cytokine inhibits the migration of monocytes also through the "CXCR4" receptor. In other words, CXCR4 can mediate MIF signaling also in the absence of CD74. In addition, along with CD74, CXCR4 also serves as a coreceptor for MIF [10].

It was found that MIF and its receptor CD74 may be useful targets for reducing neutrophilic inflammation of the lungs and acute lung injury [11, 12].

As for the biochemical nature of MIF, it is interpreted in different ways. According to some authors, MIF cannot be clearly attributed to either cytokines, hormones or enzymes [13]

MIF is also expressed in the skin. Clinical evidence of increased expression of MIF in inflammatory diseases confirms the potential role of MIF in inflammation of the skin and, possibly, in its damage and injuries [14].

It is believed that MIF overexpression is a negative factor in diseases such as systemic sclerosis, atopic dermatitis, psoriasis, eczema, injuries of the skin and eyes by ultraviolet radiation [15]. However, the significance of the overexpression of MIF, its CD74 and CXCR4 receptors in other skin pathologies, including its damage and injuries at trauma, is currently unclear.

Although the expression of MIF in intact skin has been studied, little is known about the role of MIF in cutaneous homeostasis in general. There is evidence that its local expression is significantly induced upon injury, but the role of such overexpression in the subsequent repair process remains a source of controversy [16].

**Conclusion.** Thus, from the standpoint of immunohistochemistry and electron microscopy, the immunocompetent cells of the stratified (covering) epithelium of the skin, conjunctiva and oral cavity in humans are poorly understood, as well as in damage, trauma and injuries of these regions. To clarify the possible role of the noted cells in the pathogenesis

and sanogenesis of damage and injuries of skin, conjunctiva and oral cavity are required the complex immunomorphological and electron microscopic studies of samples of these epithelia in humans and in experiments on small laboratory animals.

## REFERENCES

1. **Дранник Г.Н.** *Современные представления о механизмах врожденного и приобретенного иммунитета и их взаимодействии (часть I).* Журнал «Ліки України» (Киев), 2013, №4, 170, с.22-30.
2. **Matejuk A.** *Skin Immunity.* Archivum immunologiae et therapiae experimentalis, 2018, vol. 66, issue 1, pp. 45-54. doi:10.1007/s00005-017-0477-3.
3. **Nguyen A.V., Soulika A.M.** *The Dynamics of the Skin's Immune System.* Int. J. Mol. Sci., 2019, vol. 20(8), p.1811. doi: 10.3390/ijms20081811.
4. **Mudhar H.S.** *Update on conjunctival pathology.* Indian Journal of Ophthalmology, 2017, vol. 65, issue 9, pp. 797-807. doi: 10.4103/ijo.IJO\_364\_16.
5. *Lever's Histopathology of the Skin 10th Edition* ISBN-13: 978-0781773638.
6. **Быков В.Л.** *Гистология и эмбриональное развитие органов полости рта человека.* В.Л. Быков – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014, 624 с.
7. **Yan X., Orentas R.J., Johnson B.D.** *Tumor-derived macrophage migration inhibitory factor (MIF) inhibits T lymphocyte activation.* Cytokine, 2006, vol. 33(4), pp. 188-198. doi:10.1016/j.cyto.2006.01.006.
8. **Fan H., Kao W., Yang Y.H. et al.** *Macrophage migration inhibitory factor inhibits the antiinflammatory effects of glucocorticoids via glucocorticoid-induced leucine zipper.* Arthritis Rheumatol., 2014, vol. 66(8), pp. 2059-2070. doi: 10.1002/art.38689.
9. **Xu L., Li Y., Sun H. et al.** *Current developments of macrophage migration inhibitory factor (MIF) inhibitors.* Drug Discov Today, 2013, vol. 18(11-12), pp. 592-600. doi: 10.1016/j.drudis.2012.12.013.

10. DiCosmo-Ponticello C.J., Hoover D., Coffman F.D. et al. *MIF inhibits monocyte movement through a non-canonical receptor and disruption of temporal Rho GTPase activities in U-937 cells.* Cytokine, 2014, vol. 69(1), pp.:47-55. doi: 10.1016/j.cyto.2014.05.005.
11. Farr L., Ghosh S., Moonah S. *Role of MIF Cytokine/CD74 Receptor Pathway in Protecting Against Injury and Promoting Repair.* Front Immunol., 2020, vol. 23;11, pp.1273. doi: 10.3389/fimmu.2020.01273.
12. Takahashi K., Koga K., Linge H.M. et al. *Macrophage CD74 contributes to MIF-induced pulmonary inflammation.* Respir Res., 2009, vol. 10(1), p. 33. doi: 10.1186/1465-9921-10-33.
13. Nishihira J. *Macrophage migration inhibitory factor (MIF): its essential role in the immune system and cell growth.* J. Interferon. Cytokine Res., 2000, vol. 20(9), pp.751-762. doi: 10.1089/10799900050151012.
14. Shimizu T. *Role of macrophage migration inhibitory factor (MIF) in the skin.* J. Dermatol. Sci., 2005, vol.37(2), pp. 65-73. doi: 10.1016/j.jdermsci.2004.08.007.
15. Halliday G.M., Damian D.L., Rana S., Byrne S.N. *The suppressive effects of ultraviolet radiation on immunity in the skin and internal organs: implications for autoimmunity.* J. Dermatol. Sci., 2012 vol. 66 (3), pp. 176-182. doi: 10.1016/j.jdermsci.2011.12.009.
16. Gilliver S.C., Emmerson E., Bernhagen J., Hardman M.J. *MIF: a key player in cutaneous biology and wound healing.* Exp. Dermatol., 2011, vol.20, issue 1, pp.1-6. doi: 10.1111/j.1600-0625.2010.01194.x.

## ZƏDƏ, TRAVMA VƏ YARALANMA ŞƏRAİTİNDƏ DƏRİNİN, KONYUNKTIVANIN, AĞIZ SELİKLİ QIŞANIN İMMUNOKOMPETENT HÜCEYRƏLƏRİ

t.ü.e.d. İ.Ə. Həsənov\*, t.ü.f.d. A.Ə. Əliyərbəyova\*\*

\*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

\*\* Azərbaycan Tibb Universiteti

[ilgar.hasanov@sport.edu.az](mailto:ilgar.hasanov@sport.edu.az), [alyarbayova@gmail.com](mailto:alyarbayova@gmail.com)

**Annotasiya.** Hazırda epidermisin, həmçinin konyunktivanın və ağız boşluğu çoxqatlı (örtük) epitelinin immunokompetent hüceyrələrinin topoqrafiyası, tərkibi və funksiyaları haqqında məlumatlar sistemləşdirilməmişdir. Zədələnmələrdə, travmalarda və yaralanmalarda örtük epitelində bu hüceyrələrin qarşılıqlı əlaqələrinin immunhistokimyəvi və elektronmikroskopik təzahürləri səthi araşdırılmışdır. Dərinin, konyunktivanın, ağız selikli qişasının zədələrinin və yaralanmalarının patogenezinə

və sanogenezində qeyd olunan hüceyrələrin rolunu aydınlaşdırmaq üçün insanlarda və üzərində eksperimentlər aparılmış kiçik laborator heyvanlarında müvafiq epitel nümunələrinin, MİF və onun reseptoru CD74 ekspressiyasına xüsusi diqqət yetirməklə, kompleks tədqiqi məqsədəuyğundur.

**Açar sözlər:** immunokompetent hüceyrələr, çoxqatlı epitel, MIF, zədələnmələr, travmalar, yaralanmalar.

## ИММУНОКОМПЕТЕНТНЫЕ КЛЕТКИ ЭПИТЕЛИАЛЬНОГО СЛОЯ КОЖИ, КОНЬЮНКТИВЫ И ПОЛОСТИ РТА В УСЛОВИЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ, ТРАВМЫ И РАНЕНИЯ

д.м.н. И. А. Гасанов\*, к.м.н. А.А. Алиярбекова\*\*

\*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

\*\* Азербайджанский Медицинский Университет

[ilgar.hasanov@sport.edu.az](mailto:ilgar.hasanov@sport.edu.az), [alyarbayova@gmail.com](mailto:alyarbayova@gmail.com)

**Аннотация.** На сегодняшний день не систематизированы данные о топографии, составе и функциях иммунокомпетентных клеток в эпидермисе, эпителиальном покрове конъюнктивы и полости рта. Остаются малоизученными иммуногистохимические и электронно - микроскопические проявления взаимодействия указанных клеток в многослойных (покровных) эпителиях при повреждениях, травмах и ранениях. Для уточнения роли отмеченных клеток в пато-

генезе и саногенезе кожных, конъюнктивальных и оральных повреждений и ранений целесообразны комплексные исследования образцов этих эпителиев у человека и при экспериментах на мелких лабораторных животных с акцентированием внимания на экспрессии MIF и его рецептора CD74.

**Ключевые слова:** иммунокомпетентные клетки, многослойный эпителий, MIF, повреждения, травмы, ранения.

## BOKS İDMAN NÖVÜNÜN YARIŞ QAYDALARINDA OLAN DƏYİŞİKLİKLƏR VƏ ONLARIN İDMANÇI FƏALİYYƏTİNƏ TƏSİRİ

dos. Q.Ş. Əbiyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdmanın təkmübarizlik növləri kafedrası

[galib.abiyev@sport.edu.az](mailto:galib.abiyev@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Son illər boks idman növünün yarış qaydalarında çoxsaylı dəyişikliklər müşahidə olunmaqdadır. Həvəskar boksda yalnız kişi boksçularda dəbilqənin istifadəsinin qadağan olunması, çoxsaylı travma və zədələnmələrlə müşayiət edilmişdir. Boksçuların qiymətləndirilməsinin ümumi raund üzrə aparılması, yarışlar üzrə hakimlərin çoxsayda eyni olmayan nəticələri ilə yekunlaşdı. Boks hakimlərinin subyektiv qərarlarına istinadən nəticələrin əldə olunması, geniş problemlərlə təzahür olunmaqdadır. Bir çox idman növlərində nəticələrin daha dəqiq və obyektiv qiymətləndirilməsindən ötrü müasir texniki vasitələrdən geniş istifadə olunsa da, bu hal hələ də boks idman növündə öz əksini tapmır.

**Açar sözlər:** *boksda çəki dərəcələri, yarış qaydaları, boksda hesablama sistemi, kişi boksçular, qadın boksçular, boksda qiymətləndirmə meyarları.*

Boks idman növü çox qədim tarixə malikdir. Onun təxminən beş min illik bir dövrü əhatə etdiyi güman edilir. Bəziləri onu bütün dövrlərin idman növü kimi də adlandırırlar. Bütün bu illər ərzində o, çoxmərhələli bir inkişaf dövrü keçmişdir.

Müasir boks özündə kifayət qədər təcəssüm etdirə biləcək yarış qaydaları XVIII - XIX əsrlərdə işlənmişdir. Əvvəllər döyüşlər əlcəksiz formada olurdu, qaydalar isə bəzən birbaşa döyüşdən öncə rəbiblərin danışıqı əsasında həyata keçirilirdi. Çox kobud və primitiv yarış qaydaları mübarizələrin çox zaman mübahisələrlə yekunlaşmasına gətirib çıxarırdı. Bütün bunları müvafiq bir çərçivəyə sal-

maqdan ötrü ilk dəfə İngiltərədə 1743-cü ildə Cek Brauton yarış qaydaları hazırlamışdır.

Uzun illər yarışlar Brauton qaydaları ilə keçirilirdi. Lakin 1867-ci ildə Kuinsberrinin yeni boks qaydaları bu idman növünə kifayət qədər üstünlüklər bəxş etdi. Boksçular əlcəklərdə mübarizə aparmağa başladılar, bəzi zərbələr qadağan olundu, döyüş raundlara bölündü, raundlar arasındakı fasilələr müəyyənləşdirildi, yığılan boksçuya on saniyə vaxt verildi və s. bu kimi dəyişiklikləri qeyd etmək olar. 1882-ci ildə Kuinsberri qaydaları rəsmi qəbul olunduqdan sonra, açıq əllə olan boks tarixə qovuşdu. Daha əvvəllər ən qiymətli və dözümlü boksçular qalib gəlirdisə, yeni dəyişikliklərdən sonra texniki, cəld, çevik boksçular da üstünlük qazanmağa başladı. Bütün bunlar boksun daha da məşurlaşması baxımından bir təkan oldu [1, s.11].

Əlcəklərlə yanaşı boksçu üçün vacib təchizat vasitələrindən biri də dəbilqədir (qoruyucu başlıq). Həvəskar boksda dəbilqənin mütləq formada yalnız 1986-cı ildən istifadə olunmasına baxmayaraq, bu aksesuar daha əvvəllər də boksçular tərəfindən məşqlərdə istifadə olunmuşdur. Dünya Boks Federasiyalarının böyük bir hissəsi idmançıların sağlamlıqlarının qorunub saxlanılması məqsədilə boksçu dəbilqələrinin istifadəsi zəruriliyi nəticəsinə gəlmişlər. Həvəskar boksda qoruyucu dəbilqənin daha da əvvəllər tətbiq olunmamasının başlıca səbəbi kimi, bir çox peşəkarlar tərəfindən bu idman növünün daha az baxımlı və cəlbədicil olmamasından ehtiyatlanmaq göstərilirdi. Bundan əlavə, elə boksçular da vardır ki, dəbilqənin tənəffüsü çətinləşdirdiyi və ümumiyyətlə, ringdə hərəkətlərə maneəçilik törətməsi səbəbi də göstərmişlər. Lakin bütün bunlara baxmayaraq, XX əsrin 80-cı illərinin ikinci yarısından sonra boksçu dəbilqəsi əlcək və

digər aksesuarlarla yanaşı boksçu təchizatında öz möhkəm yerini tuta bilmişdir.

2013-cü ildə AİBA boksçu dəbilqələrinin ləğv olunması qərarını qəbul etmişdir. Maraqlı səsənsə də, rəsmi səbəb kimi zədə təhlükəsinin azaldılması göstərilmişdir, sanki bu dəbilqənin istifadəsi ilə bağlıdır. AİBA bəyanatında qeyd olunmuşdur ki, dəbilqənin olması zədələr və beyin silkələnməsinin miqdarını artırır, belə ki, dəbilqə olan zaman boksçular daha çox zərbə buraxırlar, dəbilqəsiz isə daha çox müdafiə haqqında düşünmək olar. Əgər qeyri-rəsmi səbəblərdən danışsaq, onda məlum olar ki, AİBA adı tamaşaçı üçün bir o qədər də maraqlı olmayan həvəskar boksun baxımlılığını artırmaq niyyətindədir. Belə ki, dəbilqənin ləğvi zərbələrdən və baş ilə toqquşmalar səbəbindən yaralanmaların, eləcə də ağır zərbə buraxmaq səbəbindən təcili qələbələrin sayını kəskin artırmışdır. Bütün bunlar isə adi tamaşaçı üçün maraq doğura biləcək faktorlardır. Bu kimi dəyişiklik hakimlik işinə də təsirsiz ötüşmədi.

Hal-hazırda boks dəbilqələri gənclərin və yeniyetmələrin, eləcə də qadınların yarışlarında istifadə olunur. Verilmiş qərarı paradoksal bir halın şahidi oluruq: Əgər dəbilqə daha çox beyin silkələnməsinə zəmin yaradırsa, bu halda AİBA niyə gənc və yeniyetmələrin, əlaxüsus da qadınların sağlamlığını düşünmür?!. Yalnız yaşlı boksçular yarışlarda dəbilqədən istifadə etmirlər. Lakin onu qeyd edək ki, həm həvəskarlar, həm də peşəkarlar məşqlərdə demək olar ki, hər zaman dəbilqədən istifadə edirlər. Bu qapalı dəbilqələr başı maksimal mühafizə etməyə imkan verir [2, s.5].

Müasir dövrdə müxtəlif səviyyəli yarışların təşkili üçün, eləcə də yarışların yüksək səviyyədə keçirilməsindən ötrü hakim və hakim briqadasının mövcudluğu zəruridir. İdman hakimi yarışlarda idmançılara nəzarət etməklə yanaşı, eyni zamanda çox zəruri bir funksiya olan idmançıların qiymətləndirilməsi prosesi ilə də məşğuldurlar.

Bəzi idman növlərində nəticələrin daha dəqiq və obyektiv qiymətləndirilməsindən ötrü müasir texniki vasitələrdən geniş istifadə edilir. Lakin, bütün bunlara baxmayaraq, hal-hazırda yüksək səviyyəli elmi-texniki tərəqqi fonunda, bəzi idman növləri vardır ki, idman

hakimlərinin subyektiv qərarlarına istinadən nəticələr əldə edilir. Bu idman növləri sırasına boks da aiddir [3, s.229].

Növbəti dəyişikliklərdən biri isə qalibi müəyyən edəcək 5 yan hakimin yalnız 3-nün qərarının qəbul olunmasıdır. Əvvəllər 5 yan hakimin hamısının və ya çoxunun verdiyi qərar qəti hesab edilirdi. Məs: hakimlərin 3-ü qələbəni göy küncə, 2-si qırmızı küncə veribsə, 3:2 hesabı ilə qalib təbii ki, göy künc seçilirdi. Yeni dəyişiklik isə bəzi arzuolunmaz məqamları ortaya çıxarmışdır. Belə ki, yuxarıda göstərilən vəziyyətdə kompyuterin seçdiyi 3 hakimdən 2-si məhz qələbəni qırmızı küncə verən hakim olmuşdursa, 2:1 hesabı ilə qırmızı küncdəki boksçunun qalib gəlməsi mümkün olacaqdır. Onu da qeyd edək ki, artıq son illər yarışlarda qalibin müəyyən olunması əvvəlki yarış qaydalarına istinadən keçirilməyə başladı və artıq 5 hakimdən 3-ü deyil, hər birinin qərarı həlledici oldu. Lakin bu kimi qiymətləndirmə, ondan öncə olan zərbələrə görə dərhal qiymətləndirmə prinsipinə nisbətə özünü bir o qədər də doğrulmadı. Belə ki, 5 yan hakimdən azı 3-nün eyni zamanda (2 saniyə ərzində) eyni düyməni basması (göy və ya qırmızı) həmin boksçuya 1 xal verirdi. Bu gedişlə raundun və ya döyüşün sonunda qalibin kim olduğu elan olunmadan öncə bəlli olurdu. Raunda görə qiymətləndirilmənin ən əsas problemlərindən biri cədvəl 1 və cədvəl 2-də aydın şəkildə göstərilmişdir.

Hesablama Sistemi bütün döyüşlərdə istifadə olunmalıdır. Hesablama Sistemi on balıq sistemə əsasən qurulmuşdur. Müvafiq 5 hakim seçilib yarış meydançasına gəldikdə, onların hər biri rinqin ətrafında yerlərini təsadüfi seçmə prinsipi ilə müəyyən edirlər. Hər Döyüşün başlanmasından əvvəl hesablama sistemi mövcüd beş hakimdən üç hakimi təsadüfən seçir və yalnız bu üç hakimin verdiyi qərarları hesaba alır. Lakin bu sistem özünü doğrultmadığı üçün, çox istifadə edilmədi.

Hər bir hakim hər raundun sonunda raundun qalib boksçusunu müəyyən edib, həmin boksçuya 10 xal verməli, məğlub boksçuya isə uduzma səviyyəsindən asılı olaraq 9, 8, 7 və minimum 6 bal verə bilər. Hər bir raunda qalib elan olunmalıdır. 2013-cü il olan əsaslı qayda dəyişikliyinə görə 6 hesabı ilə məğlubiyyət qiymətləndirilmə sistemindən çı-



xarılmışdır. Bir çox beynəlxalq, eləcə də respublika miqyaslı yarışların hesabat materiallarına istinadən qeyd etmək olar ki, 7 hesabı ilə olan məğlubiyyət də demək olar ki, qeydə alınmır və qiymətləndirilmə sistemindən çıxarılması arzuolunandır.

Hakimlər 15 saniyə ərzində düyməni basmalıdırlar. Verilən xallar bilavasitə Texniki Nümayəndə tərəfindən idarə olunan kompyuter sistemə ötürüləcəkdir. İlk göndərilən xalları dəyişdirmək və ya ona sonrada əlavə etmək olmaz. Canlı efirdə hesabın elan olunması növbəti raund başlanmamışdan öncə həyata keçirilir. Yekun hesab canlı efirə getməkdən ötrü diktora təqdim olunmamışdan öncə, Texniki Nümayəndə tərəfindən təsdiq olunmalıdır. Döyüşün sonunda ümumi ekranda döyüşü idarə etmiş hakimlərin adı və yekun nəticə dəqiqliklə əks olunacaqdır. Həmin ekran həmçinin hər bir boksçuya müxtəlif hakimlər tərəfindən bütöv döyüşün ayrı-ayrı raundları üzrə verilmiş xalları da (xəbərdarlıq qeydləri də daxil olmaqla) göstərəcəkdir.

Döyüşün qalibi elan edilməyə qədər final raundun nəticələrini bildirmək və ya ekranda göstərmək olmaz. Texniki nümayəndə Rəsmi Diktora rəsmi nəticələr barədə informasiya verir. Hesablama sistemə daxil edilmiş bütün nəticələr döyüşün sonunda çap olunmalı və Texniki nümayəndə tərəfindən AİBA-nın (Beynəlxalq Həvəskar Boks Assosiasiyası) Mənzil-Qərargahına göndərilən rəsmi hesabatda daxil olmalıdır. Əgər Hesabama sistemi sıradan çıxarsa, bu halda referi bütün beş hakimdən onları adı ilə yazılmış qeydlərini yığır və Texniki nümayəndəyə ötürür.

### Cədvəl 1

#### Boksçuların qiymətləndirilməsində olan çətinməzləşmələr

Qırmızı künc		Göy künc	
Zərbə	Xal	Xal	Zərbə
+4	10	9	
	9	10	+1
	9	10	+1
4	28	29	2

Hesablama sistemi qalibi ya yekdilliklə, ya da yekdilliklə olmayan qərarla, aşağıda gös-

tərdiyi kimi seçir: Xallar üzrə yekdilliklə olan qərar: 5 hakim eyni bir boksçunu qalib kimi seçiblər və ya xallar üzrə yekdilliklə olmayan qərarla: 2 hakim 1 boksçunu qalib kimi seçmiş, üç hakim isə digər bir boksçunu qalib seçmişdir;]

1 hakim 1 boksçunu qalib kimi seçmiş, digər 4 hakim isə digər boksçunun qalib seçmişdir. Hər bir hakim aşağıdakı xüsusiyyətlərə əsaslanmaqla, 2 boksçunun ayrı-ayrı xüsusiyyətlərini hesablama sistemindən istifadə etməklə qiymətləndirir:

- Hədəfə dəymiş keyfiyyətli zərbələrin sayı;
- Döyüşdə üstünlüyü;
- Rəqabətlik qabiliyyəti;
- Texnikada və taktikada üstünlüyü;
- Qaydaların pozulması.

Xalların verilməsi zamanı Hakim aşağıdakı meyarlardan istifadə etməlidir:

- 10 - 9 – bərabər raund
- 10 - 8 – qalibin açıq üstünlüyü ilə
- 10 - 7 – tam üstünlüyü
- 10 - 6 – tamamilə çox böyük üstünlüyü (artıq istifadə olunmur və qiymətləndirmə sistemindən çıxarılıb) [4, s.29].

Cədvəl 1-də göstəriləni kimi əgər qırmızı küncdə mübarizə aparan boksçu 1-ci raundda dəqiq zərbələr üzrə 8-4 hesabı ilə üstündür, yəni 4 zərbə irəlidedir. Bu halda yan hakimlər müvafiq qiymətləndirmə proseduruna uyğun şəkildə, raund üzrə qalibiyyəti 10:9 hesabı ilə qırmızı küncdə olan boksçuya verəcəklər. 2-ci raundda üstünlük göy küncdə olan boksçu tərəfə keçsə, 5-6 hesabı ilə öndə olsa, yəni daha dəqiq desək, 1 zərbə üstün olsa, bu halda hakimlər qalibiyyəti haqlı olaraq, 9:10 hesabı ilə göy küncdə olan boksçuya verəcəklər. 3-cü raundda da göy küncdə olan boksçu azacıq üstün olmaqla, dəqiq zərbələrdə 4-5 hesabı ilə öndə olsa, bu halda da yan hakimlər dəqiqliklə, 9:10 hesabı ilə raundun qalibiyyətini göy küncdə olan boksçuya verəcəklər. Gəlin nəticəyə ümumilikdə nəzər salaq: 1-ci raund 8-4; 2-ci raund 5-6; 3-cü raund 4-5. Qırmızı küncdəki boksçunun zərbələri: 8+5+4=17. Göy küncdəki boksçunun zərbələri: 4+6+5=15. Nəticə etibarilə 17-15 hesabı ilə qırmızı küncdəki boksçunun üstünlüyünə

baxmayaraq, hakim qiymətləndirməsində 28-29 hesabı ilə məğlubiyyət göstərilir.

**Cədvəl 2**  
**Boksçuların qiymətləndirilməsində olan**  
**çatışmazlıqlar**

Qırmızı künc		Göy künc	
Zərbə	Xal	Xal	Zərbə
+1	10	9	
+1	10	9	
	8	10	+7
2	28	28	7

Cədvəl 2-də göstəriləyi kimi əgər qırmızı küncdə mübarizə aparan boksçu 1-ci raundda dəqiq zərbələr üzrə 4-3 hesabı ilə üstündür, yəni 1 zərbə irəlidedir. Bu halda yan hakimlər müvafiq qiymətləndirmə proseduruна uyğun şəkildə, raund üzrə qalibiyyəti 10:9 hesabı ilə qırmızı küncdə olan boksçuya verəcəklər. 2-ci raundda da təxmini eyni üstünlük qeyd edilsə, yəni 5-4 hesabı ilə öndə olsa, yenə də raund üzrə qalibiyyət 10-9 hesabı ilə qırmızı küncdə olan boksçuya veriləcək. 3-cü raundda isə göy küncdə olan boksçu kifayət qədər üstün olmaqla, dəqiq zərbələrdə 3-10 hesabı ilə öndə olsa, bu halda da yan hakimlər dəqiqliklə, 8:10 hesabı ilə raundun qalibiyyətini göy küncdə olan boksçuya verəcəklər. Gəlin nəticəyə ümumilikdə nəzər salaq: 1-ci raund 4-3; 2-ci raund 5-4; 3-cü raund 3-10. Qırmızı küncdəki boksçunun zərbələri: 4+5+3=12. Göy küncdəki boksçunun zərbələri: 3+4+10=17. Nəticə etibarilə 12-17 hesabı ilə göy küncdəki boksçunun üstünlüyünə baxmayaraq, hakim qiymətləndirməsində 28-28 hesabı ilə bərabərlik göstərilir.

Sadalanan uyğunsuzluqlar hətta ən dəqiq hakim qiymətləndirilməsində belə müşahidə edilir. Bu kimi hallar sübuta yetirir ki, boksçuların qiymətləndirilməsində hakimlik işi sistemin köklü islahat və dəyişikliklərə ehtiyacı var.

Digər bir qayda dəyişikliyi etirazların qəbul olunmaması ilə əlaqədardır. Əvvəlki

qaydalarda döyüşün nəticəsi müvafiq federasiyanının nümayəndələrini qane etmirdisə, aidiyyəti üzrə protest verə bilirdi. Hətta bu kimi verilən protestlərdən sonra dəfələrlə döyüşün nəticələrinin dəyişdirilməsi də reallaşdırılmışdır. 2013-cü il qaydalarında yan hakimlərin qərarına verilən etirazların qəbulu ləğv edilmişdir və hal-hazırda da bu şəkildə davam etməkdədir. Etiraz yalnız referiyə görə qəbul oluna bilirdi. Amma bir çoxlarına məlumdur ki, döyüşün müqəddəratı əsas etibarilə yan hakimlərdən asılıdır. Ən son verilən məlumatlara görə isə referiyə verilən protestlər də ləğv olunmuşdur. Yəni istənilən halda yarışda baş verə biləcək hər hansı haqsızlıqla barışmaqdan başqa çıxış yolu qalmır. Elmi-texniki tərəqqinin müasir avadanlıq və təchizatları fonunda, hal-hazırda da boks idman növündə bu kimi primitiv və qeyri-obyektiv qərarların qalmasına zəmin yaradan hesablama sisteminin tətbiqi maraqlı doğuran faktorlardandır.

**Cədvəl 3**  
**Boks idman növündə kişi və qadınların çəki**  
**dərəcələri**

01 avqust 2021-ci ilə qədər		01 avqust 2021-ci ildən sonra	
Kişilər	Qadınlar	Kişilər	Qadınlar
-49 kq	-48 kq	-48 kq	-48 kq
52 kq	51 kq	51 kq	50 kq
56 kq	54 kq	54 kq	52 kq
60 kq	57 kq	57 kq	54 kq
64 kq	60 kq	60 kq	57 kq
69 kq	64 kq	63.5 kq	60 kq
75 kq	69 kq	67 kq	63 kq
81 kq	75 kq	71 kq	66 kq
91 kq	81 kq	75 kq	70 kq
+91 kq	+81 kq	80 kq	75 kq
		86 kq	81 kq
		92 kq	+81 kq
		+92 kq	

Boks idman növündə olan yeni qayda dəyişikliklərindən biri də çəki dərəcələri ilə əlaqədardır. 1 avqust 2021-ci il tarixindən etibarən həm kişi, həm də qadın boksçular artıq yeni çəki dərəcələrində mübarizə aparacaqlar. Bu kimi dəyişikliyi boksçular üçün müsbət hal kimi dəyərləndirmək olar. Belə ki, kişilər 2021-ci ilə qədər müvafiq yarışlarda 10 dəst

medal uğrunda mübarizə aparıldılarsa, cari dəyişikliyə görə bu medal sayı yüksələrək, 13 olacaqdır. Eyni hal qadın boksçularda da müşahidə edilmişdir. Belə ki, 2021-ci ilə qədər 10 dəst medal uğrunda mübarizə aparən qadınlar, son dəyişikliyə istinadən 12 dəst medal uğrunda yarışacaqlar ki, bu da idmançıların şanslarını müəyyən qədər artıracaq [5, s.12]. Aydındır ki, çəkilərin sayının artırılması çəkilər arası intervalın azaldılması ilə reallaşdırılmışdır. Bu hal da bəzi hallarda qeyri-bərabər mübarizələri minimuma endirməyə xidmət edəcəkdir. Son dəyişikliyə qədər 81 kq-dan dərhal sonra 91 kq çəki dərəcəsi yer alırdı. Bu kimi hal da müəyyən zamanlar faktiki 82 kq olan boksçu ilə faktiki 90.5 kq olan boksçunun mübarizə aparması ilə nəticələnirdi ki, bu da arzuolunan hal deyildi. Yeni dəyişiklikdə bu kimi hallar mümkün qədər minimuma endirilmişdir (cədvəl 3).

## ƏDƏBİYYAT

1. **Abiyev A.Q., Babanlı T.X., Hüseynov E.A.** *Boks*. dərslik. Bakı 2006, 296 s.
2. **Əbiyev Q.Ş., Cəbrayilov Q.M.** *Boks yarışlarının təşkili, keçirilməsi və qaydaları*. Dərs vəsaiti. Bakı 2016, 160 s.
3. **Халмухамедов Р.Д., Абдухамидов Р.Н., Каримов Ш.К., Усмонхужаев С.Т.** *Современные проблемы судейства в боксе*. Scientific Journal Impact Factor (SJIF), Academic research in educational sciences, vol. 2, special issue 1, Uzbekistan 2021.
4. *AIBA Referee and judge regulations*. International Boxing Assosation. January 2018, p.65.
5. *AIBA Technical and competitions rules*. Effective as of september 20, 2021, p.108.

## ИЗМЕНЕНИЯ В ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОКСУ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

доц. Г.Ш. Абиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Спортивных видов единоборств  
[galib.abiyev@sport.edu.az](mailto:galib.abiyev@sport.edu.az)

**Аннотация.** В последние годы в правилах проведения соревнований по боксу произошли многочисленные изменения. В любительском боксе запрет на использование шлема только боксерам-мужчинам сопровождался многочисленными травмами. В связи с тем, что оценка боксеров проводилась по общему раунду, соревнования завершились многочисленными неравными результатами судей. Получение результатов применительно к субъективным решениям судей по боксу проявляется в широ-

ком спектре проблем. Хотя современные технические средства широко используются во многих видах спорта для более точной и объективной оценки результатов, в боксе этот факт все же не находит отражения.

**Ключевые слова:** *весовые категории в боксе, правила соревнований, система подсчета в боксе, боксеры-мужчины, боксеры-женщины, критерии оценки в боксе.*

## CHANGES IN THE RULES OF BOXING COMPETITIONS AND THEIR IMPACT ON SPORTS ACTIVITIES

ass. prof. G.Sh. Abiyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Combat sports  
[galib.abiyev@sport.edu.az](mailto:galib.abiyev@sport.edu.az)

**Annotation.** In recent years, numerous changes have been observed in the rules of boxing competitions. In amateur boxing, the ban on using a helmet only for male boxers was accompanied by numerous injuries. Due to the fact that the evaluation of boxers was carried out according to the general round, the competition ended with numerous unequal results of the judges. Obtaining results with reference to the subjective decisions of boxing

judges manifests itself in a wide range of problems. Although modern technical means are widely used in many sports for a more accurate and objective assessment of results, this fact is still not reflected in boxing

**Keywords:** *weight categories in boxing, competition rules, scoring system in boxing, male boxers, female boxers, evaluation criteria in boxing.*

## YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ FUTBOLÇULARIN İLLİK MƏŞQ SİLSİLƏSİNDƏ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİNİN TƏDQIQI

dos. İ.S. Əliyev, dos. G.Q. Qarayev, dos. A.M. İbrahimli, Ə.F. Hüseynov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdmanın oyun növləri kafedrası

[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az), [geray.qarayev@sport.edu.az](mailto:geray.qarayev@sport.edu.az), [alekber.huseynov@sport.edu.az](mailto:alekber.huseynov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Yüksək dərəcəli futbolçuların fiziki hazırlığı, xüsusilə də dözümlülük hərəkəti qabiliyyəti onların oyun müddətində bilavasitə təsir etmiş olur. Belə ki, futbolçuların oyun fəaliyyəti, fəallığı və qeyri-fəallığı bu keyfiyyətin inkişafı ilə əlaqədardır. Dözümlük bir hərəkəti qabiliyyət olaraq yüksək dərəcəli futbolçularda, onların oyun fəaliyyətində sürət dözümlüyü, məsafə dözümlüyü, ümumi dözümlük kimi xarakterizə edilir. Bu isə futbolçuların dözümlük istiqamətində aparılan məşqlərin metodlarından, məzmunundan, formasından, seriya və təkrarların sayından asılı olaraq inkişaf etdirilə bilər. Çünki dözümlük futbolçuların oyun ərzində icra etdikləri texniki-taktiki hərəkətlərin keyfiyyətinin və oyun tempinin saxlanması üçün yorğunluğa qarşı göstərilən müqavimət kimi qəbul edilir. Meydan boyu topa və topsuz yerdəyişmələrini sürəti, texniki-taktiki hərəkətlərin keyfiyyəti, rəqibə qarşı fiziki göstəriciləri, sürətli gedişlərin sayı, fəal və qeyri-fəal hərəkətlərin məzmunu və müddəti ümumi dözümlük keyfiyyətinin inkişafından asılıdır. Elə bu maraq və səbəblərdən bu mövzunun tədqiq olunmasına ehtiyac vardır.

**Açar sözlər:** *təlim-məşq prosesi illik məşq silsiləsi, dözümlülüyn artırılması metodikası.*

**Giriş.** Yüksək dərəcəli futbolçuların fiziki hazırlığı, onların oyun fəaliyyətinin kəmiyyət və keyfiyyət göstəricilərinə təsiri və qazandığı nəticələr illik məşq silsiləsinin məzmun və hazırlıq dinamikasından asılıdır. Çünki hazırlıq mərhələsində təməli qoyulmuş bütün hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf perspektivləri yarış mərhələlərində davam etdirilməli və artırılmalıdır.

Çünki futbolçuların yarış mərhələsində çox sıx bir qrafikdə keçirdikləri təqvim və digər oyunlar (UEFA-nın turnirində və s. başqa) 90 dəqiqə və bəzən isə 120 dəqiqə üzərində oynanılır. Odur ki, futbolçuların hərəkəti qabiliyyətləri (qüvvə, dözümlülük, sürət, çeviklik və əyirgənlik nəzərdə tutulur) istiqamətində apardıqları məşqlər onların daha keyfiyyətli icra edə biləcəkləri texniki-taktiki hərəkətlərin əhəmiyyətini və nəticəsini artırmağa xidmət etməlidir. Xüsusilə də bütün oyun ərzində yüksək sürətli yerdəyişmələrə ehtiyacı olan futbolçuları üçün sürət dözümlüyü üzərində işləməlidirlər. Belə ki, müxtəlif dözümlük növlərinin səviyyəsi futbolçuların oyun ərzində icra etdikləri böyük fiziki yüklənmələrə; normal, böyük, submaksimal və maksimal dərəcəli yüklənmələrə qarşı orqanizmin yorğunluq dayanıqlığı ilə müəyyən edilir. Çünki yüksək dərəcəli futbolçularda dözümlülüyn məzmununun müəyyən edilməsi, onların yarış fəaliyyətində məşq yüklənmələrinə təsir edəcək müxtəlif formada olan yaradıcılıq səviyyəsindən asılıdır. Fiziki yüklənmələrin həcmi və sıxlığı (qaçış məsafələrinin müddəti, davamiyyəti, məsafənin uzunluğu, təkrarların sayı, qaçış sürəti, fasilə müddəti və s.) futbolçuların hazırlığına, onların funksional imkanlarının artmasına, eləcə də hərəkəti qabiliyyətlərin lazımı səviyyədə olmasına nail olmaq olar. Fiziki yüklənmələrin differensial parametrləri, məşq prosesində tətbiq edilən qeyri-xüsusi hərəkətlər (topsuz) futbolçuların fiziki hazırlıq səviyyəsini müəyyən etməklə bərabər onların fiziki yüklənmələrə qarşı uyğunlaşma mərhələsini də həyata keçirmiş olur.

**Tədqiqatın təşkili və metodları.** İllik məşq silsiləsində yüksək dərəcəli futbolçularda dözümlülüyn artırılması metodikası aparılan məşq prosesində tətbiq edilən (planauyğun olaraq) hərəkətlərin, hazırlıq və yarış makro

məşq silsiləsində fiziki yüklənmələrin normal, böyük, submaksimal və maksimal fiziki göstəricilərinə uyğun olmaqla bərabər, onların fasiləli qaçış hərəkətləri oyun dinamikası təmin etməlidir. Səmərəli hazırlanmış bir metodika olaraq futbolçuların fiziki göstəricilərinin normal, böyük, submaksimal və maksimal yüklənmələr hesabına dəyişməsinə qəbul edilmiş pedaqoji testlər vasitəsilə sübut edilmişdir. Yüksək dərəcəli futbolçularda dözümlük keyfiyyətinin inkişafı onların oyun müddətində icra etdikləri topla və topsuz hərəkətlərin həcmi ilə ölçülür. Əyani olaraq onların qət etdikləri məsafənin standartı uyğun olması (oyun ərzində 8-12 km) kimi parametrlər futbolçuların oyun müddətində (1-90 və ya 1-120 dəqiqə ərzində), qət etdiyi məsafənin, həcmi, müxtəlif sürətdə hərəkətlər, sürəti dəyişməklə etdiyi hərəkətlərin sayı və ümumilikdə sprint və ümumi dözümlük istiqamətində fəaliyyəti nəzərə alınır. Futbolçularda dözümlüyün növlərini müəyyən edən onların müxtəlif növlü yüklənmələrə qarşı olan yorğunluğun yaranması faktorlarıdır. Bu faktorlar fiziki yüklənmələrin normal (təbii ümumi dözümlük), böyük (intensiv ümumi dözümlük), submaksimal (məsafə sürətinin dözümlüyü) və maksimal yüklənmə (sürət dözümlüyü) olması ilə izah olunur. Yüksək dərəcəli futbolçuların ürək vurğularının sayının dinamikasının rəsmi oyunlarda təhlili onu göstərdi ki, futbolçuların oyun fəaliyyətində ən çox yer tutan fiziki yüklənmənin böyük 21-46%, submaksimal 29-48% həcmdə olmaqla, oyunu davamiyyətində mühüm rol oynayırlar. Futbolçuların icra etdikləri başqa yüklənmələrin payına normal yüklənmənin 9-22% düşür. Yüksək dərəcəli futbolçuların müxtəlif səviyyəli yüklənmə diapozununda göstərdiyi dözümlüyün ən yaxşı forması oyunun daha səmərəli aparılmasına və yüksək nəticəyə çatmasına təminat vermiş olur. Yüksək səviyyəli futbolçuların dözümlüyünün dörd komponentli quruluşu futbolçuların yarış fəaliyyətinə və müxtəlif məşq yüklənmələrinə fərqli formada təsir etmiş olur. İllik məşq silsiləsində tətbiq edilən fiziki yüklənmələrin həcmi və sıxlığı istiqamətində aparılan təhlilər (qaçış məsafələrinin artırılması, məsafənin uzunluğu, təkrarların sayı, qaçışın sürəti, fasilələrin müddəti) göstərmişdir ki, məşq yüklənmələri futbolçu-

larda dözümlüyün müxtəlif formalarını artırmış olur:

- Ümumi dözümlük üçün qaçışın müddəti 10 dəqiqədən 15 dəqiqəyə qədər, qaçış məsafəsini 3-4 dəfə təkrar etmək, fasilə müddəti 180-dən 140 saniyə müddəti, qaçış 8,0 -9,8 km/saat, hərəkətin sıxlığı 72-78 % maksimal aerob sürəti
- Sürətin ümumi dözümlüyünün qaçış məsafəsinin müddəti 3 dəqiqədən 8 dəqiqəyə kimi, qaçış məsafəsinin təkrar sayı 5-7, fasilə müddəti 120 saniyədən 60 saniyə qədər, qaçış sürəti 10,2-11,8 km/saat, hərəkətin intensivliyi, maksimal aerob sürəti 87-92%.

Məsafə boyu sürət dözümlüyü: məsafənin uzunluğu 41-47 m, məsafənin təkrarlarının sayı 25-30, seriyanın sayı 1-2, Bir məsafənin icra müddəti 10-15 saniyə, hərəkətlərarası fasilə müddəti 30-10 saniyə, seriyalararası fasilə 6-8 dəqiqə, hərəkətin intensivliyi, maksimal aerob sürəti 105-120 %-dir.

- Sürət-sprint dözümlüyü; məsafənin uzunluğu 28-30 m, qaçış məsafəsinin təkrarlarının sayı 6-21, seriyaların sayı 2-4, məsafənin icra müddət - 5 saniyə, təkrarlanması fasilə müddəti 15-25 saniyə, seriyalararası fasilə 4-3 dəqiqə, hərəkətin intensivliyi, maksimal aerob sürəti- 125 -130 %-dir. Fasiləli qaçış hərəkətlərinin seçim xarakterli yüklənmə səviyyəsinin tətbiqi futbolçularda intensiv ümumi dözümlüyü, sürətli məsafə dözümlüyü, sprint dözümlüyü artırmaqla, futbolçularda funksional imkanları çoxaltmış olur. Qeyri- ixtisas hərəkətlərin tətbiqində differensial yüklənmələrinin həcmi və intensivliyi futbolçuların məşq prosesində aldıkları müxtəlif səviyyəli yüklənmələr (maksimal aerob sürətinin ilkin göstəriciləri) bu futbol uyğunlaşmasını təmin etməklə, oyun fəaliyyətini artırır. Bunu isə ürək vurğularının sayı (Ü.V.S.) hesabına, onun bərpa müddətini müəyyən edən (1-ci cə 3- cü dəqiqədə olan göstəricilər) oyun ampulasına görə (müdafiəçi, yarım müdafiəçi, hücumcu) olma göstəricilərdir;

İllik məşq silsiləsində yüksək dərəcəli futbolçularda dözümlüyün inkişaf etdirilməsi metodikası nəzərdə tutulmuş plan və proqramın ardıcıl və sistemli bir şəkildə həyata ke-

çirilməsi kimi bir prosesin uğurlu bir nəticəsidir. Əzələ fəaliyyətinin enerji təminatı faktorlarına məqsədəuyğun olaraq təsir etmək ilk növbədə futbolçuların icra etdiyi yarış fəaliyyətinə uyğun olan dözümlük mövzunu nəzərə almaq lazımdır. Futbolçuların məşq prosesində tətbiq edilən qeyri-ixtisas hərəkətlərin (atletik qaçışlar) seçim istiqaməti bəzi sistemlərin funksional imkanlarını artırmış olur. Fasiləli məşq metodu vasitəsilə həyata keçirilən qaçış hərəkətləri dözümlüyün artırılması ilə bərabər, məşq yüklənmələrinin çox ciddi dozalaşdırılması ilə həcm və sıxlıq istiqamətində futbolçuların bərpasını sürətlən-dirmiş olur. Fiziki yüklənmənin lazımi səviyyədə hazırlıq və yarış makro silsiləsində tətbiqini nəzərə almaqla fut-

bol komandasının oyunçularının yarış fəaliyyətində yaranan yorğunluğa qarşı dayanıqlığı submaksimal və maksimal səviyyədə yüklənmələrin icrası hesabına artmış olur. Tətbiq etdikləri metodikanın etibarlılığı və səmərəsi qazanılan nəticəsi pedaqoji testlər vasitəsilə sübut etmişdir. Yüksək dərəcəli futbolçularda dözümlüyün illik məşq silsiləsində artırılması futbol komandalarının məşq prosesində fiziki yüklənmələrini balanslı olaraq bölüşdürülməsi hesabına baş verir (Cədvəl 1).

İllik məşq silsiləsində futbolçularda dözümlüyün müxtəlif növlərini inkişaf etdirməyə istiqamətlənmiş fiziki hərəkətlərin bölüşdürülməsi.

*Cədvəl 1*

Dövr	Mərhələ	Yüklənmələrin xarakteristikası (%-lə)			
	İxtisaslaşdırılmış (kompleks istiqamət)	Qeyri-ixtisaslaşdırılmış (seçim istiqaməti)			
		Dözümlüyün növləri			
		Ümumi	İntensiv	Məsafə sürəti	Sprint sürəti
Yarış hazırlıq	Ümumi hazırlıq (dartma)	60	0	0	0
	Ümumi hazırlıq (təməl)	40	42	0	0
	Xüsusi hazırlıq (təməl)	55	7	38	0
	Yarış qabağı	70	0	0	30
	1-ci mərhələ 1-ci dövr	80	7	4	6
	2-ci dövr	60	15	6	9

Tövsiyə və təkliflərdən sonra yüksək dərəcəli futbolçularda dözümlüyün müxtəlif növlərinin illik məşq silsiləsində artırılmasının tədqiqi onu göstərdiki, futbolçuların hazırlıq və yarış mərhələsində tətbiq edilən məşqin xüsusi yeni ixtisaslaşdırılmış (topla) və qeyri-ixtisaslaşdırılmış (topsuz) vasitələri plan üzrə nəzərdə tutulmuş həcmdə olmalıdır. Bu yüklənmələr normal, böyük, submaksimal və maksimal səviyyədə həyata keçirilməsi dözümlüyün müxtəlif növlərinin inkişafına köməklik edir. Bu istiqamətdə daha geniş aparılan araşdırmalar məşqçilərin dözümlülük hərəkəti qabiliyyətində uğurlu nəticələr ala biləcəklərinə inanır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Bağirov R.K., Əliyev İ.S.** "Futbol" Dərslük Bakı 2012 "Propolis MMS" s.424.
2. **Əliyev İ.S.** *Yeniyetmə futbolçuların morfofunktsional göstəricilərinə məşq və yarış yüklərinin təsiri*. AMEA-nın A.İ. Qarayev adına Fiziologiya İnstitutunun və Fizioloqlar Cəmiyyətinin külliyyatı Fiziologiya və Biokimyayın problemləri XXXV cild Elm 2017.
3. **Əliyev İ.S., Əliyev S.A., Əlibəyova S.S.** *Əzələ fəaliyyətinə 13-15 yaşlı futbolçuların orqanizminin fizioloji sistemlərinin adaptasiyası*. Azərbaycan Xalq Cümhu-

- riyyətinin 100 illik yubileyinə həsr olunmuş “Biologiyanın Müasir Problemləri” Respublika Elmi Konfransının Materialları. Bakı 23-24 oktyabr, 2018.
4. **Əliyev İ.S., Əliyev S.A., Əlibəyova S.S., İbrahimli A.M.** *Futbol məşğələlərinin yeniyetmələrin inkişafına, dözümlülük və funksional imkanlarının formalaşmasına təsiri.* Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının müxbir üzvü, əməkdar elm xadimi, professor D. V. Nəcəyevin anadan olmasının 90 illik yubileyinə həsr olunmuş elmi-praktik konfransının materialları. Bakı 2019, s.64-72 .
  5. **Белоцерковский З.Ф.** *Эргометрические критерии физической работоспособности у спортсменов.* М.: Сов. спорт, 2005, 312 с.
  6. **Шамардин А.И.** *Функциональная подготовка в футболе: учебное пособие.* М.: 2010, 150 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ ИГРОКОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

доц. И.С. Алиев, доц. Г.Г. Гараев, доц. А.М. Ибрагимли, А.Ф. Гусейнов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Игровых видов спорта  
[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az), [geray.qarayev@sport.edu.az](mailto:geray.qarayev@sport.edu.az), [alekber.huseynov@sport.edu.az](mailto:alekber.huseynov@sport.edu.az)

**Аннотация.** Физическая подготовка игроков высокого уровня, особенно выносливость, напрямую влияет на их игровое время. Таким образом, игровая активность, активность и бездействие футболистов связаны с развитием этого качества. Выносливость как двигательная способность характеризуется у игроков высокого уровня их игровыми характеристиками, скоростной выносливостью, выносливостью на дистанции, общей выносливостью. Ее можно развивать в зависимости от методов, содержания, формы, серии и количества повторений тренировок игроков на выносливость.

Скорость движения с мячом и без мяча по полю, качество технических и тактических движений, физическая эффективность против соперника, количество быстрых движений, содержание и продолжительность активных и неактивных движений зависят от развития общей выносливости. Именно по этим причинам изучение этой темы необходимо.

**Ключевые слова:** *тренировочный процесс, ежегодный цикл тренировок, методика тренировки на выносливость.*

## RESEARCH OF ENDURANCE OF DEVELOPMENT IN A ONE-YEAR TRAINING CYCLE OF HIGH-LEVEL PLAYERS

ass. prof. İ.S. Aliyev, ass. prof. G.G. Garayev,  
ass. prof. A.M. Ibrahimli, A.F. Huseynov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Sports games

[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az), [geray.qarayev@sport.edu.az](mailto:geray.qarayev@sport.edu.az), [alekber.huseynov@sport.edu.az](mailto:alekber.huseynov@sport.edu.az)

**Annotation.** The physical fitness of high-level players, especially endurance, directly affects their playing time. Thus, playing

activity, activity and inaction of football players are associated with the development of this quality. Endurance as a motor ability is



characterized in high-level players by their game. It can be developed depending on the methods, content, form, series and number of repetitions. The speed of movements with a ball and without a ball across the field, the quality of technical and tactical movements, physical efficiency against an opponent, the number of quick movements, the content and duration of

active and inactive movements depend on the development of general endurance. Due to these reasons it is necessary to study this topic.

**Keywords:** *training processes, annual training cycle, endurance training methodology.*

## ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ В ПРИМЕНЕНИИ СВЕРХКОРОТКИХ ЗАПИСЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Н.А. Тишутин, к.б.н., доц. И.Н. Рубченя

*Белорусский государственный университет физической культуры*

Кафедра Физиологии и биохимии

[nickoknick@mail.ru](mailto:nickoknick@mail.ru)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В статье проанализированы возможности и ограничения применения сверхкоротких записей variability сердечного ритма. Установлено, что сверхкороткие записи необходимы в случае синхронной регистрации параметров вегетативной регуляции сердечного ритма и эффективности выполняемой деятельности, а также если выполняемая проба или тест ограничены по времени. Выявлены факторы, ограничивающие достоверность и объективность получаемых таким способом данных. Сформулированы рекомендации для предотвращения влияния стационарности и длительности записи кардиоинтервалов на объективность, получаемых с их помощью данных. Рассмотрено влияние эффекта Еськова-Зинченко на результаты регистрации различных физиологических параметров.

**Ключевые слова:** *вариабельность сердечного ритма, сверхкороткие записи, стационарность записи, длительность записи, эффект Еськова-Зинченко.*

В основе функционирования всех живых организмов лежат процессы регуляции. Одной из ведущих регуляторных систем организма является вегетативная нервная система (ВНС). Она представляет собой совокупность центральных и периферических нервных структур, которые осуществляют регуляцию и контроль за функциональным уровнем организма, необходимым для оптимальной реакции всех его систем (Ноздрачёв А.Д. 1983, Шлык Н.И. 2009) [1, с. 11]. Профессор М.Р. Могендович отмечал, что деятельность ВНС заключается в удержании строгого соответствия между постоянно меняющейся интенсивностью

двигательной активности и необходимым для ее поддержания уровнем функционирования внутренних органов [2].

В настоящее время исследования деятельности ВНС организма человека неразрывно связаны с изучением сердечного ритма, особенностей variability сердечного ритма (ВСР). С использованием методов оценки ВСР демонстрируется общая активность регуляторных механизмов, нейрогуморальная регуляция сердца, а также соотношение между активностью парасимпатического и симпатического звена ВНС [1, с. 12]. В этом отношении сердечный ритм рассматривается как маркер работы вегетативной нервной системы.

Уровень текущей вегетативной регуляции в организме отражает фоновую активность структур, которые играют важную роль в адаптации организма к физическим нагрузкам. Следовательно, исходный вегетативный статус является одной из ведущих составляющих в формировании типа реагирования организма и на изменение внешних условий [3].

Сердечный ритм формируется многоуровневой и многоконтурной системой регуляции, деятельность которой определяется текущими запросами организма [4, с. 108]. Согласно модели Р.М. Баевского, в основе регуляции ритма сердца лежат два взаимосвязанных контура: центральный и автономный с прямой и обратной связью. Автономный контур представлен синусовым узлом, блуждающими нервами, а также его ядрами, расположенными в продолговатом мозге. Центральный уровень управления ритмом сердца есть более сложная многоуровневая система регуляции, в которую включаются звенья сердечного-сосудистого центра продолговатого мозга, высшие вегетативные центры, а также кора

больших полушарий головного мозга [4, с. 111].

В исследованиях В.А. Машина (2010) указывается, что сегментарный уровень регуляции сердечного ритма, в который включаются центры симпатии и парасимпатии в продолговатом мозге, контролируется надсегментарными или корково-лимбическими структурами [5]. Это также отмечалось в работах Баевского Р.М. и др., (2001) и Флейшмана А.Н. (1999) и ещё раз подчёркивает сложность и многоуровневость системы управления сердечным ритмом.

Различные виды нагрузок, которые требуют вовлечения в управление сердечным ритмом центрального контура, снижают влияние дыхательного компонента синусовой аритмии и, напротив, увеличивают ее недыхательный компонент [4, с. 111]. Однако такая ситуация наблюдается не всегда. Согласно модели регуляции сердечного ритма американской исследовательской группы [6], взаимоотношения между симпатическим и парасимпатическими отделами ВНС не являются исключительно реципрокными. Например, появление эмоций может сопровождаться синхронным усилением активности обоих отделов ВНС, и синергические отношения между ними возникают чаще, чем реципрокные [5].

Исследования, связанные с математическим анализом сердечного ритма, указывают на нормальность распределения последовательности кардиоинтервалов (КИ) у здоровых людей на большом временном интервале [7]. Достоверность применяемых оценок вариабельности сердечного ритма зависит от размера исследуемой выборки длительности КИ, а также от стационарности анализируемого временного ряда [4, 7, 8].

В настоящее время отмечается актуальность исследований вегетативных изменений в совокупности с параметрами выполняемой деятельности [9]. Для реализации данной идеи необходима синхронная регистрация параметров вегетативной регуляции, которая общепринято исследуется

через анализ ВСР, и показателей, отражающих эффективность и особенности выполняемой деятельности. В таких условиях являются необходимым применение сверхкоротких записей сердечного ритма, который, под влиянием выполняемой различного рода деятельности, может быть весьма изменчивым.

**Цель статьи** – проанализировать возможности и ограничения применения сверхкоротких записей вариабельности сердечного ритма, а также сформировать комплекс рекомендаций по их наиболее корректному использованию.

**Стационарность записи.** Наиболее достоверные данные о ВСР организма человека, бесспорно, будут получены при записи временных промежутков между КИ с соблюдением полной стационарности условий регистрации. Однако, возможно, самая важная и интересная информация о процессе адаптации и функционировании ВНС кроется в особенностях изменений и уровне ВСР, который поддерживается во время разных типов деятельности. Например, вегетативное обеспечение процесса психической, умственной и физической деятельности. Но в таких условиях процесс изменчивости кардио-интервалов может быть далеко не стационарен.

Для соблюдения требований стационарности при использовании наиболее распространённых коротких записей (5 мин) проводят регистрацию параметров в состоянии относительного покоя, при выполнении однообразной деятельности, а также при достижении и поддержании стабильного уровня функционального состояния организма [8]. Но примеры выше указывают на частую невозможность соблюдения данных требований в связи со спецификой регистрации ВСР в процессе выполнения различной деятельности. Это толкает исследователей на поиск и разработку нечувствительных к стационарности показателей и пересмотру устоявшихся требований. В работе В.Н. Friedman и соавт. [10] показано, что фиксируемая в эксперименте нестационарность колебаний времени меж-

ду КИ незначительно влияет на значения показателей, отражающих вагусные влияния на сердечный ритм. Исследователь В.А. Машин в своих трудах [5, с. 208, 8] сравнивал средние значения показателей variability сердечного ритма с соблюдением условий стационарности и без неё. С использованием критерия Вилкоксона им не было выявлено статистически достоверных различий, связанных с влиянием нестационарности на следующие показатели ВСР: Мо (мода), HF (высокочастотные волны), RMSSD, pNN50, LF (низкочастотные волны), LF/HF (сим-пато-вагальный индекс). Однако фактор нестационарности достоверно изменял значения показателей низкочастотного спектра сердечного ритма (VLF). В дополнение к этому, автор отмечает [5, с. 210], что все изменения значений показателей, характеризующих очень низкочастотный компонент спектра мощности, не выходят за нормированные границы, что свидетельствует о возможности получения объективных данных о сердечном ритме даже при нестационарности записи.

**Длительность записи.** Другим важным фактором, который влияет на достоверность получаемых расчётных показателей ВСР является количество анализируемых кардиоинтервалов. Профессор Р.М. Бавевский отмечает, что «... при использовании коротких записей сердечного ритма (до 5 мин) искусственно ограничивается число изучаемых регуляторных механизмов...» [4, с. 112]. Также он добавляет, что, анализируя короткие выборки КИ, мы характеризуем лишь активность автономного контура регуляции и отчасти третий уровень центрального контура. С другой стороны, специфика современных исследовательских протоколов, в которых есть необходимость синхронной регистрации параметров сердечного ритма и эффективности выполнения какой-либо деятельности, требует анализа более коротких записей [8, 11, 13]. Исследователь Кубряк О.В. и соавт. указывает, что «...быстрая смена функциональных состояний человека снижает ценность существующих методов анализа вариаци-

онных кардиоритмограмм, так как за 5 минут такие состояния могут меняться неоднократно...» [12]. Здесь перед исследователем стоит дилемма: зарегистрировать большую по длительности выборку КИ, однако в таком случае можно ложно усреднить кратковременные изменения ритма сердца во время выполняемой деятельности или зафиксировать более короткую запись КИ, которая будет отражать только изменения, связанные с выполняемой работой, но в этом случае может снизиться достоверность.

Американские исследователи Prinzel L.J. et al. проанализировали различную по длительности выборку КИ variability сердечного ритма от 10 до 200 секунд. В результате установлено, что 30 секундная запись является минимальной для получения надёжных данных по показателю «0,1 Гц компонент» [13, с. 40].

В исследовании J. McNames et al. (2006) по записям электрокардиограммы различной длительности (10 секунд – 10 минут) рассчитывались и сравнивались между собой показатели ВСР [14]. Полученные данные указывают на существенное изменение значений показателей сердечного ритма в зависимости от количества кардиоинтервалов. Менее чувствительными к длительности записи показателями оказались RMSSD и HF. Оба показателя отражают активность автономного контура регуляции в управлении сердечным ритмом. Авторы работы связывают их большую устойчивость перед длительностью записи со способностью к эффективной фильтрации верхних частот серии NN интервалов.

Российскими учёными О.В. Кубряком и Ю.В. Урываевым проведён математический анализ четырёх 60-ти секундных записей кардиоритмограмм здоровых добровольцев во время выполнения различной по типу деятельности [12, с. 10]. Показано, что длительность R-R интервалов значимо меняется при выполнении мысленного счёта собственных сердечных сокращений по сравнению с фоновой записью. Обе записи регистрировались в течении 60 секунд и

включали в себя около 70 кардиоинтервалов.

В работах В.А. Машина [5, 8] изучался эффект длительности анализируемого временного ряда на значения показателей ВСП. Сравнению подвергались стандартный временной ряд в 256 КИ и R-R интервалы от 128 до 16 (с шагом в 16 R-R). Установлено, что самыми устойчивыми показателями, значения которых достоверно не изменяются в зависимости от длины выборки КИ (кроме выборки в 16 R-R интервалов), являются показатели HF, RMSDD, pNN50. Также высокий уровень устойчивости при объёме кардиоинтервалов от 64 был выявлен для показателя низкочастотных колебаний LF, что в итоге обуславливает устойчивость зависящих от вышеперечисленных показателей индексов: LF/HF, HFnu [5].

Таким образом, факторы стационарности и длительности записи кардиоинтервалов несомненно влияют на значения расчётных показателей ВСП. Некоторые авторы [15, с. 89] видят решение данной проблемы в применении нелинейных методов (фрактального и энтропийного анализов), а также различных их модификаций. Однако классические нелинейные методы анализа сердечного ритма требуют большого объёма выборок КИ ( $10^5$ ), а при необходимости регистрации скоротечных изменений в функционировании регуляторных механизмов, такую продолжительность записи обеспечить представляется маловероятным. Различные модификации нелинейных методов [15, с. 90] отчасти могут решить проблему повышения чувствительности к кратковременным и долговременным изменениям времени между КИ. Но, в таком случае, возникают трудности физиологической интерпретации применяемых показателей. Классические, стохастические методы исследования сердечного ритма подкреплены десятками лет исследований в различных прикладных областях, а те же, например, расчёты квазиаттракторов остаются на сегодняшний день недостаточно понятыми и широко применяемыми в научных исследованиях. Наиболее оптимальный выход из

данной ситуации видится в следовании следующим рекомендациям:

- 1) При сверхкоротких записях ВСП необходимо регистрировать максимально возможное количество КИ, которое должно обеспечивать достоверность получаемых данных, но в тоже время отражать кратковременные изменения в работе регуляторных механизмов, обусловленные выполняемой деятельностью. Временной промежуток записи времени сердечных циклов должен быть не менее 30 секунд, а количественный не менее 64 R-R интервалов. Начиная с этих порогов, отмечается устойчивость некоторых показателей ВСП относительно стандартной длины записи (256 R-R или 5 мин).
- 2) Требования стационарности сверхкоротких записей ВСП должны максимально возможно соблюдаться при её регистрации с параллельным выполнением какой-либо деятельности либо решением задач. Необходимо подбирать в качестве воздействующего фактора однообразную деятельность, которая не будет сильно меняться на протяжении всего её выполнения. Все переходные процессы, связанные со стабилизацией сердечного ритма в начале выполнения задач, должны исключаться. Также необходимо обращать внимание на продолжительность выполняемого теста, поскольку при слишком долгом тестировании может развиваться утомление, которое будет влиять на формирование текущего уровня ВСП и, соответственно, на общий результат.
- 3) Третья рекомендация касается как стационарности записи, так и её длительности. Более целесообразным при сверхкоротких записях ВСП является использование следующих показателей: RMSDD, pNN50, HF, LF, LF/HF, HFnu, LFnu. Эти показатели обладают большей устойчивостью к влиянию нестационарности анализируемой выборки КИ, которая будет неизбежно возникать при синхронной регистрации физиологических параметров и выпол-

нении определённых задач, а также они достаточно стабильны при сверхкоротких по длительности записях.

В настоящее время ещё одним острым вопросом, касательно регистрации физиологических параметров (в том числе сердечного ритма), является так называемый эффект Еськова-Зинченко [16]. Этот эффект подразумевает отсутствие однородности выборок при многократной записи физиологических параметров одного испытуемого. Имеются экспериментальные данные о том, что более однородная выборка получается при анализе однократных записей случайной группы, чем при серии регистраций одного человека [17, с. 8]. В такой ситуации кажется нецелесообразным дальнейшие исследования параметров организма в рамках классических методических подходов. Однако на эту проблему можно посмотреть иначе. Функционирование человеческого организма есть динамический процесс, который изменяется при адаптации к условиям окружающей среды с участием нейрогуморальных механизмов. Этот процесс постоянного приспособления крайне лабилен и изменчив, что отлично показывает метод исследования ВСР. В исследованиях [17, 18, стр. 71] отмечается, что более высокая статистическая устойчивость КИ наблюдается при анализе однократных записей случайной группы, чем при серии записей КИ одного человека даже в «одном гомеостазе». Под «одним гомеостазом» авторы, вероятно, имеют ввиду одно положение тела в процессе регистрации показателей (сидя, лёжа), поскольку нельзя с уверенностью говорить о стабильном психоэмоциональном состоянии, о контроле суточных колебаний ритма сердца в процессе 15-ти записей КИ от которых крайне изменяется вариабельность сердечного ритма. В такой ситуации большим преимуществом обладают записи физиологических параметров синхронно с выполнением строго стандартизированной деятельности, которые позволят оценивать эффективность работы регуляторных механизмов в стандартных для всех испытуемых условиях.

**Заключение.** Сверхкороткие записи вариабельности сердечного ритма необходимы в случае синхронной регистрации параметров вегетативной регуляции сердечного ритма и эффективности выполняемой деятельности, а также если выполняемая проба или тест ограничены по времени. Их небольшая продолжительность объясняется скоротечностью изменений в функционировании регуляторных механизмов при решении каких-либо задач, а также большой научной ценностью исследований регуляторного компонента в обеспечении разных типов деятельности. Факторами, лимитирующими уровень достоверности и объективности получаемых таким способом данных, являются стационарность и длительность записи кардиоинтервалов. Для предотвращения или минимизации влияния данных факторов, по нашему мнению, целесообразно следовать некоторым рекомендациям. Необходимо регистрировать максимально допустимое протоколом исследования количество кардиоинтервалов, с условием их отражения именно тех изменений, которые связаны с выполняемой деятельностью (но не менее 64 R-R интервала). Выполняемая деятельность должна быть по возможности однообразной и не слишком продолжительной для предотвращения влияния процессов утомления на общий результат. Экспериментально выявлены показатели, которые более устойчивы к нестационарности исследуемой выборки КИ, а также к её небольшому объёму (RMSDD, pNN50, HF, LF, LF/HF, HFnu, LFnu), поэтому именно их и следует применять для интерпретации результатов. Следование данным рекомендациям позволит повысить достоверность и объективность получаемой информации, а также получить важные сведения об особенностях вегетативного обеспечения функций в организме при выполнении разных типов деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Шлык Н.И. *Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов.* Н.И. Шлык. Ижевск: Филиал

- изд-ва Нижегородского ун-та, 2009, 255с.
2. **Могендович М.Р.** *Обзор работ М.Р. Могендовича и его учеников моторный анализатор и вегетативная нервная система*/ М. Р. Могендович. Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2009, № 1(61), с. 55–60.
  3. **Кудря О.Н.** *Вегетативная регуляция работы сердечно-сосудистой системы и системы энергообеспечения мышечной деятельности при выполнении дозированных нагрузок юными спортсменами.* О. Н. Кудря, В. В. Вернер. Теория и практика физической культуры. 2009, №. 3, с. 36–42.
  4. **Баевский Р.М.** *Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения.* Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов. Ультразвуковая и функциональная диагностика. 2001, №. 3, с. 108–127.
  5. **Машин В.А.** *Трехфакторная модель вариабельности сердечного ритма в психологических исследованиях функциональных состояний человека-оператора: диссертация ... доктора псих. наук: 19.00.03.* В. А. Машин. Москва, 2010, 440 с.
  6. **Berntson G.G.** *Cardiac psychophysiology and autonomic space in humans: empirical perspectives and conceptual implications.* G.G. Berntson, J.T. Cacioppo, K.S. Quigley. Psychol Bull. 1993, vol. 114, No 2. pp. 296–322.
  7. **Федотов А.А.** *Теоретическая и клиническая оценка чувствительности показателей вариабельности сердечного ритма.* А.А. Федотов, А. С. Акулова, П. А. Лебедев. Биофизика. 2017, т. 62, № 4, с. 760–768.
  8. **Машин В.А.** *Нестационарность и длительность временного ряда сердечного ритма при диагностике функциональных состояний.* В. А. Машин. Биофизика. 2007, т. 52, №. 2, с. 344–354.
  9. **Городничев Р.М.** *Физиология силы: монография.* Р. М. Городничев, В.Н. Шляхтов. М.: Спорт, 2016, 232 с.
  10. **Friedman В. Н.** *Validity concerns of common heart-rate variability indices.* В. Н. Friedman, М. Т. Allen, I. С. Christie [et al.]. IEEE Eng Med Biol Mag., 2002. – V. 21, № 4, pp. 35–40.
  11. **Черниговская Т.В.** *Особенности вегетативного обеспечения процесса синхронного перевода.* Т.В. Черниговская, И.С. Парина, М.А. Кнабенгоф [и др.]. Восьмая международная конференция по когнитивной науке : Тезисы докладов, Светлогорск, 18–21 октября 2018 года. Ответственные редакторы: А.К. Крылов, В.Д. Соловьев. Светлогорск: Институт психологии РАН, 2018, с. 1046–1048.
  12. **Кубряк О.В.** *Способ анализа коротких кардиоритмограмм в оценке быстрых изменений типов деятельности.* О.В. Кубряк, Ю. В. Урываев. Вестник Российской академии медицинских наук. – 2008, №. 3, с. 9–12.
  13. **Prinzel L.J.** *Three experiments examining the use of electroencephalogram, event-related potentials, and heart-rate variability for real-time human-centered adaptive automation design.* L.J. Prinzel, R. Parasuraman, F.G. Freeman [et al.]. Hampton, VA: NASA Langley Research Center, 2003, 70 p.
  14. **McNames J.** *Reliability and accuracy of heart rate variability metrics versus ECG segment duration.* J. McNames, M. Aboy. Medical and Biological Engineering and Computing. 2006, vol. 44, No 9, pp. 747–56.
  15. **Алпатов А.В.** *Методы повышения достоверности диагностических параметров электрокардиосигнала.* А.В. Алпатов, С.П. Вихров, В.Н. Локтюхин [и др.]. Биотехносфера. 2012, № 5-6 (23-24), с. 84–91.
  16. **Еськов В.В.** *Проблема статистической устойчивости параметров кардиоинтервалов сердечно-сосудистой системы жителей Севера Российской Федерации.* В.В. Еськов, Е.В. Орлов, Ю.В. Башкатова [и др.]. Экология человека. 2020, № 11, с. 27–31.

17. Филатова Д.Ю. Проблема однородности параметров кардиоинтервалов у детей школьного возраста в условиях широтных перемещений. Д.Ю. Филатова, Ю.В. Башкатов, Е.Г. Мельникова [и др.]. Экология человека. 2020, № 1, с. 6–10.
18. Арсланова М.М. Статистическая неустойчивость выборок параметров

кардиоинтервалов в неизменном гомеостазе. М.М. Арсланова, И.В. Мирошниченко, Ю. М. Попов [и др.]. Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2017, №4, Публикация 1–8. DOI: 10.12737/article\_5a38d02dd855e9.28694103.

## ULTRA-QISA ÜRƏK RİTM QEYDLƏRİNİN İSTİFADƏSİNDƏ İMKANLAR VƏ MƏHDUDİYYƏTLƏR

N.A. Tışutin, b.e.n., dos. İ.N. Rubçen

*Belarus Dövlət Bədən Tərbiyəsi Universiteti*  
Fiziologiya və biokimya kafedrası  
[nickoknick@mail.ru](mailto:nickoknick@mail.ru)

**Annotasiya.** Məqalədə ürək dərəcəsi dəyişkənliyinin ultraqısa qeydlərinin istifadəsinin imkanları və məhdudiyətləri təhlil edilir. Müəyyən edilmişdir ki, ürək döyüntülərinin vegetativ tənzimləmə parametrlərinin və yerinə yetirilən fəaliyyətin səmərəliliyinin sinxron qeydiyyatı zamanı, habelə aparılan sınaq və ya sınaq müddətində məhdudlaşdıqda ultraqısa yazıların aparılması zəruridir. Bu yolla əldə edilən məlumatların etibarlılığını və obyektivliyini məhdudlaşdıran amillər ortaya çıxır.

Kardiointervalların stasionarlığının və qeyd müddətinin onların köməyi ilə əldə edilən məlumatların obyektivliyinə təsirinin qarşısını almaq üçün tövsiyələr tərtib edilmişdir. Eskov-Zinçenko effektinin müxtəlif fizioloji parametrlərin qeydiyyatının nəticələrinə təsiri nəzərdən keçirilir.

**Açar sözlər:** *ürək dərəcəsinin dəyişkənliyi, ultraqısa yazılar, qeydin stasionarlığı, qeyd müddəti, Eskov-Zinçenko effekti.*

## POSSIBILITIES AND RESTRICTIONS IN THE APPLICATION OF ULTRA-SHORT HEART RATE VARIABILITY RECORDS

N.A. Tishutin, PhD, ass. prof. I.N. Rubchenya

*Belarusian State University of Physical Education*  
Department of Physiology and Biochemistry  
[nickoknick@mail.ru](mailto:nickoknick@mail.ru)

**Annotation.** The article analyzes the possibilities and limitations of the use of ultrashort recordings of heart rate variability. It has been established that ultrashort recordings are necessary in the case of synchronous registration of the parameters of autonomic regulation of the heart rate and the efficiency of the performed activity, and also in the case if

performed sample or test is limited in time. The factors limiting the reliability and objectivity of the data obtained in this way are revealed.

Recommendations are formulated to prevent the influence of stationarity and duration of recording of cardio intervals on the objectivity of the data obtained with their help. The





influence of the Eskov-Zinchenko effect on the results of registration of various physiological parameters is considered.

**Keywords:** *heart rate variability, ultra-short recordings, stationarity of recording, recording duration, Eskov-Zinchenko effect.*

## PLANTAR FASSİİT XƏSTƏLİYİ VƏ MÜXTƏLİF MÜALİCƏ ÜSULLARI

A-M.Y. Muradova

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

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Dabanda narahatçılıq, həm yaşlı həm aktiv, həm də oturaq həyatı keçirən insanlarda plantar fasiit xəstəliyinin əmələ gəlməsindən qaynaqlanır. Obez insanlar və vaxtının çox hissəsini ayaq üstə keçirən insanlar xəstəliyə daha çox meyillidirlər. Plantar fasiiti idarə etmək üçün istifadə edilən əksər müdaxilələr kifayət qədər öyrənilməmişdir; Bununla birlikdə, ayaqqabılara ortezlər əlavə etmək, gərmə məşqləri, steroid inyeksiyası və xüsusi olaraq hazırlanmış gecə splintlərindən istifadə faydalı ola bilər. Ekstrakorporal şok dalğa terapiyası, xroniki daban ağrısı olan idmançıları təsirli bir şəkildə müalicə edə bilsə də, lakin digər xəstələrdə təsir ola bilər.

**Açar sözlər:** *plantar fasiit, müalicə üsulları, ekstrakorporal-zərbə dalğa terapiyası, dartılma məşqləri.*

**Giriş.** Daban sümüyünün medial plantar hissəsində ağrı, dünyada milyonlarla insanın həyatına mənfi təsir göstərir [1].

Xəstələr ümumiyyətlə dabanın antero-medial hissəsində ağrıdan şikayətlənirlər. Ayaq barmaqlarının passiv dorsifleksiyası ilə ağrı daha da şiddətlənir. Simptomlar həftələr və ya aylar ərzində mövcud ola bilər. İstirahətdən sonra, ilk növbədə səhər tezdən duranda ağrı daha da şiddətlənir [2].

Plantar fassiya ayağın normal biyomekanikasında mühüm rol oynayır və üç seqmentdən ibarətdir. Fasiyanın özü, plantar arxa dəstək vermək baxımından əhəmiyyətlidir [3]. "İtis" seqmentini ehtiva edən diaqnoza baxmayaraq, bu vəziyyət xüsusilə iltihablı hüceyrələrin olmaması ilə xarakterizə olunur [4].

Plantar fasiitin etiologiyası aydın olmadığından, diaqnoz ümumiyyətlə aşağıdakı klinik əlamətlərə, ilkin fəaliyyətlə asanlaşan, la-

kin gündəlik ayaq istifadəsi və palpasiya ilə artan ağrıya əsaslanır [21, 22].

Plantar fasiit çox faktorlu xəstəlikdir, lakin əksər hallarda həddindən artıq stredən qaynaqlanır. Bəzi hallarda, daban mahmızı rast gələ bilər. Plantar fasiitin müalicəsi asan deyil və əksər müalicələrdə xəstənin məmnuniyyətsizliyi tez-tez rast gəlinir.

Plantar fassiyat xəstəliyi, tez-tez plantar fasiyanın mikro yırtıqlarına səbəb olan təkrarlanaraq gərginlikdən qaynaqlanan, lakin travma və ya digər çoxfaktorlu səbəblər nəticəsində baş verə bilən həddindən artıq istifadə zədəsidir [5]. Bəzi meylli amillər pes planus, pes cavus, məhdud ayaq biləyi dorsifleksiyası və həddindən artıq pronasiya və ya supinasiya-dır. Pes planus, plantar fasiyanın artan gərginliyə səbəb ola bilər. [6]. Bu xəstəliyi olan xəstələrdə sıx –sıx gastrocnemius, soleus və/və ya digər arxa ayaq əzələlərinə gərginlik də rast gəlinir. Bu əzələlərdə yaranan pozuntular da normal biomexanikanı dəyişdirə bilər. Bu xəstəliyi olan xəstələrin təxminən 50% -ində də daban mahmızları olur, lakin səbəb mahmızın olması deyil. Tez-tez qaçıcılarda və yaşlılarda rast gəlsə də, lakin digər risk faktorlarına pilyənmə, topuq yastığı atrofiyası, qocalma, uzun müddət dayanma tələb edən peşələr və ağırlıq yükü daxildir. Plantar fasiitin müxtəlif seronegativ spondiloartropatiyalarla əlaqəli olduğu təsbit edilsə də, lakin halların təxminən 85% -də heç bir bilinən sistematik faktorun rast gəlməsi mövcud deyil.

Daban ağrısı olan xəstələrin 80% -i plantar fasiitdən əziyyət çəksə də, bir sıra digər fərqli diaqnozlar vardır ki, hansılar ağrıya səbəb ola bilər. Ankilozan spondilit, Reiter sindromu və artroz bütün bu simptomlara səbəb ola bilər. Simptomlar ikitərəfli olduqda, qadınlarda revmatoid artrit daha çox ehtimal olunur. Kişilərdə isə ankilozan spondilit və ya Reiter sindromu nəzərə alınmalıdır. Diabetes mellituslu xəstələrdə yumşaq toxumaların absesi daha çox ehtimal olunur. Konstitusional

simptomlar məsələn kilo itkisi, gecə ağrısı və hərərət kimi simptomların mövcudluğu, xüsusən də nevropatik xəstələrdə-neoplaziya və ya infeksiyalara işarətdir. Ayaqdakı ilkin neoplaziya son dərəcə nadirdir. Digər diferensial diaqnozlar arasında lateral plantar sinirin birinci qolunun və ya medial daban sinirin tutulması daxildir [20].

Hər şeydən əvvəl, plantar fasiitin diaqnozu klinikidir. Əlavə tədqiqatlar kliniki müşahidələrdən asılı olaraq qurulmalıdır. Planlı rentgen müayinəsi ən çox tələb olunan diaqnostik metodudur. Rentgen müayinəsi xəstələrin 50% -də daban mahmızı göstərir. Plantar fasiitdən başqa xəstəliklər üçün çəkilən rentgendə topuqların üzə 13-ün də plantar daban mahmızı təsadüfi tapıntı kimi hesab edilir [17].

Əzələ-skelet ultrasəsi, plantar fasiitin diaqnozunda çox faydalı və etibarlı bir vasitədir, çünki iyonlaşdırıcı şüalanmaya malik deyil. yaxşı qəbul edilən, qeyriinvaziv bir görüntülmə üsuludur. Nəşr Ölçülmüş normativ dəyərlərə görə, asimptomatik sağlam yetişkinlərdə plantar fasiyanın qalınlığı  $3,3 \pm 0,3$  mm -dən  $3,9 \pm 0,5$  mm -ə qədərdir;  $4,0$  mm -dən çox qalınlıq anormal hesab olunur [18,19].

#### *Plantar fasiitin müalicəsi Həyat tərz*

Baxmayaraq ki, bu xəstəliyin gedişatında tez-tez sinirlər zədələnmiş olur, xəstələrin böyük əksəriyyəti əməliyyatsız sağalır. Xəstəni müalicənin başlanğıcından müalicənin müddəti ilə bağlı marifləndirmək əhəmiyyətlidir. Bu ona görədir ki, plantar fasiitin həddindən artıq istifadə nəticəsində əmələ gələn fenomen kimi görsəndiyini nəzərə alaraq ilk növbədə yüksək təsirli fəaliyyətlərdən qaçındırmaq lazımdır. Steroid inyeksiyaları əksərən qısa müddətdə təsirli olur [7], yağ təbəqəsinin atrofiyasına səbəb olduğu və çox nadir hallarda plantar fasiyanın yırtılmasına səbəb ola biləcəyi göstərilmişdir [8]. Plantar fasiyasından üst hissəsinə topuğun medial tərəfinə inyeksiya tətbiq edilərsə yırtılma riski azalar.

**Oral analjeziya və qeyri steroid iltihab əleyhinə dərmanlar(QİƏD).** Oral anestetiklər də ənənəvi istifadə olunur. Təsadüfi, perspektiv, plasebo effektini öyrənən bir araş-

dırmada, 29 plantar fasiit xəstəsi, daban döşəməsinin dartılması, gecə ortezlərinin qeyri steroid iltihab əleyhinə dərmanlar qrupu ilə müqayisə edildi [9]. QİƏD istifadə edilən qrupda ağrı hissənin azalması və əlilliyin aradan qaldıraraq, xəstələrin normal həyat tərzinə, xüsusən də iki - altı aylıq müddətdə qayıtması təsbit edildi.

**Dartılma** məşqləri asan həyata keçirilə biləcək bir müalicə üsuludur. Təsadüfi seçim nəticəsində keçirilən araşdırmada xroniki plantar fasiiti olan xəstələrdə xüsusi ilə plantar fasiya dartılmalarının bir növü kimi Axil tendonunun gərmə məşqlərinin rolu araşdırıldı [10]. Bu məşqlər, ilk üç həftə ərzində selekoksib ilə tamamlanan səkkiz həftəlik bir proqramı əhatə etdi. Qısa müddət ərzində, Ayaq Funksiya İndeksindən istifadə edərək ağrının ölçülməsindən icra edərək, axil gərmə qrupunun dartılmaları plantar fasiyanın xüsusi dartılma məşqləri ilə müqayisədə üstün nəticələr göstərdiyi sübut edilmişdir [11]. Hal-hazırda mövcud sübutlardan irəli gələrək qeyd oluna bilər ki, dartılma məşqlərinin plantar topuq ağrısının aradan qaldırmasında digər müdaxilələrdən daha təsirli olmağı mümkün deyil. Gərginliyin əsas ağrı kəsici faydaları ilk iki həftədən dörd aya qədər ortaya çıxır. Təkrarlama sayına və ya dartılma tezliyinə görə effektivliyin əldə edilməsi ya müalicə sonunda dartılmaların təsirli.

**Ortopedik aparatlar.** Daban içlikləri olduqca populyardır və topuq ağrısını aradan qaldırmaqda faydalı ola bilər. Wolgin və digərləri altı aydan sonra xəstələrin 82% -nin vaxta və konservativ müalicəyə cavab verdiyini göstərdi [12]. Plastik daban içliyi də yaxşı təsir göstərmək üçün istifadə edilmişdir [13]. Gecə içlikləri, ayaqları neytral vəziyyətdə tutaraq, yuxu zamanı fasiyanın kontrakturasını maneə törədərək, müşahidə araşdırmalarına görə səhər simptomlarının yüngülləşdirməsinə köməklik edir. Bununla birlikdə, simptomların aradan qaldırıldığını sübut edən sübutlu bir sınaq olmamışdır.

**Ekstrakorporal şok dalğa terapiyası (EZDT).** Son illərdə bəziləri ekstrakorporal şok dalğa terapiyasından (ESWT) istifadə edir. Texnika geniş araşdırılsa da, daha çox ixtisaslaşmış mərkəzlərdə aparılır [14]. EZDT,

digər konservativ müalicələr sonunda effektiv nəticə əldə etməyən və əməliyyatdan çəkinən xəstələr üçün tətbiq olunmalıdır. [15,16].

**Nəticə.** Yetişkinlərdə PF dabanın alt hissəsinin narahatlığının ən çox yayılmış səbəbidir. Xəstə tez -tez tədricən inkişaf edən dabanın medial tərəfindəki ağrıdan şikayətlənir. Ağrı səhər bir neçə addımdan atandan sonra daha da şiddətlənir. Ancaq 6-12 aylıq konservativ müalicədən sonra, xəstənin gündəlik həyat fəaliyyətlərinə mane olan kifayət qədər simptomları varsa, cərrahi müdaxilə düşünülməlidir.

### ƏDƏBİYYAT

1. **Dunn J.E., Link C.L., Felson D.T. et al.** Prevalence of foot and ankle conditions in a multiethnic community sample of older adults. *Am. J. Epidemiol.* 2004; 159, pp. 491–498.
2. **Riddle D.L., Pulisic M., Pidcoe P., Johnson R.E.** Risk factors for plantar fasciitis: a matched case-control study. *J Bone Joint Surg Am.* 2003, 85, pp. 872–877.
3. **Ling Y., Wang S.** Effects of platelet-rich plasma in the treatment of plantar fasciitis: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine (Baltimore).* 2018, Sep; 97 (37): e12110.
4. **Lee Y.K., Lee M.** Treatment of infected Achilles tendinitis and overlying soft tissue defect using an anterolateral thigh free flap in an elderly patient: A case report. *Medicine (Baltimore).* 2018, Aug; 97 (35):e11995.
5. **Finkenstaedt T., Siriwanarangsun P., Statum S., Biswas R., Anderson K.E., Bae W.C., Chung C.B.** The Calcaneal Crescent in Patients With and Without Plantar Fasciitis. An Ankle MRI Study. *AJR Am J Roentgenol.* 2018 Nov; 211 (5), pp.1075-1082.
6. **Arnold M.J., Moody A.L.** Common Running Injuries: Evaluation and Management. *Am Fam Physician.* 2018 Apr 15;97(8), pp.510-516.
7. **Crawford F, Atkins D, Young P, Edwards J.** Steroid injection for heel pain: evidence of short-term effectiveness. A randomized controlled trial. *Rheumatology* 1999; 38, pp. 974–977.
8. **Acevedo J.I., Beskin J.L.** Complications of plantar fascia rupture associated with corticosteroid injection. *Foot Ankle Int.* 1998; 19, pp. 91–97.
9. **Donley B.G., Moore T., Sferra J. et al.** The efficacy of oral nonsteroidal anti-inflammatory medication (NSAID) in the treatment of plantar fasciitis: a randomized, prospective, placebo-controlled study. *Foot Ankle Int* 2007, 28, pp. 20–23.
10. **DiGiovanni B.F., Nawoczenski D.A., Lintal M.E. et al.** Tissue-specific plantar fascia-stretching exercise enhances outcomes in patients with chronic heel pain. A prospective, randomized study. *J Bone Joint Surg Am* 2003; 85: 1,270–1,277
11. **DiGiovanni B.F., Nawoczenski D.A., Malay D.P. et al.** Plantar fascia-specific stretching exercise improves outcomes in patients with chronic plantar fasciitis. A prospective clinical trial with two-year follow-up. *J Bone Joint Surg Am.* 2006; 88: 1, pp.775–1,778.
12. **Wolgin M., Cook C., Graham C., Mauldin D.** Conservative treatment of plantar heel pain: long-term follow-up. *Foot Ankle Int* 1994, 15, pp. 97–102.
13. **Snook G.A., Chrisman O.D.** The management of subcalcaneal pain. *Clin Orthop Relat Res* 1972, 82, pp. 163–168 .
14. **Ogden J.A., Alvarez R.G., Levitt R.L. et al.** Electrohydraulic high-energy shockwave treatment for chronic plantar fasciitis. *J Bone Joint Surg Am.* 2004, 86: 2, pp. 216–2,228.
15. **Hammer D.S., Rupp S., Kreutz A. et al.** Extracorporeal shockwave therapy (ESWT) in patients with chronic proximal plantar fasciitis. *Foot Ankle Int* 2002, 23, pp.309–313 .
16. **Wang C.J., Chen H.S., Huang T.W.** Shockwave therapy for patients with plantar fasciitis: a one-year follow-up study. *Foot Ankle Int.* 2002, 23, pp. 204–207.
17. **Shmokler R.L., Bravo A.A., Lynch F.R., Newman L.M.** A new use of instrumentation in fluoroscopy controlled heel spur surgery. *J. Am Podiatr Med Assoc.* 1988, 78, pp. 194–197.
18. **Cheng J.W., Tsai W.C., Yu T.Y., Huang KY.** Reproducibility of sono-

- graphic measurement of thickness and echogenicity of the plantar fascia.* J. Clin Ultrasound. 2012, 40, pp.14–9.
19. **Gibbon W.W., Long G.** *Ultrasound of the plantar aponeurosis (fascia).* Skeletal Radiol. 1999, 28, pp. 21–6.
20. **Tanz S.S.** *Heel pain.* Clin Orthop Relat Res. 1963, 28, pp. 169–178.
21. **McPoil T., Martin R., Cornwall M., Wukich D., Irrgang J., Godges J.** *Heel pain plantar fasciitis: Clinical practice guidelines linked to the International Classification of functioning, Disability, and health from the orthopaedic section of the American Physical Therapy Association.* J Orthop Sports Phys Ther. 2008, 38: 2-18.
22. **Cole C., Seto C., Gazewood J.** *Plantar Fasciitis: Evidence-based review of diagnosis and therapy.* Am Fam Physician. 2005, 72, pp. 2237-2242.

## PLANTAR FASCIITIS AND TREATMENT WITH DIFFERENT MODALITIES

A-M.Y. Muradova

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

**Annotation.** Heel discomfort is caused by plantar fasciitis in both active and sedentary persons of all ages. Obese people and people who spend the most of their time on their feet are more likely to get the illness. Most interventions used to manage plantar fasciitis have not been studied adequately; however, shoe inserts, stretching exercises, steroid injection,

and custom-made night splints may be beneficial. Extracorporeal shock wave therapy may effectively treat runners with chronic heel pain but is ineffective in other patients.

**Keywords:** *plantar Fasciitis, treatment modalities, extracorporeal shock-wave therapy, stretching.*

## ПЛАНТАРНЫЙ ФАСЦИИТ И РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ

A-M.Y. Muradova

*Азербайджанской Государственной Академии Физической Культуры и Спорта*  
[ahumujgan.muradova@sport.edu.az](mailto:ahumujgan.muradova@sport.edu.az)

**Аннотация.** Дискомфорт в пятке вызван подошвенным фасциитом как у активных, так и у ведущих сидячий образ жизни людей любого возраста. Люди с ожирением и люди, которые проводят большую часть своего времени на ногах, более подвержены этому заболеванию. Большинство вмешательств, используемых для лечения подошвенного фасциита, не изучены должным образом; однако могут быть полезны стельки для обуви, упражнения на растяж-

ку, инъекции стероидов и изготовленные на заказ ночные шины. Экстракорпоральная ударно-волновая терапия может эффективно лечить бегунов с хронической болью в пятке, но неэффективна у других пациентов.

**Ключевые слова:** *подошвенный фасциит, методы лечения, растяжение, ударно-волновая терапия.*

## PROSPECTS FOR THE USE OF THE “BIODEX BALANCE SYSTEM SD” DEVICE FOR TESTING THE BODY'S ABILITY TO MAINTAIN BALANCE (“CORE STABILITY”) AND ITS TRAINING IN WRESTLING SPORT

R.İ. Aliyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[rauf.aliyev2018@sport.edu.az](mailto:rauf.aliyev2018@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation.** Nowadays, sport requires maximum efforts, which is accompanied by an increase in the level of both acute and chronic injuries. Accordingly, many studies were conducted aimed at studying the factors affecting the injury rate, including investigations, showing the relationship between the core stability level and the injury rate. Different types of tests, measuring core stability, were created, attempting to predict the risk of injury and many training programs for different sports were developed, aimed to help to build the strong core. Wrestling is a sport highly demanding to core. Without improved core stability wrestlers are unable to show high performance and are predisposed to suffer from different acute and chronic traumas, so core stability in wrestling is of great interest in terms of injury prevention and results enhancement. The use of innovations, specially designed for this goal, such a **Biodex Stability System SD**, can significantly help in this.

**Keywords:** *core, core stability, trunk muscles, kinetic chain, neuromuscular control, wrestling sport.*

**Core stability.** Conception of core stability (CS) was introduced for the first time in 1990s by (Hodges and Richardson) during studying the trunk muscles activation pattern on patients with chronic low back pain [1].

Core stability and core strength definition, integrating the following components such as core strength, endurance, power, static and dynamic balance, which based on the coordination of the spine, abdominal, and

hip musculatures [2]. It includes the lumbo-pelvic-hip complex and can be explained as the ability to maintain balance of the vertebral column. It is also the base of the kinetic chain which is responsible for transferring the force between the lower and upper extremities for different types tasks of sport and daily living [3]. Panjabi explains mechanisms of core stabilization, dividing it at 3 subsystems: passive, active, and neural control. The passive subsystem is the static tissues, such vertebrae, intervertebral discs, ligaments, joint capsules, and the passive properties of muscles. The function of these tissues is to stabilize in the end range of motion as tensile forces increase and mechanical resistance to movement is produced, as well as to transmit position and load information to the neural control subsystem via mechanoreceptors. The active subsystem consists of the core musculature and provides dynamic stabilization to the spine and proximal limb, and at the same time delivery information to the neural control subsystem. The neural subsystem is the main center for incoming and outgoing signals that produce and maintain core stability. No one subsystem acts or works separate from another; complex interaction among all 3 subsystems maintain stability [4].

Specific exercises can be recommended to use in training program to improve the function of one of these subsystems separately or together.

The definition of “core stability” is inextricably linked to definition of “core”

One of the world renowned authority in this field Akuthota V. described the abdominal core as ‘a muscular box with the abdominal muscles in the front and sides, paraspinals in the back, diaphragm as the roof, and pelvic floor muscles as the bottom’ [5].

In article “Core strengthening” he referred the “core” as the “lumbopelvic-hip complex, is a 3-dimensional space with muscular boundaries: diaphragm (superior), abdominal and oblique muscles (anterior-lateral), paraspinal and gluteal muscles (posterior), and pelvic floor and hip girdle (inferior)” [3].

Next structures create what we call “core”[3]:

**Osseous and ligamentous structures of the vertebral column**

**Thoracolumbar fascia**

**Paraspinals muscles**

**Abdominals muscles**

**Hip girdle musculature**

**Diaphragm and pelvic floor**

Therefore, definition “core” comprises passive and active subsystems and we can say, that core stability consists of “core” and neural component, which control the “core”.

**Osseous and ligamentous structures.** Osseoligamentous structures of the lumbar spine create passive stiffness (tissue injury to any of these structures immediately cause functional instability. The main elements of the spine are the pedicle, lamina, zygapophyseal (facet) joints and pars interarticularis. These structures

are flexible, but repetitive loading with excessive lumbar flexion and extension causes damage [6]. The structure of the intervertebral disk - annulus fibrosis, nucleus pulposus, and the endplates. The spinal ligaments provide stability, but no so much, especially in the neutral zone. Their more important role may be to provide afferent proprioception of the lumbar spine segments [7].

**the Thoracolumbar fascia.** The thoracolumbar fascia a “nature’s back belt.” It works as a strong fibrosis strap of the core muscles. This structure consists of 3 layers: the anterior, middle, and posterior layers. The posterior layer, which consists of 2 laminae: a superficial lamina, which, in turn, is the aponeurosis of the latissimus dorsi muscle, with fibers passing downward and medially and a deep lamina with fibers passing downward and laterally, has the most important role in supporting the lumbar spine and abdominal musculature[8]. In point of fact, the thoracolumbar fascia provides a link between the lower limb and the upper limb [9]. With contraction of the corresponding muscles, the thoracolumbar fascia acts as an activated proprioceptor, like a back belt and provide feedback in lifting activities.

**Anatomy of the Core Muscles**

**Tab. 1 Akuthota V, Nadler SF. Core strengthening. Arch Phys Med Rehabil. 2004;85(3)(suppl 1):S86-S92 [PubMed]**

Muscles of the Lumbar Spine	
Global Muscles (dynamic, phasic, torque producing)	Local Muscles (postural, tonic, segmental stabilizers)
Rectus abdominis	Multifidi
External oblique	Psoas major
Internal oblique (anterior fibers)	Transversus abdominis
Iliocostalis (thoracic portion)	Quadratus lumborum
	Diaphragm
	Internal oblique (posterior fibers)
	Iliocostalis and longissimus (lumbar portions)

**Paraspinals muscles.** We distinguish 2 parts of the lumbar extensors: the erector spinae and the local muscles (intertransversi, rotators, multifidi). The erector spinae in the lumbar region is consist of 2 major muscles: the longissimus and iliocostalis [10].

The multifidi works as segmental stabilizers.

The quadratus lumborum is large muscle and has 3 major components: the inferior oblique, superior oblique, and longitudinal part. The longitudinal and superior oblique fibers designed as secondary respiratory muscles and stabilize the twelfth rib during respiration. The inferior oblique fibers are the additional lateral flexors of the lumbar vertebrae. The quadratus lumborum is a major stabilizer of the spine and work mostly isometrically [12].

**Abdominals.** The abdominals are a most important component of the core, especially the transversus abdominis. Isolated activation of the transversus abdominis looks like “hollowing in” of the abdomen. The transversus abdominis has to be activated before limb movement in healthy people to stabilize the lumbar spine, whereas patients with LBP have a delayed activation [13]. Together, the internal oblique, external oblique, and transversus abdominis increase the intra-abdominal pressure thus providing functional stability of the lumbar spine [10]. The external oblique, the largest abdominal muscle controls anterior pelvic tilt. It also acts eccentrically in lumbar extension and lumbar torsion [14]. Rectus abdominis and internal oblique development often incorrectly overemphasized, as we can see in most training programs, thus creating an imbalance with the relatively weaker external oblique [15]. The external oblique can be stimulated by some of the exercises, particularly those that emphasize isometric or eccentric trunk twists [16].

**Hip girdle musculature.** The hip musculature plays a significant role in all types activities, slow and fast, especially in stabilization of the trunk and pelvis, and in transferring force from the lower extremities to the pelvis

and spine [17]. Poor endurance and delayed response of the hip extensor (gluteus maximus) and abductor (gluteus medius) muscles have been observed in people with lower-extremity instability or LBP [18]. Nadler et al showed a significant asymmetry in hip extensor strength in female athletes with reported LBP and a significant negative association between hip strength and imbalance of the hip extensors measured during the preparticipation physical and the occurrence of LBP in female athletes [19]. Also, the hip appears to play a significant role in transferring forces from the lower extremities to the pelvis and spine, acting as maybe the most important link within the kinetic chain.

The psoas major is a long muscle which primarily actions as flexor of the hip. But, its attachment sites into the lumbar spine give it the potential to participate in spinal biomechanics. The psoas muscle has 3 proximal attachment sites: the medial half of the transverse processes from T12 to L5, the vertebral body adjacent to the disk and the intervertebral disk [6]. The psoas does not likely provide much stability to the lumbar spine (exception is the increased lumbar flexion) [10]. But increased stability requirements or a tight psoas will cause increased, compressive, injurious loads to the lumbar disks.

**Diaphragm and pelvic floor.** The diaphragm is the roof of the core. It plays role in core stability by increasing the intra-abdominal pressure while contraction. Some studies have indicated that people with sacroiliac pain have impaired recruitment of the diaphragm and pelvic floor. Likewise, ventilatory challenges on the body lead to further diaphragm dysfunction and create more compressive loads on the lumbar spine [20]. Therefore, diaphragmatic breathing techniques may be an important part of a core-strengthening program.

- **The pelvic floor musculature** consists of several muscles like Coccygeus, Iliococcygeu, Pubococcygeus, Puborectalis and also is coactivated with transversus abdominis contraction [21].



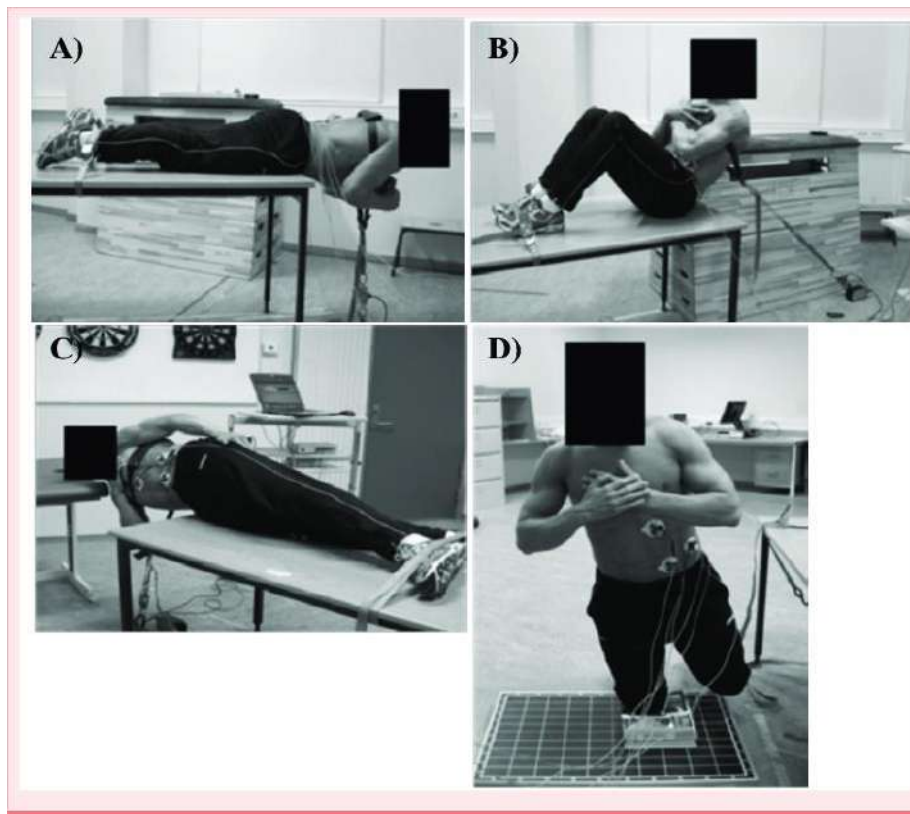
**Core stability assessment.** It is very difficult task to assess the core with just one test, taking into account that the musculature of the core consist of intricate, integrating elements, working synergistically to provide stability to the spine. Researchers often used an array of tests to measure parameters of the core (strength, endurance, power) [22]. Measurement of core stability is more challenging than only core muscles parameters as it requires incorporating coordination and balance. Selecting the single test to fully evaluate core stability is very difficult because of complex interaction of all structures.

During the past decades a lot of tests was developed in attempt to assess core stability. It is possible to divide them into several groups – measuring the strength of core muscles, measuring the endurance, flexibility, motor control and functional tests.

**These are the most known examples:**

**Strength tests** – measure the maximum force, produced by the relevant core muscles

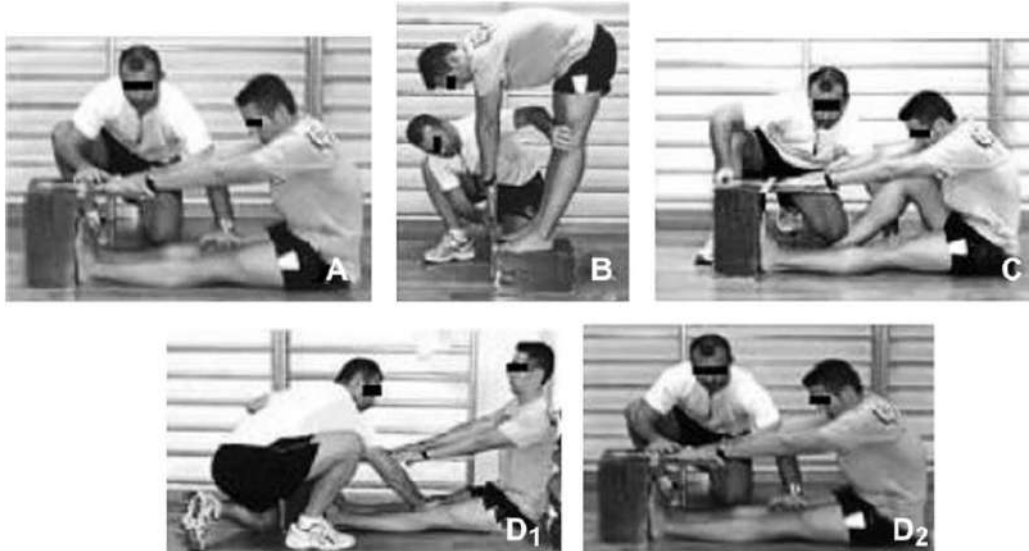
flexion (a), extension (b) and lateral flexion (c).



*Figure 1. Saeterbakken, Atle & Fimland, Marius & Navarsete, Jonas & Kroken, Trine & Tillaar, Roland. (2015). Muscle Activity, and the Association between Core Strength, Core Endurance and Core Stability. Journal of Novel Physiotherapy and Physical Rehabilitation. 2. 55-61. 10.17352/2455-5487.000022.*

**Endurance tests** – measure the time of holding positions, relevant to the core muscles

**Flexibility test** - sit and reach test



*Figure 2. Ayala, Francisco & Sainz de Baranda, Pilar & De Ste Croix, Mark & Santonja, Fernando. (2011). Criterion-related validity of four clinical tests used to measure hamstring flexibility in professional futsal players. Physical therapy in sport : official journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Sports Medicine. 12. 175-81. 10.1016/j.ptsp.2011.02.005.*

**Functional movement screening (FMS )** - a battery of tests, aimed to predict injury rate.

**Functional movement screening ( FMS )**



*Figure 3 Cook G, Burton L, Hoogenboom BJ, Voight M. Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function-part 2. International Journal of Sports Physical Therapy. 2014 Aug;9(4):549-563. PMID: 25133083; PMCID: PMC4127517.*

We can also mention newly developed 2 tests - The Prone Plank Test (PPT) and Closed Kinetic Chain Test (CCT), which both demon-

strated good test-retest reliability and acceptable error measurement [24].

Andy Waldhelm in his dissertation “Assessment of core stability: developing practical models.” tried to make comparison between 35

chosen widely used tests, divided in several groups.

**Table 2. Groups of tests related to core stability ( Waldhelm, Andy. “Assessment of core stability: developing practical models.” (2011). )**

Strength	Endurance	Flexibility	Motor control	Functional
Trunk flexion Trunk extension Right hip extension Left hip extension Right abduction Left abduction Right hip ER Left hip ER	Trunk flexion Trunk extension Right Side Bridge Left Side Bridge	Sit and Reach Trunk flexion Trunk extension Right trunk rotation Left trunk rotation Right hip extension Left hip extension Right hip IR Left hip IR Right hip ER Left hip ER	Right SLB vision Left SLB vision Right SLB blindfold Left SLB blindfold Right hip reposition Left hip reposition	Squat Right hop distance Left hop distance Right hop timed Left hop timed

He found the all tests to be reliable with the core endurance tests were the most reliable measurements, followed by the flexibility, strength, motor control, and functional tests.

The Biodex Balance System SD is newly developed device, which has been designed for diagnoses of core stability’s level and also to improve balance, increase agility, develop muscle tone and treat a wide variety of pathologies. It is also a tool in the growing field of Fall Prevention. It has several futures:

Visual Biofeedback - real-time biofeedback prompts patients

into proper postural and balance control

- Six Training Modes and Five Testing Protocols

– for extreme and standardized testing

- Standardized Fall Screening and Athlete Knee Injury

Screening Tests - to identify fall candidates and athletes predisposed to knee injury.

- Twelve Levels of Platform Control as well as Static Force

settings – allows testing, training and rehabilitation programs for diverse populations

- Balance Training – includes proprioception and stabilization

exercise, range of motion and weight shift exercises

- Objective Documentation – printed color reports track progress and document outcomes
- Locking Surface – ensures safe “on and off” patient movement
- Adjustable Support Handle – locks in place for safety or swings away for an unobstructed open environment allowing a variety of training activities

It has several applications for testing and training:

For testing

The Postural Stability Test

- The Limits of Stability Test
- Athlete Single Leg Stability Testing
- Performing a Fall Risk Test

Training Modes:

- Postural Stability Training
- Limits of Stability (LOS) Training
- Weight Shift Training
- Maze Control Training
- Random Control Training
- Percent Weight-Bearing Training

Four test protocols, six training modes allows testing and training in both static and dynamic formats. Using this device, clinicians can assess neuromuscular control by by quantifying the ability to maintain dynamic bilateral and unilateral postural stability on a static or

unstable surface. The degree of surface instability is controlled by the system's micro-processor-based actuator. It is possible to select the test duration, stability level and protocol.

Validity and reliability of the tests protocols of Bidex Balance System (BBS) was assessed in many investigations. Arifin N et al found that intrarater agreement was very good or excellent (ranged from 78% to 85% and 65% to 77% during static and dynamic condition, respectively) and made conclusion that the BBS is a reliable tool for postural assessment [25]. According to Zarko Krkeljas al BBS should be used for rehabilitation and assessment of lower limb injuries, especially relating to the lower limb [26]. The results of Cachepe, Wendy J.C. justify that despite of small sample size, the reliability estimates observed for BBS measures of dynamic balance at a spring resistance level of two at least among healthy, athletic adults are very high [27]. The study of U Lindemann et al indicates that athletes can improve balance, using computer-assisted balance training, given by BBS and focusing on motor skill[28].

As we can conclude, BBS is the reliable and innovative tool, appropriate for both testing, training and rehabilitation of the athletes.

To date, despite of wrestling is very popular Olympic category sport, which widely distributed all around the world and demanding very high level of core muscles strength and core stability development, there are a few investigations, concerning core stability and performance in wrestling. We can only mention investigation of Dande, Jahnavi, in which they, using static core stability tests (Bliss test protocol) and dynamic core stability tests (isoinertial tests) found the relationship between core stability and low back pain (LBP) [29].

Taking it all into account, it is possible to say, that BBS has shown great promise as tool for assessment and training of core stability in wrestling sport.

## REFERENCES

1. **Lederman E.** *The myth of core stability.* Journal of bodywork and move-

ment therapies. 2010, vol.14, No1, pp.84-98.

2. **Hibbs A.E., Thompson K.G., French D., Wrigley A., Spears I.** *Optimizing performance by improving core stability and core strength.* Sports Med. 2008, vol. 38, No12, pp.995-1008. doi: 10.2165/00007256-200838120-00004. PMID:19026017.
3. **Akuthota V., Nadler S.F.** *Core strengthening.* Arch Phys Med Rehabil. 2004, vol. 85, No 3, (suppl 1): S86-S92 [PubMed].
4. **Panjabi M.M.** *The stabilizing system of the spine. Part I. Function, dysfunction, adaptation, and enhancement.* J Spinal Disord. 1992, vol. 5, pp. 383-389 [PubMed].
5. **Akuthota V., Ferreiro A., Moore T., Fredericson M.** *Core stability exercise principles.* Curr Sports Med Rep. 2008, vol. 7, No 1, pp. 39-44 [PubMed].
6. **Bogduk N.** *Clinical anatomy of the lumbar spine and sacrum.* 3rd ed. Churchill-Livingstone, New York; 1997.
7. **Solomonow M., Zhou B.H., Harris M., Lu Y., Baratta, R.V.** *The ligamentomuscular stabilizing system of the spine.* Spine. 1998, vol. 23, pp. 2552-2562.
8. **Richardson C., Jull G., Hodges P., Hides J.** *Therapeutic exercise for spinal segmental stabilization in low back pain.* Churchill Livingstone, Edinburgh (NY); 1999.
9. **Vleeming A., Pool-Goudzwaard A.L., Stoeckart R., van Wingerden, J.P., Snijders C.J.** *The posterior layer of the thoracolumbar fascia. Its function in load transfer from spine to legs.* Spine. 1995, vol. 2, pp. 753-758.
10. **McGill S.** *Low back disorders.* Human Kinetics, Champaign (IL); 2002.
11. **Hides J.A., Richardson C.A., Jull G.A.** *Multifidus muscle recovery is not automatic after resolution of acute, first-episode low back pain.* Spine. 1996, vol. 21, pp. 2763-2769.
12. **McGill S.M.** *Low back stability (from formal description to issues for performance and rehabilitation) .* Exerc Sport Sci Rev. 2001, vol. 29, pp. 26-31.

13. **Hodges P.W., Richardson, C.A.** *Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain. A motor control evaluation of transversus abdominis.* Spine. 1996, vol. 21, pp.2640-2650.
14. **Porterfield J.A., DeRosa, C.** *Mechanical low back pain. 2nd ed.* WB Saunders, Philadelphia; 1998.
15. **Sahrmann S.** *Diagnosis and treatment of movement impairment syndromes.* Mosby, St. Louis; 2002.
16. **Juker D., McGill S., Kropf P., Steffen T.** *Quantitative intramuscular myoelectric activity of lumbar portions of psoas and the abdominal wall during a wide variety of tasks.* Med Sci Sports Exerc. 1998, vol. 30, pp. 301–310.
17. **Lyons K., Perry J., Gronley J.K., Barnes L., Antonelli D.** *Timing and relative intensity of hip extensor and abductor muscle action during level and stair ambulation. An EMG study.* Phys Ther. 1983, vol. 63, pp. 1597–1605.
18. **Beckman S.M., Buchanan T.S.** *Ankle inversion injury and hypermobility (effect on hip and ankle muscle electromyography onset latency).* Arch Phys Med Rehabil. 1995, vol. 76, pp. 1138–1143.
19. **Nadler S.F., Malanga G.A., Feinberg J.H., Prybicien M., Stitik T.P., DePrince M.** *Relationship between hip muscle imbalance and occurrence of low back pain in collegiate athletes (a prospective study).* Am J. Phys Med Rehabil. 2001, vol. 80, pp. 572–577.
20. **McGill S.M., Sharratt M.T., Seguin J.P.** *Loads on spinal tissues during simultaneous lifting and ventilatory challenge.* Ergonomics. 1995, vol. 38, pp.1772-1792.
21. **Sapsford R.** *Explanation of medical terminology.* ([letter]) Neurorol Urodyn. 2000, vol. 19, 633p.
22. **Nesser Th, Huxel B.K., Tincher J., Okada T.** *The Relationship Between Core Stability and Performance in Division I Football Players.* Journal of strength and conditioning research. 2008. National Strength & Conditioning Association. 22. 1750-4.0.1519/JSC.0b013e3181874564.
23. **Cook G, Burton L, Hoogenboom BJ, Voight M.** *Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function-part 2.* International Journal of Sports Physical Therapy. 2014, vol. 9, No 4, pp. 549-563. PMID:25133083; PMCID:PMC4127517.
24. **Etxaleku S., Izquierdo M., Bikandi E., Garcia Arroyo J., Sarriegui I., Sesma I., Setuain I.** *Validation and application of two new core stability tests in professional football.* Applied Sciences. 2020, 10. 5495. 10.3390/app10165495.
25. **Arifin N., Abu Osman N.A., Wan Abas W.A.** *Intrarater test-retest reliability of static and dynamic stability indexes measurement using the Biodex Stability System during unilateral stance.* J. Appl Biomech. 2014, vol. 30, No 2, 300-4. doi: 10.1123/jab.2013-0130. Epub 2013 Jul 20. PMID: 23878204.
26. **Krkeljas Z.** *Comparison of jump-landing protocols with Biodex Balance System as measures of dynamic postural stability in athletes.* Sports Biomech. 2018 Sep; vol.17, No 3, pp. 371-382. doi:10.1080/14763141.2017.1348537. Epub 2017 Jul 21. PMID: 28730881.
27. **Wendy J.C.** *Cachupe, Bethany Shifflett, Leamor Kahanov & Emily H. Wughalter* (2001). *Reliability of Biodex Balance System Measures, Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5:2, pp.97-108, DOI: 10.1207/S15327841MPEE0502\_3.
28. **Lindemann U., Rupp K., Muche R., Nikolaus T., Becker C.** *Improving balance by improving motor skills.* Z Gerontol Geriatr. 2004 Feb., vol. 37, No 1, pp.20-6. doi: 10.1007/s00391-004-0206-5. PMID: 14991292.
29. **Dande J., Sharma S.D., Bhattacharyya M.** *Assessment of core stability in Indian women wrestling team and its relationship to low back pain.* British Journal of Sports Medicine, 44(S1), i11.

## GÜLƏŞ İDMAN NÖVÜNDƏ BƏDƏNİN TARAZLIĞI SAXLAMAQ QABİLİYYƏTİNİN SƏVİYYƏSİNİN ("KOR" SABİTLİYİ") ÖLÇMƏSİ VƏ ONUN MƏŞQ EDİLMƏSİ ÜÇÜN "BIODEX BALANCE SYSTEM SD" CİHAZININ İSTİFADƏSİ PERSPEKTİVLƏRİ

R.İ. Əliyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[rauf.aliyev2018@sport.edu.az](mailto:rauf.aliyev2018@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Bu günlərdə idman maksimum səy tələb edir ki, bu da həm kəskin, həm də xroniki zədələrin səviyyəsinin artması ilə müşayiət olunur. Bədənin tarazlığı saxlama qabiliyyəti və zədə arasında əlaqə də daxil olmaqla, zədələnmə dərəcələrinə təsir edən amilləri araşdıran bir çox tədqiqatlar aparılmışdır. Zədələnmə riskini qiymətləndirmək üçün müxtəlif növ testlər yaradılmış və bir çox məşq proqramları hazırlanmışdır. Güləş tarazlığı saxlama qabiliyyətinə xüsusi tələb qoyur. Tarazlığı saxlama qabiliyyəti zəif olarsa güləşçilər

yaxşı çıxış edə bilməz və müxtəlif kəskin və xroniki zədələrə meyllidirlər, buna görə də güləşdə bu göstərici zədələrin qarşısının alınması və nəticələrin yaxşılaşdırılması baxımından böyük maraq doğurur. Biodex Stability System SD kimi bu məqsəd üçün xüsusi olaraq hazırlanmış innovasiyaların istifadəsi buna çox kömək edə bilər.

**Açar sözlər:** "core", "core" sabitliyi, gövdə əzələləri, kinetik zəncir, sinir-əzələ nəzarəti, güləş idman növü.

## ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АППАРАТА «BIODEX BALANCE SYSTEM SD» ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТИ ТЕЛА СОХРАНЯТЬ РАВНОВЕСИЕ («СТАБИЛЬНОСТЬ КОРА») И ЕГО ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Р.И. Алиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[rauf.aliyev2018@sport.edu.az](mailto:rauf.aliyev2018@sport.edu.az)

**Аннотация.** В наши дни спорт требует максимальных усилий, что сопровождается увеличением уровня как острых, так и хронических травм. Было проведено множество исследований, направленных на изучение факторов, влияющих на уровень травматизма, в том числе показывающих взаимосвязь между способностью тела поддерживать баланс и травматизмом. Были созданы различные типы тестов с целью оценки риска травм, и было разработано множество программ тренировок. Борьба - это спорт, требующий больших усилий. Без улучшенной устойчивости борцы не могут

показать высокие результаты и предрасположены к различным острым и хроническим травмам, поэтому этот показатель в борьбе представляет большой интерес с точки зрения предотвращения травм и улучшения результатов. В этом может существенно помочь использование специально разработанных для этой цели инноваций, таких как Biodex Stability System SD.

**Ключевые слова:** «кор», устойчивость «кора», мышцы туловища, кинетическая цепь, нервно-мышечный контроль, спортивная борьба.

## РОЛЬ ГИПЕРБАРИЧЕСКОЙ ОКСИГЕНАЦИИ ПРИ СИНДРОМЕ ДЛИТЕЛЬНОГО СДАВЛЕНИЯ (СДС) ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ (КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ)

к.м.н. У.С. Керимова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

[dr.hkarimova@gmail.com](mailto:dr.hkarimova@gmail.com)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** На примере клинического случая синдрома длительно сдавления (СДС) показано, что при СДС, гипербарическая оксигенация (ГБО) на первых этапах ее применения приводит к более быстрой дифференцировке жизнеспособных и нежизнеспособных тканей и отторжению последних, сокращает сроки дегенеративно-спалительного периода, а также, при благоприятном течении процесса способна в первые 2 суток перевести рану в фазу регенерации. А в дальнейшем, ежедневное использование ГБО под давлением 1-2 атм в течении 45-60 минут уже в постоперационном периоде уменьшает отек в зоне операции, снижает интенсивность воспалительного процесса, способствует более быстрой и полноценной регенерации пораженных мягких тканей и приводит к значительному ускорению заживления ран с образованием нежного рубца.

**Ключевые слова:** синдром длительного сдавления, гипербарическая оксигенация, заживление раны.

Синдром длительного сдавления мягких тканей (далее – СДС; синонимы: синдром позиционного сдавления, синдром раздавливания, крашсиндром, травматический рабдомиолиз, миоренальный синдром) - патологический процесс, который развивается после продолжительного нарушения кровоснабжения и ишемии вследствие длительного сдавления извне большой массы мягких тканей и характеризуется, помимо местных, системными патологическими изменениями, в первую очередь - развитием миоглобинурийного нефроза и острой по-

чечной недостаточности (ОПН). СДС относится к числу тяжелых травм, лечение которого представляет значительные сложности [1].

Судя по литературе, при СДС поврежденные мышцы теряют 75% миоглобина, 66% калия, 75% фосфора, 70% креатинина. При сдавлении пружина миоглобина распадается и свободный миоглобин выходит в мышечное ложе, откуда всасывается в кровь [1]. Он быстро оседает во всех паренхиматозных органах, что в первую очередь сказывается на функции почек. В кислой среде мочи миоглобин приводит к блокаде канальцев почек и нарушению их реабсорбционной способности. Развивается почечная недостаточность.

Высоким токсическим эффектом обладают биологически активные вещества - лизосомальные ферменты, гепарин, серотонин, гистамин и полипептиды, продукты аутолитического распада белков, аданиловая кислота, аденозин, креатин, калий, фосфор, поступающие в межклеточное пространство. Наиболее токсичен миоглобин. По данным К.Я. Шугаевой и соавторов (2012), концентрация токсинов особенно велика в области компрессии и дистальнее его [2].

В связи с вышеизложенным, приводим одно клиническое наблюдение СДС с успешным применением постоперационной гипербарической оксигенации.

Пациент Э., 7 лет, поступил в отделение ран и раневой инфекции НИИ травматологии и ортопедии Азербайджанской Республики через неделю после тугого наложения гипсовой повязки на место закрытого перелома правой локтевой кости. Пациента принял и вел заведующий отделением доктор Паукер А.В. У больного отмечалась спутанность сознания, жалобы на

боли и чувство распирания в сдавленных участках тела. После освобождения от сдавления - жалобы на боли в правой руке, общая слабость, головокружение, тошнота, жажда. Отмечались тахикардия, артериальная гипотензия. В местах наибольшего сдавления мягких тканей наблюдалась отслойка эпидермиса с образованием фликтен, наполненных серозной или геморрагической жидкостью. Сдавленная конечность быстро и значительно увеличилась в объеме (более 10 см в диаметре). Ткани были напряженными, плотной консистенции. Развился компартмент-синдром как результат увеличения субфасциального давления из-за нарастающего ишемического отека и нарушения микроциркуляторного кровотока. Из-за выраженного отека пульсация на лучевой артерии не определялась. Конечность была синюшной, пальцы - темно-бурого цвета с признаками ишемического некроза. На внутренней поверхности предплечья - глубокие некро-биотические изменения мышц, клетчатки и кожи, были видны оголенные участки локтевой и лучевой костей.

Количество выделяемой мочи резко уменьшилось с самого начала раннего пост-компрессионного периода. Она приобрела лаково-красную окраску, что было обусловлено выделением гемоглобина и миоглобина, поступающих в кровоток из поврежденных мышц, и имела высокую относительную плотность (белок в моче более 7%).

Плазмопотеря, возникшая вторично в результате массивного отека поврежденной конечности, вызвала сгущение крови (увеличению гемоглобина, гематокрита, количества эритроцитов) и спровоцировала развитие тромбоза мелких сосудов поврежденной конечности.

Консилиумом хирургов было принято решение о необходимости ампутации всей конечности.

В сложившихся обстоятельствах трудно было ожидать существенного улучшения результатов лечения хирургической инфекции после ампутации без комплексного подхода с использованием полива-

лентно-действующих факторов, способствующих нормализации жизнеобеспечивающих систем, повышающих иммунную защиту организма, а также - влияющих на биологические свойства возбудителя. Обобщенные и систематизированные в руководствах исследования свидетельствуют о том, что одним из таких факторов может стать кислород, применяемый под повышенным давлением (ГБО) [3].

Предпосылкой к использованию гипербарического кислорода при лечении хирургической инфекции служит двоякая направленность его действия - во-первых, способность оказывать активное воздействие на ряд важных факторов гомеостаза макроорганизма и, во-вторых - изменять биологические свойства микробов [3,4].

Влияние ГБО на микробный возбудитель можно охарактеризовать как бактериостатическое или значительно реже - бактерицидное действие. Проведенные исследования показали, что ГБО, увеличивая тканевое парциальное давление кислорода в очаге поражения, значительно расширяет спектр действия антибиотиков на микрофлору, следствием чего является снижение резистентности возбудителей к антибактериальной терапии [4,5]. По данным этих авторов, под влиянием ГБО уменьшается число микробных культур, обладающих протеолитической активностью. В частности, ингибирующий эффект ГБО можно проследить по снижению ферментативной активности микроорганизмов (уменьшение продукции плазмокоагулазы, лецитовителлазы, а также - токсинообразования в целом).

Наиболее демонстративна роль ГБО в отношении анаэробных возбудителей. Это связано, главным образом, с особенностями биохимической структуры некоторых облигатных анаэробов, точнее - с отсутствием у них клеточных антиоксидантных ферментов (каталазы и супероксиддисмутазы). Таким образом, ГБО препятствует осуществлению по меньшей мере двух функций микробной клетки: способности к размножению и токсинообразованию [4,5].



Хирургом были сделаны рассечения для декомпрессии тканей в отечной зоне и улучшения микроциркуляции, а также было иссечены некротические ткани. Повторные некрэктомии производились через 2 сеанса ГБО, т.е. через день (сеансы ГБО проводились 2 раза в сутки).

Под влиянием первого сеанса ГБО, проводимом при давлении 1 атм в течении 60 минут, нормализовалось артериальное парциальное давление кислорода, уменьшилась гипертермия, прояснилось сознание, нормализовался пульс. Во время сеанса проводилась необходимая инфузионная терапия. После 10-го сеанса ГБО все биохимические показатели, а также показатели общего анализа крови и мочи пришли в норму.

Таким образом, можно заключить, что ГБО на первых этапах ее применения приводит к более быстрой дифференцировке жизнеспособных и нежизнеспособных тканей и отторжению последних. Она сокращает сроки дегенеративно-воспалительного периода и способна при благоприятном течении процесса в первые 2 суток перевести рану в фазу регенерации. Клинически это выражается в появлении островковых грануляций, которые при благоприятном течении общего инфекционного процесса после 5-6 сеансов обычно заполняют или всю рану или большую часть раневой поверхности. Положительная динамика изменений в ране к этому времени находит свое отражение и в некоторых объективных критериях оценки раневого процесса.

Всего было проведено 25 сеансов (20- до кожной пластики и 5 - после). Ампутации конечности удалось избежать, хотя и была выполнена проведена ампутация пальцев с формированием «кулака».

**Заключение.** Таким образом, приведенный клинический случай показывает, что при синдроме длительного сдавления, гипербарическая оксигенация (ГБО) на первых этапах ее применения приводит к более быстрой дифференцировке жизнеспособных и нежизнеспособных тканей и отторжению последних, сокращает сроки дегенеративно-воспалительного периода, а также, при благоприятном течении процесса способна в первые 2 суток перевести рану в фазу регенерации. А в дальнейшем, ежедневное использование ГБО под давлением 1-2 атм в течении 45-60 минут уже в постоперационном периоде уменьшает отек в зоне операции, снижает интенсивность воспалительного процесса, способствует более быстрой и полноценной регенерации пораженных мягких тканей и приводит к значительному ускорению заживления ран с образованием нежного рубца.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Федоров В.Г. *Краткий курс травматологии чрезвычайных ситуаций*. Ижевск, 2018 г.
2. Шугаева К.Я., Магомедов М.А., Магомедов К.К., Шахбанов Р.К. *Современные аспекты патогенеза синдрома длительного сдавления в клинике и эксперименте*. 2012 г.
3. *Руководство по гипербарической оксигенации, под руководством С.Н. Ефунни*. Москва, издательство «Медицина», 1986г.
4. Белокуров Ю.Н. *Гипербарическая оксигенация при критических состояниях в хирургии*. Ю.Н. Белокуров, В.В. Рыбачков. Ярославль, 1981, 223 с.
5. Белокуров Ю.Н. Сепсис Ю.Н. Белокуров, А.Б. Граменицкий, В.М. Молодкин. Москва, издательство «Медицина», 1983, 128 с.

## ÜST ƏTRAFIN UZUN MÜDDƏTLİ SIXILMA SİNDROMUNDA (SDS) HİPERBARİK OKSİGENLƏŞMƏNİN ROLU (KLİNİK HADİSƏ)

t.ü.f.d. H.S. Kərimova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[dr.hkarimova@gmail.com](mailto:dr.hkarimova@gmail.com)

**Annotasiya.** Kliniki hadisə təmsalında göstərilmişdir ki, uzunmüddətli sıxılma sindromu zamanı hiperbarik oksigensiyanın tətbiqi ilkin mərhələlərində canlı və ölü toxumaların daha sürətli diferensiallaşmasına və ölü toxumaların rədd edilməsinə səbəb olur, degenerativ-iltihab dövrünün müddətini azaldır, həmçinin prosesin əlverişli gedişatı halında ilk 2 gündə yaranı regenerasiya mərhələsinə keçirə bilir. Daha sonra, əməliyyatdan sonrakı dövrdə HBO-nun gündəlik 45-60 dəqi-

qə ərzində 1-2 atm təzyiq altında tətbiqi əməliyyat sahəsindəki ödemə və iltihab prosesinin intensivliyini azaldır, təsirlənmiş yumşaq toxumaların daha sürətli və tam bərpaşına kömək edən yaraların sağalmasını əhəmiyyətli dərəcədə sürətləndirir və incə çarığın əmələ gəlməsinə gətirib çıxarır.

**Açar sözlər:** *uzunmüddətli sıxılma sindromu, hiperbarik oksigenasiya, yara sağalması.*

## THE ROLE OF HYPERPRESSURE OXYGENATION IN THE SYNDROME OF PROLONGED COMPRESSION (SDS) OF THE UPPER LIMB (CASE CASE)

PhD H.S. Kerimova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[dr.hkarimova@gmail.com](mailto:dr.hkarimova@gmail.com)

**Annotation.** On the example of a clinical case of compartment syndrome, it has been shown that the hyper-pressure oxygenation at initial stages of its use leads to a faster differentiation of viable and non-viable tissues and the rejection of the latter, reduces the duration of the degenerative-inflammatory period as well as, while favorable course of the process, is capable of transferring the wound to the regeneration phase within the first 2 days. Furthermore, in the postoperative period, the

daily use of hyper-pressure oxygenation under a pressure of 1-2 atm for 45-60 minutes reduces edema in the operation area, reduces the intensity of the inflammatory process, promotes faster and more complete regeneration of the affected soft tissues and leads to a significant acceleration of wound healing alongside with formation of a delicate scar.

**Keywords:** *Compartment syndrome, hyper-pressure oxygenation, wound healing.*

## BİORİTM VƏ ONUN ƏHƏMİYYƏTİ

Q.D. Yusifov, b.ü.f.d. İ.H. İbrahimli, t.ü.f.d. Q.R. Əzizov, A.M. Rüstəmli

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

Tibbi-bioloji elmlər kafedrası

[gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Canlı orqanizmlərdə gedən bütün fizioloji və biokimyəvi proseslərin dövrülülüyü bioritmə bağlıdır. Orqanizmin normal fəaliyyəti üçün bioritmərin dövrülülüyü və sutkalıq tsikllərin ardıcılığı vacib əhəmiyyət kəsb edir. Bioritm fiziki, hissi və zehni olmaqla üç ahəngi vardır. Yarışlarda iştirak edən idmançıların göstərdiyi performans onların bioritmələri ilə bağlıdır.

**Açar sözlər:** *bioritm, ahənglər, bioritm əyriyələri, idman, performans.*

Bioritmərin öyrənilməsi, canlı orqanizmlərin zamanla əlaqədar fəaliyyətini öyrənən yeni bir elm sahəsi olan xronobiologiya və ya bioritmologiyanın yaranmasına səbəb oldu. Bütün canlılarda gedən biokimyəvi və fizioloji proseslərin dövrülüyü bioritmə əlaqədardır. Orqanizmin normal həyat fəaliyyətinin şərtlərindən biri sutkalıq dövrü və eyni zamanda baş verən tsiklik proseslərin ardıcılığıdır. Bioloji ritmlər fazalı proses olub, insan orqanizminin bütün həyatı boyunca dəqiq və zərif şəkildə idarə edir (1).

Bioritm nəzəriyyəsi XIX- cu əsrə aid olub, ilk dəfə Herman Svoboda və Vilhelm Filles tərəfindən kəşf edilmişdir. İxtisasca həkim olan Vilhelm Filles xəstələrinin fiziki emosional və zehni vəziyyətlərində oxşar ritmlər tapdı (2).

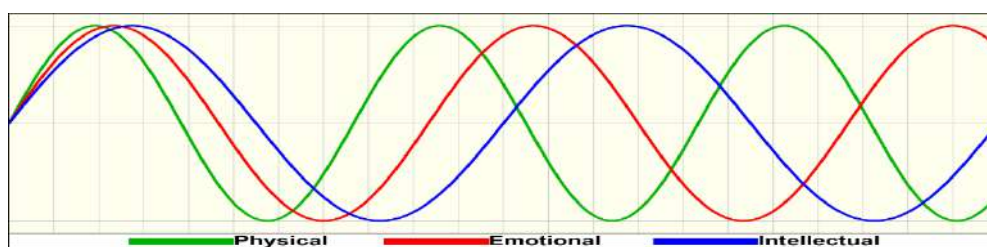
Vyana Universitetinin professoru Herman Svoboda hərərəti olan xəstələrin əhvalında nizamlı, ritmik dəyişikliklər olduğunu müşahidə etdi. Ağrı, qızdırma, xəstəlik, astma, infarkt, təkrarlanan xəyallar haqqında məlumat topladı və 23 günlük fiziki dövr, həmçinin 28 günlük emosional dövrün olduğu qənaətinə gəldi.

İnsbruk Universitetinin professoru Alfred Telçer tələbəsinin yaxşı və pis günlərinin 33 günlük bir ritmlə davam etdiyi qənaətinə gəldi. Beynin zehni qabiliyyətinin və diqqətin 33 günlük dövrlərlə təkrarlandığını bildirdi.

Bioritmərin araşdırılması göstərir ki, insan doğulanda üç fərqli ahənglə dünyaya gəlir. Bunlar fiziki, hissi və zehni ahənglərdir. Bu ahənglər doğum anından etibarən başlayır və hər bir ahəngin uzunluğu fərqli olduğu üçün ümumilikdə fərqli ahənglərlə davam edir.

Belə ki, fiziki ahəng 23 gün, hissi ahəng 28 gün və zehni ahəng isə 33 gün uzunluğunda olub, fiziki ahəngə - koordinasiya, güc və sağlıq, hissi ahəngə- yaradıcılıq, həssaslıq, ruh halı, qavrama qabiliyyəti və şüur, zehni ahəngə isə diqqət, analitik qabiliyyət, məntiqi analiz, yaddaş, xatırlama və əlaqə aid edilir. Hətta bəzi alimlər əlavə ritmlərin olduğunu da iddia edir və bioritmərin orqanizmdə bioelektrik hadisəsi nəticəsində meydana gəldiyini qeyd edirlər (3).

Hər bir insanın bioritm dalğalarını müəyyən edib, qrafik olaraq sinusoidal dalğalar şəklində göstərmək mümkündür (Şəkil 1).



Şəkil 1.

Bioritm dalğaları. (Qırmızı xətt - fiziki, mavi xətt-hissi, yaşıl xətt-zehni vəziyyətimizi, ortadakı qara xətt isə ayın günlərini göstərir.).

Qeyd etdiyimiz kimi bioritmlər doğulandan üç ahənglə başlayır və bu üç ahəng 0-dan başlayır, pozitiv və neqativ (orta xətdən yuxarı hissə pozitiv, orta xətdən aşağı hissə neqativ) hissələr olaraq bir dalğa şəklində davam edir (Şəkil 1). Ahənglər pozitiv hissədə olanda insan özünü yaxşı hiss edir, əksinə neqativ hissədə olanda pis hiss edir. Dalğaların başlanğıcı ilə (orta xətt) kəsişdiyi günlərə "kritik günlər deyilir". Dövrələrin başlanğıcında, pozitivdən neqativə keçdiyi orta hissədə və dövrün sonunda olmaqla hər ritmdə üç kritik gün vardır.

Kritik günlər əslində dəyişmə zamanları hesab olunur və müddətləri 24 saat ilə 48 saat arasında olur. İnsanların bioritm əyriləri xəritələri çəkilə və hansı günlərin kritik günlər olacağı hesablanı bilər. Bu nəzəriyyə sadəcə insanlara tətbiq olunur və hər dövrün dəyəri hər bir insanın həyatındakı müəyyən tarixlərdə hesablanır. Kritik günləri hesabladıqdan sonra əvvəlcədən lazım olan tədbirləri görə bilərik. Belə ki, bu günlərdə hər kəsin xüsusilə diqqətli olması, məcbur qalmadıqca vacib qərarlar almaması və həmçinin tədbirlərdə iştirak etməməsi lazımdır (9).

Bioritmlər başımıza nə zaman hansı hadisənin gələcəyini bildirməz. Ancaq, həmin sahib olduğumuz potensial fiziki gücümüzü, emosionallığımızı və zehni qabiliyyətimizi göstərir. Bütün bunları müəyyən etdikdən sonra biz öncədən görəcəyimiz işi düzgün planlaya və tədbirlər görə bilərik.

Bioritmlərin hesablanması idmançılar üçün də mühüm əhəmiyyəti vardır. Ona görə də günümüzdə idman proqramları hazırlanarkən və ya müsabiqədə iştirak edəcək olan qrupun siyahısı tərtib olunarkən göz önündə olan məsələlərdən biri də idmançıların bioritm əyrilərinin olmasıdır. Çünki, idman sahəsində aparılan bir çox araşdırmalar alınan nəticələrin bioritm qrafiklərinin vəziyyəti ilə yaxından əlaqəli olduğunu üzə çıxartmışdır (5).

Bioritm əyriləri fiziki, hissi və zehni sistemləri yönəldən enerji dalğalarının seyrini göstərir. Hər bir orqanizm fiziki, hissi, həm-

çinin zehni olaraq dövrü bir dalğalanma işində canlanma və dinlənmə mərhələləri keçirir.

Fiziki dövrün davam etmə müddəti 23 gündən ibarətdir və bu müddətin ilk yarısında fiziki güc və davamlılıq yüksək olur. İkinci yarısında isə fiziki imkan az olduğundan orqanizm tez yorulur. Bu dövrdə idmançılar bioloji aktiv maddələrdən istifadə etməlidirlər.

Hissi dövrün davam etmə müddəti 28 gündür. Bu müddətin ilk yarısında sinir sistemi ilə əlaqəli sevgi hissi və zəka kimi hallar müsbət (yaxşı) olur. İkinci yarısında isə idmançı əsəbi və tez özündən çıxan olur. Bu vəziyyətlərdə idmançılara qayğı və anlayışla yanaşaraq, onları motivasiya etmək üçün yollar axtarmaq lazımdır.

Zehni dövrün davam etmə müddəti isə 33 günə bərabərdir. Bu dövrün ilk yarısında insan daha asan öyrənə bilər. Beləki, asan başa düşür, dəqiq düşünür və yaddaşı güclü olur. İkinci yarısında isə düşünmə qabiliyyətinin hamsını istifadə edə bilmədiyi üçün öyrənmək çətin olur və yaradıcı düşünmə bilmədiyi üçün problemin həlli yollarını tapmaqda çətinlik çəkir. Ona görə də bu halda, idmançıdan xüsusilə sürətlə davam edən müsabiqə içində ağıllı və tez qərarlar verməsi gözlənilməməlidir (4).

Bəzi alimlərin fikrinə görə bioritmlərin yaranmasında və dövrü olaraq təkrarlanmasında mərkəzi sinir sistemi və epifiz əsas rol oynayır. Belə ki, sirkad və fəsli ritmlər hipotalamusun fəaliyyəti ilə bağlıdır, həmçinin sutkalıq dövrülüyün tənzimlənməsində əsas rolunun arxa hissəsi və retikulyar formasıya oynayır. Hipotalamus ali vegetativ mərkəz olub daxili orqan və sistemlərin mürəkkəb koordinasiyasını həyata keçirir, həmçinin orqanizmdə gedən prosesləri idarə edir. Hipotalamusun neyrosekretor mərkəzləri bioritm normal fəaliyyətində əsas rol oynayır. Ona görə də hipotalamusu bioloji saatın əsas mexanizmi hesab edirlər. Hazırda isə sirkad ritmlərin sinir hüceyrələrinin oyanma və tormozlanma proseslərindən asılı olduğu güman edilir (6).

Epifiz vəzin ifraz etdiyi melatonin hormonu isə yuxu və oyanıqlılıq dövrülülüyünü həyata keçirir. Melatonin hormonu bədəndəki bioritm və bioloji saatdan cavabdeh hormondur və bu zaman hipotalamusla əlaqəli şəkildə çalışır. Melatonin hormonu qaranlıqda ifraz

olunduğuna görə onun miqdarı gecənin uzunluğuna bağlı olub, hipotalamusdakı gözün torlu qışasında yerləşən işığa qarşı həssas neyronlardan qıcıq qəbul edən mərkəz tərəfindən tənzimlənir (7).

Araşdırmalara görə normal həyat fəaliyyətinin mütəmadi olaraq davam etməsi, həmçinin uzunömürlü olmaq və eyni zamanda idman yarışlarında yüksək nəticə əldə etmək üçün normal bioritmə sahib olmaq lazımdır. Lakin, müasir həyat gecəni gündüzə, gündüzü gecəyə çevirmişdir. İnsanlar gecələr yatmır, günortaya qədər işə yatmaqla bioritmləri düzgün növbələşdirmir. Məlumdur ki, orqanizmdə hormonların ifrazının dəqiq bir saatları vardır. Bioritm pozulanda, hormonların ifrazı da pozulur. Nəticədə isə xroniki xəstəliklər, qəbizlik, sinir sisteminin xəstəlikləri və s. yaranır. Qeyd olunan neqativ halların baş verməməsi üçün hər gün eyni vaxtda yatıb, eyni vaxtda oyanmaq və eyni saatlarda qidalanmaq lazımdır.

#### ƏDƏBİYYAT

1. **Ələkbərov M.** *Bioritmlərə əsasən müalicə*. 1996.
2. **Baouche K., Baizid A., Laidani H., Saidi A.** *Ganizing biorhythm cycles and their importance to athletes in the context of the requirements of modern sports training*. European Journal of Physical Education and Sport Science 2017, vol. 3, issue 10, pp. 375-384.
3. **Ehsani A., Parsa Y.** *Biorhythm based on the theory of industrial management decision-making process for the implementation of automation in production units*. 2nd International conference on industrial Automation. 2011; P. 11-16. (Article in Farsi).
4. **Moemeni P.S., Shabani B.G.** *The Determination of Relationship between Biorhythm (Physical Cycle) and Sport Performance in Athletes of Individual Sports in Hamadan Province*. Master thesis Physical Education, Bu-Ali Sina University of Hamedan; 2012.
5. **Moldovan E., Enoiu R.S., Ruxanda R.A., Leibovici A.** *The influence of the human biorhythm in the performance sport activity*. Gymnasium, 2011, 12, pp.34-46.
6. **Parikh R.H., Askhedkar R.D., Singh M.P.** *Biorhythms for accident prevention*. International Journal of Multidisciplinary Research and Advances in Engineering, 2010, vol. 2, No 1, pp. 217-232.
7. **Shafiee S., Rahim R., Hakime A., Vahid R.** *The relationship between biorhythm (physical cycle) and sports performance in women's basketball*. Physical education of students. 2016, vol.20, No 3, pp. 58- 4
8. **Zareian E., Rabbani V., Saeedi F.** *The effect of physical biorhythm cycle on some physical fitness factors of adolescent volleyball players*. Annals of Applied Sport Science, 2014, vol 2, No 1, pp. 11-20
9. <http://skepdic.com/biorhyth.html>. Erişim tarihi Eylül 12, 2014.

#### БИОРИТМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Г.Д. Юсифов, д.ф.б.н. И.Г. Ибрагимли, д.ф.м.н. Г.Р. Азизов,  
А.М. Рустамли

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
Кафедра Медико-Биологических наук  
[gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az)

**Аннотация.** Периодичность всех физиологических и биохимических процессов в живых организмах связана с биоритмами.

Биоритм имеет три гармонии: физическую, эмоциональную и ментальную. Регулярность биоритмов и последовательность су-

точных циклов важны для нормального функционирования организма. Показатели спортсменов, участвующих в соревнованиях, связаны с биоритмами.

**Ключевые слова:** биоритм, гармония, кривые биоритмов, спорт, перформанс.

## BIORITHM AND ITS VALUE

G. D. Yusifov, PhD I.H. İbrahimli, PhD G.R. Azizov, A.M. Rustamli

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Medical and Biological Sciences  
[gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az)

**Annotation.** The periodicity of all physiological and biochemical processes in living organisms is associated with biorhythms. Biorhythm has three harmonies: physical, emotional and mental. The regularity of biorhythms and the sequence of daily cycles are important for the normal functioning of the

body. The indicators of athletes participating in competitions are associated with biorhythms.

**Keywords:** *biorhythm, harmonies, biorhythm curves, sports, performance.*

## GƏNC HƏNDBOLÇU QIZLARDA BİP TEST VASİTƏSİLƏ DÖZÜMLÜLÜYÜN GÖSTƏRİCİLƏRİNİN TƏYİN EDİLMƏSİ

H.E. Məmmədova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdmanın oyun növləri kafedrası

[hokuma.mammadova@sport.edu.az](mailto:hokuma.mammadova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** İdman məşqinin prosesində həll edilən həm idman və yarış fəaliyyətinin, həm də idman ustalığının artırılması üçün fiziki bacarığın inkişafı əsas məsələdir. Məlum olduğu kimi hər bir idman növündə o fiziki keyfiyyətlərə əsas diqqət verilir, hansılar ki, seçilən idman fəaliyyətində aparıcıdırlar. Koordinasiya və sürət-güc bacarıqları oyun idman növlərinin əsas tərkibləridir. Ona görə ki, onlar maksimal artımı və idman nəticələrinin artırılmasını təmin edir.

**Açar sözlər:** *idman oyunları, həndbol, fiziki hazırlıq, sürət-güc dözümlüiyü, testlər, bip test.*

Son dövrlərdə müəyyən edilmişdir ki, gənc həndbolçu qızların fiziki və texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi, yalnız məşq prosesinin müəyyən intensivliklə yerinə yetirilməsi zamanı baş verə bilər. Məşqlərin intensivlik dinamikası mikrosikl planda, eləcə də hər bir təlim məşqləri prosesində inkişaf etdirilməlidir. Eyni zamanda məşq yükünün həcmi və intensivliyinin əsas parametrləri də tədqiq edilmişdir. Bu parametrlərə görə effektiv məşq prosesinin proqramı işlənib hazırlanmış və gənc həndbolçu qızlarda bip test vasitəsilə dözümlülüyün göstəriciləri təyin edilmişdir.

Sürət-güc bacarıqlarının inkişaf səviyyəsini müəyyən etmək üçün aşağıdakı normativ (nəzarət) hərəkətləri istifadə edilə bilər: ipin üstündə tullanma, dartınma, paralel qollarda dartınma, döşəmədən və ya oturacaqda dartınma, bükülmüş dizlərlə döşəmədə uzanaraq bədənin qaldırılması, yerindən uzunluğa iki ayaqla tullanma, üç qat bir ayaqdan digər aya-

ğa tullanma, artma ilə yuxarı tullanma (qolları çırpımayaraq), doldurulmuş topun atılması (1-3 kq) və s [1, s. 14].

Müasir həndbol yüksək fiziki hazırlığını tələb edən atletik idman oyunudur. Həndbolda hazırlıq prosindəvacib olan məsələləri həll etməyə kömək edən, hərəkəti vərdişlərin geniş olması çox vacibdir. Oyunçular həm hücum, həm də müdafiə hərəkətlərindən istifadə edirlər. Fiziki hazırlıq ümumi və xüsusi iş qabiliyyətini müəyyən edir. İdmançı çox böyük həcmdə işgörmə imkanları əldə edir, böyük fiziki yükləmələrdən sonra bərpanın sürəti həmçinin onların arasındakı interval çoxalır. Bu sahədə mütəxəssislər belə fikirə gəliblər ki, müəyyən mərhələlərdə fiziki hazırlıq mütləq ixtisaslaşdırılmış olmalıdır [3, s. 66].

Son illər ərzində müəyyən edilmişdir ki, idmançıların fiziki və texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi, yalnız məşq prosesinin müəyyən intensivliklə yerinə yetirilməsi zamanı baş verə bilər. Məşqlərin intensivlik dinamikası mikrosikl planda, eləcə də hər bir təlim məşqləri prosesində inkişaf etdirilməlidir [2, s. 57].

Həndbolçuların hazırlıq proqramlarının təhlilindən sonra operativ planlaşdırma üçün bizim tərəfimizdən yeni istiqamətlər təkil olunmuşdur. Məşqlərin intensivliyini müəyyən etmək məqsədilə, xronometraj aparılması və bu xronometrajda məşğələlərin sıxlığı, tezliyi, ayrı-ayrı mərhələlərdə idmançının nəbzinin göstəriciləri qeydə alınmışdır.

Həndbolçuların hazırlıq proqramı, planda nəzərdə tutulan sənədlərlə də təhlil edilmiş, məşq yükünün real və planda nəzərdə tutulan həcmi və intensivliyi müqaisə edilmişdir. Eyni zamanda həndbolçuların fiziki və idman hazırlığının dinamikası da tədqiq edilmişdir. Məşq yükünün böyük həcmi nəzərə alaraq, məşq işinə və bərpa vasitələrinə xüsusi diqqət yetirilmişdir. Həndbolçu qadınlar üçün hər gün

keçirilən iki məşğələ, əsas və əlavə məşğələlərə bölünür. Səhər məşqləri orqanizmin ümumi tonusunun və sonrakı məşğələlərdə iş qabiliyyətinin artmasına kömək edir və işə orta və yüksək intensivlik verir. Axşam məşqlərində yüksək və maksimal intensivliklə yerinə yetirilən hazırlıq mərhələsinin əsas vəzifələri həll edilir.

Yükün intensivliyi nə qədər çox olarsa, prosesə alışmaq bir o qədər asan olur. Eləcə də bərpa dövrü yükün ölçüsündən asılıdır. Böyük yüklərdən o daha da davamlı olur. Sabit vəziyyətə, yalnız dövrü xarakterli hərəkətləri yerinə yetirərkən nail olmaq olar.

2019-2020-ci illər üçün Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının qadınlardan ibarət "İdman Akademiyası" həndbol komandasının sürət-güc keyfiyyətlərinin test göstəricilərini əldə etmək üçün aşağıdakı məsələləri həll etmək lazım gəlirdi:

1. ADBTİA-nın "İdman Akademiyası" qadınlardan ibarət həndbol komandasının sürət-güc bacarıqlarının inkişaf səviyyəsini müəyyən edilməsi;
2. 2019-2020-ci illər üçün ADBTİA-nın "İdman Akademiyası" komandasının sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsində dəyişikliklər dinamikasını izləmək;
3. Alınan nəticələr əsasında praktiki məsləhətləri işləyib hazırlamaq.

Tədqiqatların aparılan müddətdə aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir:

- a) Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili;
- b) Həndbolçu qadınların sürət-güc keyfiyyətlərinin testləşdirilməsi;
- c) Alınan nəticələrin riyazi və statistik işlənilib hazırlanması.

Həndbolda qadınların sürət-güc bacarıqlarının keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsini qiymətləndirmək üçün testlər yığımına həndbolçu qadınların yarış fəaliyyəti spesifikasiyasına ən çox tam uyğun olan aşağıdakı nəzarət hərəkətləri daxildir:

1. "Doldurulmuş topun atılması" (2 kq) oturaq başın arxasından topun 2 əllə atılması;
2. Yerindən üç qat tullanma;
3. Yuxarı tullanmaq
4. Uzanan yerdən dizləri əyərək bədənə yuxarı qaldırılması. Bu kompleksdə "yerindən uzununa tullanma" testinin olmaması onun "yerdən 3 qat tullanma" testi ekvivalent olması ilə səbəb olub.
5. Bip test

Bip test nədir? Bip test – iki xətt arasında 20 metr məsafədə müəyyən vaxt ərzində məkikvari qaçışdır. Qaçış vaxtı işarə verilir hansı ki o, vaxt, 20 metrlik qaçış başa çatmalıdır. İdmançı xətlərin biri arxasında dayanır və komanda ilə (işarə ilə) qaçmağa başlayır. Əvvəlcə sürət çox kiçik olur. İdmançı iki xətt arasında qaçaraq işarə ilə istiqaməti dəyişir. Təxminən 1 dəqiqədən sonra işarə verilir ki, sürət dəyişilməsi başlanır. İndi işarələr arasında daha qısa olacaq. Hər səviyyə təxminən 1 dəqiqə davam edir. Əgər iştirakçı xəttə növbəti işarə verildikdən qabaq çatarsa o dayanıb işarəni gözləməlidir. Əgər iştirakçı xəttə qədər çata bilməyibsə o xəbərdarlıqdır və çalışmalıdır ki, gələn dəfə çatsın. Əgər idmançı ardıcıl olaraq xəttə qaçıb çatmayırsa test dayandırılır. Aşağıda siz daha dəqiq paylanmanı, yaşdan və cinsdən asılı olaraq daha dəqiq səviyyəyə və qiymətləndirməyə görə tapa bilərsiniz.

### *BİP testin nəticələrinin göstəriciləri*

#### *Cədvəl № 1*

№	Qaçışların sayı	Sürət (km/s)	Xidmət saati (saniyə)	Ümumi səviyyədə vaxt (saniyə)	Məsafə (metr)
1	7	8.0	9.00	63.00	140
2	8	9.0	8.00	64.00	160
3	8	9.5	7.58	60.63	160
4	9	10.0	7.20	64.80	180
5	9	10.5	6.86	61.71	180
6	10	11.0	6.55	65.50	200



7	10	11.5	6.26	62.61	200
8	11	12.0	6.00	66.00	220
9	11	12.5	5.76	63.36	220
10	11	13.0	5.54	60.92	240
11	12	13.5	5.33	64.00	240
12	12	14.0	5.14	61.71	240
13	13	14.5	4.97	64.55	260
14	13	15.0	4.80	62.40	260
15	13	15.5	4.65	60.39	260
16	14	16.0	4.50	63.00	280
17	14	16.5	4.36	61.09	280
18	15	17.0	4.24	63.53	300
19	15	17.5	4.11	61.71	300
20	16	18.0	4.00	64.00	320
21	16	18.5	3.89	62.27	320

Aparılan tədqiqat işi nəticəsində Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının qızlardan ibarət “İdman Akademiyası” komandasının həndbolçu qızların illik məşq dövründə sürət-güc hazırlıq səviyyəsinin hər tərəfli qiymətləndirilməsinin metodikasını yenidən işləyib hazırladıq və təsdiq etdirdik. Eksperimental göstəricilərin haqqında məlumatların yığılmasını keçirdik. Bizim tərəfimizdən yığılan nəticələrin təhlili ayrı-ayrı həndbolçuların sürət-güc hazırlığının zəif tərəflərini müəyyən etməyə və praktiki məsləhətlərin yenidən işlənilməsinə imkan verdi. Eksperimental nəticələr əsasında sınaq olunan həndbolçuların sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin dinamikasının dəyişməsinə müşahidə etməsinə imkan verdi. Bütün bu testlərdə orta qrup göstəricilər vaxt ərzində nəticələrin müsbət dəyişikliklər haqqında sübut edir. Bu əyani müşahidə edir ki, məşq yükləri və yarış təsiri mövsüm ərzində dəyişikliklərə müsbət təsirinə göstərdi və seçilən metodikanın düz olduğunu təsdiq etdi.

Gənc həndbolçu qızların yarış fəaliyyətində sürət-güc bacarıqlarının müşahidə edilməsi geniş yayılan xüsusiyyət daşıyır və nəticə çox hallarda onların inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Bununla əlaqədar olaraq bir məsləhət görürük: Bizim tərəfimizdən işlənilən metodikanı əsas götürərək təlim-məşq prosesində ADBTİA-nın “İdman Akademiyası” həndbolçu komandasının oyunçularının hər tərəfli hazırlığının pedaqoji müşahidəsinin göstəricilərindən fiziki hazırlıq səviyyəsi haqqında obyektiv məlumatı almaq məqsədi ilə daha geniş

istifadə etsinlər. Xüsusi diqqəti, bizim göstərdiyimiz sürət-güc, yuxarıda göstərdiyimiz həndbolçuların hazırlıqlarında çatışmazlıqlara versinlər və onların aradan qaldırılması üçün kömək edən effektiv təsir edən metodikanı seçsinlər. Bütün gücü o oyunçuların hazırlıqlarının zəif tərəflərini ayırd edilməsinə yönəldsinlər, hansılar ki, bizim tədqiqat nəticələrimizə görə yaxşı nəticələri göstərdilər və böyük ölçüdə onların üstündə diqqətlərini cəlb etsinlər. Məsləhət görürük ki, fiziki keyfiyyətlərinin inkişafına istiqamətləndirilmiş təlim-məşq dərslərinin təşkilində differensial yanaşmadan istifadə etsinlər.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Vahabzadə A.H., Namazova Ə.H.** *Yüksək dərəcəli həndbolçuların müdafiə fəaliyyətinin modelləşdirilməsi*. Bakı: ADBTİA, 2013, 34 s.
2. **Vahabzadə A.H., Sadıxova V.Ə.** *Həndbolda yüksək dərəcəli idmançıların nəzəriyyəsi və metodikası*. Bakı: ADBTİA, 2013, 120 s.
3. **Vahabzadə A.H., Sadıxova V.Ə., Namazova Ə.H.** *Hücumda həndbolçuların qarşılıqlı taktiki fəaliyyətləri*. Bakı: ADBTİA, 2014, 97 s.
4. **Игнатъева В.Я.** *Средства подготовки игроков в гандбол*. В.Я.Игнатъева, А.В.Игнатъев, А.А.Игнатъев. М.: Спорт, 2015, 160 с.
5. **Əsgərov İ.İ., Vahabzadə A.H.** *Mini həndbol*. Bakı: ADBTİA, 2018, 20 s.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОК С ПОМОЩЬЮ ПРИМЕНЕНИЯ БИП ТЕСТА

Х.Э. Мамедова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

Кафедра Игровых видов спорта

[hokuma.mammadova@sport.edu.az](mailto:hokuma.mammadova@sport.edu.az)

**Аннотация.** Применение тестов в определении показателей скоростно-силовой выносливости у гандболисток высокой квалификации очень актуально.

С помощью нового теста (бип тест) определятся уровень скоростной выносливости.

Наравне с общепринятыми тестами можно использовать новый бип-тест, кото-

рый принимается в спортивном зале, на площадке где тренируются сами спортсмены.

**Ключевые слова:** спортивные игры, гандбол, физическая подготовка, скоростно-силовая выносливость, тесты, бип тест.

## DETERMINATION OF PARAMETERS OF HIGH SPEED IN YOUNG HANDBALL PLAYERS OF THE WITH THE HELP OF THE USE OF A BEEP TEST

Kh.E. Mamedova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

Department of Sports games

[hokuma.mammadova@sport.edu.az](mailto:hokuma.mammadova@sport.edu.az)

**Annotation.** The use of tests in determining the indicators of speed-strength endurance in highly skilled handball players is very important. With the help of a new test (beep test), the level of speed endurance will be determined.

Along with the generally accepted tests, you can use the new beep test, which is taken in the gym, on the square where the athletes themselves train.

**Keywords:** sports games, handball, physical training, speed-strength endurance, tests, beep test.

## ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СУДЕЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

А.С. Пеньковский, А.В. Шарий

Белорусский Государственный Университет Физической Культуры  
[penkoffski@tut.by](mailto:penkoffski@tut.by)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Развитие баскетбола на современном этапе и интенсификация этого процесса служат причиной повышения требований к деятельности судейского персонала и его подготовке. Физическая подготовка играет ведущую роль в формировании моторных возможностей судьи и напрямую зависит от развития скоростных способностей и специальной выносливости (высокоскоростной). В связи с доказанной важностью общей и специальной физической подготовки судей по баскетболу был разработан комплекс упражнений для каждой группы мышц и органов, а также упражнения на регуляцию нервной системы.

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, скорость, способности, упражнения, выносливость.*

**Актуальность.** Развитие баскетбола на современном этапе и интенсификация этого процесса служат причиной повышения требований к деятельности судейского персонала и его подготовке. В специальной литературе нет научных данных, касающихся физической подготовки арбитров, а среди специалистов существуют противоречивые представления о структуре и ведущих ее факторах.

Физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных возможностей судьи и напрямую зависит от развития скоростной способности и специальной выносливости (высокоскоростной).

Для принятия своевременных и правильных решений, судье по баскетболу требуется обладать быстротой реакции, пос-

кольку во время игры происходит стремительная смена игровых ситуаций с множеством усложняющих факторов (устоляемость, напряженность, ответственность и др.). Многообразие двигательных действий игроков и судьи во время игры в баскетбол, требует от последних развития соответствующей скорости передвижений. Судья по баскетболу выполняет во время игры примерно такой же объем двигательной активности, как и спортсмены, а в некоторых случаях объем скоростной работы даже несколько выше. Потому развитие общей выносливости является необходимым для эффективной деятельности судьи по баскетболу [1, с. 23].

Изучение показателей физической подготовки будущих судей по баскетболу позволило акцентировано применять физические нагрузки, направленные на развитие определенных физических способностей.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты можно использовать в подготовке судей по баскетболу в учреждениях высшего образования [2, с. 62-64].

**Цель исследования** – изучение и совершенствование компонентов физической подготовки будущих судей по баскетболу.

В исследовании приняли участие студенты БГУФК (специализация тренерская работа по баскетболу) 1-4 курса в количестве 40 человек (юноши и девушки).

**Материалы и методы.** Для изучения физической подготовленности будущих судей по баскетболу применялись следующие методики:

«Шагометрия» - количество шагов, которые судья делает во время матча, как показатель общей выносливости (Табл. 1).

**Таблица 1 – Количество шагов, которые делали судьи по баскетболу во время матча**

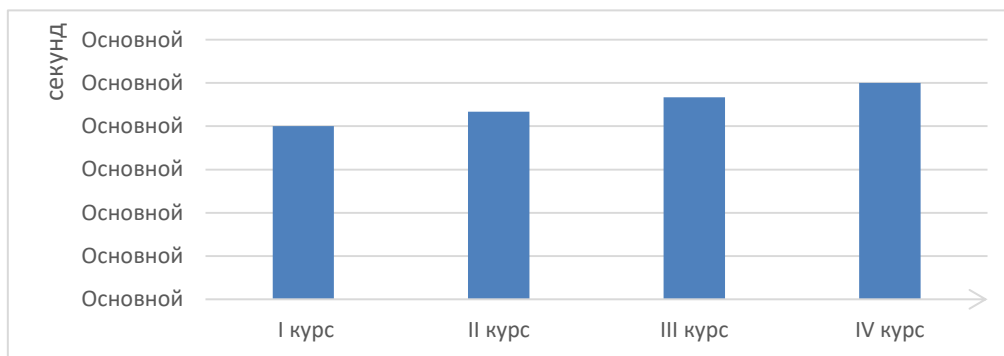
Курс	1 матч	2 матч	3 матч	4 матч	5 матч
I	3992	3974	3774	3630	2988
II	3891	3871	3642	3593	3330
III	2988	2973	2889	2770	2698
IV	2878	2798	2777	1998	1990

Из таблицы 1 видно, что число шагов, выполненных арбитрами, во время матча в зависимости от курса к курсу снижается. На наш взгляд это связано, прежде всего с тем, что студенты – арбитры овладевают различными жестами, демонстрируют их, что снижает уровень двигательной активности, не ухудшая эффективности деятельности.

Тест «Метроном» утвержден «ФИБА». За 10 минут для мужчин и 8 минут для женщин судьям необходимо преодолеть 86 и 66

отрезков по 20 метров соответственно. В расстоянии – это 1720 м и 1320 м. Через 3, 5 и 7 минут увеличивается скорость передвижения судей в связи с тем, что уменьшается время на преодоление площадки (Рис. 1). В группе студентов 3 – 4 курсов тест «Метроном» выполнили 15 человек, 5 человек не справились с заданием. В группе студентов 1 – 2 курсов – 13 человек выполнили тест 7 человек не справилось с заданием.

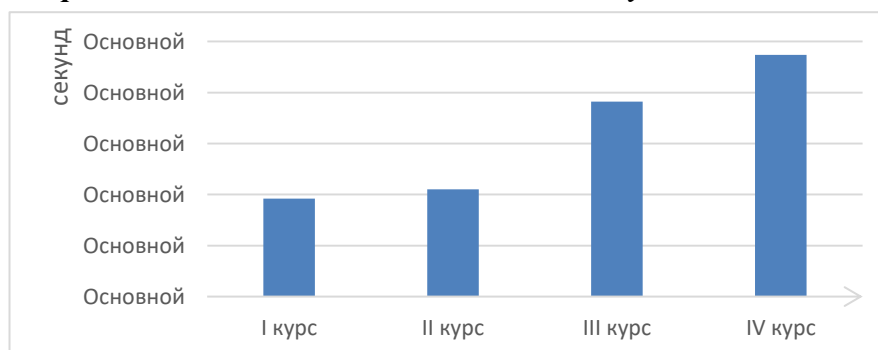
**Рисунок 1 – Результаты тестирования показателей физической подготовленности студентов по тесту «Метроном», с.**



Тест «Челнок» является средством оценки уровня скоростно-силовой подготовленности судей по баскетболу. Необходимо пробежать дистанцию челночного бега три раза и затратить не более чем 35 секунд на каждую попытку. Интервал отдыха между первой и второй попыткой – 30 се-

кунд, между второй и третьей попыткой – 45 секунд (Рис.2). Время выполнения теста «Челнок» для двух групп являлось зачетным и составляло для студентов 3 – 4 курсов – 31,87 с. и 31,41 с. и для студентов 1 – 2 курсов – 30,46 с. и 28,96 с.

**Рисунок 2 – Результаты тестирования показателей физической подготовленности по тесту «Челнок», с.**



**Методика САН.** Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристик своего состояния.

**Педагогический эксперимент** включал три этапа: предварительный, основной и заключительный.

**Результаты и их обсуждение.** Показатели двигательной активности арбитров по баскетболу регистрировались по подсчету шагов, которые они осуществляли во время матча с помощью шагомера. Студенты в качестве судей по баскетболу принимали участие в 5 тренировочных матчах.

Двигательная активность судей по баскетболу определялась также в результате выполнения тестов «Челнок» и «Метроном».

Время на выполнение теста «Челнок» для двух групп являлось зачетным и составляло для студентов 3 - 4 курсов – 31,87 с. и 31,41 с. и для студентов 1-2 курсов – 30,46 с. и 28,96 с.

В группе студентов 3 - 4 курсов тест «Метроном» выполнили 15 человек, 5 человек не справились с заданием. В группе студентов 1-2 курсов – 13 человек выполнили тест, 7 человек не справились с заданием.

Проведенные исследования с использованием тестов «Челнок» и «Метроном» показали, что студенты, независимо от курса, находятся в удовлетворительной физической форме.

**Заключение.** По результатам исследования сформулированы выводы:

1. Физическая подготовка играет ведущую роль в формировании моторных возможностей судьи и напрямую зависит от развития скоростных способностей и специальной выносливости (высокоскоростной).

Для принятия своевременных и правильных решений, судье по баскетболу тре-

буется обладать быстротой реакции, поскольку во время игры происходит стремительная смена игровых ситуаций с множеством усложняющих факторов.

Многообразие двигательных действий игроков и судьи во время игры в баскетбол, требует от последних также развития соответствующей скорости передвижений.

2. Проведенные исследования по тестам «Челнок» и «Метроном» показали, что студенты, независимо от курса, находятся в удовлетворительной физической форме.

3. В связи с доказанной важностью общей и специальной физической подготовки судей по баскетболу был разработан комплекс упражнений для каждой группы мышц и органов, а также упражнения на регуляцию нервной системы [3, с. 321-324].

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Давыдов М.А.** *Отбор и специальная физическая подготовка судей в спортивных играх.* Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.А. Давыдов. М., 1986, 23 с.
2. **Дмитриев Ф.Б.** *Влияние физической подготовки на качество работы баскетбольного судьи.* Ф.Б. Дмитриев. Актуальные проблемы и современные технологии. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ, 2013, с. 62–64.
3. **Пеньковский А.С.** *Анализ функционального состояния будущих судей по баскетболу.* Материалы Международной научно – практической конференции «II Европейские игры. 2019: психолого - педагогические и медико – биологические аспекты подготовки спортсменов». М.: БГУФК, 2019, 4 изд. с. 321-324.

## GƏLƏCƏK BASKETBOL HAKİMLƏRİNİN FİZİKİ TƏLİMİNİN ƏSASLARI

A.S. Penkovski, A.V. Şəri

*Belarusiya Dövləti Bədən Tərbiyəsi Universiteti*

[penkoffskiy@tut.by](mailto:penkoffskiy@tut.by)

**Annotasiya.** İndiki mərhələdə basketbolun inkişafı və hakim heyətinin fəaliyyətinə və onların təliminə tətbiq prosesinin güclənməsi. Fiziki hazırlıq hakimin motor qabiliyyətlərinin formalaşmasında aparıcı rol oynayır, sürət qabiliyyətlərinin və yüksək sürətli sistemin inkişafından birbaşa asılıdır. Sinir sisteminin hər

bir əzələ və orqan qrupu üçün məşqlərin istifadəsi ilə əlaqədar olaraq sinir sisteminin tənzimlənməsi üçün məşqlər hazırlanmışdır.

**Açar sözlər:** *bədən tərbiyəsi, sürət, qabiliyyət, məşqlər, dözümlülük.*

## RATIONALE FOR THE PHYSICAL TRAINING OF FUTURE BASKETBALL REFEREES

A.S. Penkovsky, A.V. Shariy

*Belarusian State University of Physical Education*

[penkoffskiy@tut.by](mailto:penkoffskiy@tut.by)

**Annotation.** The development of basketball at the present stage and the intensification of this process of challenging application to the activities of the referee staff and their training. Physical fitness plays a leading role in the formation of a judge's motor capabilities directly depends on the development of speed abilities and high-speed system. In connection

with the use of exercises for each group of muscles and organs of the nervous system, exercises for the regulation of the nervous system have been developed.

**Keywords:** *physical training, speed, ability, set of exercises, endurance.*

## О ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ РИТМОВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

д.п.н., проф. В.С. Макеева, Ф. Жао

Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодёжи И Туризма  
[vera\\_191@mail.ru](mailto:vera_191@mail.ru)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В исследовании раскрываются особенности подготовки юных баскетболистов в передвижениях, имеющих специфический характер и ритмо-темповую структуру, с упругой постановкой ног на стопу для придания устойчивости положению тела и расширению возможностей для неожиданной смены движения на основе использования танцевальных движений и специальных упражнений для стопы с целью профилактики травм опорно-двигательного аппарата.

Разработка и внедрение в тренировочный процесс танцев и специальных упражнений для стопы с учетом специфики передвижений в баскетболе, позволили улучшить показатели тестирования и избежать травм у юных баскетболисток.

**Ключевые слова:** *передвижения, темп, ритм движений, юные баскетболистки, профилактика травм.*

Известно, что ведущую роль в спортивных играх занимают скоростно-силовые способности. Так, например, в баскетболе 70% движений носят скоростно-силовой характер. И закономерно, что именно им уделяется большое внимание развитию этих качеств у спортсменов. Проблема заключается в том, что эффективность прироста скоростно-силовых способностей спортсменов напрямую зависит от того, как ими распорядились в процессе соревновательной деятельности. То есть бездумное увеличение скорости и силы в процессе выполнения двигательных действий не приводит к прямому росту спортивных результатов, т.к. все действия игрока должны завершаться или начинаться с точности выполнения

задания (действия), т.е. подчиняться определенному ритму.

Ритм, как одна из значимых характеристик двигательной деятельности спортсмена, представляет собой чередование и организацию во времени определенных элементов выполняемых технических действий с определенной последовательностью и частотой, и который можно толковать как ритмо-построение в отдельно взятой спортивной подготовке либо в целом учебно-воспитательном процессе [1]. В подготовке ритм проявляется в тренировке устойчивых связей объекта по обеспечению его целостности, тождественности самому себе в сохранении свойств при различных внешних и внутренних изменениях. С точки зрения спортивной деятельности это представляет собой определенный ритм технических действий, направленных на разрешение игровой или соревновательной ситуации. Особое значение в подготовке баскетболистов занимает техника передвижений: бег в разном темпе и различной скоростью, с изменением направления движений, прыжками, остановками и поворотами.

И если в группах начальной подготовки этому компоненту техники баскетболистов уделяется внимание, то в старших возрастных группах времени уделяется недостаточно, что приводит к многочисленным травмам и снижению эффективности соревновательной деятельности [1, с. 14-19; 3, с.147-151].

Таким образом, речь может идти о необходимости работать не только над улучшением скоростно-силовых качеств, сколько над их целесообразным применением в игре.

### Задачи исследования:

1. Определить изменения опорно-двигательного аппарата у юных баскетболисток и причины возникновения травм,

снижающих эффективность соревновательной деятельности.

2. Выявить факторы и условия, способствующие улучшению скорости и техники передвижений игроков, занимающихся баскетболом.

**Методы исследования:** соматометрия, педагогические наблюдения, эксперимент.

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие баскетболистки 10-13 лет, со стажем подготовки от 2 до 3 лет. Всего 14 человек из детского баскетбольного клуба «Спартак», г. Видного. На момент исследования все спортсменки были допущены по результатам медицинского осмотра к занятиям баскетболом.

**Результаты исследования.** В настоящем исследовании предполагалось, что включение в процесс совершенствования соразмерности двигательных заданий с акцентом на ритмо-темповые характеристики передвижений баскетболисток, их пропорциональное соотношение будет способствовать формированию ритмической оправданной структуры передвижений, их безошибочному и точному выполнению. В свою очередь, акцентированное внимание ритму и темпу двигательных действий позволит снизить негативный характер изменений в физическом развитии баскетболисток, возникающих в процессе интенсивной двигательной деятельности в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Проведенные предварительные исследования физического развития по данным соматометрии, свидетельствуют о том, что

2-3 года занятий негативно повлияли на опорно-двигательный аппарат большинства юных баскетболисток. У всех обследованных баскетболисток обнаружены ряд отклонений от нормы. Наибольшие отклонения от нормы наблюдались в форме спины (только 3 спортсменки характеризовались нормальной формой спины), формы живота (норма 5 человек). А в состоянии стоп ни у одной спортсменки не обнаружено нормального свода стопы. Всем спортсменкам были рекомендованы восстановительные мероприятия, корректирующие упражнения, удобная обувь и специальные стельки. Шесть баскетболисток по данным обследования признаны как наиболее расположенные к получению травм. При этом следует учесть, что в группы спортивной подготовки набирают детей после тщательного отбора и имеющих более высокий уровень физического развития и физической подготовленности, чем дети, не занимающиеся спортом [3, с. 147-151; 4, с. 63-67]. У баскетболисток исследуемой группы установлены ростовые показатели, превышающие средние данные выше нормы у 8 игроков, что связано с предварительным отбором и спецификой вида спорта. И этот показатель свидетельствует о том, что юные баскетболистки, с такими параметрами и темпами роста, наиболее подвержены травматизму и это необходимо учитывать при распределении объемов тренировочной нагрузки, соревновательной нагрузки и игрового времени в отдельно взятой игре. В таблице 1 представлены исходные данные игроков, принимающих участие в эксперименте.

**Таблица 1 - Характеристика роста-весовых значений и наличия нарушений в физическом развитии на исходном этапе эксперимента**

Фамилия, имя	Рост	Вес	Наличие травм и нарушений
М. К.	156	41	Зрение -1,25
Д. В.	149	31,4	Болевые ощущения в коленях, в правой стопе
Э.Э.	144,5	32,2	Нет
М. М.	149,5	32,5	Нет
Б. Я.	154	36	Зрение -1, боль в голеностопе, ушиб копчика



Ф.А.	142	29,5	Нет
В.А.	150	38	Боль в правом колене, боль в правой стопе
Е. М.	176	54	Травма правого голеностопа, зрение -1
М. П.	155	35,5	Болевые ощущения в коленях
Г. А.	151,5	38,3	Нет
К. А.	154	48,2	Травма правого голеностопа, боль в правой пятке
К. С.	144	28,9	Нет
К. В.	153	42	Болевые ощущения в коленях
У. В.	152	41,2	Нет

Изучение опыта тренеров по баскетболу позволило выявить особенности организации процесса совершенствования передвижениям игроков, обязательной частью которых является их подбор с включением бега, прыжков, быстрой смены деятельности в соответствии с игровыми ситуациями, что способствуют быстрому освоению техники передвижений и одновременному развитию физических качеств – скорости и координации движений. И тут речь может идти о необходимости работать не только над улучшением скоростно-силовых качеств, сколько над их целесообразным применением в игре. В рамках специально разработанной программы включали в занятия 2 раза в неделю танцевальные движения с имитацией передвижений игроков, а в тренировочном процессе изменяли привычные условия выполнения передвижений игроков и их выполнение благодаря музыкальному сопровождению, с заданным темпом и ритмом. Кроме того, использовали одновременно техническую и физическую подготовку; максимально приближали подготовительные упражнения к основному двигательному навыку; использовали вспомогательные и специальные упражнения для коррекции тела; применяли контрастные задания. В источниках, посвященных роли стопы в организации движений, указывается, что стопа основа, «фундамент» нашего тела и добиться более эффективной работы стопы можно, опираясь на использование

специальных упражнений, которые были включены в процесс подготовки [2, с.4-8; 5, с. 121-126].

К концу эксперимента у всех спортсменов были отмечены улучшения работы стопы, восстановление ряда амплитудных характеристик, сокращение смещений нижних конечностей от вертикальной оси тела, восстановление правильной осанки, и укрепление мышц. Установлено, что у

- 13 баскетболисток наблюдается положительная динамика в морфофункциональных показателях, включая улучшение в состоянии стоп;
- 2 спортсменок со значительными отклонениями на начальном этапе обследования и, которые были определены нами в группу с высоким риском получения травмы, изменения были минимальными;
- 1 спортсменки из этой группы изменений нет.

Установлено, что танец и хореография как один из ярких проявлений ритма и темпа движений, сыграли свою положительную роль в борьбе с нарушением осанки и предотвращением развития хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, обеспечением эффективности тренировочного процесса благодаря синтезу музыки и движений, задействованию большинства мышечных групп [Бакшеева]. В таблице 2 отображен прирост показателей тестирования по отношению к исходным данным.

**Таблица 2 - Прирост результатов физической и технической подготовленности баскетболистов на итоговом этапе эксперимента, в %**

Контрольные тесты				
Прыжок с места в длину, см	Бег, 20 м сек	Челночный бег 5x10м	Ведение мяча по прямой, 20 м	Прыжок в высоту с разбега
4,62	4,91	11,2	8,04	3,88

Результаты в контрольном тестировании свидетельствует о значимых сдвигах результатов показателей в передвижениях баскетболистов. Особенно высокие сдвиги произошли в челночном беге, прыжках в высоту, а также в положительных сдвигах в тестах с ведением мяча, что, несомненно, связано с включением упражнений, направленных на детализацию ритмовых характеристик технических действий с одной стороны и включения танцевальных элементов в тренировочный процесс – с другой.

**Выводы.** Изменения в структуре опорно-двигательного аппарата у юных баскетболисток связаны с интенсивностью и величиной физических нагрузок в процессе подготовки к соревнованиям. При недостаточном внимании к работе ног и ритмо-темповой организации передвижений могут происходить негативные изменения, проявляемые в нарушениях осанки, форме стопы и др. отклонениях. Считаем, что причинами возникновения травм, влияющих на снижение эффективности соревновательной деятельности у баскетболисток на начальном этапе подготовки является недостаточное внимание передвижениям в нападении и защите.

К факторам, способствующим улучшению скорости и техники передвижений игроков, занимающихся баскетболом, следует отнести подбор упражнений, направленных на акцентирование внимания темпо-ритмовым характеристикам движений. Особое внимание следует уделять работе ног и в частности – стопы, как фундамента тела спортсмена. При этом включение заданий в виде танцевальных движений и хореографии обеспечивают положительный

сдвиг в исследуемых показателях техники передвижений, а также на действия игрока с мячом при передвижениях.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Афтимичук О.Е.** *Феномен ритма общения в коммуникативной деятельности учителя: Монография.* О.Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинев: Valinex, 2011, 118 с.
2. **Бакшеева М.К.** *Танцы как средство профилактики деформации стопы.* Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2020. №2. С.4-8.
3. **Буйлова Л.А., Дудник О.Е., Князева М.Н.** *Спортивный отбор в процессе подготовки в детско-юношеском баскетболе.* «Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики»: сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысова. 2019. С. 147-151.
4. **Макеева В.С., Чернов С.В., Шайкина О.Е.** *Начальная подготовка юных баскетболистов на основе рефлексивно-деятельностного подхода.* Экстремальная деятельность человека. № 1 (59), 2021, с. 63-67.
5. **Эйдельман Л.Н.** *Инновационная технология формирования правильной осанки на занятиях танцевальным искусством.* Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. № 31 (1–2), 2014, с.121-126.

## RİTM HƏRƏKƏT TƏŞKİLATI ƏSASINDA GƏNC BASKETBOLÇULARIN TRAVMATİZMİNİN QARŞISININ ALINMASI HAQQINDA

p.ü.e.d., prof. V.S. Makeyeva, F. Jao

*Rusiya Dövlət Fiziki Mədəniyyət, İdman, Gənclik və Turizm Universiteti*  
[vera\\_191@mail.ru](mailto:vera_191@mail.ru)

**Annotasiya.** Tədqiqatda gənc basketbolçuların özünəməxsus xarakter və ritmo tempi quruluşa malik hərəkətlərdə hazırlıq xüsusiyyətləri bədən vəziyyətinə davamlılıq vermək və rəqs hərəkətlərindən və ayaq üçün xüsusi məşqlərdən istifadə etməklə hərəkətin gözlənilməz dəyişdirilməsi üçün imkanların genişləndirilməsi üçün ayaqların möhkəmləndirilməsi ilə açıqlanır.

Basketbolda hərəkət xüsusiyyətlərini nə-

zərə alaraq rəqs və ayaq üçün xüsusi məşqlərin hazırlanması və məşq prosesinə tətbiqi gənc basketbolçuların sınaq göstəricilərinin yaxşılaşdırılmasına və yaralanmalarının qarşısını almağa imkan verdi.

**Açar sözlər:** *hərəkət, temp, hərəkət ritmi, gənc basketbolçular, travmaların qarşısının alınması.*

## ON PREVENTION OF INJURIES OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS BASED ON RHYTHM ORGANIZATION OF MOVEMENTS

D.Sc., prof. S. Makeeva, F. Zhao

*Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism*  
[vera\\_191@mail.ru](mailto:vera_191@mail.ru)

**Annotation.** The study reveals the peculiarities of training young basketball players in movements that have a specific character and rhythm-tempo structure, with elastic foot placement to give stability to the position of the body and expand the possibilities for unexpected movement change based on the use of dance movements and special exercises for the foot in order to prevent injuries to the musculoskeletal system.

The development and introduction of dances and special exercises for the foot into the training process, taking into account the specifics of movements in basketball, made it possible to improve the testing performance and avoid injuries in young basketball players.

**Keywords:** *movements, pace, rhythm of movements, young basketball players, injury prevention.*

## ВОЗМОЖНОСТИ НУТРИЦИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ У СПОРТСМЕНОВ

к.м.н., вед. науч. сот. И.В. Кобелькова \*\*\*,  
к.м.н., стар. науч. сот. М.М. Коростелева \*\*\*\*, М.С. Кобелькова \*\*\*\*

\* ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», г. Москва

\*\* Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, г. Москва

\*\*\* ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва, РФ

\*\*\*\* ФГБУ «Поликлиника №2» Управления делами Президента РФ, г. Москва, РФ  
[irinavit66@mail.ru](mailto:irinavit66@mail.ru), [korostel@bk.ru](mailto:korostel@bk.ru), [kobelkovams@gmail.com](mailto:kobelkovams@gmail.com)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Пандемия новой коронавирусной инфекции привела к необходимости разработки концептуально новых рекомендаций для практического здравоохранения. Известно, что острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) сопровождаются интоксикацией и, соответственно, изменением метаболических процессов. Результатом этого является снижение активности ферментов, в том числе мышечных, силы и выносливости, уменьшение возможности максимального потребления кислорода, а также часто отмечается изменение массы тела. Установлено, что режим самоизоляции и локдаун вследствие COVID-19 привели к различным изменениям образа жизни, резкому ограничению физической активности, возникновению психологических проблем и нарушений сна среди всего населения, в том числе спортсменов. Поэтому актуальным представлялось изучение влияния вынужденной самоизоляции в период пандемии коронавирусной инфекции на динамику массы тела и самооценку спортивной работоспособности.

**Ключевые слова:** спортсмены, физическая активность, нутрициологическая коррекция, масса тела, выносливость, заболеваемость, самоизоляция.

Состояние иммунной системы играет важную роль в достижении и поддержании спортивной формы, обеспечении макси-

мальных физических возможностей. В то же время после экстремальных физических нагрузок у спортсменов отмечаются признаки транзиторного иммунодефицита, повышение респираторной заболеваемости, что ведет к снижению эффективности тренировочного процесса [1]. Установлено, что иммунный ответ во многом зависит от адекватного рациона питания. Дефицит белка приводит к снижению бактерицидной функции нейтрофилов, системы комплемента. Таким образом, высококачественные белки животного происхождения, например, белки молока или сывороточные, являются важным компонентом противовоспалительной диеты. Известно, что некоторые аминокислоты модулируют метаболизм и иммунные функции. В частности, глутамин необходим для экспрессии генов иммунной системы и различных цитокинов (IL-6, IFN- $\gamma$ , TNF- $\alpha$ ), идентификации патогенов и восстановления тканей [2].

Рацион питания, характеризующийся значительным потреблением сахара, а также продуктов животного происхождения, подвергнутых жарке, ассоциирован с более высоким уровнем воспалительных биомаркеров: С-реактивного белка и ИЛ-6 [3]. С помощью «Пищевого индекса воспаления (ДИ)» специалисты анализируют «воспалительные свойства» рациона питания, то есть оценивают взаимосвязь пищевых веществ, процессов воспаления и окислительного стресса [4]. Важным компонентом противовоспалительной диеты является высококачественный белок. Рацион с низким содержанием белка не позволяет формировать оптимальный иммунный ответ. В

частности, повышенная восприимчивость к вирусам гриппа в случае белковой недостаточности связана со снижением бактерицидной функции нейтрофилов, системы комплемента и IgA. При составлении рациона питания важно учитывать количество и качество поступающего белка. В качестве его источников предпочтение следует отдавать нежирным сортам мяса, молоку и высокобелковым специализированным пищевым продуктам, в том числе включающих белки молока.

Молочные продукты содержат полноценные белки, сбалансированные по аминокислотному составу. В частности, IgG способен связываться со многими респираторными патогенами. IgG выполняет ряд функций, включая агглютинацию, фиксацию комплемента для лизиса, ингибирование метаболизма патогенов путем подавления сигнального пути NF-κB, а также продукции провоспалительных цитокинов в клетках кишечника. Было доказано защитное действие IgG, выделенного из молозива, у пациентов с ВИЧ-инфекцией. При этом наблюдалось значительное улучшение клинического состояния пациентов, повышение уровня гемоглобина и сывороточного альбумина, количества CD4<sup>+</sup> лимфоцитов. Установлено, что потребление биологически активных добавок к пище (БАД), содержащих молозиво, полученное от крупного рогатого скота, уменьшало тяжесть клинических проявлений заболевания респираторно-синцитиальным вирусом и усиливало ответ CD8<sup>+</sup> Т-клеток у человека [5, с. 6, с].

Клинические исследования подтверждают важность применения как пребиотиков, так и пробиотиков для предотвращения риска и снижения частоты и продолжительности острых респираторных инфекций вирусного происхождения. Показано, что прием БАД, содержащих *L. Gasseri* SBT2055, усиливал иммунный ответ у здоровых вакцинированных добровольцев, получивших трехвалентную вакцину против гриппа и способствовал подавлению репликации вируса при респираторных инфекциях за счет индукции экспрессии проти-

вовирусных генов. Этот штамм стимулировал гуморальный иммунитет, приводя к увеличению экспрессии ИФН-γ, ФНО, ИЛ-12a, ИЛ-12rb1, ИЛ-2rb и перфорина-1 и росту концентрации IgG и IgA в плазме и продукции sIgA в слюне. Установлено, что *L. gasseri* SBT2055 индуцирует экспрессию трансформирующего фактора роста-β (TGF-β) в дендритных клетках, активирует сигнал Toll-подобного рецептора-2 (TLR2) для производства IgA, увеличивает экспрессию гена ретинальдегиддегидро - геназы 2 (RALDH2), являющегося ферментом, ответственным за превращение ретинола в ретиноевую кислоту, усиливающую секрецию IgA [7, с. 189].

Ежедневное включение в рацион фруктов и овощей, орехов, цельнозерновых продуктов, рыбы, являющихся источниками пищевых волокон, витаминов E и C, β-каротина, магния, селена, омега-3-полиненасыщенных жирных кислот, связано с более низким уровнем воспаления. Для ускорения процессов метаболизма ксенобиотиков, в том числе, вирусных агентов требуется адекватное поступление веществ, обладающих анти-оксидантной активностью: каротиноидов, токоферола, коэнзима Q10, тиолов, биофлавоноидов, куркумина, антоцианов [8, с. 145].

Установлено, что длительный период самоизоляции, вызванное этим изменение психо-эмоционального состояния могут приводить к нарушению пищевого поведения. В исследовании фактического питания в период пандемии приняли участие 2970 участников из 18 стран Ближнего Востока и Северной Африки [9, с. 2]. Было выявлено, что количество лиц с 5 и более приемами пищи в сутки, увеличилось с 2,2% до пандемии до 6,2% во время локдауна, доля участников, пропускающих приемы пищи, снизилась с 64,4% до 45,1%. При этом, если до пандемии у 60,8% основной причиной пропуска приема пищи являлась нехватка времени, то у 37,9% в период карантина это было вызвано отсутствием аппетита. Показано, что 48,8% и 32,5% опрошенных не употребляли фрукты и овощи ежедневно, соответственно. Из числа участников анке-

тирования 44,1% и 32,9% ели кондитерские изделия и соленые закуски (чипсы, крекеры и орехи) не реже одного раза в день, соответственно. В другом исследовании у 283 респондентов, перенесших коронавирусную инфекцию, отмечено значительное нарушение режима питания и пищевых пристрастий. До заболевания у 90% анкетированных было 3 и более основных приема пищи, во время болезни этот показатель уменьшился у 40% и у 4% увеличился.

Ряд исследований выявил связь между интенсивностью физических нагрузок и частотой острой респираторной заболеваемости. У добровольцев, которые занимались физическими упражнениями в острый период течения вирусного заболевания, отмечено увеличение продолжительности болезни и риска внезапной смерти. Ведущую роль в нарушении функций иммунной системы играет продукция провоспалительных цитокинов. Ранее нами было проведено изучение сывороточных концентраций цитокинов у 103 высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта [10]. Установлено, что концентрация цитокинов у мужчин-бобслеистов была значительно выше, чем у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой. Так, концентрация IL-4 составила  $1,5 \pm 0,9$  пг/мл у бобслеистов и  $0,45 \pm 0,23$  пг/мл у стрелков ( $p < 0,05$ ). Концентрация IL-18 составила  $467,5 \pm 155,21$  пг/мл у бобслеистов и  $304,5 \pm 126,8$  пг/мл у стрелков. Таким образом, установлено, что продукция цитокинов более выражена у бобслеистов с интенсивными физическими нагрузками по сравнению со спортсменами, специализирующимися в стрельбе с меньшими энергозатратами. При этом обнаружено, что секреция таких провоспалительных соединений, как ИФН- $\alpha$ , ИЛ-31, ФНО- $\alpha$ , была выше у бобслеистов. Вероятно, сверхинтенсивные физические нагрузки вызывают изменения иммунного ответа, сходные с таковыми при инфекционном процессе. Отмечается повышение концентрации циркулирующих нейтрофилов, моноцитов и НК-клеток, некоторых гормонов в плазме (адреналин, кортизол, соматотропин, пролак-

тин), индуцируется синтез ряда про- и противовоспалительных цитокинов [10, с. 59].

С другой стороны, регулярная умеренная физическая активность улучшает показатели иммунологического статуса и снижает заболеваемость и смертность от вирусных инфекций и острых респираторных заболеваний. Результаты продолжительного наблюдения, включавшего около 100000 человек, показали, что риск смертности от инфекционных заболеваний был на 40% ниже у лиц, занимающихся физическими упражнениями более 150 минут в неделю, по сравнению с людьми, ведущими малоподвижный образ жизни.

Установлено, что полное отсутствие физической активности приводит к изменениям состава тела, связанным с повышением резистентности к инсулину, выраженной дислипидемии, а также снижению кардиореспираторной выносливости. Эти изменения могут произойти всего за 2 недели отсутствия физической активности. Более трети респондентов не занимались какой-либо физической активностью до пандемии COVID-19 (34%), а 39,1% и в период самоизоляции вели малоподвижный образ жизни. Наблюдалась значительная связь между частотой тренировок и изменением массы тела. 48,9 % из тех, кто тренировался более трех раз в неделю, сохранили свою массу тела, а 25,1 % снизили, 36,6% респондентов без физической нагрузки сообщили о наборе веса [11, с. 330, 12, с. 1549].

Во время пандемии COVID-19 люди подвергаются стрессовой ситуации в течение длительного периода времени, что ведет к нарушению качества сна и снижению физической работоспособности. Доля лиц с жалобами на низкое качество сна возросла с 17,1% до 29,2%, 29,6% из них сообщили, что чувствуют менее энергичными во время пандемии [13, с. 224].

Для оценки влияния периода самоизоляции на физическую форму было обследовано 36 спортсменов (18 юношей и 18 девушек), выступающих в академической гребле, в период проведения сборов в г. Казань, средний возраст  $20,5 \pm 1,2$  лет. Изучена частота респираторной заболеваемости, про-

должительность периода самоизоляции, динамика массы тела и субъективная оценка физической формы за период с марта 2020 г. по март 2021 г. на основе данных анкетирования (анкета включала 12 вопросов).

Анализ полученных результатов показал, что 25% спортсменов находились на самоизоляции в течение 1-3 месяцев, а 1 спортсмен - 7 месяцев. Частота заболеваний ОРВИ варьировала от 1 до 7 в год, в том числе отмечены два клинически подтвержденных случая COVID-19, при этом ни разу не болели только 28% обследованных. Масса тела гребцов менялась разнонаправлено, от увеличения на 10 кг до потери 4 кг за указанный период. В период самоизоляции все спортсмены индивидуально тренировались в домашних условиях на гребном тренажере и занимались бегом на улице продолжительностью не менее 1 часа в день. 36% спортсменов отметили, что находятся в «удовлетворительной» физической форме, остальные 64% характеризовали ее как «хорошую». Корреляционный анализ не выявил значимой связи между изученными показателями.

Анализ данных опроса о фактическом питании выявил, что энергетическая ценность рационов была не высокой по сравнению с рекомендованными 5500 ккал в приказе Министерства спорта № 999. и в среднем составила  $3197 \pm 1173$  ккал/сут и варьировала от 1472 до 7137 ккал/сут [14, приложение 1]. Поступление основных пищевых веществ в свою очередь отличалось от МР «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»: среднее потребление белков, жиров и углеводов составило  $134 \pm 47$  ( $61 \div 271$ ) г/сут,  $154 \pm 57$  ( $74 \div 318$ ) г/сут и  $319 \pm 147$  ( $108 \div 899$ ) г/сут, соответственно [15, с. 27]. Одним из важнейших показателей сбалансированности питания является соотношение этих макронутриентов в структуре суточной калорийности рациона. В нашем исследовании вклад белков в среднюю энергетическую ценность рациона был достаточным и составил 16,8%, жиров (43,3%) – существенно превышал

рекомендуемый уровень (30%), а углеводов (39,9%) – был низким, что наряду с невысокой общей энергетической ценностью потребляемого рациона является фактором риска относительного дефицита энергии. Таким образом, очевидно, что мероприятия по оптимизации рациона питания, включающие выявление пищевых рисков и использование нутритивной поддержки, должны стать фундаментальной частью рекомендаций для всего населения и в первую очередь – для спортсменов.

Крайне важно обеспечивать сохранение умеренной физической активности в период карантина, соблюдать режим сна и бодрствования для поддержания адаптационного потенциала и физической работоспособности, адекватного психо-эмоционального состояния.

Медико-биологическое сопровождение спортсменов в период сезонного подъема ОРВИ должно включать разработку и проведение мероприятий по профилактике заболеваний для спортсменов и тренерского штаба.

Во избежание снижения профессиональной результативности и потери физической формы тренировочные нагрузки и рацион питания необходимо регулировать на основе персонифицированных подходов.

Представляется важным проведение отдельного более подробного исследования некоторых аспектов возвращения к привычной спортивной деятельности после перенесенных заболеваний и самоизоляции.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Grech V. *Unknown unknowns—COVID-19 and potential global mortality Early Hum. Dev.* 2020;144:105026. doi: 10.1016/j.earlhumdev.2020.105026
2. Ханферян Р.А., Радыш И.В., Суровцев В.В., Коростелева М.М., Аleshina И.В. *Значение физических нагрузок в регуляции противовирусного иммунитета.* Спортивная медицина: наука и практика. 2020; 10 (3): 27–39. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2020.3.27>.

3. **Christ A, Lauterbach M, Latz E.** *Western Diet and the Immune System: An Inflammatory Connection.* Immunity. 2019 Nov 19;51(5):794-811. doi: 10.1016/j.immuni.2019.09.020.
4. **Shivappa N., Steck S.E., Hurley T.G., Hussey J.R., Hebert J.R.** *Designing and developing a literature - derived, population - based dietary inflammatory index.* Public Health Nutr. 2014;17(8): 1689–1696. doi: 10.1017/S1368980013002115
5. **Кобелькова М.С., Коростелева М.М., Кобелькова И.В.** *Влияние белка в рационе питания спортсменов для оптимизации показателей выносливости. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы II международной науч.-практ. конф., 17 июня 20221, г. Донецк. Минобрнауки ДНР, Министерство молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». В 2 ч. : Ч. II. – Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021.С. 52-56*
6. **Рязанцева К.А., Коростелева М.М.** *Рынок функциональных продуктов, обогащенных сывороточными ингредиентами. Молочная промышленность.* 2021, № 1, с. 30-33. DOI:10.31515/1019-8946-2021-01-30-32
7. Роль пробиотических микроорганизмов в составе специализированных пищевых продуктов в повышении выносливости у спортсменов Коростелева М.М., Кобелькова И.В. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 22–23 квітня 2021 р. ред. колегія А.В. Кіпенський, О.В. Білоус [та ін.]. – Харків: Друкарня Мадрид, 2021, 337 с. : укр., англ. та рос. мовами. С. 129-132.*
8. **Пилат Т.Л., Алексеенко С.Н., Крутова В.А., Акимов М.Ю., Радыш И.В., Умнова Т.Н., Истомин А.В., Гордеева Е.А., Коростелева М.М., Ханферьян Р.А.** *Проблемы питания больных с COVID-19-вирусной инфекцией и возможности нутритивной коррекции нарушений.* Медицинский совет. 2021;(4):144-154. doi:10.21518/2079-701X-2021-4-144-154.
9. **Cheikh I.L., Osaili T.M., Mohamad M.N., Al Marzouqi A., Jarrar A.H., Zampelas A., Habib-Mourad C., Omar Abu J.D., Ali H.I., Al Sabbah H., H.H., Al Marzooqi L.M.R., Stojanovska L., Hashim M., Shaker O.R.R., Elfeky S., Saleh S.T., Shawar Z.A.M., Al Dhaheri A.S.** *Assessment of eating habits and lifestyle during the coronavirus 2019 pandemic in the Middle East and North Africa region: a cross-sectional study.* Br J Nutr. 2020 Nov 17:1-10. doi: 10.1017/S0007114520004547
10. **Ханферьян Р.А., Раджабкдиев Р.М., Ригер Н.А., Никитюк Д.Б., Галстян А.Г., Петров А.Н., Евсюкова А.О.** *Сопоставление уровня иммунорегуляторных цитокинов и некоторых антропометрических показателей высококвалифицированных спортсменов.* Медицинская иммунология. 2018. Т. 20. № 1. С. 53-60.
11. **Sallis J.F., Adlakhia D., Oyeyemi A., Salvo D.** *An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-19 policies and practices.* J Sport Health Sci. 2020;9(4):328–334. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.005>
12. **Martinez-Ferran M., de la Guía-Galipienso F., Sanchis-Gomar F., Pareja-Galeano H.** *Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Physical Activity Habits.* Nutrients. 2020 May 26; 12(6):1549. doi: 10.3390/nu12061549
13. **Sher L.** *COVID-19, anxiety, sleep disturbances and suicide.* Sleep Med. 2020 Jun; 70:124. doi: 10.1016/j.sleep. 2020. 04. 019.
14. Приказ Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.15 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» <https://docs.cntd.ru/document/420316760>



15. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации"

(утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.).

## İDMANÇILARDA KORONAVİRUS İNFEKSİYASININ NUTRİTİOLOJİ KORREKSİYASININ MÜMKÜNLÜYÜ

t.ü.f.d. I.V. Kobelkova \*\*\*, t.ü.f.d. M.M. Korosteleva \*\*\*\*, M.S. Kobelkova \*\*\*\*

\* FGBUN "Federal Qidalanma və Biotexnologiya Araşdırma Mərkəzi",

\*\* Rusiya Federal Dövlət Büdcə Təşkilatının FSCC FMBA, Lisansüstü Təhsil Akademiyası,

\*\*\* Federal Dövlət Muxtar Ali Təhsil Təşkilatı "Rusiya Xalqlar Dostluğu Universiteti",

\*\*\*\* Rusiya Federasiyası Prezidentinin İnzibati İdarəsinin FSBI "2 saylı Poliklinikası",

[irinavit66@mail.ru](mailto:irinavit66@mail.ru), [korostel@bk.ru](mailto:korostel@bk.ru), [kobelkovams@gmail.com](mailto:kobelkovams@gmail.com)

**Annotasiya.** Yeni bir koronavirus infeksiyasının pandemiyası praktik sağlamlıq üçün konseptual olaraq yeni tövsiyələr hazırlamaq ehtiyacına səbəb oldu. Məlumdur ki, kəskin respirator virus infeksiyaları (ARVI) intoksikasiya və buna görə də metabolik proseslərdə dəyişikliklərlə müşayiət olunur. Nəticə, əzələlər, güc və dözümlülük daxil olmaqla, fermentlərin aktivliyinin azalması, maksimum oksigen istehlakı ehtimalının azalması və tez-tez bədən çəkisində dəyişiklik olur. Covid-19 səbəbiylə özünü təcrid etmə rejiminin və kilidlənmənin həyat tərzində müxtəlif dəyişikliklərə, fiziki fə-

aliyyətin kəskin şəkildə məhdudlaşdırılmasına, idmançılar da daxil olmaqla bütün əhali arasında psixoloji problemlərin və yuxu pozğunluqlarına səbəb olduğu təsbit edildi. Buna görə də, koronavirus pandemiyası zamanı məcburi təcrid olunmanın bədən çəkisinin dinamikasına və idman performansının özünü qiymətləndirməsinə təsirini öyrənmək vacib görünürdü.

**Açar sözlər:** idmançılar, fiziki fəaliyyət, qidalanma düzəlişi, bədən çəkisi, dözümlülük, xəstəlik, özünü təcrid etmə.

## POSSIBILITIES OF NUTRITIOLOGICAL CORRECTION OF CORONAVIRUS INFECTION IN ATHLETES

PhD I.V. Kobelkova \*\*\*, PhD M.M. Korosteleva \*\*\*\*, M.S. Kobelkova \*\*\*\*

\* FGBUN "Federal Research Center of Nutrition and Biotechnology",

\*\* Academy of Postgraduate Education of the Federal State Budgetary Institution  
FSCC FMBA of Russia,

\*\*\* Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peoples'  
Friendship University of Russia",

\*\*\*\* FSBI "Polyclinic No. 2" of the Administrative Department of the President of the  
Russian Federation

[irinavit66@mail.ru](mailto:irinavit66@mail.ru), [korostel@bk.ru](mailto:korostel@bk.ru), [kobelkovams@gmail.com](mailto:kobelkovams@gmail.com)

**Annotation.** The pandemic of a new coronavirus infection has led to the need to develop conceptually new recommendations for practical healthcare. It is known that acute

respiratory viral infections are accompanied by intoxication and, accordingly, changes in metabolic functions. The result is a decrease in the activity of muscle enzymes, strength and

endurance, a decrease in the possibility of maximum oxygen consumption, as well as changes in body weight are often noted. It was found that the self-isolation regime and lockdown due to COVID-19 led to various lifestyle changes, a sharp restriction or complete lack of physical activity and the emergence of psychological problems and sleep disorders among

the entire population, including athletes. Therefore, it seemed relevant to study the effect of forced self-isolation during a coronavirus pandemic on the dynamics of body weight and self-assessment of sports performance.

**Keywords:** *physical activity, nutritional correction, body weight, endurance, morbidity, self-isolation.*

## РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

к.п.н. Е.А. Широкова \*, д.п.н., проф. В.С. Макеева\*\*, Ма Кэхан \*\*

\* *Калужский Государственный Университет им. К. Э. Циолковского*

\*\* *Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма*

[kaktus86@mail.ru](mailto:kaktus86@mail.ru), [vera\\_191@mail.ru](mailto:vera_191@mail.ru), [769968077@qq.com](mailto:769968077@qq.com)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В статье рассматриваются внешние и внутренние факторы спортивного травматизма, а также возможности профилактики спортивных травм с помощью современных средств восстановления. Авторы предлагают программу комплексного использования восстановительных средств, направленную на профилактику травматизма у баскетболистов в межсоревновательный период.

**Ключевые слова:** *травматизм, профилактика травматизма, баскетболисты, восстановление, фитнес-технологии.*

**Актуальность.** В процессе соревновательной деятельности и подготовки к ней, спортсмен-баскетболист постоянно преодолевает разного рода динамические нагрузки, которые зачастую имеют разрушительный характер [6]. Контакт с соперником в борьбе за мяч приводит к частым столкновениям, падениям, которые приводят к растяжениям и разрывам мышц, повреждению суставов и связок, а также к многочисленным переломам. Как отмечает И.З. Яруллин, по количеству травм баскетбол уступает только боевым единоборствам (таким как бокс и тхэквондо) [11].

Наибольшим фактором риска для спортсменов являются соревнования, поскольку высокое физическое и нервное напряжение приводит к быстрому истощению ресурсов организма, и как следствие к увеличению вероятности получения травм. По мнению ряда авторов, во время соревнований частота травматизации практически

в 3,5 раза выше, чем при подготовке к ним [1].

Вследствие перечисленных факторов поиск путей снижения спортивного травматизма остается актуальной задачей для современных исследователей.

**Ход исследования.** По мнению О.М. Холодова основные факторы спортивного травматизма в наиболее общем плане могут быть сведены к внешним и внутренним [8].

Внешние факторы спортивного травматизма включают:

- ошибки в проектировании учебно-тренировочных занятий и их проведении;
- состояние спортивных объектов и сооружений, а также условия занятий;
- состояние спортивного оборудования и инвентаря;
- отсутствие врачебного контроля или ошибки в его организации [8].

D. Pargman к факторам травматизма относит применение анаболических стероидов и других запрещенных препаратов, поскольку при их употреблении значительно изменяются параметры человеческого тела. Например, увеличение мышечной массы при употреблении указанных препаратов создает значительное давление на кости и связки, что также ведет к увеличению вероятности травматизации. [12]

К внутренним факторам спортивного травматизма относятся индивидуальные физиологические и психологические особенности спортсмена. Индивидуальные особенности спортсмена предполагают наличие определенных способностей либо склонностей к какой-либо деятельности, специфику протекания процессов утомления и восстановления, уровень физической подготов-

ленности, работоспособность, квалификацию, а также состояние здоровья.

Утомление представляет собой состояние, характеризующееся снижением работоспособности и ухудшением самочувствия вследствие длительной физической или умственной работы. Непродуманный режим отдыха, эффект «наслоения» нагрузок на невосстановленный организм может привести к переутомлению, для устранения которого необходима уже достаточно длительная программа реабилитации.

На фоне физического утомления и длительных психологических нагрузок может возникнуть состояние перетренированности, которое, по мнению Н.М. Хохловой является уже паталогическим процессом, в результате чего организм воспринимает любую физическую нагрузку как стресс [9].

Для предупреждения риска возникновения травм необходима своевременная диагностика «слабых» звеньев и ранних симптомов дезадаптации, а также использование комплекса восстановительных мероприятий.

Задача тренера – минимизировать возможность получения травм методами самой тренировки. Анализ современных научных исследований, направленных на разработку программ по профилактике травматизма среди спортсменов [8, 9, 11] позволил нам выделить основные параметры, на которые необходимо обратить внимание при организации тренировочного процесса:

- совершенствование содержания разминки;
- улучшение общей физической подготовленности спортсменов;
- включение в систему подготовки комплексов изометрических упражнений, способствующих укреплению суставов и связок;
- включение в тренировочный процесс комплексов стретчинга;
- применение восстановительных средств как в отдельно взятой тренировке, так и в циклах подготовки.

Особенности соревновательной деятельности баскетболистов [6, 11] позволя-

ют нам определить основные направления использования восстановительных мероприятий:

- воздействие на тонусно-силовые характеристики баскетболистов;
- устранение «дисбаланса», стабилизация позвоночника;
- улучшение подвижности в суставах и устранение чрезмерного мышечного напряжения;
- устранение нервно-психического напряжения.

Наибольшую эффективность средства восстановления принесут в том случае, если будут использованы:

- в процессе тренировки;
- в занятиях восстановительной направленности;
- в самостоятельных занятиях, построенных в соответствии с индивидуальными особенностями.

Таким образом, восстановительные мероприятия должны быть направлены на оптимизацию функционального состояния мышечной и центральной нервной систем, применяться комплексно в соответствии с целями текущей программой подготовки (рисунок 1).

Помимо традиционных средств восстановления в настоящее время активно внедряются в практику подготовки спортсменов средства фитнес-технологий.

Для укрепления глубоких мышц живота и спины, а также для устранения мышечного дисбаланса, характерного для специальной физической подготовки баскетболистов, успешно может быть использована система упражнений Дж. Пилатеса.

Указанная система была разработана более 100 лет назад Джозефом Пилатесом в качестве реабилитационной, и с тех пор она успешно применяется не только в реабилитации, но и в оздоровительной физической культуре, а также внедряется в спортивную подготовку. Система упражнений Дж. Пилатеса направлена на стабилизацию позвоночника и работу с глубокими, постуральными мышцами, что особенно актуально в

связи с частой травматизацией поясничного отдела среди баскетболистов [3]. Кроме того, указанная система позволяет стабили-

зировать эмоциональное состояние занимающихся [2].



**Рисунок 1 – Основные пути использования восстановительных мероприятий в профилактике травматизма среди баскетболистов**

Следующая система, которая может быть использована в комплексной программе восстановления – Гиротоник (Джирокинезис). Указанная система была разработана румынским танцором Дж. Хорватом для увеличения подвижности позвоночника и первоначально выполнялась на специальном тренажере. Она основана на естественных движениях позвоночника и включает в себя как простые наклоны вперед назад, так и круговые движения, спиралевидные скручивания. В настоящее время разработаны комплексы упражнений, выполняемые без оборудования, они способствуют динамической стабилизации позвоночника, а также развитию постуральных мышц. Современные исследования подтверждают его эффективность в реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата

та, кроме того, применение системы на тренировочных занятиях способствуют повышению работоспособности [7].

Для увеличения подвижности суставов и связок, а также стабилизации психоэмоционального состояния спортсменов в восстановительных программах широко применяются средства йоги. Современные исследования отмечают, что в результате применения упражнений, входящих в систему йоги, нормализуется мышечный тонус, гармонизируется двигательный стереотип и корректируется нестабильность позвоночника [5], что особенно важно для профилактики травматизма в баскетболе.

Очень часто среди причин, ведущих к получению травм, исследователи упоминают мышечный дисбаланс и усталость, а также чрезмерное мышечное напряжение.

Для его устранения в настоящее время успешно применяются средства миофасциального релиза.

Указанная система упражнений представляет собой мягкие массажные техники, которые направлены на снятие излишнего мышечного напряжения и работу с мышечными зажимами. В самостоятельном варианте миофасциального релиза спортсмен сам регулирует длительность воздействия и силу давления на ту или иную триггерную зону. Поскольку фасции связаны друг с другом и образуют в человеческом организме единую сеть, расслабление одного участка способствует улучшению состоя-

ния близлежащих, а также общему улучшению состояния организма [4, 10].

Для оптимизации функционального состояния центральной нервной системы в комплексной программе профилактики травматизма среди баскетболистов мы рекомендуем использовать приемы и техники, имеющие общую релаксационную направленность (аутогенная тренировка, йога-нидра).

Общая схема программы профилактики травматизма современными восстановительными средствами представлена на рисунке 2.



**Рисунок 2 – Программа профилактики травматизма современными восстановительными средствами**

**Выводы.** Таким образом, программа комплексного применения современных средств восстановления может быть успешно реализована на практике в том случае, если она:

- будет направлена на оптимизацию как мышечной, так и центральной нервной системы спортсменов;
- будет применяться комплексно в процессе самой тренировки, в занятиях восстановительной направленности, а также в самостоятельных занятиях, построенных в соответствии с индиви-

дуальными особенностями спортсменов;

- будет учитывать особенности и риски соревновательной деятельности баскетболистов и включать в себя различные системы упражнений, разносторонне воздействующие на организм;
- будет предполагать профилактические воздействия, направленные на укрепление и проработку наиболее уязвимых для травм частей тела баскетболистов;
- будет направлена на снижение психоэмоционального напряжения, а также способствовать формированию умения

управлять собственными психологическими состояниями.

Дальнейшие исследования будут направлены на внедрение разработанной программы восстановления в практику подготовки баскетболистов для профилактики травматизма.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1. Григоревич В.В.** *Характеристика травматизма в спортивных играх.* В.В. Григоревич, Д.Д. Жадько, С.К. Городилин, А.Г. Обелевский, П.В. Снежицкий, Н.И. Приступа. Актуальные проблемы медицины: материалы ежегодной итоговой научно-практической конференции. Гродно, 2017, с. 220–224.
- 2. Карагодина А.М.** *Релаксация как фактор повышения точности штрафного броска в баскетболе.* А.М. Карагодина. *Juvenis Scientia.* 2018, № 7, с. 22–24.
- 3. Лешева Н.С.** *Использование системы Джозефа Пилатеса в подготовительный период тренировочного цикла студентов, занимающихся баскетболом.* Н.С. Лешева, О.Н. Устинова, Т.Н. Бахтина, А.В. Шаронова. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт - Петербург, 2020, с. 31–34.
- 4. Макеева В.С.** *Эффективность методики миофасциального релиза в восстановлении баскетболистов.* В.С. Макеева, С. Инь. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: традиции и инновации: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2021, с. 83–88.
- 5. Пасмурова Л.Э.** *Влияние оздоровительной и лечебной гимнастики «хатха-йога» на восстановление мобильности суставов.* Л.Э. Пасмурова, А.Г.Пасмуров. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009, т. 4, № 1, с. 118–124.
- 6. Потапов Д.А.** *Профилактика травматизма в баскетболе.* Д.А. Потапов. В мире научных открытий: материалы XXI Международной научно-практической конференции. Научный редактор С.П. Акутина. Таганрог, 2016, с.17–20.
- 7. Савельева В.В.** *Гиروتоник-терапия как метод физической реабилитации спортивного после травм опорно-двигательного аппарата.* В.В. Савельева. Безопасный спорт-2016. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2016, с. 136–138.
- 8. Холодов О.М.** *Травматизм в спорте.* О.М. Холодов, С.В. Орлов, И.И. Шуманский. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции. Ново-Михайловское, 2020, с. 277-281.
- 9. Хохлова М.Н.** *Применение физических факторов коррекции синдрома перетренированности спортсменов.* Хохлова М.Н.: дис... канд. мед. наук 14.03.11. Москва, 2019, 134 с.
- 10. Широкова Е.А.** *Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.* Е.А. Широкова. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018, № 3, с. 93–98.
- 11. Яруллин И.З.** *Профилактика и реабилитация травматизма в баскетболе.* И.З. Яруллин. Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Казань, 2014, с. 178–179.
- 12. Pargman D.** *Psychological Bases of Sport Injuries.* D. Pargman. Fitness Information Technology (FiT); 3rd edition. 2007.

## BASKETBOLÇULARIN ZƏDƏLƏNMƏSİNİN QARŞISINI ALMAĞA YÖNƏLMİŞ BƏRPA PROQRAMININ HAZIRLANMASI

p.ü.f.d. E.A. Şirokova \*, p.ü.f.d., prof. V.S. Makeeva\*\*, Ma Kaehan \*\*

\* *K.Tsiolkovski adına Kaluga Dövlət Universiteti*

\*\* *Rusiya Dövlət Bədən Tərbiyəsi, İdman, Gənclər və Turizm Universiteti*

[kaktus86@mail.ru](mailto:kaktus86@mail.ru), [vera\\_191@mail.ru](mailto:vera_191@mail.ru), [769968077@qq.com](mailto:769968077@qq.com)

**Annotasiya.** Məqalədə idman zədələrinin xarici və daxili faktorları, müasir bərpa vasitələrinin istifadəsi ilə idman zədələrinin qarşısının alınması imkanları müzakirə olunur. Müəlliflər rəqabət müddətində basketbolçuların zədələnməsinin qarşısını almağa yönəl-

miş bərpa vasitələrinin kompleks istifadəsi proqramını təklif edirlər.

**Açar sözlər:** *zədələr, zədələrin qarşısının alınması, basketbolçular, bərpa, fitness texnologiyaları.*

## DEVELOPMENT OF A RECOVERY PROGRAM FOR INJURY PREVENTION IN TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS

PhD E.A. Shirokova \*, D.Sc., prof. V.S. Makeeva\*\*, Ma Kaehan\*\*

\* *Kaluga State University named after K. Tsiolkovski*

\*\* *Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism*

[kaktus86@mail.ru](mailto:kaktus86@mail.ru), [vera\\_191@mail.ru](mailto:vera_191@mail.ru), [769968077@qq.com](mailto:769968077@qq.com)

**Annotation.** The article discusses the external and internal factors of sports injuries, the possibilities of sports injuries preventing by usage of the modern recovery means. The authors are proposing the program of the complex usage of recovery means, aimed at

injuries preventing of basketball players in the inter competitive period.

**Keywords:** *injuries, injury prevention, basketball players, recovery, fitness technologies.*



## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ И КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

доц. А.Н. Свирин

Смоленский Государственный Университет Спорта  
[hitrovshina@inbox.ru](mailto:hitrovshina@inbox.ru)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В статье рассматриваются закономерности распределения основных тренировочных средств и изменения индекса силы ( $J$  – градиента) нижних конечностей у метательниц молота с уровнем подготовленности от 1 спортивного разряда до МСМК.

**Ключевые слова:** метание молота, основные средства тренировки, специальные силовые способности, индекс силы,  $J$  – градиент, высококвалифицированные метательницы молота.

Для определения наиболее рациональных форм построения подготовки в годичном цикле статистическому анализу были подвергнуты варианты индивидуального планирования круглогодичной тренировки метательниц молота высокой квалификации МС-МСМК и метательниц с уровнем подготовленности от 1 разряда до КМС. Анализ полученных данных показал большую вариативность величин нагрузки по каждой группе средств специальной подготовки [1].

Следует отметить, что в структуре годичной подготовки у всех спортсменок наблюдаются два подготовительных и два соревновательных периода, что говорит о сложившейся у метательниц двухцикловой периодизации годичного цикла. При этом в полученной среднестатистической «модели» распределения нагрузки в годичном цикле у спортсменок высокой квалификации прослеживается волнообразный характер распределения объема и направленность к сосредоточению отдельных средств на кон-

кретных этапах подготовки. Это говорит о том, что, несмотря на различие общих объемов нагрузки, метательницы молота различной квалификации, в распределении его в рамках годичного цикла следуют определенным закономерностям, типичным для других скоростно-силовых видов легкой атлетики и связанных с периодизацией тренировочного процесса и календарем соревнований [6].

Практический опыт и специальные исследования, проведенные в скоростно-силовых видах легкой атлетики, свидетельствуют о том, что тренировка высококвалифицированных спортсменов на всех этапах годичного цикла подготовки носит комплексный характер, обеспечивающий повышение специальной физической подготовленности атлетов, рост их технического мастерства. Но поскольку на каждом этапе годичного цикла внимание должно акцентироваться на решении определенных задач подготовки, то характерно неравномерное распределение частных объемов основных тренировочных средств по этапам. Последнее позволяет говорить о доминировании нагрузки конкретной направленности в каждом мезоцикле подготовки.

Анализ распределения в году основных средств тренировки свидетельствует о том, что сильнейшие спортсменки, в отличие от метательниц I спортивного разряда и кандидатов в мастера, концентрируют некоторые виды нагрузки на определенных этапах. Так, в ноябре у них превалирует больший объем метания вспомогательных снарядов, в декабре и январе высок процент бросков молота различного веса, имитационных упражнений и работы с отягощением. В январе зафиксирована большая вариативность по всем средствам подготовки. Последние, можно объяснить тем, что дан-

ный месяц находится на стыке первого подготовительного и второго соревновательного периодов, и это, по-видимому, вызывает повышенную вариативность. В февралемарте - зимний соревновательный период и наблюдается снижение тренировочной нагрузки по всем показателям. В марте-мае своего пика достигают объем специальной силовой подготовки (упражнения с отягощением, прыжковые упражнения) и количество метаний снаряда различного веса (в основном соревновательного и утяжеленного). В апреле, выйдя на стадион, спортсменки много бегают коротких отрезков и в марте-апреле наблюдается большая групповая вариативность ( $V\% = 23,6 - 24,4$ ) объема основных средств специальной подготовки, что свидетельствует об отсутствии достаточно обоснованных данных по организации тренирующих воздействий во втором подготовительном периоде, в связи с чем значительно увеличивается индивидуализация подготовки на этом этапе годичного цикла. В летнем соревновательном периоде объем основных средств тренировки снижается, достигая по большинству из них минимальных величин за годичный цикл [2].

Суммарный объем бросковой тренировки составляет: соревновательного снаряда 1278 бросков, облегченного – 929 бросков и утяжеленного – 1558 бросков. Спортсменки высокой квалификации чаще в тренировке метают утяжеленный (24,6%) и основной (6,8%) снаряды. Интересно, что основной объем метания утяжеленного снаряда (5кг) приходится на апрель - 19,6 % от годового объема, когда облегченный снаряд (3кг) практически не используется - 1,8 % от годового объема, в последующие месяцы значительно возрастает количество бросков более легкого молота до 16 % в соревновательный период, а метание тяжелых снарядов снижается в соревновательный период до 5% от суммарного годового объема. Высокая вариативность ( $V\% - 27,4$ ) в метании основного соревновательного снаряда наблюдается в мае – июне, где наиболее индивидуализировано решаются вопросы интегральной подготовки. В июле об-

ращает внимание тот факт, что здесь заметно увеличение варьирования объема нагрузки в упражнениях с отягощением и снижение индивидуальных отклонений в метании снарядов различного веса. Можно полагать, что это связано с желанием спортсменок несколько увеличить силовой потенциал для выступления во второй половине соревновательного периода.

В течении макроцикла метательницы выполняют нагрузку прыжкового характера в объеме 11784 отталкиваний, ускорений – 15 км, и силового характера 646 тонн. Исследование показало, что метательницы молота высокой квалификации аккумулируют специально-силовой потенциал в подготовительных периодах. В первом подготовительном периоде этап специальной силовой подготовки приходится на ноябрь-февраль, во втором – на апрель-май. Так, в октябре объем прыжковых упражнений (различные многоскоки, скачки, и т.п.) составил 8,8%, в мае 25,2 %. Упражнений с отягощением - в феврале – 10,5% и апреле 19,0 % от годового объема, соответственно. Упражнения для развития скоростных способностей применяются, в основном, во втором подготовительном периоде, с концентрацией объема в мае 14,9% от годового объема.

Скоростно - силовая и специальная подготовка в соревновательных периодах (февраль-март и июнь-август) выполняется в поддерживающем режиме (7-9 % от годового объема) [4].

Метательницы молота в своем тренировочном арсенале так же используют метание вспомогательных снарядов, общий суммарный объем бросков составляет 2622 раз, которые в большом объеме и концентрированно используются в начале общеподготовительного этапа (ноябрь-24,2% от годового объема), а затем снижаются до 6-8 % от годового объема и поддерживаются на этом уровне в течении всего тренировочного цикла. Имитационные упражнения, которые применяются как средство технической подготовки имеют волнообразный характер распределения. В течении года имитационные упражнения выполняются

9059 раз. Первый пик концентрации нагрузки приходится на январь – 13,7 % с последующим снижением в марте до 3,7 % от годового объема, затем наблюдается увеличение нагрузки в соревновательном периоде до уровня 12,0 % от годового объема. В результате статистического анализа так же определены количественные параметры годовых объемов средств подготовки и их распределение у метательниц молота 1 спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта.

Метание соревновательного снаряда за макроцикл составляет 1196 бросков, облегченного – 1202 броска и утяжеленный молот метается 3146 раз.

Анализ обще годовых объемов свидетельствует, что у метательниц молота 1 спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта по средствам специально-силовой и скоростно-силовой подготовки отмечен меньший объем тренировочной нагрузки. При этом наибольшее различие установлено в выполнении упражнений бросковой направленности – в метании утяжеленного снаряда на 24,6 % меньше от годовой нагрузки высококвалифицированных метательниц, в метании облегченного снаряда на 22,7 % больше и в имитационных упражнениях 17,7 %. Наиболее близки годовые объемы у квалификационных групп метательниц в упражнениях связанных с прыжковыми упражнениями 5,5 % и в упражнениях с отягощением 7,6 %. Существенное различие касается распределения нагрузки по этапам круглогодичной тренировки. Так, если у спортсменок высокой квалификации наблюдается волнообразный характер распределения объема тренировочной нагрузки и сосредоточение средств на отдельных этапах подготовки, то для метательниц молота 1 спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта характерно относительно равномерное распределение объема нагрузки использовании средств общей и специальной подготовки. Метательниц молота 1 спортивного разряда и кандидаты в мастера спорта в меньших объемах, выраженных в процентах от годового объ-

ема концентрируют бросковую подготовку на этапах годичного цикла.

В подготовительном периоде выполняется большой объем бросков утяжеленного снаряда с концентрацией в декабре 17,1% от годового объема, в меньших объемах – нормального и облегченного 5,7 % и 12,8 %, соответственно. В зимнем соревновательном периоде объем нагрузки бросковой направленности снижается до уровня 3-4 %. В соревновательном периоде акцент делается на использование облегченного и нормального снарядов с концентрацией нагрузки в июле – 13,7 % и 17,3 % соответственно от годового объема.

Упражнений с отягощением метательницы молота первого спортивного разряда и кандидаты в мастера спорта суммарно выполняют 601 тонну, ускорений - 15 км, прыжковых упражнений 12470 отталкиваний. Распределение объемов средств специально-силовой подготовки у метательниц молота первого спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта имеет относительно равномерное распределение на уровне 9,0 %, с незначительным повышением в соревновательных периодах, в феврале и июле - 13,3 % и 19,4 % соответственно. Большой объем прыжковых упражнений выполняется только на общеподготовительном этапе подготовительного периода в ноябре 29,7 %, на остальных этапах, так же как и упражнения скоростного характера носят относительно равномерный характер и поддерживаются на уровне 5-8% от годовых объемов данных средств. Имитационные упражнения и метание вспомогательных снарядов носит на наш взгляд хаотичный характер. Наибольшие объемы в метании вспомогательных снарядов применяются в подготовительных периодах, в ноябре и мае 11,3% и 15,6% соответственно, от годового объема, а так же в переходном периоде. Имитационные упражнения используются, в основном в соревновательном периоде, как средство технической подготовки, с концентрацией объемов в мае -11,8% и июле -10,6% от годового объема этих средств. В подготовительном периоде

наблюдается равномерное распределение на уровне 9,0 %. Суммарный объем имитационных упражнений составляет 7731 раз, метаний вспомогательных снарядов 3146 раз [5].

Для контроля за уровнем подготовленности применяются скоростно-силовые и силовые упражнения. Для определения уровня развития силовых и скоростно-си-

ловых способностей были использованы тестовые упражнения: соревновательный результат, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, бросок ядра 4кг через голову назад, бросок ядра 4кг вперед снизу, жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах. Полученные результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Показатели физической подготовленности метательниц молота различной квалификации**

Статистические показатели	1р – КМС			МС - МСМК		
	X	±m	V%	X	±m	V%
Метание молота, м	49,98	1,37	10,66	60,02	1,45	9,37
Прыжок в длину с места, см	2,15	0,08	14,53	2,35	0,03	6,18
Тройной прыжок с места, см	6,62	0,11	6,61	7,59	0,37	19,74
Бросок ядра через голову назад (4кг), м	10,12	0,23	8,96	15,12	0,21	5,21
Бросок ядра вперед снизу(4кг), м	8,53	0,12	5,68	13,03	0,25	7,66
Жим штанги лежа, кг	58,85	10,5	20,79	87,97	11,2	16,42
Приседания со штангой на плечах, кг	87,66	2,48	10,96	110,53	2,47	8,68
Рывок штанги в стойку, кг	48,40	1,75	14,05	59,27	2,04	13,36

Метательницы молота высокой квалификации превосходят метательниц молота более низкой квалификации во всех тестовых упражнениях. Соревновательный результат у метательниц молота высокой квалификации зафиксирован на уровне 60,02 м и у метательниц низкой квалификации – 49,98м. Разница между данными показателями квалификационных групп спортсменок - 10,04 м. Характерно, что у метательниц молота более низкой квалификации коэффициент вариации выявлен более чем 10% в пяти тестовых упражнениях из восьми, тогда как у метательниц более высокой квалификации в трех из восьми. Это свидетельствует о том, что метательницы молота более низкой квалификации имеют

большее расхождение в индивидуальных результатах тестовых упражнений [3].

Уровень развития специальных силовых способностей является одним из главных факторов, определяющих высокий спортивный результат во многих видах спорта, в том числе и в метании молота у женщин. Эффективное развитие этого качества во многом определяется тренировочной программой, предполагающей широкое использование методов сопряженного и вариативного воздействия с использованием всех режимов мышечной работы спортсменок (преодолевающего, уступающего и смешанного).

Нами были определены значения J – градиента сгибателей и разгибателей нижних конечностей у метательниц молота раз-

личной квалификации. Показатели «взрывной силы» сгибателей голени у метательниц молота 1 р – КМС зафиксированы на уровне 11,330 кг/с правая и 10,511 кг/с левая. Показатели разгибателей голени зафиксированы на уровне 20,110 кг/с и 17,177 кг/с – правая и левая, соответственно. Показатели «взрывной силы» силы сгибателей бедра у метательниц молота зафиксированы на уровне 23,962 кг/с – правое и 18,919 кг/с – левое бедро, соответственно. Показатели мышц разгибателей бедра значительно превосходят сгибатели и зафиксированы на уровне 64,586 кг/с правое бедро и 52,859 кг/с - левое бедро. Высококвалифицированные метательницы молота значительно превосходят по показателям J – градиента метательниц молота более низкой квалификации. «Взрывная сила» сгибателей голени зафиксирована на уровне 12,982 кг/с – правая и 13,684 кг/с левая, сгибателей бедра – 28,109 кг/с – правое и 26,658 кг/с – левое, соответственно. «Взрывная сила» разгибателей голени составляет 26,901 кг/с правой, 30,086 кг/с левой, правого бедра – 87,720 кг/с и 84,306 кг/с левого бедра. Нами так же были определены у метательниц молота, помимо показателей «взрывной силы», и показатели относительной силы. У высококвалифицированных спортсменок этот показатель составил 0,68 условных единиц, у метательниц молота более низкой квалификации – 0,71 условная единица. При этом следует отметить, что показатели абсолютной силы выше у метательниц молота более высокой квалификации. Таким образом, с ростом спортивного мастерства метательниц молота, показатели относительной силы снижаются, а показатели «взрывной силы», то есть способность к ее быстрому проявлению возрастают.

На основании анализа построения тренировки высококвалифицированных метательниц и спортсменок первого спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта можно сделать следующие выводы:

а) в построении годичного цикла тренировки высококвалифицированных метательниц наблюдается тенденция к со-

средоточению объемов средств той или иной направленности на определенных этапах подготовки. При имеющемся различии в объеме нагрузки, в распределении его в рамках годичного цикла они следуют определенной системе. Для метательниц первого спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта характерно относительно равномерное использование средств общей, специальной физической и технической подготовки;

- б) прогресс спортивных достижений в метании молота у женщин от первого спортивного разряда до уровня мастера спорта происходит в результате наращивания объемов тренировочных нагрузок по всем средствам подготовки (особенно скоростно-силовой направленности);
- в) количественные значения объемов тренировочных нагрузок по основным средствам подготовки, выявленные в результате исследования, являются ориентиром при планировании тренировочного процесса для спортсменок разного уровня подготовленности. При этом объем нагрузки, на фоне общей тенденции в распределении средств годичной тренировки, должен быть индивидуален.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Врублевский Е.** *Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота.* Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свиринов. Легкая атлетика. 2002, № 6, с. 19.
2. **Свиринов А.Н.** *Индивидуально-ориентированные аспекты в подготовке метательниц молота различной квалификации.* А.Н. Свиринов. Сборник материалов 67-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС за 2016 г. Под редакцией Д.Ф. Палеева.

- кого, Л.П. Грибковой. – 2017. – С. 141-144.
3. **Свирин А.Н.** *Управление физической и технической подготовленностью метателей молота в макроцикле.* А.Н. Свирин, А.В. Бобков. В сборнике: Энергетика, информатика, инновации, 2016, международная научно-техническая конференция: в 3 томах. Национальный исследовательский университет "МЭИ", филиал в г. Смоленске. 2016, с. 308-313.
  4. **Свирин А.Н.** *Распределение основных средств тренировки высококвалифицированных метателей молота в годичном цикле подготовки.* А.Н. Свирин. Теория и практика физической культурой. 2009, №2, с.76-78.
  5. **Свирин А.Н.** *Распределение основных тренировочных средств метателей молота различной квалификации в макроцикле.* А.Н. Свирин. Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: Международный сборник научных трудов под ред. Е.П. Врублевского, В.Г. Семенова, Е.Л. Сафронова, А.Н. Хорунжего. Смоленск: СГАФКСТ, 2008, с. 271-275.
  6. **Семенов В.Г.** *Двигательный аппарат женщин в спортивном генезисе.* В.Г. Семенов. Монография. Смоленск. СГАФКСТ. 2008, 130 с.

## MÜXTƏLİF İXTİSASLI ÇƏKİCATANLARDA TƏLİM VASİTƏLƏRİNİN HƏCMİNİN PAYLANMASI VƏ HAZIRLIQ SƏVİYYƏSİNƏ NƏZARƏT

dos. A.N. Svirin

Smolensk Dövlət İdman Universiteti  
[penkoffskiy@tut.by](mailto:penkoffskiy@tut.by)

**Annotasiya.** Məqalədə, əsas idman vasitələrinin paylanmasının qanunauyğunluqları və 1 idman kateqoriyasından MSMK -a qədər hazırlıq səviyyəsi olan çəkiç atıcılarda alt ekstremitələrin güc indeksindəki (J - gradient) dəyişikliklər araşdırılır.

**Açar sözlər:** çəkiç atma, əsas məşq vasitələri, xüsusi güc qabiliyyətləri, güc indeksi, J - gradient, yüksək ixtisaslı çəkiç atıcılar.

## DISTRIBUTION OF THE VOLUMES OF TRAINING EQUIPMENT AND CONTROL FOR THE LEVEL OF PREPAREDNESS OF HAMMER THROWERS OF VARIOUS QUALIFICATIONS

ass. prof. A.N. Svirin

Smolensk State Sports University  
[hitrovshina@inbox.ru](mailto:hitrovshina@inbox.ru)

**Annotation.** The article examines the regularities of the distribution of the main training means and changes in the force index (J - gradient) of the lower extremities in hammer throwers with a level of preparedness from 1 sports category to MSMK.

**Keywords:** hammer throwing, basic training equipment, special strength abilities, strength index, J - gradient, highly skilled hammer throwers.

## АЛГОРИТМ СЕНСОРНО-МОТОРНЫХ УСТАНОВОК ДЛЯ СТИМУЛИРУЮЩЕГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 9-15 ЛЕТ РАЗНЫХ СОМАТОТИПОВ

д.п.н., проф. В.Г. Семенов, к.п.н., доц. С.Ю. Усачева,  
к.п.н., доц. Е.Н. Бобкова, к.п.н., доц. И.О.Смолдовская

Смоленский Государственный Университет Спорта  
[penkoffskiy@tut.by](mailto:penkoffskiy@tut.by)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Статья содержит новые данные комплексного исследования, в которых представлено теоретическое обоснование инновационной методики, раскрывающей эффективность применения сенсорно-моторных установок образовательно-тренировочного воздействия, направленных на формирование «чувства времени» и «чувства темпа движений» в фазовой структуре спринтерского бега. Установлена высокая эффективность разработанной методики развивать максимальный темп движений в локальных и целостных видах скоростных локомоций и как следствие увеличения максимальной скорости в беге.

**Ключевые слова:** скоростные способности, школьники, соматотипы, установки, «чувство времени», «чувство темпа».

**Актуальность.** В последние два десятилетия сформировалась объективная тенденция изменения вектора взаимодействия физической подготовленности школьников в плоскость реализации конверсии высоких технологий спортивной тренировки, что может являться основным механизмом, обеспечивающим эффективность разработки инновационных технологий, в соответствии с типологическими и сенситивными периодами развития физических качеств [1].

Проблема развития скоростных способностей у школьников разного пола и возраста в процессе физического воспитания в течение длительного времени явля-

ется предметной областью целенаправленного изучения специалистами, педагогами, спортивными морфологами, физиологами и психологами [2, 3, 6, 9].

Доказано, что развитие и совершенствование скоростных способностей и её компонентов (скорость двигательной реакции, максимальный темп движений, скорость одиночного движения, стартовое ускорение и скорость торможения тела или кинематического звена) происходит в результате воздействия трех важнейших факторов:

- наследственной обусловленностью их проявления;
- специально организованных педагогических форм и методик на основе применения скоростных упражнений и методов тренирующего воздействия;
- различных спонтанных скоростных упражнений, стихийно реализуемых в условиях внешней среды.

Однако, компонентный состав скоростных способностей медленно и сложно развиваются, особенно максимальный темп движений и способность к ускорению в процессе физического воспитания и спортивной тренировки и различных периодов возрастного онтогенеза человека [5].

Результаты специальных исследований показали, что максимальный темп движений в спринтерском беге рассматривается, как ведущий компонент скоростных способностей, который особенно трудно развивается и находится под действием генетической программы [8].

Было установлено, что пик максимального темпа движений в скоростном беге у школьников достигает своего наибольшего развития в двух возрастных периодах

- с 7 до 10 лет и с 11 до 13 лет, а далее существенно ухудшаются его показатели [11].

Вместе с тем максимальный темп движений в локальных скоростных упражнениях с возрастом у школьников увеличивается, неравномерно имея различные темпы прироста. В частности, темп движений в беге на месте повышается на 70 % к 12-13 годам.

Данные исследования позволили выявить, что к 13 годам у девочек максимальный темп попеременных движений ногами достигают наибольших величин. Характерно, что развитие циклических движений с проявлением максимального темпа в попеременных движениях нижними конечностями рекомендуется осуществлять в двух возрастных зонах с 9 до 11 и, особенно, с 11 до 13 лет [4].

Ретроспективный анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует, что до настоящего времени не разработаны и теоретически не обоснованы важнейшие аспекты развития скоростных способностей у девочек младшего и среднего школьного возраста, учитывая соматические типы физического развития в процессе уроков по физической культуре и внеурочных секционных учебно-тренировочных занятиях.

Все вышеизложенное в решении этой актуальной проблемы послужило основанием для разрешения имеющихся противоречий между:

- необходимостью разработки, инновационной методики стимулированного развития максимального темпа движений верхних и нижних конечностей в локальных и целостных скоростных локомоциях, основанной на интеграции использования сенсорно-моторных установок при выполнении «оперативного научения», «чувства времени» и «чувства темпа движений» и нетрадиционных структурно - избирательных скоростных упражнений учитывая соматотипов девочек младшего и среднего школьного возраста, с одной стороны, и широкое применение методики обобщенных скоростных упражнений, сла-

бо связанных с фазовой структурой скоростного бега и спланированная на так называемую «среднего» ученика в действующей практике физического воспитания, с другой;

- возможностью целевого применения структурно-компонентной модели, развернутой схемы поэтапного формирования быстроты маховых движений в фазах заднего и переднего шагов бега, основанных на сенсорно-моторных установках «чувства времени» и «чувства темпа движений» для стимуляции развития максимального темпа в локальных и целостных скоростных локомоциях с одной стороны, и которые не нашли своей реализации в традиционной организуемой методике воспитания скоростных способностей школьников, с другой.

Это послужило основанием проведение многолетних комплексных исследований и экспериментальной оценки эффективности «оперативного научения» формированию сенсорно-моторных установок в условиях модульной образовательно-тренировочной программы в секционных учебно-тренировочных занятиях с девочками-школьницами среднего возраста.

**Цель исследования** – теоретически разработать и экспериментально обосновать инновационную методику стимулированного развития максимального темпа движений верхних и нижних конечностей в локальных и целостных видах скоростных локомоций на основе интеграции применения сенсорно-моторных установок и нетрадиционных скоростных упражнений образовательно-тренирующего воздействия у девочек младшего и среднего школьного возраста гармоничного типа физического развития.

**Организация исследования.** В комплексных экспериментальных исследованиях приняли участие девочки ( $n=150$ ) младшего и среднего возраста. Вся выборка испытуемых была ранжирована на соматотипы физического развития на основе применения индекса Роррера и на индивидуали-



зирующем и генерализирующем методах оценки гармоничности. Установлены следующие типы: 71% относится к нормальному типу физического развития; 18 % к низкому и 11% к высокому типу.

**Результаты исследования.** Психолого-педагогическим основаниям при организации и проведении всего комплекса исследований послужили основные положения деятельностного подхода, которые позволили объективно представить процесс развития скоростных способностей, как результат активного и осознанного овладения локальными и целостными видами данной моторики. Такой подход обеспечил формированию сенсорных категорий «чувства времени» и «чувства темпа движений» при «оперативном научении» девочек-школьников 9-15 лет разных соматических типов для стимуляции развития максимального темпа движения в фазовой структуре скоростного бега. Разработанная инновационная методика инициировалась, прежде всего, на том основании, что любая двигательная деятельность побуждается мотивом обуславливая целевую направленность к этой деятельности и осуществляемая не иначе как в форме действия или цели действия [10].

Таким образом, точность субъективного выполнения микро интервала времени при целевой организации применения стандартных отрезков скоростного бега (10-20 м с ходу) и формирования перестройки «чувства времени» и «чувства темпа движений» позволили эффективно использовать индивидуальные потенции скоростных возможностей каждой испытуемой.

В настоящее время большое значение специалисты и ученые придают инновационным технологиям и методикам, которые основаны на осознанности, чувствительности и понимания во владении школьниками различных двигательных актов, у которых формируется активный и творческий переход от тактильно-моторной к зрительно-слуховой и мыслительной ориентировки, вследствие чего субъект научения сознательно вначале создает свой внутренний план движений, а затем его реализует

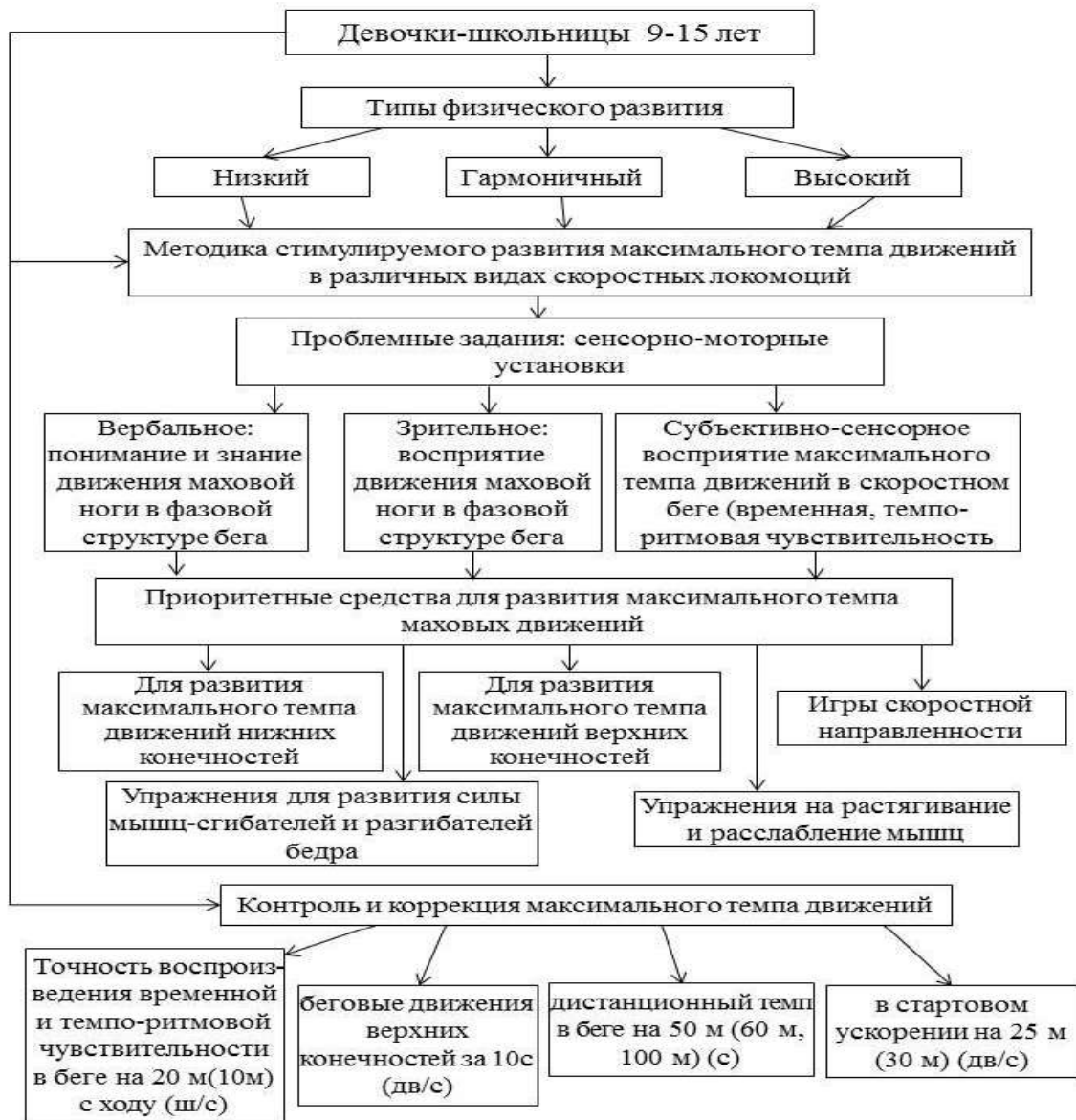
включая самооценку и самокоррекцию выполнения. Вследствие такой инновационной методологии школьники могут дифференцированно осознать и анализировать движения особенно маховые верхних и нижних конечностей фазовой структуры скоростного бега.

Как следует проведенной нами анализ существующей традиционной методики обучения разным видам спортивной техники представленных видов спорта в комплексной программе по физической культуре и методики развития физических качеств основываются главным образом только на организации моторной деятельности, в которых отсутствует рефлексивность и креативность выполнение целостного упражнения. Важно, следует отметить, что данные специальных исследований выявили тесная органическая связь мыслительных процессов сенсорных свойств и моторики в разных видах двигательной деятельности человека, в том числе при реализации многообразных видов спортивной деятельности [7]. Характерно, что прошедший период реализации теории физического воспитания был направлен на внедрения и использования только моторики двигательных действий и не включались у обучаемых самостоятельное осознанное понимание и чувствительность при развитии физических качеств. Следовательно, такая консервативная методика обучения двигательным действиям и в процессе формирования и совершенствования физических качеств фактически игнорировалось центральное ядро обучения - реализация мыслительных процессов осознания и сенсорно-моторной чувствительности двигательных действий.

Таким образом, учитывая все вышеизложенное, была разработана инновационная методика, основанная на структурно-компонентной модели, развернутой схеме ориентировочных действий и алгоритма сенсорно-моторных установок, оперативного научения «чувства времени» и «чувства темпа движений» для стимуляции развития максимального темпа в локальных и целостных видах скоростных локомоций.

Это позволяет объективно учитывать доминирующее значение сенсорно-моторной чувствительности для развития быстроты маховых движений фаза заднего и переднего шагов бега. Данный подход базируется на важном положении, что мак-

симальный темп движений является основным критерием для развития максимальной скорости бега и становится доступной функциональной модели управления маховыми движениями нижних конечностей в беге [8].



**Рисунок 1. Педагогическая структурно-компонентная модель стимулируемого развития максимального темпа движений верхних и нижних конечностей в локальных и целостных видах скоростных локомоций у девочек 9-15 лет различных соматических типов**

Методической основой при разработке инновационной методики стимулируемого развития максимального темпа движений верхних и нижних конечностей в фазовой структуре скоростного бега у девочек-школьниц 9-15 лет интегрально включало

структурно-компонентную модель, развернутую схему ориентировочных действий, алгоритм сенсорно-моторных установок оперативного научения «чувства времени» и «чувства темпа движения» в условиях двухэтапной образовательно-тренировоч-

ной программы. Операционная содержательность и структура инновационной педагогической модели, которая определила смысловую направленность разработанной методики, представлено на рисунке 1.

Далее была реализована образовательного-тренировочная программа, которая охватила 45 секционных учебно-тренировочных занятий.

Рассмотрим программирование формирования «чувства времени» и «чувства темпа движений» на основе последовательной реализации сенсорно-моторных установок для стимулирующего развития максимального темпа движений в беге.

Ориентируясь на структурно-компонентную модель и развернутую схему ориентировочной основы двигательных действий, изложим этапы целевой активизации испытуемых в процессе различения и сопоставления микро-интервалов времени при реализации сенсорно-моторных установок.

Первый этап был направлен на установление связи между моторным ответом скорости бега на отрезке 10-20 м с ходу и ее точном микро-временем. Главными средствами являлись планируемая повторная сообщение каждой испытуемой о точности микро-времени после выполнения заданного бегового отрезка. Устанавливались прочные ассоциации между скоростью бега и характера «чувства времени».

Второй этап был направлен на стимуляцию самооценки испытуемой достигнутой ею максимальной скорости бега и реагирования «чувством времени» в каждой очередной попытке (планируемых повторений на отрезке бега). Активно на данном этапе мотивировалось испытуемая к сравнению и сличению длительности микро-интервала времени в очередной и предыдущих попытках «чувства времени», а также самокоррекция ошибок.

Третий этап заключался в осуществлении заданий по воспроизводству микро-интервалов времени в конкретном диапазоне (не более 0,1-0,2 с), при этом чередовались задания выполнять отрезок, с максимальной скоростью показывая свой лучший результат. Фактически формировались умения и мышечно-суставные ощущения

по воспроизведению заданных микро-интервалов чувствительности времени бега с максимальной скоростью.

Вторая методика была ориентирована для испытуемых контрольной группы, которая применяла различные общепринятые скоростные и скоростно-силовые упражнения в тренировочном режиме, которые представлены в действующей программе по физическому воспитанию школьников.

В проведенных исследованиях приняли участие две группы испытуемых: экспериментальная ( $n=10$ ) и контрольная ( $n=10$ ). Возраст испытуемых 12-12,5 лет, гармоничного типа физического развития. Для испытуемых обеих групп проведено по 45 занятий. Выбор девочек данного возраста связан с высокой мотивацией достижения успеха, проявления высокой готовности к обучению при решении двигательных заданий и развития скоростных способностей и сознательного их выполнения.

В экспериментальной группе образовательно-тренировочной программы, основанная на проблемных двигательных заданий, предусматривающие последовательный переход от формирования «чувства времени» к «чувству темпа движений» на основе осознанности быстроты маховых движений в фазах заднего и переднего шагового бега.

На первом этапе формирующего эксперимента формировалось «чувство времени» в проблемных заданиях на отрезке бега 10 м с ходу (15 учебно-тренировочных занятий). Последовательность выполнения: первая неделя - одна серия 3х10м; вторая - две серии 3х10м; третья и четвертая - три серии 3х10м. В каждом учебно-тренировочном занятии испытуемые последовательно выполняли три попытки.

Первая попытка - бег в максимальном темпе, фиксировалось время и сообщалось каждой испытуемой. Вторая попытка - то же задание, фиксировалось время, но испытуемая определяла результат микро-времени самостоятельно. В третьей попытке, ставилась задача пробежать за время, показанное в первой. Одновременно на этапах применялись приоритетные средства в максимальном темпе: бег 10 м по «горизонтальной» лестнице (через 40, 50, 60см); бег вверх по лестнице (10 ступеней); теп-

пинг-тест нижними конечностями за 10 с; беговая работа руками за 10с; бег на одной ноге 10м; «педеляж» нижними конечностями (и.п. лежа на спине) в течение 10 с и подвижные игры скоростной направленности (длительностью 3-5 мин).

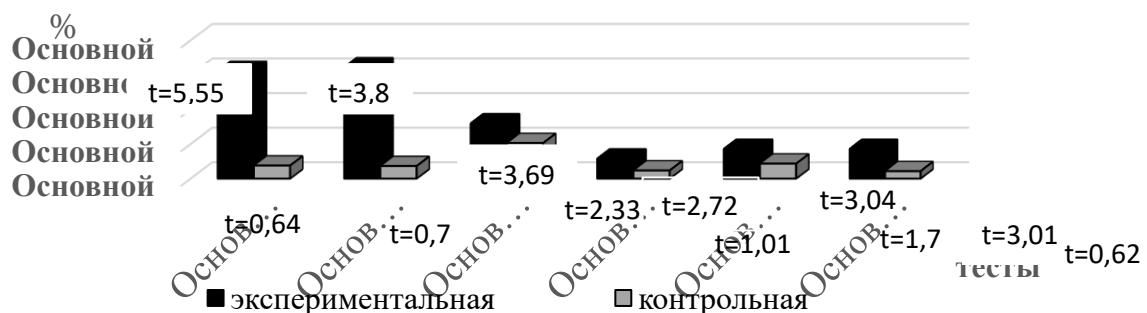
Далее было выявлено, что сформированность «чувство времени» быстроты маховых движений акцентированно в фазах заднего и переднего шагов бега и испытуемые достигли через 10-12 учебно-тренировочных занятий. При этом 85-90% испытуемых успешно справились с проблемными заданиями.

Затем, на втором (15) и третьем (15 учебно - тренировочных занятий) этапах формировалась «чувство темпа движений» (ш/с). Последовательность выполнения: шестая неделя - одна серия 3x20м; с седьмой по одиннадцатую - две серии 3x20м; с двенадцатой по четырнадцатую неделю - три серии 3x20м. Испытуемые последовательно выполняли три попытки. Первая - бег в максимальном темпе, фиксировался темп беговых шагов и сообщался каждой испытуемой. Вторая попытка, то же задание, но школьница определяла темп беговых шагов самостоятельно. В третьей – ставилась задача выполнить темп беговых шагов, как и в первой попытке. Весьма важным является критерий сформированности

субъективной темпо-временной чувствительности максимального темпа маховых движений нижних конечностей в фазовой структуре скоростного бега у испытуемых, который был достигнут через 28-30 тренировочных занятий.

Реализация данной образовательно-тренировочной программы включала мотивацию, понимание и формирование внутреннего двигательного «образа», выполнения приоритетных средств и сенсорно-моторных установок, позволила испытуемым творчески оценивать и стимулировано развивать максимальный темп движений в скоростном беге.

Для обобщенной оценки применения развернутой схемы и разработанной тренировочной программы осуществлено тестирование испытуемых экспериментальной и контрольной группы на основе 13 контрольно-педагогических тестов. Фактические данные формирующего педагогического эксперимента убедительно показали, что в результате реализации нашей инновационной и общепринятой методик обнаружен существенно различный тренировочный эффект в развитии максимального темпа движений в исследуемых видах локомоций у испытуемых экспериментальной и контрольной групп (рисунок 3).



**Рисунок 2. Темп прироста показателей максимального темпа движений в локальных и целостных видах скоростных локомоций у испытуемых экспериментальной и контрольной групп**

**Условные обозначения:** 1 - бег на месте за 10 с; 2 - беговые движения руками за 10 с; 3 - теппинг-тест попеременно ногами за 5 с; 4 – бег на 20 м с ходу; 5- стартовое ускорение на 25 м; 6 - бег 50 м.

Установлены более высокие приросты максимального темпа движений в скоростных локомоциях у испытуемых экспериментальной группы. В частности: в беге на месте - на 0,52 движ/с (15,6%), беговых движений руками - на 0,57 движ/с (16,1%),

в теппинг-тесте нижними конечностями - на 0,34 движ/с (8%), в беге на 20м с ходу - на 0,12ш/с (2,9%), в стартовом ускорении - на 0,16ш/с (4,3%), беге на 50м - на 0,17ш/с (4,3%;  $p < 0,05$ ).

Вместе с тем, у испытуемых контрольной группы прирост максимального темпа движений достиг достоверно меньших значений: в беге на месте - на 0,06 движ/с (1,89%), в беговых движениях руками - на 0,06 движ/с (1,82%), в стартовом ускорении на - 0,06ш/с (2,17%), в беге на 50м - 0,03ш/с (1,08%), а в теппинг-тесте нижними конечностями зафиксировано улучшение показателя на 1,1 движ/с и прирост составил 5,15% ( $p < 0,05$ ).

Интегральным показателем общей оценки значений максимального темпа движений в целостных видах скоростных локомоций явилась различные показатели

максимальной скорости бега, достигнутыми испытуемыми обеих групп (рисунок 3).

Интенсификация максимального темпа маховых движений верхних и нижних конечностей в исследуемых видах целостных локомоций, позволила существенно увеличить максимальную скорость бега у испытуемых экспериментальной группы.

Выявлено, у испытуемых экспериментальной группы максимальная скорость увеличилась, соответственно: на 0,44 м/с (6,4%) в беге на 20м с ходу, на 0,19 м/с (3,21%) в стартовом ускорении на 25 м и в беге 50м на 0,14 м/с (2,52%;  $p < 0,05$ ).



**Рисунок 3. Темп прироста показателей максимальной скорости бега у испытуемых контрольной и экспериментальной групп**

В тоже время, в контрольной группе максимальная скорость изменилась существенно меньше и не достигла достоверных величин: в беге на 20 м с ходу - на 0,07м/с; в стартовом ускорении на 25м - на 0,04м/с и в беге на 50м - на 0,07 м/с ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, интеграция разработанных и экспериментально-оцененных инновационно - структурной компонентной модели, ориентировочной схемы формирования знаний и специальной образовательно - тренировочной программы включающий сенсорно-моторные установки «чувства времени» и «чувство темпа движений» и нетрадиционных средств скоростной направленности базирующиеся на приоритетных элементах конверсии спортивной подготовки [1] с учетом гармоничного (нормального) само типа школьниц среднего возраста является эффективной методикой стимулирующего

развития максимального темпа маховых движений в фазовой структуре скоростного бега и как следствие достоверное увеличение максимальной скорости в беге на короткие дистанции ( $p < 0,05$ ).

Алгоритм сенсорно-моторных установок в условиях выполнения комплекса нетрадиционных скоростных упражнений определили оперативное научение сенсорных свойств «чувство времени» и «чувство темпа движений», которые обеспечили высокий уровень скоростной подготовленности девочек-школьниц среднего возраста.

Разработанная инновационно-педагогическая структурно-компонентная модель, основанная на целевом, содержательном, операционном и результативно-оценочном компонентах позволяет целенаправленно управлять сенсорно-моторными установками и может быть реализована для развития скоростной подготовленности школьников

разного пола и возраста, учитывая соматические типы физического развития.

Далее подтверждена высокая эффективность процессуальной образовательной-тренировочной программы при целевой реализации сенсорно-моторных установок при выполнении модельных отрезков бега (10м, 20 м с ходу) на основании активации школьников в процессе сличения и согласования интервалов микро-времени.

Реорганизация действующей в процессе физического воспитания и вне-урочных формах секционных учебно-тренировочных занятий скоростная подготовленность школьников разного возраста и пола должна включать элементы концепции спортивной подготовки при качественном отборе и реализации структурно-избирательных средств скоростной направленности.

Ориентация на интеграцию сенсорной и моторной активности скоростных упражнений в процессе физического воспитания и внеурочных формах секционных занятий, особенно важна для детей и подростков, в частности, для младшего школьного возраста, т.к. формируется нервная сенсорно-моторная модель собственного тела.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Бальсевич В.К.** *Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направления совершенствования физического воспитания спорта для всех.* В.К. Бальсевич. Теория и практика физической культуры. 1995, № 4, с.21-23.
2. **Батырь И.Н.** *Методика повышения скоростных возможностей школьников в беге.* автореф. дис...канд.пед.наук 13.00.04. Игорь Николаевич Батырь. Волгоград. 1999, 23с.
3. **Зациорский В.М.** *Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания.* В.М. Зациорский. 3- изд., М.: Сов. спорт, 2009, 199 с.
4. **Карпеев А.Г.** *Развитие координации скоростных циклических движений у лиц женского пола на этапе интенсивного онтогенеза (от 4 до 20 лет).* А.Г. Карпеев. Теория и практика физической культуры. 2000, №10, с.12-14.
5. **Левушкин С.П.** *Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения.* С.П. Левушкин. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006, № 6, с. 2-5.
6. **Москатова А.К.** *Прогностическая оценка двигательных способностей в спортивном отборе в физическом воспитании.* А.К. Москатова, М.: РГАФК, 1991, 39 с.
7. **Озеров В.П.** *Психомоторные способности человека.* В.П. Озеров М. 2002, с. 85-91, 109-121.
8. **Семенов В.Г.** *Маховый стиль спринтерского бега в контексте сенсорно-моторной осознаваемости движений.* В.Г. Семенов, Е.А. Масловский, В.И. Закревский. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва: сб. науч. тр. V Междунар. науч.-практ. конф.; под общ. ред. Г.Н. Греца, Ю.А. Глебова. Смоленск: СГУОР, 2015, с.313-316.
9. **Смолдовская И.О.** *Формирование скоростных способностей и дифференцированная технология их развития у девочек младшего и среднего школьного возраста на уроках физической культуры.* автореф. дис...канд.пед.наук 13.00.04. Ирина Олеговна Смолдовская. Смоленск: СГИФК, 2002, 20 с.
10. **Сурков Е.Н.** *Психомоторика спортсмена.* Е.Н. Сурков. М. Фис. 1984, с. 9-22, 45-67.
11. **Усачева С.Ю.** *Типологические особенности развития максимального темпа движений верхних и нижних конечностей в разных видах скоростных локомоций у девочек-школьниц 9-15 лет.* В.Г. Семенов, С.Ю. Усачева. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014, № 11 (117), с.126-131.

## 9-15 YAŞLI MƏKTƏBLİLƏRİN MÜXTƏLİF SOMATOTİPLƏRİNDƏ SÜRƏT QABİLİYYƏLƏRİNİN İNKİŞAFININ STİMULYASIYASI ÜÇÜN SENSOR-MOTOR BİRLİKLƏRİNİN ALQORİTMİ

p.e.d., prof. V.Q. Semenov, p.ü.f.d., dos. S.Y. Usacheva, p.ü.f.d., dos. E.N. Bobkova,  
p.ü.f.d., dos. İ.O. Smoldovskaya

*Smolensk Dövlət İdman Universiteti*  
[penkoffskiy@tut.by](mailto:penkoffskiy@tut.by)

**Annotasiya.** Məqalədə “zaman hissi”nin formalaşmasına yönəlmiş tərbiyə və təlim təsirinin sensor-motor münasibətlərindən istifadənin effektivliyini ortaya qoyan innovativ metodologiyanın nəzəri əsaslandırılmasını təqdim edən hərtərəfli tədqiqatın yeni məlumatları verilmişdir, sprint qaçışının faza strukturunda “hərəkətlərin tempi hissi”. Hazırlanmış metodologiyanın yüksək səmərəliliyi yüksək

sürətli lokomotivin yerli və integral növlərində maksimum hərəkət sürətini inkişaf etdirmək və nəticədə qaçışda maksimum sürəti artırmaq üçün müəyyən edilmişdir.

**Açar sözlər:** *sürət qabiliyyətləri, məktəblilər, somatotiplər, münasibət, “zaman hissi”, “sürət hissi”.*

## ALGORITHM OF SENSOR-MOTOR ATTITUDES FOR STIMULATING DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF 9-15 YEARS OLD SCHOOLCHILDREN OF DIFFERENT SOMATOTYPES

D.Sc., prof. V.G. Semenov, PhD, ass. prof. S.Y.Usacheva,  
PhD, ass. prof. E.N. Bobkova, PhD, ass. prof. I.O. Smoldovskaya

*Smolensk State University of Sports*  
[penkoffskiy@tut.by](mailto:penkoffskiy@tut.by)

**Annotation.** The article contains new data of the comprehensive research, which presents the theoretical substantiation of an innovative methodology that reveals the effectiveness of the use of sensory-motor attitudes of educational and training impact, aimed at the formation of the "sense of time" and the "sense of pace of movements" in the phase structure of sprint running. The high efficiency

of the developed methodology was established to develop the maximum rate of movements in local and integral types of high-speed locomotion and, as a result, to increase the maximum speed in running.

**Keywords:** *speed abilities, schoolchildren, somatotypes, attitudes, "sense of time", "sense of pace".*

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА К ФОРМИРОВАНИЮ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Т.А. Игнатова\*, Е.В. Мамаева\*, В.Н. Авакова\*, Е.А. Кузят\*\*

\*ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

\*\* ГОУ СПО ЛНР «Луганское высшее училище физической культуры»

[fivos1962@mail.ru](mailto:fivos1962@mail.ru)

**Аннотация.** Выделены теоретические аспекты к изучению здоровья и формированию мотивации к укреплению здоровья и здорового образа жизни студентов. Определены основные факторы, влияющие на здоровый образ жизни в студенческой среде. Представлены материалы опроса студентов методом анкетирования. Раскрыта сущность процесса формирования мотивации к укреплению здоровья в студенческой среде.

**Ключевые слова:** *здоровье, физическая культура, спорт, мотивация, студент.*

**Введение.** Проблематика укрепления здоровья все чаще признается одной из приоритетных отраслей научного знания, и по своей практической значимости и актуальности является одной из сложнейших проблем современных наук: медицины, психологии, педагогики. Учащиеся студенты в высшем заведении не физкультурного профиля, основным родом деятельности которых является обучение в университетах, оказываются наиболее уязвимой категорией населения любого города, где их повседневный быт связан с обучением. И большая часть учебного времени отводится на пассивную фазу жизнедеятельности. Это существенно отражается на физическом развитии студентов и приводит к ухудшению состояния здоровья. Недостаток двигательной активности снижает функциональные возможности организма. Для предупреждения развития данной негативной тенденции недостаточно эффективно организовать урочные формы организации физической культуры и спорта в высшем учебном заведении, а необходимо прививать студентам культуру и традиции формирования здорового образа жизни в повседневности. Одной из таких форм является внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьес-

берегающих технологий, направленных на повышение сознательного отношения студентов к своему здоровью и формирование у них мотивации к укреплению здоровья.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Анализ литературных источников показал, что отношение человека к своему здоровью находится в прямой зависимости от уровня знаний об особенностях строения и физиологии его организма [7; 182].

Как отмечает С. П. Евсеев, первоочередными задачами высших учебных заведений по формированию у студентов мотивации к укреплению здоровья должны быть [1, с. 159]: формирование у студентов приверженности к здоровому образу жизни; вооружение их знаниями по правильному питанию, двигательной активности, закаливанию, физиологии и гигиены человека и выработка на их основе убеждений в необходимости систематически соблюдать ЗОЖ; привитие навыков ЗОЖ; практическое обучение студентов каждый день самостоятельно придерживаться принципов ЗОЖ; проведение массовых спортивных соревнований по различным видам спорта, туризма и проч.

В то же время, как подчеркивает Л. В. Захарова, еще не создано совершенных универсальных теорий, которые можно было бы положить в основу организации воспитательной работы в вузе по формированию у студентов мотивации к укреплению здоровья [2, с. 265]

Формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья по мнению Л.К. Серовой определяется, как процесс приложения усилий для содействия улучшению здоровья и повышению благополучия вообще, создание соответствующих ус-



ловий, которые могут поддержать и улучшить состояние здоровья, результатом которых выступает формирование ценностей здоровья, физической культуры и развития личности, стремление к физическому и личностному самосовершенствованию. [5, с. 69]

Ю. П. Кобяков доказывает взаимосвязь образа жизни и здоровья человека, что является своеобразным правилом для воспитания молодого поколения [3, с. 47].

А.Д. Паутов указывает, что актуальным направлением всестороннего воспитательного процесса является создание у студентов устойчивой мотивации к активным занятиям разными видами физической культурой, стремлению к здоровому образу жизни, поддержанию хорошей физической формы, совершенствованию своей профессиональной подготовки [4, с. 7].

С точки зрения С. В. Алексеева культура физическая – это уровень сформированности правильного отношения человека к своему здоровью и физическому состоянию, обусловленный образом жизни, системой сохранения здоровья и физкультур-

но-спортивной деятельностью, знанием о единстве гармонии тела и духа, о развитии духовных и физических сил [7, с. 248].

**Цель исследования.** В связи с этим целью данной статьи является раскрытие сущности процесса формирования здорового образа жизни в студенческой среде и психологических аспектов мотивации; формирование структуры мотивов, побуждающих студентов заниматься физической культурой и спортом; апробация результатов исследований на конкретном примере в соответствии со сформированной структурой мотивов.

Проблема укрепления здоровья студентов может быть решена при условии формирования соответствующей мотивации. Мотивы определяются знаниями, убеждениями, потребностями и интересами, совокупное воздействие которых способствует формированию мотивационной деятельности личности.

Нами были выявлены критерии и сделан анализ сформированности у студентов мотивации к формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья (табл.1).

*Таблица 1.*

**Критерии и показатели сформированности у студентов мотивации к укреплению здоровья**

№ п/п	Название и содержание критерия	Показатели
1	Когнитивный критерий позволяет определить информированность, осведомленность студентов в области здоровья и способов его укрепления	Общие знания о здоровье человека и особенностях его укрепления (критерии здоровья, сущность, виды и др.); знания о факторах, негативно и позитивно влияющих на состояние здоровья человека; знания о способах укрепления здоровья
2	Поведенческо-деятельностный критерий позволяет определить соответствие действий и поступков имеющимся знаниям о способах укрепления здоровья	Осознанность собственных действий по укреплению здоровья; соответствие действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни (отсутствие вредных привычек, систематическая физическая активность и др.); осуществление активных действий по укреплению здоровья
3	Эмоционально-ценностный критерий позволяет определить особенности отношения человека к собственному здоровью	Переживания за собственное здоровье, стремление к укреплению собственного здоровья; признание ценности и роли здоровья для активной и продолжительной жизни; интерес к состоянию собственного здоровья, активность по его укреплению

**Методы и организация исследований.** В опросе приняли участие 790 сту-

дентов I-III курсов Луганского государственного университета имени Владимира

Даля. Эксперимент начался с проведения анкетирования по определению студентами состояния собственного здоровья. На основе комплексного учета показателей определен и охарактеризован уровень сформированности у студентов мотивации к укреплению здоровья (высокий, средний и низкий).

**Экспериментальная часть исследования.** Также для определения сформиро-

ванности мотивации студентов к укреплению здоровья по когнитивному критерию в начале проведения эксперимента был сделан срез знаний студентов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп относительно их информированности знаний о здоровье человека. Определение уровня знаний о здоровье осуществлялось во время проведения занятий по учебной дисциплине «Физическое воспитание» (табл. 2).

**Таблица 2**

**Уровень знаний студентов о здоровье, %  
(констатирующий эксперимент)**

Виды знаний о здоровье	Экспериментальная группа (398 человек)						Контрольная группа (392 чел.)					
	высокий		средний		низкий		высокий		средний		низкий	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Общие знания о здоровье	30	7,5	220	55,3	148	37,2	26	6,6	221	56,4	145	37,0
Знания о факторах, влияющих на здоровье	27	6,8	218	54,8	153	38,4	24	6,1	219	55,9	149	38,0
Знания о способах укрепления здоровья	24	6,0	215	54,1	159	39,9	21	5,3	221	56,5	150	38,2
Среднее арифметическое		6,7		54,7		38,6		6,0		56,3		37,7

Проведенный констатирующий эксперимент по определению существующего уровня знаний о здоровье показал, что:

- наиболее сформированными у студентов экспериментальной группы являются общие знания о здоровье человека. Определено, что 7,5% студентов имеют высокий уровень знаний о здоровье, 55,3% – средний уровень и 37,2% – низкий уровень знаний по этому вопросу. У студентов контрольной группы также определено, что они наиболее информированы по общим вопросам о здоровье человека. Высокий уровень знаний имеют 6,6% исследуемых, 56,4% показали средний уровень, 37% – низкий уровень;
- процент студентов экспериментальной группы, имеющих высокий уровень зна-

ний о факторах, влияющих на физическое здоровье человека, ниже – 6,8% (в сравнении с предыдущим показателем), соответственно, меньшее количество студентов показали средний уровень знаний по этим вопросам – 54,8% и большее количество студентов обнаружили низкий уровень знаний – 38,4%. У студентов контрольной группы по данному показателю получены следующие результаты: высокий уровень знаний имеют 6,1%, средний уровень – 55,9%, низкий – 38% исследуемых;

- количество студентов экспериментальной группы, владеющих на высоком уровне знаниями о способах укрепления здоровья, составляет 6%, на среднем уровне владеют такими знаниями 54,1% студентов и низкий уровень знаний по

этим вопросам показали 38,6% опрошенных. Полученные результаты по данному показателю ниже, чем по двум предыдущим показателям как в экспериментальной, так и в контрольной группах (высокий уровень знаний – 5,3%, средний – 56,5%, низкий – 38,2%).

**Выводы.** Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что количество студентов, владеющих знаниями о здоровье человека на высоком уровне, является недостаточным (в среднем составляет в ЭГ – 6,7% и в КГ – 6%). Соответственно значительное количество студентов показали низкий уровень знаний по вопросам физического здоровья, о факторах, влияющих на него, и способах его укрепления (в среднем в ЭГ – 38,6%, в КГ – 37,7% студентов).

На основании полученных результатов можно сделать вывод о необходимости целенаправленного и организованного формирования у студентов знаний по вопросам здоровья человека, факторов риска для здоровья и способов его укрепления. Различия, которые были зафиксированы, по нашему мнению, свидетельствуют о необходимости изменения отношения студентов к здоровью и формированию у них мотивации к его укреплению. Полученные данные свидетельствуют о том, что сегодня крайне необходимо: во-первых, придавать приоритетное значение в учебно-воспитательном процессе формированию у студентов вузов мотивации к укреплению здоровья, для чего скоординировать работу всех участников; во-вторых, определить и эксперимен-

тально проверить педагогические условия формирования у студентов вузов мотивации к укреплению здоровья, что требует дальнейшего изучения и внедрения в системе высшего образования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Евсеев С.П.** *Теория и организация адаптивной физической культуры.* учебник. С.П. Евсеев. Изд. 2-е стереотип. Москва : Спорт, 2020, 616 с.
2. **Захарова Л.В.** *Физическая культура.* Учебник. Л.В. Захарова, Н. В. Люлина. Красноярск: СФУ, 2017, 612 с.
3. **Кобяков Ю.П.** *Основы здорового образа жизни современного студента.* Учебное пособие. Ю. П. Кобяков. М.: Академический Проект, 2020, 115 с.
4. **Паутов А.Д.** *Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие.* Сост. А.Д. Паутов, Л.Г. Пушкарева. Омск : СибГУФК, 2020, 144 с.
5. **Серова, Л.К.** *Мотивация в спортивной деятельности:* монография. Серова Л.К. Москва : Спорт, 2020, 144 с.
6. **Серова Л.К.** *Психодиагностические методики в спортивной деятельности.* учебное пособие. Серова Л.К. Москва : Спорт, 2021, 384 с.
7. *Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России.* монография. Алексеев С.В., Виленский М.Я., Гостев Р.Г. и др. М.: ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж ; ООО «Издательство РИТМ», 2017, 500 с.

## BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN TƏLƏBƏLƏRİN SAĞLAMLIĞINI YAXŞILAŞDIRMAQ ÜÇÜN MOTİVASİYASINI FORMALAŞDIRMAQ VASİTƏSİ KİMİ

T.A. İqnatova\*, E.V. Mamaeva\*, V.N. Avakova\*, E. Kuzyat\*\*

\* GOU VO LPR "Luqansk Dövlət Universiteti Vladimir Dalıya adına",

\*\* GOU SPO LPR "Lugansk Ali Bədən Tərbiyəsi Məktəbi"

[fisvos1962@mail.ru](mailto:fisvos1962@mail.ru)

**Annotasiya.** Sağlamlığın öyrənilməsinin və tələbələrin sağlamlığının və sağlam həyat

tərzinin möhkəmləndirilməsi üçün motivasiyanın formalaşmasının nəzəri aspektləri işlən-

dırılır. Tələbə mühitində sağlam həyat tərzinə təsir edən əsas amillər müəyyən edilmişdir. Sorğu üsulu ilə tələbələrin sorğusunun materialları təqdim olunur. Tələbə mühitində sağlamlığın möhkəmləndirilməsi üçün motivasi-

yanın formalaşması prosesinin mahiyyəti açılır.

**Açar sözlər:** *sağlamlıq, bədən tərbiyəsi, idman, motivasiya, tələbə.*

## PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A MEANS TO FORM STUDENTS' MOTIVATION TO IMPROVE HEALTH

T.A. Ignatova\*, E.V. Mamaeva\*, V.N. Avakova\*, E.A. Kuzyat\*\*

\* *GOU VO LPR "Lugansk State University named after Vladimir Dahl",*

\*\* *GOU SPO LPR "Lugansk Higher School of Physical Culture"*

[fisvos1962@mail.ru](mailto:fisvos1962@mail.ru)

**Annotation.** The theoretical aspects of the study of health and the formation of motivation for strengthening the health and healthy lifestyle of students are highlighted. The main factors influencing a healthy lifestyle in the student environment have been determined. The materials of the survey of students by

the questionnaire method are presented. The essence of the process of formation of motivation for health promotion in the student environment is revealed.

**Keywords:** *health, physical culture, sports, motivation, student.*

## ЗНАЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ БГУФК

к.п.н., доц. А.М. Федорова

*Белорусский Государственный Университет Физической Культуры*

[ivanova.aly570@gmail.com](mailto:ivanova.aly570@gmail.com)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Возрастание социальной значимости и усложнение содержания труда педагога диктует необходимость совершенствования всей системы его подготовки. Одно из ведущих мест в системе подготовки специалистов принадлежит производственно-педагогической практике, которая призвана вооружить студентов знаниями основ педагогической деятельности. Понимание значимости производственной практики в профессиональном становлении студентов предопределяет правильность организации всего образовательного процесса. В данной статье рассматриваются роль производственно - педагогической практики в формировании профессионального мышления, развитии педагогических умений и навыков, в осмыслении и осознании будущей профессии студентами БГУФК.

**Ключевые слова:** студент, производственно-педагогическая практика, высшие учебные заведения, профессиональные умения и навыки, образовательный процесс, профессиональное становление.

Решение сложных задач обучения и воспитания подрастающего поколения в решающей степени зависит от учителя, его профессионального мастерства, эрудиции, культуры.

Влияние педагогических кадров на развитие и обогащение внутреннего мира подрастающего поколения зависит главным образом от уровня готовности молодых специалистов к выполнению своих профессиональных функций.

Ежегодный анализ результатов производственно - педагогической практики сту-

дентов 3 курса Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК) свидетельствует о том, что студенты-практиканты лишь в 38,9% обнаруживают высокий уровень готовности к выполнению профессиональной деятельности. Основная масса будущих специалистов не имеют прочных педагогических умений и навыков, не владеют современной теорией и методами обучения и воспитания, беспомощны в самых элементарных вопросах организации учащихся. Причину такого положения, очевидно, следует искать в крайне низкой мотивации и личностной установке на будущую профессию.

Готовность студентов к профессиональной деятельности необходимо формировать на протяжении всех лет учебы в университете, при изучении каждого курса. Особая роль в профессионально-педагогической подготовке тренера-преподавателя отводится педагогической практике. Понимание роли и значение практической подготовки студентов предопределяет правильность выбора форм на каждом этапе обучения, целесообразность методов организации и руководства всей практической подготовки.

Производственно - педагогическая практика должна стать ключевым звеном в общей системе профессиональной подготовки будущих тренеров и учителей физической культуры и здоровья, важнейшим путем соединения теории с практикой. Это самый действенный способ углубления и расширения знаний, проверки профессиональной пригодности. Особая значимость производственно-педагогической практики видится в том, что студенты непосредственно включаются в общественно-педагогическую, профессиональную деятельность. В процессе практики полученные знания

будут воплощаться в определенные умения и навыки. И такой профессиональный опыт необходимо приобретать не только на завершающем этапе обучения, а начиная с первого курса.

Как показывают результаты исследования, проводимого по окончании педагогической практики, и свидетельствуют сами студенты, только 26% практикантов были психологически готовы к работе в школе; практически готовы к работе с детьми – 11% и полностью не готовыми к такой работе оказалось более 60% респондентов. Эти данные говорят о том, что пока не все резервы в плане воспитания психологической готовности студентов к педагогической деятельности оптимально используются в условиях высшей школы.

Качества и психологические свойства личности, характеризующие готовность студента к будущей профессии, составляют сложное динамическое образование, логической основой которого является потребностно-мотивационная сфера личности, ее позиция. Готовность молодого специалиста к педагогической работе – это сложное сочетание психических особенностей и нравственных черт личности, составляющих основу установки будущего учителя или тренера на осознание функций педагогического труда, профессиональной позиции, оптимальных способов деятельности; соотношение своих возможностей с преодолением трудностей, возникающих при решении профессиональных задач и достижении планируемых результатов.

Для студентов БГУФК смысл производственно - педагогической практики заключается в том, что он через нее сможет освоить методы научно-педагогических исследований, методику педагогического наблюдения, эксперимента, овладеть элементами научного поиска. Эта сторона дела необходима, потому что в деятельности, как тренера, так и учителя физической культуры и здоровья, всегда есть элемент научно-педагогического исследования, так как каждый день жизни ученического коллектива ставит новые вопросы, которые часто приходится решать незамедлительно.

Современные ученические коллективы ждут думающего, творчески мыслящего наставника, учителя, воспитателя. Педагог должен творить личность растущего человека и своим предметом, его историей, методикой, организацией, исследовательским подходом к ученику. «По самой своей логике, - писал В.А.Сухомлинский, - по философской основе, по творческому характеру педагогический труд невозможен без элемента исследования, и прежде всего потому, что каждая человеческая индивидуальность, с которой мы имеем дело, это в определенной мере глубоко своеобразный, неповторимый мир мыслей, чувств, интересов» [2, с.8].

Производственно - педагогическая практика может квалифицироваться как метод постижения студентами сущности педагогического процесса, смысла профессионально - педагогической деятельности. Неоценимая значимость производственной практики, по мнению студентов и педагогов, заключается еще и в том, что она помогает студентам: во-первых, ознакомиться со многими учебными и воспитательными учреждениями и спецификой их работы. Во-вторых, возможность применения теоретических и педагогических (практических) знаний в конкретной учебно-воспитательной деятельности. В третьих, осознание потребности владеть способностью интеграции знаний с целью решения конкретных педагогических задач, понимание важности получения теоретических и практических знаний. В четвертых, овладение оценочными способностями и приобретение опыта организации и проведения учебно-воспитательных, методических, просветительских и иных мероприятий.

Непрерывность производственно-педагогической практики дает возможность обеспечить научную и прикладную сторону в формировании специалиста. Опыт наблюдения и участия в педагогическом процессе порождает новые потребности, корректирует образ мышления, поведения, отношений студентов. Привлечение и применение знаний на практике влечет и более глубокое раскрытие их содержания.

Анализ производственно - педагогической практики говорит о том, что не всегда студент, хорошо усваивающий теоретические курсы, адаптируется к самостоятельной профессиональной деятельности и успешно овладевает секретами педагогического мастерства. Поэтому в целях формирования готовности студентов к педагогической деятельности необходимо выявить динамику развития внутренней позиции личности, с учетом их потребностей, интересов, стремлений, способностей и возможностей [1, с.136].

Готовность студентов к педагогическому труду должна осуществляться поэтапно и представлять собой динамический характер. Для этого следует определить иерархию становления профессиональных умений на каждом занятии, формировать устойчивые профессиональные интересы, углублять представления о сущности и содержании профессии педагога. Однако реализовать эту задачу на практике очень сложно. У многих студентов БГУФК еще до производственной практики сформировалось устойчивое негативное отношение к будущей профессии. Молодые люди не видят себя в ней и не планируют связать свой жизненный путь с педагогической деятельностью. Как показал опрос, проведенный среди студентов 2-4 курсов разных специализаций, 48% обучающихся «случайные» люди в выбранной профессии. Решение этой проблемы видится в воспитательной работе, которая от курса к курсу должна быть связана с такими сторонами учебного процесса, как более быстрое накопление конкретных знаний, умений и навыков, углубление профессиональных интересов, подготовка к самостоятельной профессиональной деятельности. Работу по профессиональному самоопределению необходимо вести в студенческих коллективах с первого курса. Знание студентов, что его ожидает, в чем специфика его профессиональной деятельности, каковы требования нравственно - психологического плана к личности, избравшей данную профессию, способствует успешному профессиональному становлению.

Проведенный опрос 122 студентов 3 курса до и после производственно-педагогической практики показал, что 42% опрошенных отрицательно относятся к своей будущей профессиональной деятельности, еще 24% не определились в своем отношении, но скорее склонны к отрицательному отношению, чем к положительному. Такой большой процент отрицательных ответов свидетельствует о том, что студенты не имеют четких, определенных профессиональных интересов. Причины этого следует искать в низком уровне профессиональной направленности изучаемых предметов и внеаудиторной работы. Недооценка профориентационной деятельности с первого курса приводит к снижению интереса к будущей профессии на старших курсах.

Процесс становления специалиста предполагает с первых дней учебы включение студентов в систему расширяющихся отношений, которые раскрывали бы специфику педагогического труда, расширяли и углубляли представления о сущности профессии тренера и учителя физической культуры и здоровья. Производственно-педагогическая практика позволяет более углубленно, «изнутри» познать суть профессии. Этому свидетельствуют ответы, полученные в ходе опроса студентов прошедших производственную практику: «Больше узнала о профессии учитель»; «Совсем не так представлял профессию учителя физкультуры раньше»; «Очень сложно работать с детьми»; «Очень сложная работа в психологическом плане» и др. Подобные ответы позволяют сделать вывод о недостаточной ориентации студентов на сложную многофункциональную деятельность педагога. Непрерывная производственно-педагогическая практика, которая не должна ограничиваться 3 курсом, а планомерно расширяться и углубляться, начиная с первого курса, позволит создать четкое представление о педагогическом труде, усложняющихся требованиях к личностным свойствам и качествам тренера-учителя.

Педагогическая практика – это не только средство, которое позволяет сформировать профессиональные умения и на-

выки, она способствует развитию познавательной и творческой активности будущего специалиста, диагностирует уровень его профессиональной направленности и готовности. Опыт наблюдения и участия в педагогическом процессе порождает новые потребности, корректирует образ мышления, поведения, отношений студентов.

Знания, полученные студентами во время практики, носят интегральный характер, которые формируются на основе уже имеющихся у студента знаний и полученных на практике. Благодаря этому идет корректировка представлений и понимания смысла педагогического труда, формирование ценностных ориентаций и способности самостоятельно разбираться в профессионально-педагогических ситуациях.

На сегодняшний день студенты БГУФК недооценивают значимость производственно-педагогической практики, между тем она является необходимым звеном в общей цепочке профессионального образования. Нарушение гармоничного сочетания в теоретическом и практическом формировании специалиста ведет к дисгармонии всего процесса.

Участие, наблюдение студентом живого педагогического опыта работы дает в его распоряжение материал для проникновения в сущность своей будущей профессии, ее социальной миссии, осмысления самого педагогического процесса.

Познание и освоение сущности педагогической профессии – длительный процесс. В связи с этим производственно-педагогическая практика позволяет решить ряд проблем: во-первых, повышает психолого-педагогическую подготовку студентов, а во-вторых, формирует более эффективно научное мировоззрение будущего тренера и учителя физической культуры, так как создает реальные условия для применения теоретических знаний в конкретной учебно-воспитательной деятельности.

Эти и другие возможности производственной практики создают реальную почву для ориентаций студентов на высокий профессионализм, на формирование системы положительных ценностей. При этом существует определенная закономерность,

которая проявляется в том, что чем прочнее система положительных ценностей у поступивших в БГУФК, тем активнее идет их профессиональное становление. Факторами, тормозящими успешность профессионального становления, зачастую являются индивидуальные и психологические особенности молодых людей: неумение мобилизовать свои силы, неумение контактировать с окружающими, недисциплинированность, рассеянность и др. В таком случае акцент воспитательной работы преподавателей и самих студентов, должен падать не вообще на развитие нравственных качеств и психологических особенностей личности, а формироваться и углубляться исходя из специфики будущей профессиональной деятельности. Однако результаты проведенного опроса показали, что студенты 3 курса плохо представляют, какими психологическими свойствами и нравственными качествами должен обладать педагог. Более того, 37% опрошенных студентов не смогли ответить, какие педагогические качества у них сформированы и как они работают над их усовершенствованием. О недостаточно высоком уровне готовности студентов к работе в учебных и учебно-спортивных учреждениях говорит тот факт, что 57% из них затруднились ответить на вопрос, как они готовят себя к профессиональной деятельности.

Производственно - педагогическая практика необходима для психологической перестройки и видения будущей профессии под другим углом. В процессе профессиональной подготовки познавательная деятельность студентов совершенствуется на основе содержательного фактического материала, познание и результативное освоение которого немислимо без живых и ярких представлений о сущности детского коллектива, его функциях, возможностях, взаимоотношениях. Вместе с тем путь живых впечатлений нуждается в упорядочении, обобщении. Учитывая, что учебно-познавательный процесс в высших учебных заведениях имеет по своей организации и управлению коллективный характер, а усвоение знаний, умений и навыков совершается каждым студентом индивидуально,



то постоянное наблюдение педагогического процесса, совершаемое индивидуально, дает возможность упорядочить, выстроить только для него приемлемое знание профессионально – педагогического характера. Научить творчески мыслить, активно и безошибочно принимать решения поможет такой вариант подготовки педагога, при котором он не только слышит, внимает готовым знаниям, но и приобретает опыт педагогического действия и правильного поведения. Учить самостоятельно мыслить и самостоятельно работать можно лишь при условии создания ситуаций, в которых бы студент мог принимать нужные решения оперативно и неординарно.

Педагогическая практика не всегда ставит только оригинальные задачи. Наблюдая ее, осмысливая, включаясь в деятельность по выполнению отдельных задач практики, студент не только овладевает необходимыми профессиональными умениями и навыками, но невольно изменяется и сам. Отношения, складывающиеся между студентом-практикантом и учащимися, педагогами, администрацией образовательных учреждений, формируют поведение будущего педагога, его мировоззрение, систему представлений о своей будущей профессии. В условиях производственной практики студент имеет возможность наблюдать все основные педагогические факты и явления, влиять на них, оценивать их место и значение.

Зачастую, производственная практика позволяет студенту по-новому посмотреть на свою будущую профессию, переосмыслить и изменить в своем сознании роль и значимость педагогической деятельности. Ярким подтверждением тому служат полученные результаты опроса, где 6% студентов после прохождения производственной практики кардинально изменили свои представления о труде педагога и в дальнейшем готовы работать по профессии. Окунаясь в реальную производственную действительность, видя профессию изнутри, педагогическая практика закладывает у студента прочный фундамент для полноценного познания реального учебно-воспитательного процесса, усвоения системы профессио-

нальных знаний, основных законов и закономерностей подрастающих поколений.

Как показали результаты опроса студентов, степень готовности к профессиональной деятельности определяется характером учебного процесса, его организацией и условиями, в которых он протекает. Уровень готовности студента к профессиональным обязанностям значительно повышается, если студенты принимают активное участие в организации своего труда, в выборе рациональных методов учебной работы, в контроле и учете ее результатов. При этом важно постоянно раскрывать связи между личностно значимыми качествами и требованиями избранной профессии, путем включения студентов в практические ситуации, моделирующие их будущую профессиональную деятельность.

Нравственные и этические отношения, возникающие в учебной деятельности, являются существенными в определении отношения студента к его будущей профессии. Анализ нравственных знаний показал, что студенты обращают внимание на те явления, которые для них личностно значимы. В этой связи возрастает роль педагога-наставника, который в процессе производственной практики сможет создать ситуации, с помощью которых будущий специалист овладеет профессиональными качествами и раскроет свой личностный потенциал.

Главным и неперенным условием успеха во внедрении, подготовке и проведении производственной практики является положительное ее принятие в арсенал важных и нужных средств, которые способствуют личностному формированию специалиста. Без активно положительного отношения к производственной практике, понимания ее значимости, невозможно добиться ее удовлетворительного осуществления.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Ананьев Б.Г.** *Избранные психологические труды.* в 2 т. Б.Г. Ананьев. М.: Педагогика, 1980, т. 1, 230 с.
2. **Сухомлинский В.А.** *Разговор с молодым директором школы.* В.А. Сухомлинский. М.: Просвещение, 1982, 208с.

## BDBTU TƏLƏBƏLƏRİNİN PEŞƏKAR FORMALAŞMASINDA İSTEHSALAT VƏ PEDAQOJİ TƏCRÜBƏNİN ƏHƏMİYYƏTİ

**p.e.n., dos. A.M. Federova**

*Belarus Dövlət Bədən Tərbiyəsi Universiteti*  
[ivanova.aly570@gmail.com](mailto:ivanova.aly570@gmail.com)

**Annotasiya.** Sosial əhəmiyyətin artması və müəllimin işinin məzmununun mürəkkəbləşməsi onun bütün təlim sisteminin təkmilləşdirilməsinin zəruriliyini diktə edir. Mütəxəssis hazırlığı sistemində aparıcı yerlərdən biri tələbələrini pedaqoji fəaliyyətin əsasları haqqında biliklərlə təchiz etmək üçün hazırlanmış istehsalat və pedaqoji təcrübədir. Tələbələrin peşəkar inkişafında sənaye təcrübəsinin əhəmiyyətini başa düşmək bütün təhsil prosesinin

düzgün təşkilini əvvəlcədən müəyyən edəcək. Bu məqalədə peşə təfəkkürünün formalaşmasında, pedaqoji bacarıq və qabiliyyətlərin inkişafında, şagirdlərin gələcək peşə anlayışlarında və sənaye və pedaqoji təcrübənin rolu araşdırılır.

**Açar sözlər:** *tələbə, istehsalat və pedaqoji təcrübə, ali təhsil müəssisələri, peşə bacarıqları, tədris prosesi, ixtisasartırma.*

## THE IMPORTANCE OF PRODUCTION AND PEDAGOGICAL PRACTICE IN THE PROFESSIONAL FORMATION OF STUDENTS OF BSPEU

**PhD, ass. prof. A.M.Federova**

*Belarusian State University of Physical Education*  
[ivanova.aly570@gmail.com](mailto:ivanova.aly570@gmail.com)

**Annotation.** The increase in social significance and the complication of the content of the teacher's work dictates the need to improve the entire system of his training. One of the leading places in the system of training specialists belongs to production and pedagogical practice, which is designed to equip students with knowledge of the basics of pedagogical activity. Understanding the importance of industrial practice in the professional development of students will predetermine the correct organization of the entire educational

process. This article examines the role of production and pedagogical practice in the formation of professional thinking, the development of pedagogical skills and abilities, in the comprehension and understanding of the future profession by students.

**Keywords:** *student, industrial pedagogical practice, higher educational institutions, professional skills, educational process, professional development.*

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СТАТИЧЕСКОГО И ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ МОНООПОРНОЙ ПОЗЫ У ЗДОРОВЫХ ДЕВУШЕК

д.б.н., проф. А.А. Мельников\*, П.А. Смирнова\*\*

\* *Российский Государственный Университет Физической Культуры,  
Спорта, Молодежи и Туризма*

\*\* *Ярославский Государственный Педагогический Университет им. К.Д. Ушинского*  
[meln1974@yandex.ru](mailto:meln1974@yandex.ru)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Целью работы было определить взаимосвязи между показателями статического и динамического равновесия позы у молодых здоровых девушек (18-21 год,  $n=80$ ). *Методы.* Показатели статического (моноопорная стойка с открытыми и закрытыми глазами на неподвижной платформе) и динамического равновесия (моноопорная стойка с открытыми и закрытыми глазами на подвижной пресс-папье) определялись с помощью стабиллоплатформы («Neurocor Trast-M»). *Результаты.* Между показателями статического и динамического равновесия выявлены слабые корреляции ( $r = 0,32 - 0,76$ ;  $p < 0,05$ ). С усложнением условий теста корреляции уменьшались.

**Заключение.** Показатели статического равновесия не могут с высокой достоверностью предсказать равновесие позы в динамических тестах.

**Ключевые слова:** *постуральное равновесие, стабилография, динамическое и статическое равновесие.*

**Введение.** Способность к сохранению равновесия вертикального тела или постуральный баланс, является важной предпосылкой достижения высоких спортивных результатов в таких видах спорта как стрельба, акробатика и гимнастика, единоборства и других дисциплинах [7]. Низкая способность к позному равновесию ведёт к нарушению двигательных навыков, снижению спортивных результатов [7, 8], а в ряде случаев к падениям, травмам с последую-

щей длительной реабилитацией [5, 6]. Традиционно выделяют два вида равновесия позы: статическое, как способность к сохранению баланса тела на неподвижной твердой опоре, и динамическое, как способность сохранять баланс в следующих условиях: на подвижной опоре, во время перемещений всего тела или после внешних воздействий на тело, вызывающих нарушения равновесия, например, при толчках [10, 11].

Для оценки постурального равновесия используются показатели устойчивости вертикальной позы в различных постуральных тестах, выполняемых на силовой платформе - стабиллометре. Общепринято, что чем меньше колеблется общий центр давления (ОЦД) человека во время статического или динамического задания, тем выше устойчивость позы и выше способность к сохранению равновесию в этом задании. Примером статического равновесия является оценка колебаний ОЦД в привычной позе на неподвижной твердой поверхности; примером динамического равновесия может быть оценка устойчивости ОЦД в стойке на подвижной опоре, например, пресс-папье с разным радиусом кривизны опорной поверхности.

Однако функциональная значимость стабиллометрических показателей постурального равновесия в статических тестах остаётся не совсем ясной. В ряде случаев показана высокая устойчивость вертикальной позы в обычной двуопорной стойке с лучшими функциональными показателями [4, 5]. В систематическом обзоре Р.О. McKeon, J. Hertel установлены только

умеренные и слабые корреляции между статическим и динамическим равновесием [5]. Поэтому многие авторы придерживаются мнения, что показатели статического равновесия слабо или вовсе не могут предсказать устойчивость позы в динамических заданиях [5, 10]. Таким образом, вопрос о взаимосвязи и, следовательно, о взаимозаменяемости статических и динамических тестов на равновесие в функциональной диагностике, остаётся полностью не решённым.

Целью работы было выяснить наличие и силу взаимосвязи между показателями статического и динамического равновесия вертикальной позы у здоровых испытуемых.

**Организация и методы исследования.** В исследовании на добровольной основе приняли участие практически здоровые девушки-студентки не спортивного факультета педагогического университета ( $n=80$ , 18-21 год). У всех определены антропометрические данные: масса и длина тела.

*Статическую устойчивость* вертикальной моноопорной позы определяли на неподвижной стабиллоплатформе («Neurocor Trast-M»). Москва. Частота дискретизации сигнала 500 Гц с помощью оценки колебаний ОЦД в моноопорной стойке на неведущей ноге с открытыми (ОГ, 40 сек) и закрытыми (ЗГ, 40 сек) глазами, вторая нога была согнута в коленном суставе (около 100 град), руки были скрещены и прижаты к груди. В положении ОГ испытуемые смотрели на окружность в 2 м от платформы.

*Динамическую устойчивость* моноопорной позы определяли на подвижной в сагиттальной плоскости пресс-папье. Радиус кривизны контактирующей со стабиллоплатформой поверхности составил  $R=60$  см, высота опорной поверхности составила  $H=60$  см (Рис. 1). Испытуемые стояли в такой же моноопорной стойке на неведущей ноге с ОГ (40 сек) и ЗГ (40 сек) на качающейся пресс-папье, размещённой на стабиллоплатформе. Данный тест с закры-

тыми глазами смогли выполнить в течение 40 сек только 64 девушки, поэтому анализ показателей динамического равновесия с ЗГ выполнен на 64 испытуемых.

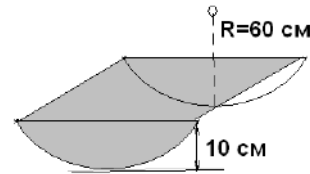


Рис. 1. Подвижная платформа пресс-папье.

Для анализа поструральной устойчивости во всех тестах использовали среднюю линейную скорость колебаний ОЦД ( $V$ -ОЦД, мм/сек) и 95% площадь колебаний ОЦД ( $S$ -ОЦД, мм<sup>2</sup>).

**Статистика.** Все показатели устойчивости позы:  $V$ -ОЦД,  $S$ -ОЦД - имели ненормальное распределение по критерию Shapiro-Wilk, поэтому они были нормализованы с помощью метода Вох-Сох. Для оценки силы взаимосвязей использована параметрическая корреляция Pearson ( $r$ ). Величина  $r < 0,69$  оценивалась как слабая,  $0,70 - 0,89$  – как средняя и  $> 0,90$  – как сильная корреляция [5, 10]. Статистические расчёты выполнены в программе Statistica V12.

### Результаты и их обсуждение

*Взаимосвязь стабиллографических показателей статического и динамического пострурального равновесия с показателями антропометрии.* Масса тела и длина тела испытуемых коррелировали со слабой силой связи с  $S$ -ОЦД во всех тестах (Таблица 1). Можно отметить, что статическое равновесие немного сильнее коррелировало с массой тела, а динамическое равновесие – с длиной тела. Однако сила корреляций не отличалась существенно. Эти данные согласуются с другими результатами [2] о повышении колебаний ОЦД у более высоких и тяжёлых людей. Даная корреляция скорее отражает не отрицательные эффекты длины тела на регуляцию позы, поскольку высокий рост повышает устойчивость позы при внешних возмущающих воздействиях

на человека [1], сколько увеличение площади опоры и связанное с этим повышение общей площади колебаний.

Таблица 1.

**Корреляция (r) антропометрических показателей со стабиллографическими показателями статического и динамического равновесия (n = 80)**

	Масса тела	Длина тела
Статическое равновесие на стабиллоплатформе		
СтПл-V-ОЦД-ОГ	0,20	-0,15
СтПл-S-95-ОГ	0,35***	0,17
СтПл-V-ОЦД-ЗГ	0,18	0,10
СтПл-S-95-ЗГ	0,41***	0,34***
Динамическое равновесие на пресс-папье		
ПрПа-V-ОЦД-ОГ	0,18	-0,03
ПрПа-S-95-ОГ	0,29**	0,43***
ПрПа-V-ОЦД-ЗГ	0,19	0,05
ПрПа-S-95-ЗГ	0,18	0,32***

Примечание: СтПл – стабиллоплатформа, ПрПа – пресс-папье, \*\* / \*\*\* -  $p < 0,01 / 0,001$ .

Взаимосвязь между стабиллографическими показателями статического и динамического пострурального равновесия. Практически все выявленные корреляции между статической (на стабиллоплатформе)

и динамической (на пресс-папье) устойчивостью позы были слабые ( $r = 0,32 - 0,71$ ;  $p < 0,05 - 0,001$ . Таблица 2).

Таблица 2.

**Корреляция (r) между стабиллографическими показателями статического и динамического пострурального равновесия**

Показатель		Пресс-папье Открытые глаза (n = 80)		Пресс-папье Закрытые глаза (n = 64)	
		V-ОЦД	S-ОЦД	V-ОЦД	S-ОЦД
Платформа Открытые глаза	V-ОЦД	0,76***		0,42***	
	S-ОЦД		0,44***		0,04
Платформа Закрытые глаза	V-ОЦД	0,71***		0,61***	
	S-ОЦД		0,57***		0,32*

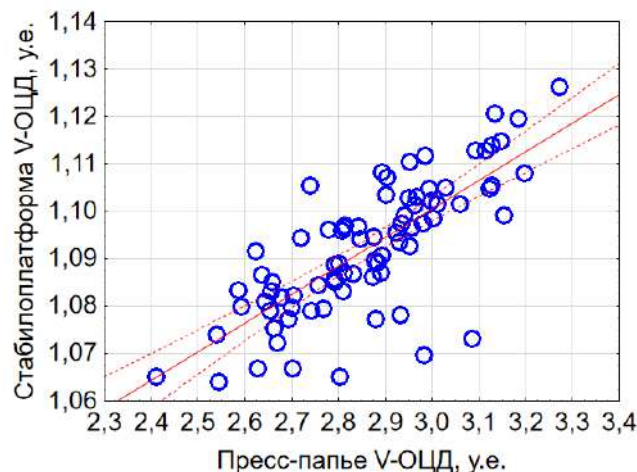
Примечание / Note: \* / \*\* / \*\*\* -  $p < 0,05 / 0,01 / 0,001$ .

Только корреляция между V-ОЦД на стабиллоплатформе и пресс-папье в условиях открытых глаз достигала средней силы связи ( $r = 0,76$ ;  $p < 0,001$ . Рис. 2). Эти ре-

зультаты показывают, что статическое равновесие может на 58% ( $=r^2$ ) предсказать динамическое равновесие в самых легких условиях стояния – при открытых глазах. Напротив, в условиях закрытых глаз корреля-

ции между статическим и динамическим равновесием были слабыми, а статическая устойчивость объясняла не более 36% дисперсии динамической устойчивости с ЗГ. Мы полагаем, что наличие высокозначимых корреляций даже небольшой силы связи означает, что для сохранения равновесия в более сложных динамических условиях (в нашем случае стояние на пресс-папье с ОГ и ЗГ) система регуляции позы использует ранее сформированные двигательные программы и механизмы сохранения равновесия, которые выработаны предыдущим жизненным и двигательным опытом. Снижение силы корреляций при усложнении условий, в нашем случае равновесие на пресс-папье с закрытыми глазами, указывает, что ранее сформированные двигатель-

ные программы сохранения равновесия не эффективны в результате действия разнообразных факторов: силовых, скоростных способностей постуральных мышц, механизмов управления постуральных мышц на разных уровнях центральной нервной системы и возможных других факторов. Можно полагать, что по мере увеличения сложности задания на равновесие и модификации типа задания на равновесие, например, сохранение равновесия во время ходьбы, бега, прыжков, поворотов или приземлений. Потребуется совершенно другие двигательные программы на равновесие позы и связи между показателями равновесия позы в разных динамических заданиях будут не связаны совсем.



*Рис. 1. Корреляция между V-ОЦД на стабиллоплатформе и пресс-папье в условиях открытых глаз ( $r=0,76$ ;  $p<0,001$ .  $n=80$ ).*

Действительно ряд работ указывает на отсутствие корреляций показателей колебаний ОЦД в статическом моноопорном тесте с различными показателями динамического равновесия как у не спортсменов разного возраста [3], так и при обследовании пловцов и артистических гимнастов регионального уровня [9].

**Заключение.** Основной целью работы было установить наличие взаимосвязи между статическим и динамическим моноопорным равновесием с помощью стабиллографического обследования. Результаты показали, что показатели статического равновесия слабо коррелируют с такими же по-

казателями динамического равновесия в схожем по многим кинематическим параметрам тесте. Сила корреляций снижается при усложнении условий сохранения баланса, то есть при депривации зрительного контроля. Таким образом, диагностические возможности стандартизированных тестов на равновесие принятых в руководствах по оценке функции равновесия существенно ограничены. Для всесторонней диагностики способности к равновесию необходимо использовать наборы тестов на равновесие с моделированием наиболее специфичных условий нарушения и потери постурального равновесия, характерных для конкретной

популяции людей или спортивной дисциплины.

### ЛИТЕРАТУРА

1. **Berger W., Trippel M., Discher M., Dietz V.** *Influence of subjects' height on the stabilization of posture.* Acta. Otolaryngol 1992, vol. 112, No 1, pp. 22-30.
2. **Chiari L. Rocchi L., Cappello A.** *Stabilometric parameters are affected by anthropometry and foot placement.* Clin. Biomech (Bristol, Avon). 2002, vol. 17, No 9-10, pp. 666-677.
3. **Granacher U., Gollhofer A.** *Is there an association between variables of postural control and strength in prepubertal children?* J. Strength Cond. Res., 2012, vol. 26, No 1, pp. 210-216.
4. **Granacher U., Muehlbauer T., Doerflinger B., Strohmeier R., Gollhofer A.** *Promoting strength and balance in adolescents during physical education: effects of a short-term resistance training.* J. Strength Cond. Res. 2011, vol. 25, No 4, pp. 940-949.
5. **McKeon P.O., Hertel J.** *Systematic review of postural control and lateral ankle instability, part I: can deficits be detected with instrumented testing.* J. Athl. Train. 2008, vol. 43, No 3, pp. 293-304.
6. **Orr R., De Vos N.J., Singh N.A., Ross D.A. et al.** *Power training improves balance in healthy older adults.* J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci. 2006, vol. 61, pp. 78-85.
7. **Paillard T.** *Relationship between sport expertise and postural skills.* Front Psychol. 2019, vol. 25, No 10, p. 1428.
8. **Paillard T.** *Plasticity of the postural function to sport and/or motor experience.* Neurosci. Biobehav. Rev. 2017, vol. 72, pp. 129-152.
9. **Ringhof S., Stein T.** *Biomechanical assessment of dynamic balance: Specificity of different balance tests.* Hum. Mov. Sci. 2018, vol. 58, pp. 140-147.
10. **Rizzato A., Paoli A., Andretta M., Vidorin F., Marcolin G.** *Are Static and Dynamic Postural Balance Assessments Two Sides of the Same Coin? A Cross-Sectional Study in the Older Adults.* Front Physiol. 2021, vol. 12, p. 681370.
11. **Visser J.E., Carpenter M.G., van der Kooij H., Bloem B.R.** *The clinical utility of posturography.* Clin Neurophysiol. 2008, vol. 119, No 11, pp. 2424-36.

### SAĞLAM QIZLARDA DƏSTƏK DURUŞUNUN STATİK VƏ DİNAMİK TARAZLIĞININ ƏLAQƏLƏRİ

b.ü.e.d., prof. A.A. Melnikov \*, P.A. Smirnova \*\*

\* Rusiya Dövlət Bədən Tərbiyəsi, İdman, Gənclik və Turizm Universiteti

\*\* K.D. Uşinskiy adına Yaroslavl Dövlət Pedaqoji Universiteti

[meln1974@yandex.ru](mailto:meln1974@yandex.ru)

**Annotasiya.** İşin məqsədi gənc sağlam qızlarda (18-21 yaş,  $n=80$ ) duruşun statik və dinamik tarazlığının göstəriciləri arasındakı əlaqəni müəyyən etmək idi.

**Metodlar.** Stabili-plattform ("Neurocor Trast-M") istifadə edərək statik (sabit bir platformada açıq və qapalı gözlərlə monopodal dayanma) və dinamik tarazlığın göstəriciləri (monopodal ayaqlı gözlər açıq və bağlı gözlə).

**Nəticələr.** Statik və dinamik tarazlığın göstəriciləri arasında zəif əlaqələr tapıldı ( $r = 0,32 - 0,76$ ;  $p < 0,05$ ). Test şərtləri mürəkkəbləşdikcə əlaqələr azaldı. Nəticələr. Statik duruş sabitliyi, dinamik testlərdə yüksək etibarlılıq ilə duruş tarazlığını proqnozlaşdırma bilməz.

**Açar sözlər:** *postural balans, stabilqrafiya, dinamik və statik tarazlıq.*

## RELATIONSHIPS OF STATIC AND DYNAMIC MONOPODAL POSTURAL BALANCE IN HEALTHY GIRLS

D.Sc., prof. A.A. Melnikov \*, P.A. Smirnova \*\*

\* *Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism*

\*\* *Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky*

[meln1974@yandex.ru](mailto:meln1974@yandex.ru)

**Annotation.** The aim of the work was to determine the relationship between the indicators of static and dynamic balance of posture in young healthy girls (18-21 years old,  $n = 80$ ).

**Methods.** Indicators of static (monopodal standing with open and closed eyes on a fixed platform) and dynamic balance (monopodal standing with open and closed eyes on a movable see-saw) were determined using a stabiloplatform ("Neurocor Trast-M").

**Results.** Weak correlations were found between the indicators of static and dynamic balance ( $r = 0.32 - 0.76$ ;  $p < 0.05$ ). Correlations decreased as the test conditions became more complicated.

**Conclusions.** Static postural stability cannot predict posture balance with high reliability in dynamic tests.

**Keywords:** *postural balance, stablegraphy, dynamic and static balance.*



## FİZİKİ TƏRBİYƏNİN VASİTƏLƏRİ VƏ ONLARIN SAĞLAMLAŞDIRICI TƏSİRİ

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: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə sağlam nəslin yetişməsində, eləcə də yeniyetmə və gənc yaşlarında orqanizmin möhkəmləndirilməsində fiziki tərbiyənin xüsusi əhəmiyyətindən geniş bəhs olunur. Fiziki tərbiyənin bir sıra vasitələrinin sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə böyük təsiri və bu vasitələrdən düzgün istifadə yolları da məqalədə verilmişdir. Gün rejimi, turizm və təbii amillərin gənc nəslin sağlamlığında əhəmiyyətli rolundan da məqalədə bəhs olunur.

**Açar sözlər:** *fiziki tərbiyə, təbii amillər, fiziki inkişaf, fiziki sağlamlıq, fiziki bacarıqlar, gigiyena, gün rejimi, gəzinti.*

İnsanın fiziki aspektdə inkişafına həsr olunmuş əsərlərin çoxunda məhz fiziki tərbiyənin rolundan, idmanın kütləviləşdirilməsi və s. bəhs edilir. Sağlam nəslin yetişməsində bədən tərbiyəsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bədən tərbiyəsi və idman sağlamlığı uzun müddət saxlayan, ömrü uzadan faydalı vasitədir. Həm də o, daxili üzvləri məşq etdirərək fəallaşdırır. İdman adamda sevinc hissi oyadır, əzələləri möhkəmləndirir, enerjini artırır, adama gümrəhlik və şənlik gətirir. Vaxtı ilə çox gözəl söylənilmiş kəlamlardan birini yada salaq: “Əgər insan sağlamdırsa və bədəninin bütün əzələləri düzgün işləyirsə, o, həyatın bütün məşəqqətlərinə daha asanlıqla dözə bilər. Buna görə də sağlam olmaq və həyatdan daha çox ləzzət ala bilmək üçün siz bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmalısınız”. Bədən tərbiyəsinin müalicə əhəmiyyəti də böyükdür. Onun vasitəsi ilə bəzi xəstəliklərin qarşısı alınır. Məsələn, bronxial astma, quru plevrit, qrip, habelə baş gicəllənməsinin “dərmanı” bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaqdır. Hər hansı fiziki hərəkətlərin

icrasında əzələlərin gözə görünməyən hərəkət mexanizmi fəaliyyət göstərir. Bu da əzələlərin vəziyyətinə, hərəkət fəallığına, hərəkət sürətinə və iş qüvvəsinə müsbət təsir edir. Məsələn, partadan qalxıb, sıra ilə idman meydançasına getdikdə əzələ sadəcə olaraq iş qüvvəsi sərf edir. Lakin orada qaçdıqda, tullandıqda, cisim atdıqda isə əzələ mürəkkəb və müxtəlif iş görür. Bu zaman əzələlər tez-tez yığılıb-açılmaqla hərəkətə gəlir, fəallaşır. Bədən tərbiyəsi kiçik yaşlı uşaqlarda baş verən onurğa əyriliyi, yaxındangörmə və s. qarşısını almağa da qadirdir. Keçən əsrdə insanların ağına belə gəlməzdi ki, indiki nəsil 2 m 28 sm hündürlüyə tullanacaq, 100 m məsafəni 9,9 saniyəyə qət edəcək, 600 kq ağırlıq (ştanqla) qaldıracaqdır. Bütün bunlar əzələ hərəkəti ilə əzələnin bir vəhdət təşkil etməsi nəticəsində əmələ gəlir. A.N. Rədişşevin ifadəsinə görə “Güc işlətdikcə bədən möhkəmlənir, bu isə insanı ruhən saflaşdırır və ya bədən hərəkətləri insanı möhkəmləndirdiyi kimi, düşünməyi və insan ağılını itiləşdirir”. Böyük Azərbaycan şairi Nizami Gəncəvi isə bədən tərbiyəsinə dərin fəlsəfi və fizioloji mənə verərək yazmışdır:

“Bədən sağlam olsa, saf olar söz də,  
Süst adam süst olar, bədəndə, sözdə”.

Orqanizmin normal inkişafında gün rejimi, düzgün qidalanma, normal yuxu böyük rol oynayır. Onlara əməl etdikdə tələbələrin iş qabiliyyəti, xəstəliklərə qarşı orqanizmin müqaviməti artır. Haqlı olaraq qidaya üzv və sistemlər üçün enerji mənbəyi, inkişafda olan orqanizmin “tikinti materialı” demişdir. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində bədən tərbiyəsi ilə yanaşı, təbii amillər də (hava, su, günəş) çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Bunların köməyi ilə orqanizm xarici mühitin dəyişikliklərinə uyğunlaşır.

Fiziki sağlamlıq ruh və bədəninin harmoniyasını tələb etdiyinə görə, şagirdlərin və tələbələrin psixikasını, əsəb sistemini poza bi-

ləcək hər hansı kənar təsirin qarşısı alınmalı, ailə də, təhsil müəssisələri də, idman kompleksləri də mənəvi rahatlıq və ahəngdar inkişaf üçün optimal mühit rolunu oynamalıdır.

Fiziki tərbiyənin təsirli yollarından ən əsası idmandır. Idman insanların sağlamlıqlarının möhkəmlənməsinə, əmək fəaliyyətinin artmasına və vətənin müdafiəsinə hazır olmağa yönəldilən çoxtərəfli ictimai fəaliyyətdir. İnsan orqanizmini fiziki cəhətdən möhkəmləndirən idmanın növləri isə çoxdur: futbol, voleybol, basketbol, badminton, tennis, xokkey, ağırlıq-qaldırma, güləş, üzgüçülük, ox atmaq, qılnc oynatmaq, yüngül atletikanın geniş yayılmış müxtəlif növləri, şahmat və s. Gənclərin fiziki sağlamlığına xidmət edən idman müəssisələri də vardır: gənclər idman sarayı və idman məktəbi, uşaq-gənclər fiziki hazırlıq klubu və s.

İdmanın sadalanan və adları çəkilməyən növlərinin xeyli hissəsi tədris müəssisələrində təşkil edilir. Tələbə gənclərin bir qismi öz maraq və imkanlarına uyğun gələn idmanın bu və digər növündə məmnuniyyətlə fəaliyyət göstərir. Təəssüf ki, gənclər arasında idmanın heç bir növündə iştirak etməyən və bununla da, öz sağlamlığı qayğısına qalmayanlar var.

İnsan orqanizminin möhkəmləndirilməsində və bir sıra faydalı mənəvi keyfiyyətlərin formalaşdırılmasında milli oyunların rolu az deyil. Uşaqlarımız, yeniyetmə və gənclərimiz arasında geniş yayılmış milli oyunlar iştirakçılarda fiziki bacarıqların və fiziki keyfiyyətlərin formalaşmasına, habelə ətraf mühitin diqqətlə öyrənilməsinə, görüş dairəsinin genişlənməsinə kömək edir.

Uşaqlar yeniyetməliyə və xüsusən gəncliyə qədəm qoyduqca gərginliyi və mürəkkəbliyiylə fərqlənən və ikinci qrupa aid edilən aşağıdakı milli oyunlara üstünlük verirlər: hündürlüyə və uzununa tullanmaq, qurşaq tutmaq, güləşmək, əllə və ya sapandla uzağa daş atmaq, nişana qoyub vurmaq, suda üzmək, qaçış üzrə yarışmaq, qılnc oynatmaq, at çapmaq və s. Bu cür milli oyunlar gənclərimizdə cəsurluq, gumrahlıq kimi fiziki bacarıq və keyfiyyətlərin formalaşmasına yardım edir. Bu səbəbdən də uşaqlar, yeniyetmə və gənclər Azərbaycanda milli oyunlara getdikcə daha geniş miqyasda cəlb edirlər.

Fiziki tərbiyənin bir sıra vasitələri vardır. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, fiziki bacarıq və keyfiyyətlərin gənc nəslə aşılmasına yardım vasitələri bunlardır: gün rejimi, turizm, təbii amillər, zərərli adətlərə qarşı mübarizə, psixoloji amillərin nəzərə alınması.

Gün rejimi müxtəlif rejimlərin: yemək rejiminin, iş (təhsil) rejiminin, istirahət rejiminin, idman rejiminin, gigiyena rejiminin birliyindən əmələ gəlir. Hər gün eyni vaxtda yuxudan qalxmaq və eyni vaxtda yatmaq; hər gün eyni vaxtda səhər gimnastikası ilə məşğul olmaq; hər gün eyni vaxtda səhər, eyni vaxtda günorta və eyni vaxtda axşam yeməyinə əyləşmək; hər gün eyni vaxtda iş (məktəb) getmək; hər gün eyni vaxtda istirahət etmək; hər gün eyni vaxtda istirahət etmək, hər gün eyni vaxtda şəxsi gigiyenaya əməl etmək və s. Birbaşa və yaxud bilavasitə fiziki tərbiyə vəzifələrinin reallaşdırılmasına şərait yaradan gigiyenik amillər arasında bəzilərinin, həyat şəraitinin ümumi optimallaşdırılması ilə (gigiyenanın ümumi həyat rejiminə, əmək və istirahət, qidalanma, məişət şəraiti, bədənə qulluq və s. rejiminə) əlaqəsi var. Digəri isə fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq üçün optimal şəraitin təmin edilməsilə bağlıdır. Məlumdur ki, birlikdə bu amillər real fiziki tərbiyə effektinə xeyli təsiri göstərir. Bunlar əsasən sağlamlığın qorunmasına yönəlmişlər. Bununla belə fiziki tərbiyə prosesində geniş istifadə edilən bəzi gigiyenik vasitələr öz mahiyyətinə görə bərpəedicilərin iş qabiliyyətliliyini və optimallaşdırılmasının yüksəltmə vasitələri hesab olunurlar.

Gün ərzində insanın həyat tərzini müxtəlif fəaliyyət növlərindən ibarət olur. Fəaliyyət növləri təqribən eyni ardıcılıqla davam etdirilə də, etdirilməyə də bilər. Lakin fəaliyyət növləri müəyyənləşdirilmiş vaxtlarda təkrarlandıqda gün rejiminin ünsürlərinə çevrilir. Deməli, adamın fəaliyyət növlərinin hər gün eyni vaxtda və eyni ardıcılıqla təkrarlanması gün rejimidir.

Gün rejimi tərtib etmək və ona dönmədən əməl etmək fiziki və ruhi sağlamlığın rəhvidir: rejimə müntəzəm əməl edən şəxsin bütün orqanları, xüsusən ali sinir sistemi tam normal fəaliyyət göstərir. Gün rejimi olmayan, nə vaxt gəldi yatan, və nə vaxt gəldi yeyən daim

səhhətindən şikayətlənir. Gün rejimi hamı üçün müyəssərdir. Sağlamlığını qiymətləndirən hər kəs özünə gün rejimi tərtib edə bilər.

**Turizm.** Turizm fransızca gəzinti, səfər deməkdir. Azərbaycan dilində həmin mənada da işlədilir. Turizm insanların fiziki inkişafına xidmət edir, doğma təbiətlə, vətənimizin görməli yerləri ilə tanış olmağa imkan yaradır, əhvalını yaxşılaşdırır, müşahidəçilik qabiliyyətini gücləndirir. Turizmin bu cür geniş inkişaf imkanlarına malik olduğunu hər bir şəxsin, xüsusən hər bir gəncin bilməsi və bu imkanlardan istifadə etməsi özünün xeyrinədir. Hələ neçə əsr bundan əvvəl böyük Tusi məsləhət görürdü: “Çox yerimək, hərəkət etmək, at minmək lazımdır”. Respublikamızda turizmi inkişaf etdirmək üçün bir sıra tədbirlər görülür, xüsusi təşkilatlar, turizm mərkəzləri yaradılır. Ölkəmizin füsunkar təbiət güşələrinə, görməli yerlərinə şagirdlərin gəzintilərini təşkil edən məktəblərimiz az deyil. Turizm özlüyündə deyil, planlı və məqsədyönlü şəkildə həyata keçirildikdə fiziki tərbiyə vasitəsinə çevrilir.

Təbii amillərin: suyun, havanın və günəşin (günəş şüalarının) fiziki sağlamlığa bilavasitə aidiyyəti var.

Təmiz içməli suyun orqanizm üçün əhəmiyyətini isbat etməyə ehtiyac yoxdur. Çirkləndirən su xəstəliklər mənbəyidir. Vaxtılı-vaxtında çimmək, səhərlər bədəni yaş dəsmalla silmək sağlamlıq üçün zəruridir. İslam etiqadına görə müsəlmanlıq təmizlik əsasında qurulub. Peyğəmbər kəlamıdır: “Vücudu təmiz olaraq yatan adam ibadətə məşğul olan oruc tutana bənzər”.

Təmiz hava da təmiz su qədər insan sağlamlığı üçün həyat əhəmiyyətinə malikdir. Odur ki, təcrübəli insanlar yaşadıkları və işlədikləri otaqların havasını tez-tez dəyişdirir, saflaşdırırlar. Bundan əlavə, onlar açıq havada gəzintilərə və səyahətə çıxırlar. Başlıca məqsəd qanın tərkibində oksigeni artırmaqdan, orqanizmi möhkəmləndirməkdən ibarətdir. Təsədüfi deyildir ki, ata-babalarımız milli oyunları açıq havada, həm də musiqi sədaları altında keçirmişlər. Nəticə hava amili, fiziki və estetik amillərlə qovuşmuşdur.

Su və hava amilləri günəş amili ilə birləşdikdə isə insan orqanizminə onların sağlam-

laşdırıcı təsiri xeyli artır. Bu səbəbdən də insanlar xüsusən yay aylarında çay, göl və dəniz kənarlarına tez-tez gedir və günəş vannası qəbul edirlər. Yaşayış və iş yerlərində də günəş şüaları qiymətləndirilir. Adamlar çalışırlar ki, olduqları yerə mümkün qədər çox şüa düşsün. Günəş şüası düşməyən yerdə xəstələnmək imkanı artır. Təbii amillər tədris müəssisələrində də nəzərə alınmalıdır: sinif otaqlarına günəş şüaları düşməli, otaqların havası təmiz olmalı, bina su ilə normal təmin edilməlidir.

Psixoloji amillərin nəzərə alınması. Bunlar insan orqanizminə ziyan vuran psixoloji amildir. Tibb sahəsində aparılmış xüsusi tədqiqatlardan aydın olmuşdur ki, əsəbləşən zaman insan orqanizmində bir sıra təzadlar baş verir: ali sinir sisteminin, qan dövranının, nəfəs orqanlarının normal fəaliyyəti pozulur, qanın tərkibi pisləşir, bədən süstləşir.

Deməli, kim özünü sağlam görmək istəyirsə, fiziki bacarıqları, fiziki keyfiyyətləri, gigiyenik bilik və bacarıqları özündə formalaşdırmalıdır. Bu məqsədlə o, səhər gimnastikasını adətə çevirməli, idmanın növlərindən birində fəal iştirak etməli, tez-tez gəzintiyə çıxmalı, hava, günəş və su amillərindən yetərincə faydalanmalı, alkoqolizm və narkomaniyadan, psixoloji travmalardan uzaq olmalıdır.

## ƏDƏBİYYAT

- 1. Babanlı Y.** *Ümumtəhsil və ali məktəblərdə fiziki tərbiyənin tədrisinin nəzəriyyəsi və metodikası (bakalavr və magistr pilləsi üçün dərs vəsaiti)*. “Orxan” nəşriyyatı, Bakı 2018, 308 s.
- 2. Babanlı Y., Quliyev D.** *Məktəbdə fiziki tərbiyə*. “OL”MMC, Bakı 2017, 175 s.
- 3. Nəsrullayev M., Hüseynov E., Əliyev İ., Nuriyev Y.** *Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası (dərs vəsaiti)*. “Araz”, Bakı 2012, 372 s.
- 4. Антипов Ю.С. и др.** *Отношение студенческой молодежи к физической культуре и здоровому образу жизни. 7 международный научный конгресс “Современный олимпийский спорт и спорт для всех”*: Материалы конференции. т. 1, М., 2003. с. 115.

## СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ

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 широко освещается особое значение физического воспитания в формировании здоровья подрастающего поколения, укрепления организма в юношеском и молодом возрасте. В статье говорится о влиянии ряда средств физического воспитания на укрепление здоровья, указаны пути правильного применения этих средств. В статье также говорится о

значении и роли режима дня, туризма и естественных факторов природы в укреплении здоровья молодого поколения.

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, природные факторы, физическое развитие, физическое здоровье, физические навыки, гигиена, распорядок дня, ходьба.*

## MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AND THEIR HEALING EFFECT

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 special importance of physical education in the development of a healthy generation, as well as in strengthening the body in adolescence and youth. The article also shows the great impact of a number of physical education tools on health promotion and ways to use these

tools properly. The article also discusses the role of daily routine, tourism and natural factors in the health of the younger generation.

**Keywords:** *physical education, natural factors, physical development, physical health, physical skills, hygiene, daily routine, walking.*

## ALİ TƏHSİL MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ ÜMUMİ HƏRBİ VƏ TAKTİKİ FƏNLƏRİN TƏDRİSİNƏ QOYULAN TƏLƏBLƏR

C.İ. Məmmədyaşov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası kafedrası  
[jeyhun.mammadyarov@sport.edu.az](mailto:jeyhun.mammadyarov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annötasiya.** Məqalədə təlim prosesinin məqsədyönlü təşkilini təmin edən metodların, vasitələrin, təşkilat forması və şəraitin yaradılmasının təmin edilməsi məqsədilə tədrisin təşkilati metodikası yaradıcı proses kimi əsas götürülmüşdür. Həmçinin “Çağırışaqədərki hazırlıq” fənninin tələbələr tərəfindən nəzəri və praktik cəhətdən mənimsənilməsi yolunu müəyyənləşdirərək yaradıcı metodiki təcrübələrinin öyrənilməsi və yayılması təhlil edilmişdir. Ali təhsil müəssisələrində ümumi hərbi və taktiki fənlərin tədrisinə qoyulan tələblərin mahiyyəti açıqlanmaqla, çağırışaqədərki hazırlıq fənni üzrə müəllim kadrlarının hazırlığı prosesinin didaktik prinsipləri, müəllim pedaqoji fəaliyyətində vacib olan və eləcə də mülki ali təhsil müəssisələrində hərbi fənlərin təlim metod və üsulları tədqiq edilmişdir.

**Açar sözlər:** *Çağırışaqədərki hazırlıq, təlim prosesi, hərbi və taktiki fənlər, tərbiyəçi-müəllim, tədrisin təşkilati, tədris metodları.*

Ölkəmizdə həyata keçirilən təhsil siyasətinə müvafiq islahatlar bütün sahələrdə olduğu kimi pedaqoji kadrların hazırlığı sahəsində də ciddi tələblərin mövcudluğu təsadüfi deyil. Müstəqilliyimizin və milli maraqlarımızın qorunması məqsədilə ölkəmizdə bütün sahələrdə olduğu kimi təhsil sahəsinin də durmadan inkişaf etdirilməsi, təhsilin müasir cəmiyyətin tələblərinə cavab verə biləcək səviyyəyə çatdırılması əsas vəzifələrdən biridir. Bu vəzifələrin öhdəsindən layiqincə gəlməyi vacib edən əsas amillərdən biri də dünyada iqtisadi, siyasi və hərbi sahədə baş verən dəyişikliklər və hadisələrdir.

Çağırışaqədərki Hazırlıq fənni üzrə müəllim kadrlarının hazırlığında tədrisin ən ümdə məqsədi ordumuzun, başqa güc strukturları və eləcə də cəmiyyətimiz üçün sağlam, vətənpərvər, milli maraqlarımızı hər şeydən üstün tutan, dilinə, dininə, milli adət və ənənələrinə sadıq gənc nəslin formalaşdırılmasıdır [2 s.7]. Hal-hazırda paytaxtda və bəzi regionlarda fəaliyyət göstərən pedaqoji universitetlərdə və eləcə də Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında Bədən Tərbiyəsi və Çağırışaqədərki hazırlıq ixtisası üzrə müəllim kadrlarının hazırlığı həyata keçirilir. Adından görüldüyü kimi bu ixtisasa yiyələnən kadrlar orta ümumtəhsil, texniki - peşə məktəbləri, peşə liseyləri və kolleclərdə Çağırışaqədərki Hazırlıq fənnin tədrisini həyata keçirirlər. Hərbi yönümlü ixtisas olmaqla bu ixtisasa yiyələnən müəllimlər hərbi ədədə ən kiçik bölmə olan manqa hazırlığı səviyyəsini mənimsəyirlər. Onlar hərbi hazırlığın təlim istiqamətləri olan taktiki hazırlıq, atəş hazırlığı, hərbi nizamnamələr, sıra hazırlığı, hərbi topoqrafiya, mülki müdafiə, çağırışaqədərki hazırlıq fənninin tədrisi metodikası və ən əsası da, təlim istiqaməti olan hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsi üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnirlər. Nəzərə almaq lazımdır ki, bu ixtisas üzrə müəllim hazırlığı, ancaq orta ümumtəhsil bazasının 10-11ci siniflərində Çağırışaqədərki Hazırlıq fənni üzrə alınmış bilik, bacarıq və vərdişlər üzərindən davam etdirilir.

Bu ixtisas üzrə keyfiyyətli müəllim kadrlarının hazırlanmamasının əsas səbəblərindən biri də budur ki, indikindən fərqli olaraq sovet hakimiyyəti illərində bu ixtisas üzrə ali məktəbə qəbul ancaq hərbi xidmətdən sonra aparılırdı. Bu da artıq tələbələrin hərbi hazırlıq təlim istiqamətləri üzrə müəyyən bilik, bacarıq və vərdişlərə malik olmalarını təmin edirdi. Hərbi xidmətdən sonra müxtəlif qoşun novlə-

rində xidmət etmiş tələbələr dərs gedişatında müəllimin yaradıcı fəaliyyəti sayəsində öz şəxsi təcrübələrini bölüşməklə dərsin keyfiyyətli təşkilinə köməklik göstərildilər.

Gənc nəslə əsl vətən müdafiəçisi kimi hazırlayacaq mənəvi, psixoloji və professional sahədə tam hazırlıqlı müəllim kadrları hazırlayan təhsil müəssisəsində əsas diqqət müəllimlərdə yüksək hərbi-vətənpərvər ruh, mənəvi-psixoloji və əxlaqi tərbiyə, hərbi-pedaqoji professionalıq, metodist ustalığı, öyrətmə və tərbiyə etmə bacarığı kimi keyfiyyətlərin formalaşdırılmasına yönəldilməlidir.

Ali təhsil müəssisələrində təlim prosesi müəllimlərin oxunmasından, seminarların keçirilməsindən, qrup dərsi, qrup çalışması, praktik dərs, müstəqil hazırlıq və qiymətləndirmədən ibarətdir. Bu sahədə müəllim kadrlarının hazırlığını şərtləndirən əsas didaktik prinsiplərdən biri də təlim və tərbiyənin paralel şəkildə məntiqi ardıcılıqla təhsil illərinə görə sıralanmasıdır. Burada söhbət dərs, dərslərdən sonra tədbirlər və ən əsası hərbi fənlərin keçirilmə ardıcılığından gedir. Nəticə etibarilə bu cür fəaliyyət, gələcək müəllimlərdə qarşıya qoyulmuş gözlənilən təfəkkürün formalaşmasına gətirib çıxarır.

Müasir dərsin əsasını yeni təlim texnologiyalarından məqsədə uyğun şəkildə istifadə təşkil edir. Yuxarıda sadalanan hərbi hazırlıq təlim istiqamətləri üzrə dərslərin qavramlı və yadda qalan olması üçün hər bir mövzuya uyğun ümumi resurslardan (kompüter, proyektor və s.) əlavə, xüsusi təlim-tədris resursları da olmalıdır. Dərsin yüksək səviyyədə tədrisini təmin edən interaktivlik amili daim diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır [11 s.356]. Tədrisin təşkili metodikası yaradıcı proses olaraq aşağıdakılardan ibarətdir:

*Metodika* hər hansı bir işin praktik olaraq həyata keçirilməsi üçün metod və üsulları özündə cəmləşdirməklə müəyyən bir fənnin tədrisi üsullarından məqsədə müvafiq şəkildə istifadəsidir.

*Hərbi-elmi araşdırma metodikası* hərbi-elmi təlim tapşırıqlarının effektiv yerinə yetirilməsi məqsədilə həyata keçirilən üsuli, forma, metodlar, və qaydaların məntiqi ardıcılıqla istifadə edilməsidir.

*Təlim metodikası* pedaqogikanın bir qolu olaraq, tədrisin qanun və qanunauyğunluqlarını tədqiq edir, tədris metodlarını öyrənir. Təlimin metodikası dedikdə təlim prosesinin yüksək səviyyədə təşkil olunmasına şərait yaradan metodlar, vasitələr, təşkilati forma və şərait nəzərdə tutulur. Bu forma, metod və vasitələr hərbi fənlərin tədrisi metodikasını öyrənən tələbələrlə tədris metod və formalarının pedaqogika elminin son nailiyyətlərindən istifadə etməklə seçilməsini, təlim prosesini aktivləşdirmək məqsədilə müxtəlif təlim metod və vasitələrinin tətbiqi əsasında öyrənənlərin və öyrədənin fəaliyyətlərinin müqayisəli şəkildə üzə çıxarılmasını, təlim prosesində təlim-tədris bazasından səmərəli istifadə etmə yollarının müəyyənləşdirilməsini, bilik, bacarıq və vərdislərin qiymətləndirilməsi üçün nəzarət sisteminin və meyarlarının təyin edilməsini, hərbi hazırlıq fənləri üzrə tədrisi həyata keçirən müəllimlərin biliyinin təkmilləşdirilməsini, yeni metod və vasitələrlə onların pedaqoji bacarığının artırılmasını, müəllimlərin şəxsi və ümumilikdə, yaradıcı metodiki təcrübələrinin öyrənilməsinə və yayılmasına əhatə edir.

*Təlim fənninin tədrisi metodikası* fənnin ümumilikdə təlim metod, vasitə və üsulları ilə yanaşı, eləcə də onun ayrı-ayrı fəsilləri, mövzuları və məşğələ növlərini özündə cəmləşdirir.

*Təlim fənninin metodikası* müəyyən bir fənnin nəzəri öyrənilməsi üzrə xüsusi didaktikadır və pedaqogikanın bu fənnin öyrənilməsi qanunauyğunluqlarını tədqiq edən mərhələsidir. O, fənnin tədrisində ümumi pedaqogika ilə fərdi pedaqogikanı biri-birindən ayırır. Təlim fənninin metodikası tədris prosesində biri-biri ilə əlaqəli olan təlim tədrisin məzmununu, müəllim fəaliyyətini və öyrənənlərin fəaliyyətini yəni öyrənməni biri-birindən fərqləndirir. Təlim fənninin metodikasının əsas vəzifəsi məlum qanunauyğunluqlar əsasında yuxarıda göstərilən bu üç proses arasındakı qanunauyğun əlaqələrini tədqiq etməklə tədrisə və öyrənməyə qoyulan əsas tələbdir.

Metodika elminin məzmununa, metodika tarixinin öyrənilməsi, fənnin tədrisində təlim-tərbiyənin əhəmiyyətinin, qarşıya qoyduğu tələb və tapşırıqlarının və onun təhsil sistemində yerinin təyin edilməsi, fənnin məzmununun,

elmi cəhətdən tam əsaslandırılmış proqram və dərslərin hazırlanması, Tədris metodu və təşkilat formasının fənnin məqsəd və məzmununa uyğun seçilməsi, fənnə uyğun təlim-tədris bazasının yaradılması, fənnin tələblərinə uyğun pedaqog hazırlığını şərtləndirməsi aiddir.

*Metodiki hazırlığın əsas mərhələləri* təlim-tərbiyənin səviyyəsinin yüksəldilməsi məqsədilə müəllim ustalığının artırılmasına istiqamətlənən kompleks tədbirlərin həyata keçirilməsi, ali təhsil müəssisəsində tələbələrin gələcəkdə fəaliyyət göstərəcəkləri Çağırışaqədərki Hazırlıq fənni üzrə ixtisasının təlim istiqamətləri üzrə təlim-tərbiyənin həyata keçirilməsinə hazırlıq, ixtisas fənninin ayrı-ayrı mövzuları üzrə dərslərin təşkili və keçirilməsində müəllimlərin bilik, bacarıq və vərdişlərdən istifadəsinin səviyyəsidir [5 s.272].

“Çağırışaqədərki Hazırlıq” fənni üzrə metodik hazırlığın başlıca vəzifəsi tələbələrin gələcəkdə manqa hazırlığı səviyyəsində hərbi hazırlığın təlim istiqamətləri olan taktiki hazırlıq, atəş hazırlığı, hərbi nizamnamələr, sıra hazırlığı, hərbi topoqrafiya, mülki müdafiə və ən əsası hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsi üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnməklə, çağırışaqədərki hazırlıq fənninin metodik cəhətdən yüksək səviyyədə tədrisinə nail olmaq, təlim-tədris bazasının yaradılması və dərslərdə ondan bacarıqla istifadə etmək, dərslərin maksimum interaktivliyinə nail olmaq, praktik dərslərin keçirilməsində uyğun şəraitin yaradılması və yeni təlim metodlarının (texnologiyalarının) axtarılmasından və tətbiqindən ibarətdir.

*Metodiki işin əsasını* tələbələrin təlim-tərbiyəsinin daim təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş metodik tədbirlərin həyata keçirilməsi, rəhbər və müəllim heyətinin pedaqoji ustalığının artırılması məqsədilə yeni təlim metodlarının axtarışı, tədqiqi və təlim prosesində tətbiq edilməsi təşkil edir.

Təlim planı və proqramların təkmilləşdirilməsi, tədris vəsaitlərinin məzmununun yenilənməsi və təkmilləşdirilməsi, müasir metodikanın tələblərinə əməl edilməsi və bütün növ dərslərin metodik cəhətdən daha effektiv təşkilinə nail olmaq, dərş vəsaitlərini və digər tədris metodik materiallarını elm və texnikanın müasir səviyyəsinə cavab verəbiləcək səviyyəyə çatdırılması, pedaqogika və psixologiyanın tələblərinə uyğunlaşdırılması, mövcud metodikanın təkmilləşdirilməsi, yeni təlim metodla-

rının, təlim vəsaitlərinin və tərbiyə üsullarının tədrisə tətbiqi, məktəb və ali təhsil müəssisələrinin qabaqcıl təcrübələrinin öyrənilməsi və yayılması, Çağırışaqədərki Hazırlıq fənninin hər bir bölmələrinin (taktiki hazırlıq, atəş hazırlığı, hərbi nizamnamələr, sıra hazırlığı, hərbi topoqrafiya, mülki müdafiə, hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsi) tədrisi üzrə müasir təlim-tədris vasitələri ilə təhsil müəssisəsinin təmin edilməsi metodik işin əsas vəzifələridir.

Müəllim tərəfindən ona təhkim olunmuş fənnin məzmunu və tədris metodikasının təkmilləşdirilməsi, metodik problemlər və tədrisin təşkili üzrə elmi tədqiqat işlərinin aparılması, elmi-metodik məsələlər üzrə elmi konfransların, toplantıların və metodik məsələlər üzrə seminarların təşkili, elmi şuranın iclası, tələbələrin metodiki hazırlığı məsələləri üzrə fakultə komissiyasının iclası, təlim-metodik, göstəri, açıq və nümunəvi xarakterli dərslərin keçirilməsi, ümumi və hərbi pedaqogika və psixologiya üzrə təlim-metodik eləcə də tərbiyəvi məruzə və mühazirələrin təşkili, pedaqoji təcrübələrin keçirilməsi və onun nəticələrinin təlim prosesində tətbiqi, təlim-tərbiyə prosesində rəhbərlik üçün olan sənədlərin tələblərinin və qabaqcıl pedaqoji təcrübənin öyrənilməsi və reallaşdırılması, təlim prosesinə nəzarət metodiki işin əsas formalarıdır.

Hərbi təhsil müəssisələrində metodiki işin təşkili və həyata keçirilməsi rəhbər və müəllim heyətinin gündəlik fəaliyyətinin əsasını təşkil edir.

*Metodiki sənədlər* fənnin mövzusu və ayrı-ayrı tədris sualları üzrə dərslərin keçirilmə qaydalarını, metodlarını və ümumilikdə, məzmununu özündə əks etdirir. Bu sənədlərin işlənilib hazırlanmasının əsas məqsədi tədrisin səviyyəsinin yüksəldilməsi və dərslərin metodik cəhətdən tədrisində qoyulmuş qaydanın saxlanmasıdır. Metodik sənədləşmə bir qayda olaraq metodik göstərişlə birlikdə dərşin keçirilmə planını və əlavə sorğu materiallarını özündə cəmləşdirir.

*Metodik dərş* metodiki işin forması olmaqla plan üzrə keçirilən xüsusi dərş növüdür. Metodik dərş vasitəsilə pedaqogika elminin yeni nailiyyətləri təhsil müəssisəsinin fəaliyyətində tətbiq edilir. Müəllimlərin bu sahədə biliklərinin təkmilləşdirilməsi məqsədilə qabaqcıl pedaqoji müəllim təcrübəsi öyrənilir. Metodik dərslər bir qayda olaraq təhsil müəssisə rəhbəri tərəfindən həyata keçirilir və el-

mi şurada müzakirə edilir. Metodik dərslərə təlim - metodik (təlimatçı - metodik), göstəri, açıq və yoxlama dərsləri, eləcə də mühazirələr, məruzələr, ümumi hərbi pedaqogika və psixologiyadan təlim-təbiyənin metodikası məsələləri üzrə çıxışlar aiddir.

*İnstruktur-metodik dərslər (iMD)* ayrı-ayrı dərslərin düzgün təşkili və nisbətən effektiv keçirilməsi məqsədi daşıyır, xüsusi təlim suallarının təqdimatı və şərhli metodikasında eyni düşüncələrin paylaşılma bilməsini təmin edir. IMD bütün müəllim heyətilə tədris planının ən vacib və mürəkkəb mövzuları üzrə hərbi kafedra rəisləri, onların müavinləri, professorlar, dosentlər və baş müəllimlər tərəfindən aparılır.

*Göstəri dərsləri (GD)* metodik dərslərdir. Bu dərslərin əsas məqsədi, dərslərin aparılma metodikasını, təşkilini, texniki təlim vasitələri, təlim silahları, döyüş texnikaları və təlim-tədris bazasının başqa elementlərindən effektiv istifadə yollarını nümunəvi olaraq göstərməkdir. Göstəri dərslərinə adətən metodik cəhətdən təcrübəli metodistlər, professorlar, dosentlər və baş müəllimlər cəlb olunurlar. GD-i plan üzrə cədvələ uyğun olaraq tələbələrle keçirilən növbəti dərslərdə təşkil edilir və bütün müəllim heyəti cəlb olunur.

*Açıq dərslər (AD)* öz növbəsində tədris planına əsasən hər hansı bir mövzunu üzrə dərslərin metodik cəhətdən təşkili və aparılması təcrübəsinin tədqiqi və tətbiqi məqsədilə keçirilən metodik dərslərdir. AD-də tələbələrle yanaşı müəllim heyəti, eləcə də yaxın fənləri də tədris edən başqa şöbələrin müəllimləri də iştirak edə bilər.

*Yoxlama dərsləri (YD)* müəllimlərin hazırlıq səviyyəsinin öyrənilməsi və onların müstəqil dərslər aparmalarına buraxılışın verilməsi məqsədilə şöbə tərəfindən həyata keçirilən metodik dərslərdir. YD-də yeni mövzunu üzrə dərslərin metodik cəhətdən təşkili və aparılması ilə yanaşı, müəllimin yeni təlim-metod və texnologiyalarından istifadə bacarığı səviyyəsi diqqət mərkəzində olur. YD-i hərbi yönümlü ali təhsil müəssisəsinin rəhbərliyinin qərarı ilə tələbələr cəlb edilmədən yalnız müəllim heyətinin iştirakı ilə həyata keçirilir.

*Metodik qayda (MQ)* bu təlim metodunun əsas hissəsi, element və detallarıdır. Təlim prosesində təlim metodları kimi təlim üsulları

da bir biri ilə sıx əlaqəlidir. Metodlar və metodik fəndlər (üsullar) konsepsiyası, təlim prosesində yerinə yetirilən və öyrənilən materialın xüsusiyyətlərinə görə çox müxtəlifdir. Məsələn, şifahi şərh prosesində əyani vəsaitlərin nümayişi, eləcə də öyrənənlərin tədris materialının qavranılmasına hazırlığı, dərslər gedişində sual-cavab adı metodik üsuldur. Belə hallarda əyani vəsait əsas məlumat mənbəyi, onun nümayişi isə metod sayılır, nümayiş zamanı sözlü müşayiət isə metodik fənd (üsul) hesab olunur. Hərbi hazırlıq dərslərində göstəri metodu şəxsən göstərmə, bir və ya bir neçə öyrənən üzərində izahlı göstərmə yolu ilə həyata keçirilir. Göstəri metodu hər hansı bir silahlı və ya silahsız sıra hərəkətinin, taktiki hərəkətin, müxtəlif cihazlarla işin əməli olaraq yerinə yetirilməsi ilə həyata keçirilir. Burada öyrənənlərin müşahidəyə hazırlığı, göstəri hərəkətlərinin asta sürətlə yerinə yetirilməsi, mühüm elementlərin xüsusilə göstərilməsi, göstəri elementlərinin aydın sözlərlə izahı və şərhli üsulları tətbiq edilir.

*Metodik vəsait (MV)* tədris metodları və metodikası üzrə tövsiyə və məsləhətlərdən ibarət vəsaitlərdir ki, bu da hər hansı bir fənnin, fəslin, və mövzunun tədrisinin təşkilində müəllim üçün köməkçi vasitə rolunu oynayır. Belə vəsaitlərin əsasını tədqiqatların nəticələrinin bazasında hazırlanmış təlim-tədris prosesinin təkmilləşdirilməsi üçün nəzəri cəhətdən əsaslandırılmış metodik vəsaitlər təşkil edir. Buna tədris müəssisəsinin təcrübəsində istifadə olunan metod və metodik üsulları xüsusi nümunə olaraq göstərmək olar [1 s.10].

Metodik vəsait, hər hansı bir təlim istiqamətinin təlim metodikasına, metodik işə, hansı ki bir qayda olaraq fəslərin metodik cəhətdən tədrisini, təlim proqramının mövzularını və ya bir neçə ayr-ayrı fəsillərin mövzularını metodik planlaşdırmağa uyğun özündə əks etdirir və metodik təlimata, bu isə öz növbəsində təlim-təbiyə prosesinin xüsusi aspektlərinin təkmilləşdirilməsinə məsələn, taktiki hazırlıq dərslərində tələbələrə yaradıcı təfəkkürün inkişaf etdirilməsinə aid metodik tövsiyələrə ayrılır.

*Metodologiya* yaradıcılığın metod və vasitələrinin məntiqi təşkilinin quruluşunu öyrənir (metod və logiya sözüdür). Metodologiya elmi, elmi təfəkkürün təşkili prinsiplərinin forma və üsullarını öyrənir [1 s.34]. Pe-



daqoji metodologiya təlim-tərbiyənin nəzəriyyəsi və praktikasını sahəsində yaradıcılıq metod və vasitələrinin məntiqi təşkilini öyrənir.

*Təlim metodları*<sub>2</sub> təlim materiallarının mənimsənilməsi, ixtisas üzrə bilik və bacarıqların və hərbi xidmətdə vacib olan şəxsi keyfiyyətlərin formalaşdırılmasında öyrədən və öyrənilənlərin birgə fəaliyyətilə əlaqəli üsul və qaydaları özündə əks etdirir. Təlim materiallarının öyrənilməsində və hər hansı bir dərstdə məqsədə yəni təlim nəticələrinə nail olmaq üçün müəllim öyrənilənlərin effektiv idarə edilə bilməsi üçün ən geniş istifadə olunan izahlı-ilyüstrativ, problemlə, oyunlu, məntiqi quruluşlu təlim metodlarından bacarıqla istifadə etmə yollarını bilməlidir. Ənənəvi və eləcə də müasir təhsil sistemində Çağırışaqədərki hazırlıq fənninin tədrisi, təlim materiallarının şifahi şərh (mühazirə, nəql), məlumatların müzakirəsi (seminar, qrup dərsi), çalışma, nümayiş, praktiki iş (öyrənmə və məşq), müstəqil iş kimi tədris metodları vasitəsilə həyata keçirilir. Bunu daha izahlı şəkildə desək, mühazirə özü bir dərslər növüdür, mühazirənin təlim metodu isə şifahi şərhdir. Mühazirədə nümayiş və müzakirə kimi başqa tədris üsullarından da istifadə oluna bilər.

Hərbi tədris mərkəzinin müəllimi ali hərbi təhsil müəssisəsinin səviyyəsinə uyğun elmi-metodik işin əsaslarını bilməli, müstəqil şəkildə özünün elmi biliklərini artırmalı, qazandığı bilik və bacarıqları yüksək mənəvi-psixoloji və elmi cəhətdən əsaslandırılmış şəkildə tədris edəcəyi fənnin plan və proqramlarının hazırlanmasına istiqamətləndirməlidir, təhsil müəssisəsində aparılan elmi-metodik işin gedişində mövzulara, metod və üsullara uyğun tapşırıqlar, suallar, çalışmalar, testlər, təlim-tərbiyə üzrə sistemli plan hazırlama qabiliyyətinə malik olmalıdır, tələbələrin professional hazırlığı üzrə kollektiv elmi araşdırmalarda yaxından iştirak etməli, təhsil prosesində tədris materiallarının yazılı və şifahi şərh metod üsulları və texnologiya ilə həyata keçirilməsinə səmimi atmosferin yaradılmasını, müstəqil hazırlıq bacarığının formalaşdırılması metodu ilə öyrənilənlərdə hərbi-professional şüurun formalaşmasını və yaradıcılıq qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsini, tədris və elmi-tədqiqat sahəsində informasiya texnologiyalarından istifadə bacarığını, ali təhsil kollektivi arasında qarşılıqlı hər-

mət mədəniyyəti və etik özünü idarə etmə keyfiyyətlərinə sahib olmalıdır.

**Problemin aktuallığı.** Çağırışaqədərki hazırlıq fənni üzrə ümumtəlim nəticələrinə nəzər saldıqda, yeniyetmələrin vətənpərvər və təndəş kimi ordu sıralarında hərbi xidmətə hazırlığının günün ən aktual məsələsi olduğunu göstərir. Bunu ölkəmizin müharibə şəraitində olması bir daha sübut edir. Problem Çağırışaqədərki Hazırlıq fənn müəllim kadrlarının hazırlığı üzrə pedaqoji prosesin təşkilini əhatə edir.

Bu problem ümumilikdə müəllim fəaliyyətini əhatə edir. müəllim tədris zamanı tək elm və bilik vermir, eyni zamanda, bir şəxsiyyət və bir müəllim yetişdirir. Problemin aktuallığı həm də onu göstərir ki, müasir təlimin imkanlarından istifadə etməklə tələbələr də öz növbəsində müəllimlə birgə fəaliyyət göstərməlidir. Belə olduğu halda dərslərin səmərəli təşkili və idarə olunması həyata keçirilə bilər. Müasir tədris prosesində yeni istiqamətlər, təlimlər və yeni modellər çərçivəsinin araşdırılması məsələsinin tədqiqata cəlb olunması, həmçinin "Çağırışaqədərki hazırlıq" fənninin tələbələr tərəfindən nəzəri və praktik cəhətdən mənimsənilməsi yolunun müəyyənləşdirilməsi aktuallıq baxımından diqqəti cəlb edir.

**Problemin yeniliyi.** Məqalədə qeyd olunan tövsiyələri nəzərə almaqla Çağırışaqədərki hazırlıq fənni üzrə dərslərin yüksək səviyyədə tədrisini təmin etmək olar. Problemin yeniliyi çağırışaqədərki hazırlıq fənninin tədrisi zamanı hərbi hazırlığın təlim istiqamətləri olan taktiki hazırlıq, atəş hazırlığı, hərbi nizamnamələr, sıra hazırlığı, hərbi topoqrafiya, mülki müdafiə, çağırışaqədərki hazırlıq fənninin tədrisi metodikası və ən əsası da, təlim istiqaməti olan hərbi vətənpərvərlik tərbiyyəsi üzrə bilik, bacarıq və vərdislər haqqında daha aydın təsəvvür yaratmaq üçün bu sahədə ən uğurlu metodların seçilməsini qarşıya məqsəd qoymaq və buna nail olmaqdan ibarətdir. Məqalədə yeniliklərdən biri tədris zamanı ənənəvi təlim imkanlarından da istifadə etməklə pedaqoji prosesin keyfiyyətini artırmaq və tələbələrdə praktik bacarıqların formalaşdırılmasından ibarətdir. Tədris zamanı tələbələrin məntiqi, yaradıcı təfəkkürü, onların dünyagörüşü, dəyərləndirilməlidir.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Əsasən ali təhsil sahəsini əhatə etsə də orta ümumtəh-

sil və buna bərabər təhsil müəssisələrində Çağırışa qədərki hazırlıq fənn müəllimləri üçün faydalı hesab olunaraq gələcəyin metodist müəllimlərinə və tələbələrinə tövsiyə oluna bilər. Məqalədə toxunulan problemlərin vacibliyi gələcəkdə bu sahəyə müraciət edən tədqiqatçılara lazımi mənbə olmaqla tədris prosesində düzgün metodların tətbiq olunmasında örnək kimi nəzəri baza rolunda çıxış edə bilər. Təbii ki, məqalədəki nəticə və ümumiləşdirmələr, elmi qənaətlər, nəzəri fikirlər gələcəkdə bu tip elmi işlərin yazılmasında nəzəri baza, elmi kriteriya ola bilər.

### ƏDƏBİYYAT

1. *Преподавание общевоеенных и тактических дисциплин в учебных военных центрах : учеб. метод. пособие.* Ю.Б. Байрамуков. Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2010, 64 с.
2. Azərbaycan Respublikasının Təhsil Sahəsində İslahat Proqramı, Bakı, 1999.
3. **Аверин А.И. и др.** «Начальная военная подготовка» учебник, Москва 1985, 254с.

4. **Аверин А.И., Ендовцкий Н.К., Лонопляник В.М. и др.** *Учебно методическое пособие по начальной военной подготовке.* М. Просвещение, 1882, 270 с.
5. «Gənclərin ibtidai hərbi hazırlıq əsasnaməsi» Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabinetinin 119 №-li qərarı, Bakı şəhəri, 29 may 1988-ci il.
6. Hərbi vəzifə və hərbi xidmət haqqında Azərbaycan Respublikasının qanunu.
7. Программа начальной военной подготовки молодежи, Москва 1981г.
8. «Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının qanunu». Bakı, 2009. Bakı. Hərbi Nəşriyyat, 2007, 488 s.
9. Ümumtəhsil fənlərinin tədrisi məsələləri. Bakı 2006, 374 səh. Azərbaycan Respublikası Təhsil İnstitutunun nəşri.
10. Ümumtəhsil fənlərinin tədrisinə dair tədqiqatlar. Bakı 2017 s. Azərbaycan Respublikası Təhsil İnstitutu.
11. Военная Педагогика. М.О СССР. Москва 1998, 377 с.

### ТРЕБОВАНИЯ К ОБЩИМ ВОЕННЫМ И ТАКТИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Дж.И. Мамедьяров

Азербайджанской Государственной Академии Физической Культуры и Спорта  
Кафедра Теории и методики физического воспитания и спорт

[jeyhun.mammadyarov@sport.edu.az](mailto:jeyhun.mammadyarov@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье основные методы и средства учебной подготовки рассматриваются как творческий процесс. Также статья анализирует и уточняет теоретические и практические способы усвоения материала в подготовке студентов по предмету “До призывной подготовки”. Были выявлены основные требования к студентам в процессе приобретения знаний по общевоинным и тактическим предметам в высших учебных заведениях, дидактические

принципы подготовки педагогических кадров до призывной подготовки и необходимые в педагогической деятельности методы в учебных заведениях.

**Ключевые слова:** до призывная подготовка, учебный процесс, военно-тактические предметы, педагог - воспитатель, организация учебного процесса, методы обучения

**REQUIREMENTS TO MILITARY AND TACTICAL SUBJECTS IN  
THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS****J.I. Mammadyarov**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Theory and methodology of physical education and sport  
[jeyhun.mammadyarov@sport.edu.az](mailto:jeyhun.mammadyarov@sport.edu.az)

**Annotation.** The article deals with the main methods and means of educational process considering them as creative work. The article has analyzed and defined theoretical and practical ways of assimilation of teaching materials that students need on the subject of “pre-military preparation”. The requirements to students’ knowledge on the subjects of general military and tactical preparation in Hi-

gher Educational Institutions, didactical principles of preparation of teachers and methods of teaching necessary for pedagogical work are identified.

**Keywords:** *pre-military preparation, process of study, military and tactical subjects, teacher-educator, organization of educational process, methods of education.*

## FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNİN MƏZMUNUNUN TƏDQIQI - TƏDRİSİN KEYFİYYƏT GÖSTƏRİCİSİ KİMİ

Q.Z. Əhmədov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[gilinj.ahmadov@sport.edu.az](mailto:gilinj.ahmadov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinifində Fiziki tərbiyə dərslərinin məzmunu, dərslərin keyfiyyətinə təsir edən amillər, dərslərin strukturu, dərslərin hissələri üzrə vaxt bölgüsü, siniflərdə hərəkət qabiliyyətləri üzrə şagird göstəricilərinin müqayisəli təhlili və müvafiq dərslərin ümumi və dərslərin hissələri üzrə motor sıxlığı tədqiqat obyektini kimi müzakirəsinə cəhd edilir.

**Açar sözlər:** *Hərəkət qabiliyyəti, fiziki hazırlıq, fiziki yükün adekvatlığı, fiziki yükün həcmi, fiziki yükün icra intensivliyi, fiziki yükün komponentləri, fiziki yükün icra ardıcılığı, fiziki tərbiyə dərslərinin motor sıxlığı.*

**Tədqiqatın aktuallığı.** Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlığının həyata keçirilməsi dövlət əhəmiyyətli, strateji məsələlər sırasındadır. Bu vəzifələr 3 iyun 2010-cu il tarixində Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsil pilləsinin dövlət standartları və proqramları (kurikulumları) öz əksini tapmışdır. Bu sənəd əsasında ümumtəhsil məktəblərində bütün fənlərin, o cümlədən fiziki tərbiyənin tədrisi müasir tələblərə uyğun olaraq yenidən qurulmuşdur. Gənclərin fiziki hazırlığı ümumilikdə orduda əsgərlərin fiziki hazırlığının bazisini təşkil etdiyindən bu birbaşa ölkənin müdafiə qabiliyyətinə təsir göstərən faktordur.

Fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi keyfiyyətinin təmin edilməsi “Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə fənninin kurikulumu” sənədində təsbit olunmuşdur. Bu istiqamətdə kifayət qədər tədris vəsaitlərinin olmasına baxmayaraq ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi heç də həmişə arzuolunan və

dövlət sənədlərində ilə tələb olunan səviyyədə deyildir. Zənnimizcə bunun əsas səbəbi – ümumtəhsil məktəblərində çalışan və fiziki tərbiyə dərslərini tədris edən fiziki tərbiyə müəllimlərinin hazırlıq səviyyəsidir. Hal-hazırda fiziki tərbiyə fənninin tədrisi 4 məzmun xətti üzrə həyata keçirilir. Bu məzmun xətləri üzrə informasiya təminatı və nəzəri biliklərdən mənəvi-iradi xüsusiyyətlərə dək məzmun xətlərinin biri-birini üzvi surətdə tamamlaması fiziki tərbiyə dərslərinin pedaqoji tamlığını təmin edir. Lakin, müşahidələr və apardığımız sorğu nəticələri göstərir ki, heç də bütün fiziki tərbiyə müəllimləri şagirdlərin fiziki hazırlıqlarının əsas komponentləri olan hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafını təmin etmək üçün adekvat yük müəyyənləşdirir və ondan dərslərin gedişində səmərəli istifadə etmək hazırlığına malik deyillər. Bununla əlaqədar olaraq, fiziki tərbiyə dərslərinin məzmununun tədqiq olunması onun keyfiyyətli tədrisini təmin edəcək əsas amil rolunda çıxış edir və, bu səbəbdən də olduqca aktual tədqiqat sahəsidir.

**Tədqiqatın məqsədi.** 6-cı sinif şagirdlərinin il ərzində fiziki hazırlıq komponentləri üzrə əldə etdikləri nəticələri, dərslərin məzmunu və dərslərdə fiziki tərbiyə vasitəsi kimi istifadə edilən hərəkətlərin adekvatlığı ilə müqayisəli təhlilinin aparılması olmuşdur.

**Tədqiqatın predmeti.** Ümumtəhsil məktəblərində tədris olunan fiziki tərbiyə dərslərinin məzmunudur.

**Tədqiqatın metodları.** Tədqiqatın gedişində aşağıdakı tədqiqat metodlarından istifadə edilmişdir:

1. Pedaqoji müşahidə;
2. Pedaqoji sorğu;

3. Fiziki yükün uçuşu. Fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən fiziki yükün xüsusiyyəti, istiqaməti, həcmi və intensivliyi;
4. Fiziki tərbiyə dərslərinin xronometrajı.

**Tədqiqatın fərziyyəsi.** Ehtimal edirik ki, fiziki tərbiyə dərslərinin məzmununu tədqiqi fiziki yükədən istifadə səmərəliliyinin artırılmasına və bununla da, fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisinin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə əsas ola bilər.

**Tədqiqat nəticələri.** Tədqiqat iki 6-cı sinif şagirdləri üzərində aparılmışdır. Tədqiqatın gedişi zamanı rəqəmlərin daha asan emalı üçün qiymətləndirmə səviyyələri üzrə şagirdlərin sayı ümumi sinifin sayına nisbətən faizlə ifadə edilmişdir. İlin əvvəlində bütün hərəkət qabiliyyətlər üzrə aparılan diaqnostik qiymətləndirmə zamanı şagird göstəriciləri ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlər üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə (KSQ) göstəriciləri ilə müqayisəli təhlil edilmişdir. Eyni zamanda, hər bir hərəkət qabiliyyət üzrə onun inkişafı və təkmilləşməsi mövzusu üzrə keçirilən dərslərdə fiziki tərbiyə dərslərinin vaxt xronometrajı aparılmışdır. Sınıflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi keyfiyyətini müəyyən etmək üçün, il ərzində sinif üzrə bütün şagirdlərin ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlər üzrə göstəricilərinin orta həddi faiz nisbətində müəyyən edilmişdir. Eyni zamanada, ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlər üzrə şagirdlərin fiziki hazırlığında baş verən inkişafın dinamikası da qiymətləndirmə dərəcələri üzrə faiz nisbətində müəyyən edilmişdir. Bu cür yanaşma həm sinifdaxili, həm də siniflərarası göstəricilərin müqayisəli təhlilini aparmağa imkan vermişdir. Bu göstəricilər cədvəl 1-də sizin diqqətinizə çatdırılır.

Buradan görüldüyü kimi, ilkin nəticələrə əsasən qeyd etmək olar ki, 1-ci qrupda tədqiqat qrupunda (sınıfdə) şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyələri üzrə ilkin göstəricilər kifayət qədər yüksəkdir. Bu qrupda sinif üçün nəzərdə tutulan normativləri “əla” və “yaxşı” səviyyədə yerinə yetirən şagirdlər ümumilikdə müvafiq olaraq, 19% və 23.4% kafi hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlər ümumi sinif şagirdlərinin 32.5%-ni təşkil edir. Eyni zamanda, “qeyri

kafi” qiymət alanlar ümumi şagird sayının 25%-ni təşkil etmişdir. Bu göstəricilər bütün hərəkət qabiliyyətlər üzrə sinif şagirdlərinin orta göstəricisidir. Müxtəlif hərəkət qabiliyyətlər üzrə bu göstəricilər qiymətləndirmə səviyyələrinə müvafiq təxmini olaraq  $\pm 5\%$  hüdudunda dəyişir. Şagirdlərin fiziki hazırlığının hərəkət qabiliyyətlər üzrə qiymətləndirilməsi bütün tədris ili ərzində aparılmışdır. İlkin qiymətləndirmə monitorinqi tədris ilinin başlanmasından keçən ilk 5 həftədən sonra sürət qabiliyyəti üzrə aparılmışdır. Bu zaman 30 metr aşağı startdan qaçış, 10 metr məsafəyə hərəkətdən (maksimal qaçış sürəti) qaçış və 60 metr məsafəyə aşağı startdan qaçış kimi 3 qiymətləndirmə hərəkətlərində istifadə edilmişdir. Bu hazırlıq komponenti üzrə şagird göstəricilərinin orta həddi faiz nisbətində aşağıdakı kimi olmuşdur: Qiymətləndirmə dərəcələri üzrə müvafiq olaraq “əla” - 30%, “yaxşı” - 30%, “kafi” - 30% və “qeyri kafi” - 10% kimidir. Bu da qiymətləndirmə normativlərini “əla” səviyyədə yerinə yetirən şagirdlərin sayı 5% hüdudunda yaxşılaşaraq 5+1 nəfər, “yaxşı” 10% hüdudunda yaxşılaşaraq 4+2 nəfər təşkil etmişdir. “Kafi” səviyyədə 7-1 nəfər şagird, “qeyri kafi” səviyyədə 10% dəyişərək 4-2 şagird kimi nəticələr göstərmişlər. Qeyd etməliyə ki, burada birinci rəqəm ilkin qiymətləndirmədə qiymətləndirmə səviyyələri üzrə nəticə göstərən şagirdlərin sayını göstərir. Diqqət çəkən müsbət məqamlardan biri “kafi” və “qeyri kafi” səviyyədə nəticə nümayiş etdirən şagird sayının azalmasıdır.

Bu sınıfdə şagirdlərin fiziki hazırlıq komponentləri üzrə göstəricilərinin yuxarıda qeyd olunan tərzdə dəyişməsi müşahidə olunmaqdadır. Sürət-güc qabiliyyəti üzrə şagirdlərin hazırlıq göstəricilərində qiymətləndirmə dərəcələri üzrə aşağıdakı müsbət dəyişiklik dinamikası müəyyən edilmişdir: - 25%, 30%, 20% və 25%. Burada da sürət-güc istiqamətli dərslər silsiləsindən (10 dərslər) sonra ilkin monitorinq nəticələri ilə müqayisədə müvafiq dərəcələr üzrə “əla” 10% 3+2, “yaxşı” 5% 5+1, “kafi” 10% 6-2 və “qeyri kafi” 5% 6-1 dəyişiklik dinamikası müəyyən edilmişdir. Bu hərəkət qabiliyyət üzrə də sinif üzrə “əla” və

“yaxşı” səviyyədə normativləri yerinə yetirən şagirdlərin sayında müvafiq olaraq artım “kafi” və “qeyri kafi” hazırlıq səviyyələrində azalma (2 və 1) müşahidə olunur. Qüvvə hazırlığı üzrə bu sinifdə şagird göstəricilərində dəyişikliyin dinamikası əvvəlki 2 qabiliyyət üzrə monitoring zamanı müşahidə olunan göstəricilərdən də üstündür və müvafiq olaraq aşağıdakı kimidir: 25%, 30%, 25% və 20%.

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş dərslərdən sonra şagirdlərin bu fiziki hazırlıq komponenti üzrə göstəriciləri ilkin moni-

torinq göstəriciləri ilə müqayisədə əhəmiyyətli dərəcədə dəyişmişdir. Qiymətləndirmə səviyyələri üzrə qüvvə hazırlığı göstəricilərinin dəyişmə dinamikası aşağıdakı kimi olmuşdur: 10% 3+2, 5% 5+1, 10% 7-2, 5% 5-1. Bu hərəkə qabiliyyətlər üzrə “əla” və “yaxşı” səviyyədə nəticə göstərən şagirdlərin say dinamikası +15%, “kafi” və “qeyri kafi” səviyyədə say dinamikası -15% olmuşdur. Burada da “kafi” səviyyəli hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlərin 1 nəfər azalmışdır.

**6-7-ci sinif şagirdlərinin hərəkə qabiliyyətlər üzrə ilkin və təkrar monitoring zamanı qrupdaxili və qruplararası göstəricilərinin müqayisəsi %-lə (orta göstəricilər %-lə)**

qiy. səviyyəsi		I qrup n=20				II qrup n=24			
		5	4	3	2	5	4	3	2
Qüvvə	ilkin göstəricilər	15	25	35	25	13	21	38	29
	KSQ	23	31	28	18	17	29	29	25
	DMS	60 ± 2%				57 ± 5%			
Sürət-güc	ilkin göstəricilər	15	25	30	30	13	25	34	29
	KSQ	25	30	30	15	17	29	29	25
	DMS	70.1 ± 4%				66 ± 3%			
Sürət	ilkin göstəricilər	25	20	35	20	13	25	34	29
	KSQ	30	30	35	15	17	29	29	25
	DMS	74.4 ± 1%				70 ± 2%			
Çeviklik	ilkin göstəricilər	25	25	30	20	17	25	34	29
	KSQ	30	30	30	10	25	29	25	21
	DMS	73.7 ± 0.6%				71.2 ± 1%			
BƏQ	ilkin göstəricilər	20	25	30	25	17	21	34	29
	KSQ	24	31	31	14	21	29	25	25
	DMS	64 ± 2%				56 ± 2%			
Dözümlülük	ilkin göstəricilər	15	20	35	30	13	21	34	34
	KSQ	22	27.5	27.5	22.5	17	25	34	25
	DMS	59 ± 5%				51 ± 2%			
$\bar{x}$		25	31-29	29	16	19	28	28/5	24.3

Hər 3 hərəkə qabiliyyət üzrə baş verən dəyişikliyin müsbət dinamikası bu sinifdə şagirdlərin fiziki hazırlığının ayrı-ayrı komponentlər üzrə aparılması zamanı fiziki tərbiyə vasitəsi hesab olan yüklərin adekvat seçildiyini

və onlardan istifadə olunması metodikasının səmərəli olduğuna dəlalət edir.

Tədqiqatda iştirak edən №-li tədqiqat qrupunda sinifdə tədris ilinin ikinci yarısında çeviklik, əyilgənlik və dözümlülük qabiliyyət-

lərinin inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulmuşdur. Çeviklik qabiliyyəti insanın mürəkkəb psixomotor hərəkəti xüsusiyyətinə malik keyfiyyəti olduğu üçün onun inkişafı da müvafiq fiziki yük və hərəkəti fəaliyyət strukturunun qurulmasını tələb edir. Monitoring zamanı şagirdlərin 3x10m məsafəyə məkik qaçışı və əlin hərəkət reaksiyası qiymətləndirmə meyarları kimi götürülmüşdür. Bu sinifdə çeviklik qabiliyyəti üçün ayrılan tədris vaxtı basketbol və futbol kimi idman oyunlarından fiziki tərbiyə vasitəsi kimi istifadəyə ayrılmışdır. Şagirdlərin bu qabiliyyət üzrə əldə etdikləri nailiyyətlər diaqnostik və KSQ-də istifadə edilən göstəricilərin müqayisəli təhlili əsasında aşkarlanmışdır. Bu göstəricilərə əsasən çeviklik qabiliyyəti üzrə şagird göstəriciləri qiymətləndirmə dərəcələrinə müvafiq olaraq 30%, 30%, 25%, 15% kimi bölünmüşdür. Müqayisəli təhlil göstərir ki, şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirmə dərəcələri üzrə dəyişikliyin dinamikası faiz nisbətində aşağıdakı kimi dəyişmişdir: “əla” səviyyədə 5% 5+1, “yaxşı” səviyyədə 5% 5+1, “kafi” səviyyədə 5% 6-1, “qeyri kafi” 5% 4-1. Bu hərəkəti qabiliyyətlər üzrə şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsindəki dəyişikliyin bərabər bölüşdürülməsinə baxmayaraq “kafi” və “qeyri kafi” hazırlıq səviyyələrinə malik olan şagirdlərin sayı sinifdə 35% təşkil edir. Qrupdaxili say dəyişməsinə baxmayaraq sonuncu qrupa 10 şagird hazırlığını aid etmək olar. Dərslərin strukturunun əlverişli, məzmununun adekvat olması yuxarıda qeyd olunan hərəkəti qabiliyyətlərdə yuxarı hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlərin ümumi sayı sinifdə tədris olanların 50-55%-ni təşkil edir. Lakin eyni zamanda bununla yanaşı nisbətən aşağı hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlərin də sayı kifayət qədərdir. Araşdırmalar göstərir ki, bunun əsas səbəbi bir qrup şagirdlərdə çəki/boy indeksinin bu yaş qrupu üçün mövcud normativlər daxilində olunmasıdır. Həftə ərzində iki dəfə fiziki tərbiyə dərslərində verilən fiziki yük həmin şagirdlərdə çəki/boy indeksinin dəyişdirilməsi üçün yetərli hesab oluna bilməz. Yəqin ki, bunun üçün əlavə ev tapşırıqlarına və ya, həmin

qrupa aid edilən şagirdlərin dərslərdən məşğələlərə cəlb olunmasına ehtiyac vardır.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti üzrə şagird göstəricilərinin qiymətləndirmə dərəcələri üzrə bölüşdürülməsi digər hərəkəti qabiliyyətlərdən o qədər də fərqlənmir. Bu nöqtəyi nəzərdən tədqiqatın gedişində əsas amil fiziki tərbiyə dərslərində adekvat yükün təmin olunmasının araşdırılması olduğundan qiymətləndirmə dərəcələri üzrə şagird nailiyyətlərinin tədqiqi təcrübə əhəmiyyət daşıyır. Bu qabiliyyət üzrə ilkin və monitoring yoxlamaları zamanı qiymətləndirmə dərəcələri üzrə göstəricilərin dinamikası aşağıdakı kimi dəyişmişdir: “əla” 5% 4+1, “yaxşı” 5+1, “kafi” 6-1, “qeyri kafi” 5-1. Sonuncu iki qiymətləndirmə dərəcələri üzrə də, nəticələrinin dəyişmə dinamikası 5% hüdudunda olmuşdur, hətə iki qiymətləndirmə qrupunda şagird sayı 1 nəfər azalmışdır. BƏQ-nin qiymətləndirilməsi zamanı istifadə edilən meyarlar 5 qiymətləndirmə hərəkətlərindən ibarət olmuşdur ki, bu da şagird orqanizmində onurğa və əsas oynaqalarda mütəhərrikliliyi və əzələ elastikliyin dəyərləndirilməsinə şərait yaratmışdır.

Dözümlülük qabiliyyəti. Tədqiqatda iştirak edən sinif şagirdlərinin hazırlıq səviyyəsi iki qiymətləndirmə hərəkəti vasitəsi ilə həyata keçirilmişdir. Xüsusi qeyd olunmalıdır ki, bu qabiliyyət üzrə şagird göstəricilərinin qiymətləndirmə səviyyələri üzrə bölüşdürülməsi digər hərəkəti qabiliyyətlər üzrə müqayisədə xeyli zəifdir. Diaqnostik qiymətləndirmə zamanı şagirdlərin yarısından çoxu 60% “kafi” və “qeyri kafi” səviyyədə hazırlıq nümayiş etdirmişlər. Şagirdlərin böyük əksəriyyəti məhz, 6 dəqiqəlik qaçışda aşağı nəticələr nümayiş etdirmişlər. Qiymətləndirmə dərəcələri üzrə şagird nailiyyətlərinin dəyişmə dinamikasının 5%-i həddində olmasına baxmayaraq sinif üzrə bu hərəkəti qabiliyyət üzrə göstəriciləri qənaətbəxş hesab etmək mümkün deyildir. Qiymətləndirmə dərəcələri üzrə göstəricilərin yaxşılaşma dinamikası aşağıdakı kimi müəyyən olunmuşdur. “Əla” 5% 3+1, “yaxşı” 4+1, “kafi” 7-1, “qeyri kafi” 6-1.

**1 №-li tədqiqat qrupu (199) sürət qabiliyyətinin inkişafı və təkmilləşdirilməsi mövzusunda fiziki tərbiyə dərslərinin (illik planlaşması) xronometrajı**

**Cədvəl 2**

Dərsin hissələri	Təvsiyə olunan vaxt bölgüsü	Real vaxt bölgüsü	Məzmunu	Motor sıxlığı	
				dərsin hissələrinə görə	ümumi vaxta görə
Giriş	3-5'	4'	<i>informasiya təminatı</i> - s.t. hərəkətlərinin orqanizmə təsiri - motivasiya - dərstdə istifadə olunan hərəkətlərin icra ardıcılığı - təyinatlı oyunların icrası və rejimi	0%	0%
Hazırlayıcı ÜİH	2-5'	4'18"	<i>icra bacarıqları</i> - yerləş, qaçış, irəliləmələr, yerdəyişmələr - üih – hərəkətdə - üih – yerində	86%	9.6%
Hazırlayıcı XH	3-4'	4'08"	<i>icra bacarıqları + sürət qabiliyyətinin inkişafı</i> - xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər – dinamikada və təklikdə - xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər – cütlükdə və qruplarla - xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər – statikada, stretçinq	103.3%	10.1%
Əsas	20-25'	20'38"	<i>hərəkəti qabiliyyətin inkişafı</i> - cütlüklərdə estafet x 4-6 - qruplarla estafet x 4-6 - yarış rejimində estafet x 2-3 - kombinə olunmuş (müştərək hərəkəti qabiliyyət) estafetlər	82.1%	45.9%
Tamamlayıcı	3-5'	4'	- tənəffüs və relaksiyaedici hərəkətlər - qiymətləndirmə - hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün ev tapşırıqları (metodik göstərişlərlə)	80%	8.8%
	45'	36'54"		$\bar{x}$ 70.2%	$\bar{x}$ 74.4%

**Müəllim: Tədqiqatçı: Q.Z.Əhmədov**

Göründüyü kimi bu qabiliyyət üzrə şagird göstəricilərinin yaxşılaşma dinamikası olmasına baxmayaraq ümumilikdə sinif üzrə orta hesabla 30% “kafi”, 25% “qeyri kafi” nəticə qalmaqdadır. Bu sinif şagirdlərinin il ərzində bütün hərəkəti qabiliyyətlər üzrə nəticələrinin dinamikasının yaxşılaşdırılmasının faizlə orta göstəricisi aşağıdakı kimi olmuşdur:

“əla” hazırlıq səviyyəsi ilkin diaqnostik qiymətləndirmədən KSQ 19%-dən 25.8%-ə yüksəlmişdir ( $\Delta = +6.8\%$ );

“yaxşı” hazırlıq səviyyəsi ilkin diaqnostik qiymətləndirmədən KSQ 23.4%-dən 29.2%-ə yüksəlmişdir ( $\Delta = +5.8\%$ );

“kafi” hazırlıq səviyyəsi ilkin diaqnostik qiymətləndirmədən KSQ 32.5%-dən 30.8%-ə enmişdir ( $\Delta = -1.7\%$ );

“qeyri kafi” hazırlıq səviyyəsi ilkin diaqnostik qiymətləndirmədən KSQ 25%-dən 19.2%-ə enmişdir ( $\Delta = -5.8\%$ ).

Bu sinifdə şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsinin göstərilən diapazon daxilində yaxşılaşması təqdirəlayiq metodikanın tətbiqi ilə izah oluna bilər. Burada “əla” və “yaxşı” hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlər ümumilikdə 55%-i təşkil edir. Xüsusi olaraq qeyd olunmalıdır ki, tədqiqatın gedişində sinifdə fiziki tərbiyənin tədrisi zamanı hər bir hərəkəti qabiliyyət üzrə müəllimin istifadə etdiyi fiziki tərbiyə vasitələrinin, onların icra rejimlərinin,



həcmnin, vaxt intervalının uçotu əsasında dər-  
sin ayrı-ayrı hissələrinin və eləcə də, ümumi  
motor sıxlığını müəyyən edilmişdir. Bu gös-  
təricilər hərəki qabiliyyətlər üzrə aşağıdakı ki-  
mi müəyyən edilmişdir.

Dərsin hər bir hissəsinin təyinatına mü-  
vafiq olaraq, bilavasitə hərəkətlərin icrasına  
sərf olunan real vaxt müəyyən olunmuşdur.  
Sonra bu göstəricinin dərslərin hissəsi üçün töv-  
siyə olunan vaxt göstəricisini faizlə nisbəti,  
eyni zamanda dərslərin ümumi vaxt göstəricisinə  
nisbəti müəyyən edilmişdir. Dərsin daha yük-  
sək motor sıxlığı hazırlayıcı hissənin birinci  
bölməsinə aiddir. Burada hərəkətlərin nisbətən  
sadə olması müşahidəedici-idarəedici məluma-  
tın dəqiqliyi kifayət qədər yüksək motor sıxlığı  
əldə etməyə (86 %) imkan verir. Qeyd et-  
məliyik ki, bu faiz nisbəti dərslərin bu hissəsi  
üçün nəzərdə tutulan vaxt intervalına nisbətən  
müəyyən edilmişdir. Bu hissədə dərslərin ümumi  
vaxtına nisbətən motor sıxlığı 9.6%-i təşkil  
edir. Hazırlayıcı hissənin ikinci, xüsusi hərə-  
kətlərin icrası bölməsində hərəkətlərin yüksək  
intensivli və dərslərin bu hissəsi üçün nəzərdə  
tutulan vaxt intervalından artıq olması dərslərin  
motor sıxlığının bu hissə üçün kifayət qədər  
yüksək 103.3% olmasına imkan vermişdir.  
Dərslərin əsas hissəsində də hərəkətlərin və hər-  
əkət birləşmələrindən ibarət estafetlərin icra-  
sına 20'38" vaxt sərfi nisbətən yüksək 82.1%-li  
motor sıxlığını təmin etmişdir ki, bu da dərslərin  
ümumi vaxtına nisbətən motor sıxlığının  
45.9% təşkil edir. Ümumilikdə bu sinifində  
sürət qabiliyyətinin inkişafı və təkmilləşdiril-  
məsinə aid fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi zama-  
nı dərslərin motor sıxlığı 74.4 % təşkil etmişdir  
ki, bu da həm metodiki, həm də pedaqoji cə-  
hətdən yüksək nəticə kimi dəyərləndirilə bilər.

2 №-li tədqiqat qrupu (sinif) tədqiqat  
qrupunda iştirak edən şagirdlərin fiziki hazırlıq  
komponentləri üzrə göstəriciləri əvvəlki tədqiqat  
qrupuna nisbətən xeyli fərqlidir. Bu qrupda  
24 şagird tədqiqatda iştirak etmişdir. İlk  
monitorinq nəticələrinə görə qüvvə qabiliyyəti  
üzrə bu qrup şagirdlərin qiymətləndirmə dərəcə-  
ləri üzrə müvafiq olaraq 13%, 21%, 38% və  
29% nəticə göstərmişlər. Qüvvə qabiliyyətinin  
inkişafına yönəlmiş 10 fiziki tərbiyə dərslə-  
rinin tədrisindən sonra yuxarıda qeyd olunan  
göstəricilər qiymətləndirmə dərəcələrinə mü-  
vafiq olaraq 17%, 29%, 29% və 25% faiz  
nisbətində dəyişmişdir. Sinif üzrə “əla” qiymət  
dərəcəsinə yaxşılaşma 4% + 1 şagird, “yaxşı”  
8% + 1 şagird daxil olmuşdur. Belə yaxşılaşma  
dinamikası sinif üzrə “əla” və “yaxşı” qiymət-  
ləndirmə göstəricisini 46%-ə çatdırmağa  
(ilk qiymətləndirmədə 34%) imkan vermiş-  
dir. Eyni zamanda, “kafi” və “qeyri-kafi” qiymət-  
ləndirmə dərəcəsinə aid olan şagirdlərin  
sayı da xeyli azalmışdır. “Kafi” qiymətləndir-  
mə dərəcəsinə aid olan şagirdlərin % göstə-  
ricisi 38%-dən (9 şagird) 29%-ə (7 şagird)  
enmişdir. İlk monitorinq zamanı “qeyri-kafi”  
hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlərində  
sayı (7-dən 6-ya) azalmışdır və müvafiq olaraq  
sinif üzrə 29%-dən 25%-ə enmişdir.

Yuxarıda qüvvə qabiliyyəti üzrə müəy-  
yən olunan dəyişiklik dinamikası sürət-güc  
qabiliyyətində də müşahidə olunur. Burada da,  
dəyişiklik dinamikasında sabitlik müşahidə  
olunmaqdadır. Qiymətləndirmə dərəcəsinə gö-  
rə müvafiq olaraq müsbət dinamika 17%, 29%,  
29% və 25% kimi müəyyən edilmişdir.

**2 №-li tədqiqat qrupu (197) çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi və təkmilləşdirilməsi mövzusunda dərslərin hissələr üzrə və ümumi motor sıxlığı**

Dərslərin hissələri	Təvsiyə olunan vaxt bölgüsü	Real vaxt bölgüsü	Məzmunu	Motor sıxlığı	
				dərslərin hissələrinə görə	ümumi vaxta görə
Giriş	3-5'	5'	<i>informasiya təminatı</i> - s.t. hərəkətlərinin orqanizmə təsiri - motivasiya - dərslərdə istifadə olunan hərəkətlərin icra ardıcılığı - təyinatlı oyunların icrası və rejimi	0%	0%

Hazırlayıcı ÜİH	2-5'	4'07"	<i>icra bacarıqları</i> - yeriş, qaçış, irəliləmələr, yerdəyişmələr - üih – hərəkətdə - üih – yerində	82.3%	9.1%
Hazırlayıcı XH	3-4'	2'31"	<i>icra bacarıqları + sürət qabiliyyətinin inkişafı</i> - xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər – dinamikada və təklikdə - xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər – cütlikdə və qruplarla-	62.9%	5.6%
Əsas	20-25'	20'13"	<i>hərəkəti qabiliyyətin inkişafı</i> - cütliklərdə estafet x 4-6 - qruplarla estafet x 4-6 - kombinə olunmuş (müştərək hərəkəti qabiliyyət) estafetlər-	67.4%	45%
Tamamlayıcı	3-5'	3'30"	- tənəffüs və relaksiyaedici hərəkətlər - qiymətləndirmə - hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün ev tapşırıqları (metodiki göstərişlərlə)	70%	7.8%
	45'	34'31"		$\bar{x}$ 56.52%	$\bar{x}$ 67.5%

**Müəllim:** Tədqiqatçı: Q.Z.Əhmədov

2 №-li tədqiqat qrupunda müəyyən olunan dəyişiklik (yaxşılaşma) dinamikası stabil olaraq digər hərəkəti qabiliyyətlər üzrə də müşahidə edilir. Nəzərə şarpacaq əsas aspektlərdən biri də əksər hərəkəti qabiliyyətlər üzrə yaxın sayda şagirdlərin “əla” və “yaxşı” qiymətləndirmə qrupuna (9-13 nəfər) daxil olmasıdır. Bu tədqiqat qrupunda da dözümlük qabiliyyəti üzrə “kafi” və “qeyri-kafi” qiymətləndirmə səviyyələrinə daxil olan şagirdlərin sayının digər hərəkəti qabiliyyətlərlə müqayisədə kifayət qədər yüksək olması (müvafiq olaraq 34% və 34% ilkin mərhələ, 34% və 25% KŞQ-də) diqqəti cəlb edir. Ümumilikdə 2 №-li tədqiqat qrupunda bütün hərəkəti qabiliyyətlər üzrə orta göstərici % nisbəti ilə qiymətləndirmə dərəcələrinə görə aşağıdakı kimi bölünmüşdür:

“əla” 14% 19%, yaxşılaşma 5%;  
“yaxşı” 23% və 28.3%, yaxşılaşma 5.3%;  
“kafi” 34.7% və 28.5%, yaxşılaşma 6.2%;  
“qeyri-kafi” 29.8% və 24.3%, yaxşılaşma 5.5% göstəricilərini təşkil etmişdir.

Əvvəlki qrupdan fərqli olaraq bu tədqiqat qrupunda “əla” və “yaxşı” qiymətləndirmə səviyyələrinə müvafiq fiziki hazırlığa malik şagirdlər qrupda 37%-i təşkil edirlər.

#### Nəticələr:

1. Tədqiqatda iştirak edən şagirdlərin fiziki hazırlıq göstəricilərinin yaxşılaşdırılmasını şərtləndirən ilkin amil dərslərin giriş hissəsində istifadə olunacaq fiziki yük vasitələri haqqında aydın və dəqiq informasiyanın çatdırılmasıdır.
2. Dərslərin hazırlayıcı hissəsinin II bölməsində istifadə edilən xüsusi hazırlıq vasitələrinin müvafiq hərəkəti qabiliyyətlərə adekvat olması.
3. Dərslərin əsas hissəsində informasiya təminatı yalnız müşayiətedici və idarəedici xüsusiyyətli olmalıdır.
4. Hərəkəti qabiliyyətlər üzrə şagird göstəricilərinin yaxşılaşmasını təmin edən ən əsas vasitə dərslərin onun ayrı-ayrı hissələrində zəruri motor sıxlığının olmasıdır.
5. Hər bir hərəkəti qabiliyyət üzrə fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi keyfiyyəti, onun əvvəlcədən dəqiq, hər bir istifadə olunacaq hərəkəti təsvir edilməklə planlaşdırılması və nəzərdə tutulan fiziki yükün kifayət qədər zəruri icra intensivliyində yerinə yetirilməsi ilə təmin olunur.

## ƏDƏBİYYAT

1. Hüseynov F., Əsgərov A., Allahverdiyev B. və b. *5-11-ci siniflərdə Fiziki tərbiyə*. Bakı, "Müəllim" nəşriyyatı, 2012 il.
2. Hüseynov F., Məmmədov R., Vəliyev Ş., Ələkbərov Ə., Əhmədov Q., Hüseynov H., Soltanov O. *Fiziki tərbiyənin V-VIII siniflərdə planlaşdırılması və qiymətləndirilməsi*. "Müəllim" nəşriyyatı. Bakı, 2015 il.
3. Hüseynov F., Bağırov S., Hüseynov F., Əliyev İ., Niftullayev A. *Fiziki tərbiyə*. 6-cı sinif üçün Müəllim Vəsaiti. Bakı, "XXI"-Yeni Nəşrlər Evi. 2017 il.
4. Hüseynov F. *Fiziki tərbiyə*. 6-cı sinif üçün Dərslik. Bakı, "XXI"-Yeni Nəşrlər Evi. 2017 il.

## ИССЛЕДОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ПОКАЗАТЕЛЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ

Г.З. Ахмедов

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

**Аннотация.** В статье предпринята попытка обсудить содержание уроков физического воспитания в 6-м классе общеобразовательной школы, факторы, влияющие на качество урока, структуру урока, распределение времени по частям урока, сравнительный анализ успеваемости учеников в классах, моторной плотности в целом и по частям уроков.

**Ключевые слова:** *физические возможности, физическая подготовленность, адекватность физической нагрузки, объем физической нагрузки, интенсивность выполнения физической нагрузки, составляющие физической нагрузки, последовательность выполнения физической нагрузки, двигательная плотность занятий по физическому воспитанию.*

## RESEARCH OF THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS AS AN INDICATOR OF THE QUALITY OF TEACHING

G.Z. Ahmadov

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

**Annotation.** The article tries to discuss the content of physical education lessons in the 6th grade of secondary schools, factors influencing the quality of the lesson, the structure of the lesson, the distribution of time by parts of the lesson, a comparative analysis of student performance in classrooms, motor density in general and at the parts of the lessons.

**Keywords:** *physical ability, physical fitness, adequacy of physical load, volume of physical load, intensity of performance of physical load, components of physical load, sequence of execution of physical load, motor density of physical education classes.*

## BOKSÇU ORQANİZMİNİN ENERJİ TƏLƏBATLARI VƏ ENERJİ MƏSRƏFLƏRİ

dos. Q.Ş. Əbiyev, V.M. Vəliyev, C.Ş. Abiyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdmanın təkmübarizlik növləri kafedrası

[galib.abiyev@sport.edu.az](mailto:galib.abiyev@sport.edu.az), [vahid.valiyev@sport.edu.az](mailto:vahid.valiyev@sport.edu.az), [ceyhun.abiyev@sport.edu.az](mailto:ceyhun.abiyev@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Boksçuların enerji tələbatları və enerji məsrəfləri antropometrik, morfoloji, funksional göstəricilərdən asılı olmaqla, individual xarakter daşıyır. Boksda məşğul olduqca, idman təcrübəsinin yüksəlməsinin bu prosesdə kifayət qədər rolu vardır. Müvafiq idman hərəkətlərinin yaxşı mənimsənilməsi onların enerji sərfiyyatları baxımından daha səmərəli icrasına şərait yaradır. Boksçularda işçi oksigen sərfiyyatı göstəricisi və onun oksigenin maksimal sərfiyyatı göstəricisinə nisbəti məşq yüklərinin intensivliyini təyin edən faktordur.

**Açar sözlər:** *boksçularda enerji tələbatları, enerji məsrəfləri, maddələr mübadiləsi, enerji mübadiləsi, oksigenin maksimal sərfiyyatı, dolayısı kalorimetriya, əsas mübadilə.*

İdmançı orqanizmin bir sıra göstəricilərindən asılı olmaqla, enerji tələbatları və enerji məsrəfləri fərdi və ya spesifik xarakter kəsb edir. Burada idmançının antropometrik, morfoloji, funksional göstəricilərinin mühüm əhəmiyyət daşıdığını qeyd etmək olar. Həmçinin idman təcrübəsinin də rolu az deyil. Müvafiq yönümlü idman hərəkətlərinə adaptasiya artıq həmin hərəkətlərin və ya təmrinlərin daha qənaətliliklə icrasına zəmin yaradır.

Boksçular və digər idman növləri ilə məşğul olanlar üzərində enerji sərfiyyatları ilə əlaqədar aparılan bəzi tədqiqatlarda aşağıdakı nəticələr əldə edilmişdir. Maksimal şiddətli iş zamanı (20 saniyəyə kimi olan-anaerob xarakterli) idmançıların enerji sərfiyyatlarının 120 kkal/dəq, submaksimal şiddətli iş zamanı (20 saniyədən 5 dəqiqəyə kimi) 120 – 30 kkal/dəq, böyük şiddətli iş zamanı (5 dəqiqədən 30 dəqiqəyə kimi) 30 – 24 kkal/dəq, zəif şiddətli iş za-

manı (30 dəqiqədən yuxarı) enerji sərfiyyatının təxmini göstəricisinin 18 kkal/dəq olduğunu N. Volkov öz tədqiqatlarında qeyd etmişdir.

Müxtəlif intensivlikli qaçış hərəkətlərinin boksda olduğu kimi, digər idman növlərində də fiziki hazırlıq təmrinlərinin əsasını təşkil edir. Y.Mulyak öz tədqiqatlarında fərqli intensivlikli qaçış hərəkətləri zamanı enerji sərfiyyatlarının aşağıdakı kimi olduğunu qeyd edir: 100 metr qaçış zamanı – 300 kkal/dəq, 400 metr qaçış zamanı – 180 kkal/dəq, 800 metr qaçış zamanı – 120 kkal/dəq, asta templi yüngül qaçış zamanı isə 15 kkal/dəq.

Fərqli şiddətli dövrü hərəkətlərin icrası zamanı Y.M.Kots enerji sərfiyyatlarını müəyyən etməkdən ötrü maksimal anaerob şiddətdən (15 – 20 san) – 120 kkal/dəq başlanmaqla, zəif aerob şiddətə kimi (120 dəqiqədən artıq) – 12 kkal/dəq ümumilikdə, 8 müxtəlif qrup müəyyən etmişdir.

Boksçularda spesifik hərəkətlərin icrasında enerji sərfiyyatının tədqiqi zamanı H.J.Montoye göstərmişdir ki, rinqdə ümumi hərəkətlər zamanı hər 1 kq bədən çəkisinə müvafiq enerji sərfiyyatı 9.0 kkal/dəq, boksçu kisələrində təmirinlə zamanı 5.9 kkal/dəq, sparring zamanı isə təxminən 11.9 kkal/dəq təşkil edir (cədvəl №1).

### Cədvəl №1

#### *Boks fəaliyyəti zamanı enerji sərfiyyatı (H.J.Montoye)*

Fəaliyyət növü	Enerji sərfiyyatı (kkal/saat/kq)
Rinqdə, ümumi	9.0
Boks kisələrində	5.9
Sparring	11.9

Maddələr və enerji mübadiləsi insan orqanizminin həyat fəaliyyətinin əsasını təşkil edir. Enerjinin əmələ gəlməsi üçün maddələr mübadiləsinin orqanizmdə normal gedişi zəruri şərt

dir. Ümumiyyətlə 1 qram yağ, şəkər, zülal parçalanmaqla ( $9/4/4=17$ ), 17 kkal-a qədər enerji əmələ gəlir. Belə ki, mitoxondrilər hüceyrələrdə əsas bioloji enerji blokları funksiyasını icra edirlər. Təxminən 36 molekul ATF-in sintezi üçün mitoxondrilərdə 1 qram molekul karbohidratın oksidləşməsi zəruridir. Bu enerji əsas etibarilə, nəqliyyat və sintez proseslərinə, sinir fəaliyyətinə, əzələ işinə, hüceyrələrin bölünməsinə sərf edilir. Orqanizmdə enerji sərfiyyatının müvafiq vahidi qismində coul və ya kalori qəbul edilib, adətən isə sərfiyyatın nisbətən kiçik rəqəmlərlə ifadə edilməsindən ötrü kilocoul və ya kilokalori istifadə edilir.

Məlumdur ki, qida maddələrinin müvafiq xüsusiyyətlərinə görə fərqli enerji ehtiyatları vardır. Orta statistik bir insanın yaşadığı dövrdə təxminən 12,5 ton karbohidrat, 2,5 ton zülal və 1,3 ton yağ qəbul etdiyini nəzərə alsaq, bu halda belə həcmdə olan qida məhsullarından yaranan enerjinin çox böyük rəqəmlərlə göstəriləcəyini təxmin etmək çətin olmaz. Orqanizmin enerjiyə olan cari tələbatı və maddələr mübadiləsi, yəni baş verən kimyəvi çevrilmələr orqanizmdən ayrılan enerjinin miqdarı təyin edir. Yaranan enerjinin böyük hissəsi – təxminən 40%-ə qədəri istiliyə çevrilməklə, bədən temperaturunun sabit şəkildə saxlanması üçün sərf olunur.

Toxumalarda enerji əmələ gətirən proseslər və xarici mühitin temperaturu orqanizmdə olan istiliyin tənzimlənməsində bilavasitə rola malikdir. Maddələr mübadiləsinin mühüm göstəricisi kimi insan orqanizmi tərəfindən ayrılan istiliyin miqdarı göstərmək olar.

Başqa sözlə desək, bu göstərici, bütün enerji çevrilmələrinin son istilik nəticəsi kimi orqanizm tərəfindən ayrılan kalorilərinin miqdarını səciyyələndirir və kəmiyyətə ölçülmə xüsusiyyətinə malikdir. Bu üsul birbaşa kalorimetriya kimi qeyd edilir. Bu metodun həyata keçirilməsi üçün xüsusi kalorimetrik cihaz və ya kalorimetrik kameradan istifadə olunur.

Orqanizmdə gedən enerji və maddələr mübadiləsinin intensivliyi haqqında, nəfəsvermə və nəfəsalma prosesləri zamanı buraxılan və udulan karbon qazının və oksigen miqdarına görə, qazlar mübadiləsinin nəticələrinə əsasən də mühakimə yürütmək olar. Bu kimi metod dolayı kalorimetriya adını almışdır. Boksçularda işçi oksigen sərfiyyatı göstəricisi, onun oksigenin maksimal sərfiyyatı göstəricisinə nisbəti məşq təmrinlərinin intensivliyini təyin edən faktordur (cədvəl №2) [1, s.91].

Qida maddəsinin oksidləşməsindən orqanizmdə nə qədər enerji ayrıldığını müəyyənləşdirmək üçün tənəffüs əmsalı göstəricidən istifadə olunmalıdır. Bu halda xaric olunan karbon qazının miqdarının qəbul olunan oksigenin müvafiq miqdarına olan nisbəti nəzərdə tutulur.

Əsas mübadilə boksçunun bədən orqanlarının ümumi fəaliyyətinə sərf edilən enerji kimi səciyyələndirilir. Bu əsas etibarilə 22°C otaq temperaturunda, yeməkdən 12-14 saat öncə, sakitlik halında öyrənilir. Onun təxmini orta göstəricisi 1 kkal/kq/saat kimi qeyd edilir. Cinsdən yaşdan və digər individual göstəricilərdən asılı olaraq, əsas mübadilənin qeyd edilən orta qiyməti dəyişilə bilər.

### Cədvəl №2

#### Boksda məşq təmrinlərinin intensivliyi

Fəaliyyət növü	İşçi O <sub>2</sub> sərfiyyatı (l/dəq)	OMS nisbətində işçi O <sub>2</sub> sərfiyyatının %-i	Nəbz (vurğu/dəq)
Kölgə ilə döyüş	1.93	50	120
İpatdı ilə hərəkətlər	1.69	44	124
Pnevmatik və doldurulmuş armudda hərəkətlər	1.98	51	126
Rəqiblər texniki-taktiki hərəkətlərin inkişafı	2.35	61	162
Məşokdə və məşqçi ilə			

ovucluqda hərəkətlər	2.73	71	170
Şerti döyüş	2.98	77	172
Sparring	2.78-3.15	76-87	186-198

Boksçuların idman nailiyyətlərinin vacib şərtlərindən biri də rasional qidalanmadır. Qida idmançının enerji itkilərini tam təmin etməlidir. Düzgün qidalanma dedikdə, qidalanma qaydalarını (gün ərzində qida qəbulunun optimal bölüşdürülməsi) və qidanın tamlığını, yəni qidada orqanizmin düzgün artması, inkişafı və normal həyat fəaliyyəti üçün lazım olan maddələrin – zülalların, yağların, karbohidratların, mineral duzların, vitaminlərin, suyun – olması nəzərdə tutulur [2, s.27].

Qida maddələrinə yağlar, karbohidratlar və zülallar aiddir. Bunlar bitki və heyvan orqanizmlərində sintez olunmaqla, mürəkkəb üzvi birləşmələrdir. Yağlar yağ turşularından və qliserindən, karbohidratlar fruktoza, qlükoza və s. kimi bəsit şəkərlərdən, zülallar isə amin turşulardan əmələ gəlir. Qeyd olunan yağ turşuları, bəsit şəkərlər və amin turşuları məhz fizioloji baxımdan qida maddələri kimi hesab olunur. Yağlar, karbohidratlar və zülallar həzm olunduğu zaman həmin maddələr əmələ gəlir ki, mürəkkəb qida maddələrinin - yağların, karbohidratların, zülalların sintezi üçün orqanizmdə bunlardan təkrarən istifadə edilir.

Qida maddələrini geniş mənada dedikdə, buraya yağlardan, karbohidratlardan, zülallardan savayı, vitaminlər, mineral duzlar və su da əlavə edilməlidir. Lakin unutmamaq olmasın ki, bu qeyd edilən qida maddələri enerji-kalori formalaşdırmaq baxımından müvafiq əhəmiyyətə malik deyillər.

Bitkilər insan qidasında karbohidratların başlıca mənbəyini təşkil edirlər. Düyü, kartof, qarğıdalı, arpa, buğda, taxıl məhsulları karbohidratlarla kifayət qədər zəngindirilər. Pambıq, zeytun, günəbaxan, paxlalı bitkilər və s. bu qəbildən olan bitkilərin isə bitki yağları ilə zənginliyi ilə seçildiyini vurğulamaq olar.

Müxtəlif heyvan orqanizmlərindən heyvan mənşəli yağlar və zülallar tədarük edilməklə, mənimsənilirlər. Orqanizmdə enerji və tikinti materialları kimi qeyd olunan fərqli mənşəli qida maddələri eyni dərəcədə əhəmiyyət daşıyırlar. Yağlar və zülallar əsas etibarilə tikinti materialı kimi, karbohidratlar və yağlar

isə bilavasitə enerji mənbəyi qismində əhəmiyyətliyətlidirlər. Məlum olduğu kimi, heyvan və ya bitki mənşəli mürəkkəb üzvi qida maddələrini insan orqanizmi təbiətdən aldığı şəkildə, məhz olduğu formada də mənimsəyib istifadə edə bilmir. Belə ki, həmin mürəkkəb birləşmələrin parçalanması nəticəsində formalaşan yağ turşularını, sadə şəkərləri və amin turşularını orqanizm mənimsəməklə, özü üçün zəruri olan enerji hasil, tikinti, sintez və başqa məqsədlərdən ötrü istifadə edirlər [3, s.217].

İnsan orqanizmində baş verən sintez proseslərində heyvan və ya bitki mənşəli maddələrdən özü üçün spesifik olan yeni yağ, karbohidrat, zülal və digər maddələri istehsal edir. Belə ki, həzm prosesində orqanizm qəbul olunan qida maddələrini parçalanma və hidrolizə uğratmaqla, formalaşan yağ turşuları, sadə şəkərləri, amin turşularını, eləcə də mineral duz və suyun sorularaq hüceyrələrə daxil olmasına zəmin yaradır.

Qidalanma və həzm prosesləri dedikdə, orqanizm tərəfindən qida məhsullarının qəbulu, həzmi fonunda son məhsulların sorulması, digər toxuma mayeləri və qan vasitəsilə daşınıb, hüceyrələrdə mənimsənilməsi, mürəkkəb üzvi maddələrin qida məhsullarından ayrılması və orqanizmdə onların sonrakı parçalanma mərhələsi kimi başa düşülür.

Əsas mübadilə uşaqlarda qocalardan, kişilərdə isə qadınlardan çox olur. Əsas mübadiləni tədqiq etmək üçün boksçunu təxminən 30 dəqiqə tam sakitlik halına gətirdikdən sonra qazlar mübadiləsi müəyyənləşdirilməlidir. Bu qeyd edilən zaman kəsiyi olan bədən enerjisi bədən temperaturasının saxlanması, tənəffüs, ürəyin işi və digər bu kimi daxili-visseral funksiyalara sərf edilir. Bu məqamda olan enerji sərfiyyatı əsas etibarilə hüceyrələrin fəaliyyəti ilə əlaqədardır [4, s.109].

Kişilərdə əsas mübadilənin göstəricilərinin təxminən 4100-8400 KC, qadınlarda isə 4100-7100 KC civarında dəyişdiyi qeyd edilir. Məlumdur ki, 1kkal=4.19KC. Müxtəlif yaşlı kişi və qadınlara aid əsas mübadilənin təxmini qiymətləri cədvəl №3-də verilmişdir.

Oturaq dövrünə nisbətən yuxu zamanı əsas mübadilənin qiyməti təxminən 8-10% enir. Əsas mübadilə təqribən 2-3% yüksəlməsi zehni fəaliyyət zamanı qeyd olunur.

### Cədvəl №3

#### Müxtəlif yaşlı kişi və qadınlarda əsas mübadilə göstəriciləri

Yaş	1 saatda bədənün 1m <sup>2</sup> sahəsi üçün (kcal)	
	Kişilər	Qadınlar
14 – 16	46	43
17 – 18	43	40
19 – 20	41	38
21 – 30	39.5	37
31 – 40	39.5	36.5
41 – 50	38.5	36
51 – 60	37.5	35
61 – 70	36	34
71 – 80	35.5	33

Aralıq və ya hüceyrədaxili mübadilə hüceyrələrin daxilində baş verən enerji və maddələrin çevrilməsi prosesləridir. Bunun nəticəsində hüceyrədaxili spesifik funksiyalar həyata keçirilir, böyümə və inkişaf, müxtəlif üzvi birləşmələr və hormonların, zülalların, fermentlərin sintezi baş verir.

Ümumi mübadilə – insanın gündəlik fəaliyyətini təmin edən zəruri şərtlərdən biri olmaqla, enerji və maddələr mübadiləsinin mühüm tərkib hissələrini əhatə edir. Bu, əmək, əzələ işi və s. artıqda bir qədər də intensivləşməsi ilə fərqlənir. Bütün bunlarla əlaqədar formada, fərqli peşə ilə məşğul olanlar gündəlik müxtəlif civarda kalorili enerji (12500-dən 21500 KC qədər) sərf edirlər.

Stress situasiyalarında, ekstremal təsirlər və ya gərgin emosional vəziyyətlərdə orqanizmin ümumi enerji və maddələr mübadiləsi xeyli artır. Qidanı qəbul etdikdən sonra mübadiləsi göstəricisi 10-40%-ə kimi artır. Bu kimi gözəçarpan təsirin mədəbağırısaq traktından bilavasitə asılı olmadığı qeyd olunur. O, spesifik-dinamik təsir adlanır. Müxtəlif qida maddələrinin mübadiləyə fərqli

səviyyələrdə təsiri göstərilir. Karbohidratlar intensivləşməni 4-7%, yağlar 4-14%, zülallar isə 30-40% həddində artırır [5, s.20].

### ƏDƏBİYYAT

1. **Абиев А.Г., Караев М.Г., Кипиани Б.Д.** *Модели функциональной и физических подготовленности боксеров высокого класса.* Учебное пособие. Баку-2007, 200с;
2. **Əbiyev Q.Ş., Vəliyev V.M., Abiyev C.Ş.** *Boksçuların rəşional qidalanmasının spesifik xüsusiyyətləri.* Bədən tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi Xəbərləri, №2, 2020, səh 27-32;
3. **Макгрегор Р.** *Спортивное питание.* Alpina Publisher-2017, 304с;
4. **Воробьев Р.И.** *Питание и здоровье.* М.: Медицина, 2010, 156с;
5. **Бакулев С.Е., Горюнов А.И., Калинин А.В.** *Рациональное питание и регулирование веса в боксе.* Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург. 2006, 34с.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗАТРАТЫ ОРГАНИЗМА БОКСЕРА

доц. Г.Ш. Абиев, В.М. Велиев, Дж.Ш. Абиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Спортивных видов единоборств

[galib.abiyev@sport.edu.az](mailto:galib.abiyev@sport.edu.az), [vahid.valiyev@sport.edu.az](mailto:vahid.valiyev@sport.edu.az), [ceyhun.abiyev@sport.edu.az](mailto:ceyhun.abiyev@sport.edu.az)

**Аннотация.** Энергетические потребности и энергетические затраты боксеров носят индивидуальный характер, в зависимости от антропометрических, морфологических, функциональных показателей. В этом процессе немалую роль играют занятия боксом, повышение спортивного опыта. Хорошее овладение соответствующими спортивными движениями способствует более эффективному их выполнению с точки зрения энергозатрат. Показатель рабочего расхода кислорода у боксеров и его от-

ношение к показателю максимального потребления кислорода является определяющим фактором интенсивности тренировочных нагрузок.

**Ключевые слова:** *энергетические потребности у боксеров, энергетические затраты, обмен веществ, энергетический обмен, максимальное потребление кислорода, косвенная калориметрия, основной обмен.*

## ENERGY NEEDS AND ENERGY COSTS OF BOXERS

ass.prof. G.Sh. Abiyev, V.M. Valiyev, C.Sh. Abiyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Combat sports

[galib.abiyev@sport.edu.az](mailto:galib.abiyev@sport.edu.az), [vahid.valiyev@sport.edu.az](mailto:vahid.valiyev@sport.edu.az), [ceyhun.abiyev@sport.edu.az](mailto:ceyhun.abiyev@sport.edu.az)

**Annotation.** The energy needs and energy costs of boxers are individual in nature, depending on anthropometric, morphological, functional indicators. Boxing classes and increasing sports experience play a significant role in this process. Good mastery of the relevant sports movements contributes to their more efficient performance in terms of energy consumption. The indicator of the working

oxygen consumption of boxers and its ratio to the indicator of maximum oxygen consumption is the determining factor of the intensity of training loads.

**Keywords:** *energy needs of boxers, energy costs, metabolism, energy metabolism, maximum oxygen consumption, indirect calorimetry, basic metabolism.*



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

b.e.d., prof. R.M. Bağırova, X.H. Orucov, N.Q. Mustafazadə

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[rafiga.bagirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.bagirova@sport.edu.az), [khayyam.orucov@sport.edu.az](mailto:khayyam.orucov@sport.edu.az),  
[nurlan.mustafazada2016@sport.edu.az](mailto:nurlan.mustafazada2016@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Tələbə idmançılarda ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətini öyrənmək üçün fiziki yükədən əvvəl və sonra (Harvard step testi) ürək vurğularının sayı və arterial qan təzyiqi ölçülürdü. Əldə edilən məlumatlar idmançı-tələbələrin anaerob fiziki iş qabiliyyətini yüksək qiymətləndirməyə imkan verir. Qan dövranını bərpa etmək qabiliyyəti yaxşı idi. Alınan nəticələr təsdiqləyir ki, Harvard Step Testi yaxşı hazırlanmış idmançıların fiziki iş qabiliyyətini qiymətləndirmək üçün istifadə edilə bilər.

**Açar sözlər:** *fiziki iş qabiliyyəti, ürək vurğularının sayı, arterial qan təzyiqi, Harvard step testi.*

Fiziki iş qabiliyyəti insanın həyat fəaliyyətinin ifadəsidir. Əzələ fəaliyyətinin müxtəlif formalarında təzahür edən fiziki iş qabiliyyəti insanın fiziki iş qabiliyyətindən və hazırlığından asılıdır. Hal-hazırda fiziki iş qabiliyyəti yalnız idman praktikasında tədqiq olunur və həm tibbi-bioloji, həm də idman-pedaqoji istiqamətlərində çalışan mütəxəssislər üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Fiziki iş qabiliyyəti idman sahəsində əldə edilən nailiyyətlərin mühüm tərkib hissəsidir. Hamıya məlumdur ki, fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi fərdin adaptiv qabiliyyətini qiymətləndirmək üçün ən münaşib kriteridir [4,s.166; 6,s.98]. Ürək-damar tənzimləyici aparatı ilə birlikdə bütöv orqanizmin adaptasiya reaksiyaarının həssas indikatoru ola bilər [1,s.11; 3,s.195]. Əlverişliliyi və metodik cəhətdən sadəliyi ilə seçilən Harvard step testi hal-hazırda ümumi fiziki iş qabiliyyətini qiymətləndirmək məqsədi ilə və uyğun olaraq

adaptasiya imkanlarını öyrənmək üçün geniş istifadə olunur [2,s.33; 4,s.103; 7,s.9].

Hemodinamika insanın fiziki iş qabiliyyətinin mühüm göstəricilərindən biridir [8 s. 183]. Məhz, hemodinamik konstantların (ürək yığılmaları tezliyi-ÜYT və AT) göstəricilərinə əsasən fiziki gərginliyin intensivliyini təyin etmək olar. Step-testin köməyi ilə isə bu göstəricilərin dəyişməsinə, normadan kənara çıxmalarına (əgər onlar varsa)nəzarət etmək, orqanizmdə hansı reaksiyanın fiziki gərginliyi göstərdiyini müəyən etməyə və hansı intensivlikdə işin həmin orqanizm üçün daha çox yararlı olduğunu təyin etmək olar.

Hazırkı işin əsas məqsədi Harvard step testindən istifadə etməklə, Azərb. Dövlət Bədən tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbə-idmançılarında ürək-damar sisteminin funksional durumunu tədqiq etməkdən ibarət olmuşdur.

**Material və metodika.** Ürək-damar sisteminin funksional durumunu qiymətləndirmək üçün funksional prob olan Harvard testindən istifadə edilmişdir. Bu testin mahiyyəti ondan 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 nəzərə almaqla, pulsun tezliyinə, eləcə də sistolik, diastolik və puls təzyiqlərinə (sistolik və diastolik təzyiqlər fərqi) əsasən təyin edilmişdir. Ürək vurğularının sayı (ÜVS) və arterial təzyiq (AT) təyin edilmişdir. Fiziki işdən sonra ÜVS-nin registrasiyası hər dəqiqə, AT isə hər tək dəqiqələrdə aparılmışdır.

**Tədqiqatların nəticələri.** Aparılan tədqiqatların nəticələrinin göstərdiyi kimi, bütün yoxlanılan idmançılar fiziki gərginliyə müxtəlif tərzdə reaksiya vermişlər. Aparılan tədqiqatlar əsasında bütün yoxlanılan idmançıları 3 qrupa bölmək olar. Birinci qrupa təklif olunan fiziki gərginliyə qarşı normotonik tip reaksiya göstərən 80 idmançı daxil edilmişdir. Bu qrup idmançılarda sakitlik halında ÜVS dəq-də 65 ( $64 \pm 0,09$ ), AT 110/80 mm.c.süt.(sistolik təzyiq-109,5  $\pm 0,1$ ; diastolik təzyiq- 80,1  $\pm 0,04$ ; nəbzi- 29,7  $\pm 0,11$ ) olmuşdur. Fiziki işi yerinə yetirdikdən bir dəq.sonra ürək dəq-də 123 dəfə vurmuşdur. Nəbzin artması I dəq-də 89%, II dəq-də 65% (dəq-də 107 dəfə vurma), III dəq-də 42% (dəq-də 92 dəfə vurma), IV dəq-də 16% (dəq-də 76 dəfə vurma), V dəq-də 9% (dəq-də 68 dəfə vurma) təşkil etmişdir. Step-testi yerinə yetirdikdən bir dəq.sonra AT 160/90 mm.c.süt. olmuşdur. Təqdim olunan fiziki işin verilməsindən bir dəq. sonra sistolik təzyiqin artımı 45,5% (160 mm.c.süt.), diastolik təzyiqin artımı 12,5% (80 mm.c.süt.), nəbzin sürəti isə 133% (70 mm.c.süt.) olmuşdur. Üçüncü dəq-də artımı 22,7% (135 mm. c. süt.) olan sistolik təzyiqin göstəricilərinin nəzərəçarpan dərəcədə azaldığı halda, diastolik təzyiq fon göstəriciləri səviyyəsində (80 mm.c.süt.) qalmışdır. Beşinci dəqiqədə tədqiq olunan göstəricilərin intakt səviyyəsinə kimi (sistolik təzyiq-135 mm.c.süt.; artım 4,6%) bərpa olunması baş verir. Tədqiqatların göstərdiyi kimi, bu qrup idmançılarda göstəricilərin fon səviyyəsinə kimi bərpa olunması 5 dəq təşkil etmişdir. ÜVS normadan kənara çıxmamışdır. Bu da onların təqdim olunan fiziki işə yaxşı dözümlülüyünü və yaxşı iş qabiliyyətinə malik olduqlarını əks etdirir.

II qrupa təklif olunan fiziki gərginliyə qarşı hipotonik tip reaksiya göstərən 16 idmançı daxil edilmişdir. AT sakitlik halında 90/60 mm.c.süt.) olmuşdur (sistolik təzyiq-90,2  $\pm 0,22$ ; diastolik təzyiq- 60,3  $\pm 0,4$ ; nəbzi-30,13  $\pm 0,18$ ). Fiziki işə qarşı hipotonik reaksiya tipinin olması da bundan irəli gəlir (sistolik təzyiq bir qədər artır, diastolik təzyiq isə 20 mm.c.süt. aşağı düşür). Bu qrup idmançılarda ÜVS sakitlik halında dəq-də 64 vurma ( $64,3 \pm 0,14$ ) olmuşdur. Bu qrupda bərpa olunma prosesinin müşahidə edilməsi fiziki işdən I dəq

sonra ÜYT dəq-də 130 vurma həddində, artımı isə 103% olmuşdur. Bərpa dövrünün ikinci, üçüncü və dördüncü dəqiqələrində ÜVS dəq-də 118, 96 və 74 vurma, artım isə uyğun olaraq 84,4%, 50% və 15,6% olmuşdur. I qrupda olduğu kimi, bu qrupda da ÜVS-ün fon səviyyəsinə qayıtması fiziki işin icrasından 5 dəq. sonra baş vermişdir, yəni, dəq-də 65 vurma, artım isə 1,6% təşkil etmişdir. AT-in registrasiyası sistolik təzyiqin fiziki işin icrasından sonrakı ilk dəq-də 120 mm.c.süt-na kimi qaldığını, 3-cü dəq-də isə onun 105 mm.c.süt-na kimi endiyini göstərir. AT-in artımı step-testin icrasından I və 3-cü dəq-sonra intakt göstəricilər ilə müqayisədə uyğun olaraq 33,3% və 16,7% təşkil etmişdir. V dəq-də tədqiq olunan göstəricilərin fon səviyyəsinə kimi tam bərpa olunması baş verir. İşin icrasından sonra diastolik təzyiqin dəyişməsinin müşahidə edilməsi onun 40 mm.c.süt-na kimi azalmasını, (sakitlik halındakı 60 mm.c.süt.əvəzinə), yəni, 33% olduğunu aşkar etdi. 3-cü dəq-də diastolik təzyiq göstəriciləri norma səviyyəsində olmuşdur. Əla iş qabiliyyəti bərpa olunma proseslərinin adekvatlığı ilə (5 dəq) xarakterizə olunur və ürək-damar sisteminin funksional durumunun yaxşı olmasını və idmançıların böyük staja malik olmasını sübut edir.

III-cü qrupa təqdim olunan fiziki işə qarşı hipertoniq tip reaksiya göstərən 4 şəxs daxil edilmişdir. Sakitlik halında AT və ÜVS normada olmuş və AT 100/70 mm.c.süt. təşkil etmişdir (sistolik təzyiq- 99,5  $\pm 0,54$  diastolik təzyiq- 69,5  $\pm 0,5$ ), nəbz (30  $\pm 0,5$ ) ÜYT dəqiqədə 68 ( $67,5 \pm 0,6$ ) vurma, lakin fiziki iş qurtarıqdan sonra bu qrup şəxslərdə göstəricilər xeyli dərəcədə artmışdır. Fiziki işin yerinə yetirilməsindən 1 dəq sonra ÜVS göstəriciləri dəqiqədə 164 vurma olmuşdur. Nəbzin artması 141,2% təşkil etmişdir. ÜVS üzərində bərpa dövrünün 2-ci, 3-cü, 4-cü, 5-ci və 7-ci dəqiqələrində aparılan sonrakı müşahidələr bu göstəricilərin tədricən azaldığını və dəqiqədə uyğun olaraq 152, 140, 128, 197 və 82 vurğu təşkil etdiyini göstərir. Nəbzin artımı bu halda uyğun olaraq 123,5%, 105,9; 88,2%; 57,4% ə 20,6% təşkil etmişdir. İdmançıların bu qrupunda ÜVS-nin bərpası bərpa dövrünün 8-ci dəqiqəsində baş vermişdir. Fonda olan 68 vurma əvəzinə dəqiqədə 74 vurma (zərbə) müşahidə

edilmişdir. Bu halda nəbzın artımı xeyli azalmış və fon səviyyəsi ilə müqayisədə 8,8% təşkil etmişdir. Arterial təzyiqin registrasiyası sistolik təzyiqin 160 mm.c.süt.–na kimi artdığını və fon səviyyəsindən 60% çox olduğunu göstərdi. Bərpa dövrünün 3-cü, 5-ci və 8-ci dəqiqələrində o xeyli azalır və uyğun olaraq 150, 135 və 115 mm.c.süt. səviyyəsində qalır. Bu halda, sistolik təzyiqin artımı uyğun olaraq 50%, 35% və 15% təşkil etmişdir. Diastolik təzyiqin ölçülməsi onun 80 mm.c.süt.–na kimi artdığını göstərmişdir (artım 14,3% olmuşdur). Diastolik təzyiqin ölçüsü 3-cü dəqiqəyə kimi saxlanılmışdır, lakin, 5-ci dəqiqədə o tamamilə fon səviyyəsinə kimi bərpa olunmuşdur. Müşahidələrimizin göstərdiyi kimi, bu qrup yoxlanılan idmançılarda tədqiq olunan göstəricilərin bərpa olunma müddəti 8 dəq. təşkil etmişdir. Fiziki işə qarşı reaksiya tipi hipertontikdir və ola bilsin ki, ürəyin faydalı fəaliyyət göstərməsinin zəifləməsinə səbəb olan tənzimləyici mexanizmlərinin pozulduğunu təsdiq edir. Adı çəkilən reaksiya tipi MSS-nin həddindən artıq xroniki gərginliyi, hipertontiklərdə ürək-damar sisteminin xroniki gərginliyi şəraitində müşahidə edilə bilər. Lakin, yoxlanılan idmançılarda qan təzyiqi normal olduğu üçün belə reaksiya tipi onların verilən fiziki işə qarşı çox dözümlü olmadığını və iş qabiliyyətinin pis olduğunu göstərir. Bunu yoxlanılan idmançıların idmanla fasilə ilə məşğul olmaqları ilə izah etmək olar. Deməli, onların orqanizmi fiziki işə hazır olmamışdır.

Beləliklə, Harvard testinin köməyi ilə AZ.Dövlət Bədən Tərbiyəsi Akademiyasının tələbələrində ürək-damar sisteminin funksional durumu qiymətləndirilməsi aparılmışdır. Harvard step testinin nəticələrinə əsasən idmanın oyun növləri ilə məşğul olan idmançıların funksional iş qabiliyyəti yüksək səviyyədə tutmuş orta səviyyədə aşağıya kimi dəyişmişdir. Testləşdirmə nəticələri anaerob iş qabiliyyətini yüksək iş qabiliyyəti kimi qiymətləndirməyə imkan verdi. Qan dövrəni sisteminin bərpa olunmaq qabiliyyəti yaxşı səviyyədə olmuşdur.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Баевский Р.М.** *Теоретические и прикладные аспекты оценки и прогнозирования функционального состояния организма при действии факторов длительного космического полета.* Р.М. Баевский. Актовая речь на заседании ученого совета ГНЦ РФ. М.: ИМБП РАН, 2005, 20 с.
2. **Белоус В.А.** *Организация научных исследований по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие.* В.А. Белоус, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. СПб: СПбГУИТМО, 2005, 72 с.
3. **Ванюшин Ю.С., Кадыров Л.М.** *Диагностика функционального состояния спортсменов по результатам исследования кардио-респираторной системы.* Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы конференции, 2017, стр. 194-197.
4. **Карпман В.Л.** *Тестирование в спортивной медицине.* В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. М.: Физкультура и спорт, 1988, 208 с.
5. **Козина Ж.Л., Прусик К., Прусик Е.** *Концепция индивидуального подхода в спорте.* Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2015, № 3, стр. 28-37.
6. **Меерсон Ф.З.** *Адаптационная медицина: механизмы и защитные эффекты адаптации.* Ф.З. Меерсон. М.: Медицина, 1993, 331 с.
7. **Соколов Е.Е.** *Обоснование тестов и критериев профессионально-прикладной физической и психической подготовленности пожарных-газодымозащитников.* автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Росс. гос. социальн. ун-т. М., 2006, 28с.
8. **Пономарева И.А.** *Физиология физической культуры и спорта.* Учебное пособие. Ростов-на-Дону; Таганрог, Изд-во южного федерального университета, 2019, -212 стр.

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

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

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[rafiga.bagirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.bagirova@sport.edu.az), [khayyam.orucov@sport.edu.az](mailto:khayyam.orucov@sport.edu.az),  
[nurlan.mustafazada2016@sport.edu.az](mailto:nurlan.mustafazada2016@sport.edu.az)

**Аннотация.** С целью изучения функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студентов-спортсменов, измеряли частоту сердечных сокращений и артериальное давление до и после физической нагрузки (Гарвардский степ-тест). Полученные данные позволяют оценить анаэробную физическую работоспособность у студентов-спортсменов как высокую. Возможность восстановления кровообращения

была на хорошем уровне. Результаты подтверждают, что Гарвардский степ-тест можно использовать для оценки физического состояния хорошо подготовленных спортсменов.

**Ключевые слова:** *физическая работоспособность, частота сердечных сокращений, артериальное давление, гарвардский степ-тест.*

## RESEARCH OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF STUDENT ATHLETES BEFORE AND AFTER PHYSICAL LOAD

D.Sc., prof. R.M. Baghirova, Kh.G. Orujov, N.G. Mustafazada

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[rafiga.bagirova@sport.edu.az](mailto:rafiga.bagirova@sport.edu.az), [khayyam.orucov@sport.edu.az](mailto:khayyam.orucov@sport.edu.az),  
[nurlan.mustafazada2016@sport.edu.az](mailto:nurlan.mustafazada2016@sport.edu.az)

**Annotation.** In order to study the functional state of the cardiovascular system of student athletes, the heart rate and blood pressure were measured before and after exercises (Harvard step test). The data obtained makes it possible to assess anaerobic physical working capacity among student athletes as high. The

ability to restore blood circulation was good. The results confirm that the Harvard Step Test can be used to assess the physical condition of well-trained athletes.

**Keywords:** *physical working capacity, heart rate, blood pressure, Harvard step test.*

## THE METHODOLOGY OF PREPARATION AND SUCCESSFUL PERFORMANCE OF JUDOISTS IN RESPONSIBLE COMPETITIONS

ass. prof. A.K. Namazov \*, N.B. Majidov \*\*, T.A. Gasanov \*\*\*, K.A. Namazov \*

\* Peter the Great Polytechnic University of St. Petersburg, St. Petersburg,

\*\* Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

\*\*\* Sports club Kanokan TT

[nazim.majidov@sport.edu.az](mailto:nazim.majidov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation.** Increased competition at world-class competitions places special requirements on the process of improving and training system of the best athletes. These improvements based on knowledge of tendencies of every kind of sport, they allow us to set specific tasks for athletes, and to identify reserves for improving their skill level that contribute to the successful solution of these tasks. It's really necessary and important for every athlete to be confidence in their abilities, not only while taking part in competitions, but while training too. If an athlete "gives up", it is necessary to correct the psychology and restore the athlete's self-confidence. To correct the psychology of athletes, the coach of athletes can also act as a psychologist.

**Keywords:** *judo, psychological training, tactic training, motivation, training process, competitive activity.*

Improving the system of preparing athletes for responsible competitions requires further optimization of the scientific management process, one of the main tasks of which is the effective regulation of training loads at the stage of direct pre-competitive training [1].

A number of authors recommend taking into account the nature of competitive activity, the main parameters of which should be modeled in the training process at the stage of pre-competitive preparation [2].

However, the application of this approach in the practice of training judoists is difficult due to the insufficient study of the features of the functioning of energy supply systems in conditions near the maximum vol-

tage, the dynamics of the main parameters of competitive activity and special performance, the indicators that informatively characterize the current state are not differentiated.

Thus, there is an urgent need to develop a methodology for managing high-intensity loads, based on comprehensive monitoring of the current state of the body.

The methodological basis of the technology of training judoists at the pre-competition stage are the following provisions:

- modeling of high-intensity competitive loads in the training process, taking into account functional readiness;
- improvement of the training system, based on the principle of subordination of such phenomena as competitive activity (the root cause), and training as a category derived from competitive activity;
- improvement of the training process management system and load correction, taking into account comprehensive information about the current state of the body.

High-intensity training loads that simulate the conditions of real competitions can be created using the following tools and methodological techniques:

- fighting according to the scheme: a five-ten-second attack and maneuvering for 20-25 seconds. with the transition to a repeated attack according to this scheme (3-4 attacks per minute);
- fight at the maximum pace with a gradual increase in the duration of the fight, taking into account the functional readiness of the body;
- fighting on the edge of the carpet with forcing the opponent to go beyond the carpet line;

- fighting with the mandatory execution of specific tasks of the following nature: first to make a throw, performing a reception in the last seconds of the fight, setting to win the fight with a painful or suffocating reception;
- conducting a fight with a tough defense, tentative judging;
- fighting according to the scheme: a false attack with forcing the opponent to go into defense, followed by his punishment for passivity.

When organizing the training process of judoists at the stage of direct pre-competitive preparation, it is advisable to model the features of upcoming competitions and it is necessary to use training loads with differentiation of its main components.

The use of a 10-throw test of special performance as a training task allows you to quickly control the level of technical and tactical readiness.

The use of a video recording system allows for video recording and simultaneous analysis of competitive activities.

The use of the method of complex control of special performance in the training of judoists allows you to adjust the main parameters of the training load and optimize the process of training management in each microcycle of the pre-competition stage.

At the same time, the most important task facing the wrestlers (judoists) of our country is to constantly improve the effectiveness of attacking actions in duels. However, as long-term observations of judoists have shown, high tactical, technical and physical fitness cannot serve as a guarantee of achieving high sports results in responsible international competitions. There are many examples when athletes who have proven themselves well at competitions within the country were not able to withstand the nervous tension that arose at the European, World and Olympic Championships. The effectiveness of these wrestlers' techniques sharply worsened, the manner and style of wrestling changed, the tactical and technical arsenal was reduced and

the activity in duels sharply decreased. Therefore, the main requirements imposed by modern sports for a judoka will be the ability to show the maximum of their capabilities in conditions of acute competition, which is possible only when creating a regulated level of emotional excitement. Currently, the question of the relationship of the level of emotional arousal with the results of sports activity in different sports is almost not studied and requires special research [9].

Familiarization with the educational and methodological and scientific literature on wrestling indicates that the question of the influence of pre-start emotional excitement of wrestlers on the result of their performance in competitions is not sufficiently studied.

It is proven that stenic emotions provide in some cases the achievement of a very high level of performance results.

Considering emotions as a means of self-regulation of the body and maintaining its vital functions at an optimal level, academician P. K. Anokhin notes their biological necessity and close relationship with the needs of the body and activities aimed at satisfying them [3].

Academician N.M. Amosov calls emotions backup, emergency programs, the biological meaning of which is that they are activated when the body falls into emergency conditions and the usual regulatory norms become insufficient [4]. At the same time, there is a hyperfunction of various body systems, primarily the endocrine, accompanied by an additional release of adrenaline into the blood, which is necessary in conditions that require huge energy costs of the body.

Thus, we offer the following practical recommendations:

- Due to the fact that a great emotional excitement increases the effectiveness of attacking actions, it is advisable to simulate conditions during training sessions that contribute to increasing the level of emotional excitement among judoists and improve the

structure of the reception against this background;

- Taking into account the positive impact of significant emotional arousal of judoists before the fight on the result of the performance, it is necessary to set difficult but feasible tasks for athletes in the conditions of training sessions, the solution of which requires "combat" readiness and contributes to the acquisition of the ability to self-regulate the level of emotional arousal;
- Apply the method of tremography, which will allow the coach to obtain quantitative characteristics of the degree of readiness of the wrestler for the upcoming fight and comparing the data obtained with the strength of the opponent and the significance of the upcoming fight, apply means of influence, thereby increasing the level of his readiness;
- Taking into account that as the start day of the competition approaches, at the time of the draw and after the announcement of its results, judoists experience significant emotional excitement, the coaches of the national team need to use means of regulation aimed at preserving the nervous energy of athletes;
- In order to best prepare judoists for responsible competitions, it is necessary to dose the impact on the mental state of judoists, taking into account their individual characteristics and condition during a specific training period, using an appropriate combination of various training tools for this;
- Determining the lower limits of the range of the level of emotional arousal of judoists, the transition of which reduces the activity and effectiveness of athletes in a duel, allows the coach to "remove" athletes from the "danger zone", using appropriate means and methods of regulation;
- The experimental data obtained indicate the expediency of holding a warm-up session 30-35 minutes before going to the carpet, which helps to increase the level of functional capabilities of the athlete's body, and only 15-20 minutes – the psychological mood for the upcoming fight.

Studies that compared successful and less successful athletes in terms of psychological stability, it was found that the former are characterized by higher levels of concentration and self-confidence, as well as lower levels of anxiety. Successful athletes were also characterized by more positive thoughts and used positive ideomotor acts to a greater extent in order to visualize success. In addition, they are more determined and more binding than their less successful comrades [8].

If the psychological stability is stable, then it is necessary to check it in a situation close to reality. Psychological stability should be given 10-15 minutes of training, 3-5 times a week. It is best to work on this for the first or last 10-15 minutes of a training session. Then psychological stability must be combined with the training of physical qualities. After that, you should try to apply all this in a simulated competitive activity before using it in real competition conditions. Some tasks can be given to athletes at home, but it is advisable to control most psychological training. In the interval between classes on psychological training, it is advisable to conduct training sessions on physical training. In this case, we provide feedback. The main thing is to determine the weaknesses and strengths of each athlete from the point of view of psychological stability and, based on this, develop a program taking into account individual characteristics [5].

This program will include ideomotor acts, in example it is the creation or recreation of any actions. This process involves extracting fragments of information accumulated from experience from memory and turning them into expressive images. Representations are a form of imitation, it can be used to improve both physical and psychological skills: developing confidence; controlling emotional reactions; training strategies; pain relief; treating injuries.

Also in the psychological rehabilitation program for the correction of increased anxiety is used: autogenic training, breathing exercises, physical exercises, active rest.

The means and methods of psychological and pedagogical influences should be included in all stages and periods of year-round training, constantly repeated and improved. Some of them are of primary importance at one or another stage of training and training of annual cycles, especially in connection with preparation for competitions, participation in them and recovery after significant training and competitive loads.

At the stage of classes of training groups, the emphasis is on the development of sports intelligence, the ability to self-regulation, the normalization of strong-willed character traits, improving interactions in a sports team, the development of operational thinking and memory, specialized perceptions, creating a general mental readiness for competitions. At the stage of classes of sports improvement groups and higher sports skills, the main attention in training is paid to improving volitional character traits, specialized perceptions, complex sensorimotor reactions and operational thinking, the ability to self-regulation, rationing of special pre-competitive and mobilization readiness, the ability to neuropsychiatric recovery. In the year-round training cycle, the following emphasis should be placed on the distribution of objects of psychological and pedagogical influences. In the preparatory period, the means and methods of psychological and pedagogical influences are allocated related to the moral and psychological education of athletes, the development of their sports intelligence, the explanation of the goals and objectives of participation in competitions, the content of general psychological preparation for competitions, the development of volitional qualities and specialized perceptions, the optimization of interpersonal relations and sensorimotor improvement of general psychological readiness [6].

In the competitive period of preparation, the emphasis is placed on improving emotional stability, the properties of attention, achieving special mental readiness for performance and mobilization readiness for competitions. In the transition period, mainly means and methods

of neuropsychiatric recovery of athletes are used.

Psychological preparation for competitions consists of two sections: general mental preparation for competitions, which is carried out throughout the year and special mental preparation for performing in specific competitions. In the course of general mental preparation for competitions, a high level of competitive motivation, competitive character traits, pre-competitive and competitive emotional stability, ability and self-control and self-regulation in a competitive environment are normalized [7]. In the course of mental preparation for specific competitions, a special (pre-competitive) mental combat readiness of an athlete before a performance is normalized, characterized by self-confidence, striving for success, an optimal level of emotional excitement, resistance to the influence of internal and external interference, the ability to control his actions, emotions and behavior, the ability to immediately and effectively perform actions necessary for success during a performance.

## REFERENCES

1. **Novikov A.A.** *Scientific-methodological problems of combat sports*. Theory and practice of physical culture, Moscow, 1999, No. 9, pp. 50-56.
2. **Shustin B.N.** *Simulation in high performance sport*. M.: training, 1995. 103.
3. **Anokhin P.** *Anticipatory reflection of reality*. M.: Nauka, 1978. pp. 7-26.
4. **Amosov N.M.** *Physical activity and heart*. M.: Nauka, 1989. UDC 612.
5. **Gogunov E.N., Martianov B.I.** *Psychology of physical education and sports*. Textbook. manual for students. higher pedagogical studies, institutions. M.: Publishing center "Academy", 2000.
6. **Ilyin E.P.** *Psychology of sports*. E.P. Ilyin. St. Petersburg: Peter. 2009.
7. **Namazov A.K.** *The value of psychological preparation of wrestlers*. Materials of the X All-Russian scientific and practical conference with international participation "Health is the basis of human poten-



tial. Problems and ways to solve them", 2015, pp. 314-317.

8. **Pavlenko A.V., Namazov A.K., Oleynikova M.V., Namazov K.A.** *Coping strategies of individual style of competitive activity among martial artists with different experience of competitive activity.* Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. No. 5 (171), 2019, pp. 446-449.

9. **Lipovka A.Yu., Namazov A.K., Shamray L.V., Namazov K.A., Lipovka V.P.** *Emotional burnout as a factor of resilience of martial artists.* Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. No 4 (182), 2020, pp. 567-570.

## CUDOÇULARIN HAZIRLIQ METODİKASI VƏ MÖTƏBƏR YARIŞLARDA YÜKSƏK SƏVİYYƏLİ ÇIXIŞLARI

dos. A.K. Namazov \*, prof. N.B. Məcidov \*\*, T.A. Həsənovnov \*\*\*, K.A. Namazov \*

\* *Sankt -Peterburqun Böyük Pyotr adına Polixnik Universiteti,*

\*\* *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

\*\*\* *Kanokan TT İdman klubu*

[nazim.majidov@sport.edu.az](mailto:nazim.majidov@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Dünya miqyaslı yarışlarda artan rəqabət yüksək dərəcəli idmançı hazırlığının təkmilləşməsi prosesi sisteminə xüsusi tələblər irəli sürür. Bu təkmilləşmə hər bir idman növünün bilik tendensiyasına əsaslanıb, idmançı qarşısında konkret vəzifələr qoyur və onların ehtiyat qüvvəsini müəyyən edib ustalıq səviyyəsinin təkmilləşdirilməsilə məsələlərin müvəffəqiyyətlə həllinə yönəldilir. Hər bir idmançının həm məşqlərdə və həm də yarışlar-

da öz qüvvəsinə əmin olması lazımdır və vacibdir. Əgər idmançı ruhdan düşürsə onda psixoloji hazırlığı korreksiya edib özünə inam yaratmaq lazımdır. İdmançının psixoloji vəziyyətinin korreksiya edilməsində məşqçi özü də psixoloq rolunda ola bilər.

**Açar sözlər:** *cudo, psixoloji hazırlıq, taktiki hazırlıq, motivasiya, məşq prosesi, yarış fəaliyyəti.*

## МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ ДЗЮДОИСТОВ В ОТВЕТСТВЕННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

доц. А.К. Намазов \*, проф. Н.Б. Маджидов \*\*, Т.А. Гасанов \*\*\*, К.А. Намазрв \*

\* *Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург,*

\*\* *Азербайджанской Государственной Академии Физической Культуры и Спорта*

\*\*\* *Спортивный клуб Канокан ТТ*

[nazim.majidov@sport.edu.az](mailto:nazim.majidov@sport.edu.az)

**Аннотация.** Возросшая конкуренция на мировых спортивных состязаниях предъявляет особые требования к процессу совершенствования системы подготовки лучших спортсменов. Это совершенствование базируется на знании тенденций каждого

вида спорта, позволяющих поставить перед спортсменами конкретные задачи, и на выявлении резервов повышения уровня их мастерства, способствующих успешному решению этих задач. Каждому спортсмену нужно и важно быть уверенным в своих

силах, не только во время соревнований, но и во время тренировок. Если спортсмен «опускает руки», нужно провести коррекцию психологии и восстановить веру в себя у спортсмена. Для коррекции психологии спортсменов в роли психолога может выс-

тупить и тренер спортсменов.

**Ключевые слова:** дзюдо, психологическая подготовка, тактическая подготовка, мотивация, тренировочный процесс, соревновательная деятельность.

## ORTA MƏKTƏBLƏRDƏ BULLİNG VƏ ONUN PEDAQOJİ PROSESƏ TƏSİRİ

X.R. Abasova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

Sosial elmlər kafedrası

[khadica.abasova@sport.edu.az](mailto:khadica.abasova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə bullinq, bullinqin davranış növləri, orta məktəblərdə bullinqin pedaqoji prosesə təsiri anlayışları şərh olunmuşdur. Bullinq hazırda aktual məsələdir və bununla bağlı bir çox beynəlxalq proqramlar tətbiq olunur. Bu gün orta məktəblərdə şagirdlərin fiziki tərbiyəsi təlim-tərbiyənin ən vacib və zəruri məsələləri kimi qalmaqdadır. Fiziki məşqlərə vaxtın daha da çox ayrılması və məktəblilərin valideynləri ilə birlikdə işləmək bullinqin aradan qaldırılmasının əsas yollarından olacaqdır.

**Açar sözlər:** *bullinq, orta məktəblərdə bullinq, fiziki tərbiyə dərslərinin vacibliyi.*

Bullinq insanların təkrar və bilərəkdən kiməsə və ya bir qrup insana qarşı narahatlıq və rifahı üçün risk yaratmaqdan ötəri söz və ya hərəkətlərdən istifadə etməsidir. Ümumiyyətlə bu hərəkətlər digərlərinə nisbətən daha çox gücə və təsirə sahib olan və qarşı tərəfi zəif və aciz göstərmək istəyən insanlar tərəfindən edilir. Baxmayaraq ki, insanlar mübarizə apararkən və ya bəyənmədikləri üçün bir-birlərini təhqir edə bilirlər, lakin bu bullinq deyil. UNESCO Statistika İnstitutuna görə dünya gəncliyinin 1/3-i bullinqə məruz qalır. Dünya ölkələrinin sıralamasında ən az Tacikistanda (7%), ən çox isə Samoada (74%) müşahidə olunur. İnkişaf etmiş ölkələrdə sosial-iqtisadi status bullinqin əsas səbəbidir. Bu ölkələrdə yerli əhali ilə müqayisədə qaçqın ailələrindəki uşaqlar bullinqə daha çox məruz qalırlar [1].

Bullinq hər yerdə baş verə bilər. Məktəblərdə, evdə, işdə, onlayn sosial məkanlarda, mətn mesajları və elektron poçt vasitəsilə ola bilər. Bütün bunlar şifahi, emosional, şifahi ola bilər və o həmçinin narahatlıq və ya zərər (ki-

berbullinq) üçün nəzərdə tutulmuş mesajları, ictimai bəyanatları və onlayn davranışları özündə cəmləşdirir. Və bullinqin hansı formada olmasından asılı olmayaraq, nəticələr eyni ola bilər: zorakılığa məruz qalan şəxs üçün şiddətli sıxıntı və ağrı.

Əsasən ibtidai siniflərdən başlayaraq məktəbyaşlı uşaqların bir-birinə qarşı göstərmiş olduğu aqressiyanı xarakterizə edən bullinq daha sonra yuxarı siniflərdə, ali məktəblərdə, iş yerlərində baş verə bilər. Bəzən toplu şəkildə yaşayışın mövcud olduğu qocalar evi kimi icmalarda da baş verir. İngiliscədən bullinq kiməsə zərər yetirməyə meylli, nəyəmə məcbur etmə, kimisə qorxutma kimi mənalara gəlir. Əgər bu davranışlar digərlərinə nəzərən gücsüz, asanlıqla alçaltmaq mümkün olan, özünü müdafiə edə biləcək mövqedə olmayan fərdlərə qarşı təkrarən törədilsə bunlar bullinq halları kimi xarakterizə edilir. Vaxtaşırı olaraq və adətən fiziki tərəfdən güclü olanlar tərəfindən həyata keçirilir.

Müəyyən bir işi etməyəcəyi halda, qarşı tərəfi fiziki şiddət göstərəcəyi, şantaj edəcəyi, əşyalarına və ya ailə üzvlərinə zərər yetirəcəyi ilə qorxutmaq, qrupdan kənardə saxlamaq kimi formalarda törədilə bilər. Həmçinin tədris müəssisələrində təlim-tərbiyə və təhsil prosesinin düzgün həyata keçirilməsinə mane olur. Bu səbəbdən bullinq ictimai sağlamlıq üçün böyük təhlükəlidir və təhsil prosesinə böyük zərbə vurur. Araşdırmalara görə ilk növbədə məktəblərdə onun qarşısının alınması istiqamətində işlərin görülməsi daha aktualdır. Bullinqin baş verməsində iki tərəf iştirak edir-bullinqi törədən və bullinqə məruz qalan. Çox vaxt zorakılığın baş verməsində üçüncü bir tərəfin də iştirakı baş verir ki, buna “şahid” deyilir.

Valideynlər diqqətli olmalıdırlar, əgər uşaq:

Öz ünvanına təhqiredici mesajlar alır, onu dəfələrlə incidir, lağa qoyurlarsa;

Başqa uşaqlara tabe olmağa meyllidirsə;  
Özünü fiziki zorakılıqdan qoruya bilmir-  
sə;

Evə üzündə yaralarla gəlir, cırılmış geyi-  
minin izahatını verə bilmirsə;

Heç vaxt qrup oyunlarına qoşulmursa;

Daimi dostları olmur, əksər hallarda sinif  
yoldaşları tərəfindən sevilirlər;

Məşğələlərə qatılmaq istəmir;

Dərsə getməyə həvəssizdir;

Bullinqə məruz qalan uşaqlarda stress  
fizioloji tərəfdən özünü göstərir. Başağrısı, yu-  
xuda qarabasmalar onları narahat edir[4].

Tərədilmə formalarına görə bullinqin bir  
neçə növü var. Bunlardan fiziki, sözlü, homo-  
fobik bullinq və kiberbullinqdir.

Fiziki zorakılığa ən çox 11-14 yaşlı  
uşaqlar arasında özünü göstərsə də, əslində  
bullinqin bu növündən istifadəyə uşaqlar ib-  
tidai sinifdən başlayır. Fiziki bullinq göstəren-  
lər qarşı tərəfə nisbətdə daha güclü olurlar. Be-  
lə fərdlər zorakılığa müsbət baxır və məktəb-  
lərdə təlim-tərbiyə qaydalarına riayət etmir,  
hətta digərlərini də bu qaydaları pozmağa təh-  
rik edirlər. Fiziki bullinqlə üzləşənlər isə çox  
zaman sosial statusu aşağı olan ailələrdən gə-  
lən, bədəncə kiçik, fərqli etnik, dini, irqi mən-  
subiyyətə və hər hansı bir fiziki və əqli məh-  
dudiyətlərə sahib olan uşaqlar olur. Hazırda  
Azərbaycanda bullinq heç bir qanun pozuntusu  
sayılmır. Lakin virtual və real həyatda tə-  
qiblər, fiziki zorakılıq, ölüm həddinə çatdır-  
maq kimi bullinq davranışları vardır və onlar  
olduqca kriminal xarakterə malikdir və cinayət  
halları kimi müəyyən edilir.

**Sözlü bullinq** əsasən alçaltmaq, qrup-  
dan kənarlaşdırmaq, başqalarının gözündə cı-  
lızlaşdırmaq məqsədilə bir kəsi nəlayiq sözlər-  
lə ittiham etmək, söyüş və ləqəblə çağırmaqla  
tərədilir. Sözlü bullinq ona məruz qalanan psi-  
xologiyasına mənfi təsir göstərir, onun təcrid  
olmasına və aşağılanmasına səbəb olur. Adə-  
tən qızların özlərini dominant göstərmək üçün  
sözlü bullinqdən istifadə etməsi fikrinin yay-  
gın olduğuna baxmayaraq, oğlanlar da sözlü  
bullinqdən istifadə edirlər. Sözlü bullinq fiziki  
zədələrlə müşahidə olunmadığından ondan  
məktəb rəhbərliyi, müəllimlər və valideynlərin  
xəbər tutması da az olur. Bu bullinq növü fər-  
din özünü ifadə etməsinə, şəxsi imicinin yara-

dılmasına mənfi təsir göstərə, eləcə də, emo-  
sional və psixoloji problemlərə səbəb olub ağır  
depressiya yarada bilər. Sözlü bullinqlə üzlə-  
şən fərdlər müəyyən psixoloji yardım göstəril-  
mədikdə zərərli vərdişlərə əl ata və hətta inti-  
hara da cəhd edə bilərlər. Homofobiyanın daha  
geniş yayıldığı ölkələrdən biri olan Azərbay-  
canda şagirdlər arasında homofob ləqəb və sö-  
yüşlərlə bir-birini alçaltmaq daha geniş ya-  
yılmışdır. **Homofob bullinq** o zaman baş ve-  
rir ki, bullinq törədən tərəf digər tərəfi **onun  
güman etdiyi və ya birbaşa məlum olan  
cinsi yönümlülüynə görə** bullinqə məruz  
qoyur. Belə bullinqlə adətən geyimi, davranışı  
digərlərindən fərqli olan, yaxın dostunun gey  
olduğu və ya ailəsində gey fərd olan şagirdlər  
üzləşə bilərlər. Bu gümanların özünü doğrult-  
madığı hallarda belə digər şagirdlərdən sadəcə  
fərqli olan şagirdlər də homofob bullinqə mə-  
ruz qalırlar. Elina Hacıyeva hadisəsindən də  
məlum olduğu kimi sinif və məktəb yoldaşları  
xarici görünüşündəki fərqliliklərə görə (saçını  
rəngləməsi, fərqli geyimlər geyinməsi, davra-  
nışındakı fərqliliklər və s.) onu “lezbiyan” ki-  
mi ifadələrlə alçaltmışlar. Bir nüansa diqqət  
yetirmək lazımdır ki, buradakı lezbiyan sözü  
bir şəxsin cinsi yönümlülüynün lezbiyan ol-  
duğunu söyləməklə eyni deyil. Bu söz homo-  
fob şagirdlər tərəfindən məhz qarşı tərəfi al-  
çaltmaq məqsədilə işlədildiyi üçün homofob  
bullinq sayılır. Həmçinin kimisə alçaltmaq  
məqsədilə ona “gey”, “mavi”, “qızibibi” kimi  
sözlərlə xitab etmək də bu qəbildən olan bul-  
ling növüdür. Ümumilikdə, bu sözlər onların  
homofob və alçaldıcı sözlər olduğunun fərqi-  
nə varmayan insanlar tərəfindən tez-tez işlədildi-  
yindən uşaqlara da bu sözləri işlətmək normal  
gəlir [2].

Kiberbullinq bir insana bir çox cəhətdən  
təsir edə bilər: Psixoloji təsir – üzülmək, utan-  
maq, özünü ağılsız hiss etmək, və hətta hətta  
qəzəb kimi hisslər doğura bilər. Emosio-  
nal təsir – utanc hissi və ya sevdiyiniz şeylərə  
maraq itirməkdir. Fiziki təsir - yorğunluq (yu-  
xu itkisi) və ya mədə ağrısı və baş ağrısı kimi  
simptomlar yarada bilər. Başqaları tərəfindən  
gülüş obyektinə çevrilmək və ya incidilmək  
hissi, insanların problem haqqında danışma-  
sına və ona qarşı mübarizə aparmasına mane  
ola bilər. Kəskin hallarda, kiberbullinq, hətta

insanların intihar etməsinə səbəb ola bilər [3].

Gürcüstan məktəblərində bullinq hallarına nəzər salaq. Fotoqraf Nino Memavişvilinin araşdırmasına görə gürcü məktəblərində bullinq hallarına rast gəlinir. Çox zaman uşaqlar özlərindən fərqli olanları (səbəb nə olursa olsun) lağa qoyurlar. Bir uşaq geyimi, fiziki görünüşü və hətta valideynlərinin siyasi görüşləri ilə bağlı bullinqə məruz qala bilər. Fərqli olmaq risk olduğuna görə müəllimlər və məktəblər ümumilikdə lazım olduğu zaman bullinqə fikir bildirməklə kömək etmək əvəzinə daha da vəziyyəti ağırlaşdırırlar. Belə olduqda uşaqlar ehtiyac olduqda böyüklərə güvənmirlər və indiyə qədər də dövlətin bu mövzuda işləmiş olduğu bir mexanizm yoxdur.

Dövlət nə edir? Elm və Təhsil Nazirliyi Zorakılıqsız Kommunikasiya İnstitutu ilə əməkdaşlıq etmir. Hazırda təşkilat əməkdaşlıq etməyə razı olan məktəblərdə pilot layihələr həyata keçirir. Qanunla belə hallara cavab verən yeganə dövlət xidməti Təhsil Nazirliyinin himayəsində olan məktəb nəzarətçiləridir.

Psixoloq Teona Çitaşvili kiberbullinqin son illərdə ən çox yayılmış zorakılıq halına çevrildiyini söyləyir. Psixoloq qeyd edir ki, məktəb rəhbərləri hadisələrə reaksiya verməli və onları məlumatlandırmağa çalışsınlar. Bununla belə, Gürcüstanda 2083 məktəbə xidmət göstərən yalnız 500 belə nəzarətçi var ki, bu da problemin miqyası barədə anlaşılmaqlığın olduğunu göstərir.

Çitaşvili deyir ki, buna baxmayaraq, müəllimlər, valideynlər və uşaqların özləri son illərdə zorakılığını və ümumiyyətlə problemi daha yaxşı müəyyənləşdirməyə başladılar.

Uşaqlar böyüklərə etibar etmirlər. Psixoloq Tsiramua deyir ki, çox vaxt məktəb işçiləri zorakılığın nə olduğunu bilmirlər və valideynlər də bunu anlamaqda çətinlik çəkirlər. Bullinq qurbanları tez-tez problemi gizlətməyi üstün tuturlar. “Uşaqlar ələ salmaqdan danışmağa qorxurlar. Digər amil isə ümitsizlik hissidir. Desələr belə, heç kimin onlara kömək etməyəcəyinə inanırlar” deyər Maia Tsiramua deyir.

Amerika məktəblərində də bullinq halları geniş yayılmışdır. ABŞ-da 12-18 yaşlı gənclər (yeniyetmələr) arasında aparılmış sorğuya əsasən, onların 30%-i bullinqlə üzləş-

mişdir. 20%-i isə yüngül və ya ağır olmaqla bullinq törətdiyini etiraf etmişdir. Marahət burasındadır ki, bullinqi törədən şagirdlər bunu etiraf etməyə olduqca istəklilə görünmüşlər.

Amerikanın Nyu-Cersi, Oklahoma və Pensilvaniya ştatlarında məktəblərdə baş verən bullinq halları gənclərin idman dünyasını da narahat etmiş və məşqçilərin öhdəliyinə bullinqdən qorunmaq üçün maddələr toplusu işlənilib hazırlanmışdır. Məşqçilərin idmançıların həyatında xüsusi rol oynadığını vurğulayaraq var olan bullinq hallarının qarşısını yalnız onların ala biləcəyini qeyd etdilər. Məşqçi bullinqə qarşı rol modeli olmalıdır. Əgər məşqlər ərzində zorakılığa qəti şəkildə qarşı olduqlarını bildirsələr, bu bullinqə qarşı güclü maneə ola bilər. Məşqçilərin oyunçuları ilə münasibəti olduqca önəmlidir və məşqçiləri ilə yaxşı münasibətdə olan idmançıların bullinq etmə ehtimalı azdır. İdmançılarla açıq müzakirələrin aparılması və meydana və kənarında bullinqin yolverilməz olduğunu demək idmançıların antisosial davranışlarının olmamasına ümid yaradır. Bullinqə görə cəzanın olması qaçılmazdır. Başvermiş hadisənin mənşəyini aydınlaşdırmaq və oyunçuların diqqətini çəkmək, onlara nəzarət etmək məşqçinin vəzifəsidir.

Araşdırmalar göstərir ki, müsbət və sağlam komanda dinamikasını qorumaq üçün bütövlükdə komandanı alt qruplar üzərində qurmaq lazımdır. Oyunçuların qəzəblərini daha məhsuldar hərəkətlərə yönəltməklə bullinqi aradan qaldırmaq olar [7].

Məktəbdə bullinq ilə mübarizə aparmaq təkə psixoloqun işi deyil. Bu mövzuda bütün müəllimlər, məktəb rəhbərliyi, həmçinin, valideynlər birlikdə işləməlidirlər. Azərbaycanda son illərə qədər bu mövzu demək olar ki, araşdırılmamışdır. Lakin son dövrlərdə bəzi bullinq hadisələrinin ictimailəşdirilməsi nəticəsində mövzu aktuallıq qazanmış, onunla mübarizə yolları axtarılmışa, xarici ölkələrin təcrübəsindən istifadə olunmağa başlanmışdır. Məktəblərimizdə psixoloji xidmətin ürəkəçən səviyyədə olmamasının səbəblərindən biri illərlə məktəb psixoloqu vəzifəsini digər fənn müəllimlərinin yerinə yetirməsi olmuşdur. Lakin ölkənin bir çox ali məktəblərində “Təhsildə sosial-psixoloji xidmət” ixtisasının açılması və

məktəbləri ali təhsilli psixoloqlarla təmin etməyə başlaması sevindirici haldır.

Araşdırmamızda bullinqin həlli yollarından biri kimi fiziki tərbiyə dərslərinin vacibliyini ön plana çıxartmaqda bizə bir neçə səbəb əsas verir. Aparılan araşdırmalardan məlum olduğu kimi fiziki tərbiyə dərsləri şagirdlərin fiziki sağlamlığının qorunmasında rolü əvəzsizdir. Bu da məlumdur ki, fiziki sağlamlığı qaydasında olan şagirdin zehni fəaliyyəti də bir o qədər yaxşı olur. Burdan belə nəticəyə gəlmək olur ki, əqli sağlamlıq birbaşa fiziki sağlamlıqdan asılıdır. Orta məktəblərdə bullinq hallarının artmasının qarşısını almaq üçün bədən tərbiyəsi dərslərinin daha da səmərəli keçirilməsində fayda var. Belə ki, şagirdlər arasındakı komanda yarışları uşaqların məktəbdə davranışını yaxşılaşdırır. Fiziki tərbiyə şagirdlərdə özlərinə inamın formalaşmasında, intizamlarının inkişaf etdirilməsində əvəzsiz rol oynayır. Fiziki məşq uşaqların stres və narahatlıqlarını aradan qaldırmağa kömək edir. Bu gün gənclər mübahisəli olaraq hər zamanından daha çox təzyiqləndirilir, buna görə bu stress üçün yaxşı bir çıxış yolu olmaları vacibdir. Qrup şəklində idman oynamaq gənclərin komanda işi və liderlik bacarıqlarını inkişaf etdirməsinə kömək edir. Həm də həmyaşlıqları arasında daha güclü əlaqələr yaratmağa kömək edir, sağlam bir sinif dinamikası təmin edir. Fiziki tərbiyə dərslərinin saatlarının artırılmasının bu istiqamətdə atılacaq addım-

lardan ən vacibi olaraq valideynlərin də idman yarışlarına dəvəti və məşqçinin tərbiyənin rəhbərləndirmə metodundan istifadə etməsi problemin aradan qaldırılmasında müsbət rol oynayacaqdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/beyond-pink-and-blue/201504/bullying-hurts-everyone-even-bystanders>
2. <https://bakuresearchinstitute.org/az/a-comprehensive-approach-to-bullying-prevention-in-azerbaijani-schools/>
3. <https://core.ac.uk/download/pdf/37345013.pdf>
4. <https://www.publicschoolreview.com/blog/how-does-bullying-affect-a-students-academic-performance>
5. <https://www.arti.edu.az/az/presentation/824-maktabda-qisnama-bullying-ila-mubarizaparmagin-yollari>
6. <http://etmtv.news/sagirdl%C9%99rin-fiziki-t%C9%99rbiy%C9%99si-t%C9%99hsilin-%C9%99n-vacib-v%C9%99-z%C9%99ruri-m%C9%99s%C9%99l%C9%99l%C9%99ri-kimi-qalmaqdadir/>
7. <https://truesport.org/bullying-prevention/9-ways-coaches-can-prevent-bullying/>

## БУЛЛИНГ В СРЕДНИХ ШКОЛАХ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Х.Р. Абасова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Социальных наук  
[khadica.abasova@sport.edu.az](mailto:khadica.abasova@sport.edu.az)

**Аннотация.** В этой статье будет рассматриваться такое явление как-буллинг, его виды,его влияние на учебный процесс в средних школах. На данный момент проблема буллинга очень актуальна и в связи с этим создано много международных программ. Одним из важнейших аспектов учебно-воспитательного процесса в средних школах на сегодня является уровень физи-

ческой культуры учеников. Поэтому одним из способов решения проблемы является увеличение времени занятий физкультурой а также совместная работа школы и родителей.

**Ключевые слова:** буллинг, буллинг в средних школах, важность занятий физкультурой работа.

---

**BULLING IN SECONDARY SCHOOLS AND ITS IMPACT ON THE PEDAGOGICAL  
PROCESS****Kh.R. Abasova***Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

Department of Social Sciences

[khadica.abasova@sport.edu.az](mailto:khadica.abasova@sport.edu.az)

**Annotation.** The article explains the concepts of bullying, types of bullying behavior, the impact of bullying in the pedagogical process in secondary schools. Bullying is a topical issue today, and many international programs are being implemented in this regard. Today, the physical education of students in secondary schools remains the

most important and necessary issues of education. Spending more time on physical activity and working with students' parents will be one of the main ways to eliminate bullying.

**Keywords:** *bullying, bullying in secondary schools, the importance of physical education classes.*

## YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ ŞAHMATÇILARIN OYUNLARINDA EDİLƏN KOBUD SƏHVLƏR, ONLARIN SƏBƏBLƏRİ VƏ ARADAN QALDIRILMASI YOLLARI

r.ü.e.d, prof. B.Ə. Rüstəmov, S.O. İbrahimova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdmanın oyun növləri kafedrası

[bakhtiyar.rustamov@sport.edu.az](mailto:bakhtiyar.rustamov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalə yüksək dərəcəli şahmatçıların əsas yarışlara hazırlıq probleminə həsr edilmişdir. Bu problemlərdən biridə onların ustalıq dərəcəsinə, hazırlıq səviyyəsinə xas olmayan kobud səhvlərin buraxılmasıdır. Oyun zamanı yaranan səhvlərin səbəbləri araşdırılmış, bununla bağlı klassik şahmat irsinə müraciət edilmiş, müasir dövrümüzün ən qabaqcıl grossmeysterlərin, o cümlədən Azərbaycan şahmatçılarının yaradıcılığı təhlil edilmişdir. Nəticə etibarlı ilə kobud səhvlərin və “şahmat korluğu”nun aradan qaldırılması ilə bir sıra təkliflər irəli sürülmüşdür. Müasir dövrdə gənc şahmatçılarla işləyən məşqçilər əksər hallarda kobud səhv və “şahmat korluğu” problemini əsaslı şəkildə diqqətə almırlar. Bu da gələcəkdə onların daha yüksək nəticələr əldə etmələrinə əsaslı şəkildə mane olur.

**Açar sözlər:** *şahmat, kobud səhv, “şahmat korluğu”, mittelspil, yüksək dərəcəli şahmatçılar, məşq metodikası.*

Şahmat ustası, nəzəriyyəçisi, ədəbiyyatşünas və həmçinin şahmat idman növündə “hipermodernizmin” banisi olan Saveliy Qriqoryeviç Tartakoverin bütün idman növlərinə məxsus edilmiş sitatı vardır: “Qalib rəqibdən daha az səhv edəndir!” Hər bir idman növünün idmançı tərəfindən edilən spesifik səhvləri və problemləri mövcuddur. Şahmat üzrə on ikinci dünya çempionu Anatoliy Karpovun səhvlər haqqında irəli sürdüyü və hal-hazırda real olan fikri bu gündə aktualdır. Hər iki tərəfin mükəmməl oynadığı oyunlar demək olar ki, yoxdur, çünki insanlar maşın deyil. Lakin elə səhvlər vardır ki, daxildən böyüyərək geniş “xəstəliyə” çevrilir və idmançının nəticələrini alt-üst edir. Bəs şahmat idman

növündə səhvlər hansılardır? Günümüzdə ən çox rast gəlinən və aktual olan problemlərdən biri yüksək dərəcəli şahmatçıların oyunlarında edilən kobud səhvlər və ya “şahmat korluğu”dur. Kobud səhvlərin tarixinə nəzər salsaq, görürük ki, bir çox istedadlı şahmatçıların nəticələrinə mənfi təsir göstərən və etalon zirvənin dəf olunmamasının başlıca səbəblərindən olan “şahmat korluğu”dur. Kobud səhv və ya “şahmat korluğu” insan təfəkkürünə xas olan xüsusiyyətlərin tamamilə məntiqi və təbii təzahürüdür. Kobud səhv və “gözdən qaçırmaq” eyni fenomenin iki növüdür. Bir şeyi gözdən qaçırdınızsa və həmin hal oyunun aqibətinə çox ciddi təsir etmədisə, bu, gözdən qaçırmaq adlanır; yox əgər oyun nəticəsinin geridönüşü yoxdursa, bu zaman edilən səhv kobud səhv və ya “şahmat korluğu” adlandırılır. “Şahmat korluğu” zamanı oyunçunun kobud bir səhvi mövqenin kəskin pisləşməsinə səbəb olur [6,s.26]. Bir qayda olaraq, şahmatda kobud səhv edən oyunçu rəqibin təhlükəsini və ya hər hansı bir fiqurun lövhə üzərindən itirilməsini hiss etmir. XX əsrin əvvəllərində ən güclü şahmatçılardan biri olan Rudolf Şpilman sensasiyalı məqaləsində kobud səhv və ya “şahmat korluğu” problemlərini qələmə almışdır. 1927 -ci ildə çap olunan məqalədə qeyd edilir ki, dövrünün ən böyük ustaları olan oyunçular, şahmat bacarıqlarının ən yüksək zirvələrini hədəfləyən və turnirlərdə yaradıcılığının tükənməz parlaq nümunələrini göstərən şahmatçılar dünya tacı uğrunda mübarizə zamanı ən kobud səhvlərə və “şahmat korluğuna” yol verirdi! R.Şpilman usta şahmatçıların kobud səhvlərə yol vermələrini təəccüb hissi ilə bu şəkildə qeydə alır: “Etiraf etməliyəm ki, yaranan problemlərə dərrakəm uyğun məntiqi bir izahat tapmaqda acizdir”. O dövr üçün bəlkə də çox qəti şəkildə söylənilmiş bu fikrin dərinliyinə ensək, görürük ki, bir nüansda Şpilman şübhəsiz haqlı idi. Şahmat ustalarının oyunlarında yaranan problem, təkcə gedişin



gözdən qaçırılmasından ibarət deyildi. Çox təəssüflər olsun ki, oyunun bütün əziyyətini məhv edən problemə impulsiv səhv edilən və ya gözdən qaçırılmış gediş kimi baxılırdı. Təəccüblü olsa da, ən elementar şahmat həqiqətlərinə məhəl qoymamaq, tələffüz etmək belə çətin olan anlaşılmaz “səhvlərin” kökünün nədən qaynaqlandığı heç kimi maraqlandırmırdı! Necə olur ki, belə yüksək status əldə etmiş ustaların görüşlərində bu hal davamlı şəkildə təkrarlanırdı. Lakin o dövr üçün yaranmış problemi bəsit şəkildə yalnız şahmat təhlillərində axtarmaq tövsiyə olunurdu. 1892-ci ildə Havanada keçirilən dünya tacı uğrunda müba-

rizədə birinci dünya çempionu Vilhelm Steynits və namizəd Mixail Çiqorin arasında keçirilən oyunda yaranmış vəziyyət əslində problemin daha dərin qatlarda olduğunu göstərdi [1]. Bu, müasir şahmatda öz aktuallığı ilə seçilən bariz nümunələrdən biridir (diaqram 1). Matçın iyirmi üçüncü görüşündə ümumi hesab  $+9 = -8$  V.Steynitsin xeyrinə idi. Buna baxmayaraq oyun zamanı M.Çiqorin maddi üstünlük əldə etmiş, lakin qələbə ilə sonlandırma bilməmişdir. Çünki otuz ikinci gedişdə ağlar 32. Fd6-b4?? gedişini edərək, iki gedişə ağ şahmat təhlükəsini nəzərə almamışdır.



*Diagram 1*

Mixail Çiqorinin şahmat karyerasını dar-madağın edən bu gedişi (32. Fd6-b4 ??) sadəcə gözdən qaçırma kimi qələmə almaq olarmı? Əlbəttə xeyr. Çünki kobud səhvlərin və ya “şahmat korluğu”nun yaranma səbəbləri və xüsusiyyətləri vardır. Tarixdə şahmat mübarizəsinin psixologiyadan asılılığını ciddi şəkildə öyrənmiş və təhlil etmiş, şahmat nəzəriyyəçisi və ədəbiyyatşünas Blyumenfeld Benyamin Markoviç kobud səhvlər və ya “şahmat korluğuna” qarşı mübarizədə istifadə edilən qaydanın bünövrəsini qoyan ilklərdəndir. Daha sonra bu qaydada xüsusi dəyişikliklər edilmişdir.

“Blyumenfeld qaydasının” məcmusu ondan ibarətdir ki, variantların hesablanması bitdikdən sonra hesablama ağacının bütün budaqlarını keçərək, ilk növbədə blankda əvvəlcədən nəzərdə tutulmuş gedişi yazmalısınız. Yalnız hərəkət etməzdən əvvəl! Əksər grossmeyster-

lər isə əvvəlcə gedişi lövhədə edirlər, daha sonra blankda qeyd edirlər ki, bu da kobud səhvlərin yaranmasına səbəb olur. Vizual təxəyyül nə qədər güclü olsa da, tamamilə aydındır ki, şüurdakı ideya vizual qavrayışdan daha solğundur. Buna görə də, öncədən təxəyyüldə variant ardıcılığı hesablanıb və aydın şəkildə təzahür etsə belə, heç vaxt sürətli şəkildə fikirləşmədən heç bir gediş etməmək lazımdır: axı, bu mövqe təsəvvürdə olanda gediş hazırlanmışdır. Bu səbəbdən ilk öncə tam kalliqrafik notasiya xətti ilə əvvəlcədən düşünülmüş gedişi qeyd etmək lazımdır. Müasir şahmat qaydalarına əsasən birinci növbədə şahmat lövhəsində gediş etmək və yalnız bundan sonra gedişi blank üzərində göstərmək lazımdır. Lakin bu qaydaların dəyişilməsinin əsas səbəbi rəqibi çaşdırmaq istəyən şahmatçıların əleyhinə yönəlmişdir. Qaydanın bir hissəsi şahmat qanunlarına zidd olduğu üçün tətbiq

edilməsə də, digər hissəsi vacibliyi ilə seçilir. İdman ustalığından asılı olmayaraq, lövhə üzərində gediş etməzdən öncə şahmatçının aşağıda qeyd olunan sualları özünə verməyi mütləq tövsiyə olunur:

- Bir və iki gedişə mat təhlükəsinin olub-olmadığını;
- hər hansı taktiki zərbənin olub-olmadığını;
- fiqurların zərbə altında olub-olmadığını.

Kobud səhvlər təbiətinə görə iki növə bölünür: taktiki və strateji. Taktiki kobud səhvlər daha çox variant hesablama texnikasında təzahür edir. Strateji kobud səhvlərin yaranma səbələrinin ən xarakterik göstəricilərindən olan vəziyyətin düzgün qiymətləndirilməməsidir.

“Yüksək dərəcəli şahmatçıların oyununlarında edilən kobud səhvlərin yaranmasının aşağıdakı səbəbləri vardır:

1. Psixoloji gərginlik
2. Yorulma və həddən artıq yorulma fazası
3. Seytnot
4. Variant hesablama texnikasında səhvlərin olması
5. Şahmatçının psixi funksiyalarından biri olan emosional dayanıqlığın aşağı olması
6. Məşq prosesində səmərəliliyin olmaması
7. Çox az düşünülərək sürətli şəkildə gediş seçimi
8. Rəqibi saymamaq
9. Rəqib təhlükəsini nəzərə almamaq
10. Psixofizioloji amilləri nəzərə almamaq

Yuxarıda sadalanan səbəblərin həlli istiqamətində üç təklif irəli sürülmüşdür. Birinci təklif xüsusi məşq-yarış tapşırıqlar sistemi vasitəsi ilə variant hesablama texnikasına yönəlmiş mövqelərin həllidir [2,s.55]. Xüsusi məşq-yarış tapşırıqlar sistemi ilə, şahmatçıda variant hesablama texnikasının problemləri, seytnot, mövqenin qiymətləndirilməsi və plan, gediş seçimi kimi amillərdə edilən kobud səhvləri aydın şəkildə görmək mümkündür. Şahmat oyununda vaxt anlayışı çox böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bir çox şahmatçılar vaxt azlığından əziyyət çəkirlər, digərləri isə sürətli gediş etməyə meyilli olurlar. Vaxt azlığı zamanı şahmatçı bir çox taktiki və strateji qərarları intuitiv vermək məcburiyyətində qalır. Yüksək

dərəcəli şahmatçı daim seytnota düşürsə və ya tam əksi sürətli gediş edirsə, hər iki halda kobud səhvlər qaçılmazdır.

İdman dünyasına məlumdur ki, fiziki və psixoloji hazırlığın yüksək nəticə əldə olunmasında rolu danılmazdır. Çox təəssüflər olsun ki, hələ də şahmat idman növündə məşq və hazırlıq prosesinin yalnız şahmat lövhəsindən ibarət olduğunu düşünən yüksək dərəcəli şahmatçılar və məşqçilər vardır. Halbuki, fiziki hazırlıq zəif dərəcədə və ya heç olmadıqda kobud səhvlərə bir başa yol açır. [4,s.122]. Fiziki hazırlıq istənilən idmançının, o cümlədən şahmatçının idman hazırlığının vacib hissəsidir. Yarış zamanı peşəkar şahmatçıların iş yükünü nəzərə almaq önəmlidir: şahmat turnirləri adətən 9 gün ərzində keçirilir. İştirakçılar hər gün tənzimlənən vaxt nəzarəti ilə bir oyun oynayırlar. Demək olar ki, hər bir görüşün xarakterik xüsusiyyəti əhəmiyyətli emosional və intellektual gərginliklə müşayiət olunmasıdır. Bu məqamda təbii sual yaranır: şahmat oyunu zamanı yaranan emosional gərginlik digər idman növləri ilə məşğul olan idmançıların, məsələn, yüngül atletlərin, boksçuların, ən yüksək reytingli yarışlarda - Olimpiya Oyunlarında iştirak edən xokkeyçilərin emosional stressindən nə ilə fərqlənir? Əhəmiyyətli bir fərq ondan ibarətdir ki, yuxarıda qeyd olunan idman növlərində emosional gərginlik əzələ fəaliyyəti ilə birləşdirilir ki, bu da bədəni mənfi, bəzi hallarda patogen, emosional gərginliyin təsirindən böyük dərəcədə qoruyur. Şahmat oyununun gedişatı zamanı əzələ fəaliyyəti çox aşağı səviyyədə olması səbəbindən emosiyalar orqanizmə mənfi təsir göstərməyə başlayır. Statistik təhlil zamanı məlum olmuşdur ki, görüşün sonlarına yaxın edilən kobud səhvlərin sayı çoxluq təşkil edir. Bəs bu səbəbin kökündə nə dayanır? Oyun zamanı şahmatçıda gizlin yorulma prosesi gedir, nəbz vurğularının sayı çoxalır və şahmatçı emosional gərginliyə tab gətirə bilmir və nəticə etibarlı ilə kobud səhv edir. Əzələ fəaliyyəti ilə tamamlanmamış bu emosional stress insanın psixofizioloji vəziyyətində əhəmiyyətli dəyişikliklərə səbəb olur ki, bu da bəzi hallarda ürək-damar və mərkəzi sinir sistemlərinin xəstəliklərinin inkişafına səbəb ola bilər. İrəli sürülən ikinci təklifin məğzi ondan ibarətdir ki, fiziki hazırlığın köməkliyi

ilə kobud səhvləri aradan qaldırmaq mümkündür. Şahmatın sırf nəzəri üsullarla öyrənilməsi müəyyən nöqsanlara gətirib çıxarır ki, bu da ilk növbədə özünü praktikada açıq-aşkar nümayiş etdirir. “İnsan amili”ni, daha dəqiq psixologiyanı nəzərə almadan və istifadə etmədən şahmatda böyük uğurlar əldə etmək mümkün deyil. Doğrudan da istər adi hazırlıq zamanı, istər yarışa hazırlıq vaxtı, istərsə də oyun zamanı hər bir şahmatçının fərdi xüsusiyyətləri önə çıxır. Səviyyəsindən asılı olmayaraq, təzə başlayandan qrossmeysterə qədər hər bir şahmatçı şüurlu və ya dərk etmədən, açıq və ya gizli şəkildə özünün və rəqibinin imkanlarını nəzərə alır. Etiraf edilməsə də usta şahmatçıların kobud səhvləri psixoloji hazırlığın yerində olmamasına dayanır. Burdan belə sual yaranır: psixoloji hazırlıq oyun zamanı edilən kobud səhvlərə necə təsir edir? Özünə-inamsızlıq, qorxu hissi, zehni yorulma və çətin vəziyyətlərdə mübarizə aparmamaq kimi faktorlar kobud səhvlərə və ya “şahmat korluğu”na yol açır.

Üçüncü təklifin əsasını psixoloji hazırlıq təşkil edir. Kobud səhvlərlə mübarizədə, məşq prosesində mütləq şəkildə psixoloji hazırlığa geniş yer verilməlidir [5,s.86]. Xüsusən əsas yarışlara hazırlıq dövrü zamanı şahmatçının psixoloji vəziyyətini müəyyən etmək üçün xüsusi testlərdən istifadə etmək lazımdır. Bi-

rinci növbədə bu testlər vasitəsilə zehni və həmçinin fiziki yorulmanı müəyyən etmək əsas şərtidir. Kobud səhvlər bir başa zehni yorulma ilə bağlıdır və psixoloji hazırlıq vasitəsi ilə problemi həll etmək mümkündür. Unutmaq lazım deyil ki, şahmat bədən tərbiyəsinin bir hissəsidir və problemlərin həlli yollarına kompleks şəkildə yanaşmaq lazımdır [3,s.167].

Əqli əmək fizioloji və psixoloji məzmun baxımından fiziki işdən daha çətinidir. B.Blumenfeld yazırdı: “əlbəttə ki, yorğunluğun, şübhələrin, stressin və s. səhv bir planın ortaya çıxmasını müşayiət edən daimi faktorlar olduğunu unutmamalıyıq”.

Misal olaraq, 2021-ci ildə Soçidə təşkil olunmuş Dünya Kubokunun yarımfinalında hal-hazırkı dünya çempionu norveçli Maqнус Karlsen və polşalı qrossmeyster Duda Yan Kşıştov arasında yaranan mövqeni təhlil edək (diaqram 2). Qeyd etmək lazımdır ki, oyun heç-heçə bitərsə, final mərhələsi uğrunda mübarizə davam edir, hər hansı rənglə oynayan şahmatçı məğlub olarsa, yalnız üçüncü yer uğrunda mübarizə aparılacaqdır. Ağ fiqurlarla oynayan dünya şahmat top reytinginin birincisi Maqнус Karlsen ikinci gedişdə 62. Fb2-c1?? oynayaraq kobud səhv edir və görüşdə məğlub olaraq mübarizəni yarımfinaal mərhələsində dayandırır (diaqram 3).



*Diaqram 2*



*Diaqram 3*

Halbuki, oyun zamanı edilən kobud səhvin əvəzinə 62. Fb2-d4 gedişi oynanılışdı, nəticə heç-heçə sonlanacaqdı.

## ƏDƏBİYYAT

1. <https://chessnews.info/partii-matcha-vilgelm-stejnicz-mihail-chigorin/>
2. Калининченко Н. Основы шахматной тактики. 2019.
3. Matanovic A. *Chess Informant* 141.2019.
4. Гельфанд Б. *Принятие динамических решений в шахматах*. 2018
5. Гулько Ф.Б. *Стратегия и психология современных шахмат*. 2019
6. Тукмаков В. *Играй (не) как компьютер*. 2019.

## ГРУБЫЕ ОШИБКИ, ДОПУЩЕННЫЕ В ПАРТИЯХ ШАХМАТИСТОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ, ИХ ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ

д.м.н., проф. Б.Э. Рустамов, С. О. Ибрагимова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Игровых видов спорта  
[bakhtiyar.rustamov@sport.edu.az](mailto:bakhtiyar.rustamov@sport.edu.az)

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме подготовки шахматистов высокого уровня к основным соревнованиям. Одна из таких проблем - совершение грубых ошибок, не зависящих от их квалификации, уровня подготовки. Были исследованы причины допущенных во время игры ошибок, обращено внимание на наследие классических шахмат, проанализировано творчество самых продвинутых гроссмейстеров современности, в том числе Азербайджанских шахматистов. В результате был внесен ряд предложений по устранению грубых оши-

бок и «шахматной слепоты». В настоящее время, тренеры, работающие с юными шахматистами, часто не уделяют должного внимания проблеме грубых ошибок и «шахматной слепоты». И это является препятствием для достижения ими более высоких результатов в будущем.

**Ключевые слова:** шахматы, грубая ошибка, «шахматная слепота» миттель-шпиль, шахматисты высших разрядов, методика тренировки.

## GROSS MISTAKES MADE IN THE GAMES OF HIGH-LEVEL CHESS PLAYERS, THEIR CAUSES AND METHODS OF ELIMINATION

D.Sc., prof. B.A. Rustamov, S.O. Ibrahimova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Sports games  
[bakhtiyar.rustamov@sport.edu.az](mailto:bakhtiyar.rustamov@sport.edu.az)

**Annotation.** The article is devoted to the problem of preparing chess players at a high level for the main games. One of these problems is making "gross mistakes" that do not depend on their qualifications and level of training. The causes of mistakes made during the game were investigated, attention was drawn to the legacy of classical chess, the works of the most advanced grandmasters of our time, including chess players from Azerbaijan, were analyzed. As a result, a number

of proposals were made to eliminate "glaring mistakes" and "chess blindness". Currently, coaches working with young chess players often do not pay enough attention to the problem of "glaring mistakes" and "chess blindness". this is an obstacle for them to achieve better results in the future.

**Keywords:** chess, middle game, A-class level chess players, training methods, blunder in chess.

## BƏDƏN TƏRBIYƏSİ SAHƏSİNDƏ İDMAN JURNALİSTİKASI TƏDRİSİNİN ƏHƏMİYYƏTİ

A.A. Bünyatova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[aydan.naghiyeva2019@sport.edu.az](mailto:aydan.naghiyeva2019@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Bu gün həyatın hər sahəsində idman anlayışı böyük əhəmiyyət kəsb edir və bu anlayış hər yerdə özünü göstərir. Müxtəlif idman növlərinə, xüsusilə də futbola aid irəliləyişlər kütləvi informasiya vasitələri ilə geniş kütlələrə çatdırılır. Media, bu sahədə ixtisaslaşmış jurnalistlər vasitəsi ilə idman dünyasını izləyir. Bu nöqtədə, müxtəlif idman sahələrinin mediada lazımı şəkildə işıqlandırılmasını və elm və keyfiyyət cəhətdən daha uğurlu bir şəkildə keçirilməsini təmin etmək üçün idman jurnalistikasında ixtisaslaşmaya təkan verilməsi və davam etdirilməsi çox vacibdir. İdmanın hər bir cəmiyyətin fiziki və mənəvi inkişafına böyük töhfə verdiyinə əsaslanaraq, bu araşdırmanın məqsədi, fərqli perspektivlər vasitəsilə bu sahədə veriləcək təhsilin əhəmiyyətini vurğulamaqdır.

**Açar sözlər:** *jurnalistika, media, idman, təhsil.*

İdman anlayışı yarandığından bu günə qədər hamı tərəfindən görülən əhəmiyyəti və mənfəəti ilə müəyyən dəyişikliklərə məruz qalaraq böyük ticarət sahəsinə çevrilmişdir.

İdman bədən tərbiyəsi və boş vaxt anlayışlarından əlavə, həyatı oyunlarla şərh edən iş formasıdır. Ümumi bütövlüyü daxilində, idman bir çox fərqli elm sahəsinin köməyi ilə inkişaf etmişdir və onu əsas xüsusiyyətlərinə əsaslanaraq təyin etmək imkanı var. "Ən qısa ifadə ilə oyun, yayındırma, əyləncə və işdən uzaqlaşma deməkdir ... Əlavə olaraq idman, oyunu yarışla birləşdirən, daha çox fiziki qabiliyyətə malik olduqları üçün qalibləri mükafatlandıran, davamlı və intensiv bir işdir".

Hal-hazırda, sürətləndirilmiş elmi araşdırmalarla əlaqədar müxtəlif mövqelərə sahib

olmaqda idman konsepsiyasını fərqli formalarda ələ keçirmək də mümkündür: "Bizim dünyamızda gündəlik inkişaf edən siyasi rəqabətə, texniki dəyişikliklərə, sosial dalğalanmalara əsas verən hər kəs tərəfindən qəbul edilə bilən universal dillər olduqca nadirdir. İdman da onlardan biridir" [1, s. 59].

İdmanda əsas məqsəd qazanmaqdır. Bu ideal bəzən komanda şəklində, bəzən də fərdi olaraq həyata keçirilir. "İdman oyunları, zamanın və rəqibin təzyiqi altında bədən texnologiyasından istifadə edərək hədəflərin uğuru deməkdir" [2].

Bu oyunlarda mübarizə bəzən ölkələr səviyyəsində, bəzən də şəxsi rəqabətlə gedir. Ancaq qazanmaq üçün heç vaxt centlmenlik qaydalarından kənara çıxılmamalıdır. Çünki bütün idman oyunlarının əsasını kübarlıq və dostluq təşkil edir. Bu anlayışlara zərər verilsə, idmanın bütün mənası və məqsədi çirklənəcək.

"İdman həqiqətini bəşəriyyətin məlum tarixinə qədər götürmək mümkündür və bu, xüsusilə son iki əsrdə getdikcə artan sürətlə kütlələrin diqqətini çəkir" [3, s. 14].

İdman, dünyanın müxtəlif qitələrindən fərqli etnik, dini və mədəni köklərə malik insanları bir araya gətirməyə kömək edir və onları bir-birinə bağlamağa kömək edir. Bütün dünyada idman oyunlarının televiziyalardan canlı yayımlanması milyonlarla və hətta milyardlarla insanın eyni anda eyni həyəcanı paylaşmasına səbəb olur.

İdman yarışları da ölkələr arasındakı beynəlxalq fikir ayrılıqlarını aradan qaldırmağa kömək edə bilər: ABŞ-Çin arasında oynanan stolüstü tennis oyunu, 1998 Dünya Kubokunda ABŞ-İran milli futbol komandalarının yarışması, 2008-ci il Avropa Futbol Çempionatına namizəd olmaq üçün Türkiyə və Yunanistanın birgə müraciəti, Qalatasaray ilə Olimpiakos arasında İstanbul Olimpiya Stadio-

nunda oynanan Dostluq oyunu nümunə olaraq verilə bilər.

Mövzuya başqa bir tərəfdən baxsaq, “İdman əvvəlcə özünə qarşı, sonra təbiətə, zamana və insana verilən əxlaqi və fiziki fəaliyyətlə davam etdirilən bir insanın mübarizə yoludur”.

İdman, qaydalara hörmət edərək və cəmiyyətdə sevgi və anlayışla əlaqələr qura bilməklə insana sağlam, intizamlı bir xarakter verə bilər” [4, s. 61]. Qeyri-kafi idman salonları, ictimaiyyətin məhdud dəstəyi idmançı yetişdirir bilməməyimizin ən vacib səbəbləridir. Bu cür problemləri azalda bilsək, bizim ölkəmizdə də idman inkişaf edərək lazım olan səviyyəyə çata biləcəkdir.

Müasir idman jurnalistikası 1800-cü illərin əvvəllərində məzmunu qəzetlərdə görünməyə başladığı andan etibarən köklərini tapır. Başlanğıcda, idmanlar at yarışı və boks qeyri-adi şəkildə əhatə edirdi. Əhatə dairəsi hadisənin özünə və daha çox sosial kontekstə yönəlirdi. Şimal ilə Cənub arasındakı at yarışları və ABŞ ilə İngiltərə arasındakı boks döyüşləri sosial elitanın böyük marağına səbəb oldu. 1820-ci və 30-cu illər ərzində qəzetlərin əsas demoqrafik hədəfi sosial elita idi, çünki qəzet adi insan üçün çox bahalı idi. 20-ci əsrə yaxınlaşdıqda, idman jurnalistikasının artmış doymasına səbəb olan bir neçə mühüm dəyişiklik baş verdi əsas axın. Bunlardan birincisi qəpik mətbuat daha ucuz və daha çox tabloid qəzet istehsalına imkan verdi. Qəzetlər də tirajdan istifadə etmək əvəzinə istehsal xərclərini ödəmək üçün reklamdan istifadə etməyə başladılar. Bu iki amil hədəf seçilən demoqrafik səviyyədə sosial elit yuxarı təbəqədən aşağı-orta təbəqəyə dəyişməyə səbəb olur. Eyni zamanda Sənaye inqilabı sürətlə genişlənməkdə idi orta sinif ölkə tərəfdən sürətlə inkişaf edən şəhər inkişaflarına doğru gəldilər. Hədəf demoqrafik dəyişikliyi, qəzet yayımcılarının kütlə üçün cəlbedici məzmun axtarması və idmana üz tutması demək idi. Bu inkişaf, artan populyarlıq ilə üst-üstə düşdü beysbol sürətlə "Amerikanın əyləncəsi" nə çevrildi.

Qəzetlərin idman səhifələri indiki oxucuların ən çox diqqətini çəkən bölmələr arasında liderlik edir. Qəzetlərin ümumiyyətlə arxa səhifələrindən başlayaraq oxunması qəbul edilmiş bir reallıqdır. İdman səhifələrində şərhlər

də, xəbərlərdə və hətta fotosəkillərdə yer alan mesajlar, cəmiyyət kütləsinə təsir edə bilər və qısa müddətdə idman ictimai rəyini yönəldir.

Fərqli sahələrdə vəzifə alan jurnalistlərdə olduğu kimi, idman jurnalisti də ilk növbədə sosial məsuliyyət daşımalıdır. Bir jurnalistin sosial məsuliyyətinin ilk addımı oxucularına xəbər çatdırmaqdır. Bundan əlavə, idman jurnalisti öz xəbərləri ilə cəmiyyəti məlumatlandırarkən reallığa uyğunluğu da gözdə tutmalıdır. Səhv və itkin məlumatlar verməməlidir. İdman jurnalisti, bu məsuliyyəti tam şəkildə yerinə yetirmək üçün, geniş idman mədəniyyətinə sahib olaraq, idman mövzusunun və peşə hazırlığını təqib edərək özünü daim yeniləyərək hər mövzuya həssaslıqla yanaşan bir şəxs olmalıdır. Jurnalist hadisələri təkbəşinə yaratmır, hadisələri müəyyən prinsiplər çərçivəsində əlində tutaraq ictimaiyyətə ötürür. İdman jurnalistləri ya idman gündəmində, ya da idman mətbuatı sahəsindəki problemləri ortaya qoymalı və bunu da müzakirə etməyi bacarmalıdır. Neytral və müstəqil olmalıdır; düşüncələrini deyil, reallıqları ön plana çıxarmalıdır.

Digər tərəfdən, “Müşahidə olunan hadisələri, inkişafı və xəbərləri oxuculara düzgün və başa düşülən şəkildə çatdırmaqla üçün bir jurnalistin yazılı ifadə qabiliyyəti inkişaf etdirilməli, diktasiya və durğu işarələrindən yaxşı istifadə edilməlidir. Eyni zamanda mövzu ilə əlaqəli texniki terminləri bilməlidir. Xəbərlər hər kəsin anlaya biləcəyi sadə bir dildə, habelə xəbərin və zamanın məzmununda yazılmalıdır, qəzetdə hərfi gözəlliyə malik məqalələrin olması oxucuların gözləntiləri arasındadır. Qəzetlərin idman səhifələri həm də məktəb çağındakı gənc nəslin aparıcı bölmələrindən biri olduğundan, medianın istifadə etdiyi dil təhsilin vacib bir bilavasitə elementi olaraq da qəbul edilə bilər” [5, s. 132].

Danılmaz həqiqətdir ki, yeni nəslin nümayəndələri olan yazıçılar bu sahəyə o qədər də ciddi yanaşırlar. Bu nəslin nümayəndələri nə oxucular, nə də dinləyicilər üçün qənaətbəxş yazmır və ya danışmırlar. Azərbaycan Respublikasının müstəqillik qazanmasından sonra ölkəmizin bütün sahələri ilə bərabər idman sahəsi də bir xeyli inkişaf etdi. Azərbaycan idmançıları Avropa və dünya

çempionatlarında, olimpiya oyunlarında iştirak etmək hüququ qazandı. Beləliklə, idmançılarınımızın uğurlarını dünyaya lazımınca tanıtdırmaq üçün mətbuatın geniş imkanlarına böyük ehtiyac duyulmağa başlandı. Lakin, müstəqillikdən sonra yeni televiziya və radio kanallarının fəaliyyətinə baxmayaraq, idman jurnalistikasının irəliləyişi heç də ürəkaçan deyildi. Hazırda fəaliyyət göstərən “İdman Azərbaycan” kanalında demək olar ki, peşəkar idman jurnalisti yox dərəcəsinədir. Kanalda fəaliyyət göstərən idmançılarəm öz sahələrində peşəkar olsalar da, jurnalistika sahəsindəki çatışmazlıqları fəaliyyətlərində özünü kifayət qədər bürüzə verir.

Ən çox diqqət olunmalı məqamlardan biri də çap olunmuş idman mətbuatında qrammatik qaydalara xüsusi diqqət yetirməkdir. İdman səhifələrində fellərin, adların və obyektlərin düzgün olmayan yerlərdə istifadəsi nəzərdən qaçmır. Qaydalara riayət edilən cümlələr əvəzinə küçə dilindən istifadə olunur. Küçə dilindən istifadə edərkən jurnalistin oxucusuna ən qısa yolla çatmaq istəyi əsas amildir. Bunun nəticəsində də, yazma qaydaları baxımından səhvlər ortaya çıxır. Əsas məqsəd daha çox satmaq olduğu üçün bu cür səhvlər edilir. Məsələn, ayrı və ya bitişik səhv yazılmış -da, -də, -ki görülür. İdman yazıcıları söz tapa bilmədikləri üçün söz ehtiyatlarının qənaətbəxş olmadığı təəssüratını oyadırlar. Bir cümlə eyni cümlədə və ya paraqrafda ardıcıl olaraq bir neçə dəfə istifadə olunur. Digər tərəfdən, bəzi idman yazıcılarının sözün əslini axtarmaması və hətta orfoqrafiya kitabından və lüğətdən istifadə etməməsi nəzərə çarpır. Digər tərəfdən, azərbaycanca qarşılığı olan sözlərin xarici dildə formaları ilə israrla istifadə edilməsi başqa bir çətinlik yaradır. Bütün lazımi materialların əksəriyyəti internet saytlarından götürülür. Bu səbəbdən də, respublikamıza aid idman xəbərləri haqqında kiçik bir məlumatı belə əldə etmək çətinləşir.

Nəticədə, çap idman mətbuatı hər bir idman qolu ilə əlaqəli məqalələrdə etibarlıdır və eyni zamanda, futbolla bağlı xəbər və yazılarda da qrammatika qaydalarına diqqət yetirməlidir. Qaydalara uyğun yazma-ifadə dili də oxuculara hörmətin göstəricisi olur. Sözləri düzgün və yerlərində istifadə etmək də qeyri -

müəyyənliyə son qoyacaq. Səhv istifadə olunan futbol terminləri əvəzinə, onların mövcud düzgün ekvivalentləri Beynəlxalq Futbol Federasiyaları Şurasının (IFAB) təsdiq etdiyi kimi, demək olar ki, hər il yenilənir. Yəni də hər bir idman yazıcısının orfoqrafiya kitabından və lüğətdən istifadə etmək vərdişi olmalıdır. Tiraj əldə etmək, oxuculara hakim olmaq və onları yönləndirmək məqsədi ilə fanatizm ideyasına sahib olan məqalələrin yerinə, idman mətbuatı dostluğu, qardaşlığı təşviq etmək üçün idmanı oxucularına əks etdirmək prinsipini qəbul etməlidir.

Xarici ölkələrdə idman mətbuatını izləmək, daxili və xaricdə baş verən xəbər mənbələri ilə əlaqə quraraq xəbərlər və şərhlər verə bilmək üçün xarici dil bilməsi şərtidir. Bundan əlavə, idman jurnalisti idmanın prinsiplərini və metodlarını bilən və idmanda ədalətli oyun fəlsəfəsini mənimsəyərək idmanı sevən insan olmalıdır. İdmanla əlaqədar hüquq və tənzimləmə biliklərinə sahib olmaq, idman jurnalisti üçün bir mövzunu oxucularına ətraflı şəkildə və bir inkişaf baş verəndə narahatlıqla ötürməkdə böyük fayda təmin edir.

Mətbuat müəssisələrinin və Kommunikasiya Fakültələrinin əlaqəli şöbələrinin birgə işləri ilə peşə təhsili kursları, seminarlar və ya sertifikat proqramları təşkil edilməlidir. Yəni də mətbuat müəssisələri dünyanın aparıcı idman klublarından, idman məktəblərindən və çap mətbuat orqanlarından idman yazıcıları, mütəxəssislər, təlimçilər və texniklər gətirməli və gənc idman jurnalistikası namizədlərinin inkişafına töhfə verməlidirlər. Fərqli nöqtəy-nəzərləri əks etdirmək, idman səhifələrində məlumat baxımından oxucuları məmnun edən keyfiyyətli məqalələr yazmaq, məqalələr yazmaq üçün idman jurnalistikasına namizədlərin tədqiqatçı ruhu qazanmasına səbəb olmaq lazımdır. Sürətlə inkişaf edən kommunikasiya texnologiyalarından istifadə etmək və bu texnologiyaları peşə sahəsində səmərəli və sürətli bir şəkildə istifadə etmək üçün təşkilat daxilində təlim seminarları təşkil edilməlidir. Yəni də bu təlimlər çərçivəsində idman jurnalisti üçün arxiv məlumatlandırılması və idman tarixi haqqında ən yüksək səviyyədə məlumat verilməlidir. Eyni cür həmçinin idmançılara da jurnalistika haqqında arxiv məlumatlandırılması

və jurnalistikanın tarixi haqqında ən yüksək məlumat verilməlidir.

Bu cür təchizat, idman hadisələri oxucuların ixtiyarına verildikdə, keçmişlə əlaqə qurmaq və müqayisə etmək imkanı verir və eyni zamanda şərh etməkdə üstünlük gətirir. Nümunə üçün, bir idman jurnalisti atletika yarışını izləyərkən, məsələn, yarış meydançasında rekord qıran bir hadisə haqqında xəbər yazarkən idmançının əvvəlki performansı haqqında ətraflı məlumat əldə edərsə, bu məlumatı ona vermək çox faydalı olar. Əlavə olaraq, peşə təhsili çərçivəsində milli və beynəlxalq idman təşkilatları haqqında da lazımı məlumatlar verilməlidir: “Ümumi kimi milli təşkilatların strukturları, əməliyyatları, orqanları, komitələri, şuraları və direktorları haqqında məlumat sahibi olmaq. Gənclər və İdman Müdirliyi, İdman Federa-siyaları və Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (UOK), Beynəlxalq Futbol Federasiyası (FIFA), Avropa Futbol Federasiyası (UEFA), Beynəlxalq Basketbol Federasiyası (FIBA), Beynəlxalq Güləş Federasiyası (FILA) kimi beynəlxalq qurumlar xəbər yazarkən jurnalistin repertuarında yer alacaq məlumatlar” [5, s. 138-139].

Bir idman jurnalistinin uğur qazanması üçün ən az bir idman şöbəsində təcrübəsi olmalıdır. "Bu gün bir çox insan, hansı oyunçunun oynamalı olduğunu, komandanın hansı sistemdə oynamalı olduğunu mövzusunda komandanın texniki direktorundan daha yaxşı bildiklərinə inanır. Bu səbəbdən idman jurnalistlərinin oxucularına izah edəcəkləri idman sahəsi haqqında dərin biliklərə sahib olmalıdırlar... Avropa ölkələrində və ABŞ-da idman jurnalistləri arasında müəyyən bir ixtisas var. O sahənin mütəxəssisi olmayanlar o şöbədə heç bir iş görə bilməzlər. Məsələn, hər bir sahənin mütəxəssisi Olimpiadada öz şöbəsi ilə bağlı vəzifə götürür. Hətta olimpiadanın da öz mütəxəssisi var. Türkiyədə futboldan başqa, yalnız basketbol, atletika və güləş üzrə məhdud sayda mütəxəssis var ... [5, s. 139].

Qiymətləndirmə Azərbaycandakı universitetlər daxilində aparılırsa, idman ünsiyyəti, onun fəaliyyəti, iqtisadiyyatı və hüququ ilə əlaqədar proqramların sayının çox az olduğu, və ya idman fakültələrində ümumiyyətlə jurnalistika ixtisasının olmadığı görülür. Azərbay-

can Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası mövcud çatışmazlığı aradan qaldırmaq üçün “İdman jurnalistikası” adı altında magistr təhsili proqramı yaratmışdır. Proqramın məqsədi bu sahə üzrə ixtisaslı kadrların sayını artırmaq olsa da, magistr proqramı seçmək imkanı əksəriyyət tələbələr üçün əlçatan deyildir.

Jurnalistikanın müxtəlif sahələrində olduğu kimi, idman jurnalistikası sahəsində də ixtisaslaşmanın, xəbərin etibarlılığı, qəbul edilməsi və diqqəti cəlb etməsi, nəzərə alınması və təqib edilməsi baxımından böyük əhəmiyyəti vardır. Mövzusunun mütəxəssisi olan bir jurnalistin yazdığı xəbər həmişə daha çox maraq doğurur. Bu sahədə ixtisaslaşma, eyni zamanda, qurumun kimliyi, jurnalistin çalışdığı mətbuat qurumunun nüfuzu və eyni qurumun sektordakı rəqibləri ilə mübahisəsi baxımından da əhəmiyyətlidir.

Bundan əlavə, idman sahələrində jurnalistikanın əsasları üzrə ixtisaslaşmanın böyük faydası vardır. İdman sahələrində jurnalistikanın əsasları üzrə ixtisaslaşmış idmançılar jurnalist peşəsindən əlavə, mü sahib kimi çıxış etməyin əsas qaydalarına yiyələnmiş olacaqlar. Bunun nəticəsində televiziya və radio kanallarda daha ürəkaçan işlər görmək mümkün olacaqdır.

Jurnalistlər tərəfindən məktəb bazasında əldə edilən təhsilə yönəlmiş fəaliyyətlər, təhsil illərində ixtisaslaşma yolunda və ya peşə həyatına qədəm qoyanlar üçün proses boyunca idman jurnalistikası sahələrində də özünü göstərir. Həm də xaricdəki bir çox universitetdə idman jurnalistikası sahəsində təhsil davam edir və bu istiqamətdə mütəxəssis idman jurnalistləri yetişdirilir. Xüsusilə gündəlik qəzetlərin idman səhifələrində və qərb ölkələrində nəşr olunan gündəlik idman qəzetlərində idman müxbirlərinin müxtəlif idman sahələrində ixtisaslaşdığı müşahidə olunur. Digər tərəfdən, Azərbaycan bu sahə üzrə qeyri-kafi səviyyədədir.

Bu mövzuda ixtisaslaşmaq üçün, mövzunun müvəffəqiyyətli olması üçün, ixtisaslı idman jurnalistini işə götürə bilmək üçün Mətbuat Təşkilatlarının Kommunikasiya və İdman Peşə Liseyləri və ya İdman Elmləri Fakültələri ilə sıx əməkdaşlığının olması tələb olunur. Peşə təhsilinin davamlılığı və xarakte-



ristikası üçün fanatizmi ön planda tutan, tiraj əldə etmək, oxucu üzərində hökmranlıq etmək, oxucunu istiqamətləndirmək məqsədi ilə yazılan məqalələr əvəzinə qaydalara uyğun olaraq dostluğu, qardaşlığı, sülhü, idmançılığını və rəqabət mühitini təşviq etmək üçün idmanı oxucularına əks etdirmə prinsipini qəbul etmək üçün vacibdir.

Xüsusilə, İdman Fakültələrində Jurnalistika Bölmələri yaradılmalı və keçirilən jurnalistika dərslərində idman mətbuatının praktik tətbiqləri və nəzəri məzmunu ilə yanaşı jurnalistika ixtisasının təməl qaydalarının tədris edilməsinə diqqət yetirilməlidir. Gələcəkdə idman jurnalisti olmaq istəyən tələbələrə fakültələr tərəfindən dəstək verilməlidir ki, müxtəlif mətbuat qurumlarının idman xidmətlərində xarici təlimlər keçirsinlər və bu yolla təcrübə qazansınlar və peşənin texniki xüsusiyyətlərini görsünlər. Seminar və konfransların təşkili ilə idman dünyasının aparıcı adlarının və mövzu ilə maraqlanan segmentin görüşünün keçirilməsi faydalı olacaqdır.

İndiki dövrdə Azərbaycan tədricən dünyanın aparıcı idman ölkələrindən birinə çevrildiyindən, ölkəmizdə idman jurnalistikası sahəsində kadr çatışmazlığı probleminin həlli mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bütün bunlar nəzərə alınaraq, lazımi tədbirlər görülərsə, bu zaman Azərbaycanda idman jurnalistikasının inkişafında qənaətbəxş irəliləyişlər görmək mümkün olacaqdır. Eyni zamanda Azərbaycanın da idman sahəsində atdığı uğurlu addımlar daha düzgün və dəqiq şəkildə dünyaya çatdırılacaqdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Bourg J.F.** *Spor ve Televizyon: Etik Rekabet İle Ekonomik Düzen Arasında (Sports and Television: Between ethical rivalry and economic order)*. Medya Dünyası, Derleyen: Jean-Marie Charon, Çeviren: Oya Tatlıpınar, İstanbul, İletişim Yayınları 1992.
2. **Yaman H.** *Gelecekte de futbol olacak mı? (Will there be football in the future?)*. Retrieved from <http://www.ntvmsnbc.com> 2003.
3. **Sert M.** *Gol Atan Galip (Who Scores a Goal, Wins)*. İstanbul, Bağlam Yayıncılık 2000.
4. **Ünlütepe M.Ş.** *Türkiye'de Spor Gazeteciliği ve Tarihsel Gelişimi (Sports journalism in Turkey and its historical development)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İ.Ü.S.B.E., İstanbul 1991.
5. **Özsoy S. & Doğu G.** *Spor Gazeteciliğinin Bugünkü Durumu ve Mesleki Nitelikleri (Sports journalism today and professional qualifications)*. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, Sayı: 25, İstanbul, İ.Ü. Basım ve Yayınevi Müdürlüğü 2006.
6. *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Yubileyinə həsr edilmiş Beynəlxalq Konfransın Materialları*: Bakı 2010
7. *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi xəbərləri 2*, Bakı 2016.

## ВАЖНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А.А. Бунятова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[aydan.naghiyeva2019@sport.edu.az](mailto:aydan.naghiyeva2019@sport.edu.az)

**Аннотация.** Сегодня понятие спорта имеет большое значение во всех сферах жизни, и это понятие проявляется повсюду. Достижения в различных видах спорта, особенно в футболе, доводятся до масс через СМИ. СМИ следят за миром спорта че-

рез журналистов, специализирующихся в этой области. На данный момент очень важно поощрять и продолжать специализироваться на спортивной журналистике, чтобы гарантировать, что различные виды спорта должным образом освещаются в

средствах массовой информации и проводятся более успешно с точки зрения науки и качества. Основываясь на том факте, что спорт внес значительный вклад в физическое и духовное развитие каждого общества, цель данного исследования - подчеркнуть

важность образования в этой области с разных точек зрения.

**Ключевые слова:** журналистика, СМИ, спорт, образование.

## THE IMPORTANCE OF TEACHING SPORTS JOURNALISM IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION

**A.A. Bunyatova**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[aydan.naghiyeva2019@sport.edu.az](mailto:aydan.naghiyeva2019@sport.edu.az)

**Annotation.** Today, the concept of sports is of great importance in every sphere of life, and this concept manifests itself everywhere. Advances in various sports, especially football, are communicated to the masses through the media. The media follows the world of sports through journalists specializing in this field. At this point, it is very important to encourage and continue to specialize in sports journalism in order to ensure that various sports are properly covered in the media and

conducted more successfully in terms of science and quality. Based on the fact that sport has made a significant contribution to the physical and spiritual development of each society, the purpose of this study is to emphasize the importance of education in this area through different perspectives.

**Keywords:** journalism, media, sports, education.

## YENİYETMƏ SAMBOÇULARDA QÜVVƏ HAZIRLIĞININ MƏŞQİ PROSESİNDƏ ORQANİZMDƏ BAŞ VERƏN MORFOFUNKSIONAL DƏYİŞİKLİKLƏR

dos. F.M. Ocaqverdiyev, V.B. Aslanov, Ə.A. Məmmədli

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

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

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə yeniyetmə samboçularda qüvvə hazırlığının məşqi prosesində orqanizmdə baş verən morfofunksional dəyişikliklərin xarakteri aşkar olunmuşdur. Müəyyən olunmuşdur ki, qüvvə hazırlığının təkmilləşdirilməsi prosesində idmançılarda qüvvə və sürət – qüvvə keyfiyyətlərinin inkişafının gedişini qiymətləndirmək üçün aparılmış yoxlamalar onu deməyə əsas verir ki, hazırlıq dövrünün əvvəlində icra olunan gövdənin döşmədən qaldırılması 1 dəq ərzində 50,4 dəfə, dartılmalar isə 15,0 dəfə olmuşdursa, aparılan məşqlərdən bir az sonra bu göstəricilər xeyli yaxşılaşmış, gövdənin qaldırılması 53,6 dəfəyə qədər, dartılmaların sayı isə 16,6 dəfəyə qədər yüksəlmişdir. Beləliklə, yeniyetmə güləşçilərin (sambo-çuları) məşqi zamanı fərdi olaraq fiziki yüklərin tətbiqi ilə onların fiziki hazırlığının səviyyəsində təkmilləşmə ilə yanaşı, həm də morfofunksional göstəricilərində yüksəlmə baş verir.

**Açar sözlər:** *əzələ işi, fiziki hərəkətlər, məşq prosesi, fiziki yük, morfofunksional vəziyyət, iş qabiliyyəti, adaptasiya.*

Güləş növlərinin əksəriyyəti Olimpiya oyunları sırasına daxil edildiyindən, aparılan idman mübarizələrin intensivliyinin və kəskinliyinin artması idman mütəxəssisləri və məşqçilər qarşısında yeni tələblər qoyur. Təkmübarizliyin digər növlərində olduğu kimi cüdo və samboda da mübarizələr maksima-layaxın və submaksimal şiddət zonalarında getməsi samboçulardan yüksək fiziki hazırlıq səviyyəsi tələb edir. Məşqlərdə, yoxlama görüşlərində və yarışlar zamanı aparılan pedaqoji müşahidələr, həmçinin tətbiq olunan funksional yük nümunələrindən sonra orqanizmdə baş verən fizio-

loji dəyişikliklərin təhlili belə bir nəticəyə gəlməyə əsas vermişdir ki, sambo və cüdoda yarışlar zamanı yüksək texniki – taktiki fəaliyyətin həyata keçirilməsi idmançılardan funksional iş qabiliyyətinin səviyyəsinin artırılması əsas şərtlərdən biridir. Həm cüdoçularda, həm də samboçularda funksional və texniki hazırlığın səviyyəsinin yüksəldilməsi onlarda ümumi fiziki hazırlığın səviyyəsi ilə müəyyənlanmış olur. bu halda aparıcı rolu ümumi dözümlülük (aerob dözümlülük) oynayır, idmançıda xüsusi iş qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinə şərait yaranır [5, s.24; 7, s.51 – 56; 8, s.234; 9, s.22].

Son dövrlərdə təkmübarizlikdə yeniyetmə və gənc idmançıların hazırlığı sistemində maraq xeyli artmışdır. Bu zaman alimlərin əsas diqqəti idmançı hazırlığının ilkin mərhələlərində təlim – məşq prosesinin qurulmasına yönəldilmiş və bu istiqamətdə aparılan tədqiqatlar xeyli artmışdır [1, s.131 – 138; 9, s.22; 10, s.208; 11, s.177; 13, s.800].

Yeniyetmə və gənc güləşçilərin hazırlığı ilə məşğul olan məşqçi – müəllimlərin praktik təcrübəsi, həmçinin də aparıcı mütəxəssislərin tədqiqatları onu təsdiq etmişdir ki, müasir təlim – məşq prosesinin təşkilində yüksək məşq və yarış yüklərindən istifadə olunması ilə xarakterizə olunmaqla, idmançıların fiziki, taktiki və texniki hazırlığında çoxlu sayda fərdi proqramlarından istifadə olunur ki, bu da yeniyetmə samboçularda idman ustalığının davam etdirilməsinə imkan vermiş olur [4, s.21; 9, s.22; 11, s.177].

İdman məşqlərinin gedişində yeniyetmə cüdoçular və samboçular hərəkəti tapşırıqları yerinə yetirilən zaman, məqsədyönlü olaraq xarici və daxili aktivlik göstərir ki, bu da, daha çox, spesifik maraqlarla və motivlərlə müəyyənləşir. Onların daxili aktivliyinin tərkibinə orqanizmdə baş verən psixoloji – fizioloji proseslər, daxili aşkarlanmasına isə hərəkəti fəaliyyəti və əməliyyatları daxildir. Bununla yanaşı, yüksək psixosomasiyalı və fiziki yüklər

yeniyetmə orqanizminin üzərinə böyük tələblər qoyur, bu da onlarda çox ciddi morfofizoloji dəyişikliklərə gətirib çıxara bilər [2, s.328; 8, s.234].

Bu istiqamətdə aparılan elmi – tədqiqat işlərinin və güləşçilərin hazırlığının məzmununu əks etdirən metodik mənbələrin, məşq proqramlarının təhlili zamanı belə bir fakt aşkarlanmışdır ki, yeniyetmələrin fiziki hazırlığı zamanı tətbiq olunan xüsusi kompleks hərəkət tapşırıqlar ilk növbədə məşğul olunanlarda fiziki keyfiyyətlərin inkişafına və samboçularda yüksək funksional hazırlığın səviyyəsinə təsir etməlidir [10, s.208; 11, s.177; 12, s.64; 13, s.800].

Yuxarıda əksini tapmış fikirləri əsas tutaraq tədqiqatın məqsədi – fiziki hazırlığın səviyyəsinin yeniyetmə güləşçilərin (samboçuların və cüdoçuların) orqanizminin morfofunksional göstəricilərə təsiri müəyyən olunmuşdur.

Təcrübələrdə 24 nəfər güləşçi (cüdo və sambo) iştirak etmişdir. Onlardan iki qrup formalaşdırılmışdır: nəzarət və eksperimental. Eksperimental qrupa 12 nəfər daxil edilmişdir, onlar təlim – məşq prosesi üçün nəzərdə tutulmuş fərdi proqramlarla məşq etmişlər. Nəzarət qrupu isə ümumi qəbul edilmiş proqramlarla məşq etmişlər. Eksperimentin əvvəlində hər iki qrupun yeniyetmələri fiziki hazırlığın səviyyəsinə görə bir – birindən kəskin fərqlənməmişlər [4, s.21; 9, s.22; 10, s.208].

Tədqiqatda planlaşdırılan vəzifələrin həlli üçün aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir: anket sorğusu, pedaqoji müşahidələr, pedaqoji eksperimentlər, testləşdirmə, xüsusi fiziki hazırlığın təyini üçün xüsusi yük nümunələri; tibbi – bioloji metodlar: PWC<sub>170</sub> sınağı, OMS – nin dolayı yolla təyini, pulsometriya, sfiqmomonometriya, antropometrik ölçmələr (bədənin uzunluğu, bədənin kütləsi, döş qəfəsinin en dairəsi); statistik metodlar – alınan nəticələrin riyazi işlənməsi.

Tədqiqatların birinci mərhələsində planlaşdırılan vəzifənin həlli üçün problemə bağlı ədəbiyyat mənbələri təhlil olunmuş, nəticədə xüsusi ədəbiyyatda təkmübarizlik növlərində yeniyetmə və gənc idmançıların idman ixtisaslaşması çoxillik mərhələsində kifayət qədər işlənməmiş məsələlər aşkarlanmışdır. Daha az

araşdırılan məsələlər sırasında illik məşkin strukturunda yer almış müxtəlif istiqamətli fiziki yüklərin proqramlaşdırılması və optimallaşdırılması ilə bağlı olmuşdur. Məhz bu dövrdə yeniyetmələrin əsas yarışlara hazırlığı prosesində idmançılarda hərəkət və energetik potensial formalaşmış olur. Həmçinin, yeniyetmə idmançılarda ümumi (funksional) və xüsusi (fiziki, texniki – taktiki) hazırlığın meyarlarının da idman ixtisaslaşmasında kifayət qədər öyrənilmədiyi də aydın olmuşdur [2, s.328; 4, s.308].

İkinci mərhələdə tədqiqatda istifadə olunan metodların effektivliyi eksperimental olaraq yoxlanılmışdır. Bundan yeniyetmə idmançıların təlim – məşq proseslərinin ilkin mərhələsində, idman ixtisaslaşmasının gedişi yoxlanılmışdır.

Üçüncü mərhələdə tədqiqatlarda iştirak edən hər iki qrupun yeniyetmələrində morfofunksional göstəricilər təyin olunmuş, təhlil olunaraq onların xüsusi fiziki keyfiyyətlərdən asılı olaraq inkişafı qiymətləndirilmişdir.

Tədqiqatların gedişində alınan nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, cüdoda və samboda hərəkət tapşırıqların icrası zamanı dayaq – hərəkət aparatının üzərinə böyük yük düşür, həm morfoloji və həm də funksional dəyişikliklər yaranır. Məhz yeniyetməlik dövründə fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün münasib (sensitiv) dövr hesab olunur. İdmançılarda qısa bir müddət ərzində böyük həcmdə qüvvə aşkarlanmasına şərait yaranır. Ona görə də tədqiqatçılar məşqlərdə güləşçilərin fiziki hazırlığının strukturunu öyrənən zaman əsas aparıcı amil kimi xüsusi sürət – qüvvə keyfiyyətinin inkişaf etdirilməsinə yönəldilmiş hazırlığı xüsusi qeyd edirlər. Bundan əlavə, tədqiqatçıların qeyd etdiyi kimi, sürət keyfiyyətinin kompleks olaraq aşkarlanmasına daha tez – tez rast gəlmək mümkündür [4, s.21; 10, s.208; 12, s.64].

Yeniyetmə güləşçilərin təlim məşqi prosesində sürət və sürət – güc keyfiyyətlərinə təsir edən kompleks hərəkət tapşırıqlar ədəbiyyat mənbələrinin təhlili əsasında seçilmişdir. Eksperimental qrup üçün proqram aparılan kompleks müayinələr əsasında seçilmişdir. Belə kompleks müayinələrə sağlamlığın qiymətləndirilməsi, morfofunksional göstəricilər, fiziki hazırlığın səviyyəsi və s. daxil edilmişdir.

Tətbiq olunan metodun effektivliyini yoxlamaq üçün eksperimental qrupa daxil edilən güləşçilərin fiziki hazırlığın səviyyəsinin dinamikası öyrənilmişdir. Bu zaman yeniyetmə idmançılardan ibrət olan qrupda fiziki keyfiyyətlərin inkişafında müsbət dinamika qeyd edilmişdir. Beləki, eksperimental qrupa daxil edilən idmançılarda sürət – qüvvə keyfiyyətinin sınaq göstəricilərinin ölçülməsi zamanı gövdənin döşəmədən maksimal qaldırılması 50,4 dəfə, dartılma isə 15,0 dəfə olmuşdur. Aparılan illik məşqlərdən sonra alınan bütün nəticələr artmağa doğru getmişdir: gövdənin 1 dəqiqədə döşəmədən qaldırılması 53,6 dəfə, dartılmaların sayı 16,6 dəfə olmuşdur. Yeniyetmə güləşçilərin qüvvə imkanları 60 m məsafəyə qaçışın müddəti ilə təyin olunmuşdur.

Alınan nəticələrin analizi zamanı müşahidə olunan fərqlər göstərmişdir ki, eksperimental qrupa daxil edilən idmançılar məşqlərin birinci ili sürət imkanlarını nəzərəçarpan dərəcədə artırmışlar. Beləki, bu göstəricilər bir il əvvəl 12,9 saniyə olmuşdursa, ilin yekununda bu göstərici 11,5 saniyə təşkil etmişdir (1,4 saniyə yaxşılaşma olmuşdur).

Nəzarət qrupuna daxil edilən samboçularda fiziki hazırlığın məşqi prosesində alınan göstəricilər arasında statistik olmayan müsbət ( $p < 0,05$ ) dəyişikliklər olmuşdur.

Yeniyetmə samboçularda fiziki hazırlığın məşqi prosesində morfofunksional göstəricilərdə baş verən dəyişikliklərin analizi zamanı statistik etibarlı fərqlər ( $p < 0,05$ ) eksperimental qrupda müşahidə olunmuşdur. Morfofunksional göstəricilərin təhlili göstərmişdir ki, eksperimental qrupa daxil edilən yeniyetmə cüdoçuların idman təkmilləşdirilməsi prosesində fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsi yüksəlmişdir. Bu qrupda fiziki iş qabiliyyəti ( $PWC_{170}$  6,0%) və aerob imkanlar (OMS 7,0%) ( $p < 0,05$ ) etibarlı şəkildə artmışdır. Nəzarət qrupuna daxil olan idmançılarda öyrənilən göstəricilər də bir qədər artmışdır  $PWC_{170}$  4,0% və OMS 5,0%.

Tədqiqatlarda alınan antropometrik göstəricilərin analizi isə daha çox əzələ komponentlərinin nisbi göstəricilərində baş vermişdir. Eksperimental qrupun yeniyetmə güləşçilərində 6,8% ( $p < 0,05$ ) olduğu halda, nəzarət

qrupuna daxil edilən samboçularda bu dəyişiklik 3,2% olmuşdur.

Alınan nəticələrdən yeniyetmə idmançıların bədən kütləsinin komponentlərini xarakterizə edən antropometrik göstəricilər də böyük maraq doğurur. Cüdoçuların eksperimental qrupuna daxil edilən nümayəndələrində yağ komponentinin 1,8% azaldığı aşkar olunmuşdursa, nəzarət qrupuna daxil olanlarda yağ komponenti heç bir dəyişikliyə məruz qalmamışdır.

Beləliklə, yeniyetmə güləşçilərin idman hazırlığı prosesində fərdi proqramların tətbiqi zamanı onların fiziki hazırlığının təkmilləşməsi ilə yanaşı morfofunksional göstəriciləri də yüksəlmiş olur. Digər göstəricilərə görə statistik fərqlər eksperimental və nəzarət qrupları arasında müşahidə olunmamışdır. Bununla da eksperimental qrupa daxil edilən idmançıların nəzarət qrupuna daxil edilən yeniyetmə idmançılar üzərində fiziki hazırlığın göstəricilərinə görə üstünlüyünün əhəmiyyətli dərəcədə olduğu aydın nəzərə çarpır. Pedaqoji eksperimentdə alınan nəticələrin analizi hazırlıq dövründə aparılan məşqlərdə tətbiq olunan yüklərin istiqamətinin effektivliyinin üstünlüyünün sübut etməyə və idman təkmilləşdirilməsi mərhələsində uğurlu fəaliyyətin formalaşmasında oynadığı rolu xüsusi qeyd etməyə əsas verir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Əliyev S.A.** *Məşqin hazırlıq dövründə cüdoçuların aerob dözümlüliyünün inkişafı.* S.A. Əliyev, N.T. Əsədullayeva, S.S. Əlibəyova, İ.Ə. Zəkiyev. AMEA akademik A.İ. Qarayev adına Fiziologiya institutunun və Fiziologiya cəmiyyətinin elmi əsərlər külliyyatı. XXXVI c. 2018, s.131–138.
2. **Novruzov D.F.** *Güləşmə.* Dərslük. Bakı: Maarif. 1992, 328 s.
3. **Qurbanov X.K.** *İdman güləşi.* Dərslük. Bakı. 2015, 308 s.
4. **Абиев З.А.** *Построение микроциклов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годового цикла подготовки тхэквондистов 13–15 лет:* ав-

- тореф. дисс. канд. пед. наук. М., 2015, 21 с.
5. **Бойко А.И.** *Взаимосвязь атакующих ударных действий и элементов контактной борьбы в подготовке юных единоборцев 13 – 15 лет (Текст):* автореф. дисс. канд. пед. наук. М.; 2004, 24с.
  6. **Ванюшин М.Ю.** *Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов на нагрузке повышающейся мощности:* автореф. дисс. канд. биол. Наук. Казань, 2003. – 21 с.
  7. **Елисеев Е.В.** *Архитектоника постоустойчивости, регулирующей адаптацию движений единоборцев к психофизической напряженности (текст).* Теория и практика физкультуры. 2005, №4, с.51 – 56.
  8. **Зациорский В.М.** *Физическая подготовка борцов.* М.: изд-во Ры-бари. 2004, 234 с.
  9. **Кочанов С.А.** *Развитие аэробной выносливости дзюдоистов в подготовительном периоде тренировки:* автореф. дисс. канд. пед. Наук. Тула, 2011, 22 с.
  10. **Новиков А.А.** *Основы спортивного мастерства: учебное пособие.* М.: ВНИИФК. 2003, 208 с.
  11. **Рубин В.С.** *Олимпийский годичный цикл тренировки.* учебное пособие. М.: Спорт Универ Пресс. 2003, 177с.
  12. **Шарипов А.Ф.** *Скоростно – силовая подготовка дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных характеристик:* автореф. дисс. канд. пед. наук; 1998, 64 с.
  13. **Шумка Ю.А.** *Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. Институтков, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва.* М.: Феникс, 2006, 800 с.

## МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ САМБИСТОВ-ПОДРОСТКОВ

доц. **Ф.М. Оджагвердиев, В.Б. Асланов, А.А. Мамедли**

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

**Аннотация.** В статье был выявлен характер морфофункциональных изменений организма юных самбистов в процессе совершенствования силовой подготовки. Было установлено, что при этом контрольные измерения скоростно – силовых и силовых качеств борцов экспериментальной группы свидетельствуют, что в начале подготовительного периода максимальное количество поднимания туловища за 1 мин составило 50,4 раза, подтягивания 15,0 раза, что через года все показатели возросли – поднимания туловища за 1 мин составили 53,6 раза, подтягивания - 16,6 раз.

Таким образом, в процессе тренировки применение индивидуальных нагрузок в подготовка юных спортсменов происходит совершенствование физической подготовленности юных борцов (самбистов в), и вместе с тем, повышаются их морфофункциональные показатели.

**Ключевые слова:** мышечная работа, физические упражнения, тренировочный процесс, физическая нагрузка, морфофункциональное состояние, работоспособность, адаптация.

## MORPHOFUNCTIONAL CHANGES IN THE BODY DURING STRENGTH TRAINING AMONG ADOLESCENT SAMBISTS

Ass. prof. F.M. Ojagverdiev, V.B. Aslanov, A.A. Mammadli

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

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

**Annotation.** The article revealed the nature of morphological and functional changes in the body of young sambists in the process of improving strength training. It was found that, at the same time, control measurements of the speed-strength and power qualities of the wrestlers of the experimental group indicate that at the beginning of the preparatory period the maximum number of lifting the body in 1 min was 50.4 times, pull-ups 15.0 times, which after a year all indicators increased -

lifting the trunk in 1 min was 53.6 times, pull-ups - 16.6 times.

Thus, in the process of training, the use of individual loads in the training of young athletes, the physical fitness of young wrestlers (sambo wrestlers) is improved, and at the same time, their morphological and functional indicators increase.

**Keywords:** *muscular work, physical exercises, training process, physical load, morphofunctional state, working capacity, adaptation.*

## ALİ TƏHSİL MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏ MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN VƏ İDMAN KULUBLARININ ROLU

E.A. Muxtarlı, T.O. Salahov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdmanın təkbümarizlik növləri kafedrası

[eldar\\_muxtarli@mail.ru](mailto:eldar_muxtarli@mail.ru), [tahir.salahov@sport.edu.az](mailto:tahir.salahov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Sağlamlığın möhkəmlənməsi vacib şərtlərdən biridir. Son zamanlar tələbələrə fiziki inkişafına və sağlamlığına diqqət artmışdır. Fiziki tərbiyə və idman insanın intellektual və mənəvi inkişafında əvəzolunmaz bir faktor olmaqla yanaşı sağlamlığı möhkəmləndirmək üçün vacib bir vasitədir. Müasir ali təhsil müəssisələrində tələbə gənclərin hərtərəfli fiziki inkişafı, sağlamlıq qabiliyyəti zəifləyir. Lakin ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə dərslərinə və idman məşğələlərinə tələbat yoxdur. Fiziki tərbiyə dərsləri əvəzinə istəyə bağlı könüllü (fakultativ) məşğələlər nəzərdə tutulmuşdur. Beləliklə ali təhsil müəssisələrində məcburi keçirilməyən, könüllü (fakultativ) məşğələlər sayəsində tələbələrdə fiziki fəaliyyətin zəifliyi yaranır.

**Açar sözlər:** *ali təhsil müəssisələri, idman klubları, fiziki tərbiyə məşğələləri.*

Azərbaycan Respublikası dövlət müstəqilliyini əldə etdikdən sonra iqtisadi islahatlar, hər bir sahənin əsaslı inkişaf dövrünə qədəm qoydu. Ölkəmiz müstəqillik qazanandan sonra əbədi rəhbərimiz Heydər Əliyevin və Respublikamızın Prezidenti, Milli Olimpiya Komitəsinin başçısı cənab İlham Əliyevin söyləri və görkəmli xidmətləri sayəsində Azərbaycan böyük idman dövlətləri ilə bir sırada addımlamağa başlayır, islam oyunları, beynəlxalq, avropa və dünya yarışların daim keçirildiyi bir ölkə kimi tanınır, idmanımızın maddi - texniki bazası ilbəl möhkəmlənir, idmançılarımız tərəfindən Olimpiya Oyunlarında, Dünya, Avropa və İslam oyunlarında kubok yarışlarında əldə edilən nailiyyətlər idman səlnaməmizi daha da zənginləşdirir [1, s4].

Heydər Əliyev müəllim əməyini yüksək qiymətləndirərək bildirir: “Mən yer üzərində müəllimdən yüksək ad tanımıram. Hər birimizdə müəllimin hərətli qəlbinin bir zərrəciyi vardır. Məhz müəllim döğma yurdumuzu sevməyi, hamının rifahi naminə vicdanla işləməyi müdrikliklə və səbrlə bizə öyrətmiş və öyrədir. Hər birimizin öz müəllimi vardır və biz bütün ömrümüz boyu onun xatirəsini hörmətlə, minnətdarlıqla qəlbimizdə yaşadıırıq”. [2,s42]

Dahi Nizamiyə görə təhsilin köməyilə insanlar təbiətin və insan mənəviyyətinin sirlərini öyrənə bilər. Elmin qüdrəti insanın elmə üstünlük qazanması, qələbə çalması Nizami dünyagörüşünün əsas məğzini təşkil edir [2, s. 43-44].

Görkəmli alim Nəsirəddin Tusi “Əxlaqi - Nasir” əsərində müəllim peşəsinə yüksək qiymət verərək yazmışdır: “Varlıqları ən aşağı dərəcədən kainatın ən şərəfli mərtəbəsinə qaldıran sənətdən daha sərfəlisi nə ola bilər?” [2, s. 45-46]

Müəllim peşəsinə digərlərindən fərqləndirən daha bir cəhət ondan ibarətdir ki, bütün insanlar müəllimdən öyrənir. Elə bir insan tapılmaz ki, onun müəllimi olmasın. Dünyanı dəyişən, idarə edən tarixi yaradan dahi şəxsiyyətləri də müəllim yetişdirib.

Göstərilən uğurların əldə edilməsi bilavasitə fiziki tərbiyə və idman kadrlarının işi sayəsində mümkün olmuşdur. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın bu günkü inkişaf səviyyəsi həmin kadrlar qarşısında daha böyük vəzifələr qoyur. Kadrlar hazırlığı bədən tərbiyəsi sisteminin əsaslarını təşkil edən tərkib komponentləri içərsində ən önəmli yer tutur. Yəni ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanın daha yüksək dinamik inkişafını təmin etmək üçün bu gün Azərbaycan Respublikasında seçdiyi peşənin vurğunu olan, bu peşənin elmi əsaslarını və xüsusilə onun nəzəriyyəsini və metodikasını mükəmməl bilərək onları öz işində səmərəli



istifadə edən yüksək ixtisaslı mütəxəssislərə böyük ehtiyac var. Mütəxəssis müəllim illərlə eyni mövzuları təkrar edə bilməz. Pedaqoji fəaliyyətin təbiəti özü daima elmi axtarışlar və analitik təfəkkürün özünəməxsus qanunauyğunluqlarını aşkar etməyi tələb edir [1, s.8-10].

Fiziki tərbiyə ümumi tərbiyənin bir hissəsidir. O, hərəkət vərdişlərinin formalaşmasına və insanların fiziki qabiliyyətlərinin inkişafına yönəlmiş pedaqoji prosesdir. O, cəmiyyətlə birgə yaranan və cəmiyyətin qanunları ilə inkişaf edir. Fiziki tərbiyə yetişməkdə olan nəslə zəhmətə, sonralar isə müdafiə fəaliyyətinə hazırlamaq zəruriyyəti olmuşdur. Fiziki tərbiyə əmək və döyüş bacarağı vərdişlərini dahada kamil icrasına kömək edir. Fiziki tərbiyə insanın hərtərəfli inkişafında əsas yerlərdən birini tutur və tərbiyənin başqa növləri ilə sıx əlaqədədir. [2,s50]

Fiziki tərbiyə - insan şəxsiyyətinin inkişafına, onun müasir mədəni dünyagörüşünün formalaşmasına, müəyyən baxışların yaranmasına yönəlmiş məqsədyönlü professional fəaliyyətdir. Tərbiyə şəxsiyyətin formalaşması və yaranması məqsədilə şüurlu təşkil edilmiş prosesdir [2, s. 51].

Fiziki tərbiyə prosesi məşğul olanların əqli inkişafına bilavasitə təsir edir. Məşğələlərdə yeni hərəkətlərin texnikasının mənimsənilməsi, onların təkminləşməsi, hərəkətlərin dəqiq effektiv icrası biliyin artmasına səbəb olur. Fiziki tərbiyə müəllimi və ya məşqçi məşğələlərdə idrak xarakterli müxtəlif mürəkkəblikdə vəziyyətlər yaradır. Məşğul olanlar isə qarşıya qoyulan vəziyyətləri özləri fəai və yaradıcı yanaşmaqla həll etməlidirlər. Fiziki tərbiyə sahəsinin yeni müxtəlif biliklərin məşğul olanlar tərəfindən mənimsənilməsi onların əqli və mənəvi qabiliyyətlərini inkişaf etdirir. Bu isə öz növbəsində fiziki tərbiyə vasitələrinin yarış fəaliyyətində və həyatda effektiv istifadəsinə şərait yaradır [2, s. 64-66].

Sağlamlığın möhkəmlənməsi, fiziki inkişaf normal əqli inkişaf üçün vacib şərtlərdən biridir. Bunu hələ görkəmli alim Pyotr Franseviç Lesqaft öz “fiziki təhsil” dərslərində yazırdı: “Əqli və fiziki inkişaf arasında sıx əlaqə var. Əqli inkişaf müvafiq fiziki inkişaf tələb edir” [2, s. 80-83].

Fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı tədbirləri görüldə, orqanizmin ümumi həyat fəaliyyəti yüksəlir, bu isə öz növbəsində əhəmiyyətli əqli yaradıcılığın artmasına səbəb olur.

Düzgün təşkil olunmuş fiziki tərbiyə insanın mənəvi simasına müsbət təsir edir. Ağır məşq yükləri, yarışların gərginliyi gənclərdə mənəvi keyfiyyətləri formalaşdırır, iradə möhkəmlənir, mənəvi tərbiyə təcrübəsi artır. Digər tərəfdən məşğul olanın nizam – intizamı, tərbiyəsi, iradəsi və digər mənəvi keyfiyyətlərindən məşğələnin effektivliyi aslı olur. Mənəvi tərbiyə idman əməksevərliyi, çətinlikləri dəf etmə qabiliyyəti, iradəli olmaq və digər şəxsi keyfiyyətlərə əsaslanır.

Fiziki tərbiyə məşğələləri zamanı qamət formalaşır, əzələlər harmonik inkişaf edir, hərəkətlərin gözəlliyi və incəliyinin dərk edilməsi tərbiyə olunur. Bunlar estetik duyma qabiliyyətinin, müsbət emosiyaların, həyat sevinci yaranmasına səbəb olur.

Fiziki tərbiyə bütün elim sahələri ilə qarşılıqlı əlaqəlidir. O, öz qarşısında duran vəzifələrin həlli üçün həmin elimlərin materiallarından istifadə edir. Fiziki tərbiyə bütün elm sahələrinin son nəticələrinin böyüyən nəsillə öyrətmənin səmərəli yol və vasitələrini, öyrədiləcək məlumatları formalaşdıraraq, bacarıq və vərdişlərin məzmununu tədqiq edir, müəyyənləşdirir. Ona görə də fiziki tərbiyənin bütün elm sahələri ilə əlaqəsi obyektiv zərurətdən, tələbdən irəli gəlir. Fiziki tərbiyə fəlsəfə, tarix, metrologiya, biokimya, dinamik anatomiya, biomexanika, fiziologiya gigyena və s. fənlərin tədris məsələləri fiziki tərbiyənin tədqiqat mövzusu təşkil edir. Fiziki tərbiyə digər elimlərlə birbaşa bağlıdır. Bəzi elimlərdən o, ümumi istiqamət alır, digər elimlərin nəticələrinə istinad edir.

Fiziki tərbiyə prosesində insanların biliklərə yiyələnməsi və inkişafı fəlsəfi qanunlar əsasında baş verir. Təlim və tərbiyə prosesində mövcud olan ziddiyyətlər inkişafın əsasını təşkil edir. İnsanların psixoloji proseslər, onların inkişafı fiziki tərbiyə prosesin müvəfəqiyyətini təmin edir. Yəni maddi aləmin dərk olunmasında hafizə, diqqət, təfəkkür, nitq, qabiliyyəti və s psixoloji proseslər mühüm rol oynayır. Digər tərəfdən psixoloji proseslərin inkişafında fiziki tərbiyə prosesi vasitə rolunu oynayır.

Məsələn : idman oyununun təhlilində təfəkkür əsas yer tutursa, eyni zamanda təfəkkür inkişaf edir, aydınlaşır.

Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı məşğul olanın orqanizimində fizioloji, psixoloji, biokimyəvi və digər proseslər baş verir. Bunlar isə öz növbəsində hərəkəti dəyişikliklərə səbəb olur. Fiziki hərəkətlərin müntəzəm tədbiq orqanizmin bütün orqan və sistemlərinin fəaliyyətini təkmilləşdirir. Bunlardan əlavə fiziki hərəkətlərin tədbiqi müxtəlif xəstəliklərin qarşısını alır. Sağlamlığı möhkəmləndirmək, iş qabiliyyətini artırmaq, bərpa prosesini sürətləndirmək üçün fiziki tərbiyədə təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrindən istifadə olunur. Bunlardan fiziki tərbiyə məşğələlərini günəş işığında, su hövzələrində və havada açıq meydançalarda təcşkili və keçirilməsi nəzəridə tutulur.

Fiziki tərbiyə və idmana verilən qiymət hər bir dövüdə hər bir dövləti maraqlandırmış, onun strategiyasını təşkil etmişdir. Hər bir dövlət özünün maddi neymətlər istehsal edən insanlarını sağlam görmək istəyir. Çünki sağlam olmayan adamlar dövlətə arzu olunan faydanı verə bilməz. Sağlam insanlar sağlam nəsilin yaradılması, yetişdirilməsi deməkdir. Sağlam insanlar Vətən torpağını qorunması üçün lazımdır. Ən yaxşı yüksək fiziki hazırlıqlı idmançılar dövlətin şöhrətini artırır. Yarışların qalibi olan idmançıların şərəfinə dövlətin bayrağı qaldırılır, onun himni səsləndirilir. Bu cür mühüm cəhətlərə görə bütün dövlətlər tarixi boyu bədən tərbiyəsini, fiziki tərbiyəni və idmanı strateji məqsəd kimi diqqət mərkəzində saxlamış və saxlayırlar.[2,s54]

Son zamanlar tələbələrin fiziki inkişafına və sağlamlığına diqqət artmışdır. Fiziki tərbiyə və idman insanın intellektual və mənəvi inkişafında əvəzolunmaz bir faktor olmaqla yanaşı sağlamlığı möhkəmləndirmək üçün vacib bir vasitədir [4,s108].

Ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinin əsas vəzifəsi tələbələrin sağlamlığını möhkəmləndirərək qorunub saxlanması fiziki tərbiyə və idman hərəkətləri ilə müntəzəm məşğul olaraq şəxsi sağlamlıq qayğısına qalmaq vərdişlərini formalaşdırmaqdır. Hal-hazırda ölkəmizdə yeniyetmə gənclərin 20 – 25 % - i fiziki tərbiyə və idmanla

müntəzəm məşğul olurlar. Avropa və qonşu Rusiya ölkəsində ölkəsində isə bu rəqəm 40 – 60 % - ə çatır. Əsas problemlərdən biri tələbə gənclərin fiziki cəhətdən zəif inkişaf etməsidir.

Müasir ali təhsil müəssisələrində tələbə gənclərin hərtərəfli fiziki inkişafı, sağlamlıq qabiliyyəti zəifləyir. Tibb məntəqələrinə müraciət edən tələbələrin sayı artmaqdadır. Tələbə gənclərin sağlamlığının qorunması ənənəvi olaraq inkişafda olan cəmiyyətin ən vacib sosial vəzifələrindən biri hesab olunur. Hazırda tələbə gənclər arasında onurğa sütun əyrilikləri, qamət pozğunluqları xəstəlikləri 62% - təşkil edir. İnsanın qaməti düzgün olanda bütün daxili orqanlar öz fizioloji yerlərində yerləşir, əyilmir, sıxılmır, heç yerdə durğunluq yaranmır və nəticədə bütün orqanizim tam normal fəaliyyət göstərir. Ali təhsil müəssisələrini bitirdikdən sonra 30 – 40% tələbələrin görmə qabiliyyətinin zəifləməsi, ürək damar sisteminə xəstəliklərin baş verməsi, müşahidə olunur.

Tələbə gənclərin 20 – 25% - də artıq çəkidən və xroniki burun boğaz xəstəliklərindən əziyyət çəkir. Yeniyetmə tələbə gənclərin sağlamlığının qorunub saxlanması get – gedə mürəkkəbləşir. Hətta xəstəliklərin müalicəsi zamanı da xüsusi fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur. Əzələlərin möhkəmlənməsinə yönəldilən hərəkətlər bir çox xəstəliklərin sağalmasına səbəb olur.

Ali təhsil müəssisələrində təhsil alan bir çox yeniyetmə tələbə gənclər tutun məmulatlarının istifadəçisidir. Bəzi yeniyetmə tələbələr hətta orta məktəb yaşlarından belə tutun məmulatlarından istifadə edirlər. Sağlam həyat tərzini inkişaf etdirmək üçün yaranan problemləri dərinə müzakirə etmək lazımdır. Sağlam həyat tərzinə mənfi və müsbət təsirləri öyrənmək vacib bir amillərdəndir.

Beləliklə yeniyetmə tələbə gənclərin əsas problemi fiziki göstəricilərinin zəif olması ilə müşahidə olunur. Sağlamlıq fiziki, zehni, sosial və digər amillərdən aslı olan insan varlığıdır. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsinin və qorunmasının ən güclü vasitəsi fiziki tərbiyə hesab edilir. Lakin ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə dərslərinə və idman məşğələlərinə tələbat yoxdur. Gündəlik təhsil alan ali təhsil müəssisələrinin tələbələri üçün həftədə 42 – 44 saatlıq fiziki tərbiyə dərsləri əvəzinə istəyə bağlı könüllü (fakultativ) məşğələlər nəzərdə

tutulmuşdur. Beləliklə ali təhsil müəssisələrində məcburi keçirilməyən, konüllü (fakultativ) məşğələlər sayəsində tələbələrdə fiziki fəaliyyətin zəifliyi yaranır.

Ali təhsil müəssisələrində dövlət təhsil standartlarına uyğun olaraq fiziki tərbiyə və idman məşğələləri əsas fənlərdən biri kimi sayılmasına baxmayaraq konüllü (fakultativ) dərslər olduğu üçün tələbələr bu dərslərə maraq göstərmir. Fərdi fiziki tərbiyə və idman məşğələləri fiziki keyfiyyətlərin, zehni qabiliyyətlərin yaxşılaşdırılması, sağlamlığın qorunması haqqında biliklərə yiyələnmək motivasiyasını formalaşdırır. Yeni yetmə tələbə gənclərin asudə vaxtlarını keçirdikləri məkanlardan biridə sağlamlıq üçün əhəmiyyətli olan idman zallarıdır.

Ali təhsil müəssisələrinin birində (təhsil müəssisəsinin hüquqlarının qorunması ilə əlaqədar adı açıqlanmır) tələbələr arasında sorğu keçirərək universitetlərin nəzdindəki idman komplekslərinin durumunu, faydalı iş əmsalını öyrənərək mənə məlum oldu ki, ali məktəblərin bəzilərində ümumiyyətlə idman zalları yoxdur. Bəzi universitetlərdə idman zallarından auditoriya kimi istifadə edirlər.

Yüz tələbə arasında keçirdiyim sorğu anketindən məlum oldu ki, tələbələrin 30% - i hesab edir ki, fiziki tərbiyə və idman məşğələləri sağlamlığın qorunub saxlanması üçün mühüm vasitədir, tələbələrin 50% - i üçün sağlamlığın qorunub saxlanması üçün əhəmiyyətsizdir, tələbələrin 20% - i gündəlik həyatı sağlamlıq hesab edir.

Keçirilən sorğu məlumatlarından məlum oldu ki, tələbələrin sağlamlığının qorunub saxlanması üçün fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinə böyük ehtiyac var.

Tələbələrin fiziki hərəkətlərinin formalaşması üçün müntəzəm olaraq fiziki tərbiyə dərsləri və idman məşğələləri müasir inovativ texnologiyaların inkişafı ilə həyata keçirilməlidir. Müasir təhsil prosesi müəllimlə tələbənin bərgə fəaliyyətini əhatə edir [6,s80].

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyevin imzaladığı sərəncamla "Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası" təsdiq olunmuşdur. Hesab edirik ki, bu strategiyanın icrası innovativ ideyalar əsasında milli təhsilin inkişafına dəstək verəcək. [3,s2]

Müasir təhsil prosesini həyata keçirmək üçün müəllimin peşəkar bilik və bacarıqları tələb olunur. Fiziki tərbiyə dərslərinə və idman məşğələlərinə maraq oymatmaq üçün tələbələrə fərdi şəkildə yanaşmaq lazımdır.

Tələbələrin fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində sağlamlığın möhkəmləndirilməsi işlərinə əhəmiyyətli yer verilməlidir. Bunu üçün tələbələrin maraqlarını nəzərə almaqla fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslər və idman bölmələrinin təşkili tələb olunmalıdır.

Ali təhsil müəssisələrində bunlar kalistenka (gimnastikası), krosifit, fitnes, voleybol, basketbol və s maraqlı məşğələ dərsləri ola bilər. Fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinə marağı artırmaq üçün ali təhsil müəssisələrində yarışların illik təqvim planı hazırlanmalıdır. İllik təqvim planına fakultə, şəhər və regionlar arası yarışlar və tədbirlərin keçirilməsi nəzəridə tutulmalıdır.

Universitetlərdə bədən tərbiyəsi və idman günlərinə həsr olunmuş estafet yarışları, əlamətdar tarixlərə qələbə, zəfər günlərinə həsr olunmuş tədbirlər, sağlamlıq günləri və s keçirilməlidir. Kütləvi idman yarışlarının və tədbirlərinin keçirilməsi işinin təşkili üçün universitetlərdə fiziki tərbiyə və idman kafedrları yaradılmalıdır. Mümkün qədər tələbələrin kütləvi idman yarışlarına cəlb olunması, yarışların təşkili və idarə olunması tələbələrdə təşkilatçılıq qabiliyyətlərini inkişaf etdirir, fiziki tərbiyə və idman nəzəriyyəsi sahəsində bilik almağa yönəldir, sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, bacarıqların, vərdisləri, qabiliyyətləri inkişaf etdirir. Tələbələr sosial və psixoloji təcrübə qazanır, yaradıcılıq qabiliyyətini inkişaf etdirir, fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinə gəlmək həvəsini artırır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Qurbanov H.** *Fiziki tərbiyənin tədrisi metodikası* (Dərslük). Bakı 2010.
2. **Məcədov N.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*. (Dərslük). Bakı 2018.
3. **Əhmədov İ.** *ADPU-nun Kompüter mərkəzinin direktoru, dosent* (məqalə xəbərlər jurnalı). Bakı 2014.
4. *Современные технологии в физическом воспитании и спорте*. Тула Тульское

производственное полиграфическое объединение 2020 год.

5. **Николаева А.Д.** Кандидат медицинских наук, доцент ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А.Есенина» (Рязань, Россия) [a.d.nickolaeva@yandex.ru](mailto:a.d.nickolaeva@yandex.ru).

6. **Парфенов А.С.** Кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» (Орел, Россия) формирование личной физической культуры студента средствами физического воспитания 2009 год.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ВУЗАХ

Э.А. Мухтарлы, Т.О. Салахов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Спортивных видов единоборств  
[eldar\\_muxtarli@mail.ru](mailto:eldar_muxtarli@mail.ru), [tahir.salahov@sport.edu.az](mailto:tahir.salahov@sport.edu.az)

**Аннотация.** В последнее время отмечается довольно повышенное внимание к различного рода проблемам физического воспитания студентов. Физическая культура незаменимый фактор физического, нравственного, интеллектуального и духовного развития личности, а так же важное средство укрепления здоровья. Основная задача физической культуры в вузах – это сохранение и укрепление здоровья студентов, и формирование у них привычки регулярно заниматься физической культурой и следить за собственным здоровьем. В настоя-

щее время наблюдается проблема снижения здоровья у молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет, а так же потеря интереса к своему физическому состоянию. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка технологий, которые предназначены для укрепления и сохранения здоровья молодежи.

**Ключевые слова:** *высшие учебные заведения, спортивные секции, классы физкультуры.*

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND SPORTS CLUBS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

E.A. Mukhtarli, T.O. Salakhov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Combat sports  
[eldar\\_muxtarli@mail.ru](mailto:eldar_muxtarli@mail.ru), [tahir.salahov@sport.edu.az](mailto:tahir.salahov@sport.edu.az)

**Annotation.** Strengthening health is one of the important conditions. Recently, more attention has been paid to the physical development and health of students. Physical education and sports are an indispensable factor in the intellectual and spiritual development of a person, as well as an important tool for strengthening health. In modern higher education institutions, the comprehensive physical development and health of students is weakening.

However, there is no requirement for physical education classes and sports in higher education institutions. Voluntary (optional) classes are provided instead of physical education classes. Thus, due to non-compulsory, optional classes in higher education institutions, students have a weakness in physical activity.

**Keywords:** *journalism, media, sports, education.*

## TƏLƏBƏ HƏNDBOLÇULARDA SÜRƏT-GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏRİNİN HAZIRLIQ DÖVRÜNDƏ SIÇRAYIŞ HƏRƏKƏTLƏRİ VASİTƏSİLƏ İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

A.H. Vahabzadə, F.E. Əliyeva, E.B. Həsənova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[asmira.vahabzada@sport.edu.az](mailto:asmira.vahabzada@sport.edu.az), [elza.hasanova@sport.edu.az](mailto:elza.hasanova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Həndbolçu-tələbələrin yarış fəaliyyətinin əksər hissəsi hücum və müdafiə kimi texniki fəndlərin icrası sıçrayış hərəkəti tapşırıqlarla bağlı olduğundan, onlarda sürət-güc qabiliyyətlərinin yüksək səviyyədə inkişaf etdirilməsi tələb olunur. Bununla, əlaqədar olaraq tələbə-həndbolçularda fiziki hazırlığın əvvəlində sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafına xüsusi diqqət ayrılmalıdır. Bu halda qarşıda duran vəzifənin həlli sıçrayış hərəkəti tapşırıqlardan, onları ali məktəblərdə fiziki tərbiyənin məşğələ formalarının strukturuna inteqrasiya etməklə mümkün olur.

**Açar sözlər:** *fiziki tərbiyə, tələbələr, həndbolçular, həndbolda hərəkəti (məşq) tapşırıqları, sürət-güc hazırlığı.*

**Giriş.** Həndbolda yarış fəaliyyətinin çox hissəsi hücum və müdafiə kimi texniki fəndlərin icrası sıçrayış hərəkəti tapşırıqların yerinə yetirilməsi ilə bağlı olduğundan, oyunçulardan sürət-güc qabiliyyətlərinin yüksək səviyyədə inkişafını tələb edir. (Германов, 2014; Гарядыйев, 2014; 2014). Tələbə-həndbolçuların ilkin hazırlığı dövründə kursdan kursa keçmələri ilə əlaqədar olaraq məşq və yarış yüklərinin həm həcmi və həm də intensivliyi artır, yarışlarda oyun fəaliyyəti yüksəlir, tullanma tapşırıqların icrası da təkmilləşmiş olur. Bununla əlaqədar olaraq, tələbə-həndbolçuların ilkin hazırlıq dövründə fiziki hazırlığında sürət-güc hazırlığında sıçrayış hərəkəti tapşırıqlardan istifadəyə böyük önəm verilməlidir. İlkin hazırlıq dövründə sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafı partlayış qüvvəsi və qüvvə sürəti ilə ölçülməklə, tullanma dözümlülüğün, xüsusi koordinasiyanın və məkanda səmtləşməsinin

tərbiyə olunmasına xüsusi diqqət ayrılmalıdır. (Германов, 2014; Германов, 2011; Германов, 2011).

Həndbolçularda aparılan məşqlərdə bu vəzifənin həlli üçün qurulacaq məşqin strukturuna hərəkəti (məşq) tapşırıqlarının inteqrasiyası yolu ilə nail olmaq mümkündür. Beləki, həndbolda ənənəvi hərəkəti aktivlik formaları tələbələrin fiziki tərbiyəsinin pedaqoji texnologiyasında bir o qədər səmərəliliyə malik olmur. Beləliklə, tələbələrlə fiziki tərbiyə prosesinin təşkili üçün əsas forması kimi hərəkəti (məşq) tapşırıqlarının olduğunu etiraf etmək lazımdır. (Германов, 2011; Германов, 2011).

Bu zaman əsas prioritet istiqamət kimi oyun təcrübəsinin təkmilləşdirilməsində sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin inkişafı kimi bir vəzifənin həlli müəyyənləşmiş olur.

Həndbol - ilə məşğul olan tələbərdə ilkin hazırlıq dövründə sıçrayış tapşırıqların köməyi ilə sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi tədqiqatın əsas məqsədi olmuşdur.

**Tədqiqatın metodları.** Tədqiqatlarda həndbolla məşğul olan altı nəfər dərəcəli idmançı tələbə iştirak etmiş, onlar Akademiyanın yığma komandasında oynamışlar. Onlarda sıçrayış tapşırıqlarının icrası zamanı dayaq səthlərinə göstərdiyi təsirin şiddətinin parametrlərini aşkarlamaq üçün Z.P.Taraqovun təklif etdiyi ölçü stendən (2006) istifadə olunmuş, zaman və dinamik xarakteristikalara nəzarət edilmişdir. Bu metod sıçrayış hərəkəti tapşırıqlarının və qaçış hərəkətlərinin icrası zamanı məlumatlı göstəricilərin tez bir zamanda alınması üçün də istifadə olunur. Kontakt ölçüsü sistemi aşağıdakı göstəriciləri təyin etməyə imkan verir: 1) dayağın müddəti (t-dayaq) saniyələrlə ölçülür və bədənin dayaq səthi ilə qarşılıqlı təsirdə olduğu zaman qeyd olunur; 2) uçuş vaxtı (t) saniyələrlə ölçülür, bədənin dayaqsız vəziyyətdə olduğu vaxtı əks etdirir;

3) sıçrayışın hündürlüyü ( $h$ ) metrlərlə ölçülür və aşağıdakı düsturla hesablanır:  $h = \frac{gt^2}{2}$  ;

4) təkranın şaquli vəziyyətdəki şiddəti ( $N_{\text{təkan}}$ ), vattlarla ölçülür və aşağıdakı düsturla hesablanır:  $N_{\text{təkan}} = \frac{A}{t} = \frac{mgh}{t}$ , burada,  $m$  – bədənənin kütləsi (kq),  $g$  – sərbəstdüşmə təcili ( $m/c^2$ ),  $h$  – sıçrayışın hündürlüyü (m),  $t$  – uçuş vaxtı (san).

Qeyd etmək lazımdır ki, tədqiqatda qarşıda qoyulan əsas vəzifə kimi sıçrayışın hündürlüyü daha çox maraq daşdığından, müayinədə iştirak edən bədən kütləsindən və morfoloji xarakteristikasından asılı olmayaraq, düsturdan  $mg$  kənarlaşdırılır. Bunun da sayəsində alınan ölçü bədən kütləsini nəzərə almadan müqayisə üçün münasib olur. Bu zaman

düsturun son variantından istifadə edərək nisbi şiddəti hesablamaq olar:

$$N_{\text{nisbi}} = \frac{h}{T_{\text{dayaq}}}$$

**Tədqiqatın nəticələri.** Tədqiqatın eksperimental hissəsində dərəcəli tələbə-həndbolçularla aparılan məşqlərin qurulması elmi-metodik cəhətdən əsaslandırılması vəzifəsi həll olunmuş, idmançıların oyun zamanı yarış xarakterli sıçrayış aktivliyinin modelləşməsi sayəsində onlarda, yarışlardakı kimi dayaq hərəkətlərinin ölçüsü müəyyən olunmuşdur. Bu zaman elə hərəkətlər seçilmişdir ki, onların ilkin mərhələdə birdəfəlik icrası zamanı daha yaxşı dinamik göstəricilər alınmışdır (təkanın şiddəti).

Alınmış nəticələr cədvəl 1 və 2-də əksini tapmışdır.

***Həndbolçu tələbələrdə yarış xarakterli sıçrayış hərəkəti tapşırıqlarının icrası zamanı dinamik və kinematik göstəricilərin xarakteristikası ( $M \pm m, n = 6$ ).***

***Cədvəl 1.***

	Yarışlarda istifadə olunan sıçrayış hərəkətlərinin struktur tərkibi	Dayaq hərəkətlərinin xarakteristikası ( $n = 10$ )			
		Dayaq vaxtı, $t$ , san,	Uçuş vaxtı, $t$ , san,	Sıçrayışın hündürlüyü, $h$ , m	Təkanın şiddəti, $N$ nisbi
1.	Bir, iki, üç addım qaçdıqdan sonra təkanla sıçrayış	0,326± 0,016	0,568± 0,024	0,62± 0,04	1,90± 0,093
2.	Bir-iki addımla təkan verərək sıçrayış	0,299± 0,017	0,672± 0,034	0,73± 0,04	2,44± 0,122
3.	Bir ayaqla təkan verərək üç-beş addımdan sonra sıçrayış	0,287± 0,018	0,735± 0,037	0,78± 0,05	2,71± 0,136
4.	Müxtəlif texniki vəziyyətlərdən tullanaraq müxtəlif məsafələrə qaçış	0,307± 0,016	0,642± 0,039	0,70± 0,04	2,28± 0,104
5.	Yerində tullanaraq iki əllə topu tutmaq	0,445± 0,022	0,411± 0,035	0,37± 0,05	0,83± 0,042
6.	Tullanaraq fırlanma vəziyyətində topun ötürülməsi	0,496± 0,034	0,388± 0,033	0,32± 0,05	0,65± 0,033
7.	Hündürlüyə tullanaraq iki əllə yuxarıda topun tutulması	0,475± 0,029	0,441± 0,033	0,35± 0,05	0,74± 0,037
8.	Tullanaraq topun alınması	0,465± 0,032	0,433± 0,034	0,27± 0,004	0,58± 0,029
9.	Yerindən tullanaraq topun alınması	0,505± 0,044	0,421± 0,035	0,23± 0,04	0,46± 0,025
10.	Qapıçının tullanaraq topu tutub saxlaması	0,485± 0,041	0,397± 0,036	0,26± 0,03	0,54± 0,027

*Ümumiinkışaf etdirici istiqamətli sıçrayış hərəkətlərinin dayağa göstərdiyi təsirin dinamik və kinematik göstəricilərin xarakteristikası ( $M \pm m, n = 6$ ).*

*Cədvəl 2.*

	Ümumiinkışaf etdirici istiqamətli sıçrayış hərəkətlərin tərkibi	Dayaq hərəkətlərinin xarakteristikası ( $n = 6$ )			
		Dayaq vaxtı, t, san,	Uçuş vaxtı, t, san,	Sıçrayışın hündürlüyü, h, m	Təkanın şiddəti, N nisbi
1.	Tullanma (hündürlüyün artması ilə)	0,282± 0,018	0,568± 0,029	0,50± 0,04	1,77± 0,095
2.	Bir ayaq üstə beş dəfə tullanmaq	0,276± 0,016	0,518± 0,030	0,38± 0,02	1,38± 0,069
3.	Yerində beş dəfəyə qədər tullanma	0,299± 0,017	0,471± 0,034	0,35± 0,02	1,17± 0,056
4.	Yerində on dəfəyə qədər tullanma	0,385± 0,018	0,441± 0,032	0,22± 0,02	0,57± 0,034
5.	Maneələrdən tullanmaq	0,471± 0,028	0,420± 0,031	0,65± 0,04	0,38± 0,085
6.	10-30 m məsafəyə tullanma-tullana sürətli qaçış	0,415± 0,026	0,411± 0,034	0,20± 0,02	0,48± 0,085
7.	Bir ayaqla qaçaraq bir, iki, üç addım qaçmaq	0,511± 0,031	0,455± 0,036	0,42± 0,03	0,82± 0,035
8.	Yoxuşda, qumda və pilləkəndə qaçış	0,522± 0,035	0,337± 0,035	0,25± 0,02	0,48± 0,037
9.	16 kq çəki daşını qaldıraraq qaçmaq	0,485± 0,037	0,355± 0,038	0,22± 0,02	0,45± 0,037
10.	50 sm məsafəyə tullanaraq qaçmaq	0,513± 0,040	0,322± 0,037	0,15± 0,01	0,29± 0,037
11.	Yerində tullanmalar	0,494± 0,041	0,315± 0,033	0,23± 0,02	0,47± 0,037

Ayrı-ayrı sıçrayış hərəkətlərin təkan qüvvəsinin şiddətinin optimal aşkarlanmasının ölçüsü tədqiqatlarda həndbolçu-tələbələrin sürət-qüvvə hazırlığında mərkəzi (əsas) xarakteristika kimi nəzərdən keçirilir. İdmançılarda öyrənilən tapşırıqların hərəkət potensialının qiymətləndirilməsində fərqli olduğu qəbul olunur, bu da dayaq-hərəkət aparatının funksional reaksiyasının dərəcəsinə görə müxtəlif olur, daha çox yarış fəaliyyətində aşkarlanan sürət-güc qabiliyyətinin aşkarlanması ilə müqayisədə özünü biruzə verir. Hərəkət tapşırıqlarda tətbiq olunan məşq yüklərinin parametrlərinin aşkar olunması zamanı minimaldan maksimala qədər amillərin dəyişməsi dayaq reaksiyaların qiymətləndirilməsi məqsədi ilə araşdırılmalar aparılmış və təkanın şiddətini dinamik qüvvənin aşkarlanması üçün optimal şəraitin axtarışı əsas məqsəd olmuşdur. Dəyişən amillər, yaxud

mövcud olan şəraitdə yerinə yetirilən tapşırıqlarda təkrarlanmaların sayına, intensivliyinə sıçrayışların hündürlüyünə və uyunluğuna görə qiymətləndirilir. Bu zaman tapşırıqların icrasında yaranan istirahət fasilələrinin dəyişməsi də nəzərə alınmışdır. Bütün bunlar hərəkətlərin səmərəli yerinə yetirilməsi üçün optimal şəraitin axtarışını aktuallaşdırır, təkanın şiddətinin hərəkət tapşırıqlarında aşkarlanması üçün optimumu müəyyənləşdirilməsinə imkan verir. Müəyyən edilmişdir ki, tələbə-həndbolçuların ilkin hazırlığında yarış xarakterli tullanmalar zamanı təsir edən amillərin dəyişməsi hərəkət tapşırıqların yerinə yetirilməsi daha böyük əhəmiyyət daşımağa başlayır. Təsir edən amilin gərginliyi müəyyən optimal amilə qədər yüksəldikcə dayaq hərəkətlərin şiddətinin artmasına rəvac verir. Müəyyən olunmuşdur ki, təkanın sürətinin və tezliyinin artması, atılan addımla

rın sayının çoxalması, intensivliyi dəyişənliyi və dayaq hərəkətinin icrasının şiddəti özünün maksimal səviyyəsinə çatmış olur. Bu göstəricilər bir ayaqla təkən zamanı daha yüksək olduğu halda, iki ayaqla təkən vaxtı bir qədər aşağı olmuş və dinamik səyin ölçüsü 2,88-1,93 şərti vahid (ş.v.) təşkil etmişdir. Təkənin şiddəti müxtəlif texniki fəndlərin icrası zamanı icra olunan tullanmalarda bir qədər aşağı olmuşdur. Bu hədəfə olan məsafənin və qaçışda addımların dəyişilməsində, tullanmalarda (bir ayaqla təkən verərək tullanıb iki ayaqla döşəməyə enmədə 2,28-1,95 ş.v. təşkil etmişdir. Çox güman ki, hərəki aşkarlanmalardan başqa bu tapşırıqlarda psixomotor reaksiyalar da aktivləşmiş olduğundan, dayaq reaksiyaların müddəti də artır, tullanmaların hündürlüyü azalır, təkənin şiddəti enir.

Yarış yüklərinin oxşar olan hərəki tapşırıqlarda icra olunan fiziki yüklərin optimal ölçüsü “qabaqcadan bir neçə addım qaçaraq təkənlə tullanmalarda” aşağıdakı təsirlərin parametrləri kimi qəbul oluna bilər: təkrarlamaların sayı – 10 dəfə, intensivlik – qabaqcadan 1-5 addım qaçaraq tullanma (2,70-2,80 m). Bu qəbildən olan tapşırıqlar təkcə qüvvənin deyil, həm də sürət-güc qabiliyyətlərinin tələbə-həndbolçularda inkişafına, partlayış, sürət gücünün, sıçrayışın hündürlüyü, uçuş fazasının müddəti kimi parametrlərin yaxşılaşmasına məqsədyönlü təsir etməyə imkan verir. Hərəki tapşırıqların icrası zamanı təkrarlamaların sayının 10-dan 30-ə qədər artırılması, yaxud, istirahət fasilələrinin qısdılması optimallaşdırıcı parametrlərin daha az qiymətlərdə dəyişilməsinə, təkənin şiddətinin azalmasına səbəb olur ki, bu da heç cür hərəki tapşırıqlarda təsir edən amil kimi səmərəli hesab oluna bilməz. Bununla belə, təsir edən amillərin bəziləri, onların miqdarı parametrləri müəyyən qiymətlərə qədər artırılması ümumi hazırlayıcı istiqamətli dayaq hərəkətlərində funksional göstəricilərdə eyni cür nəticələrə malik olmur. Beləki, hərəki tapşırıqların şiddətinin 2,07 ş.v. qədər artması hərəkətlərin təkənlə icrasında pedaqoji təsirlərin intensivliyi ilə əlaqədar olaraq tullanma üçün lazım olan tumbanın hündürlüyünü 40 sm-dən 70 sm-ə qədər artırılması lazım gəlir. Hərəki tapşırıqlarda fiziki yükün optimal parametrləri tələbə-həndbolçularda hazırlığın ilkin mərhələsində hündürlüyün artırılması ilə tullanmada aşağıdakı təsir parametrləri ola bi-

lər: təkrarlamaların sayı 25 tullanma, tumbanın hündürlüyünün 70 sm-ə qədər artırılması ilə intensivliyin artırılması, eyni tipli istirahət fasilələri (20 saniyyədən 1 dəqiqəyədək). Hərəki tapşırıqlarda istifadə olunan “sıçrayış hərəkətlərinin yerində 5 dəfəyə qədər tullanaraq təkənlə” ilkin hazırlıq dövründə tələbə-həndbolçular tərəfindən icra olunan yüklərin optimal parametrləri aşağıdakı kimi qəbul oluna bilər: ayrı-ayrı sıçrayış hərəkətlərin qüvvə tətbiq etməklə, 10-15 dəfə təkrarlanması, istirahət fasilələri eynitipli olaraq 20 san. ilə 1 dəq. Arasında olması. Bu zaman ayrıca tapşırıq kimi “maneələri dəf etməklə” icra olunan “sıçrayış” hərəkətlərini qəbul etmək olar. Dayaq hərəkətlərinin şiddətinin artırılmasının ümumi tendensiyaya uyğun olaraq təkrarlamaların sayının artırılmasına 1,40 ş.v. qədər arta bilər. Bununla belə dayaq hərəkətlərinin şiddətinin yüksək göstəriciləri 1,38 ş.v. qədər intensivlik amilinin artıb-azaldılması zamanı yüksələ bilər, lakin onu da yadda saxlamaq lazımdır ki, əgər maneənin hündürlüyü (65-76-84-91 sm), yaxud, maneələrin yerləşdirilməsinin uzunluğu (1,50-1,75 m) da təyin olunmalıdır. Beləliklə, idmançının dayaq-hərəkət aparatında məşq zamanı yarışlarda yaranan gərginliklə müqayisə etmək üçün yükün yaratdığı gərginliyin parametrləri kimi aşağıdakıları qəbul etmək olar: 12 sıçrayış hərəkətlərini 91 sm hündürlüyə, 125 sm məsafədə yerləşdirilmiş maneəni dəf etməklə icra olunması, 5-8 seriya təkrarlanması tövsiyyə edilir.

Tam olaraq, onu da qeyd etmək lazımdır ki, sıçrayışlarda zərbə xarakterli hərəkətlərin icrası (artırılan hündürlükdən tullanmalar, maneələrdən tullanaraq, yerində 5 dəfə tullanaraq təkənlə, yerindən 3-5-7 addımdan sonra tullanmaq) mühüm əhəmiyyətə malikdir, tələbə-həndbolçularda sürət-güc-qüvvə qabiliyyətlərinin təkmilləşdirilməsində çox uğurla tətbiq olunmaqdadır

## ƏDƏBİYYAT

1. **Гарягдыев Г.Г.** *Факторная структура подготовленности у гандболистов-студентов младших и старших курсов обучения вуза.* Уч. записи университета им. П.Ф.Лесгафта. 2014, № 9 (115), с. 18-24.



2. **Гарягдыев Г.Г.** *Применение интегративных обучающих заданий при формировании технико-тактической подготовленности начинающих гандболистов – студентов.* Уч. записи университета им. П.Ф.Лесгафта. 2014, № 10 (116), с. 46-50
3. **Германов Г.Н.** *Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе.* Автореферат дис. д-ра пед. наук. Волгоград. 2011, 56 с.
4. **Германов Г.Н.** *Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки.* Уч. записи университета им. П.Ф.Лесгафта. 2011, № 4 (74), с. 29-34
5. **Ратников А.А.** *Дифференцированный подход к скоростно-силовой подготовке гандболистов 14-16 лет.* Автореферат дис. канд. пед. наук. М. 2006. 22 с.
6. **Рыбаков Г.П.** *Использование спортивного метода развития скоростно-силовых способностей и техники броска по воротам гандболистов - студентов старших разрядов.* Автореферат дис. канд. пед. наук. СПб. 2004. 23 с.

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГАНДБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРЫЖКОВЫХ ЗАДАНИЙ

А.Г. Вахабзаде, Ф.Э. Алиева, Э.Б. Гасанова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[asmira.vahabzada@sport.edu.az](mailto:asmira.vahabzada@sport.edu.az), [elza.hasanova@sport.edu.az](mailto:elza.hasanova@sport.edu.az)

**Аннотация.** Многие соревновательные действия гандболистов-студентов связаны с выполнением технических приёмов нападения и защиты преимущественно с прыжком, что требует исключительно высокого уровня развития скоростно-силовых способностей игроков. В связи с этим, важнейшим разделом физической подготовки начинающих гандболистов - студентов должна стать скоростно-силовая прыжко-

вая подготовка, решение задач которой достигается при использовании двигательных прыжковых заданий, интегрированных в структуру сложившихся урочных форм физического воспитания в вузе.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, гандболисты, двигательные (тренировочные) задания в прыжках, скоростно-силовая подготовка.

## DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH ABILITIES OF HANDBALL-STUDENTS ON THE BASIS OF JUMPING TASKS

A.H. Vahabzade, F.E. Aliyeva, E.B. Hasanova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[asmira.vahabzada@sport.edu.az](mailto:asmira.vahabzada@sport.edu.az), [elza.hasanova@sport.edu.az](mailto:elza.hasanova@sport.edu.az)

**Annotation.** Many competitive actions of student handball players are associated with the implementation of attack and defense techniques mainly with a jump, which requires an exceptionally high level of development of players' speed-power abilities. In this regard, the most important sections of physical training for beginner handball players-students should be speed-strength jumping training, the

solution of the problems of which is achieved using motor jumping tasks, integrated into the structure of the established lesson forms of physical education at the university.

**Keywords:** physical education, students, handball players, motor (training) tasks in jumping, speed-strength training.

## İDMANÇILARIN PSIXOFİZIOLOJİ VƏZİYYƏTİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ

N.E. Şahmalızadə, b.ü.f.d. V.A. Adıgözəlova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası  
[nubar.shahmalizada2020@sport.edu.az](mailto:nubar.shahmalizada2020@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə idman mütəxəssislərinin idmançıların xüsusi psixoloji hazırlığı və yarış zamanı psixoloji dəstəyindən bəhs edilir. Araşdırmalara görə həm qələbə, həm də məğlubiyyət birbaşa psixoloji faktorla bağlı olan məsələdir. Belə ki, bir idmançının hazırlıq və uğurlarını psixoloji komponentini qiymətləndirməmək bir çox mənfi nəticələrlə sonlana bilər: həddindən artıq stress, yarış zamanı lider mövqeyini itirmə riski və s.

**Açar sözlər:** *boks, psixoloji hazırlıq, idman məşqi, yarış, idmançının rəqibi, psixoloji və fiziki stress.*

Müasir dövrümüzdə insan haqqında ən mühüm elm kimi diqqət cəlb edən elmlərdən biri psixologiyadır. Sözsüz ki, insanların həyatında elə bir sahə yoxdur ki, psixologiya elminin ora bir nüfuzu olmasın. İdmançıların psixologiyasına toxunduqda görə bilərik ki, hər bir idmançının fəaliyyəti üçün onların psixologiyası çox böyük vəhdət daşıyır. Bildiyimiz kimi “Psixologiya” – yunan sözü olub 2 hissədən ibarətdir: Psyuxə – ruh və loqos – elm, yəni ruh haqqında, ruhu öyrənən elmdir. Ruhi, fiziki və əqli vəhdəti yaratmaq bacarığının insana nə qədər qeyri-adi imkanlar verdiyinə misal olaraq Meksikada 1968-ci il Olimpiya oyunlarında Bob-Bimonun 8 metr 90 santimetr uzunluğa tullanmasını göstərmək olar. Jurnalistlər bu sıçrayışı “kosmik sıçrayış” adlandırmışlar. Psixoloqlar onun belə yüksək psixoloji və fiziki hazırlığa malik olmasını təsadüfi hal kimi qiymətləndirirlər. Çünki Bob-Bimon öz rekordunu bir daha təkrarlama bilməyib. Deməli, o, öz hazırlığını şüurlu surətdə idarə edə bilirdi, rekordunu daim təkrarlardı. Bir çox möhtəşəm qələbə və ya sensasiyalı məğlubiyyət çox vaxt idmançının və ya bütövlükdə komandanın zehni hazırlığından asılıdır [2,s.18].

İlk dəfə idmançıların psixoloji hazırlığı problemi sovet idman psixologiyasında 1956-cı ildə İdman Psixologiyası üzrə 1-ci Ümumittifaq Konfransında irəli sürülmüşdür. Təlimin bu bölməsi kompleks pedaqoji prosesin ayrılmaz bir hissəsi olaraq qəbul edilməyə başladı və 1956-cı ildən psixoloji hazırlıq adlandı. Psixoloji hazırlıq psixologiyanın elmi nailiyyətlərindən istifadə etmənin, idman fəaliyyətinin effektivliyini artırmaq üçün onun vasitələrinin və metodlarının tətbiqinin aspektlərindən biridir. Bu baxımdan psixoloji hazırlıq idmanın psixoloji mədəniyyətinin təkmilləşdirilməsi və idman elmlərinin fənlərarası qarşılıqlı əlaqəsi ilə sıx bağlıdır [4, s.5]. Məşqləri planlaşdırarkən, idmançıların və komandaların hazırlığını qiymətləndirərkən, yüklərin xüsusiyyətlərini təyin edərkən, məşqçilər və idmançılar daim quruluşu, yəni məşq növləri və bu tip əlaqələr haqqında məlumatları bilmək ehtiyacı ilə üzləşirlər (Cədvəl 1). Ümumi psixoloji hazırlıq idmanda əsas olmaqla, insan fəaliyyətinin bir çox başqa növlərində qiymətləndirilir. Xüsusi psixoloji hazırlıq idmançıların zehni keyfiyyətlərinin, şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin formalaşmasına və inkişafına diqqət yetirməklə, idman fəaliyyətinin xüsusi, spesifik şəraitində uğur qazanmağa kömək etməklə xarakterizə olunur [5, s.16].

**Cədvəl 1**

Psixoloji hazırlıq	
Ümumi	Xüsusi
Uzun bir məşq prosesi	Bu yarışma üçün
Güclü iradəli	Müəyyən bir rəqibə
Sosial-psixoloji	Təlim mərhələsinə
Hərəkət koordinasiyasının inkişafı	Situasiyalı dövlət idarəetməsi
Ümumiyyətlə yarışlara	
Öz-özünə təhsil	
Qarşılıqlı korreksiya	

Boksçuların yarışa psixoloji hazırlıqlarına aşağıdakıları daxil etmək olar [13, s. 254-255]:

- yarışmadan iki - üç həftə əvvəl başlayan erkən psixoloji hazırlıq;
- tamaşalara dərhal hazırlaşmaq (yarışma günü);
- turnir zamanı psixoloji hazırlıq;
- turlar arasında psixoloji hazırlıq;
- rinqdəki çıxışların bitməsindən sonra psixoloji təsir.

Boksda psixoloji hazırlığın bir neçə xüsusiyyətləri vardır [7, s. 59-63]:

- şəxsi hərəkətlərə görə komanda qarşısında məsuliyyət;
- rəqabət zamanı çoxlu güclü qarışıqlıq faktorları;
- idmançılığın güclü şəkildə ifadə olunan komponentləri və məqsədə çatmaq üçün qarşılıqlı əlaqələri (texnika, taktika, fiziki və psixoloji hazırlıq);
- turnirlərin mürəkkəbliyi (döyüşlər arasındakı fasilələr bədəni tam bərpa etmək imkanı vermir, çoxlu turnirlər, bədən çəkisinə nəzarət, zədələrin qarşısının alınması və s.).

Bir boksçunun qarşıdakı döyüşə psixoloji hazırlığı təbii olaraq müəyyən bir yarışda həll edilməli olan vəzifələrdən asılıdır. Bunlara daxildir [8]:

- qarşıdakı yarışın idman tapşırıqlarının orijinallığı haqqında məlumatlılıq;
- rəqiblərin güclü və zəif tərəflərini öyrənmək və bu xüsusiyyətlərə uyğun hərəkətlərə hazırlaşmaq;
- qələbə qazanmaq üçün güclü və qabiliyyətli olduğuna inamın formalaşması;
- qarşıdakı rəqabətin səbəb olduğu mənfi duyğuları aradan qaldırmaq və döyüşə psixoloji hazır vəziyyət yaratmaq; maksimum iradi və fiziki stressə hazır olmaq və onları rəqabətdə göstərmək bacarığı;
- bir döyüşdən sonra mümkün qədər istirahət etmək və sonrakı döyüşə yenidən səfərbər olmaq qabiliyyəti.

İdmançılar üçün psixoloji hazırlıq vəziyyəti xüsusi bir rol oynayır və döyüşdə həlledicidir. Rinqə çıxma ərafəsində həddindən artıq həyəcanın öhdəsindən gələ bilməyən, qabiliyyətindən əmin olmayan idmançı, döyüş zamanı tez hərəkətə keçə və rasionallıq hərəkət edə bil-

məyəcəkdir. Əksinə, bir boksçu yaxşı psixoloji hazırlıqlı, sakit, özünə güvənirsə, döyüşdəki əhvalını və hərəkətlərini asanlıqla idarə edərsə, səfərbər ola, vəziyyəti güclü amillərlə də düzgün qiymətləndirə biləcəkdir [3, s. 26]. Məşq zamanı bir insan gündəlik normaları aşan stress yaşayır. Çox vaxt, xüsusən də yarışlarda bu stresslər həddindən artıq ola bilər. Qeyd etmək vacibdir ki, bu cür fiziki və psixoloji stresslərin bədən tərbiyəsi və idmanda sistemli şəkildə istifadəsi onların vərdiş halına gəlməsinə səbəb olur. Bu, şübhəsiz ki, müsbət təsirdir, çünki sağlamlığın yaxşılaşdırılmasına, səmərəliliyin artmasına, fiziki və psixoloji keyfiyyətlərin inkişafına, idmanda isə idman nəticələrinin artmasına kömək edir. Hansı idman növü olmağından asılı olmayaraq, məşqçi hər zaman idmançı ilə gizli ünsiyyətdə olmalıdır, söhbət etməli, inandırıcı nümunələr və bənzətmələr etməlidir. İdmançının şəxsiyyətinin psixoloji xüsusiyyətlərindən ən önəmlisi motivlərdir. Fərdin fəaliyyətinin təhlili, fəaliyyətin motivlərinin təhlili ilə ayrılmaz şəkildə bağlıdır. İdman fəaliyyətinin motivləri aşağıdakılardır [5, s. 34]:

- ilkin mərhələnin motivləri;
- ixtisas mərhələsinin motivləri;
- ən yüksək idman ustalığı mərhələsinin motivləri.

İdman yarışları idmançının motivasiyasının inkişafına əhəmiyyətli təsir göstərir. Mükafatlar, idman titulları, məşq səylərinin həyata keçirilməsi, özünü təsdiqləmə və digər təşviqlər şəxsiyyətin formalaşmasına və dinamikasına təsir göstərir. Obyektiv rəqabət vəziyyətləri eyni zamanda bir məqsədə çatmağın bir yolu kimi çıxış edir, bunun sayəsində motivasiya daha spesifik, hədəfli bir rəqabət mənası qazanır. Bir insanı yarışlara qatılmağa təşviq edən, qələbə üçün səy göstərən motivlərin hədəf qrupu olaraq rəqabət qabiliyyətinin formalaşdırılması idmançının məşqinin vacib bir tərkibidir [1, s. 7]

İdmançının psixi gərginliyinin səbəbi onun qarşısında duran vəzifənin mürəkkəbliyi və onun həlli, yəni, qarşısına qoyulan məqsədə nail olmaq, mümkünliyində qeyri-müəyyənliyi ola bilər. Bu vəziyyətdə idmançıya olan tələbləri azaltmaq daha düzgündür. Belə ki, id-

mançı qarşısına çətin məqsədlər qoyursa, yüksək istəkləri varsa, vəzifə daha da çətinləşir. İdmançının istəklərinin səviyyəsini yalnız inandırmaqla azaltmaq mümkündür, lakin bu xoşagəlməz nəticələrlə, demobilizasiya və idmançının mübarizədən çəkilməsi ilə doludur. Buna görə də, idmançının düşüncələrinin istiqamətini idman nəticəsi və gülüş ideyasından dəqiq, texniki cəhətdən düzgün məşqə, taktiki cəhətdən bacarıqlı döyüşə dəyişdirmək daha yaxşıdır. İdmançını nəticələr haqqında deyil, onlara çatmağın yolları haqqında düşündürmək daha yaxşı nəticə ilə sonlanacaqdır [2, s. 40].

### ƏDƏBİYYAT

1. Əbiyev Q.Ş. *Boksçuların xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərinin fizioloji təhlili*, ADBTİA-nın Elmi Xəbərləri, Bakı, 2012, №1.
2. Kazım Əliyev *İdmançının qələbə psixologiyası*, Bakı, "Ozan", 2008.
3. Hüseynov E.A., Mərdanov N.A., Abdullayev N.S. *Boksda hərtərəfli hazırlığın elmi-metodik əsasları*, Bakı, 2012.
4. Hüseynov E.A. *Boksda məşq və yarış fəaliyyətinin strukturu və məzmunu*, Bakı, 2011.
5. Ахатов А.М., Работин И.В. *Психологическая подготовка спортсменов*, Набережные Челны, 2008.
6. Tomas İsmayilov, Сəmilə Мəммədova, *İdman psixologiyası*, Bakı, "Maarif", 2002.
7. Градополов К.В. *Бокс: Учебник для институтов физической культуры*. М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. *Бокс*. Ежегодный справочник для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2000, 4 вып.
9. Пуни А.Ц. *Особенности процесса психологической подготовки к соревнованиям: Учеб. пособие для институтов физической культуры*. Под ред. Т.Т.Джамгарова, А.Ц.Пуни.: М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. Кретти Б. *Психология в современном спорте*. Б. Кретти: М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Кадочников А.А. *Психологическая подготовка к рукопашному бою*. А.А. Кадочников: Феникс, Москва, 2003, 304 с.

## ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Н.Е. Шахмализаде, д.ф.б.н. В.А. Адигезалова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
[nubar.shahmalizada2020@sport.edu.az](mailto:nubar.shahmalizada2020@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье рассматривается специальная психологическая подготовка специалистов в спорте и психологическое сопровождение спортсменов во время соревнований. Согласно исследованиям, и победа, и поражение напрямую связаны с психологическими факторами. Таким образом, отсутствие оценки психологической составляющей подготовки спортсмена и успе-

ха может привести к множеству негативных последствий: чрезмерному стрессу, риску потери лидирующей позиции во время забега и так далее.

**Ключевые слова:** бокс, психологическая подготовка, спортивная тренировка, скачки, соперник спортсмена, психологическая и физическая нагрузка.

## STUDY OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL CONDITION OF ATHLETES

N.E. Shahmalizade, PhD V.A. Adigozalova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[nubar.shahmalizada2020@sport.edu.az](mailto:nubar.shahmalizada2020@sport.edu.az)

**Annotation.** The article discusses the special psychological training of athletes by sports professionals and their psychological support during the competition. According to research, both victory and defeat are directly related to psychological factors. Thus, failure to assess the psychological component of an athlete's training and success can lead to many

negative consequences: excessive stress, the risk of losing the leading position during the race, etc.

**Keywords:** *boxing, psychological training, sports training, racing, athlete's opponent, psychological and physical stress.*

## PSYCHOLOGICAL TRAINING OF GYMNASTS IN MODERN SPORT

V.C. Shakhtakhtinskaya, L.E. Shakhtakhtinskaya, ass. prof. L.N.Sadigova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

Department of Mass Recreational Sports

[valida.shakhtakhtinskaya@sport.edu.az](mailto:valida.shakhtakhtinskaya@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

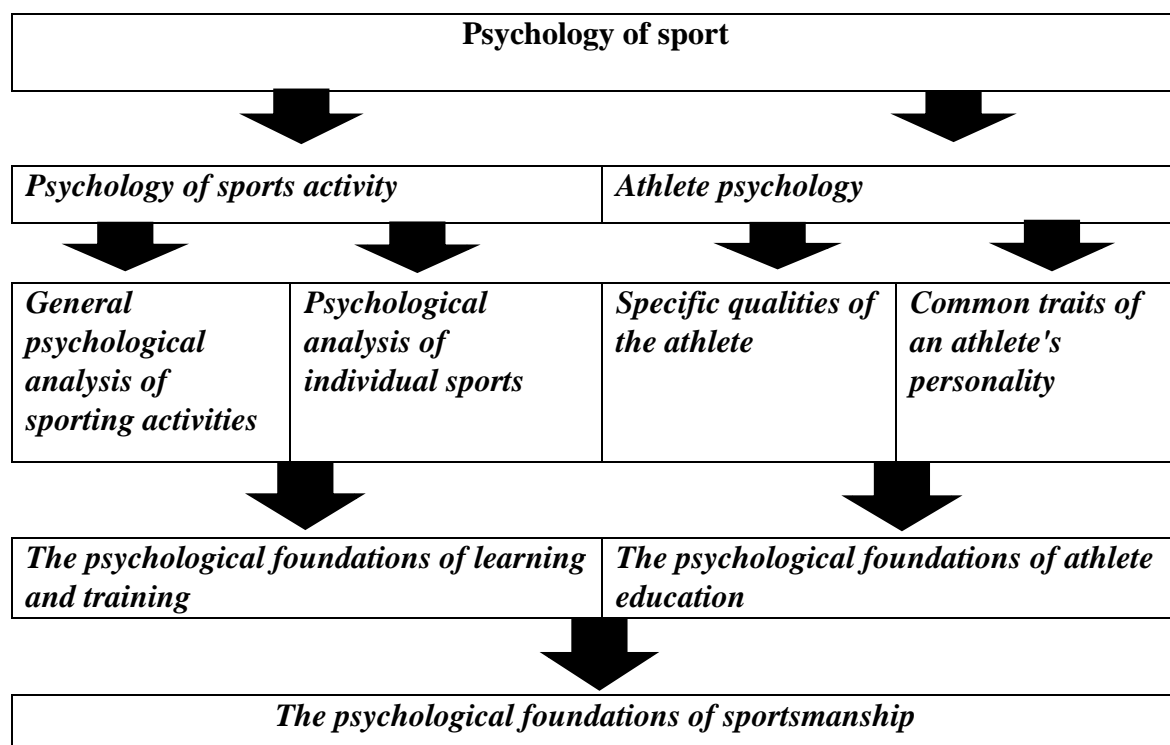
© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation.** In the article “Psychological training of gymnasts in modern sports” the problems of psychology in modern sports, the basics and planning of the psychological training of gymnasts are reviewed. Recommendations necessary for the educational training of highly qualified athletes are given to coaches.

ning of gymnasts are reviewed. Recommendations necessary for the educational training of highly qualified athletes are given to coaches.

**Keywords:** *psychology sports, psychological training, planning, psychogram, pedagogical process, consciousness.*

*The psychology of sport* is a field of psychological science that studies the regularities of a person's mental manifestations during training and competition activities.



**The methods used in sport psychology:** *Organisational* - which determines the research strategy.

They include comparative and comparative-age, or cross-sectional and longitudinal methods

*Comparative* - used to study psychological differences between athletes of different sports, playing roles, gender, qualifications,

specifics of the training process and other factors.

*The longitudinal method* is used to trace the mental and psychomotor development of the same athlete or group of athletes over time. It makes it possible to clearly and dynamically trace the effects of sports training on changes in the psychological characteristics of athletes.

*Empirical methods*, including objective observation, self-observation, experimental method and psychodiagnostics.

Objective observation studies the various behavioural, emotional expressions of athletes in their natural environment

*Self-observation* is a way of self-knowledge. It is used by athletes to analyse their states of mind, actions and movement technique in order to improve. The results should be recorded in a diary so that quality self-reflection can take place.

*The experimental method* has two varieties - the laboratory experiment and the natural experiment.

*The laboratory experiment* is carried out in special rooms equipped with signalling and recording devices and apparatus.

*A natural (field) experiment* is organised under natural conditions (training, competition) and is of two types: a confirmatory and a formative experiment.

Psychodiagnostic methods are aimed at identifying aptitudes, individual abilities and the athlete's giftedness in general. [3].

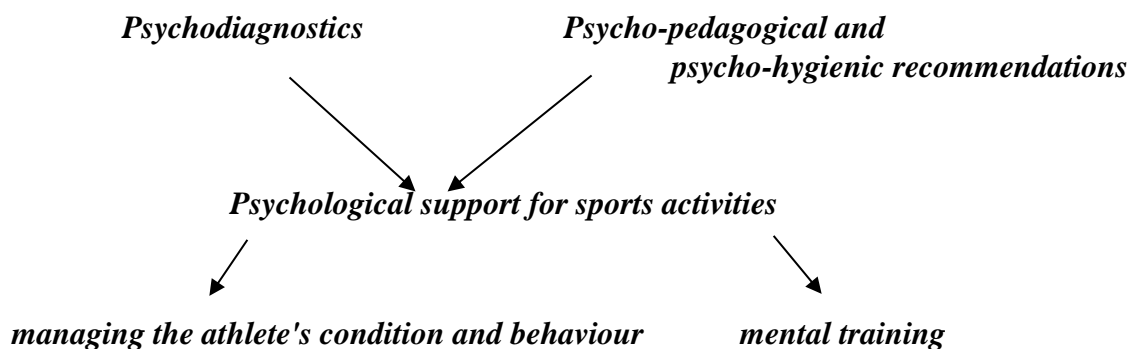
*Quantitative-qualitative methods* are used to mathematically and statistically pro-

cess the data obtained in the study and to analyse them meaningfully.

**Gymnastics** is a sport in which the main object of consciousness is primarily the body itself and to a lesser extent the external environment. Modern high performance sport places high demands not only on the motor sphere, but also on the mental sphere.

The psychological peculiarities of artistic gymnastics are connected with the artificiality of gymnastic movements, their programme-precision character and the occurrence of dangerous situations for the performer. The mastering and execution of gymnastic exercises is based on a psychological "canvas" of sensations, which have the character of "reference" points. The gymnast is required to have developed anticipation reactions, the ability to quickly assess the movement situation and on this basis urgently predict further actions. High performance gymnastics is characterised by considerable emotional intensity.

Psychological training is part of the pedagogical process carried out during the entire training of a gymnast [2].



The psychogram is the system of requirements that the sport imposes on the psyche of the athlete. A special place in the psychogram is occupied by the part of the psychogram that is closely related to competitive activity. The specific conditions of artistic gymnastics competitions held in two programmes over several days, the tournaments, the one-off nature and the short duration of the competitive activities, make greater demands on the gymnast's psyche. [6].

**Psychological training includes:** *Moral training*, which shapes gymnasts' ideological conviction, patriotism, love of sport, discipline, organisation, teamwork, sense of duty, diligence, personal responsibility, respect for referees and competitors.

*Motivational and volitional training*, which forms the desire to achieve the goal, to self-improvement, the development of volitional qualities, as well as the ability to manifest them in extreme conditions of sports activities.

Development of mental functions and qualities, development of clarity of motor, visual, auditory and other senses, formation of special perceptions - "sense of object", "sense of music" etc. Improvement of the ability to self-monitor movements, concentration, stability and distribution of attention.

Mastering the methods of self-regulation - forming the ability to self-control the state of mental tension, fatigue, depression, and mastering the methods of self-regulation of the mental state (regulation of breathing, muscle relaxation, intensity of warm-up, verbal self-action, distraction and switching of attention, psycho-regulation or autogenic training, etc.).

*Scheme 1.*

*Outline of a psychological training plan for a gymnast*

Stages preparation	Content of training	Specific tasks	Training methods and tools	Methods, indicators of control
Basic psychological training	Motivational and volitional training	Increased ambition to succeed	Setting relatively difficult tasks for the gymnast, emotionally encouraging her achievements, encouraging independent attempts to achieve success, creating a competitive environment for improving athletic performance	Thematic Apperceptive Test (TAT). Observations. Interviews and surveys
	Improving techniques for self-regulation of adverse conditions	Mastering Autogenic Training (AT)	Equipping the gymnast with the theoretical fundamentals of AT. Teaching practical AT techniques.	Questioning the theoretical issues of AT. Registration of objective indicators of AT performance (pulsometry, tonometry)
Special psychological training	Gathering and analysing information about the competition	1. Analysis of competition conditions 2. Assessment of the competitors 3. Clarification of own preparedness	Familiarisation with the rules and conditions of the competition. Analysis of competitors (level of fitness, content of exercises). Analysis of the gymnast's control exercises, evaluation of her capabilities, discussions aimed at developing adequate self-esteem.	Interviews, debriefings, self-reports
	Probabilistic prediction of competitive activity	Improving the ability to manage oneself in a competitive environment	Simulating the conditions of the upcoming competition, limiting the warm-up, inviting judges and spectators, presenting one attempt for the exercise. Conducting training according to the competition schedule, use of ideomotor training, increased requirements for the quality of the exercise Expert and judge's evaluation of the exercise	Expert and judge marks for the performance of the exercise



Psychological education helps to form the ability of purposeful self-control, to equip gymnasts with a volume of knowledge about their own mental qualities and states arising in the course of sports activities. General psychological knowledge also helps the self-monitoring of the athlete, becoming purposeful and more meaningful. Through self-monitoring, the athlete receives feedback that is necessary to regulate her own mental activity. [2].

Psychological influence techniques must be applied consistently by the coach in all phases of work with gymnasts. During training and coaching, techniques for concentrated attention related to movement are used.

**Three stages can be distinguished in the creation of representations of movement.** Stage 1 - Comprehension of the exercise. The task of the gymnast at this stage is to become familiar with the exercise, to understand the essence of the exercise and to comprehend it as much as possible. The main methods at this stage are:

1. explanation of the exercise. The exercise is named (term) and described by analogy with similar movements. The trainer should combine in the explanation a figurative description of the exercise with the patterns underlying its execution.
2. Exercise demonstration. Showing reference performers of the whole exercise, individual variants of the technique, parts of the movement, typical mistakes, etc.

Live demonstration can be done by a trainer, a demonstrator.

The simplest forms of demonstration are drawings, cinematography, diagrams, movement analysis at the board, video recording is effective.

3. Independent theoretical movement learning can only be effective if full, up-to-date teaching materials are available. Programmed aids that enable independent learning of a new movement are of great benefit.

Stage 2 is the creation of ideomotor perceptions of the exercise.

This stage is only conditionally separated from the 1st stage. As soon as the gym-

nast understands the essence of the new exercise and the meaning of the upcoming task, certain ideomotor perceptions emerge. In mind by reproducing the movement and unwittingly accompanying this process with "rudimentary" muscle impulses, the gymnast "plays out" all the basic actions in their close co-ordination, temporal, rhythmic relationship.

Stage 3 is a practical introduction to the movement.

During this phase of the development of a prior concept of the movement, the gymnast will be able to work on the exercise in depth. By developing his theoretical knowledge of the movement and improving the ideomotor perceptions, the gymnast will practice the movement in accessible forms. This practice is not the learning of a movement, but a "feeling" of it. [5].

**The gymnast goes through the following phases in preparation for the exercise:**

- before the call to the tackle;
- after the challenge;
- In the starting position;
- At the start of work.

Psychological training is inextricably linked to educational work. It is an integral part of the athletes' training system. Educational work should be at the centre of the coach's attention, and psychological readiness for competition is firmly based on the athlete's general preparedness - physical, technical, tactical, moral-will and psychological. A high level of psychological preparation of an athlete indicates her high psychological stability and good results at competitions.

**Recommendations for coaches:**

- Start training with different types of all-around gymnastics;
- To train with unfamiliar apparatus, equipment and in weight suits;
- To offer the gymnast tactical tasks related to the change of familiar combinations;
- Use competitive exercises and apparatus approach modes as much as possible in the training;

- To offer a gymnast to perform certain exercises without a preliminary warm-up on the apparatus;
- To disrupt the prepared approach to the apparatus by different tricks.

### REFERENCES

1. Volkov I.P. *Sport psychology and acmeology of sport*. SPb: BPA, 2001, 187p.
2. Gorskaya G.B. *Psychological Support of Long-Term Training of Athletes*. Krasnodar. 2008, 209 c.
3. Ilyin E.P. *Psychology of Sport*. E.P. Ilyin. Saint-Petersburg: Peterburg: Peter, 2010, 352 c.
4. Martynov A.S., Serova L.K. Professional psychological qualities of sportsmen of different kinds of sports. Saint-Petersburg State Agrarian University: manual. - SPb., 2007, 146 c.
5. Smolevsky V.M., Haverdovskiy Y.K. *Sports gymnastics*. Kiev, "Olympic literature", 1999.
6. Smolevsky V.M., Gaverdovsky Y.K. *Sport Gymnastics - Moscow*, Physical Education and Sport, 1979.

## MÜASİR İDMANDA PSİKOLOGİYA. GİMNASTLARIN PSİKOLOJİ HAZIRLIĞI

V.C. Şaxtaxtinskaya, L.E. Şaxtaxtinskaya, dos. L.N. Sadıxova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Kütləvi-sağlamlıq idman növləri kafedrası  
[valida.shakhtakhtinskaya@sport.edu.az](mailto:valida.shakhtakhtinskaya@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Məqalədə “Müasir idmanda psixologiya. Gimnastların psixoloji hazırlığı” mövzusunda müasir idmandakı psixologiya problemləri, gimnastların psixoloji hazırlığının əsasları və planlaşdırılması nəzərdən keçirilmişdir. Məşqçilərə yüksək ixtisaslı idmançıla-

rın təhsil hazırlığı üçün zəruri olan tövsiyələr verilir.

**Açar sözlər:** *idman psixologiyası, psixoloji hazırlıq, planlaşdırma, psixogram, pedaqoji proses, şüur.*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

В.Д. Шахтактинская, Л.Э. Шахтактинская, доц. Л.Н. Садыхова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта  
[valida.shakhtakhtinskaya@sport.edu.az](mailto:valida.shakhtakhtinskaya@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье “Психологическая подготовка гимнастов в современном спорте” рассмотрены проблемы психологии в современном спорте, основы и планирование психологической подготовки гимнастов. Даны рекомендации тренерам, которые

необходимы в целях воспитательной подготовки спортсменов высокой квалификации.

**Ключевые слова:** *Психология спорта, психологическая подготовка, планирование, психограмма, педагогический процесс, сознание.*

## CUDOÇULARIN MƏŞQ PROSESİNİN HAZIRLIQ DÖVRÜNDƏ AEROB DÖZÜMLÜYÜN İNKİŞAFINA TƏSİR EDƏN VASİTƏ VƏ METODLARIN ÖYRƏNİLMƏSİ

dos. F.M. Ocaqverdiyev, S.S. Abdullayev, V.B. Aslanov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
İdmanın təkmübarizlik növləri kafedrası

[fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az](mailto:fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az), [samir.abdullayev@sport.edu.az](mailto:samir.abdullayev@sport.edu.az), [yusal.aslanov@sport.edu.az](mailto:yusal.aslanov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə cudo ilə məşğul olan güləşçilərdə dözümlülük keyfiyyətinin fiziki tərbiyənin metod və vasitələrin köməyi ilə səmərəli inkişafının effektiv yolları nəzərdən keçirilmişdir. Bunun üçün bir sıra eksperimentlər aparılmış, 40 dəqiqəlik fasiləsiz yük metodların köməyi ilə 25 metr məsafəyə üzmə və qaçış zolağında yüklər icra olunmuşdur. Nəticədə, məlum olmuşdur ki, üzgüçülük məşqləri zamanı maksimal olaraq nəbz vuruqlarının 139-172 vuruq/dəq, minimal nəbz vuruqları 75-113 vuruq/dəq, orta nəbz göstəriciləri isə 136 vuruq/dəq olmuşdur. İcra olunan işin orta həcmi 189.2 ş.v., orta intensivliyi isə 3.2 ş.v. olmuşdur. Analoji dəyişikliklər bərabər sürətli qaçış yüklərindən sonra da müşahidə olunmuş, maksimal nəbz göstəricisi 173-194 vuruq/dəq, minimal 147 vuruq/dəq, orta nəbz göstəricisi isə 168 vuruq/dəq təşkil etmişdir. İcra olunan işin orta həcmi 462.8 ş.v., orta intensivliyi isə 6.3 ş.v. olmuşdur.

**Açar sözlər:** *cudo, məşqin hazırlıq dövrü, aerob dözümlülük, fiziki tərbiyə vasitələri, iş qabiliyyəti.*

**Giriş.** Güləş idman növlərində yarış fəaliyyəti tətbiq olunan yükləmələrə qarşı orqanizmin verdiyi cavab reaksiyası sinir-əzələ aparatında intensivliyin artıb-azalması ilə müşayiət olunur. Müasir idmanda yarış fəaliyyətinin rəqabətliyi idmançılardan yüksək səviyyədə olmasını tələb edir. Cudo idmanında texniki-taktiki fəaliyyət yüksək səviyyəli gərginliyi ilə xarakterizə olunur. Bu da idmançıdan maksimal əzələ gücünü yüksək səviyyədə aşkarlanmasını tələb edir. Yarışların gedişində

müşahidə olunan yüksək fəallıq dövrü ilə nisbi istirahət fasilələrinin davam etmə müddəti 30 san. olduğu halda maksimal nəbz göstəricisi 180-230 vuruq/dəq. qədər artır. Ümumi oksigen borcu 5.0 litirdən 7.9 litrə qədər artır. Fəaliyyətin belə formada olması orqanizmin bütün funksional imkanlarının səfərbər olunmasına və fiziki iş qabiliyyətinin yüksəlməsini tələb edir [2, s.9; 5,s.17; 7, s.54; 11, p.457-462].

İdman iş qabiliyyətində dözümlülüğün aerob və anaerob komponentləri aid edilir. İdmançının yarış yüklərinin icrası zamanı yorulmanın inkişafını ləngidir. Beləliklə, dözümlülüğün aerob komponenti cudoçuların fiziki iş qabiliyyətinin əsas tərkib hissəsidir, idmançının yüksək səviyyədə texniki-taktiki hazırlığının nümayiş etdirilməsinə hazır olduğunu göstərir [1, s.66-70; 3, s.55-57; 6, s.24-29; 8, s.208]

Cudoda idmançının yüksək uğur qazanması onda fiziki keyfiyyətlərin və hərəkəti vərdişlərin uzunmüddətli təkmilləşdirilməsi nəticəsində əldə olunur, idman məşqinin zəngin sirləri mənimsənilir və bu zaman istirahət vaxtı bərpa prosesləri gücləndirən tibbi-bioloji bərpa vasitələrindən istifadə olunur [4, s.384-396; 10, p.265].

Məşq və yarış prosesində cudoçuların orqanizmində bir sıra metabolizm və fizioloji proseslər baş verir və bunlarda müəyyən bioloji qanunauyğunluqlara tabe olur. Bu qanunauyğunluqların öyrənilməsi cudoçuların yarışlara daha səmərəli şəkildə hazırlanmasına kömək etməklə yanaşı, formalaşmaqda olan adaptasiya prosesinin qırılmasını minimallaşdırır baş verə bilən zədələnmələrdən yan keçməyə imkan verir.

Beləliklə, cudoçuların fiziki hazırlığı tam sistemi orqanizmin daxili mühitinin sabitliyinin (homeostazın) qorunmasına istiqamətlən-

miş olur. Yüksək dərəcəli idmançılarda nisbi sakitlik vaxtı və məşqlər və yarışlar dövründə homeostazın həddləri xeyli genişləndiyi halda, sistematik məşqlərə uzunmüddətli fasilələr verildikdə bu imkanlar yenidən məhdudlaşır (məşqliyin geriyyə dönməsi prinsipi) [9, s.22; 10, p.265].

Qeyd etmək lazımdır ki, cudoçuların aerob komponentlərinə orqanizmin tənəffüs, ürək-damar, qan dövrəni, hormonal, əzələ və energetik sistemləri əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. İdmançılarda aerob imkanların inkişafı məşq prosesində əhəmiyyətli dərəcədə artır. Buna, həmçinin, tətbiq olunan ayrı-ayrı məşq proqramları da münbit şərait yaradır, və bu proqramların həyata keçirilməsi dözümlülük keyfiyyətinin aşkarlanması ilə sıx bağlı olur. Ona görə də, seçilmiş idman növlərində yüksək nəticənin əldə olunması üçün dözümlülüğün inkişafı tələb edir ki, idmançıların aerob imkanların səviyyəsi daha da yüksəlsin. İdmançılarda aerob dözümlülüğün inkişafına təsir edən vasitələrə qaçış, üzgüçülük, veloidman və veloergometrə icra olunan uzunmüddətli işlər və s. aiddir. Ümumi dözümlülüğün inkişafı prosesində iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə mane olan amilin müəyyənəşdirilməsi və məşqin təsirinin ona yönəldilməsi nəticəsində böyük səmərə əldə olunur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, qarşıda duran strategiyaya müvafiq olaraq planlaşdırılan vəzifələrin effektiv həlli üçün təkrarlanan yüklər çox ciddi şəkildə reqlamentləşdirilmiş metodların köməyi ilə həyata keçirmək lazımdır. Ümumi dözümlülüğün inkişafında məşq yüklərinin müddətini təyin edən zaman əzələ işinə sərf olunan enerjinin yaranma yollarını və müddətini hökmən nəzərə almaq vacibdir. Ona görə də, ümumi dözümlülüğün inkişafına təsir edən məşqlərə fasiləsiz standartlaşdırılmış hərəkətlərin tətbiqi metodundan başlamaq daha məqsədəuyğun hesab oluna bilər.

Tədqiqat işin əsas məqsədinə cudo ilə məşğul olan güləşçilərdə məşqin hazırlıq dövründə aerob dözümlülüğün inkişafına səbəb olan vasitə və metodların seçilməsi, onların idmançılarda dözümlülüğün aerob komponentlərinin inkişafına göstərdiyi təsirin təcrübi – eksperimental olaraq əsaslandırılmasından ibarətdir.

**Tədqiqatın obyektı və metodları.** Tədqiqatlarda 12 nəfər müxtəlif dərəcəli (I dərəcə, İUN və İU), 19-25 yaşlı, cudo ilə aktiv məşğul olan idmançılar iştirak etmişdir. Onlar həftədə 1.5-2 saat olmaqla 5 dəfə məşq etmişlər. Yoxlamalar aparılan dövrdə onlar məşqin hazırlıq dövründə olmuşlar. Məşqlər ənənəvi metodlarla mövcud sxemlər üzərində aparılmış, ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı, texniki-taktiki hazırlığı əhatə etmişdir. Bundan əlavə məşq prosesi mövcud kompleks tövsiyələr əsasında həyata keçirilmişdir. Metodik hissədə tədqiqatın probleminin nəzəri cəhətdən əsaslandırılması üçün qaçış və üzgüçülük yüklərinin aerob dözümlüyə təsirini xarakterizə etmək üçün bəzi yoxlama eksperimentləri aparılmışdır. Bunun üçün cudoçular iki qrupa ayrılmışlar: eksperimental və nəzarət qrupu. Qruplara daxil olan idmançılar təqribi oxşar fiziki və texniki hazırlığın göstəricilərinə malik olmuşlar. Cudoçularda aerob dözümlüyün komponentlərini inkişafına 20 məşğələdən ibarət aylıq mezosikl ayrılmışdır. Eksperimental qrupa daxil olan idmançılarla 8 qaçış məşğələsi aparılmışdır. Nəzarət qrupunda isə aerob dözümlüyünün komponentlərinin inkişafını öyrənmək üçün isə 8 üzgüçülük məşğələsi ayrılmışdır. Tətbiq olunan yüklər 40 dəqiqə müddətində bərabər rejimdə, nəbzın maksimal səviyyəyədək yüksəlməsini əks etdirən göstəricilər cədvəl əsasında müəyyən olunmuşdur. Cudoçularda nəbzın göstəricisi pulsometriyanın, ağciyərlərin həyat tutumu (AHT), spirometriyanın, iş qabiliyyəti və oksigenin maksimal səviyyəsi (OMS) veloergometrik üsulların köməyi ilə təyin olunmuşdur. Arterial qan təzyiqi Korotkov üsulu ilə təyin olunmuşdur. Alınan nəticələr riyazi statistikanın köməyi ilə işlənmişdir.

**Alınan nəticələrin müzakirəsi.** Cudoçuların orqanizminə aerob metodların və vasitələrin təsirinin effektivliyini yoxlamaq üçün aparılan eksperimentdə qaçış və üzgüçülük yüklərinin 40 dəqiqə müddətində icrası tapşırığı verilmişdir. Bu təcrübələrin aparılmasında əsas məqsəd fiziki iş qabiliyyətinin yüksəldilməsinin effektivliyinə təsir edən vasitənin seçilməsi, tətbiqi və onların dözümlüyün aerob komponentlərinə göstərdiyi təsir əsaslandırılması olmuşdur. Aparılan tədqiqatlar özündə 20-günlük məşğələlər dövrünü əhatə etmiş və

onların dözümlük inkişafına təsirini öyrənmək üçün bir gündən bir məşqlər apararaq onun inkişaf dinamikası müəyyənləşdirilmişdir. Hər bir məşq vasitəsinin tətbiqindən sonra bir aylıq fasilə verilmiş və sonradan başqa bir vasitədən istifadə olunmuşdur.

Tədqiqatlarda aerob dözümlüyün qaçış məşqlərinin köməyi ilə inkişafının müəyyən olunması zamanı bərabər ölçülü yükləmələr metodundan istifadə olunmuşdur. Bu zaman göstəricilərin dinamikası aşağıdakı kimi olmuşdur: nəbzın bir dəqiqə ərzində maksimal göstəricisi 173-194 vuruğu/dəq., minimal göstəricisi 147 vuruğu/dəq., orta göstərici isə 168 vuruğu/dəq. təşkil etmişdir.

Cudoçuların icra etdiyi işin orta həcmi 462.8 şərti vahid (ş.v.), orta intensivliyi isə 6.3 ş.v. olmuşdur. Ağciyərlərin faktiki həyat tutumu və nəfəsalma əzələlərin gücü 13%, nəfəsvermə əzələlərin gücü isə 10.4%, ağciyərlərin gərginliyi 5.7%, maksimal ventilyasiyası 34.5%, bronxial keçicilik isə 8.7% yaxşılaşmışdır. Beləliklə, qaçış yüklərinin köməyi ilə dözümlüyün aerob komponentinin inkişafı zamanı nəbzın orta göstəricisi 168 vuruğu/dəq., intensivliyi 6.3 ş.v. səviyyəsində təsiri, nəfəsalma, nəfəsvermə əzələlərinin gücünün, faktiki AHT-nin, bronxial keçiriliyin, ağciyər ventilyasiyasının və ağciyərlərin gərginliyinin 35% qədər yaxşılaşmasına səbəb olmuşdur.

Cudoçularda aerob dözümlüyün üzgüçülük hərəkəti tapşırıqların köməyi ilə inkişaf etdirilməsi üçün bərabər ölçülü yükləmələr metodundan istifadə olunmuşdur. Bu halda təyin olunan göstəricilər aşağıdakı kimi dəyişikliyə uğramışdır: nəbzın maksimal göstəricisi 139-172 vuruğu/dəq., minimal göstəricisi 75-113 vuruğu/dəq., orta göstəricisi isə 136 vuruğu/dəq. təşkil etmişdir. İcra olunan işin orta həcmi 189.2 ş.v., orta intensivliyi isə 3.2 ş.v-ə bərabər olmuşdur. Təcrübələr zamanı alınan nəticələrin təhlili zamanı cudoçuların tənəffüs sistemini xarakterizə edən aşağıdakı göstəricilər alınmışdır: Ağciyərlərin faktiki həyat tutumunun göstəriciləri 1.8%, nəfəsalma əzələlərin gücü 3.2%, nəfəsvermə əzələlərin gücü 19.7%, ağciyərlərin gərginliyi 15.3% artmış, bronxial keçirilik 8.2%, ağciyərlərin maksimal ventilyasiyası isə 21.7% yaxşılaşmışdır. Beləliklə, üzgüçülük məşqlərinin köməyi ilə dözümlüyün

aerob komponentinin inkişafı zamanı orqanizmə təsir edən yüklər ortalama olaraq nəbzın 136 vuruğu/dəqş səviyyəsində daha optimal olur. Bu da nəfəsvermə əzələlərin gücünü 20%-ə qədər artmasını, bronxial keçiriciyin 8%-ə qədər yaxşılaşmasına, ağciyər gərginliyinin 15%, maksimal ventilyasiyanın isə 20%-ə qədər artmasına səbəb olmuşdur.

Cudoçuların aerob hazırlığının sürət-güc xarakterli yüklərin təsiri zamanı baş verən dəyişiklikləri öyrənən zaman onlara 4 həftə ərzində 10 hərəkəti tapşırıqları 3 yanaşmada icra etmək tapşırığı verilmişdir. Bu zaman aparılan məşqin əsas məqsədi bir yanaşmada təkrarlanmaların sayını 20 dəfəyə qədər artırmaqdan ibarət olmuşdur. Təkrarlanmalar arası fasilənin müddəti məhdudlaşdırılmır. Alınan nəticələr göstərmişdir ki, tətbiq olunmuş yüklər idmançıların orqanizminə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Fiziki yüklərin icra müddəti tədqiqatın davam etdiyi dövrdə 91 dəq-dən 56 dəq. qədər azalmışdır. Bu zaman cudoçular kompleks hərəkətlərin həcmi eksperimentin sonunda 921 ş.v.-dən 1920 ş.v. qədər artırılmasına nail olmuşlar. Yükdən həcmnin belə artması və işin icra müddətinin azalması nəbzın 151 vuruğu/dəq-dən 158 vur/dəq. qədər yüksəlməsinə səbəb olmuşdur. Belə göstəricilər idmançılarda aerob enerji təminatının göstəricilərini xarakterizə etmiş olur.

Cudoçuların xarici tənəffüsün göstəricilərinin testləşdirilməsi göstərmişdir ki, bu zaman faktiki AHT praktik olaraq dəyişilməmiş, nəfəsalma əzələlərin gücü 8.6% artmışdır. Bu da idmançılarda tənəffüs prosesinin yaxşılaşmasına, ağciyərlərə əlavə oksigenin nəqlinin asanlaşmasına və qanın oksigenlə daha yaxşı doymasına səbəb olmuşdur. Nəfəsvermədə iştirak edən əzələlərin gücü 7.9% qədər artmış və nəticədə orqanizmdən xaric olunan karbon qazının miqdarının çoxalmasına səbəb olmuşdur. Bütün bu sadalananlar idmançıların orqanizmində baş verən oksidləşmə-reduksiya proseslərinin yaxşılaşmasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Nəfəsalma əzələlərin gücünün artması ağciyərlərdə bronxial keçiriciliyin 13%-ə qədər yaxşılaşmasına gətirib çıxartmışdır. Ağciyərlərin maksimal ventilyasiyası 7.6%-ə qədər artmışdır. Beləliklə alınan nəticələrin analizi belə bir yekuna gəlməyə əsas

vermişdir ki, sürət-güc yüklərin xarici tənəffüsün göstəricilərinə müsbət təsir göstərərək, cudoçularda aerob enerji hasilatının inkişafını əhəmiyyətli dərəcədə stimullaşdırılmış olur.

Cudoçularda dözümlüünün aerob komponentlərinin inkişafına daha optimal təsir göstərən vasitənin aşkarlanması üçün alınan nəticələrin müqaisəli təhlili aparılmışdır. Müəyyən olunmuşdur ki, nəbzın maksimal göstəricilərinə qaçış yükləri daha güclü təsir göstərmiş, bu da cudoçulara anaerob iş qabiliyyətinin aşağı həddinin yüksəlməsinə imkan vermişdir. Nəbzın minimal ölçüsündə qaçış yüklərinin icrası zamanı məlum olmuşdur. Yükün icrası zamanı nəbzın orta göstəricisinin yüksəlməsi idmançıların daha böyük həcmli yüklərin icrasına səbəb olur. Həmçinin, qaçış yüklərinin icrası zamanı işin intensivliyinin göstəricisində əhəmiyyətli dərəcədə yüksək olur. Sonrakı yerlərdə üzgüçülük dayanır. Bu qəbildən olan yüklərin təsiri zamanı işin intensivliyi bir qədər yüksəlsədə bu zaman işin intensivliyi qaçışdan bir qədər aşağı olur. Üzgüçülük yüklərindən sonra faktiki AHT 1-1.8% qədər qaçış yüklərindən az olur (qaçış yüklərindən sonra bu göstərici 13.8% artmışdır). Bu da onu deməyə əsas verir ki, qaçış yüklərinin təsirdən sonra ağciyərlərin tənəffüs həcmi artmağa daha çox meyilli olur. Nəfəsalma əzələlərin gücü qaçış və üzgüçülük yüklərinin icrasından sonra, uyğun olaraq, 10.4% və 19.7%-ə qədər yüksəlir. Bronxial keçiriliyin göstəriciləri daha böyük ölçüdə artması qaçış və üzgüçülük yüklərindən sonra 6.1-8.7% civarında olmuşdur. Nəfəsalma əzələlərin gücü daha çox qaçış yüklərin icrası zamanı olmuş və 13.3% təşkil etmişdir. Üzgüçülük məşqlərinin təsiri nəticəsində bu göstəricinin artması bir o qədər nəzərə çarpan olmamışdır. Ağciyərlərin gərginliyi üzgüçülük məşqlərindən sonra 15.3%-ə qədər artmışdır. Qaçış yüklərindən sonra bu göstərici 5.7% təşkil etmişdir. Tədqiq olunan bu göstəricilərin icra olunan vasitə və metodlardan sonra artması ağciyərlərin maksimal ventilyasiyasında 15%-dən 38%-ə qədər yüksəldiyi müəyyən olmuşdur.

Beləliklə, yuxarıda sadalanan vasitələrin və metodların tətbiqi nəticəsində alınan nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, qaçış və üzgüçülük hərəkəti tapşırıqların icrası aerob dözümlü

lünün inkişafına daha səmərəli təsir göstərir. Bu da onu deməyə əsas verir ki, nəbzın göstəriciləri işin həcmindən və intensivliyindən asılı olduğuna görə, məhz qaçış aerob dözümlüyü inkişafına təsir edən ən yaxşı bir vasitə kimi qeyd olunmalıdır. Sonda belə bir yekuna gəlmək olar ki, qaçış yükləri cudoçuların orqanizminə hərtərəfli təsir edərək aerob dözümlüyün inkişafına müsbət təsir göstərir, iş qabiliyyətini əhəmiyyətli dərəcədə artırır. Ona görə də, cudoçuların hazırlıq dövründə məşqi prosesində aerob iş qabiliyyətinin ümumi dözümlüyün və onun komponentlərinin inkişafında münasib bir vasitə kimi mütəxəssislərə tövsiyə oluna bilər. Bununla belə, ümumi dözümlüyün aerob komponentinə təsir edən amillər aşkar olunmuşdur. Bunlara ilk növbədə ağciyərlərin maksimal ventilyasiyası, ağciyərlərin bronxial keçiriliyi, nəfəsalma əzələlərinin gücü, ağciyərlərin gərginləşməsi, ağciyərlərin faktiki həyat tutumu və oksigenin maksimal sərfiyyatıdır. Qaçış yüklərindən sonra oksigenin maksimal sərfi xeyli yüksəldiyindən onunla bir başa əlaqədə olan aerob iş qabiliyyəti də nəzərə çarpan dərəcədə artmış olur.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Cəfərov Q.M.** *Aerob-anaerob istiqamətli məşq yüklərinin icrasından idmançı orqanizminin bərpasında istifadə olunan vasitələrinin tətbiqi.* A.İ.Qarayev adına Fiziologiya İnstitutunun və Azərbaycan Fiziologiya Cəmiyyətinin Elmi əsərlərinin külliyyatı. XXXII cild, Bakı; Elm; 2014-5. pp. 66-70.
2. **Коганов С.А.** *Развитие аэробного компонента выносливости средствами скоростно-силовой подготовки.* Метод. рекомендации. М.: «НИПКУ Восход. А»; 2011, 9 с.
3. **Коганов С.А.** *Развитие аэробной работоспособности дзюдоистов с помощью кроссового бега.* Вестник спортивных наук. 2011, №6, с.55-57.
4. **Матвеев Л.П.** *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты.* Краснодар: Лань., 2005, с.384-396.
5. **Немиров А.Д.** *Информативность вариативности сердечного ритма спорт-*

- сменов: автореф...дис...канд.биол.наук. Ярославль, 2004, 17 с.
6. Новиков А.А. *Исследование основных параметров двигательного навыка в борьбе под влиянием утомления*. М.: Физкультура и спорт, 1995, №9, с.24-29
  7. Пашинцев В.Г. *Технология проектирования многолетней подготовки дзюдоистов*: автореф ... док ... пед. наук. М.: 2001, 54 с.
  8. Пашинцев В.Г. *Биологическая модель функциональной подготовки дзюдоистов*. В.Г.Пашинцев, М.: Советский спорт, 2007, с.208.
  9. Хайрулина Г.Н. *Насосная функция сердца спортсмена дзюдоистов*: автореф ... дис ... канд. биол. наук. Казань, 2003, 22 с.
  10. Matwejew L.P. *Grundlagen des sportlichen Trainings*. Berlin: sportverlang, 2001, 265 p.
  11. Zuckerman M. *The development of an affect adjective check list for the measurement of anxiety*. Journal of Consulting psychology. 2000, No 24, p.457-46.

## ИЗУЧЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РАЗВИТИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ДЗЮДОИСТОВ

доц. Ф.М. Оджавердиев, С.С. Абдуллаев, В.Б. Асланов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Спортивных единоборств

[fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az](mailto:fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az), [samir.abdullayev@sport.edu.az](mailto:samir.abdullayev@sport.edu.az), [yusal.aslanov@sport.edu.az](mailto:yusal.aslanov@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье рассмотрены способы эффективного развития качества выносливости у дзюдоистов с помощью методов и средств физической подготовки. Для этого был проведен ряд экспериментов, выполнялись нагрузки на 25-метровой плавательной и беговой дорожке с помощью методов 40-минутной непрерывной нагрузки. В результате было обнаружено, что во время упражнений по плаванию максимальная частота пульса составляла 139–172 ударов в минуту, минимальная частота пульса составляла 75–113 ударов в минуту, а средняя частота пульса составляла 136 ударов в минуту. Средний объем выполня-

емой работы был 189,2 ус.ед., средняя интенсивность 3,2 ус.ед. Подобные изменения наблюдались после одинаково быстрых беговых нагрузок с максимальной частотой пульса 173–194 ударов в минуту, минимальной 147 ударов в минуту и средней частотой сердечных сокращений 168 ударов в минуту. Средний объем выполненных работ был 462,8 ус.ед., средняя интенсивность 6,3 ус.ед.

**Ключевые слова:** дзюдо, тренировочный период, аэробная выносливость, физическая подготовка, работоспособность.

## STUDY OF TOOLS AND METHODS THAT AFFECT THE DEVELOPMENT OF AEROBIC ENDURANCE DURING THE TRAINING OF JUDO WRESTLERS

ass. prof. F.M. Ojagverdiev, S.S.Abdullaev, V.B.Aslanov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Martial arts

[fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az](mailto:fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az), [samir.abdullayev@sport.edu.az](mailto:samir.abdullayev@sport.edu.az), [vusal.aslanov@sport.edu.az](mailto:vusal.aslanov@sport.edu.az)

**Annotation.** The article considers effective ways to effectively develop the quality of endurance in judo wrestlers with the help of physical training methods and tools. For this purpose, a number of experiments were carried out, loads were performed on a 25-meter swimming and running track with the help of 40-minute continuous load methods. As a result, it was found that during swimming exercises, the maximum heart rate was 139-172 beats/min, the minimum heart rate was 75-113 beats/min, and the average heart rate was

136 beats/min. The average volume of work performed is 189.2 c.u., and the average intensity is 3.2 c.u. was. Similar changes were observed after equally fast running loads, with a maximum pulse rate of 173-194 beats/min, a minimum of 147 beats / min, and an average heart rate of 168 beats/min. The average volume of work performed is 462.8 c.u., and the average intensity is 6.3 c.u. was.

**Keywords:** *judo, training period, aerobic endurance, physical training, ability to work.*



## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭЛЕМЕНТОВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Э.Э. Гюлмалиев

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

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В связи с технологическим прогрессом, мы с каждым годом все больше и больше наблюдаем повышение интереса детей к мобильным устройствам, компьютерам, планшетам, игровым приставкам и другим подобным девайсам. Это, к сожалению, приводит к понижению двигательной активности, что в свою очередь приводит к гипокинезии. В связи с чем дети регрессируют как в физическом, так и в психологическом плане. Элементы восточных единоборств в этом плане являются эффективной и в то же время хорошо составленной комбинацией движений, которая помогает владеть телом, как единым целым и влияет на развитие занимающегося, как физически, так и психологически.

**Ключевые слова:** *восточные единоборства, физическое воспитание, каратэ, упражнения, педагогический эксперимент.*

Единоборства зародились в далекой древности, о чем свидетельствуют различные гравюры, настенные высечки и т.д. Для первобытного человека единоборства проявлялись в виде охоты на различных зверей, рыболовства, в борьбе с природными явлениями и самозащиты. Единоборства уже того времени являлись путем самосовершенствования человеческого тела, способствовали сплочению людей, развивали их духовно, помогали им осознавать их социальную природу, хотя еще и не были самостоятельной формой деятельности.

С развитием общества, его культуры единоборства постепенно стали обособляться в свою специфическую область деятельности – боевые искусства.

Искусства – это одно из форм общественного сознания, составная часть духовной культуры человечества, специфический род практически-духовного освоения мира. К искусству относят группу разновидностей человеческой деятельности – живопись, музыку, театр, художественную литературу и т.д. В более широком значении слова искусство относят к любой форме практической деятельности, когда оно совершается умело, мастерски, искусно не только в техническом, но и в эстетическом смысле.

Боевые искусства становятся искусством тогда, когда они преподносятся в строгой системе, с четкой классификацией, принципами и методами, имея под собой четкую философскую и морально-этическую базу, способную сформировать не только физические качества, но и нравственные, психологические, духовные, т.е. вести личность к самосовершенствованию.

Традиция боевых искусств Востока становится достоянием человечества. Мы наблюдаем массовое распространение боевых искусств по всему миру (китайские ушу, корейское тхэквондо, японские дзюдо, джиу-джитсу, каратэ, айкидо и др.). Это демонстрирует удивительную жизнестойкость и необыкновенную приспособляемость к разным социальным, историческим и культурным условиям.

Для современного этапа развития боевых искусств характерно приобретение относительной самостоятельности следующих направлений: лечебно - оздоровительные гимнастики, спортивно-соревновательные единоборства, прикладные виды рукопашного боя и традиционные виды боевых искусств.

Восточные единоборства уникальны во многом и в первую очередь тем, что яв-

ляются детально разработанной своеобразной системой движений, позволяющей владеть телом, как гармонически единым организмом, способным развивать физические качества и контролировать физическую и функциональную подготовленность занимающихся осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания, прежде всего, необходимо выделить упражнения в единоборствах (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки) и другие специальные упражнения, направленные на совершенствование навыков, необходимых в единоборствах (это могут быть упражнения с тяжестями, акробатические упражнения и пр.)

Экспериментальная методика научной работы представляет собой комплексную характеристику параметров общей физической подготовки. Основой экспериментального внедрения является разработка рационального применения восточных единоборств с учётом характера и структуры физических упражнений учащимися в средних учебных заведениях.

Для эффективного усвоения учебного материала комплексной программы физического воспитания и восточных единоборств, целесообразно соблюдать последовательность: жёсткое управление учебным процессом, внедрение упражнений с элементами каратэ - гибкое управление – развитие навыков самоуправления личностное самоуправление - опора на внутренние силы и возможность ученика к самоуправлению.

Повышение заинтересованности учащихся в овладении восточными единоборствами, побуждает их усиленно заниматься самостоятельно в домашних условиях, что значительно повышает контролируемую двигательную активность юношей призывного возраста. Такая организация физического воспитания способствует повышению интереса к занятиям физическими упражнениями.

Для проведения научно-педагогического наблюдения и эксперимента было получено разрешение у Министерства Обра-

зования Азербайджана. Первым делом после получения разрешения мы провели педагогическое наблюдения в №139,160,166,180 и 288 школах.

С момента начало педагогического эксперимента, контрольная группа занималась по обычной методике, а экспериментальная группа по новой методике с элементами восточных единоборств. Основными элементами новой методики являлись дыхательные, медитативные и комплексные упражнения с элементами восточных единоборств. В каратэ, а также во многих восточных единоборствах большое значение уделяется дыхательным и медитативным упражнениям и техникам для релаксации, подготовки к бою и для восстановления. Правильно подобранные дыхательные упражнения рядом с медитативными упражнениями дают однозначно хорошие результаты. Мы первым делом упростили эти упражнения и техники для легкости их понимания и восприятия младшими классами, сделали их более доступными.

После анализа программы физического воспитания для 4го класса мы узнали что на развитие быстроты выделено 4-13 уроки это делает 10 уроков за учебный год. 14 урок малое суммативное оценивание уровня быстроты.

На развитие уровня скоростно-силовых способностей нижних конечностей выделено 15-21 урока. 22 урок малое суммативное оценивание уровня скоростно-силовых способностей. На развитие уровня силы нижних конечностей выделено 23-26 урока. На развитие уровня силы мышц передней части тела выделено 27-28. На развитие уровня силы мышц задней части тела 29-30 урока. 31-й урок малое суммативное оценивание уровня силы. На развитие уровня подвижности суставов 32-44 урока. 34-й уроком является большое суммативное оценивание. 44-й урок выделяется на малое суммативное оценивание уровня гибкости. На развитие уровня динамического равновесия 45-47 урока. На развитие уровня точности выполнения движений 48-50 урока. На развитие координации 51-54 урока. На

развитие уровня ловкости 55-58 урока. 59 урок выделяется на малое суммативное оценивание ловкости. На развитие уровня общей выносливости (кросс) 60-62 урока. На развитие уровня общей выносливости (многоуровневый эстафетный бег) 63-65 урока. 66-ой урок выделяется на малое суммативное оценивание выносливости. 67-ой урок большое суммативное оценивание.

Методика преподавания физического воспитания для экспериментальной группы была следующей:

В подготовительную часть занятия был введен медитативный элемент восточных единоборств «Мокусю». Дети приняв исходную форму, ноги на ширине плеч, левая рука внутри правой таким образом, чтобы безымянные пальцы соприкасались друг друга. По команде они закрывают глаза и мысленно при помощи учителя, фокусируются на предстоящей тренировке. При этом стараясь забыть все что происходит вне зала, дети в этот момент должны быть, образно выражаясь «здесь и сейчас». Их в этот момент не должно волновать недавняя 2-ка по математике или же что-то другое, что может плохо отразиться на их полной отдаче внимания. Это своего рода медитация позволяет детям быть более продуктивными во время урока. Медитация дает множество преимуществ, включая расслабление, улучшение внимательности и освобождение от стресса и тревоги. Все это время нужно дышать животом, а не грудью.

Следующий элемент был добавлен в основную часть урока, и называется она «ката». Ката- это некая форма боя с тенью в восточных единоборствах. В таэквондо его называют «пхумсе», в ушу его называют «таолу», а в кунгфу его называют «уи». В ката можно практиковать все методы защиты и нападения без соперника и тем самым можно развить все физические качества присущие человеку. То что в ката нету нужды в сопернике делает его почти идеальным инструментом, которым можно воспользоваться в любом месте и в любое время. Да и философия тут такого что человек выполняя ката старается превзойти

себя и только себя, единственного друга и врага своего. В нашем случае мы внедрили в основную часть урока ката «Геки Сай Дай Ичи».

Это первая ката в каратэ годзю-рю. Ката было разработана Тедзюном Мияги в 1940 году, как вид физических упражнений для детей средней школы, и должно было способствовать популяризации каратэ Годзю-рю среди населения Окинавы, на основе основных ката, преподаваемых в стенах школы Годзю-рю.

По результатам педагогического эксперимента прирост в показателях гибкости для контрольной группы мальчиков составило 7,02 %, а девочек 7,07 %. В экспериментальной группе для мальчиков этот показатель равнялось 29,63 % а у девочек 23,71 %.

Прирост в показателях быстроты для контрольной группы мальчиков составило 4,76 %, а девочек 3,28 %. В экспериментальной группе для мальчиков этот показатель равнялось 7,94 % а у девушек 6,45 %.

Прирост в показателях силы для контрольной группы мальчиков составило 27,50 %, а девочек 10,91 %. В экспериментальной группе для мальчиков этот показатель равнялось 43,90 %, а у девочек 21,90%.

Прирост в показателях выносливости для контрольной группы мальчиков составило 1,32 %, а у девочек 0,79 %. В экспериментальной группе для мальчиков этот показатель равнялось 3,07%, а у девочек 4,02%.

Прирост в показателях ловкости для контрольной группы мальчиков составило 2,77 %, а у девочек 2,25 %. В экспериментальной группе для мальчиков этот показатель равнялось 22,57 % а у девочек 20,33 %.

Прирост в показателях уровня внимательности для контрольной группы мальчиков составило 8,82 %, а у девочек 11,27 %. В экспериментальной группе для мальчиков этот показатель равнялось 26,15 %, а у девочек 21,74 %.

Результаты педагогического эксперимента показали нам, что между заключительными данными экспериментальной и контрольной группы есть значительная раз-

ница. Мы получили значительно высокие показатели уровня развития физических качеств у экспериментальной группы, в особенности это касалось их уровня развития ловкости. Это доказывает благотворное воздействие элементов восточных единоборств в программе физического воспитания детей младших классов на их физические качества.

Уровень развития внимательности у экспериментальной группы в отличие от контрольной группы был значительно высоким, что тоже доказывает благотворное воздействие элементов восточных единоборств на повышение такого психологического качества у детей младших классов как внимательность и объём внимания.

Результаты исследования и выводы.

1. Анализ литературы показал, что восточные единоборства и элементы восточных единоборств применяются в странах Восточной Азии на уроках физического воспитания и благоприятно влияют на уровень физического воспитания детей тех школ.
2. Изучение и анализ литературы позволил установить, что традиционные средства физического воспитания детей младших классов недостаточно полно способствуют их физическому развитию, и их функциональной подготовленности.
3. Во время педагогического эксперимента, анкетный опрос показал интерес детей младшего школьного возраста к уроку физического воспитания и восточным видам единоборств.
4. Педагогический эксперимент показал заинтересованность детей младших классов к нетрадиционным методам на уроках физического воспитания.
5. Внедренные элементы восточных единоборств в программу физического воспитания детей младших классов эффективны и могут быть использованы как альтернативный метод развития уровня физических качеств у детей младших классов.
6. Подтверждена эффективность влияния элементов восточных единоборств на повышение психологических качеств на

примере внимания и объёма внимания у детей младших классов.

7. Педагогический эксперимент показал, что элементы восточных единоборств в программе физического воспитания детей младших классов больше всего влияют на уровень развития ловкости и гибкости.

**Методы исследования** - анализ литературных источников, провести педагогический опрос и анкетирование, педагогический эксперимент, метод анализа данных и метод статистики.

**Научная новизна исследования.** Альтернативный комплекс физических упражнений с элементами восточных единоборств для физического воспитания детей младшего школьного возраста. Обосновано рациональное применение элементов восточных единоборств на занятиях физического воспитания детей младших классов.

**Теоретическая значимость исследования.** Результаты исследований могут быть использованы в практике работы учителей физкультуры с учащимися младшего школьного возраста а также в лекционных материалах.

**Практическая значимость исследования.** Предлагаемая методика рационального использования элементов восточных единоборств в системе физического воспитания школьников младшего школьного возраста, позволит повысить эффективность учебного процесса и поспособствует активизации двигательной деятельности учащихся.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Васильков А.А.** *Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов.* Ростов н/д. : Феникс, 2008, 381с.
2. *Вопросы подготовки и применения Курикулов.* Методическое указание. Составители: Ахундов А., Аббасов А. Баку: «Ковсер», 2008
3. **До Кеон, Ву.** *Управление физической подготовкой в странах Дальневосточ-*

- ной Азии : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ву До Кеон. СПб., 2000, с. 11-14.
4. Колесникова И.А. Педагогическое проектирование. М.: Издательский центр «Академия», 2005.
  5. Кошбахтиев И.А., Кайпов Н.А., Разуваева И.Ю. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста для занятий футболом в группах начальной подготовки. Молодой ученый. 2015.
  6. Курикулум предмета для I-IV классов общеобразовательных школ. Составители: Ахундов А., Аббасов А. Баку, «Тахсул», 2008
  7. Кулиев Б.С. Основы научно-методической и практической работы физического воспитания. Учебное - пособие. Баку: АГПУ, 2010
  8. Талызов С.Н. Японская модель управления культурой и спортом. С. Н. Талызов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. 2016.

## KIÇIK YAŞLI MƏKTƏBLİLƏRİN FİZİKİ HAZIRLIĞININ İNKİŞAFINDA ŞƏRQ ƏLBƏYAXA DÖYÜŞ NÖVLƏRİ ELEMENTLƏRİNİN TƏTBİQİNİN TƏDQIQI

E.E. Gülmaliyev

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

**Annotasiya.** Texnoloji tərəqqi sayəsində biz hər il uşaqların mobil cihazlara, kompüterlərə, planşetlərə, oyun konsollarına və digər bu kimi cihazlara marağının getdikcə artdığını görürük. Bu, təəssüf ki, motor fəaliyyətinin azalmasına səbəb olur ki, bu da hipokineziya səbəb olur. Bu baxımdan uşaqlar həm fiziki, həm də psixoloji olaraq geriləyirlər. Dö-

yüş sənətinin elementləri bu baxımdan bədəni bütün olaraq idarə etməyə kömək edən və şagirdin həm fiziki, həm də psixoloji inkişafına təsir edən təsirli və eyni zamanda yaxşı qurulmuş hərəkətlərin birləşməsidir.

**Açar sözlər:** *şərq döyüşləri, bədən tərbiyəsi, karate, məşqlər, pedaqoji təcrübə.*

## THE STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF ELEMENTS OF MARTIAL ARTS IN IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

E.E. Gulmaliyev

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

**Annotation.** Due to technological progress, every year we see more and more increase in children's interest in mobile devices, computers, tablets, game consoles and other similar devices. This, unfortunately, leads to a decrease in motor activity, which in its turn leads to hypokinesia. In this connection, children regress both physically and psychologically. The elements of martial arts in this

regard are an effective and at the same time well-composed combination of movements, which helps to control the body as a whole and affects the development of the student both physically and psychologically.

**Keywords:** *oriental single combats, physical education, karate, exercises, pedagogical experiment.*

## ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ DƏRSDƏNKƏNAR İDMAN MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ YOLLARI

M.V. Eyvazzadə

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası kafedrası  
[mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az](mailto:mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məlum olduğu kimi məktəbdə fiziki tərbiyənin əsas forması fiziki tərbiyə dərsləri hesab olunur. Lakin təcrübələr göstərir ki, proqram üzrə həftədə iki saat keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri müasir dövrün tələblərinə cavab vermir. Son zamanlar bu məsələ daha aktualdır. Elmi – texniki tərəqqi nəticəsində yeniyetmə və gənclərin hərəkət fəallığı xeyli azalmışdır. Məktəblilərin böyük bir hissəsi fiziki tərbiyə üzrə proqram normativlərini yerinə yetirə bilmirlər. Aparılan çoxsaylı tədqiqatların nəticələri göstərir ki, bu problemin aradan qaldırılması üçün dərslərdən idman məşğələlərini təkmilləşdirmək üçün bu sahədə müvafiq islahatlar aparılmalıdır.

**Açar sözlər:** *dərslərdən idman, məşğələ, şagird, məktəb, idman növləri, məşqçi.*

Ümumtəhsil məktəblərinin qabaqcıl iş təcrübəsi, aparılan bir sıra elmi tədqiqat işləri, eksperimentlər və onların nəticələri elmi şəkildə sübuta yetirir ki, dərslərdən idman məşğələlərində məşğul olmağa başlayan məktəblilərin bir çoxunun həyatında böyük dəyişikliklər baş verir. Belə ki, hələ məktəbdə dərslərdən idman tədbirlər prosesində arzularına uyğun idman növləri ilə məşğul olarkən onların həyat rejimi dəyişir, insanlara qarşı müsbət münasibətlər yaranır, əqli, iradi, xüsusi fiziki və zehni keyfiyyətləri formalaşır.

İdman bölmə məşğələlərinin qarşısında duran məsələlər məktəbin bədən tərbiyəsi və idman üzrə kollektiv şurası tərəfindən həll edilir. Kollektiv şura nəinki proqramına görə tədris idman növlərindən olan gimnastika, yüngül atletika, voleybol, basketbol, güləşmə, futbol, badminton, əl topu, stolüstü tennis və s. üzrə bölmə məşğələləri təşkil etməli, eyni zaman-

da bu məşğələlərin müntəzəm davam etməsinə həmişə nəzarət etməli və işin gedişini istiqamətləndirməlidir. Yeri gəldikcə "idman bölmə məşğələlərinin qarşısında (əsasnamə hazırlanarkən) məqsəd və vəzifələr qoyulmalıdır":

- məşğul olanların sağlamlığını və fiziki hazırlığının hərtərəfliliyini artırmaq;
- şagirdlərin mənəvi-iradi, əxlaqi və əqli cəhətdən inkişaf etmiş fəal qurucular kimi tərbiyə olunmasında məktəbin uşaq-gənclər təşkilatına lazımi kömək göstərmək;
- məşğul olanlarda dostluq, kollektivçilik, birlik, həmrəylik, gigiyenik vərdislərlə yanaşı, normal həyat tərzini tərbiyə etmək;
- şagirdlərin məşğul olduqları idman növü üzrə qazandıqları bilik, bacarıq və vərdisləri genişləndirmək və təkmilləşdirmək;
- məktəbdə kütləvi bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri təşkil etmək üçün məşğul olanların tərkibindən müəllimə köməkçilər hazırlamaq;
- məktəbin idman şərəfini qoruyub saxlamaq, bacarıqlı idmançılar hazırlamaq, yetişdirməkdir.

Cəmiyyətin hazırkı mərhələsində gənc nəslin inkişafı üçün ölkəmizin tarixində ən əlverişli obyektiv şərait yaradılmışdır. Belə ki, indi ölkəmizdə iqtisadi, sosial – siyasi, ideoloji vəzifələr müvəffəqiyyətlə həyata keçirilir, xalqın mədəni səviyyəsi, maddi rifah halı yüksəlir, uşaq və gənclərin inkişafına təsir göstərən ailənin imkan və şəraiti genişlənir. Belə bir şəraitdə bədən tərbiyəsi və idman, fiziki vasitələr insanların sağlamlıq keşiyində durmağı, onları zərərli vərdislərdən uzaqlaşdırmağı, fiziki inkişaf etdirməyi və s. aktual məsələlərdən biri olub araşdırılmasına ehtiyac duyulur. Aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən olunub ki, dərslərdən idman məşğələlərinin səmərəli təşkili və keçirilməsində problemlər var. Demək olarki, bütün inkişaf

etmiş ölkələrdə dərşdänkənar idman məşğələləri keçirilir və bu məşğələlər sayəsində yüksək nəticələr əldə olunur. Amma bizim ölkəmizdə dərşdänkənar idman məşğələləri çox az keçirilir. Belə fərz edirik ki, bu problemi aradan qaldırmaq üçün dərşdänkənar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinə idman növləri üzrə ixtisaslı mütəxəssisləri dəvət etməklə həll etmək olar. Bu vəziyyəti və şəraiti nəzərə alaraq dərşdänkənar idman məşğələlərinin təmilləşdirilməsi ən vacib məsələlərdən biridir.

**Tədqiqatın problemi:** Dərşdänkənar məşğələlərə ixtisaslaşdırılmış məşqçilər dəvət olunmur, buna görə də, dərşdänkənar məşğələlər zəif keçirilir, məşğələləri müəllimlər özləri keçir. Yaxşı olar ki, bura ixtisaslaşdırılmış məşqçilər dəvət olunsun. Müəllimlər məşqçilərlə əlaqəni saxlamırlar. Bəzi məktəblərdə idman zalları, idman qurğuları, alətləri yoxdur və ya azlıq təşkil edir. Məktəblərdə elə ixtisaslı məşqçi müəllimlər vardır ki, ixtisasına uyğun şərait olmadığından dərşdänkənar idman məşğələlərini təşkil edə bilmirlər. Fiziki tərbiyə müəllimlərinin bu işin öhdəsindən gəlməkdə problemləri var. Elə ərazilər vardır ki, yaxınlığında idman zalları yoxdur. Bu problemə görə də uşaqlar idmanla məşğul ola bilmirlər və bununlada istedadlı uşaqlar yüksələ bilmirlər. Bələdiyyələr bu məsələyə görə əlavə vəsait ayırmır. Belə olduğu təqdirdə ixtisaslı məşqçilərin bu məsələyə maraqları azalır.

**Tədqiqatın məqsədi:** Dərşdänkənar idman məşğələlərinin səmərəli təşkilinin təkmilləşdirilməsi.

**Tədqiqatın vəzifələri:**

1. Xüsusi ədəbiyyatlarda ümumtəhsil məktəblərində dərşdänkənar idman məşğələlərinin təşkili, keçirilməsi və məzmununu müəyyən etmək;
2. Ümumtəhsil məktəblərində dərşdänkənar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinin mövcud vəziyyəti öyrənmək;
3. Dərşdänkənar idman məşğələlərinin səmərəli təşkili haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;
4. Dərşdänkənar idman məşğələlərinin eksperimental təşkili formalarını təcrübədə yoxlamaq.

Son zamanlar ölkəmizdə təhsil sahəsində

kütləvi sürətdə islahat işləri aparılır. Bu proses fiziki tərbiyəni də əhatə edir. Belə ki, hal-hazırda fiziki tərbiyə üzrə müvafiq tədris proqramı tərtib edilmişdir. Kurikulum adlanan bu proqram beynəlxalq standartlara cavab verməklə yanaşı fiziki tərbiyə prosesinin daha səmərəli həyata keçirilməsi üçün geniş imkanlara malikdir. Məktəbdə fiziki tərbiyə prosesi ilə təşkil edilməlidir ki, şagirdlər onu tam mənimsəsin və gələcək həyat fəaliyyətlərində fiziki tərbiyə vasitələrindən müstəqil qaydada istifadə edə bilsinlər. Ümumi fiziki hazırlıq bazasının əsasında vacib fəaliyyət növləri üçün xüsusi hazırlıq həyata keçirilir. Bu məsələlər dərs və dərşdänkənar məşğələlər zamanı vəhdət şəkilində həll edilir. Fiziki tərbiyə prosesində şagirdlər əməyə, hərbi qulluğa və digər fəaliyyət növlərinə hazırlaşma bilirlər. Ümumi tərbiyənin məqsədlərinə müvafiq olaraq fiziki tərbiyə prosesində əqli, əmək, estetik və əxlaq tərbiyələri də həyata keçirilir.

Fiziki tərbiyə dərşlərinin əsas məzmunu hərəkəti fəallıqdan ibarətdir. Müasir fiziki tərbiyə sisteminin əsas vəzifəsi yetişməkdə olan nəslin hərtərəfli və ahəngdar inkişafını təmin etməkdən ibarətdir. Bu prosesin daha intensiv getməsi məhz məktəb illərini əhatə edir. Orta ümumtəhsil məktəblərində təlim - tərbiyə işlərinin ən vacib sahəsindən biri də fiziki tərbiyə hesab olunur.

Dərşdänkənar məşğələlərə ixtisaslaşdırılmış məşqçilər dəvət olunmur, buna görə də, dərşdänkənar məşğələlər zəif keçirilir, məşğələləri müəllimlər özləri keçir. Yaxşı olar ki, bura ixtisaslaşdırılmış məşqçilər dəvət olunsun. Müəllimlər məşqçilərlə əlaqəni saxlamırlar. Bəzi məktəblərdə idman zalları, idman qurğuları, alətləri yoxdur və ya azlıq təşkil edir. Məktəblərdə elə ixtisaslı məşqçi müəllimlər vardır ki, ixtisasına uyğun şərait olmadığından dərşdänkənar idman məşğələlərini təşkil edə bilmirlər. Fiziki tərbiyə müəllimlərinin bu işin öhdəsindən gəlməkdə problemləri var. Elə ərazilər vardır ki, yaxınlığında idman zalları yoxdur. Bu problemə görə də uşaqlar idmanla məşğul ola bilmirlər və bununlada istedadlı uşaqlar yüksələ bilmirlər. Bələdiyyələr bu məsələyə görə əlavə vəsait ayırmır. Belə olduğu təqdirdə ixtisaslı məşqçilərin bu məsələyə maraqları azalır.

Dərsdənkənar idman məşğələləri, sinifdə aparılan tədris – tərbiyə işləri ilə sıx əlaqədə olmasına baxmayaraq, öz təşkili forması və məzmununa görə sinif dərindən fərqlənir.

Dərsdənkənar idman məşğələlərinin düzgün təşkili, hər bir şagirdin bilik səviyyəsinin artmasına kömək edir, proqram materialını yüksək texniki və iradi – mənəvi keyfiyyətdə mənimsədir, eyni zamanda, şagirdləri əməyə və vətənin müdafiəsinə, fiziki tərbiyə kompleksinin dərəcələri üzrə norma və tələbləri yerinə yetirməyə hazırlayır.

Məktəbdə dərindən sonra müxtəlif formalarda həyata keçirilən sağlamlıq bədən tərbiyəsi və idman işlərinin təşkili şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində aldıkları bilik, bacarıq və vərdisləri möhkəmləndirir, proqram üzrə nəzərdə tutulan biliklərə daha dərindən yiyələnməyə kömək edir. Bu tədbirlər şagirdlərin əqli, əxlaqi, estetik tərbiyəsinin, ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq səviyyəsinin inkişaf etməsinə imkan yaradır.

Dərsdənkənar işlər şagirdlərin əmək qabiliyyətini, işgüzarlığını, təşkilatçılıq bacarığını artırır, habelə seçib məşğul olduqları idman növü üzrə onların texniki və taktiki fəaliyyətini təkmilləşdirir.

Dərsdənkənar fiziki tərbiyə və idman işləri şagirdlərin çevik, sürətli, davamlı olmasına və onlarda iradi – mənəvi keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olur, şagirdlərin özfəaliyyət bacarığını artırır. Fiziki tərbiyə və idmanda müntəzəm məşğul olan, ona məhəbbətlə yanaşan şagirdlərdə sinif yoldaşlarını idmanla məşğul olmağa təbliğ edir etmək bacarığını tərbiyə etmək mühüm amil hesab olunur.

Dərsdənkənar fiziki tərbiyə və idman işlərinin daha bir mühüm vəzifəsi şagirdlərdən ictimai bədən tərbiyəsi təşkilatçıları, müxtəlif idman növləri üzrə hakimlər və dərəcəli idmançılar hazırlamaqdır.

Könüllü olan bu tədbirlər özfəaliyyət xarakteri daşıyır, şagirdlərin seçib məşğul olduqları idman növü üzrə hərəkətverici vərdiş, bacarıq və keyfiyyətlərin aşılınması üçün onlarda yaradıcılıq im-

kanlarını artırır. Həmin tədbirlər yalnız bir sinif şagirdlərini deyil, paralel və yanaşı sinif şagirdlərinin də özündə birləşdirir. Burada yaş, cins və fiziki hazırlıq səviyyəsi nəzərə alınır, o daha geniş və rəngarəng olaraq təşkil edildikdə şagirdlərdə idmana fəal marağın formalaşması imkanı yüksəlir.

Dərsdənkənar idman məşğələlərinin geniş yayıldığı bir çox xarici ölkələrin məktəblərində, şagirdlərin istədikləri idman növü üzrə məşğul olması üçün hər bir şərait yaradılıb. Dərsdənkənar idman məşğələləri ixtisaslı məşqçilər tərəfindən aparılır. Məktəblərdə yüksək səviyyəli yarışlar keçirilir. Yüksək nəticə göstərmiş idmançılar məktəblərarası yarışlarda iştirak edirlər və burada da yüksək nəticə göstərən idmançılar milli komandanın tərkibinə dəvət olunurlar. Bununlada uşaq idmanını inkişaf etmiş olur və yüksək nəticələr əldə olunur. Bir çox xarici idmançıların beynəlxalq yarışlarda qazandığı nəticələr bütün bunların bariz nümunəsidir.

Ümumtəhsil məktəblərində hələ kiçik yaşdan başlayaraq, şagirdlərin idmana meyl edib dərindən bədən tərbiyəsi və idman işlərinə fəal maraq bəsləməsinin bəhrəsini biz ən görkəmli sovet idmançıları Larisa Latınina, Nina Dumbadze, Züleyxa Hacıyeva, Lyudmila Turişşeva, Olqa Korbüt, İ.M. Bayramov, T. Paşayev, B. Qəniyeva və başqa yoldaşların idman tərcümeyi halından görürük.

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev Fərid Qayıbovu gənclər və idman naziri təyin olunması ilə əlaqədar videoforata qəbulu zamanı söylədiyi bir hissə nitqi nəzərinizə çatdırmaq istəyirəm!

*“Onu da nəzərə almalıyıq ki, son Olimpiya Oyunlarında medallar qazanmış idmançılarımız bizim təcrübəli idmançılardır. Demək olar ki, veteran idmançılardır. Onların arasında gənc nəslin nümayəndələri yoxdur və bu, çox ciddi təhlil edilməlidir. Necə ola bilər ki, nəsillər arasında artıq belə bir ara, elə bil ki, məsafə yaranır. Son illərdə bütün bölgələrdə idman obyektlərinin tikintisi geniş vüsət almışdır, təkcə bölgələrdə 50-yə yaxın idman-olim-*



*piya kompleksimiz fəaliyyət göstərir. Onların fəaliyyəti ciddi təftiş edilməlidir, orada məşq prosesi nə səviyyədədir, uşaqlar, yeniyetmələr idman bölmələrinə gəlirmi, gəlmirmi, idmanla məşğul olmaq üçün şərait nə dərəcədədir? Çünki biz, bu infrastrukturu, bu kompleksləri o məqsədlə yaratmışıq ki, həm idmanın kütləvilikini artırsın, eyni zamanda, peşəkar idmançılar yetişsin. Nəzərə alsaq ki, Tokio Olimpiya Oyunlarında gənc idmançılar medallar qazana bilmədilər, bu, çox ciddi təftiş edilməlidir. Klublardakı vəziyyətlə bağlı təhlil aparılmalıdır. Yəni, biz nəticə çıxarmalıyıq. Biz, əlbəttə, qələbələrlə fəxr edə bilərik. Ancaq çatışmazlıqlar da var və onlar aradan qaldırılmalıdır. Bu sahədə şəffaflıq tam təmin edilməlidir və bütün xoşagəlməz hallara qarşı ciddi mübarizə aparılmalıdır.” [ 5 ]*

Beləliklə, belə bir qənaətə gəlmək olar ki, ümumtəhsil məktəblərində dərşdənkənar idman məşğələlərinin səmərəli təşkilinin böyük praktiki əhəmiyyəti əhəmiyyəti vardır. Buna görə də bu məsələyə

daha çox diqqət yetirilməli, bu sahədə qabaqcıl iş təcrübələri öyrənilib ümumiləşdirilməli, təbliğ edilməli, mövcud nöqsanlar aradan qaldırılmalıdır. Yalnız belə olan təqdirdə respublikanın yeniyetmə və gəncləri arasından görkəmli idmançıların çıxmasına ümid bəsləmək olar.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Məcidov N.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*, 2-ci hissə. Müəllim nəşriyyatı, Bakı, 2020.
2. **Nəsrollayev M., Quliyev D., Babanlı Y.** *Şagirdlərdə fiziki tərbiyə işlərinin təşkili*, Bakı, 2013
3. *V-IX sinif şagirdlərinin dərşdənkənar işlərdə prosesində fiziki tərbiyə və idman tədbirlərinin təşkili yolları*. Metodik vəsait, 2-ci hissə, Bakı, 2008
4. <https://muallim.edu.az/news.php?id=351>.
5. <https://president.az/articles/52993>.

## ПУТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВНЕШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

М.В. Эйваззаде

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Теории и методики физического воспитания и спорта  
[mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az](mailto:mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az)

**Аннотация.** Как известно, основной формой физического воспитания в школе являются уроки физкультуры. Однако практика показывает, что занятия физкультурой, проводимые по программе два часа в неделю, не соответствуют современным требованиям. В последнее время этот вопрос стал более актуальным. В результате научно-технического прогресса значительно снизилась физическая активность подростков и молодежи. Большинство школьни-

ков не в состоянии соответствовать нормам программы физического воспитания. Результаты многочисленных исследований показывают, что для преодоления этой проблемы необходимо провести соответствующие реформы в этой области для улучшения внешкольной деятельности.

**Ключевые слова:** *внеклассная, спорт, тренировка, ученик (ученица), школа, виды спорта, тренер.*

## THE WAYS OF IMPROVING EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES IN SECONDARY SCHOOLS

**M.V. Eyvazzada**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports  
[mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az](mailto:mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az)

**Annotation.** As is well-known, physical education classes are the primary form of physical education in schools. However, based on practical experience, the curriculum's physical education classes two hours a week do not meet modern requirements. This has recently become a pressing issue. The physical activity of adolescents and young people has decreased significantly as a result of scientific and technological progress. The majority

of students are unable to meet the physical education program's standards. Numerous studies show that in order to resolve this problem and to improve extracurricular activities in this area, appropriate reforms should be implemented.

**Keywords:** *extracurricular, sports, training, student, school, sports types, coach.*

## МУЛЬТИМЕДИА КАК ИННОВАЦИОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

к.ф.н., доц. Л.Я. Ахмедова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Социальных наук  
[lala.ahmadova@sport.edu.az](mailto:lala.ahmadova@sport.edu.az)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Для более качественного педагогического процесса в современный период развития человечества, в условиях его глобализации необходима какая-то новизна, инновация в системе образования. Такой инновацией и явились компьютерные технологии, мультимедийные средства. Применение мультимедийных средств в учебном процессе требует также подготовки педагогических технологий. Мультимедийное оборудование как средство дидактического обучения объединяет в себе три компонента:

- содержание учебного материала;
- метод его интерпретации;
- технология обучения.

Эти компоненты находятся в тесной связи друг с другом, образуя обучающую систему и создают комплексную возможность реализации процесса самообразования.

Статья "Мультимедиа как инновационная педагогическая технология" посвящена перспективам работы педагогов с информационно-коммуникационными технологиями в высших учебных заведениях, преимуществам, а также проблемам, связанным с использованием мультимедийных средств.

**Ключевые слова:** компьютерные технологии, система образования, информационно-коммуникационные технологии, педагог, инновация, мультимедиа, мультимедийные средства, цифровые платформы высших учебных заведений, проектная деятельность в профессиональной подготовке

*ке студентов, способ подачи дидактического материала.*

**Введение.** В настоящее время в нашей республике большое значение придается умению специалистов всех сфер работать с информационно-коммуникационными технологиями (ИКТ) и самое главное - правильно их использовать. А путь к совершенству в знаниях ИКТ начинается со школы.

Следует отметить, что совершенствование системы образования в целом на основе ИКТ является одной из основных характеристик информационного общества. Утвержденная Президентом Азербайджанской Республики господином Ильхамом Алиевым 21 августа 2004 года "Программа обеспечения общеобразовательных школ Азербайджанской Республики информационно-коммуникационными технологиями (2005-2007 годы)" дала старт этому процессу в нашей стране [12, [http://frameworks.e-qanun.az/5/f\\_5495.html](http://frameworks.e-qanun.az/5/f_5495.html): Azərbaycan Respublikasında ümumtəhsil məktəblərinin informasiya və kommunikasiya texnologiyaları ilə təminatı Proqramı (2005-2007-ci illər), 21.08.2004]. После завершения этой программы 10 июня 2008 года главой государства была принята новая "Государственная программа по информатизации системы образования в Азербайджанской Республике на 2008-2012 годы" [13, <https://ict.az/az/content/89:2008-2012-ci-illər-də-Azərbaycan-Respublikasında-təhsil-systeminin-informasiyalasıdırılması-üzrə-Dövlət-Proqramı>]. В рамках этой программы осуществлены мероприятия, направленные на создание качественно новой модели образования с использованием ИКТ в соответствии с международными стандартами, создание единого электронного образовательного пространства и ин-

теграцию системы образования в мировое образовательное пространство.

Вслед за этой программой последовали исторические и судьбоносные документы, благодаря которым в современный период Азербайджан успешно развивается в области информационно

- коммуникационных технологий. К числу таких документов можно отнести:
- Концепции развития «Азербайджан 2020: взгляд в будущее» [15, <http://www.e-qanun.az/framework/25029>: “Azərbaycan 2020: gələcəyə baxış” İnkışaf Konsepsiyası];
- Стратегические дорожные карты по национальной экономике и основным секторам экономики (Стратегическая дорожная карта развития телекоммуникационных и информационных технологий в Азербайджанской Республике) [14, [file:///C:/Users/User/Downloads/\\_STRATEJI%20YOL%20XERITESI\\_.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/_STRATEJI%20YOL%20XERITESI_.pdf): Azərbaycan Respublikasının milli iqtisadiyyat perspektivi üzrə Strateji Yol Xəritəsi];
- "Национальные приоритеты социально-экономического развития: Азербайджан 2030" [16, <https://president.az/articles/50474>: Azərbaycan 2030: sosial-iqtisadi inkişafa dair Milli Prioritetlər].

Несомненно представленные документы оказали и в дальнейшем будут оказывать положительное влияние на вопросы мультимедиа и педагогики как инновационного процесса в системе образования. Следует отметить, что с целью повышения компьютерной грамотности учителей Министерством Образования Азербайджанской Республики в последние годы проводятся многочисленные мероприятия – конференции, семинары, различные стимулирующие и мотивирующие акции, конкурсы. В этих работах также тесно участвуют различные фонды, компании, фирмы. В настоящее время успешно окончено оснащение предприятий образования ИКТ – оборудованием, в том числе компьютерами, ноутбуками, интерактивными досками.

В этих вопросах необходимо развиваться дальше. Учитывая, что школа это средняя система образования, то актуаль-

ным становится вопрос использования инновационных технологий педагогами в высших учебных заведениях. Главная задача данного использования - подготовка высококвалифицированных кадров для различных областей социально – экономической жизни республики.

**Методы исследования.** Мировой опыт показывает, что современная модель образования, построенная с использованием ИКТ, также ставит новые требования и задачи перед педагогическим персоналом высших учебных заведений. Крайне актуальным становится переподготовка педагогов не только в области фундаментальных знаний, педагогики и психологии, но и в информационной сфере. Уже новое поколение педагогов обязано выбирать и применять в обучении технологии, соответствующие структурному содержанию и назначению преподаваемого ими конкретного предмета, учитывающие индивидуальные особенности студентов, делающие возможным их гармоничное развитие.

По мнению педагогов, успешно использующих в обучении новые технологии, средства ИКТ своими широкими возможностями значительно упрощают образовательный процесс, делают его динамичным и гибким. Добавление компьютера к модели обучения "учитель - студент - учебник" позволяет организовать учебный процесс по индивидуальной программе, стимулировать интерес и желание студентов к занятию. Занятия с компьютером становятся очень привлекательными и запоминающимися для них. Мультимедийные средства, автоматизированные системы обучения, компьютерные учебные программы, анимационная графика, красочные иллюстрации положительно влияют на познавательную активность студентов и, как следствие, значительно повышается качество их результатов на олимпиадах, различных интеллектуальных конкурсах [5, стр. 20 - 51].

Использование интерактивной доски в учебном процессе обеспечивает один из основных принципов урока, его эффективность. При медленном касании сенсорной, то есть чувствительной поверхности элек-

тронной доски специальным карандашом или пальцем, на ней можно в интерактивном режиме выполнять все операции, которые возможны на компьютере. "Интерактивная (умная доска)", а также микроскоп, сканер, цифровой фотоаппарат, видеокамера и т. д., подключенные к компьютеру также могут принимать изображения с устройств через проектор, что имеет важное значение для организации виртуальных лабораторий в высших учебных заведениях. Студенты могут наблюдать на "чудесном" экране объяснение и видеозапись любых химических реакций, физических, биологических, географических процессов, принципов работы различных приборов, устройств, технических средств. А это, интегрируя теоретико-методические знания, практические навыки и опыт учащихся, значительно оживляет обучение, еще больше повышает у студентов творческий подход, мышление, инициативность, способность к глубокому пониманию лекционного материала.

Из плюсов "умной доски" также следует особо отметить то, что все выполняемые на ней операции, ход урока, подготовленные шаблоны, модели можно сохранить в постоянной памяти компьютера и использовать многократно. Особое значение такие возможности имеют для студентов, пропускающих занятия по разным причинам или отстающих в обучении. Таким образом, студент может позже ознакомиться с электронным вариантом лекции, в котором он не может участвовать, или посмотреть его снова и снова на компьютере, пока не сможет полностью понять этот материал.

На уроках, проводимых в интерактивном режиме, студенту гарантировано место центральной фигуры. Учитель выступает, прежде всего, в роли его консультанта, оценивающего его смекалку и оригинальные способности, побуждающего студента к активности, самостоятельности, инициативности. В электронном обучении они с энтузиазмом подходят к доске и выполняют все задания учителя. Занятия, проводимые в интерактивном режиме, создают условия для активного включения в процесс за-

нятий всех студентов, в том числе пассивных, застенчивых, учащихся с определенными физическими или психологическими недостатками [6, стр. 53 - 101].

Кроме того, учителя с помощью ИКТ способны в процессе урока давать задания, соответствующие их восприятию, различным подготовленным ученикам, применяя дифференцированный подход и адаптивную систему обучения. Также можно установить оптимальный режим работы за компьютером, разделив их на группы в соответствии со статусом детей в классе. При решении задач, работ исследовательского характера по определенным дисциплинам такая группировка дает особый эффект. Студент, сидя перед компьютером, в состоянии определить скорость подачи и усвоения материала в удобной для себя форме. Его работа в собственном скоростном режиме дает хороший результат. Все студенты в аудитории активно участвуют в процессе урока, одновременно отвечая через компьютер на поставленный учителем вопрос, при этом учителя могут поддерживать их активность на протяжении всего урока по своему усмотрению.

Мультимедийные уроки, проводимые педагогами в рамках инновации в системе образования позволяют решать следующие дидактические задачи:

1. Систематизировать полученные знания;
2. Формировать мотивацию к обучению;
3. Расширять словарный запас студентов и их знания об окружающем мире;
4. Формировать культуру разговорной речи;
5. Развивать познание, память, внимание, мышление, творчество.

Использование мультимедийных средств имеет много преимуществ по сравнению с традиционной системой образования. К числу таких преимуществ можно отнести следующие:

- способность обеспечивать не только слуховое, но и визуальное восприятие информации;
- обеспечивает последовательность рассмотрения темы;

- иллюстрации доступны всем студентам, изображение на экране позволяет увидеть мелкие детали;
- использование новых компьютерных технологий позволяет ускорить процесс обучения и развития, заинтересовать студентов [9, стр. 31 - 37].

Говоря о методах инновационных технологий в высших учебных заведениях необходимо остановиться на трех основных моментах:

- цифровые платформы высших учебных заведений;
- проектная деятельность в профессиональной подготовке студентов;
- способ подачи дидактического материала.

Применение этих моментов в комплексе позволит качественно повысить уровень подготовки студентов.

Цифровые платформы высших учебных заведений - это использование в условиях дистанционного обучения базы данных студентами и преподавателями. Образно выражаясь - это "ВУЗ в компьютере". У каждого студента в этой платформе есть личный кабинет. В нем есть все, что нужно студенту для получения качественного образования: расписание занятий, видео – уроки, варианты для саморазвития – электронные курсы. Студенты могут общаться с преподавателями по видеочату, задавать вопросы по интересующим им темам и получать онлайн-консультации по своим проектным работам.

Кроме этого благодаря цифровым платформам студенты могут сдавать экзамены, курсовые работы, дипломные работы в режиме - онлайн. Главный положительный момент цифровой платформы – экономия времени студентом. Минуя затраты времени на поездку в ВУЗ на транспорте, студент, сидя дома, использует это время на самоподготовку.

Проектная деятельность в профессиональной подготовке студентов - очень важный момент в подготовке студентов. Он позволяет решать проблему формирования компетенций у студентов. Основное предназначение метода проектов – предостав-

ление студентам возможности самостоятельного приобретения знаний и умений в процессе решения поставленной проблемы. А это требует интеграции знаний из различных предметных областей. Суть этого метода – стимулировать интерес студентов к определенным проблемам. Решение этих проблем предполагает владение определенной суммой знаний, через проектную деятельность предполагает практическое применение имеющихся и приобретенных знаний. Этот метод позволяет реально соединить теоретические знания с практическим опытом их применения. Использование в проектной деятельности при профессиональной подготовке студентов цифровой платформы - качественно повысит уровень подготовленности студентов.

Третий момент, который необходимо рассмотреть говоря о методах инновационных технологий в высших учебных заведениях - способ подачи дидактического материала. Необходимо отметить, что дидактический (учебный) материал - особый тип наглядного учебного пособия (преимущественно карты, таблицы, схемы, диаграммы и т.д.), раздаваемые студентам для самостоятельной работы в аудитории или дома или демонстрируемые преподавателем перед всей аудиторией. Электронный дидактический материал - это цифровое пособие, которое позволяет реализовать воздействие на студента в соответствии с его особенностями восприятия и предложить ему работу подходящего уровня сложности. Это все те же карты, таблицы, иллюстрации, схемы, диаграммы а также видео- и аудиоматериалы - удобные для хранения, доступные для домашней работы, дополненные интерактивными элементами. Работа с электронным дидактическим материалом - это логическое продолжение тематики, рассмотренное в первом и вторых моментах. То есть, используя цифровые платформы высших учебных заведений и проектная деятельность в профессиональной подготовке студентов мы применяем третий момент - благодаря первым двум. В конечном итоге используемые варианты должны упростить,

а вместе с тем качественно улучшить систему подготовки студентов.

В последнее время в связи с развитием мультимедийных технологий всё чаще и чаще применяются такие средства обучения как: электронный учебник, электронное учебное пособие и т.д. Электронный учебник - это обучающая программная система комплексного назначения, обеспечивающая непрерывность и полноту дидактического цикла процесса обучения: предоставляющая теоретический материал, обеспечивающая тренировочную учебную деятельность и контроль уровня знаний, а также информационно-поисковую деятельность, математическое и имитационное моделирование с компьютерной визуализацией и сервисные функции при условии осуществления интерактивной обратной связи, это программно-методический комплекс, обеспечивающий возможность самостоятельно или с помощью преподавателя освоить учебный курс или его большой раздел с помощью компьютера [10, стр. 225–230].

В настоящее время путь, направленный к информационному обществу, оценивается как путь к будущему человечества. Как и в других сферах, Азербайджан, лидирующий в регионе в области ИКТ, успешно продвигается по этому пути. По прогнозам ученых, уже на этапе полного формирования информационного общества основным предметом труда людей станет информация, а инструментами труда - ИКТ. Поэтому сегодня применение и использование ИКТ на всех уровнях образования в нашей республике, а также преподавание ИКТ как предмета, формирование у студентов способности самостоятельно собирать, анализировать, передавать информацию могут сыграть важную роль в их превращении в ценных членов информационного общества [11, стр. 503 - 506].

**Выводы и предложения.** Основной целью информатизации системы образования, применение мультимедийных технологий педагогами является воспитание личности, обладающей современной информационной культурой, формирование единой

образовательной и информационной среды в стране.

Эта среда с использованием мультимедии должна обеспечивать:

- \* Повышение качества образования;
- \* Формирование новой информационной культуры;
- \* Выравнивание доступа граждан к образованию на всех уровнях;
- \* Обеспечение интеграции системы образования в информационное, культурное и образовательное пространство мира;
- \* С началом процесса внедрения современных технологий существенно расширились возможности высших учебных заведений;
- \* Внедрение электронных образовательных ресурсов предоставляет студентам и преподавателям удобный доступ к широкому выбору учебных материалов.

Для достижения указанных целей необходимым условием является комплексное решение следующих важных задач:

- Создание единой образовательно-информационной системы. Эта система должна объединять образовательные и информационные системы всех уровней, а также управленческие, сервисные, научно-исследовательские, методические и технологические центры образования;
- Обеспечение интеграции современных информационных технологий в учебный процесс. Разработка национальных электронных учебников и их применение в учебном процессе, интеграция с традиционными учебниками, а также разработка вспомогательных методических средств. Обеспечение качества, стандартизация и сертификация средств информационных технологий для образовательных целей;
- Создание эффективной и прозрачной системы мониторинга на основе ИКТ и ресурсного центра по управлению образованием в стране;
- Создание системы подготовки педагогических и ИКТ - кадров для учебных заведений. Прививать им умение исполь-

- зовать в учебном процессе новейшие информационные технологии. Создание возможности приобретения навыков ИКТ для всех участников образовательного процесса;
- Обеспечение учебных заведений современным ИКТ - оборудованием и сетью Интернет/Интранет;
  - Разработка терминологии в области ИКТ и ее применение в качестве единого стандарта;
  - Разработка современных методов обучения на основе информационных технологий и научного обеспечения процесса информатизации образования;
  - Создание единой информационной инфраструктуры системы государственного управления и регулирования в сфере образования;
  - Осуществление комплекса мероприятий по обеспечению информационной безопасности и устранению ситуаций, представляющих угрозу. Переход на использование только лицензионных программ.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. **Байкова К.И.** *Уроки истории с применением информационно-коммуникативных технологий.* К.И. Байкова, И.Г. Балакина. Становление и развитие новой парадигмы инновационной науки в условиях современного общества: сб. ст. Междунар. науч. практ. конф. Таганрог, 2019.
2. **Власова Т.В.** *Опыт организации дистанционного обучения на уроках истории обществознания.* Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения : сб. ст. XIX Междунар. науч.-практ. конф. Пенза 2020. с. 169-171.
3. **Галичин Е.К.** *Использование мультимедийных технологий на уроках истории.* Фундаментальные основы инновационного развития науки и образования : сб. ст. II Междунар. науч.-практ. конф. Пенза, 2018. с. 164-166.
4. **Жук Ю.А.** *Информационные технологии: мультимедиа: учебное пособие.* Издательство "Лань", 2-е изд., стер., 208 стр., 2020.
5. **Жук Ю.А.** *Информационные технологии. мультимедиа: учебное пособие,* Издательство "Лань", 3-е изд., стер., 2021, 208 с.
6. **Жук Ю.А.** *Информационные технологии: мультимедиа: учебное пособие для СПО,* Издательство "Лань", 3-е изд., стер., 208 стр., 2021.
7. **Жуков Ю.А., Коротков Е.Б., Лычагин Ю.В.** *Информационные устройства и системы.* Лабораторный практикум, Балтийский государственный технический университет «Военмех» имени Д.Ф. Устинова, 65 стр., 2017.
8. **Ильин В.А.** *Применение информационно-коммуникационных технологий в преподавании истории.* Образование и наука в современных условиях.– 2015, № 4, С. 76-78.
9. **Исмаилова Ш.А.** *Применение информационно-коммуникативных технологий в условиях дистанционного обучения.* Вестник Оренбургского государственного университета. 2020, № 2 (225), с. 31-37.
10. **Черняева Э.П.** *Информационные технологии в образовательном процессе современного вуза.* Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016, т. 41, с. 225–230.
11. **Шешегова И.Г.** *Применение мультимедийных технологий при дистанционном обучении.* Профессионально-личностное развитие будущих специалистов в среде научно-образовательного кластера : материалы 14 Междунар. науч.-практ. конф. Казань: Школа, 2020, с. 503-506.
12. Интернет - источник – [http://frameworks.eqanun.az/5/f\\_5495.html](http://frameworks.eqanun.az/5/f_5495.html): Azərbaycan Respublikasında ümumtəhsil məktəblərinin informasiya və kommunikasiya texnologiyaları ilə təminatı Proqramı (2005-2007-ci illər), 21.08. 2004.
13. интернет - источник – <https://ict.az/az/content/89>: 2008-2012-ci illərdə Azərbaycan Respublikasında təh-



sil sisteminin informasiyalaşdırılması üzrə Dövlət Proqramı.

14. интернет - источник –

file:///C:/Users/User/Downloads/\_STRATEJI%20YOL%20XERITESI\_.pdf:

Azərbaycan Respublikasının milli iqtisadiyyat perspektivi üzrə Strateji Yol Xəritəsi

15. интернет - источник –

http://www.eqanun.az/framework /25029: “Azərbaycan 2020: gələcəyə baxış” İnkişaf Konsepsiyası

16. интернет - источник –

https://president.az/articles/50474: Azərbaycan 2030: sosial-iqtisadi inkişafa dair Milli Prioritetlər.

## MULTIMEDIA İNNOVATİV PEDAQOJİ TEXNOLOGİYA KİMİ

f.ü.f.d., dos. L.Y. Əhmədova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Sosial elmlər kafedrası

[lala.ahmadova@sport.edu.az](mailto:lala.ahmadova@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Bəşəriyyətin inkişafının müasir dövründə, qloballaşma şəraitində daha keyfiyyətli pedaqoji proses üçün təhsil sisteminə yenilik, innovasiya lazımdır. Kompüter texnologiyaları, multimedia vasitələri də bu cür innovasiyadır. Multimedia vasitələrinin tədris prosesində tətbiqi həm də pedaqoji texnologiyaların hazırlanmasını tələb edir. Multimedia avadanlığı didaktik təlim vasitəsi kimi özündə üç komponenti birləşdirir:

- tədris materialının məzmunu;
- onun təfsiri metodu;
- texnologiyanın öyrənilməsi.

Bu komponentlər bir-biri ilə sıx əlaqədə olmaqla, tədris sistemini yaratmaqla özünütəh-

sil prosesini həyata keçirmək üçün kompleks imkan yaradır.

"Multimedia innovativ pedaqoji texnologiya kimi" məqaləsi pedaqoqların ali təhsil müəssisələrində informasiya-kommunikasiya texnologiyaları ilə iş perspektivlərinə, üstünlüklərə, həmçinin multimedia vasitələrindən istifadə ilə bağlı problemlərə həsr edilmişdir.

**Açar sözlər:** *kompüter texnologiyaları, təhsil sistemi, informasiya-kommunikasiya texnologiyaları, pedaqoq, innovasiya, multimedia, multimedia vasitələri, ali təhsil müəssisələrinin rəqəmsal platformaları, tələbələrin peşə hazırlığında layihə fəaliyyəti, didaktik materialın verilməsi üsulu.*

## MULTIMEDIA AS AN INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGY

PhD., ass.prof. L.Y. Ahmadova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

Department of Social sciences

[lala.ahmadova@sport.edu.az](mailto:lala.ahmadova@sport.edu.az)

**Annotation.** For a better pedagogical process in the modern period of human development, in the conditions of its globalization, some kind of novelty, innovation in the education system is necessary. Such an innovation was computer technology, multimedia tools.

The use of multimedia tools in the educational process also requires the preparation of pedagogical technologies. Multimedia equipment as a means of didactic teaching combines three components:

- the content of the training material;

- the method of its interpretation;
- learning technology.

These components are in close connection with each other, forming a learning system and creating a comprehensive opportunity to implement the process of self-education.

The article "Multimedia as an innovative pedagogical technology" is devoted to the prospects of teachers working with information and communication technologies in higher

educational institutions, advantages, as well as problems associated with the use of multimedia.

**Keywords:** *computer technologies, education system, information and communication technologies, teacher, innovation, multimedia, multimedia tools, digital platforms of higher educational institutions, project activities in the professional training of students, method of presentation of didactic material.*

## ИННОВАЦИОННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЧЕРЕЗ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

д.м.н., доц. Н.М. Калантарлы

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций

[nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В статье представлен обзор преимуществ и недостатков инновационных спортивных технологий, появившихся в результате междисциплинарных исследований в области спорта, инженерии, медицины и материаловедения. Целью работы явилось изучение научно-исследовательских публикаций в области физической культуры и спорта по приоритетным направлениям за последние годы. Эволюция междисциплинарных исследований широко признана благодаря их творчеству, прогрессу и инновациям, которые привели к множеству интеллектуальных прорывов в наше время.

**Ключевые слова:** *Инновации, спорт, технологии, междисциплинарные исследования.*

**Введения.** Современные направления научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта имеют много векторную направленность, отличительной чертой, которой является, междисциплинарные исследования. Междисциплинарные исследования считаются лучшим способом обзора и анализа тем практических исследований. Они сообщили о следующих преимуществах междисциплинарных технологических исследований:

- ✓ Повышение достоверности результатов и результатов;
- ✓ Значительное упрощение анализа данных;
- ✓ Улучшение постоянного систематического сбора и анализа данных о спорте и физической активности;

- ✓ Предоставление исследователям возможности справляться с анализом больших наборов данных с помощью кибер-инфраструктуры;
- ✓ Повышение доверия к данным о спорте и физической активности среди других медицинских дисциплин.

Несомненно, для измерения физической активности и спорта необходимо использовать дополнительные технологии из других научных дисциплин.

**Методы и организация исследования.** Методами исследования послужил анализ научно-исследовательских публикаций в области физической культуры и спорта по приоритетным направлениям за последние годы. Было выбрано четыре всеобъемлющие и высококачественные базы данных в качестве основных источников для поиска журнальных статей для обзора: (1) ISI web of science, (2) Scopus, (3) SPORTDiscus и (4) PubMed. Как правило, эти базы данных признаны высококачественными базами данных для статей в академических журналах. Кроме того, был проведен поиск в Google Scholar рецензируемые статьи об инновациях в спорте. Все эти базы данных были включены в качестве источников для обзора статей об инновациях в спорте, которые были опубликованы в самых разных изданиях.

Было выявлено 73 публикации на английском языке, но после применения критерия исключения только 13 были окончательно выбраны для этого обзора. Десять статей поддержали спортивное технологическое развитие через междисциплинарные спортивные исследования, в то время как 1 опровергал его применение в исследованиях спортивной науки, а в других 2 были представлены преимущества и недостатки

междисциплинарных спортивных исследований.

**Таблица 1. Рецензируемая литература по журналам и годам публикации**

Journal	1968–2000	2001–2005	2006–2010	2011–2017	Total
Sport Management Review	–	–	–	2	2
Int. J. Sport Management & Marketing	–	–	–	1	1
Medical Engineering & Physics	–	–	1	–	1
Int. R. sociology of sport	1	–	1	1	3
Brazilian Business Review	–	–	–	1	1
British Journal of Sport Medicine	–	–	1	2	3
Journal of Sport and Social Issues	–	–	1	–	1
Sport in Society	–	–	–	1	1
Sports Technology	–	–	–	1	1
Int. J. Entrepreneurship and Small Businesses	–	–	–	2	2
Int. J. Entrepreneurial Venturing	–	–	–	1	1
Int. J. of Social Entrepreneurship and innovation	–	–	1	1	2
Int. Entrepreneurship Management J.	–	–	–	1	1
J. Management and Organization	–	–	1	–	1
Sport Management Review	–	–	–	1	1
Australian J. of Teacher Education	–	–	–	1	1
Technology Analyses & Strategic Management	–	1	1	–	2
Journal of Sport Management	2	–	–	1	3
Int. R. for nonprofit marketing	–	–	–	1	1
Research Policy	–	–	1	–	1
Technovation	–	1	–	–	1
Media, Culture and society	–	–	–	1	1
Teoriya PraktikaFizicheskoy Kultury	–	–	–	1	1
R & D Management	–	–	2	1	3
Physical Therapy in Sport	–	–	1	–	1
European Sport Management Quarterly	–	1	–	1	2
Gender, Place and Culture	–	–	–	1	1
Asian Social Science	–	–	–	1	1
Sociological Review	–	–	1	–	1
Current Sport Medicine	–	–	1	–	1
Journal of Business and Intellectual Property	–	–	–	2	2
Journal of Small Business Management	–	1	–	–	1
American Economy Review	–	1	–	–	1
Journal of Business Research	–	–	1	–	1
Geoforum	–	–	–	1	1
New media & Society	–	–	–	1	1
Society and Leisure	–	–	–	1	1
Leisure/Loisir	–	–	–	2	2
Social Psychology Quarterly	–	–	–	1	1
Deviant Behavior	–	1	–	–	1
IEEE Pervasive Computing	–	1	–	–	1

В таблице 1 (статьи, включенные в обзор) представлен обзор рецензируемой литературы. Некоторые ранние работы по инновациям и спорту были опубликованы в 1990-х годах, но основная часть исследований по спортивным инновациям была опубликована после 2005 года обзор литературы по журналам и годам публикации. Следовательно, как академическая область, спортивные инновации все еще развиваются. Хотя большая часть публикаций была опубликована в журналах, посвященных спортивному менеджменту и смежным областям, спортивные инновации сейчас набирают обороты в общих спортив-

ных научных журналах и журналах, посвященных инновациям и предпринимательству. Тот факт, что журналы по спортивному менеджменту (до сих пор) проявляли интерес к публикации научных статей о спортивных инновациях, скорее всего, связан с историей и традициями инновационных исследований и теории [1].

При внимательном рассмотрении рецензируемой литературы исследование состоит как из эмпирических, так и теоретических работ. В эмпирических исследованиях по спортивным инновациям также наблюдается равномерное распределение между качественными и количественными ис-

следованиями. Качественные исследования включают полевые исследования [2], интервью [3] и повествовательные подходы [4] к пониманию спортивных инноваций. В то время как количественные статьи в основном состоят из описательной статистики (5) и регрессионный анализ [6].

Спортивные инновации динамичны и влияют на такие области, как управление спортом, появление новых видов спорта,

социальное и технологическое развитие в спорте (рис. 1). В спорте встречаются различные типы инноваций, включая социальные инновации, технологические инновации, коммерческие инновации, инновации на уровне сообществ и организационные инновации. Распределение проанализированной литературы по различным аспектам спортивных инноваций (рис. 1)

*Рисунок 1. Аспекты спортивных инноваций*



Спортивные исследования расширяются за счет следующих направлений: инновационные спортивные технологии в управлении; технологии в спортивной медицине; и спортивные технологии, улучшающие спортивные результаты.

В основе наук о спорте и физической культуре лежит применение научных принципов к спорту и физическим упражнениям, достигнутое с помощью одной из следующих четырех областей науки или междисциплинарным (метапредметным) подходом:

- спортивная метрология – исследования и освоение методов измерений и оценок функциональных состояний и двигательных действий спортсмена [7];
- спортивная биомеханика – исследование причин и последствий движения человека и взаимодействия тела с приборами или оборудованием посредством применения механических принципов [8];

- спортивная физиология – раздел биологических наук, который изучает реакцию организма на упражнения и тренировки [2];
- спортивная психология – раздел науки о спорте и физических упражнениях, который стремится дать ответы на вопросы о поведении человека в спорте и физических упражнениях [10].

Ученые, занимающиеся междисциплинарными науками о спорте и физических упражнениях, в своих исследованиях пытаются найти ответы на такие вопросы, как: трансформация тела во время физических нагрузок; причины травмирования во время физических нагрузок; воздействие экстремальных нагрузок на психофизиологическое состояние занимающихся; применение физической нагрузки в целях профилактики и лечения заболеваний; и одна из самых важных – проблема улучшения результативности спортсменов. Одним из современных направлений науки о массовой физи-

ческой культуре и спорте является интеграция исследований в сферу здоровья, фитнеса и физической рекреации. Эта практика в первую очередь ориентирована на улучшение психофизиологического здоровья и расширение воздействий физических упражнений на лиц, не занимающихся спортом, для восстановления их сил после основного рода занятий, а также на повышение долголетия населения [11].

Во многих научно-исследовательских работ статистического анализа и математических расчетов с применением различных формул. Методы математической статистики применяются, как правило, для корректной обработки числового материала в целях анализа полученных фактических эмпирических данных. Выявление достоверности различий, корреляционных взаимосвязей различных параметров стали уже традиционными в научно-исследовательских работах. Для подтверждения эффективности гипотетических предположений в научных исследованиях математико-статистический анализ является общепринятым путем проверки экспериментальных данных [9]. Современные методики математического моделирования в научно-педагогических исследованиях в области физической культуры и спорта считаются достоверным методом выявления ошибок или оптимизации выполнения двигательных действий спортсменов. Для решения таких сложных задач применяются теория графов или альтернативный способ – кластерная мультиагентная сеть [9].

Спортивные технологии для улучшения спортивных результатов. В настоящее время инженеры, медики, специалисты по материалам и спорту разработали новую захватывающую спортивную технологию посредством совместных междисциплинарных усилий, направленных на улучшение спортивных результатов человека [12]. Выдающимся примером преимуществ передовых спортивных технологий является критический обзор революционных разработок протезов, сделанный Худсом (2005), в котором подчеркивается инженерный подвиг, который позволил Оскару Писториусу с

двумя ампутированными ногами бегать почти так же быстро, как и здоровые спортсмены. Награды за инженерные и спортивные достижения были присуждены за разработку протеза уникальной конструкции, который улучшил аэродинамику спортсмена, тем самым улучшив его биомеханику, что позволило ему бегать быстрее. Триумфом инженерии и материаловедения стала разработка легких, но прочных протезов. Легкий вес протезов успешно поддерживал спортсмена, но также уменьшал общую массу тела спортсмена, что способствовало большему силовому движению на единицу массы тела на заданном расстоянии, что приводило к более высокой скорости бега [13].

Современный велосипед претерпел множество инновационных инженерных и спортивных технологических изменений, о чем свидетельствует разработка специализированных колес, пневматических шин, сверхчувствительной тормозной системы и педалей, направленных на повышение устойчивости и жесткости, все из которых улучшают аэродинамику велосипедиста, что приводит к повышенной производительности [14]. Легкая рама уменьшает общую массу тела велосипедиста и велосипеда, тем самым увеличивая силу тяги на единицу массы тела. Революционная конструкция велосипеда улучшила аэродинамику велосипедиста, что способствовало увеличению скорости езды на велосипеде.

Профессиональный спорт - это соревновательное занятие, которое требует вложений миллионов долларов и часов для улучшения результатов. И спортсмены-любители, и элитные спортсмены готовы вкладывать много времени, сил и денег в улучшение своих результатов. Идеальный дизайн спортивного инвентаря требует объединения различных дисциплин для улучшения спортивных результатов и предотвращения травм. Совместные усилия ученых - материаловедов, инженеров - механиков, физиков, анатомов, физиологов спорта и биомехаников создают передовой продукт [14]. Ярким примером того, как спортивные технологии улучшили спортивные результаты, является более короткое время

завершения тренировки на выносливость. Спиридон Лу выиграл первый олимпийский марафон за два часа пятьдесят девять минут. Почти столетие спустя рекорд Самуэля Ванджиру в олимпийском марафоне составил два часа шесть минут и тридцать две секунды, что на 30% больше. Во многом это улучшение объясняется изменениями в обуви, одежде и улучшенными программами тренировок.

Использование спортивных технологий доказало, что спортивные результаты можно улучшить.

**Заключение.** Инновационные спортивные технологии улучшают качество и эффективность физической активности и производительности человека. Таким образом, в последние годы сложилась тенденция междисциплинарного (метапредметного) подхода в решении научноисследовательских вопросов в области физической культуры. Процессы социальной интеграции через физическую культуру и спорт в современной методологической и научной литературе подвергаются все более детальному анализу. Методы математической статистики стали традиционными для подтверждения эффективности гипотетических предположений в научных исследованиях

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Anne Tjonndal** *Sport innovation: developing a typology*. European Journal For Sport And Society, 2017 vol. 14, No. 4, pp.291–310.
2. **Esson J.** *Escape to victory: Development, youth entrepreneurship and the migration of Ghanaian footballers*. Geoforum, 2015, 64, pp. 47–55.
3. **Ratten V.** *Athletes as entrepreneurs: The role of social capital and leadership ability*. International Journal of Entrepreneurship and Small Business, 2015, 25, pp. 442–455.
4. **Cohen A., Peachey J.W.** *The making of a social entrepreneur: From participant to cause champion within a sport-for-development context*. Sport Management Review, 2015, 18, pp. 111–125.
5. **Marques Miragaia D.A., Nunes Martins C.I., Kluka D.A., Havens, A.** *Corporate social responsibility, social entrepreneurship and sport programs to develop social capital at community level*. International Review on Public and Non-profit Marketing, 12, pp.141–154.
6. **Balmer N., Pleasence, P., Nevill, A.** *Evolution and revolution: Gauging the impact of technological and technical innovation on Olympic performance*. Journal of Sports Sciences, 2012, 30, pp.1075–1083.
7. **Начинская С.В.** *Спортивная метрология*. Учебное пособие для студентов высш. Учеб. Заведений. М., 2005, 240с.
8. **Дубровский В.И.** *Биомеханика: Учеб. для сред, и высш. учеб, заведений*. М.: Изд-во Владос-пресс, 2003, 672 с.
9. **Кузьмин В.Г.** *Инновационные математические модели и метод графов в научно-педагогических исследованиях в области физической культуры и спорта*, В.Г. Кузьмин, И.Б. Улитин, Б.И. Улитин, С.В. Кузнецова. Культура физическая и здоровье. 2014, № 2 (49), с. 71-74.
10. **Ловягина А.Е.** *Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена*. А.Е. Ловягина. Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2013, №1, с. 29-39.
11. **Федотова В.А.** *Установки по отношению к здоровью: межпоколенные различия*. В.А. Федотова, Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2019, №1(35), с. 135-140.
12. **Trabal P.** *Resistance to technological innovation in elite sport*. International Review for the Sociology of Sport, 2008, 43, pp.313–330.
13. **Hoods M.** *Running against the wind*. IEEE (Institute of Electrical and Electronics Engineers) Spectrum Magazine, 2005, 42(6), pp. 13-14.
14. **Wallace E.** *The role of technology in sport*. Sport Editorial. University of Ulster. Hy-perlink: [www.ulster.ac.uk/sciencensociety.technologyinsport.html]. Retrieved on 25 Ju-ly 2015.

## FƏNLƏRARASI TƏDQIQATLARDA İNNOVATİV İDMAN TEXNOLOGİYALARI

**m.e.d., dos. N.M. Kələntərli**

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası  
[nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Məqalədə idman, mühəndislik, tibb və materialşünaslıq sahələrində fənlərarası tədqiqatlar nəticəsində ortaya çıxan innovativ idman texnologiyalarının üstünlükləri və mənfi cəhətləri haqqında ümumi məlumat verilir. İşin məqsədi son illərdə bədən tərbiyəsi və idman sahəsində prioritet sahə-

lərdə tədqiqat nəşrlərini öyrənmək idi. Fənlərarası tədqiqatların təkamülü, yaradıcılığı, tərəqqisi və müasirliyi ilə bir çox intellektual irəliləyişə səbəb olan yenilikləri ilə geniş tanınır.

**Açar sözlər:** *innovasiya, idman, texnologiya, fənlərarası tədqiqatlar.*

## INNOVATIVE SPORTS TECHNOLOGIES IN INTERDISCIPLINE RESEARCH

**D.Sc, ass. prof. N.M. Kalantarli**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Sports management and communication  
[nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az)

**Annotation.** The article presents a review of the advantages and disadvantages of innovative sports technologies that have emerged as a result of interdisciplinary research in the field of sports, engineering, medicine and material science. The purpose of the work was the study of scientific publications in the field of physical education and sports in the priority

areas for the last years. The evolution of interdisciplinary research has been widely recognized thanks to their creativity, progress and innovation, which has led to a multitude of intellectual breakthroughs in our time.

**Keywords:** *innovation, sports, technology, interdisciplinary research.*



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Н.Р. Ахмедзаде

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

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Целью данной статьи является адаптация методического материала для работы со спортсменами. В данной работе представлена адаптация пяти тестов, на азербайджанской культуре. Тесты были адаптированы среди разных возрастных групп. Эти тесты можно применять для первичной диагностики спортсменов, во время психологического сопровождения.

**Ключевые слова:** *адаптация, эмоциональных реакций, деятельность, диагностика, валидные данные, личностная сфера, выборка.*

Начиная с древних времен, спортивная деятельность всегда занимала центральное место в социуме. Государства платят миллиарды для того, чтобы поддержать эту отрасль в общественной жизни. На сегодняшний день, Азербайджан прославляется своими успехами в различных областях спорта. В связи с этим становится актуальным вопрос об изучении различных аспектов спортивной деятельности. Мы знаем, что на сегодняшний день спортивная деятельность представляет собой не просто различные проявления физических способностей. Спортивная деятельность включает в себя как физические составляющие, так и психологические, психосоциальные и психофизиологические. Для достижения благополучных результатов необходимо исследовать физиологические параметры спортсменов совместно с психологическими параметрами.

Одним из направлений современного спорта является спортивная психология. Спортивная психология изучает индивиду-

альные особенности спортсменов, особенности эмоциональных реакций спортсменов на травмирующие события, особенности отношения спортсменов и тренеров, психологическую подготовку спортсменов к соревнованиям, влияние различных факторов как индивидуальных, так и социальных на психологическое состояние спортсменов. Ведь человеку, занимающемуся спортивной деятельностью, необходимо адаптироваться к неблагоприятным условиям, поддерживать и контролировать свое эмоциональное состояние, быть устойчивым к неожиданным обстановкам. Совокупность физической и психологической подготовки спортсменов может однозначно привести к достижению наивысших результатов. Современная психология очень важна в спортивной деятельности. Каждый из спортсменов или тренеров сталкивались с такими ситуациями, в которых достаточно хорошо физически подготовленный спортсмен претерпевал неудачу. В связи с перечисленными потребностями и запросами перед спортивными психологами стоит задача психологической диагностики спортсменов.

Психология в Азербайджане является малоизученной областью научных знаний, но в настоящее время потребность в психологах в нашей стране возросла как в области менеджмента, политики, клиники, так и в области спорта. Перед спортивным психологом стоят несколько задач: психологическая диагностика спортсменов, психологическое сопровождение при физических подготовках и психологическая реабилитация спортсменов после перенесения травмирующих событий. Самой актуальной и базовой задачей спортивных психологов является психологическая диагностика различных сфер спортивной деятельности.

Психологическая диагностика спортсменов направлена на следующие проблемы:

1. Проблема диагностики эмоциональной сферы спортсменов. Для получения эффективных результатов необходимо диагностировать эмоциональное состояние спортсменов и научить спортсменов регулировать свое состояние во время соревнований.
2. Проблема диагностики мотивационно-потребностной сферы спортсменов. Мы знаем, что на достижение хороших результатов влияет отношение спортсмена к выполняемой деятельности.
3. Проблема диагностики личностной сферы спортсменов.
4. Проблема отношения спортсменов в команде во время спортивной деятельности и проблема отношения спортсменов и тренеров.

Для исследования вышеперечисленных психологических проблем в области спорта, необходимы научно и теоретически обоснованные, адаптированные, надежные и валидные психологические методики. Наша цель состояла в том, чтобы адаптировать зарубежные и отечественные психологические опросники на азербайджанской культуре. Опираясь на самые актуальные проблемы и запросы в спортивной области в Азербайджане, проводя социальный опрос с тренерами о самых актуальных проблемах, с которыми они сталкиваются при подготовке со спортсменами, и также поддерживая связь с различными авторами психологических опросников, мы выбрали следующие психологические тесты для диагностики спортсменов:

1. Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки;
2. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга-Ханина;
3. Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда. Методика Акцентуации характера и темперамента личности;
4. Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта;
5. HEXACO-PI-R Kibeom Lee, Ph.D., Michael C. Ashton, Ph.D.

Адаптация психологических опросников состояла из трех этапов. На первом этапе адаптации устанавливали связь с авторами методик, и билингвистами проводилась процедура прямого и обратного перевода англоязычных и русскоязычных психологических тестов на азербайджанский язык. Второй этап адаптации проводился на небольшой выборке футболистов. Результаты психологических диагностических методик обрабатывались с помощью статистической программы SPSS, которая проверяет шкалы опросников на согласованность с вопросами, на нормальность распределения выборки. Согласно результатам исследования, некоторые вопросы не согласовывались со шкалами и в итоге были исключены из шкал и повторным образом проверялись на согласованность со шкалами. Для того чтобы результаты были репрезентативными, мы проводим на данный момент третий этап адаптации опросников на обширной выборке людей с различным возрастом, полом, профессией и спортивной деятельностью.

Мы видим важность адаптации психологических тестов на азербайджанской культуре для повышения психологического состояния спортсменов и достижения наивысших результатов в спортивной деятельности. Для применения тестов на азербайджанской культуре необходима адаптация данных методик. С увеличением запросов для диагностики различных сфер психологического состояния спортсменов, будет повышаться необходимость в адаптации психологических тестов и проведенное нами исследование потребует дальнейшего изучения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Michael M., Ashton C.** *Individual Differences and Personality*, 2015.
2. **Richardson K.** *The Origins of Human Potential: Evolution, Development and Psychology*, London, Routledge., 1998.
3. **Митина О.В.** *Математические методы в психологии*. Практикум, 2006.

## AZƏRBAYCAN MƏDƏNİYYƏTİNDƏ İDMANÇILARIN PSIXOLOJİ VƏZİYYƏTİNİN DİAQNOSTİKASI ÜÇÜN PSIXOLOJİ TESTLƏRİN İSTİFADƏSİ

**N.R. Əhmədzadə**

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

**Annotasiya.** Bu məqalənin məqsədi idmançılarla işləmək üçün metodik materialı uyğunlaşdırmaqdır. Bu işdə beş testin Azərbaycan mədəniyyətinə adaptasiyası təqdim olunur. Testlər müxtəlif yaş qrupları arasında uyğunlaşdırılmışdır. Bu testlər psixoloji müşa-

yiət zamanı idmançıların ilkin diaqnostikası üçün istifadə edilə bilər.

**Açar sözlər:** *adaptasiya, emosional reaksiyalar, fəaliyyət, diaqnostika, etibarlı məlumatlar, Şəxsi Sahə, nümunə.*

## THE USE OF PSYCHOLOGICAL TESTS TO DIAGNOSE THE PSYCHOLOGICAL STATE OF ATHLETES IN AZERBAIJANI CULTURE

**N.R. Ahmadzada**

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

**Annotation.** The purpose of this article is to adapt the methodological material for working with athletes. This paper presents the adaptation of five tests based on Azerbaijani culture. The tests were adapted among different age groups. These tests can be used for the

primary diagnosis of athletes, during psychological support.

**Keywords:** *adaptation, emotional reactions, activity, diagnostics, valid data, personal sphere, sampling.*

## İDMAN JURNALİSTİKASININ ELİTAR JANRI – ŞƏRH

M.N. Mönsümova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası

[mehriban\\_monsumova@sport.edu.az](mailto:mehriban_monsumova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** İdman jurnalistikasının ən az araşdırılan sahələrindən biri məhz idman şərhidir. Bununla belə, şərh idman jurnalistikasında ən geniş istifadə olunan və azarkeşlər tərəfindən ən sevilən janrlardan biridir. Əsasən digər janrların tərkibində mövcud olan idman şərh, inkişaf mərhələlərindən, KİV-dən və idman növlərindən asılı olaraq fərqlənir və özəl xüsusiyyətlərə malikdir. Məqələmizdə elektron KİV-də şərhin təhlili aparılıb və şərhin növləri, strukturu və şərhçiliyin özəllikləri vurğulanıb..

**Açar sözlər:** *idman şərh, janr, şərhçi, televiziya, radio.*

İdman jurnalistikasında ən geniş istifadə olunan janrlarda biri şərh, elmi tərəfdən çox az araşdırıldığına və nəzəri bazasının çox aşağı səviyyədə olduğuna görə, bu mövzunun tədqiqi aktualdır və məqsədimiz janrın xüsusiyyətlərini, şərhçinin isə peşə özəlliklərini müəyyən etməkdir.

Jurnalistikanın ən qədim janrlarından biri olan şərh, idman jurnalistikasında kifayət qədər yeni janrdır. Belə ki, onun yaranışı radionun yaranışı ilə bağlıdır. Artıq keçən əsrin 20-ci illərində radioda idman reportajı, idman söhbəti və idman şərh kimi janrlar yaranır. Lakin, şərh müstəqil bir janr kimi mövcud olsa da, adətən, digər janrların tərkibində daha geniş rast gəlinir. Məsələn, reportajın, korrespondentiyanın, müsahibənin, söhbətin və s. İdman şərhinin də elektron KİV-də ən geniş yayılmış forması, müxtəlif yarışları və ya idman dünyası üçün önəmli olan irili-xırdalı hadisələri yayımlayan reportajların tərkibində yer alır və şərhçilər tərəfindən təqdim edilir. “Bu janrın (*reportajın. M.M.*) mətnlərində jurnalistin güclü şəxsi iştirakı olduğuna görə, müasir idman

reportajı informasiya materialı deyil. Bu, bir qayda olaraq, hadisə əsasında qurulmuş sərəştəli anlama və ən operativ şərhdir və bura lirik ricası, idmanla bağlı həyəcanları və digər əlaqəli məlumatları əlavə etmək olar” (1, s. 63).

Radionun yaranışının ilk illərində də o, reportaj janrının tərkibində özünü göstərdi. Radio qurğular vizuallıq effektinə malik olmadığından idman reportajlarında meydançada baş verənləri danışan, daha doğrusu təsvir edən xüsusi insana ehtiyac yarandı. Bu insanın – şərhçinin əsas vəzifəsi, idman meydançasında baş verənləri şəxsən görməyə imkanı olmayan dinləyicilərə hadisələri dəqiqliklə təsvir etmək idi: oyunçuların yeri və hərəkəti, hadisələrin gedişatı, məşqçilərin həyəcanı, sevinci və s.

Ümumiyyətlə, idman şərh janrının tarixini 3 dövrə bölmək olar: radio dövrü, televiziya dövrü və müasir dövr.

Texniki inkişafı televiziya şərh meydanına gəlsə də, uzun müddət radio-şərh öz üstünlüyünü itirmədi. Çünki yeni texniki kəşf olan televiziya heç də dərhal bütün evlərdə, mənzillərdə quraşdırılmadı. Həmçinin görüntünün aşağı keyfiyyətli olması, texnikanın qeyri-mükəmməlliyi, işçi heyətin hələ ki, qeyri-peşəkarlığı radionun populyarlığını azaltmırdı.

Lakin televiziyanın inkişafı ilə televiziya da idman reportajları və onlarla bir idman şərh də mükəmməlləşdi və aktuallaşdı. Televiziya görüntünün varlığı, translyasiya zamanı geniş planlardan istifadə televiziya şərhini radio şərhindən fərqləndirdi. Belə ki, televiziya şərhində hadisələri təsvir etməyə artıq ehtiyac qalmırdı, çünki görüntü sözü əvəz edirdi. Tamaşaçıların idmançıları yaxından, iri planda görə bilmək imkanı şərhin vəzifəsini də dəyişdi. Televiziyada şərh görüntüyə tamamlayıcı kimi çıxış etməyə başladı. Beləliklə, mətn birinci plan görüntüyə güzəştə getdi. O cümlədən, hazırda müasir televiziyalarda rəqəmsal görüntü, yüksək keyfiyyətli interküylər (təbii

səslər), sxemlər, cədvəllər, maketlər və digər müasir vizual elementlər vasitəsi ilə görüntü tamaşaçılara daha cəlbedici təqdim edilir. İnformasiyanı bu kimi əyani göstərmək imkanları keyfiyyətli audiovizual materiallar hazırlamağa şərait yaratmaqla yanaşı, şərhçiyə məlumatı auditoriyaya daha asan və anlaşılıqlı yollarla çatdırmağa kömək edir. Şərhçinin nitqi görüntünü və təbii səsləri tamamlamış olur.

Televiziya nitqin üç asılılığı var. Bu təsvir, səs (küy, musiqi, söz (reperand)) və sözdür (sözün məgzi nəzərdə tutulur). Bu üç asılılıq televiziya nitqini şifahi nitqə yaxınlaşdırır. “Tribunaldakı səs sözdən təsirli olursa, şərhçi gərək pauza etsin. Məşqçinin kəskin fiti, azarkeşlərin etirazı və ya əksinə, idman meydançasındaki gərgin sakitlik təsirliliyin əlavə vasitələridir və onlara qarşı biganə yanaşılmamalıdır” (4, s.15). Yəni sözlər arasındakı əlaqədən əlavə sözlər görüntü və küylə birləşdikdə qat-qat artıq təsir gücünə malik olurlar.

Beləliklə, televiziya hadisələri artıq olduğu kimi təsvir etməyə ehtiyac olmadığından şərhçi tamaşaçı ilə həmsöhbətçiyə çevrilir. O, təsvirə sərf olunan zamanı birbaşa oyunun şərhinə, təhlilinə həsr edə bilir. Ona görə də, hazırda şərhin əsas məqsədi birbaşa ekranda görünməyən olaylara diqqəti yönəltməkdir: hadisənin səbəbini açmaq, digər faktlar ilə əlaqəsini aydınlaşdırmaq, hadisələri təhlil edib sonrakı inkişafının istiqamətini təhmin etmək, gözlənilən nəticələri proqnozlaşdırmaq və bununla da auditoriyaya olaya münasibətinə təsir etməkdir. Şərhin mövzusu faktlar, hadisələr, situasiyalar və onların qarşılıqlı əlaqəsi təşkil edir. Şərhin mahiyyətini baş verənlərin məgzinin izahı və düşüncələrin ardıcıl ifadəsi təşkil edir. Şərh şəxslər və hadisələr arasında üzde olan və görünməyən əlaqələrin müəyyənləşdirilməsi, həmçinin, proqnozların verilməsi məqsədi üçün müraciət olunan bir janrdır (3, s.153).

Müasir şərh etmə prosesi isə həm də əks əlaqəni nəzərdə tutulur. Belə ki, sosial şəbəkələrin inkişafına qədər şərhçi ilə əks əlaqə ümumiyyətlə yox idi. Lakin Youtube video hostinqinin, Twitter, Facebook, Instagram və s. sosial şəbəkələrin yayım əhatə dairəsinin və istifadəçilərinin genişliyi izləyicilərə idman re-

portajlarına şərh yazmaqla əks reaksiya verməyə imkan verir. (5, s. 82) Şərh idman jurnalistikasında “elitar” bir janr sayılır. Çünki bu janrdə şərhçi idman hadisəsini müstəqil təhlil edə bilmək səlahiyyətinə malik olur. Dinləyici və ya tamaşaçı şərhçini səriştəli şəxs kimi, hər hansısa bir idman sahəsi üzrə püxtələşmiş mütəxəssis olaraq qəbul edir. Həmçinin, idman reportajlarında təqdim olunan şərh nadir janrlardandır ki, tərkibində həm informasiyanın çatdırılmasını, həm təhlilin aparılmasını, həm də qiymətləndirməni nəzərdə tutur. “İddia etmək olar ki, bu cür funksionallığın bütün dəstinin həyata keçirilməsi idman jurnalistikası təcrübəsində şərhin reportaj adlanmasına və hər üç ənənəvi janr qrupunu praktiki olaraq birləşdirən yaradıcı fəaliyyət növünə nümunə olmasına gətirib çıxarır” (2, s. 381). Ona görə də, şərhçi məlumatı çatdırdıqda yalnız fakta söykənərək - dürüst, bir mütəxəssis kimi təhlil etdikdə hadisələrə hərtərəfli yanaşaraq – obyektiv, qiymətləndirməni nəzərdə tutan çıxışlar etdikdə isə sırf şəxsi mövqeyinə söykəndiyindən - vicdanlı olmalıdır.

Şərhçilik, şərh etdiyi sahəni mükəmməl bilən, peşəkar fəaliyyəti ilə cəmiyyətdə müəyyən söz sahibi olan, arqumentli danışa bilən, gözəl üsluba malik jurnalistlər tərəfindən edilir. Bir çox ölkələrin idman teleradio kanallarında idman şərhçiləri, əksər hallarda, hər hansısa bir idman növündə ixtisaslaşırlar. Bu onlara həmin sahədə mükəmməlləşməyə, geniş informasiya bazasına malik olmağa, düzgün fikir formalaşdırıb, onu sərbəst və səlisl formada ifadə etməyə imkan yaradır.

Şərhçilər auditoriyanı hadisələrin gedişatı ilə bağlı təhlillərin obyektivliyinə, qiymətləndirmələrinin isə vicdanlı olmasına məntiq, arqument və materiala qarşı müəyyən bir məsafəli münasibətləri ilə inandırmağıdır. Belə ki, materiala məsafəli münasibət – obyektivliyin və qərəzsizliyin göstəricisidir. Şərhçinin arqumentli təhlili üçün o, şərh etdiyi idman növünün tarixi və nəzəri tərəflərini yaxşı bilməli, öz mövqeyini ifadə etdikdə isə əks mövqələrin də ola biləcəyini nəzərə almalıdır. Televiziya şərhçisi öz nitqində hadisələrin səbəb-nəticə əlaqələrini açıqlamaqla bərabər, tamaşaçılara onların görə bilmədiklərini, kadr arxasında qalanları da danışa bilər.

Beləliklə, idman şərhçisinə verilən tələblər aşağıdakılardır:

1. *Şərh etdiyi idman növünə marağının olması və bu istiqamətdə kifayət qədər məlumatlılığı.* İdman növünə olan maraq jurnalisti onu mütəmadi izləməyə həvəsləndirir. Nəticədə, o, idmanın tarixini, bu gününü və mütəmadi hadisələri izlədiyinə görə, hətta gələcək proqnozları da verə bilər.
2. *Yaxşı yaddaşa malik olmaq.* Şərhçinin mükəmməl yaddaşı ona lazım olan informasiyanı lazım olan vaxtda yadına salıb deməsi üçün önəmlidir.
3. *Şərh etdiyi dili yaxşı bilmək və səlist nitqə sahib olmaq.* Nitq fikrin dil vasitəsi ilə ifadəsi olduğundan, ilk növbədə mükəmməl fikir formalaşdırmaq, yəni müəyyən biliklərə, təhlil etmək qabiliyyətinə malik olmaq, sonra isə yaranmış fikri uyğun sözlərlə ifadə etmək bacarığına malik olmaq lazımdır. Bunun üçün isə fikirlərə uyğun dil - söz bazasına malik olunmalı, sözlər arasında isə uyğun əlaqə qurulmalıdır. Fikrin dərinliyi və fikrə uyğun sözlərin və düzgün qrammatik əlaqələrin seçilməsi səlist nitqin yaranması ilə nəticələnir.
4. *Efir üçün gözəl səs tonu.* İdman reportajlarında şərh kifayət qədər davamlı proses olduğundan şərhçinin səsi yorucu olmamalı, həmçinin yuxu da gətirməməlidir.
5. *İmprovizə qabiliyyəti.* Yaxşı improvizə qabiliyyəti adı şərhçini yaxşı şərhçidən ayıran keyfiyyətlərdən biridir. O şərtlə ki, improvizə adekvat çərçivədə olsun və mövzudan çox yayınmasın. Şərhçi çıxışına hazırlaşan zaman köməkçi mətn hazırlasa da onun çıxışının böyük faizini improvizə, az faizini isə qabaqcadan hazırlanmış mətn təşkil edir. Həmin mətni də o oxumur, yeri gəldikdə, sərbəst ifadə edir.

Ümumiyyətlə, idman şərhçiləri bir başa efirdə işləyən nadir televiziya işçilərindəndirlər və ona görə də, televiziya işləmək üçün önəmli olan bütün keyfiyyətləri əhatə edirlər. Şərhçilik talant deyil, daha çox bacarıq və ya vərdişdir. Bu vərdişlik isə illərlə deyil, mütəmadiyyətlə yaranır.

İdman şərhçilərinin təhlili deməyə əsas verir ki, idman növündən asılı olaraq bu janrın dərinlik keyfiyyəti də dəyişir. O idman növlərində ki, hərəkətlər çox sürətlə dəyişir (boks, futbol və s.) şərh, əsasən cari hadisələrlə, yəni idmançıların hərəkətləri ilə bağlı olur. Bu tip şərhçilər dərinliyi ilə seçilmir və demək olar ki, əlavə informasiyalara az yer verilir. Lakin monoton, yeknəsək və sərt hərəkət dəyişikliyi az müşahidə olunan idman növlərində (velosiped yürüşü, marafon qaçışı və s.) isə şərhçi “boşluğu doldurmaq” üçün çoxlu ikinci dərəcəli informasiyalar verməli olur, detallara varır. Məsələn, əvvəlki yarışların nəticələri, idmançıların həyatından və ya fəaliyyəti ilə bağlı önəmli hesab edilən olaylar, son müsahibələrdən alınmış maraqlı faktlar və s. ikinci dərəcəli informasiya kimi qiymətləndirilə bilər. Nəticədə, bu tip şərh prosesi daha dərin alınır. Beləliklə, birinci halda şərh dinamikliyi ilə, ikinci halda isə informativliyi ilə seçilərək dinləyiciləri cəlb edir və hətta bu “elitar janr” sayəsində idman növünə olan auditoriya marağının artmasına da səbəb olur.

İdman şərhçisinin bir neçə forması müşahidə olunur:

- tək şərhçi;
- bir neçə şərhçi;
- şərhçi və qonağı.

Yarışın şərhçisi bir jurnalist tərəfindən aparılırsa, o şərhçinin monoloqu üstündə qurulur. Monoloq müəllifi məzmunu uyğun fikrini sərbəst akt qaydasında qurur. Dinləyicinin və ya tamaşaçının uzun müddət diqqətini saxlamaq istiqamətində bütün məsuliyyətin bir nəfərin üzərinə düşməsi və studiyadan edilən şərhə əks əlaqənin olmaması bu şərh formasının əsas mürəkkəbliyidir.

Bu mənada şərh bir neçə nəfər tərəfində edilirsə (adətən 2 və ya 3 şərhçi) şərhçilər birlərini tamamlayır və nitq söhbət forması üstündə qurulur. Bu şərh formasının əsas mürəkkəbliyi şərhçilərin bir-birləri ilə dil tapa bilmədiklərində meydana gəlir. Belə olduqda, onlar öz mübahisələri ilə dinləyiciləri əsas olay hesab edilən yarışdan da yayındıra bilərlər. Şərhçilər isə öz nitqləri ilə diqqəti özlərinə cəlb etməməli, idmandan və idmançılardan

önə keçməməli, hər zaman fonda olmağı bacarmalıdırlar.

Şərh prosesinin daha əsaslı, mükəmməl və maraqlı olması üçün şərhçi ilə bərabər efirə idmançı qonaq (qonaqlar) da dəvət oluna bilər. Həmin idmançı şərh edilən idman növü üzrə ixtisaslaşdığına görə meydana baş verənləri daha əsaslı təhlil edə bilər.

Beləliklə, idman şərh müasir elektron KİV-də ən aktual janrlardan biridir və elektron KİV-in inkişafı bu janrın da təkmilləşməsinə səbəb olub. İdman janrının elitarlığı isə şərhçinin üzərinə düşən geniş səlahiyyətlərdən irəli gəlir. Səlahiyyətlərin genişliyinin səbəbi idman şərhçisinin idman mütəxəssisi kimi qəbul olunması ilə bağlıdır. Deməli, idman şərh mütəxəssis-jurnalistin idman hadisələrinə dair təhlilinin, baxışının və qiymətinin təcəssümüdür.

## ƏDƏBİYYAT

1. Алексеев К.А., Ильченко С.Н. *Основы спортивной журналистики*. Учеб. пособие для студентов вузов. М.: Издательство «Аспект Пресс», 2016, 240с.
2. Алексеев К.А., Ильченко С.Н. *Спортивная журналистика*. учебник для магистров. М. : Издательство Юрайт, 2014. 427 с.
3. Колесниченко А.В. *Настольная книга журналиста*. Москва: Издательство Аспект Пресс, 2013, 334 с.
4. Краюхин Д.А. *Особенности спортивного дискурса*. Выпускная квалификационная работа, Челябинск, 2017, 50 с.
5. Зиянгилов Э.К. *Семантические и функционально-стилистические параметры спортивного дискурса*. Диссертация на соискание учёной степени кандидата филологических наук, Уфа, 2017, 199 с.

## ЭЛИТАРНЫЙ ЖАНР СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКИ – КОММЕНТАРИЙ

М.Н. Монсумова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедры Спортивный менеджмент и коммуникации  
[mehriban\\_monsumova@sport.edu.az](mailto:mehriban_monsumova@sport.edu.az)

**Аннотация.** Одна из наименее изученных областей спортивной журналистики - спортивные комментарии. Тем не менее, комментарий - один из наиболее широко используемых и любимых жанров в спортивной журналистике. Спортивный комментарий в основном используется внутри других жанров. Этот аналитический жанр различается в зависимости от стадии развития, средств массовой информации, а

также вида спорта и имеет свои особенности. В нашей статье анализируются комментарии в электронных СМИ и выделяются типы комментариев, структура и особенности комментирования.

**Ключевые слова:** спортивный комментарий, жанр, комментатор, телевидение, радио.

## ELITE GENRE OF SPORTS JOURNALISM – COMMENTARY

**M.N. Monsumova**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

Department of Sports Management and Communication

[mehriban\\_monsumova@sport.edu.az](mailto:mehriban_monsumova@sport.edu.az)

**Annotation.** One of the least studied areas of sports journalism is sports commentary. Nonetheless, commentary is one of the most widely used and loved genres in sports journalism. Sports commentary is mainly used within other genres. This analytical genre differs depending on the stage of development, the media, as well as the type of sport and has

its own characteristics. Our article analyzes comments in electronic media and highlights the types of comments, structure and features of commenting.

**Keywords:** *sports commentary, genre, commentator, television, radio.*



## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ АЗЕРБАЙДЖАНЕ

А.Р. Алиева

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

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос - педагогические особенности развития Олимпийского движения в современном Азербайджане. Олимпийское движение становится все более популярным в цивилизованном мире, благодаря сближению национальных культур, взаимопониманию и дружелюбному отношению людей разных стран. Олимпийское движение является целостной социально-педагогической системой, находящейся во взаимодействии с культурой, экономикой, здравоохранением и иными отраслями. В статье анализируются особенности развития различных видов спорта в Азербайджане, основные принципы проведения Олимпийских игр, важность участия молодежи и школьников в международных спортивных соревнованиях, цели Олимпийского движения, применение инноваций в олимпийском образовании.

**Ключевые слова:** *олимпийское движение, инновации, педагогический процесс, тренировки, достижения.*

В современном мире Олимпийское движение становится частью общественных ценностей в которой спорт объединяется с культурой, искусством и образованием. Со временем Олимпийское движение переросло в международное содружество, которое характеризуется взаимопониманием людей из разных стран, их дружбой и мира между народами, обусловленное тем, что участие в играх не зависит от материального положения, религиозных взглядов, политических убеждений, национального происхождения. Являясь социокультурным явлени-

ем, Олимпийское движение становится все более популярным в цивилизованном мире, благодаря сближению национальных культур, взаимопониманию и дружелюбному отношению людей разных стран. Олимпийское движение является целостной социально-педагогической системой, находящейся во взаимодействии с культурой, экономикой, здравоохранением и иными отраслями. Проникновение спорта во все сферы жизни позволяет ему содействовать на достижение нескольких целей в области развития одновременно. Спорт играет особую важную роль в таких областях, как обеспечение здорового образа жизни, гендерного равенства и построению миролюбивого и открытого общества.

Физическому воспитанию детей в Азербайджане всегда уделялось большое внимание, для достижения массовости спорта, здорового образа жизни молодежи и избавления ее от вредных привычек, в стране введено в эксплуатацию 48 олимпийских спортивных комплексов. В целях развития различных видов спорта в Азербайджане функционируют Федерации по: гребле, тяжелой атлетике, конному спорту, стрельбе, легкой атлетике, баскетболу, бадминтону, боксу, дзюдо, горнолыжному спорту, борьбе, гимнастике, хоккеем на траве, настольному теннису, стрельбе из лука, тхэквондо, волейболу, гандболу, триатлону, велоспорту, парусному спорту, регби, гольфу и Ассоциация футбольных федераций.

Спорт развивает уверенность в себе, побуждая молодежь уважать себя и других как на игровом поле, так и за его пределами. Спорт как мощный инструмент обучения для образования, обеспечивает универсальный язык для передачи важных сообщений по вопросам здорового образа жизни. Число людей наблюдающих за Олимпийскими играми растет, но важным

моментом является привлечение детей, так как только дети, занимающиеся спортом, могут стать будущими спортсменами. Обучение в школах Олимпийским ценностям, таким как уважение и дружба, может вдохновить детей на будущий интерес к спорту. Спортивное соревнование помимо проявления физических качеств, является и состязанием в проявлении нравственных качеств личности спортсмена. Смешивая спорт с культурой и образованием, Олимпизм стремится создать образ жизни включающий социальную ответственность и уважение этических принципов. Занятия спортом - это право человека. Каждый человек должен иметь возможность заниматься спортом без какой-либо дискриминации и Олимпийское движение охватывающее пять континентов обеспечивает солидарность и честную игру. Каждые Олимпийские игры это соревнования, способствующие физическому совершенствованию, но кроме этого спорт возвышает, облагораживает душу, т.к. неразрывно связан с умственным, эстетическим и нравственным развитием человека. Олимпийские игры-это всемирные фестивали молодежи, праздник высших усилий, разнообразных амбиций и всех форм молодежной деятельности. В олимпийском спорте действует принцип равенства всех атлетов, независимо от их происхождения, гендерной принадлежности или социального статуса. Этот принцип в спорте позволяет олимпийским играм пропагандировать мир и взаимопонимание между всеми народами. Спорт является сферой человеческой деятельности, где действует везде один закон, независимо от того, в какой точке земного шара мы соревнуемся, действуют одинаковые правила. Эти правила основываются на всеобщих ценностях честной игры, уважения и дружбы, и они признаются повсеместно. В условиях глобализации нашего мира спорт обладает уникальной силой объединять людей. Олимпийские игры дают нам надежду на возможность построения более справедливого мира.

Основными компонентами педагогической системы, способствующие освоению ценностей физической культуры и

спорта, являются физическое и олимпийское воспитание. С развитием теории и практики физической культуры, разрабатываются новые педагогические технологии, определяющие инновационный подход к осмыслению ее ценностных ориентиров. Современные педагогические программы проявляют необходимость формирования физической культуры личности детей, студентов, определяя тем самым философский подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию. Традиционный процесс физического воспитания сводится к физическому развитию, физической подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений, т.е. акцент делается на биологическом, двигательном аспекте. Однако физическое воспитание включает более широкие цели, такие как воспитание через культуру, посредством освоения ценностного потенциала физической культуры, что является педагогическим процессом формирования физической культуры личности.

Занимаясь спортом, молодые люди извлекают бесценные жизненные уроки, такие как командная работа, решительность и уважение к правилам.

Цели олимпийского движения:

- Способствовать развитию физических и моральных качеств, которые являются основой спорта.
- Обучать молодых людей с помощью спорта взаимопониманию друг с другом и дружбе, тем самым помогая улучшить наш мир

Олимпийская культура, являясь специфической философией жизни, включает в себя совокупность накопленных человечеством знаний, норм, ценностей, смыслов, образцов поведения. Педагогический процесс по освоению ценностей олимпийской культуры включает в себя следующие составные части:

- формирование знаний об Олимпийских играх, истории Олимпийского движения и ценностях Олимпизма;
- формирование интереса к спорту, потребность в спортивных занятиях, стрем-

ление к достижению в спорте, победе в соревнованиях;

- активное включение детей и молодежи в физкультурно - спортивную деятельность разной направленности: оздоровительной, спортивной, досуговой.

Одним из основных целей Олимпийского движения является морально вдохновлять и физически развивать детей и молодежь путем спорта и физической активности. Такие организации как ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) и ЮНЕСКО (Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры) обеспокоены растущей проблемой ожирения среди молодежи в экономически развитых странах. Причиной является отсутствие физических нагрузок и увеличение малоподвижного образа жизни, так как иногда дети вынуждены достигать академических успехов ценой своего здоровья. Маленькие дети от природы активны, но с возрастом они реже проявляют активность. Наиболее резкое падение активности происходит в подростковые годы. Занятия спортом должны быть такими, чтобы они подходили по возрасту, способности и уровню подготовки, так как дети растут с разной скоростью и у них имеются периоды неловкости во время скачков роста. Программы физического и спортивного воспитания должны быть приоритетными в школьных программах и в общественной жизни. Если дети ознакомлены с широким спектром физических нагрузок, они с большей вероятностью найдут занятие, которое является для них источником страсти и вдохновения.

Инновация в олимпийском воспитании состоит в освоении культурного потенциала спортивной деятельности, что отличает его от физического. Спортивные умения и навыки формируются наряду с гуманистическими качествами личности. Во избежание у спортсменов эгоизма, алчности и соблюдения честной борьбы необходимо уделять внимание воспитанию нравственных и моральных качеств у юных спортсменов. Благодаря Олимпийскому воспитанию, основой которого является гуманисти-

ческие идеалы, тренеры и педагоги имеют эффективные средства воздействия на нравственные, социально-психологические качества юных спортсменов, на их ценностные ориентации, установки, мотивы спортивной деятельности. От педагогов и тренеров же требуется отказаться от авторитарного стиля руководства, которому придерживаются большинство и перейти из отношений "учитель - спортсмен", на педагогику сотрудничества. Личность проявляется и формируется в деятельности, в активной форме, посредством деятельности люди усваивают опыт человечества. Олимпийское воспитание состоит не только из усвоения знаний, но и на способах этого усвоения, на способах мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала человека. В олимпийском воспитании важно активно вовлекать детей и юношей в спортивную деятельность, развивать у них стремление к достижению спортивных рекордов и особенно к победе над собой. Таким образом, новые подходы в Олимпийском воспитании позволяют увеличить число спортсменов, обладающих высокой культурой, образованностью, интеллектом, которых смело можем назвать "гармонично развитая личность". Три основных направления олимпийского образования важны для развития детей и молодежи, это – познавательное, мотивационное, практическое.

Воспитание молодежи сосредоточено не только на уме и интеллекте, но и на теле. Таким образом, «олимпийское образование» означает как физическое, так и умственное образование. Он стремится донести до детей и молодых людей, что занятия спортом на протяжении всей жизни являются обогащением и необходимым дополнением к другим занятиям, чтобы развивать и поддерживать чувство самобытности.

Каждый человек и каждый школьник хочет делать все возможное, и спорт, особенно Олимпийские игры, является документальным свидетельством высших достижений человечества. Достижение новых личных рекордов и желание соревноваться с одноклассниками отражает естественное стремление со стороны человека, побуждая

других подражать ему. Олимпийские достижения на высшем уровне и спортивные достижения на всех других уровнях также побуждают молодых людей превосходить себя, не довольствоваться средними или прошлыми достижениями и подавать пример. Таким образом, достижения в олимпийском смысле способствует развитию личности любого спортсмена, а не только тех, кто находится на высшем уровне.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. **Игнатченко И. В.** *Пьер де Кубертен и возрождение Олимпийских игр в XIX в.*
2. **Штейнбах В.Л., Пьер де Кубертен** *Большая олимпийская энциклопедия.*

3. **Əliyev A.Ə., Əsgərov A.Y., Qurbanov A.K.** *Bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin idarə edilməsi.* 2006-cı il.
4. **Столяров В.И.** *Олимпийское воспитание.* Теория и практика.
5. [https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Document%20s/OVER/Fundamentals-Olympic-Values-Education/English/1539\\_OVER\\_Fundamentals\\_ENG\\_3a\\_AW.pdf](https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Document%20s/OVER/Fundamentals-Olympic-Values-Education/English/1539_OVER_Fundamentals_ENG_3a_AW.pdf).
6. <https://olympics.com/ioc/the-olympic-foundation-for-culture-and-heritage/olympic-value-education-programme>
7. <https://thesportjournal.org/article/olympic-education/>
8. [http://mdou196.ru/nc\\_2\\_publicacii\\_pedagogov.html](http://mdou196.ru/nc_2_publicacii_pedagogov.html)

### MÜASİR AZƏRBAYCANDA OLİMPİYA HƏRƏKATININ İNKİŞAFININ PEDAQOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

A.R. Əliyeva

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

**Annotasiya.** Məqalədə müasir Azərbaycanda Olimpiya hərəkətinin inkişafının pedaqoji xüsusiyyətləri araşdırılmışdır. Olimpiya hərəkəti milli mədəniyyətlərin yaxınlaşması və ölkələrarası qarşılıqlı münasibətlərə güclü təsiri baxımından sivil dünyada getdikcə populyarlaşır. Olimpiya hərəkəti mədəniyyət, iqtisadiyyat, səhiyyə və digər sahələr ilə qarşılıqlı əlaqədə olan ayrılmaz sosial-pedaqoji sistemdir. Məqalədə Azərbaycanda idmanın müxtəlif

növlərinin inkişaf xüsusiyyətləri, Olimpiya oyunlarının əsas prinsipləri, gənclərin, məktəblilərin beynəlxalq idman yarışlarında iştirakının vacibliyi, Olimpiya hərəkətinin məqsədi, Olimpiya təhsilində innovasiyaların tətbiqi təhlil edilmişdir.

**Açar sözlər:** *olimpiya hərəkəti, innovasiyalar, pedaqoji proses, təlim-tərbiyə, nailiyyətlər.*

### PEDAGOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF THE OLIMPIC MOVEMENT IN MODERN AZERBAIJAN

A.R. Aliyeva

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

**Annotation.** The article is discussed the issue of pedagogical features of the development of the Olympic movement in modern Azerbaijan. The Olympic movement is beco-

ming more and more popular in the civilized world, thanks to the convergence of national cultures, mutual understanding and friendly attitude of people from different countries. The

Olympic movement is a holistic socio-pedagogical system, which interacts with culture, economy, health and other industries. The article analyzes the specifics of the development of different types of sports in Azerbaijan, the basic principles of the Olympic Games, the importance of participation of youth and scho-

olchildren in international sports competitions, the purpose of the Olympic Games.

**Keywords:** *olympic movement, innovations, pedagogical process, education, achievements.*

## ЧЕРЕЗ ПАТРИОТИЗМ И ИННОВАЦИОННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ К ВОЗРОЖДЕНИЮ АЗЕРБАЙДЖАНА

д.ф.п.н., доц. Э.С. Тагиева

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

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальная проблема неразрывной связи личности и общества, философского осмысления феномена патриотизма как важного фактора личностного и профессионального развития студентов Азербайджанской государственной академии физической культуры и спорта. Инновационная деятельность педагога в современном образовании – важнейшая составляющая образовательного процесса. Прежде всего гуманитарные науки призваны помочь сформировать в учебном заведении личность, гражданина и специалиста. Утверждение национальной идеологии азербайджанства и воспитание патриотизма у подрастающего поколения – первостепенная задача академической гуманитарной науки, нового предмета «Деловая и академическая коммуникация на иностранном (русском языке)». Основной целью обязательной учебной дисциплины (введена с 2020 года в учебный план Академии) является освоение специалистами основ знаний в сфере деловых и научных коммуникаций, соответствующих нормам русского литературного языка и речевого этикета.

**Ключевые слова:** феномен патриотизма, азербайджанская молодёжь, спортивная академия, инновационное образование, новая учебная программа, профессиональная коммуникация.

**Актуальность темы.** Тема международной научно-практической конференции, посвящённой Дню Победы Азербайджана в Отечественной войне 2020 года, рассматриваемые в рамках её проблемы инновации в спорте актуальны как никогда. Современное состояние высшего профессио-

нального образования в области физической культуры и спорта, качество и уровень профессиональной подготовки специалистов не в полной мере удовлетворяют потребности личности, общества и государства. Новому обществу требуются специалисты по физической культуре и спорту инновационного типа, сочетающие в себе духовное и физическое богатство, способность к творческому сотрудничеству, владеющие современными инновационными технологиями.

**Патриотизм** является важнейшей нравственной ценностью, источником жизнедеятельности народа, государства, личности. Родина – место рождения человека, его происхождения; родная страна, Отечество; страна, в которой человек родился и гражданином которой является. Современное понимание патриотизма предполагает консолидированность общества вокруг национальной идеологии азербайджанства, убеждённого в верности выбранного пути и величии своей исторической Родины, деятельное участие всех граждан в упрочении авторитета Азербайджана как внутри страны, так и в мире за счёт активного развития промышленности, сельского хозяйства, культуры, спорта, искусства, высоких технологий. Президент Азербайджана, Президент НОК Азербайджана Ильхам Алиев на встрече со спортсменами, участвовавшими в XV летних Паралимпийских играх, сказал: «Развитию спорта уделяется большое внимание. Это – один из основных приоритетов нашей политики. Силу любого государства отражают в том числе и его спортивный потенциал, спортивные достижения. В Азербайджане, как и во всех сферах, есть большое развитие и в спорте. Рад, что число тех, кто хочет заниматься спортом, растёт. Спорт имеет очень большое поло-

жительное влияние на общество. Спорт играет огромную роль в воспитании молодого поколения в патриотическом духе. Наше юное поколение – дети, подростки, смотря на вас, берут пример того, как надо достойно представлять наше государство, поднимать ввысь наш флаг. Спортсмены в Азербайджане достойны большого уважения, и общественность высоко оценивает их деятельность. Молодое поколение должно быть и обладающим знаниями, **профессиональным**, в то же время оно обязательно должно быть **патриотичным**. Потому что патриотизм – основа нашей государственности» [1].

Именно патриотизм является исходным условием осуществления каждым индивидом своих социальных функций. «Целью патриотического воспитания является развитие в обществе высокой социальной активности, гражданской ответственности, духовности, становление граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе в интересах Отечества, укрепления государства, обеспечения его жизненно важных интересов и устойчивого развития» [6, с.31].

**Инновационное образование** представляет собой результат педагогической инновационной деятельности, обеспечивающий получение нового образовательного эффекта, включая его экономические, управленческие, социальные, экологические, здоровьесберегающие, технологические и иные аспекты. Инновационная деятельность педагога в современном образовании – важнейшая составляющая образовательного процесса. Современный словарь по педагогике так трактует термин «инновация»: «Педагогическая инновация – нововведение в педагогическую деятельность, изменение в содержании и технологии обучения и воспитания, имеющие целью повышение их эффективности. Инновация педагогическая (нововведение) – 1) целенаправленное изменение, вносящее в образовательную среду стабильные элементы (новшества), улучшающие характеристики отдельных частей, компонентов и самой образователь-

ной системы в целом; 2) процесс освоения новшества (нового средства, метода, методики, технологии, программы и т. п.); 3) поиск идеальных методик и программ, их внедрение в образовательный процесс и их творческое переосмысление» [7, с.48].

Прежде всего гуманитарные науки призваны помочь сформировать в учебном заведении личность, гражданина и специалиста. Утверждение государственной идеологии и воспитание патриотизма у подрастающего поколения – первостепенная задача академической гуманитарной науки, нового предмета «Деловая и академическая коммуникация на иностранном (русском языке)». Основной целью обязательной учебной дисциплины (введена с 2020 года в учебный план Академии) является освоение специалистами основ знаний в сфере деловых и научных коммуникаций, соответствующих нормам русского литературного языка и речевого этикета. Новая программа по русскому языку предназначена для подготовки бакалавров по специальностям «тренер», «учитель физического воспитания и допризывной подготовки». В программу включены новые учебные тексты: «Речевой этикет», «Дорогой Победы», «Герои Карабахской войны, «Азербайджан на Олимпийских и Паралимпийских играх», «Деловое общение», «Виды делового общения» [5, с.17-1, 20; 27-28].

Коммуникация – важный аспект жизни любого человека. Прежде всего значение слова «коммуникация» (лат.) оказывается связанным с военными действиями: подразумеваются «пути сообщения», подготовленные и оборудованные для передвижения войск (сил), подвоза (доставки) вооружения, военной техники, горючего и других материальных средств, а также осуществления всех видов эвакуации. Слово проникло в русский язык из латыни (лат. *communicatio*) через французское (фр. *Communication*) и польское (*komunikasyja*) посредничество в Петровскую эпоху (1709 г.) для обозначения сообщения во время войны и военных действий, означало «связь одного места с другим» а также «путь сообщения, линия коммуникации». В настоя-

щее время слово «коммуникация» вновь демонстрирует активное использование. В самом широком смысле оно обозначает «общение» или «процесс общения», в технических науках указывает на способ передачи чего-либо, в лингвистике и социолингвистике под коммуникацией понимают процесс общения или способ (канал) передачи (распространения) информации. При этом, если слово общение является скорее общеупотребительной единицей, то коммуникация тяготеет к узкоспециальному терминологическому использованию.

Важнейшей проблемой развёртывания системы патриотического воспитания становится выявление особенностей самого феномена патриотизма. Природа, род, родители, родственники, Родина, народ – не случайно однокоренные слова. Это своеобразное пространство патриотизма, в основе которого лежат чувства Родины, родства, сопричастности к миру других, ответственности, солидарности, любви. Высшей ценностью каждого человека является любовь к своей Родине. Не только природными и интеллектуальными ресурсами богата наша земля, но и историей. Патриотизм всегда рассматривался как символ мужества, доблести и героизма, силы азербайджанского народа, как необходимое условие единства, величия и могущества нашей страны. Истинный, духовный в своей основе патриотизм предполагает бескорыстное, беззаветное служение Отечеству. Он был и остаётся нравственным и политическим принципом, социальным чувством, содержанием которого выражается в любви к своему Отечеству, преданностью ему, гордости за его прошлое и настоящее, стремлении и готовности его защищать. Роль и значение патриотизма возрастают на крутых поворотах истории. Государственный патриотизм стал идеей сплочения азербайджанского народа. Начиная с 1988 года, беды, трагедии, обрушившиеся на нашу республику, кровавыми строками вписались в историю азербайджанского народа. Под руководством победоносного Верховного главнокомандующего Ильхама Алиева написана самая славная страница в много-

вековой истории нашей страны. На этих страницах запечатлены примеры героизма, отваги мужественных сыновей, спортсменов, ставших шехидами во имя сохранения, защиты нашей священной земли, во имя независимости Азербайджана. **27 сентября 2020 года в ответ на широкомасштабную провокацию армянских вооружённых сил вдоль фронта азербайджанская армия начала контрнаступательную операцию «Железный кулак». II Отечественная война, продолжившаяся 44 дня, завершилась окончанием тридцатилетней оккупации и восстановлением нашей территориальной целостности.** Героические солдаты и офицеры проложили в густых лесах Карабаха новую дорогу в Шушу протяжённостью в десятки километров. Продвигаясь по этой дороге, которая затем будет названа победоносным Верховным главнокомандующим дорогой Победы, силы специального назначения Азербайджана, взобравшись на крутые скалы Шуши, неся на плечах своих раненых боевых товарищей, вошли в город с нескольких направлений. 8 ноября древний азербайджанский город был освобождён. Эту радостную новость Президент Ильхам Алиев сообщил азербайджанскому народу в такой исторический день: «Ты свободна, родная Шуша! Мы вернулись, родная Шуша! «Это – день нашей славной Победы! Мы одержали эту победу на поле боя. Мы вернулись, родная Шуша! Мы **возродим** тебя, родная Шуша! Шуша наша! Карабах наш! Карабах – Азербайджан!"[2].

Поэтому патриотически ориентированное, профессиональное образование, педагогические инновации отражены в содержании новой учебной программы по русскому языку. Рассмотрим возможности формирования коммуникативных навыков студентов в процессе чтения нового текста

### **«Дорогой победы»**

*В конце XX века мирный азербайджанский народ подвергся военной агрессии, геноциду со стороны армянских захватчиков. Переговоры, продолжавшиеся 30*



лет, не давали никакого результата. 27 сентября 2020 года началась вторая Карабахская война.

Представители всех народов Азербайджана, национальная армия сплотились в единый кулак вокруг Президента Ильхама Алиева. Отечественная война за Карабах продолжалась 44 дня. Азербайджан военно-политическим путём восстановил свою территориальную целостность и историческую справедливость. Благодаря современной военной операции «Железный кулак» под руководством Главнокомандующего Вооруженными Силами, Президента Азербайджана Ильхама Алиева враг был разгромлен. Армения проиграла эту войну и подписала документ (заявление) от 10 ноября о капитуляции.

27 сентября в Азербайджане отмечается День памяти. В Отечественной войне погибли около 3000 военнослужащих наших Вооруженных сил. В боевых действиях приняли участие 988 спортсменов, среди которых 320 стали шехидами. Мужественные герои Карабахской войны отомстили за жертвы Ходжалы, за шехидов на поле боя, освободив исконные азербайджанские земли.

Турция с первых дней войны оказала поддержку Азербайджану в его правом деле. **Война закончилась победой.** «Карабах – это Азербайджан! Нагорно-карабахский конфликт остался в прошлом. В Азербайджане больше нет административно-территориальной единицы под названием Нагорный Карабах», – сказал Президент Азербайджана Ильхам Алиев.

8 ноября – день освобождения города Шуша – праздник Победы Азербайджана в Отечественной войне 2020 года. Президент Ильхам Алиев во время своей поездки в Шушу назвал новую дорогу «Дорогой Победы». Это живописная, историческая дорога, ведущая к Победе.

### Словарь

Мирный азербайджанский народ	– <i>dinc</i>
подвергаться военной	<i>Azərbaycan xalqı</i>
	– <i>hərbi təcavüzə</i>

агрессии	<i>məruz qalmaq</i>
переговоры	– <i>danışıqlar</i>
	– <i>Qarabağ uğrunda Vətən Müharibəsi</i>
Отечественная война за Карабах	– <i>tək yumruğa toplasmaq</i>
сплотиться в единый кулак	– <i>Ali Baş Komandanının rəhbərliyi altında "Dəmir yumruq" hərbi əməliyyatı</i>
военная операция «Железный кулак» под руководством Главнокомандующего Вооруженными Силами Азербайджана	– <i>Azərbaycan Silahlı Qüvvələri</i>
восстановить территориальную целостность историческая справедливость	– <i>ərazi bütövlüyünü bərpa etmək</i>
жертвы Ходжалинского геноцида	– <i>tarixi ədalət</i>
подписать документ о капитуляции	– <i>Xocalı soyqırım qurbanları</i>
проиграть войну	– <i>təslim sənədi imzalamaq</i>
мужественные герои Карабахской войны	– <i>müharibəni uduzmaq</i>
отомстить за шехидов	– <i>Qarabağ müharibəsinin cəsarətli qaziləri</i>
на поле боя	– <i>şəhidlərin qisasını almaq</i>
правое дело административно-территориальная единица	– <i>döyüş meydanında</i>
День памяти	– <i>haqq iş</i>
День победы	– <i>inzibati ərazi vahidi</i>
	– <i>Anım Günü</i>
	– <i>Zəfər Günü</i>
	– <i>Zəfər yolu</i>
	(букв. <i>Qələbə yolu ilə</i> )
Дорогой Победы живописная, историческая дорога	– <i>mənzərəli, tarixi yol</i>

### Вопросы к тексту

1. Когда мирный азербайджанский народ подвергся военной агрессии?
2. Какая война началась 27 сентября 2020 года?

3. Сколько дней продолжалась Отечественная война за Карабах?
4. Благодаря чему враг был разгромлен?
5. Какой день отмечается 27 сентября в Азербайджане?
6. Сколько спортсменов участвовало в боевых действиях?
7. Кто оказал поддержку Азербайджану в его правом деле?
8. Что сказал Президент Азербайджана Ильхам Алиев о Карабахе?
9. Какой праздник отмечается 8 ноября в Азербайджане?
10. Кто назвал новую дорогу в Шушу дорогой Победы?

Отважные спортсмены, которые добровольно вступили в армию, героически сражались с врагом в боях за Карабах. 5 из них были удостоены почётного звания «Национальный Герой Азербайджанской Республики», 67 награждены медалью «За Родину». Среди шехидов II Отечественной войны есть и 13 студентов спортивной академии. На Учёном совете Азербайджанской государственной академии физической культуры и спорта (приказ № S-90 от 30.12. 2020 года) для увековечения памяти героев-студентов спортивной академии была учреждена новая, почётная стипендия с целью поддержки талантливых студентов. Именами героев шехидов названы 13 аудиторий в новом, третьем учебном корпусе Академии и установлены памятные надписи. Память о шехидах I, II Карабахской войн, пожертвовавших собой во имя Родины, будет жить в наших сердцах вечно.

Сегодня республика возрождается, стремительно восстанавливается после войны. Подвиги шехидов Карабахской войны, успешные выступления азербайджанских спортсменов, паралимпийцев на летних Играх в Токио являются прекрасным примером личностного и профессионального развития азербайджанской молодёжи. Глав-

ный фактор – это патриотизм, любовь к Родине. Благодаря этому фактору наш народ и впредь будет жить как непобедимый народ. Следовательно, задачей высшего профессионального образования является подготовка достойных, компетентных специалистов, способных осуществлять стоящие перед страной инновационные цели.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Речь Ильхама Алиева на встрече со спортсменами, участвовавшими в XV летних Паралимпийских играх, 23 сентября 2016. <https://ru.president.az/articles/21155>
2. Историческая победа Азербайджана: Проходит год с начала Отечественной войны. <https://azertag.az/ru/xeber/>
3. Əlizadə A., Niftəliyeva T. İkinci Qarabağ savaşında yaralanan idmançı-hərbçilərimizin qürurverici xatirələri. <https://olimpnews.az/post/16519/ikinci-qarabağ-savaşı>.
4. Gələcək gənclərindir. Azərbaycan xalqının ümummilli lideri Heydər Əliyevin 1993-2003 illərdə gənclərlə bağlı tədbirlərdəki nitqləri, təbrikləri. Bakı: «Azərbaycan» nəşr., 2004, 496 s.
5. Tağıyeva E.S. Xarici dildə (rus dilində) işgüzar və akademik kommunikasiya /rus dili/ fənni üzrə bakalavr təhsil pilləsi üçün proqram. Bakı, 2021, 58 s.
6. Выршиков А.Н., Кусмарцев М.Б. Патриотическое воспитание молодёжи в современном обществе. Монография. Волгоград: НП ИПД «Авторское перо», 2006, 172 с.
7. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000, 176с.

## VƏTƏNPƏRVƏRLİK VƏ INNOVATİV PEŞƏ TƏHSİLİ VASİTƏSİLƏ AZƏRBAYCANIN DİRÇƏLİŞİNƏ

**p.ü.f.d., dos. E.S. Tağıyeva**

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

**Annotasiya.** Məqalədə şəxsiyyət və cəmiyyət arasında qırılmaz əlaqə olması kimi aktual problem, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələrinin şəxsi və peşəkar inkişafında mühüm amil kimi vətənpərvərlik fenomeninin fəlsəfi dərk edilməsi araşdırılır. Müasir təhsildə müəllimin innovativ, yenilikçi fəaliyyəti təhsil prosesinin ən vacib komponentlərindəndir. Humanitar elmlər hər şeydən əvvəl təhsil müəssisəsində bir şəxsiyyət, vətəndaş, mütəxəssisin formalaşmasına kömək etməlidir. Milli azərbaycançılıq ideologiyasının müəyyən edilməsi və gənc nəslə vətənpərvərlik hisslərini aşılması aka-

demik humanitar elmin, “Xarici dildə (rus dilində) işgüzar və akademik kommunikasiya” fənninin əsas vəzifələrindəndir. İcbari akademik fənnin (2020-ci ildə Akademiyanın tədris planına daxil edilmişdir) əsas məqsədi mütəxəssislər tərəfindən rus ədəbi dilinin və nitq etiketinin normalarına uyğun olan işgüzar və elmi kommunikasiyalar sahəsində bilik və vərdislərin mənimsənilməsidir.

**Açar sözlər:** *vətənpərvərlik fenomeni, Azərbaycan gəncliyi, İdman Akademiyası, innovativ təhsil, yeni tədris proqramı, peşəkar ünsiyyət.*

## THROUGH PATRIOTISM AND INNOVATIVE PROFESSIONAL EDUCATION TO THE REVIVAL OF AZERBAIJAN

**PhD, ass.prof. E.S. Taghiyeva**

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

**Annotation.** The article deals with the actual problem of the inextricable connection between the individual and society, philosophical understanding of the phenomenon of patriotism as an important factor in the personal and professional development of students of the Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport. The innovative activity of a teacher in modern education is the most important component of the educational process. First of all, the humanities are called upon to help form a personality, a citizen and a specialist in an educational institution. Establishing the national ideology of Azerbaijanism and fostering patriotism among the younger generation is the primary task of the academic

humanitarian science, the new subject ‘Business and academic communication in a foreign (Russian) language.’ The main goal of the compulsory academic discipline (introduced in 2020 into the curriculum of the Academy) is the mastering by specialists of the basics of knowledge in the field of business and scientific communications, corresponding to the norms of the Russian literary language and speech etiquette.

**Keywords:** *the phenomenon of patriotism, Azerbaijani youth, sports academy, innovative education, new educational program, professional communication.*

## ELMI BİLİKLƏRİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİNDƏ REQRESİYA TƏNLIYININ TƏTBİQİ VƏ PROQNOZLAŞDIRMA

A.N. Əhmədova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası  
[aza.ahmadova@sport.edu.az](mailto:aza.ahmadova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Tədqiqatda 2020-2021-ci tədris ilində ADBTİA-da “Məşqçi” ixtisası üzrə təhsil alan təsadüfi seçilmiş 10 tələbənin “Riyaziyyat” fənnindən imtahan nəticələri əsasında reqressiya tənliyi qurulur. Reqressiya tənliyinin keyfiyyətini qiymətləndirmək üçün proqnozlaşdırmanın standart xətası hesablanır. Hesablanmış nəticələrin təhlili əsasında belə qərara gəlinir ki, qurulmuş reqressiya tənliyi tələbələrin imtahan nəticələrini proqnozlaşdırmasında yararlıdır.

**Açar sözlər:** *Korrelyasiya, reqressiya tənliyi, imtahan nəticələri, proqnozlaşdırma, xəta, parametrlər, tədqiqat.*

Funksional əlaqə ən çox təbii hadisələr arasında müşahidə edilir. Funksional əlaqəni və ya asılılığı riyazi şəkildə dəqiq ifadə etmək mümkündür. Məsələn, çevrənin uzunluğu onun radiusu ilə düz mütənasibdir ( $l=2\pi r$ ). Sosial-iqtisadi hadisələr arasında isə funksional əlaqəyə nadir hallarda təsadüf etmək olar. Belə hadisələr arasında əlaqə və asılılığın müəyyən edilib öyrənilməsində statistikanın rolu danılmazdır [1, s.42].

Dəyişənlər arasında əlaqənin sıxlığını və istiqamətini korrelyasiya əmsalını hesablamaqla təyin edirdik. Lakin bu əlaqənin formasını, göstəricilərdən birinin dəyişməsindən asılı olaraq digərinin dəyişilməsi səbəbini korrelyasiya əmsalı ilə müəyyən etmək mümkün deyil. Dəyişən göstəricilər arasındakı əlaqəni reqressiya qanunları müəyyənləşdirir [2, s.218]. Ona görə də bu əlaqənin riyazi modelini ifadə etmək üçün isə reqressiya analizinə ehtiyac duyulur. Reqressiya analizi ilə iki və ya daha artıq dəyişən arasındakı əlaqə riyazi ifadə olunur. Reqressiya analizi aralarında səbəb-nəticə əlaqəsi olan iki və ya daha artıq dəyişən arasındakı

münasibəti təyin etmək və bu münasibətdən proqnozlaşdırmada istifadə etmək üçün aparılır. Belə ki, təbiətdə səbəb-nəticə əlaqəsində olan hadisələrlə tez-tez qarşılaşırıq. Burada səbəb dəyişəni asılı olmayan dəyişən adlandırılır və X-lə işarə olunur. Nəticə dəyişəni isə asılı dəyişən adlandırılır və Y-lə işarə olunur. Yəni reqressiya analizində dəyişənlərdən biri asılı, digəri isə mütləq asılı olmayan olmalıdır. Korrelyasiya analizində bu zərurət tələb olunmur. Dəyişənlərdən biri X əvvəlcədən məlumdu və təsadüfi deyildir. Y dəyişəni isə təsadüfi kəmiyyətdir. Asılı olmayan dəyişənin sayı bir olduqda reqressiya analizi sadə reqressiya analizi adlanır. Analitik ifadəyə əsasən əlaqə düzxətli və əyrixətli olur. Düzxətli əlaqə koordinat sistemində qrafik olaraq düz xəttə yaxın olan bir xətlə təsvir edilir. Əgər göstəricilərdən birinin (X) qiyməti artdıqda və ya azaldıqda, digərinin (Y) qiyməti müəyyən nisbətdə azalarsa və ya artarsa belə korrelyasiya əlaqəsi əyrixətli əlaqə adlanır.

Sadə xətti reqressiya modeli aşağıdakı xətti tənliklə ifadə olunur:

$$Y_i = \alpha + \beta X_i + \varepsilon_i \quad i=1,2,\dots,n.$$

Burada  $\alpha, \beta$  –naməlum reqressiya parametrlərini,  $\varepsilon_i$  –xətanı ifadə edir.

Seçmə göstəricilərə əsasən qurulan xətti reqressiya tənliyi aşağıdakı kimidir:

$$\hat{y}_i = a + bx_i$$

burada  $a, b$  –seçmə göstəricilərə görə  $\alpha, \beta$  parametrləri üçün alınmış qiymətlərdir [3, s.180].  $\hat{y}_i$  – ilə tənlikdən alınmış nəzəri qiymətləri işarə edəcəyik.

Seçmə göstəricilərə əsasən  $a$  və  $b$  –i təyin etmək üçün ən kiçik kvadratlar üsulundan istifadə edilir. Ən kiçik kvadratlar üsulu – təqribi hesablama metodudur [4, s.245]. Bu üsulun mahiyyəti,  $Y_i$  həqiqi qiymətlər ilə tənlikdən alınan nəzəri qiymətlər arasındakı fərqi kvadratları cəmini ən kiçik edən  $a, b$  –nin qiymətlərinin tapılmasından ibarətdir. Bunu aşağıdakı kimi ifadə etmək olar:

$$\sum (y_i - \hat{y}_i)^2 \rightarrow \text{minimum}$$

burada  $y_i$ –həqiqi qiymətlər,  $\hat{y}_i$ –nəzəri qiymətlərdir.

$a$ ,  $b$  –nin qiymətləri aşağıdakı tənliklər sistemindən tapılır:

$$a \cdot n + b \sum x_i = \sum y_i$$

$$a \sum x_i + b \sum x_i^2 = \sum x_i y_i$$

burada  $a$ –reqressiya sabitidir;  $b$ –reqressiya əmsalındır və asılı olmayan dəyişəndəki bir vahid dəyişiminin (artma və ya azalmanın) asılı dəyişəndəki təsirini ifadə edir [5, s.253].

$$a = \frac{\sum y_i \cdot \sum x_i^2 - \sum x_i \sum x_i y_i}{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2},$$

$$b = \frac{n \sum x_i y_i - \sum x_i \sum y_i}{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2}$$

$a$ ,  $b$  əmsalları hesablandıqdan sonra  $Y$ -in  $X$ -ə görə proqnozlaşdırılan xətti reqressiya tənliyi:

$$\hat{y} = a + bx$$

şəklində ifadə edilir.

Reqressiya tənliyinin keyfiyyətini qiymətləndirmək üçün proqnozlaşdırmanın standart xətası aşağıdakı düsturla hesablanır:

$$S_y = \sqrt{\frac{\sum (y_i - \hat{y}_i)^2}{n}}, \quad n \geq 30,$$

$$S_y = \sqrt{\frac{\sum (y_i - \hat{y}_i)^2}{n-2}}, \quad n < 30.$$

Tədqiqat 2020/2021-ci tədris ilində ADBTİA-da “Məşqçi” ixtisası üzrə təhsil alan təsadüfi seçilmiş 10 tələbənin “Riyaziyyat” fənnindən imtahan nəticələrinə görə aparılır. İmtahan nəticələri cədvəl 1-də verilmişdir. Tələbələrin imtahana çalışma saati  $X$ -lə, imtahanda topladığı ballar  $Y$ -lə işarə olunmuşdur.

**Cədvəl 1**

№	Çalışma saati X	Bal Y
1.	9	42
2.	6	38

3.	8	40
4.	8	42
5.	7	36
6.	10	45
7.	9	41
8.	6	36
9.	10	46
10.	12	48

İlk baxışdan  $x$  və  $y$  arasındakı əlaqənin eyni istiqamətli olması aydın görünür. Bunu korrelyasiya əmsalını hesablamaqla sübut edə bilərik. Korrelyasiya əmsalı bir neçə üsulla hesablanabilir:

$$r_{xy} = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{(n-1)S_x S_y}$$

burada  $-S_x$ ,  $S_y$  uyğun olaraq  $X$  – in və  $Y$ -in orta kvadratik meylidir.

$$r_{xy} = \pm \sqrt{\frac{by}{x} \frac{bx}{y}}$$

burada  $by/x$  –  $Y$ -in  $X$ -ə görə reqressiya əmsalı,  $bx/y$  –  $X$ -in  $Y$ -ə görə reqressiya əmsalındır.

Reqressiya əmsalları müsbətdirsə korrelyasiya əmsalı müsbət, reqressiya əmsalları mənfidirsə korrelyasiya əmsalı mənfi işarəli olacaq

$$r_{xy} = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X_i - \bar{X})^2 \sum (Y_i - \bar{Y})^2}}$$

Sonuncu düsturdan istifadə etməklə, aşağıdakı nəticəni alırıq:

$$r_{xy} = \frac{66}{\sqrt{32,5 \cdot 150,4}} \approx 0,94.$$

Bu da onu göstərir ki, göstəricilər arasında eyni istiqamətli və eyni zamanda güclü əlaqə mövcuddur. Göstəricilər arasında güclü əlaqənin olması da xətanın kiçik olacağını əvvəlcədən söyləməyə imkan verir. Göstərilən nəticələr üçün bu asılılığın riyazi ifadəsi olan reqressiya tənliyini quraq.

**Cədvəl 2.**

№	$x_i$	$y_i$	$x_i^2$	$x_i \cdot y_i$	$\hat{y}_i$	$y_i - \hat{y}_i$	$(y_i - \hat{y}_i)^2$
1	9	42	81	378	42.42	-0.42	0.176
2	6	38	36	228	36.33	1.67	2.789
3	8	40	64	320	40.39	-0.39	0.152
4	8	42	64	336	40.39	1.61	2.592
5	7	36	49	252	38.36	-2.36	5.57
6	10	45	100	450	44.45	0.55	0.303
7	9	41	81	369	42.42	-1.42	2.016
8	6	36	36	216	36.33	-0.33	0.109
9	10	46	100	460	44.45	1.55	2.403

10	12	48	144	576	48.51	-0.51	0.26
Σ	85	414	755	3585	414.05	-0.05	16.37

$$\begin{aligned} \bar{x} &= 8.5, & \bar{y} &= 41.4 \\ b &= \frac{n \sum x_i y_i - \sum x_i \sum y_i}{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} \\ &= \frac{10 \cdot 3585 - 85 \cdot 414}{10 \cdot 755 - (85)^2} = \frac{660}{325} \approx 2.03 \\ \bar{y} &= a + bx \rightarrow a = \\ &= \bar{y} - bx = 41.4 - 2.03 \cdot 8.5 \approx 24.15 \\ \bar{y} &= 24.15 + 2.03x. \end{aligned}$$

Bu tənliyə əsasən tələbənin çalışdığı hər saat üçün qiymətinin 2.03 bal artması gözlənilir.

İndi tənliyin xətasını hesablayaq:

$N < 30$  olduğundan

$$S_y = \sqrt{\frac{\sum (y_i - \hat{y}_i)^2}{n - 2}}$$

düsturundan istifadə edirik.

$$S_y = \sqrt{\frac{16.37}{8}} \approx \sqrt{2.046} \approx 1.43 \text{ (bal)}$$

Bu da o deməkdir ki,  $\bar{y} = 24.15 + 2.03x$  tənliyi həqiqi nəticələri 1.43 (bal) xəta ilə təmsil edir.

Beləliklə, qərara gəlirik ki,

$$y = 24.15 + 2.03x$$

tənliyinə əsasən tələbələrin imtahan nəticələrini proqnozlaşdırmaq olar. Məsələn, imtahana 11 saat hazırlaşan tələbənin imtanan nəticəsi təqribi 47 bal olar.

## ƏDƏBİYYAT

1. Əyyubova N.S. *Statistikanın ümumi nəzəriyyəsi*. Bakı 2014.
2. Əliyev F., Mikayılov C., Əliyev Y. *Statistika*. Qafqaz Universiteti, Bakı 2015.
3. Kərimov T.Q., Seyfullazadə N.Z. *Ehtimal nəzəriyyəsi və riyazi statistikanın əsasları*. Bakı 2008.
4. Трифонова Н.Н., Еркомайшвили И.В. *Спортивная метрология: учеб. пособие*, 2016.
5. Дудин Н.М., Ласников Н.В., Лезина М.Л. *Статистика*. Москва, «Юрайт», 2017.

## ПРИМЕНЕНИЕ РЕГРЕССИВНОГО УРАВНЕНИЯ ПРИ ОЦЕНИВАНИИ НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ

А.Н. Ахмедова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций

[aza.ahmadova@sport.edu.az](mailto:aza.ahmadova@sport.edu.az)

**Аннотация.** В данном исследовании составляется регрессивное уравнение на основе результатов экзамена по предмету «Математика» 10-ти произвольно отобранных студентов по специальности «Тренер» в Азербайджанской Государственной Академии Физкультуры и Спорта в 2020-2021 учебном году. Вычисляется стандартная погрешность прогнозирования для оценки качества регрессивного уравнения. На ос-

нове анализа результатов вычислений делается вывод о том, что составленное регрессивное уравнение пригодно для прогнозирования результатов экзамена студентов.

**Ключевые слова:** корреляция, регрессивное уравнение, результаты экзамена, прогнозирование, погрешность, параметры, исследование.

## APPLICATION AND FORECASTING OF REGRESSION EQUATIONS IN THE ASSESSMENT OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE

A.N. Ahmadova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

Department of Sport management and communication

[aza.ahmadova@sport.edu.az](mailto:aza.ahmadova@sport.edu.az)

**Annotation.** The study establishes a regression equation based on the results of examinations in the subject "Mathematics" of 10 randomly selected students studying in the speciality "Coach" at Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport in the 2020-2021 academic year.

To evaluate the quality of the regression equation, a standard forecast error is calcula-

ted. Based on the analysis of the calculated results, it is decided that the established regression equation is useful for predicting students' exam results.

**Keywords:** *correlation, regression equation, exam results, forecasting, error, parameters, research.*

## İDMANDA GƏNC İDMANÇILARIN EMOSİONAL YAŞANTILARININ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

A.Ə. Cəbrayılova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[arzacbrayilova@sport.edu.az](mailto:arzacbrayilova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə deyilir ki, müxtəlif idman növləri ilə məşğul olan gənc idmançılar oxşar hisslər yaşayırlar: qalib gəlsələr sevinc və xoşbəxtlik, heç nə əldə etmədikdə isə kədər və narahatlıq. Emosional idarəetmə hər bir idmançı üçün vacibdir, çünki onların məşqdə və yarışlarda nailiyyətləri çox vaxt bundan asılıdır.

Qeyd olunub ki, arzu olunan nəticəni əldə etmək üçün ilk növbədə idmançının emosional vəziyyəti ilə məşğul olan məşqçi hər bir gənc idmançıya fərdi yanaşma tapmalıdır.

Məqalədə vurğulanır ki, məşqçinin və idmançının valideynlərinin diqqət etməli olduğu ən vacib məqam idmanın gənc idmançılara sevinc və həzz gətirməsidir. Belə bir idmançı həm peşəkar karyerasında, həm də şəxsi həyatında həmişə emosiyalarına hakim ola biləcəkdir.

**Açar sözlər:** *İdman, İdmançı, gənclik yaş dövrü, emosiya, emosional yaşantı, hisslər.*

İnsan həyatı bir növ idmanla bağlıdır. Uşaq vaxtı həvəslə bədən tərbiyəsi dərslərinə, böyüyəndə isə idman zallarına getməyə maraqlı oluruq. İnsanlar niyə böyük idmanı sevirlər sualını versək, cavabında hərəkətlərin gözəlliyi, dözümlülük və cəsarət, hər şeyə rəğmən inadkar mübarizə, idmançıların daha sürətli, daha yüksək, daha güclü olmaq istəyi olur deyər fikirlərlə rastlaşırıq.

Bu gün idman cəmiyyətimizin ayrılmaz hissəsinə çevrilib. Azərbaycanda idmana göstərilən diqqət və qayğı sayəsində bu sahə uğurla inkişaf edir. Xüsusilə də gənc nəslin qayğısına qalmaq müstəqilliyini əldə etmiş dövlətimizin qarşısında duran əsas vəzifələrdən biri

olub. Gələcəyimiz olan gənc nəslin inkişaf etməsi üçün lazımı tədbirlər həyata keçirilir. Bu gün Azərbaycan gəncləri demək olar ki, dünyanın ən qabaqcıl gəncləri sırasındadırlar. Xüsusilə də idman sahəsinə öz sözünü demiş gənclərimiz çoxdur. Ümumiyyətlə, idman hər bir ölkənin tanınmasında mühüm rol oynayan əsas sahələrdən biridir. Beynəlxalq yarışlarda üçrəngli bayrağımızın dalğalanması, himnimizin səslənməsi hər bir Azərbaycan vətəndaşının milli mənlilik şüurunun və vətənpərvərlik hisslərinin keyfiyyətə yeni mərhələyə yüksəlməsinə zəmin yaradır. Xüsusilə də bu gündə qalib dövlətin qalib vətəndaşı olaraq hər bir qələbə çalan idmançımızın keçirdiyi qürurverici hisslər. O cümlədən bu hisslər müxtəlif emosional yaşantılarla müşayiət olunur.

İdmanla məşğul olarkən idmançı müsbət və mənfi olmaqla müxtəlif emosiyalar yaşayır: sevinc, kədər, izzət, qorxu, təəccüb, qəzəb və s. hisslər. Sual ola bilər ki, emosiyalar nədir və onların idmanda rolu nədir?

"Emosiyalar" termini hər hansı bir emosional təcrübəyə istinad etmək və insanın ətrafda reallığa və özünə münasibətini əks etdirmək üçün istifadə olunur. Emosiyalar hisslərin yaşanma formasıdır. Hisslər isə varlığın inikas formalarından biri olub, insanın tələbatlarına olan subyektiv münasibəti bildirir. Deməli, hisslər dərk olunan cism və hadisələrə, insanın özünə və həmçinin başqa şəxslərin davranış və rəftarlarına bəslədiyi münasibətdir [1, s.8].

İdman fəaliyyəti güclü və canlı emosional yaşantılarla xarakterizə olunur. İdman emosiyasız təsəvvür edilməzdir. Emosiyalara aid tədqiqatlarda ekspressiv komponentin öyrənilməsinə xüsusi əhəmiyyət verilir. Emosiyaların başlıca ifadə vasitələri nitq, mimika, pontomimika, jestikulyasiya, vokalizasiyadır.



Hələ Z.Darvin emosiyalarla onların xarici ifadəsi arasındakı vəhdəti vurğulamışdır. O hesab edirdi ki, mimik hərəkətlər keçmişdə uyğunlaşma əhəmiyyətinə malik bioloji faydalı hərəkətlərdən törəmişlər [2, s.3].

İdman hərəkətləri güclü hisslərlə müşaət olunarsa, onların emosional cazibəsi insan şəxsiyyətinə çox müsbət təsir edər. Lakin idmanda da deyə bilərik ki, emosional yaşantılar stenik və astenik olmaqla üzvi proseslərə və gənc idmançı davranışına müsbət və mənfi istiqamətdə təsir göstərir. Qeyd edək ki, fərqli idman növlərində peşəkar idmançıların duyğuları oxşardır: qalib gəldikləri təqdirdə sevinc və xoşbəxtlik, bir şey alınmadıqda isə kədər, təcrübə.

İdman fəaliyyəti zamanı gənclərdə özünü göstərən müxtəlif duyğular arasında bir neçəsini qeyd etmək olar:

- İdman fəaliyyəti prosesində orqanizmin həyatında baş verən əhəmiyyətli dəyişikliklərlə bağlı emosional yaşantılar. İdmanla məşğul olan zaman adətən əzələ fəaliyyətinin artması baş verir ki, əgər onlar normal davam edərsə, həmişə obrazlı eyforiya vəziyyəti (hərəkətlərin, nitqin canlılığının artması), stenik şənlilik hissləri ilə müşayiət olunur. Lakin həddindən artıq məşq zamanı eyni əzələ fəaliyyəti astenik emosiyalara səbəb olur: güc itkisi, narazılıq və s.
- Texniki cəhətdən çətin və təhlükəli fiziki hərəkətləri icra edərkən yüksək səviyyəli mükəmməlliklə əlaqəli emosional yaşantılar. Belə yaşanan duyğular bədənin ümumi iş qabiliyyətinin artması vəziyyətini özündə əks etdirir. Şəxsi üstünlük kimi hisslər sürdə əks olunur. Özünü güclü hiss etmək, çevik, cəsəətli, dözümlü, özünə inamlı olmaq və s. Gənc idmançıya elə gəlir ki, belə bir çətin məşqləri icra etmək hər kəs üçün əlçatan deyil. Və bu onda xoş hisslər yadır. Bu hisslər idmançının əhəmiyyətli çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün güclü iradəsi olduğu ilə əlaqələndirilir. Bu da öz növbəsində idmançı gəncin xarakter əlaməti olaraq şəxsi ləyaqət hissini olmasının göstəricisidir. Böyük iradə tələb edən hərəkətlərin icrası nəinki başqalarının gözündə böyüməklə yanaşı, hətta özünə inam hissini yüksəlməsi ilə nəticələnir.

lərin icrası nəinki başqalarının gözündə böyüməklə yanaşı, hətta özünə inam hissini yüksəlməsi ilə nəticələnir.

Qeyd edək ki, bəzən əksinə də ola bilər. İdmanda çətin bir məşqi yerinə yetirərkən travmatik xəsarətlər alması və ya hətta sadəcə uğursuz cəhdlər astenik emosional yaşantılara səbəb ola bilər: Qorxu, qorxunun aradan qaldırılmasına yönələn qeyri-müəyyənlik, süstlük və s. çətin şəraitdə idman fəaliyyətinin həyata keçirilməsi. İdman avadanlıqlarını mükəmməl bilən təcrübəli bir idmançı üçün təhlükə şüuru və müşayiət olunan qorxu hissi davranışı pozmur, əksinə, təhlükəni dəf etməyə yönəlmiş güc artımına səbəb olur. Belə hallarda idmançıda bir növ risk hissini təkrar-təkrar yaşamaq arzusu olur. Çünki o, təhlükəli maneəni dəf etməyə qadirdir. Öz bacarığı, gücü şüur ilə müşayiət olunur.

- Güləş idman növü ilə məşğul olarkən yaranan emosional yaşantılar da vardır. Bu duyğular xüsusilə həmişə çox gərgin xarakter daşıyır. Qələbə və ya ən yaxşı nəticə əldə etməyə yönəlmiş böyük səyləri əks etdirir. İntensivlik baxımından, onlar adi gündəlik fəaliyyətində bir insanda ola biləcək emosional vəziyyətləri çox üstələyir. Çox vaxt onlar emosional stressin üz ifadələrində bir növ əks olunurlar. Güləş prosesində, çətin bir texnikanın uğurlu icrası ilə (məsələn, rəqibin qapısına qol vurduqda) uğurun emosional yaşantısı sevincin firtınalı təsiri dərəcəsinə çata bilər. Uğursuzluqlar tez-tez çaşqınlıq hissi, güc itkisi və özünə şübhə ilə nəticələnir.

Bədən tərbiyyəsi və idmanda "idman qəzəbi" deyilən termin vardır ki, güclü həyəcanın olması ilə xarakterizə olunur. Belə olduqda idmançılar özlərində yorğunluq hiss etmirlər. Əksinə böyük güc hiss edirlər, psixi prosesləri ağırlaşır və güclü reaksiya vermək qabiliyyətləri yüksəltdiyi diqqəti cəlb edir.

- Estetik emosiyalar qeyd olunur ki, onlar hərəkətlərin ritminin qavranılması, formalarının gözəlliyi və fiziki məşqlərin mükəmməlliyini xarakterizə edən digər cəhətlərlə

əlaqələndirilir. Bu hisslər gimnastika, fiqurlu konkisürmə və s. zamanı yaranır. Ümumiyyətlə idman yarışları zamanı xarici mühitin təsirindən yaranan hisslər böyük estetik əhəmiyyət kəsb edir. Yarışın təntənəsi, məşq zalının gözəl zahiri tərtibatı, iştirakçıların geyindiği eyni forma, çoxsaylı tamaşaçıların olması, onların diqqətliyi, marağı və s. yarış iştirakçıları arasında yüksək emosional vəziyyət və həvəs yaradır. Belə emosiyalar uğur əldə etmək, idmana hazır olduqlarını ən yaxşı tərəfdən göstərmək üçün böyük motivasiyadır. Sadə idman tədbirinin olması, xarici mühiti çox sıradan olması idmançıda astenik emosional yaşantılara səbəb ola bilər.

- Hər bir idmançı gənc öz fəaliyyətinin ictimai əhəmiyyətini dərindən dərk etməsi ilə bağlı keçirdiyi mənəvi hisslər vardır. Bir növ komanda qarşısında uğur və ya uğursuzluqla bağlı məsuliyyət, qürur hissi və s. Belə hisslər də öz növbəsində çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün idmançının bütün gücünü səfərbər etmək üçün güclü stimuldur. Qeyd etmək lazımdır ki, gülüş idman növünün nəticəsi çox vaxt idmançının istəklərindən, mənəvi hisslərindən daha çox asılıdır. Buna komanda qarşısında məsuliyyət hissi kömək edir. Bu hissə sahib olan idmançı, bu mübarizə nə qədər çətin olsa da, komandasının mənafeyi uğrunda mübarizədən heç vaxt əl çəkməyəcək.

Ümumiyyətlə bir yarış zamanı yaşadığımız duyğular həyəcan və sevincdən məyusluq, qəzəb və xəyal qırılığına qədər geniş bir spektri əhatə edə bilər. Duyğular çox vaxt güclü olur və uzun müddət davam edəndə və yarışmaya zərər verəndə narahatlıq yarada bilər. Mənfi emosiyalar həm fiziki, həm də zehni performansla zərər verə bilər. Demək olar ki, idmançı gəncin əsas intensivliyini itirməyinə səbəb olur. Məyusluq və qəzəblə intensivliyiniz yüksəlir və əzələ gərginliyinə, tənəffüs çətinliyinə və koordinasiya itkisinə səbəb olur. Belə emosiyalar həm də idmançının enerjisini alır və tez yorulmağa səbəb olur. Idmançı ümitsizlik, çarəsizlik hiss etdiyi zaman inten-

sivliyi kəskin şəkildə azalır və daha yaxşı çıxış etmək üçün fiziki imkanları yox olur.

Ümumiyyətlə, idmanda emosional oyanış (EO) termini qəbul olunmuşdur. EO xarakterinə görə, müsbət və mənfi olur. Müsbət emosiya insana bütün işlərində kömək edir və sevinc gətirir. Mənfi emosiya isə öz xarakterinə görə hər bir işdə insana mane olur. Ən çox mane olan mənfi emosiya – qorxudur ki, o da yüngül həyəcanla başlayıb, dəhşətli hayküyüklə qurtarır. Gördüyümüz kimi, qorxu idmançının çıxışına mane olur. [4, s.-27]

Mənfi emosiyalar idmançıya zehni olaraq da zərər verə bilər. Hisslər idmançıya yarışda yaxşı çıxış etmək və rəqabət məqsədinə çatmaq qabiliyyətinin olmasına əmin olmadığını deyir. Özlərinə inamı azalır və mənfi emosiyalarla birlikdə mənfi düşüncələr də baş qaldırır. Həmçinin, mənfi emosiyalar çox güclü olduğundan, çox güman ki, idmançının yaxşı çıxış etməsinə mane olmuş olur. Mənfi emosiyalar idmançı diqqətini performansın bütün mənfi cəhətlərinə cəlb edir. Nəhayət, mənfi duyğular performans motivasiyanıza zərər verə bilər, çünki bu zaman insan özünü yaxşı hiss etmir və bu artıq irəliləməyə mane olur.

Duyğular, oxşar atletik vəziyyətlərdə keçmiş təcrübələrdən, çıxış və yarışma ilə bağlı inanclardan və münasibət şəklində yaranır. Bu inanc və rəftarlarla əlaqəli duyğular ümumiyyətlə keçmişdən daşınan "baqaj" kimi diqqəti cəlb edir. Keçmişdən olan qavrayışlarımız indiki vəziyyətimizə təsir edir.

Mənfi emosiya bir çox hadisədən qaynaqlana bilər. Pis çağırışlar, mənasız səhvlər, rəqabətin vacib bir nöqtəsində səhv etmə və s. Yarış zamanı sadəcə zəif performans da daxil olmaqla bütün bu hadisələr mənfi emosiyaların əsasını təşkil edən iki ümumi elementdən ibarət olur: Məqsədə gedən yolun bağlandığını hiss edərək maneəni aradan qaldırmağa nəzarətin olmaması. Məsələn, yarışda məğlub olmağınızı düşünən tennisçi rəqibə uduzmuş və nə qədər çalışsa da, gedişatı heç cürə dəyişə bilmir. Bu zaman digər idmançılarda olduğu kimi tennisçinin də əvvəlcə məyusluq və qəzəb yaşaması ehtimalı var. Bu duyğular əvvəlcə faydalı ola bilər. Onu məqsədinə gedən yolu təmizləmək və oyuna nəzarəti əla ala bilməsi üçün mübarizə aparmağa cəlb eləmiş olar.

Ancaq yarışın gedişatını dəyişdirə bilməyən idmançı ümitsizliyə və çarəsizliyə düşə bilər. Bu zaman qalib gələ bilməyəcəyi ilə barışıq, buna görə də təslim olur.

İdmançı üçün emosiyalarını idarə etmək çox vacibdir. Çünki onun məşqdə və rəqabət fəaliyyətində uğuru çox vaxt bundan asılıdır. Qeyd edək ki, idmançının emosional vəziyyəti ilə ilk məşğul olan məşqçidir. İstənilən nəticəni əldə etmək üçün yanaşma üsulu tapmalı, hər bir idmançı gənclə fərdi işləməli və bir şablona uyğun hərəkət etməməlidir.

Belə ki, idmançını yarışda qalib gəlmək üçün kökləməyin müxtəlif yolları var. Bəzi idmançı yarışqabağı arxayınlaşmalı, digərini əsəbiləşdirməli, üçüncüsü qarşıdakı performansla bağlı fikirlərdən yayındırmalı, dördüncüsü, əksinə, diqqəti gələcək oyuna yönəltmək və son saatları ayırmaq daha məqsədəuyğundur. Hətta elə idmançılar var ki, onlar üçün yarışdan əvvəl aktiv məşq etmək faydalıdır, bəziləri üçün oyundan əvvəl qalan bir neçə saatı yatmağa ayırmaq daha məqsədəuyğundur. Məşqçi onunla hesablaşmalıdır ki, eyni psixoloji təsir metodu bir idmançını stimullaşdırır, aktivləşdirir, digərini isə ümitsizləşdirir.

Bir sözlə məşqçi və idmançının valideynlərinin diqqət etməli olduğu ən vacib məsələ, idman fəaliyyətlərinin insana sevinc və

zövq gətirməsini aşılamaqdır. Belə idmançı öz emosiyalarına hakim olaraq həm peşəkar karyerasında, həm də şəxsi həyatında həmişə uğur qazanacaq.

## ƏDƏBİYYAT

1. Cavadov N. *Hisslərin inkişaf xüsusiyyətləri*. Bakı: 1998, 168s.
2. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. *Emosiya və motivasiya psixologiyası*. Bakı, 2004, 45s.
3. Hüseynov E.A. *Boksçuların psixoloji hazırlığı*. Bakı, 2013.
4. Əliyev K. *İdmançının qələbə psixologiyası*. BAKI-2008.
5. İsmayılov T.M., Məmmədova S.M. *İdman psixologiyası*. Bakı, 2002, 274s.
6. Иванов А. *Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой Спорт, фитнес В помощь спортсмену* 2016.
7. Ильин Е.П. *Психология страха. Общая психология Мастера психологии* 2017.
8. Родионов А.В. *Спортивная психология. Учебник для академического бакалавриата* 2015.
9. Рогалева Л. *Спорт – это психология - Спорт, фитнес Отсутствует* 2015.

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТЕ

А.Ф. Джабрайлова

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

**Аннотация.** В статье говорится о том, что юные спортсмены в разных видах спорта испытывают схожие чувства: радость и счастье, если они побеждают, и грусть и переживания, если они чего-то не получают. Эмоционального управления важно для каждого спортсмена, потому что от этого часто зависит его успех на тренировках и соревнованиях.

Было отмечено, что для достижения желаемого результата, тренер, который в первую очередь занимается эмоциональным состоянием спортсмена, должен найти подход к каждому молодому спортсмену индивидуально.

В статье подчеркивается, что самое главное, на что должны обратить внимание тренер и родители спортсмена, это на то

что занятия спортом должны приносить радость и удовольствие молодым спортсменам. Такому спортсмену всегда удастся контролировать свои эмоции, как в профес-

сиональной карьере, так и в личной жизни.

**Ключевые слова:** спорт, спортсмен, юношеский возраст, эмоция, эмоциональное переживание, чувства.

## THE CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL EXPERIENCES OF YOUNG ATHLETES IN SPORTS

A.A. Jabrayilova

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

**Annotation.** The article says that young athletes in different sports experience similar feelings: joy and happiness, if they win, and sadness and anxiety, if they do not get anything. Emotional management is important for every athlete, because their achievement in training and competitions often depends on this.

It was noted that in order to achieve the desired result, the coach, who primarily deals with the emotional state of the athlete, must

find an approach to each young athlete individually. The article emphasizes that the most important thing that the coach and the athlete's parents should pay attention to is that sports should bring joy and pleasure to young athletes. Such an athlete will always be able to control his emotions, both in his professional career and in his personal life.

**Keywords:** Sports, athlete, youth period, emotion, emotional experience, feelings.

## İDMAN FƏALİYYƏTİNDƏ ŞƏXSİYYƏTLƏRARASI MÜNASİBƏTLƏRİN YARANMASI VƏ FORMALAŞMASI

N.Q. Qasımova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

Sosial elmlər kafedrası

[naila.gasimova@sport.edu.az](mailto:naila.gasimova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** İnsanların birgə yaşayış və fəaliyyət göstərmələrinə görə onların arasında istər-istəməz qarşılıqlı münasibətlər özünü göstərir. Bu münasibətlər sosial psixologiyada şəxsiyyətlərarası münasibətlər adlandırılır. Qarşılıqlı münasibətlərin formalaşmasında fəaliyyət və ünsiyyət proseslərinin mühüm rolu vardır. Şəxsiyyətlərarası münasibətlər insanların bir-birində qavradığı və qiymətləndirdiyi meyl, gözləmə, stereotiplər və s. sistemindən ibarətdir. Bu proses müxtəlif rabitə, yol və vəstələrin köməyi ilə həyata keçirilir. Birgə fəaliyyət prosesində də (idman qrupunda) şəxsi əlaqələr və işguzar xarakterli münasibətlər sayəsində tədricən bir-birinə hiss, rəğbət qarşılıqlı maraqdan ibarət əlaqələr ortaya çıxır. Bu prosesi idman qrupunda insan təlabatının hərəkətverici qüvvəsi, istiqaməti hesab edirlər.

**Açar sözlər:** *stereotip, emosional hal, gərginlik, empatiya, intellektual.*

Şəxsiyyət sosial kateqoriya olub, insanı ictimai fərd, ictimai münasibətlərin obyektinə və subyektinə baxımından səciyyələndirilir. Şəxsiyyət insani münasibətlərin məcmusu olub konkret tarixi şəraitdə yaşayır və sosial vəzifələri yerinə yetirir. İnsan yalnız sosial vəzifələr prosesində şəxsiyyətə çevrilir və onun bütövlükdə şəxsiyyət olmasının səviyyəsi sosial şəraitdən (iqtisadi, siyasi, mədəni) asılıdır.

Psixologiyada şəxsiyyətə insanın sosial fəallığı ilə idarə olunan psixikanın fərdi xassələri kimi baxılır. İnsanın sosial davranışı da başqa bir mürəkkəb davranış sistemləri kimi xarici və daxili şərtlərin qarşılıqlı əlaqələri ilə müəyyən edilir. Xarici səbəblər daxili əlaqələr vasitəsilə hərəkət edir [1, s 99].

Birgə fəaliyyət prosesində şəxsi əlaqələr və işguzar xarakterli münasibətlər sayəsində tədricən bir-birinə hiss, rəğbət qarşılıqlı maraqdan ibarət əlaqələr ortaya çıxır, yəni qeyri-formal əlaqələr yaranır. Bu prosesi idman qrupunda, komandada insan təlabatının hərəkətverici qüvvəsini, istiqamətləri dəyərlər sistemini nəzərə almadan müzakirə etmət olmaz. İnsan təlabatının strukturu mürəkkəb və çoxcəhətli-dir.

Bunlara aşağıdakıları aid etmək olar:

*Birinci* – fiziki təlabatlar: qida, geyim, mənzil sağlamlıq və s.

*İkinci* – ərzaq, rahatlıq, moda və s. keyfiyyətləri ilə bağlı olan təlabatlar;

*Üçüncü* – bəzi qruplara aid olmaq, tanınma, səlahiyyət, başqalarından hörmət tələb etməyə təlabat;

*Dördüncü* – idraki təlabatlar: bilik, intellektual və psixoloji inkişaf;

*Beşinci* – (yüksək) səviyyə-öz qabiliyyətlərinin, yaradıcılıq işlərinin təzahüründən sonra özünü ifadə etmək, yaradıcılıq, müstəqillik, özünü təsdiq etməyə olan təlabatlar.

Müxtəlif təlabatlar daxilən öz aralarında bir təbii sistemə bağlıdırlar və idman komandasının hər bir üzvü üçün fərqli intensivlik və xarakter daşıyır.

Beləliklə, idman komandalarında şəxsiyyətlərarası münasibətlərin yaranması və formalaşması rəsmi təşkilatların ümumi qanunlarına uyğun olaraq baş verir və bir neçə mərhələyə bölünə bilən mürəkkəb, lakin həmişə birmənalı olur.

- 1) təlabatların ortaya çıxması və dərk edilməsi;
- 2) təlabatın yaranmış ehtiyacları təmin edə bilən bu və ya digər fəaliyyətə davamlı marağa çevrilməsi;
- 3) onların təlabatlarını qarşılamaq üçün iştirak etmələri lazım olan fəaliyyət tələblərinə

- uyğun bacarıqlarını müqayisə etmək və qiymətləndirmək;
- 4) yaranmış təlabatı təmin edəcək fəaliyyətlərin tapılmasına yönəldilmiş davranış motivinin formalaşdırılması;
  - 5) fəaliyyət müddətində məşqçi və idmançılarla əlaqələr qurmaq; təlabatların ödənilməsinə kömək edən formal əlaqələrin yaranması;
  - 6) formal münasibətlər əsasında rəğbət, dostluğa üstünlük vermə, ümumi maraq və meyllərin ortaya çıxması; qeyri formal əlaqələrin formalaşdırılması.

*Qarşılıqlı münasibətlərin növləri:*

İdman fəaliyyətindəki münasibətlər idmançılar arasında müsbət və ya “idmançı-idmançı” sistemində qarşılıqlı münasibətlər və idmançı ilə məşqçi və ya məşqçi-idmançı sistemindəki münasibətlərə bölünür [2, s 101].

Əgər məşqçi “oyunçudursa”, itaətkarlığı təmin etmək üçün bir çox əxlaqi və pedaqoji xüsusiyyətlərə malik olmalıdır ki, şəxsiyyətlər arasında münasibətləri saxlaya, özünə qarşı münasibətdə açıq-saçıqlıq və təklifsizliyin vaxtında qabağını ala bilsin.

Belə bir vəziyyətdə məşqçiyə yalnız öz hərəkətlərini deyil (texniki və taktik), öz nəzarəti altında olanların hərəkətlərini, həm də tam mənası ilə özünün və hər kəsin bütün jestləri, sözləri hərəkətləri, yəni şəxslərarası münasibətləri formalaşdıran nə varsa hamısını izləmək lazımdır. Ancaq münasibətlərdəki şiddət və məsafənin qorunması, məşqçinin qrupdan təcrid edilməsinə, hiss və emosiyalardan uzaq, əlçatmaz bir insan kimi formalaşmasına yol verməməlidir. Xeyirxahlıq və idmançının taleyində iştirak, tələbəsini anlama bilmək və ona sözdə və ya əməldə kömək etmə bacarığı, tələbdə ardıcılıq, ədalətlik – bunlar məşqçinin idmançıların ona hörmət duyğusunu formalaşdıran şəxsi keyfiyyətlərinin tam siyahısı deyil.

Nəticədə, “məşqçi-idmançı” sistemində doğru əlaqələrin qurulmasının bacarıqla əlaqəli son dərəcə mürəkkəb və həssas bir məsələ olduğunu söyləmək lazımdır ki, burada da çoxu həm məşqçinin həm də tələbənin şəxsi keyfiyyətlərindən asılıdır. Bundan əlavə, əlaqələr obyektiv (yaş, gender, idmançının səviyyəsi, mövcud məşqdə keçirilmiş vaxt) və subyektiv

amillərin təsirlərinə (məşqçi və idmançıların mədəni və intellektual inkişaf səviyyəsi, liderlik tərz, psixoloji uyğunluq, dəyərlər və dünyagörüş sisteminin eyniliyi və s.) meyllidir.

Müasir idman növlərində məşqçinin rolu əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır. Təlim kursu ilə gündə 6-7 saat müddətlə məşğul olan məşqçi tələblərinə hərtərəfli bələd olmaq, xarakterinin bütün xüsusiyyətlərini öyrənmək, məşq və yarışların ekstremal şəraitində psixi vəziyyətə düzgün təsir etmək imkanı əldə edir. Bununla yanaşı bu və ya digər tərəfdən daima duyğuların müşayiət etdiyi uzunmüddətli birgə iş “məşqçi – idmançı” sistemində şəxslərarası münasibətlərə böyük tələblər qoyulur.

Məşqçilərin tələbləri və dəyərlər sistemi müəllim və tələbə arasında müsbət əlaqələrin yaradılmasında çox vacib amillərdir. Əslində, məşqçi öz xüsusiyyətləri və qabiliyyətləri sayəsində onun bütün konsepsiya və fikirlərini, planlarını və niyyətlərini həyata keçirə biləcək, cəmiyyətdə daha yüksək statusa sahib olmaq arzusu ilə bağlı olan tələblərini qarşılaya biləcək tələbələr seçir.

Şəxsiyyətlərarası münasibətləri müəyyən edən mühüm amillərdən biri məşqçi və idmançıların bir-birinə olan münasibəti haqqında məlumatdır. Araşdırmalarımız göstərir ki, əgər məşqçi tələblərin hamısından və ya bir neçəsindən özünə qarşı mənfi rəftar görərsə, onların mənfi fikirlərini peşəkar və şəxsi keyfiyyətlər vastəsilə bilir, onda bir qayda olaraq, bu cür tələbələrə mənfi münasibət göstərir. Baxmayaraq tələbələrin şəxsi və idman keyfiyyətlərini obyektiv qiymətləndirmə zamanı aydınlaşdırır ki, məşqçinin bunun üçün heç bir səbəbi yoxdur.

Əlbətdəki tələbələrin xarakterinə məşqçi tərəfindən qəbul edilən cins, yaş, peşəkarlıq səviyyəsi və s. kimi amillər də öz təsirini göstərir. İdmançının məşqçiyə münasibətini əsaslı şəkildə müəyyən edən amillərə, olara məşqçinin necə davrandığı haqqında təsəvvürləri də aid etmək lazımdır. Bu arada, məşqçinin tələbləri ilə necə davrandığı və şagirdlərin məşqçinin olara münasibətini necə təsəvvür etməsində yaxın bir əlaqə vardır. Məşqçinin onların şəxsi və idman keyfiyyətlərini yüksək qiymətləndirdiyini təsəvvür edən idmançılar, öz növbəsində məşqçinin də şəxsi və peşəkar keyfiyyətlərini

yətlərini yüksək qiymətləndirirlər. Və ya əksinə [3, s 57].

İdman qruplarında aparılan bir sıra tədqiqatlar onlar arasında yoldaşlarından, hər kəsdən daha çox rəğbət, hörmət və etimada sahib olan insan olduğunu müəyyən etməyə imkan verdi. Bunlar komandanın liderləridir. Bununla yanaşı komandalarda bir qayda olaraq, heç bir səlahiyyətdən istifadə etməyən idmançılar da vardır. Bundan başqa, onlar çox vaxt neqativ şəkildə yanaşır, uzun sürən əlaqələrdən qaçmağa çalışır, onlarla məcburi ünsiyyət saxlayır, onların fikrinə və mülahizələrinə qulaq asmırlar. Bu qrupun autsayderləridir. Bu iki kateqoriyadan başqa orta, aralıq mövqə tutan idmançılar da var. Onlar liderlər kimi tanınmış deyillər, lakin autsayderlər kimi də onlara etinasızlıq göstərmirlər.

Komandada bütün münasibətlər hər bir üzvün statusunu nəzərə alaraq formalaşır. Ünsiyyətdə olan şəxslər təxminən eyni statusa malik olduqda, onlar davamlılığı ilə xarakterizə olunurlar. İdmançıların məşq təlimlərinin olduqca fərqli ixtisaslaşdırmalarla birgə həyata keçirilməsi onların ruhi vəziyyətinə mənfi təsir göstərir. Liderlər üçün bu müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilmiş elementlərdən, texniki üsullardan həzz almaq və sevinmək hissənin itirilməsi, marağın aşağı düşməsi, emosional əhval ruhiyyənin və məşq etmək istəyinin azalması ilə bağlıdır. Ünsiyyətin formal sferasında tərəfin öz seçimini onunla izah edirlər ki, aşağı dərəcəli idmançılarla məşq etmək maraqsızdır, çünki onların hərəkətlərində çoxlu texniki çatışmazlıqlar var, onlar tapşırığı sürətlə yerinə yetirirlər və s. [4, s 39].

Autsayderlər qrupun liderləri ilə rəqabət və təlim məşqlərini yerinə yetirmək istəmədiklərini onunla izah edirlər ki, liderlər onların hərəkətlərinə maneə törədir, psixikaya ağır ağır təsir edir, özlərinin bəzi fikir və narazılıq ifadələri ilə əsəbilik və qərarlılığa səbəb olurlar. Buna görə də, həm liderlər həm də autsayderlər iştirak etdiyi müsabiqələrdə, autsayderlərin düşüncələri qarşısındakı texniki tədbirlər və nəticələrə deyil, müvəffəqiyyət şansını müqayisə etmək, öz imkanlarını qiymətləndirmək, yaxın insanların, tamaşaçıların və s. reaksiyası üzərində cəmlənir.

Beləliklə, bir idmançı statusunun formalaşmasına təsir göstərən idmançı bacarığının inkişafı, öz növbəsində status dəyişikliyindən asılıdır. Qurupda aşağı mövqə tutan idmançının hazırlığının baş verdiyi mənfi emosional mühit, psixoloji narahatlıq onun ruh halına mənfi təsir göstərir, sinir və həyacan yaradır, nəticədə məşqlərin məhsuldarlığına təsir göstərir. Sonda da nəticələr pisləşir, idman bacarığının səviyyəsi enir.

Qrupdakı qarşılıqlı əlaqələri dəyişməyə başlayanda, gələcək psixoloji və pedaqoji işlərə təsir edən üç ən vacib anı xatırlamaq lazımdır. Hər şeydən əvvəl, bir idmançının qabiliyyəti, spesifik idman keyfiyyətlərinin olmasıdır. Texniki məşqçinin və komandanın təsvir etdiyi fəaliyyət çox zəhmətlidir, böyük bir fədakarlıq tələb edir və buna görə də yalnız o vaxt təsdiqini tapa bilər ki, şəxslərarası təcrid edilmiş idmançı istedad və bacarığını, iştirakına olan diqqətə layiqdir. Belə idmançı üçün əlverişli şərait yaratmaqla komanda gələcəkdə onun göstərəcəyi nəticələrin komanda üzvünün ehtiyaclarına cavab verəcəyinə ümid edir. Əgər onun bu idmanda bacarığı yoxdursa və komandaya idmançı kimi qiymət vermirsə, çətin ki, statusunun da dəyişdirilməsində müəyyən fəaliyyət göstərə. Belə bir vəziyyətdə məşqçi yalnız bərqərar edilmiş psixoloji tarazlığın pozulmamasına, münaqişənin olmasına nəzarət etməlidir. Zəif idman bacarığına görə autsayderlər srasına düşən bir idmançı ya qrupu özü tərk edəcək və ya dost söhbətindən və məşqçinin məsləhətindən sonra başqa bir idman növü seçəcəkdir.

Nəticə etibarilə söyləmək lazımdır ki, aşağı psixoloji statusa malik və ya illuziyada olan şəxs üçün əlverişli sosial psixoloji mühitin yaradılması, bəzən onların idman bacarıqlarının inkişafı və yüksəlməsi üçün zəruri olan metodik üsul ola bilər [5, s 121].

Pedaqoji təsirlərin təsvir edilmiş halları yalnız təlimçilər tərəfindən praktik iş üçün tövsiyə olunan bir sxem kimi nəzərdən keçirilməlidir. Təbii ki idman həyatının çeşidliliyi, hər bir halda idmançı məşqçilərin fərdi və şəxsi xüsusiyyətlərini əks etdirən müxtəlif vəziyyətlərin çoxluğu, şəxslərarası münasibətləri dəyişmək üzrə ciddi üsullar verməyə imkan vermir.

Ancaq prinsip etibarı ilə icraçıların xüsusiyyət və cəhətlərinin spesifikasiyasını nəzərə alaraq həyata keçirilən bu iş, mümkün olmaqla yanaşı, həm də məqsədə uyğundur.

### ƏDƏBİYYAT

1. Həsənlı S. *Psixologiya*. Bakı 2013 s.193-206.

2. Prof. S.İ. Seyidov və prof M.Ə.Həmzəyevin elmi redaktorluğu ilə. Bakı 2007.

3. Əliyev N. *Ümumi Psixologiya*. Bakı 2020.

4. Mamayeva N.Ə., Babanlı Y.M. *Şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri*. Dərs vəsaiti, Bakı, 2016, 60 s.

5. Müəllim-məşqçi hazırlığının pedaqoji-psixoloji xüsusiyyətləri. Dərs vəsaiti, T.İsmayilov; B.Cabbarlı, Bakı 2015, 156 s.

## УСТАНОВЛЕНИЕ И СТАНОВЛЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н.Г. Касимова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Социальных наук  
[naila.gasimova@sport.edu.az](mailto:naila.gasimova@sport.edu.az)

**Аннотация.** Поскольку люди живут и работают вместе, между ними возникают произвольные отношения. Эти отношения называются межличностными отношениями в социальной психологии. Деятельность и коммуникативные процессы играют важную роль в формировании взаимоотношений. Межличностные отношения - это тенденции, ожидания, стереотипы и т. д., которые люди воспринимают и ценят друг в друге. Этот процесс осуществляется с по-

мощью различных коммуникаций, дорог и пространств. В процессе совместной деятельности (в спортивной группе), благодаря личным и деловым отношениям, постепенно возникают отношения взаимного интереса. Этот процесс считается движущей силой и направлением человеческого спроса в спортивной группе.

**Ключевые слова:** *стереотип, эмоциональное состояние, напряжение, эмпатия, интеллектуальный.*

## ESTABLISHMENT AND FORMATION OF INTER-PERSONAL RELATIONS IN SPORTS ACTIVITIES

N.G. Gasimova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Social Sciences  
[naila.gasimova@sport.edu.az](mailto:naila.gasimova@sport.edu.az)

**Annotation.** There is an involuntary relationship between people as they live and work together. In social psychology these relationships are called interpersonal relationships. Activities and communication processes play an important role in the formation of mutual relations. Interpersonal relationships are the tendencies, expectations, stereotypes, etc. that people perceive and value in each other. This process is carried out with the help of various

communications, roads and spaces. In the process of joint activity (in a sports group), due to personal and business relationships, a relationship of mutual interest gradually emerges. This process is considered to be the driving force and direction of human demand in the sports group.

**Keywords:** *stereotype, emotional state, tension, empathy, intellectual.*



## AZƏRBAYCANDA KÜTLƏVİ İDMANIN İNKİŞAF MODELİ

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: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalə Azərbaycanda kütləvi idmanın inkişafı modelinin təhlilinə həsr edilmişdir. İdman sahəsinin bir-biri ilə əlaqəli iki komponenti kimi kütləvi və peşəkar idman nisbətinin əsas problemləri müəyyən edilmişdir. Kütləvi idman, peşəkar idman və ən yüksək nailiyyətlər olan idman növlərinin qarşılıqlı fəaliyyət prinsipləri və ümumiyyətlə idmanın inkişafının asılı olduğu amillər nəzərdən keçirilmişdir. Bu inkişafda kütləvi və peşəkar idman növlərinin rolu müəyyənləşdirilir, insanın idman fəaliyyəti sahəsinə "giriş" -in ilk mərhələsi kimi kütləvi idmanın əhəmiyyəti qeyd olunur. İdmanın inkişafındakı beynəlxalq təcrübə modellərinə əsaslanaraq ümumiləşdirilmişdir. Müasir Azərbaycanda kütləvi idmanın inkişafı üzrə uğurlu sisteməlik iş nümunəsi təqdim edilir. Əhalinin sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına və eyni zamanda yüksək idman nəticələrinin əldə edilməsinə kömək edən amillər vurğulanır. Bu amillərə əsaslanaraq, ölkəmizdə idmanın inkişafı üçün təsirli bir model təklif olunur, burada kütləvi idman növləri ölkənin peşəkar klublarına və yığma komandalarına namizəd seçməyə imkan verən ehtiyat kimi təqdim edilir. Təklif olunan sistemin dəqiq bir sağlam həyat tərzini dəstəkləyən bir mexanizm olaraq idman potensialının reallaşmasına töhfə verdiyi qeyd edilir.

**Açar sözlər:** *kütləvi idmanın inkişafı, idman ehtiyatının formalaşdırılması, gənclər idmanının, yeniyetmə və tələbə idmanının inkişaf prinsipləri.*

Sosial bir qurum kimi idman cəmiyyətdə əhəmiyyətli bir rol oynayır, sosiallaşma, sosial hərəkətilik üçün alətlər təqdim edir və insanların həyat strategiyalarını formalaşdırır. İd-

manla məşğul olmaq insanda sağlam həyat tərzinin, iş qabiliyyətinin əsas prinsiplərini yaradır, insanlara çətinlikləri aşmağı və nəticə üçün çalışmağı öyrədir. İdman tədbirləri, komandalardan və ayrı-ayrı idmançıların qələbələri siyasi məqsədlər üçün istifadə olunur - bunlar dövlətin daxili və xarici imicinin formalaşması üçün bir vasitədir, ölkənin imkanlarını nümayiş etdirir. Bundan əlavə, bu gün idman gəlirli bir sahə və işdir. İdman fəaliyyətlərində əhalinin mədəniyyətinin əsas xüsusiyyətləri əks olunur (təkmübarizəçilik və ya komanda işi, nəyin bahasına olursa olsun qələbəyə nail olmaq və ya fiziki inkişaf) və idmanın özü də öz növbəsində cəmiyyətin mədəni sahəsinə təsir göstərə bilər (milli fikir, cəmiyyətdəki ədalətli rəqabət, hədəflərə çatmaq, çətinlikləri aşmaq prinsiplərinin inkişafına töhfə vermək). Eyni zamanda bir sıra idman qurğularında insanların kütləvi idmanla məşğul olması dövlətə müəyyən gəlir gətirir [9,11].

Azərbaycanda bir çox yerli, milli oyunlardan əlavə, idmanın 40-dan çox növü geniş yayılmışdır. Bunlardan yüngül atletika, güləş növləri, voleybol, futbol, şahmat, stolüstü tennis, idman balıqçılığı, gimnastika, üzgüçülük, basketbol, velosipedsürmə və idman ovçuluğu kütləvi hal alıb.

Texniki cəhətdən bir qədər çətin olan alpinizm, atıcılıq, güləşmə, boks və nisbətən «cavan» növlər – sualtı üzgüçülük, badminton, kamandan oxatma ilə məşğul olanların sayı ildən-ildən artır.

Lakin məsələ təkcə idmançıların sayında deyil. Ən mühüm cəhət odur ki, müasir həyatı bədən tərbiyəsi və idmansız təsəvvür etmək çətinidir. Köhnə şəhərlər yenidən qurularkən, təzə şəhərlər və şəhərli qəsəbələr salınarkən layihələrdə mütləq stadionlar, üzgüçülük hovuzları, su stansiyaları, idman turizmi bazaları, idman meydançaları tikilməsi də nəzərdə tutulur. İdman qurğuları tamaşaçıların sayına görə yalnız kino-teatrlardan geri qalır. Qəzetlərdə,

müasir informasiya mənbələrində, radio və televiziya verilişlərində idmana böyük yer ayrılır. Kino-teatrlarımızın, sağlamlıq zonalarımızın, sanatoriya və istirahət evlərinin, şəhər parklarının fəaliyyətində bədən tərbiyəsi mühüm yer tutur.

Bütün bunlar sevindirici haldır. Bizim üçün gənclərin idman hazırlığı və möhkəmlənməsi ilk növbədə ona görə zəruri və qiymətlidir ki, mənəvi və fiziki mətinlik yaradılmasına kömək edir.

Respublikamızda idman məşqlərinin elmi cəhətdən əsaslandırılmış nəzəriyyəsi işlənib hazırlanmışdır. Bu nəzəriyyə ən güclü Azərbaycan idmançılarına təkcə ölkə daxilində deyil, həm də dünya miqyasında yüksək nəticələr qazanmaq imkanı verir. Ağırliqaldıranlarımızın, güləşçilərimizin, cüdoçularımızın, atıcılarımızın, boksçularımızın Olimpiya oyunlarında, Avropa və dünya birinciliklərində qazandıqları qələbələri xatırlamaq olar.

Yarış idmanın zirvəsidir. Qüvvə və sürət, dözümlülük və məharət, zirəklik və qələbə əzmi məhz gərgin mübarizədə gerçəkləşir. Məktəb illərində bədən tərbiyəsinə laqeyd yanaşanların fiziki inkişafındakı nöqsanları düzəltmək sonra çox çətin olur. Məktəbdən instituta idman dərəcəsi ilə gələn, seçdiyi idman növü üzrə daha da təkmilləşməyə can atan gənclərlə məşğul olmaq isə bizim üçün nə qədər xoşdur. Təcrübə göstərir ki, belə tələbələr nəinki bədən tərbiyəsi normativlərinin, həm də «zehni fənlərin» öhdəsindən asanlıqla gəlirlər.

Azərbaycanda uzunömürlülüüyün yüksək səviyyədə olması məhz bu respublikaya xas olan bir sıra xarakterik faktorlarla əlaqədardır. Bu faktorlara milli adət və ənənələrimiz, Azərbaycan xalqının psixoloji halı, təbii coğrafi şəraiti, qidalanmanın xarakteri və s. aiddir. Milli xüsusiyyətlər və milli adət-ənənələrin uzunömürlülükdə böyük psixoloji əhəmiyyəti vardır.

Müasir zamanda sağlamlığa mənfi təsir göstərən amillərdən biri də spirtli içki, narkotik və nikotindir. Bunların hər biri zərərli adətdir və sağlamlığın qəti düşmənidir. Məlumdur ki, spirtli içkilərin, narkotik və nikotinin təsirinə ürək, qan-damar, mədə-bağırsaq, əsəb sistemi ağır zədələnir. Belə insanların uşaqlarında da bu cür xəstəlik halları müşahidə olunur.

rında da bu cür xəstəlik halları müşahidə olunur.

Sağlamlığı möhkəmləndirmək üçün bədən tərbiyəsi və idman güclü vasitələrdən biridir. Bu, tərbiyənin ayrılmaz bir hissəsi olub, gənc nəsli yüksək məhsuldar əməyə hazırlamaq məqsədinə xidmət edir.

Fəal istirahət yaşlı adamların bir çox xəstəliyə qalib gəlmələrinə, gənclik ruhunu uzun müddət qoruyub saxlamalarına imkan verir. Açıq havada yüngül fiziki iş, gimnastika, idman oyunları belə adamların həyat qabiliyyətini qoca yaşlarındakı mühafizə edir. Şənbə və bazar günlərində minlərlə ailə heyətdə piyada, velosipedlərdə, qayıqlarda turist səfərlərinə çıxır. Son vaxtlarda ölkəmizdə qaçmaq və beləliklə də, öz səhhətini möhkəmləndirmək istəyənlərin sayı kəskin artıb. Onlar açıq havada fəal istirahətin əhəmiyyətini yaxşı başa düşürlər, müəyyən dərəcədə bədən tərbiyəsi ilə məşğul olurlar.

Ölkəmizdə tələbələr və şagirdlər, fəhlələr və qulluqçular asudə vaxtlarının xeyli hissəsini mədəni istirahətə və əyləncələrə sərf edirlər. Beşgünlük iş həftəsinə keçilməsi nəticəsində onların dincəlmək və idmanla məşğul olmaq imkanları daha da artıb.

Bədən tərbiyəsi və idman, bir sıra tədbirlərlə yanaşı olaraq ölkəmizdə xəstəliklərin azalmasına səbəb olur. Təbii amillərdən istifadə edib müntəzəm sürətdə keçirilən idman təlimi bədənin hərtərəfli inkişaf etməsinə, bədənə olan bütün orqanların dürüst və ahəngdar işləməsinə müsbət təsir edir. Nəticədə bədənə gedən bütün fizioloji proseslər təkmilləşir, insanın əhvali-ruhiyyəsi yaxşılaşır, cəsəreti artır. Bədən tərbiyəsi və idman insanın bədəninin möhkəmlənməsinə, ahəngdar inkişaf etməsinə, onun fiziki və mənəvi cəhətdən cavab qalmasına, məhsuldar işləməsinə kömək edir.

Körpə evlərində və uşaq bağçalarında balacaların düzgün fiziki inkişafına qayğı göstərilir. Məktəb illərində məcburi bədən tərbiyəsi dərslərində, səhərlər dərs başlanmazdan əvvəl gimnastika ilə və tənəffüslərdə bədən tərbiyəsi hərəkətləri ilə məşğul olmaqdan əlavə, ayrı-ayrı idman növləri üzrə qruplarda və bölmələrdə məşq keçmək imkanı mövcuddur

Yuxarı sinif şagirdlərinin çoxu idman cəmiyyətlərində məşğul edirlər.

Mənzil-istismar sahələrinin, mədəniyyət və istirahət parklarının idman meydançalarında minlərlə uşaq idman oyunları, gimnastika və akrobatika ilə məşğul olur. Məktəb turizmi – piyada yürüşlər, tarixi, mənzərəli yerlərə qayıqlarda, baydarkerlərdə, velospedlərdə ekskursiyalar ildən-ilə geniş inkişaf edir. Uşaqların düşürgələrdə dincəlmələri də onları gümrəhləşdirir, bədən tərbiyəsi və idmanla daha çox məşğul olmalarına imkan verir.

Fiziki inkişafdan geri qalan və ya ciddi xəstəlik keçirmiş uşaqlar öz məktəblərində, yaxud rayon poliklinikası nəzdində yaradılmış müalicə bədən tərbiyəsi qruplarında məşğələ keçə bilirlər.

Gimnastika, idman və turizmin köməyi ilə orqanizmini mətinləşdirən, əzələlərini və iradəsini möhkəmləndirən adamlar həkimə nadir hallarda müraciət edirlər. Əsl bədən tərbiyəçisi yoluxucu xəstəliyə tutulduqda və ya soyuqladıqda xəstəliyi yüngül keçirir, insanlar məktəbə və ya işə daha tez qayıdırlar.

Azərbaycanda son illərdə Bakı-2015, 2016-cı ildə Bakı şəhərində yeni "**Formula 1® Grand-prix**", 2017-ci ildə keçirilən İslam Həmrəyliyi Oyunlarına xüsusi diqqət yetirilmişdir. Bakı-2015 I Avropa Oyunları yarışlarında 50 ölkənin 10 000 idmançısı 30 idman növündə mübarizə aparmışdır. 17 gün davam edən yarışlar 28 iyun tarixində Bakı Olimpiya Stadionunda yekunlaşıb. Yarışlarda qeyri-rəsmi medal cədvəlində ilk sıranı Rusiya Federasiyasının idmançıları tutmuşdur. Onlar I Avropa Oyunlarında 79 qızıl, 40 gümüş və 45 bürünc, ümumilikdə 164 medal qazanmışdılar. İkinci sıranı isə ev sahibi Azərbaycan idmançıları tutmuşdur. Yarışlara 289 idmançı ilə qatılan Azərbaycan 21 qızıl, 15 gümüş və 20 bürünc, ümumilikdə 56 medal qazanmışdır. Üçüncü sıra isə Böyük Britaniya idmançılarına nəsb olmuşdur. Onlar 18 qızıl, 10 gümüş və 19 bürünc medal qazandı və I Avropa Oyunlarını 47 medalla başa vurmuşdular [7].

Bundan sonra Azərbaycan 2016-cı ildə Bakı şəhərində yeni "**Formula 1® Grand-prix**" tədbirini keçirmək barədə müqaviləni imzalayaraq, bu böyük idman tədbirinə ev sahibliyini də üzərinə götürdü. 2023-cü ilə qədər

hər il "Formula 1" yarışlarının ölkəmizdə keçirilməsi nəzərdə tutulub [6].

"Bakı-2017" tarixə həm böyük idman bayramı, həm də dostluğun təntənəsi kimi yazılmışdır. Azərbaycan dünyaya nümayiş etdirdi ki, İslam ələmi birdir və bu birlik bizim güc mənbəyimizdir. Bakıya 54 ölkəni təmsil edən 3 mindən çox idmançı, 2000-dək komanda rəsmisi və texniki nümayəndə gəlmişdir. İndiyədək İslam Həmrəyliyi Oyunlarına bu qədər ölkənin və idmançının qatılması heç vaxt müşahidə olunmayıb. Azərbaycan, birliyin və idmanın təntənəsi olan IV İslam Həmrəyliyi Oyunlarında 162 medal (75 qızıl, 50 gümüş və 37 bürünc) qazanaraq birincisi olmuşdur [8].

Paytaxtımızda UEFA Avropa Liqasının final oyununun həyəcanı yaşanıb. Azərbaycan növbəti əhəmiyyətli beynəlxalq yarışa ev sahibliyi etməklə idman sahəsində önəmli ölkələrdən olduğunu təsdiq edə bilmişdir.

Bununla birlikdə, ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman sahəsindəki müsbət tendensiyalara və dəyişikliklərə baxmayaraq, bir sıra əhəmiyyətli problemləri qeyd etməmək olmaz. Birincisi, əhalinin müxtəlif kateqoriyalarının sağlamlıq göstəriciləri, kütləvilik. İkincisi, metodiki, kadr və tibbi dəstəyin təşkili yaxşılaşdırılmalıdır. Nəhayət, üçüncüsü, Azərbaycanda sistemlik olaraq bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olan göstəricilər müqayisədə Qərblərdən daha aşağıdır (Avropada 40%, ABŞ-da 60%).

Bu gün əsas idman növlərində idman ehtiyatlarının hazırlanması əsas vəzifələrə - beynəlxalq yarışlarda qələbələrə nail olmaq üçün aktual problemə çevrilir. Bir tərəfdən, Bakı 2015-ci ildə qızıl daxil olmaqla medal sırasında ikinci, 2017-ci ildə isə birincisi olmuşdu. Azərbaycan bu hadisələr və nəticələr səbəbindən diqqəti özünə cəlb edərək və əsas beynəlxalq arenada rəqabət aparacaq yarışların təşkili və keçirilməsi, nəticələr səviyyəsini yüksəldərək, gələcək yarışlarda daimi yüksək nəticələrin göstərilməsi üçün rəqabətçi idmançıları hazırlamalıdır. Yüksək dərəcəli idmançıların çatışmamazlığı ölkənin hər bölgəsində və yerində akademiya və idman məktəblərinin, klubların fəaliyyətlərinin artırılmasına səbəb olmuşdur.

Müəllif həddindən artıq tənzimləmə, yüksək zədələnmə dərəcəsi, qanunsuz dərman istifadəsi, rəqabət qabiliyyətindən rəqabətə keçid və istənilən vaxt qələbə qazanma səbəbindən peşəkar idman növlərində bir böhran olduğunu qeyd edir.

Bu baxımdan yuxarıda göstərilənlərdən irəli gələn əsas problemi - kütləvi və peşəkar idman növlərinin idman sahəsinin bir-biri ilə əlaqəli iki komponenti kimi nisbətini qeyd etmək lazımdır. İdman fəaliyyətlərində əhalinin mədəniyyətinin əsas xüsusiyyətləri əks olunur və idmanın özü də öz növbəsində cəmiyyətin mədəni sahəsinə təsir göstərə bilər, ümumiyyətlə idmanın inkişafının asılı olduğu amilləri müəyyənləşdirmək və kütləvi və peşəkar idman növlərinin bu inkişafda hansı rol oynadığını müəyyən edilməlidir.

İlk növbədə “kütləvi idman”, “peşəkar idman” və “yüksək performanslı idman” arasındakı fərqi müəyyənləşdirmək lazımdır. Onlar bir-birlərindən əsasən hədəflər baxımından fərqlənirlər: kütləvi idman rəqabət fəaliyyəti ilə sağlamlığın inkişafına yönəldilir, peşəkar idmançılar maddi faydalar əldə etməyə və elit idman növləri - maksimum nümayiş etdirmək üçün ən yüksək səviyyəli idman yarışlarında iştirak edərək nəticələr əldə etməyə çalışırlar. Bununla birlikdə qeyd etmək lazımdır: idmanla məşğul olmağın son nəticəsi bir insanın cəmiyyətin iqtisadi və mənəvi inkişafına müsbət təsir göstərməsi, lazım olan sağlam həyat tərzini prinsiplərinə riayət etməsində görünür.

Nəticədə, kütləvi və peşəkar idman növləri ilə yanaşı ən yüksək nailiyyətlər olan idmanlar da nəticədə eyni problemi yalnız fərqli mexanizmlərdən istifadə edərək həll etməlidirlər. Eyni zamanda, bir insanın kütləvi idmandan keçmədən peşəkar idman və ya ən yüksək nailiyyətlərə sahib ola bilməz. Bu, bir insanın idman fəaliyyəti sahəsinə "giriş" in ilk mərhələsi kimi kütləvi idmanın əhəmiyyətindən xəbər verir.

Qərb ölkələrində idman sağlam həyat tərzinə ehtiyac, əsas xüsusiyyətləri qanunauyğunluq və kütləvi xarakter olan bədən tərbiyəsi və idman proqramları ilə formalaşır. Bu proqramlardan ən məşhuru, bu gün 130-a yaxın iştirakçı ölkəni birləşdirən Beynəlxalq Kütləvi İdmanların Təşviqi Birliyinin (TAFISA) hima-

yəsində fəaliyyət göstərən "Hamı üçün İdman"dır. Proqram əvvəlcə “yüksək səviyyəli idman növlərində iştirak həddini endirmə vasitəsi və həm seçmə idman növləri, həm də əyləncə idmanlarını özündə cəmləşdirən idman həyatının formalaşan plüralist mənzərəsinin elementlərindən biri kimi düşünülmüşdür. Bu gün İdman hər kəsə yüksək səviyyədə standartlaşdırılan və kommersiyalaşdırılmış yüksək performanslı idmana alternativ olaraq baxılır. Böyük mübahisədən fərqli olaraq Azərbaycan futbolunun aşağı keyfiyyəti diqqəti özünə çəkməməyə bilməz və əsas problem beynəlxalq arenada rəqabət apara biləcək idmançıların olmamasıdır, eyni zamanda ölkənin hər bölgəsindəki futbol akademiyaların və idman məktəblərin fəaliyyətləri göstərilir.

“Hamı üçün İdman”da “nəyin bahasına olursa olsun qələbə” prinsipinin tətbiq olunduğu əsas nəticə iştirak etməkdir, nəticə deyil [10].

Lakin bu gün Qərbdə "Hamı üçün İdman", "peşəkar idmana" alternativ kimi baxılmasına baxmayaraq, əsas xüsusiyyəti - kütləvi xarakteri - idman uğurlarını ən yüksək səviyyədə əldə etməkdə həlledici rol oynayır. Konkret ölkələrdən nümunələrə nəzər salaraq.

Azərbaycanda futbol akademiyasının yaradılması alman üslublu sistemlərin qurulması ilə fərqlənir. Azərbaycan Respublikası Gənclər İdman Nazirliyi tərəfindən idmanın kütləvi və peşəkar istiqamətlərinin inkişafı ilə bağlı sistematik işlərin müsbət nümunələrin axtarışı və istifadə təcrübəsini araşdırmaqdadır [1,2,4].

Azərbaycanda fəaliyyət göstərən klub rəhbərləri Kanadada buz xokkeyinin təşkilinə bənzər bir sistemə (peşəkar idmançı olmayan bir uşağın onu böyüdən komandanın azarkeşi olacağı), Alman futbolunun inkişaf proqramına (maksimum saydan seçim uşaqlar) və iqtisadi qaynaqların idmanda səmərəli istifadəsinə Amerika yanaşması. Futbol akademiyasında uşaqlara yalnız idman keyfiyyətlərini inkişaf etdirmələrinə imkan verən yaxşı bir təhsil verilməsi bir nümunə kimi istifadə edilə bilər. Beləliklə, məqalə müəllif tərəfindən araşdırılan əhalinin sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına və eyni zamanda yüksək idman nəticələrinə nail olmağa kömək edən aşağıdakı amilləri vurğulamağa imkan verir:

- məktəb və tələbə idman sistemi vasitəsilə gənclər idmanının inkişafı, eləcə də klub sisteminin mexanizmlərindən istifadə;
- təhsil ilə ayrılmaz əlaqə;
- məktəb və tələbə idman sistemində kütləvi və peşəkar idman növlərinə ayrılmaması;
- sosial, ailə vəziyyətindən və s. asılı olmayaraq uşaqların idmanla məşğul olması üçün imkanlar;
- 16 yaşınadək peşəkar idmanda uşaq seçiminin qarşısının alınması, hər kəsə şans və fürsət verilməsi, kütləvi seçim;
- kütləvi idmana dövlət dəstəyi.

Buradan kütləvi idman və peşəkar idman növlərinin paralel inkişafından ibarət olmayan bir model çıxarmaq mümkündür. Lakin kütləvi idmanın ölkənin peşəkar klublarına və yığma komandalarına namizəd seçməyə imkan verən idman ehtiyatı olduğu şaquli şəkildə qurulmuş bir sistemdə əksini tapmalıdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, belə bir sistem sağlam həyat tərzini dəstəkləyən bir mexanizm kimi idman potensialının reallaşmasına kömək edir, çünki uşaqlar üçün əvvəlcə nəyin bahasına olursa olsun qazanmaq vəzifəsi qoyulmur və onlara idmanın həyatlarının əsas hissəsi kimi lazım olması öyrədilir. Uşaqlar sadəcə idmanla məşğul olurlar və şüurlü və yetkin yaşda peşəkar bir idmançı karyerası və ya başqa bir sahədə özünü həyata keçirmək arasında seçim edirlər.

## ƏDƏBİYYAT

1. Azərbaycanada kütləvi idman yarışları ilə bağlı qanunvericilik sərtləşdirilir, 2015 <https://az.trend.az/azerbaijan/society/2365122.html>.
2. 2015-2018-ci illərdə Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı Dövlət Proqramının müzakirəsi, <https://www.mys.gov.az/mtbuat/tdbirlrdetaills/67/2015-2018-ci-illrd-azrbaycan-respublikasinda-bdn-trbiysi-v-idmanin-inkisafi-dovlt-proqraminin-muzakirsi>.
3. Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının qanunu, <http://www.e-qanun.az/framework/18303>
4. “Bədən tərbiyəsi və idman haqqında” qanuna kütləvi idman tədbirləri və idman yarışları ilə bağlı əlavə və dəyişiklik edilir, [https://apa.az/az/xeber/olimpiada/xeber\\_beden\\_terbiyesi\\_ve\\_idman\\_haqqinda\\_qanu\\_-379592](https://apa.az/az/xeber/olimpiada/xeber_beden_terbiyesi_ve_idman_haqqinda_qanu_-379592)
5. İdman və bədən tərbiyəsi sosial siyasətin mühüm istiqamətidir, Kütləvi idman və Azərbaycan təcrübəsi, <http://www.anl.az/down/meqale/azerbaycan/2012/sentyabr/264674>
6. Əliyev İ. *Azərbaycan idman ölkəsi kimi böyük nüfuz qazanmışdır*. Xalq qəze-ti. 2021, 10 iyun. № 119, s. 1-6. <https://fulltext.preslib.az/olimpiya/vMtE8zSu1p.html>
7. [https://az.wikipedia.org/wiki/2015\\_Avropa\\_Oyunlar%C4%B1](https://az.wikipedia.org/wiki/2015_Avropa_Oyunlar%C4%B1)
8. [https://az.wikipedia.org/wiki/Az%C9%99rbaycan\\_2017\\_%C4%B0slam\\_H%C9%99mr%C9%99ylyi\\_Oyunlar%C4%B1nda](https://az.wikipedia.org/wiki/Az%C9%99rbaycan_2017_%C4%B0slam_H%C9%99mr%C9%99ylyi_Oyunlar%C4%B1nda)
9. Delaney T., Madigan T. *The sociology of sports: an introduction*. Jefferson, North Carolina, and London: MvFarland & Company, inc. 2009.
10. About Tafisa. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tafisa.net> (дата обращения 24.10.2015).
11. Delaney T., Madigan T. *The sociology of sports: an introduction*. Jefferson, North Carolina, and London: MvFarland & Company, inc. 2009.

## МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

Ф.Дж. Гусейнов

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

**Аннотация.** Статья посвящена анализу модели развития массового спорта в Азербайджане. Выявлены основные проблемы соотношения массового и профессионального спорта как двух взаимосвязанных составляющих спорта. Рассмотрены принципы взаимодействия массового спорта, профессионального спорта и наиболее успешных видов спорта, а также факторы, от которых зависит развитие спорта в целом. Определена роль массового и профессионального спорта в этом развитии, отмечена важность массового спорта как первого этапа «приобщения» к сфере спортивной деятельности человека. Он обобщен на основе моделей международного опыта развития спорта. Представлен пример успешной планомерной работы по развитию массового

спорта в современном Азербайджане. Подчеркнуты факторы, помогающие улучшить здоровье населения и одновременно добиться высоких спортивных результатов. На основе этих факторов предлагается эффективная модель развития спорта в нашей стране, где массовый спорт представлен как резерв, позволяющий отбирать кандидатов в профессиональные клубы и сборные страны. Отмечается, что предлагаемая система способствует реализации спортивного потенциала как механизма, поддерживающего четкий здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** *развитие массового спорта, формирование спортивного ресурса, принципы развития юношеского спорта, юношеский и студенческий спорт.*

## DEVELOPMENT OF THE MODEL OF MASS SPORTS IN AZERBAIJAN

F.J. Guseynov

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

**Annotation.** The article is devoted to the analysis of the model of development of mass sports in Azerbaijan. The main problems of the ratio of mass and professional sports as two interrelated components of sports have been identified. The principles of interaction between mass sports, professional sports and the most successful sports and the factors on which the development of sports in general depend are considered. The role of mass and professional sports in this development is defined, the importance of mass sports as the first stage of "introduction" to the field of human sports activity is noted. It is generalized on the basis of the model of international experience in sports development. An example of successful systematic work on the development of mass

sports in modern Azerbaijan is presented. Factors that help to improve the health of the population and at the same time achieve high sports results are emphasized. Based on these factors, an effective model for the development of sports in our country is proposed, where mass sports are presented as a reserve that allows to select candidates for professional clubs and national teams of the country. It is noted that the proposed system contributes to the realization of sports potential as a mechanism that supports a clear healthy lifestyle.

**Keywords:** *development of mass sports, formation of sports resource, principles of development of youth sports, youth and student sports.*

## İNAM İNTERVALININ KÖMƏYİ İLƏ ŞAĞIRDLƏRİN HƏFTƏLİK DƏRSLƏ MƏŞĞUL OLMA SAATININ TƏYİN OLUNMASI

Ş.M. Vəliyeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası

[shahla.valiyeva@sport.edu.az](mailto:shahla.valiyeva@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Cox vaxt qiymətlə naməlum parametrlərin dəqiq qiymətlərini tapmaq mümkün deyildir. Yəni, nöqtəvi qiyməti tam olaraq təxmin etmək olmur. Bunun üçün inam aralığını (inam intervalını) təxmin etmək lazımdır. Oiymləndirilən baş parametrlərin verilmiş inam ehtimalı ilə daxil olduğu interval etibarlı interval (inam intervalı) adlanır.

Cox vaxt qiymətlə naməlum parametrlərin dəqiq qiymətlərini tapmaq mümkün deyildir. Yəni, nöqtəvi qiyməti tam olaraq təxmin etmək olmur. Bunun üçün inam aralığını (inam intervalını) təxmin etmək lazımdır.

Tədqiqatda, hər hansı bir məktəbin şagirdlərinin həftəlik dərslə məşğul olma (çalışma) saati haqqında araşdırma aparılır. Bunun üçün həmin məktəbdən təsadüfi olaraq 25 şagirdi seçilir. Seçilən şagirdlərin həftəlik dərslə çalışma vaxtının ədədi ortası 4,5 saat, dərslə məşğul olma saatının standart meylı 2 saat olaraq məlumdursa  $\alpha = 90\%$  inam ehtimalı üçün məktəbdəki bütün şagirdlərin həftəlik dərslə məşğul olma saatları hansı aralıqda yerləşdiyi təyin olunur.

**Açar sözlər:** *İnam intervalı, nöqtəvi qiymət, interval sərhəddi, parametrlər, orta kəmiyyət, nəticə.*

**Giriş.** Statistika, seçilmiş nümunə məlumatlardan istifadə edərək baş cəm və seçmə cəm haqqında fikir söyləmək, ümumiləşdirmə aparma və təxmin irəli sürmə elmidir. Hər hansı bir prosesi öyrənmək üçün onu analiz etmək yəni təhlil etmək lazımdır. Tədqiqat zamanı kifayət qədər böyük saylı yığım üzərində araşdırma aparmaq çətin olur və vaxt itgisinə sə-

bəb olur. Bu cür problemi aradan qaldırmaq üçün, baş cəmi təmsil edə biləcək şəkildə təsadüfən seçilən seçmə cəm (nümunə) seçilir. Nümunədən alınan nəticələrdən faydalanaraq baş cəmin xüsusiyyətlərinə dair hesablama aparılır və bir qiymət alınır. Bu seçmə cəm üzərində təhlil apararaq baş cəm haqqında bir fikir söyləmək olur. Seçmə cəmin parametrləri üzərində elə hesablama aparmaq lazımdır ki, ümumi yığım (baş cəm) haqqında çıxarılan nəticə həqiqətə yaxın olsun. Baş cəmin təhlili nəticəsində əldə edilən göstəricilər parametrlər, seçmə cəmin məlum parametrlərinə uyğun hesablanmış qiymət isə statistik adlanır.

Etibarlılıq intervalı tapılmış qiymətləndirmələrin dəqiqliyini, etibarlılıq ehtimalı isə qiymətləndirmələrin etibarlılığını xarakterizə edir.

Qiymətləndirmənin dəqiqliyini xarakterizə edən etibarlılıq intervalının uzunluğu seçmənin  $n$  həcmindən və  $\alpha$  etibarlılıq ehtimalından asılıdır. Belə ki, seçmənin həcmi artdıqca etibarlılıq intervalının uzunluğu kiçilir, etibarlılıq ehtimalı vahidə yaxınlaşdıqca isə onun uzunluğu artır.

$1 - \alpha$  ədədinə əhəmiyyətlik səviyyəsi deyilir. Statistik tədqiqatlarda həll edilən məsələlərin əhəmiyyətindən və çıxarılan nəticələrin məsuliyyətindən asılı olaraq  $1 - \alpha$  əhəmiyyətlik səviyyəsinin

$$\alpha = 0,1; \alpha = 0,05; \alpha = 0,01$$

qiymətlərindən istifadə edilir. Etibarlılıq ehtimalının seçilməsi riyazi məsələ deyil və bilavasitə həll edilən problemlərin məzmununa görə təyin edilir.

**Material və metodlar.** Statistika, seçilmiş nümunə məlumatlardan istifadə edərək baş cəm və seçmə cəm haqqında fikir söyləmək, ümumiləşdirmə aparma və təxmin irəli sürmə elmidir. Hər hansı bir prosesi öyrənmək üçün

onu analiz etmək yəni təhlil etmək lazımdır [4;s.29].

Tədqiqat zamanı kifayət qədər böyük saylı yığım üzərində araşdırma aparmaq çətin olur və vaxt itgisinə səbəb olur. Bu cür problemi aradan qaldırmaq üçün, baş cəmi təmsil edə biləcək şəkildə təsadüfən seçilən seçmə cəm (nümunə) seçilir. Numunədən alınan nəticələrdən faydalanaraq baş cəmin xüsusiyyətlərinə dair hesablama aparılır və bir qiymət alınır. Bu seçmə cəm üzərində təhlil apararaq baş cəm haqqında bir fikir söyləmək olur. Seçmə cəmin parametrləri üzərində elə hesablama aparmaq lazımdır ki, ümumi yığım (baş cəm) haqqında çıxarılan nəticə həqiqətə yaxın olsun. Baş cəmin təhlili nəticəsində əldə edilən göstəricilər parametrlər, seçmə cəmin məlum parametrlərinə uyğun hesablanmış qiymət isə statistik adlanır.

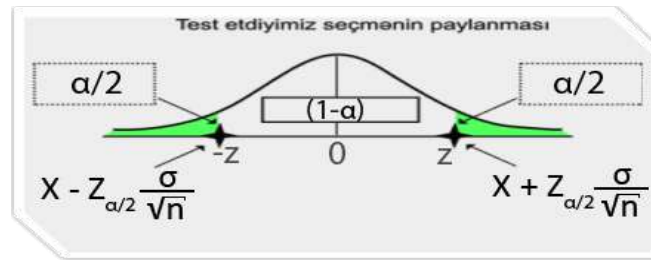
Baş cəmə aid bir parametrlin seçmə cəmin statistiyindən istifadə edərək təxmin edilməsinə nöqtə təxmini (nöqtəvi qiymətləndirmə) deyilir [1;s.152].

Cox vaxt qiymətlə naməlum parametrlərin dəqiq qiymətlərini tapmaq mümkün deyildir. Yəni, nöqtəvi qiyməti tam olaraq təxmin etmək olmur. Bunun üçün inam aralığını təxmin etmək lazımdır.

Oyımətləndirilən baş parametrlərin verilməmiş inam ehtimalı ilə daxil olduğu interval etibarlı interval (inam intervalı) adlanır.

Etibarlılıq intervalı tapılmış qiymətləndirmələrin dəqiqliyini, etibarlılıq ehtimalı isə qiymətləndirmələrin etibarlılığını xarakterizə edir.

Baş cəmin bilinməyən parametri üçün təxmin ediləcək inam aralığının (intervalının) sərhədləri və ehtimalı aşağıdakı şəkildə göstərilir [6;s.143].



Qiymətləndirmənin dəqiqliyini xarakterizə edən etibarlılıq intervalının uzunluğu seçmənin  $n$  həcmindən və  $\alpha$  etibarlılıq ehtimalından asılıdır. Belə ki, seçmənin həcmi artdıqca etibarlılıq intervalının uzunluğu kiçilir, etibarlılıq ehtimalı vahidə yaxınlaşdıqca isə onun uzunluğu artır.

$1 - \alpha$  ədədinə əhəmiyyətlik səviyyəsi deyilir. Statistik tədqiqatlarda həll edilən məsələlərin əhəmiyyətindən və çıxarılan nəticələrin məsuliyyətindən asılı olaraq  $1 - \alpha$  əhəmiyyətlik səviyyəsinin  $\alpha = 0,1$ ;  $\alpha = 0,05$ ;  $\alpha = 0,01$  qiymətlərindən istifadə edilir [3;s.121].

Etibarlılıq ehtimalının seçilməsi riyazi məsələ deyil və bilavasitə həll edilən problemlərin məzmununa görə təyin edilir.

Bəs əhəmiyyət səviyyəsinin rolu nədir?

Aralıq təxminin %95 inamlı təxmin olunması,  $n$  saylı seçmə cəmdən hesablanılan hər hansı 100 statistikdən 95 – nin inam ara-

lığında olduğunu, qalan 5-nin isə aralıqdan kənar olacağını göstərir [2;s.121].

Ümumiyyətlə, inam aralığını (intervalını) təxmin etmək üçün (nöqtəvi qiymət)  $\mp$  (kritik dəyər)  $\cdot$  (standart xəta) hesablanır.

Inam intervalının sərhədlərini tapmaq üçün

$$\bar{X} - t_{\alpha} \cdot \frac{s}{\sqrt{n}} < \mu < \bar{X} + t_{\alpha} \cdot \frac{s}{\sqrt{n}}$$

(baş cəmdə stadar meyl məlum deyilsə

$$\bar{X} - Z_{\alpha/2} \cdot \frac{\sigma}{\sqrt{n}} < \mu < \bar{X} + Z_{\alpha/2} \cdot \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

(baş cəmin standart meyl məlumdursa).

Standart inam ehtimalları (90%, 95%, 99%) üçün  $Z_{\alpha/2}$  - nin qiymətləri

$\alpha$	$1 - \alpha$	$Z_{\alpha/2}$
0,01	0,99	2,58
0,05	0,95	1,96
0,10	0,90	1,645



Buradakı  $Z_{\alpha/2}$  - parametrinin qiymətləri məlum olan  $n$  və  $\alpha$  -dan asılı olaraq Student paylanmasının məlum qiymətləri cədvəlidən götürülür. Daha sonra inam intervallar (sərhədlər) hesablanır və düstura tətbiq olunur [5;s.187].

$n > 30$  olduqda Student  $t$  paylanması normal paylanmaya keçir. Ona görə də bu halda normallaşdırılmış normal paylanma cədvəlidən istifadə edilir.

**Nümunə:** Hər hansı bir məktəbin şagirdlərinin həfdəlik dərslə məşqul olma saati haqqında araşdırma aparılır. Bunun üçün həmin məktəbdən təsadüfi olaraq 25 şagirdi seçilir. Seçilən şagirdlərin həfdəlik dərslə məşqul olma saatinin ədədi ortası 4,5 saat, dərslə məşqul olma saatinin çalışma vaxtının standart meyli isə 2 saat olaraq məlumdursa,  $\alpha = 90\%$  inam ehtimalı üçün məktəbdəki bütün şagirdlərin həftəlik dərslə məşqul olma saatları hansı aralıqda yerləşər?

**Həlli:** Fərz edilir ki, baş cəm normal paylanmaya sahibdir və

$n = 25$ ;  $\bar{X} = 14,5$ ;  $\sigma = 2$ ;  $\alpha = 90\%$  məlumdur.

$$\bar{X} - Z_{\alpha/2} \cdot \frac{\sigma}{\sqrt{n}} < \mu < \bar{X} + Z_{\alpha/2} \cdot \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

90% -inam ehtimalını bir az açıqlasaq, 90% -iz 0,90 deməkdir yəni,

$$\alpha = 1 - 0,90 = 0,10$$

$$\alpha = 0,10; Z_{\alpha/2} = Z_{0,05} = (1 - 0,05 = 0,95)$$

qiyməti  $Z$  paylanma cədvəlidən qeyd olunur.

$$Z_{\alpha/2} = 1,645$$

Orta qiymətin standart xətası  $S_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} = 0,4$  olduğu üçün

$$Z_{\alpha/2} \cdot \frac{\sigma}{\sqrt{n}} = 1,645 \cdot 0,4 = 0,658 \text{ olar.}$$

$$14,5 - 0,658 < \mu < 14,5 + 0,658$$

$$13,842 < \mu < 15,158.$$

$$\frac{1-\alpha}{13,842 \quad \mu \quad 15,158}$$

**Nəticə.** İnam intervalının köməyi ilə araşdırmanın sonunda 90% əminliklə məlum oldu ki, məktəbdəki bütün şagirdlərin həftəlik dərslə məşqul olma saatları 13,842 və 15,158 intervalında yerləşir

## ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev F., Mikayılov C., Əliyev Y. *Statistika*. Dərslik. Bakı 2015.
2. Трифонова Н.Н., Еркомашвили И.В. *Спортивная метрология*. учеб.рос. 2016.
3. Nezir Köse *İstatistik olasılığa giriş*. II hissə. 2016.
4. Горяинова Е.Р., Панков А.Р., Платонов Е.Н. *Прикладные методы анализа статистических данных*. Москва, Высшая школа экономики. 2012.
5. Kərimov T.Q., Seyfullazadə N.Z. *Ehtimal nəzəriyyəsi və riyazi statistikanın əsasları*. Dərs vəsaiti. Bakı 2008.
6. Vəliyeva Ş.M., Kələntərli N.M., Mirzəyeva B.D., Mirsəlimova G.M. *Ali riyaziyyat və riyazi statistika*. Dərs vəsaiti. Bakı 2014.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОВЕРИТЕЛЬНОГО ИНТЕРВАЛА

Ш.М. Велиева

Азербайджанской Государственной Академии Физической Культуры и Спорта

Кафедра Спортивный менеджмент и коммуникация

[shahla.valiyeva@sport.edu.az](mailto:shahla.valiyeva@sport.edu.az)

**Аннотация.** Получить точные оценки неизвестных параметров по оценки часто невозможно, то есть балльную оценку невозможно точно оценить. Для этого необходимо оценить доверительный интервал. Интервал, в который оцениваются основные

параметры с заданным доверительным интервалом, называется доверительным интервалом.

Часто невозможно найти точные значения неизвестных параметров с ценовым значением. То есть цену пункта нельзя

полностью оценить. Для этого необходимо оценить доверительный интервал (доверительный интервал).

В исследовании рассматриваются еженедельные часы занятий учащихся любой школы. Для этого из этой школы случайным образом отбираются 25 учеников. Если известно, что средние недельные учебные часы отобранных студентов сос-

тавляют 4,5 часа, а стандарт-ная тенденция учебного времени составляет 2 часа, интервал еженедельных учебных часов всех учащихся в школе определяется с вероятностью  $\alpha = 90$ .

**Ключевые слова:** *доверительный интервал, балльная оценка, предел интервала, параметры, средняя величина, результат.*

## DETERMINING STUDENTS' WEEKLY CLASS TIME USING A CONFIDENCE

Sh.M. Veliyeva

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Sport management and communication  
[shahla.valiyeva@sport.edu.az](mailto:shahla.valiyeva@sport.edu.az)

**Annotation.** The article deals with the main methods and means of educational process considering them as creative work. The article has analyzed and defined theoretical and practical ways of assimilation of teaching materials that students need on the subject of "pre-military preparation". The requirements to students' knowledge on the subjects of general military and tactical preparation in Hi-

gher Educational Institutions, didactical principles of preparation of teachers and methods of teaching necessary for pedagogical work are identified.

**Keywords:** *pre-military preparation, process of study, military and tactical subjects, teacher-educator, organization of educational process, methods of education.*

## THE PLACE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE RECREATION COMPLEX

A.Ch. Hashimova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

[albina.hashimova@sport.edu.az](mailto:albina.hashimova@sport.edu.az),

<https://orcid.org/0000-0002-9866-5865>

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation.** Theoretically, physical culture and sports are assessed as a special type of social activity, the result of which is the satisfaction of the physical and emotional needs of people, who, depending on the level and scale, can manifest themselves as a spectator at various sports events.

While preparing the main directions of the development of the recreation complex, there is a problem of division of responsibilities of mass physical culture-health movement and professional sports. The general features of services and the general conceptual basis for entering the market environment can be transformed and enriched by the specific features and characteristics of physical education and sports, which are specific sectors of the economy.

**Keywords:** *sports services, sports and health services, physical education, recreational activities, healthy lifestyle.*

The constant increase in the urban population is accompanied by hypodynamics, inefficient nutrition, etc. in the context of increased nervous and mental pressures. As a result, the need for daily systematic exercise in physical education and sports becomes a necessary condition for health protection.

Features of physical education and sports services are conditioned by their various socio-economic functions - educational, health-improving, recreation, reproduction, computer-entertainment, cognition, national-patriotism, defense, advertising, socialization of personality. These functions are implemented in the development of various subdivisions and di-

rections of physical education and sports services:

- physical education of children and youth in the system of preschool education and training;
- medical and sanatorium-resort services, therapeutic physical education in the system of social-professional rehabilitation of the disabled;
- not to engage in physical education as a form of active physical recreation outside of work and study (physical recreation);
- physical education (industrial gymnastics) in labor mode in enterprises, companies and organizations;
- as a form of sports performances, passive recreation and entertainment (in leisure);
- amateur sports with high achievements as a form of physical and spiritual development of the person;
- participation in the Olympic Games, world championships, international competitions, which raise the name of the national sport and the country;
- application-professional sports training of military servicemen and law enforcement officers;
- Healthy lifestyle, various sports, sports equipment used by athletes, advertising in sports facilities and the media;
- Participation in sports departments, clubs, voluntary sports societies, sports competitions as a means of socialization of the individual [1].

Despite the diversity of functions of physical education and sports, the main factor that unites them is the specificity of leisure activities. Due to the nature of the functions of physical education and sports, they can be grouped into two main areas: physical educa-

tion services and sports services.

Physical education services are a combination of different forms of social activities carried out for the purpose of physical education of the population. Physical education services in preschool and educational institutions, out-of-school voluntary physical education-health and sports organizations, workplaces – enterprises, organizations; in residential areas, rest homes, sanatoriums, tourist bases and other recreational facilities; It can be organized among military servicemen and law enforcement personnel, among patients of health care institutions, including the disabled - as part of their social and vocational rehabilitation.

Sports services are aimed at improving the physical fitness of the individual, his moral and will qualities, the organization of physical education and sports, entertainment activities and the effective use of leisure time of the population.

Thus, sports services act as a special form of practice in preparing people for competitions, sports and entertainment services and the organization of competition activities.

The need for constant recovery of the physical and neuropsychological forces of the human body for creative work and normal life is an objective necessity. Part of the needs of psycho-physiological rehabilitation is paid by the person independently, and the rest is paid by the recreation services. The purpose of recreational activities is to meet the spiritual and physical needs for the restoration of creative labor and active life force [2].

Recreation industry abroad - one of the most dynamically developing forms of business. It is represented by large corporations that cover a wide range of enterprises serving the resort business in various fields: industry, transport, banks, insurance companies.

The resources of the recreation complex are a set of natural and man-made resources used for human recreation, physical, aesthetic, cognitive needs, treatment of the human body. These include: healing springs, areas with a picturesque landscape, suitable for healthy recreation (both natural and artificial), "wild" corners of nature, where rare species of animals and plants are preserved, etc.

It is clear that the end result of recreational activities will be the positive dynamics of the population's health and temporary incapacity for work. This can be assessed by health professionals and demographers. Such an assessment requires long-term observations and can be considered not only as a result of recreational activities, but also as a result of the state's social policy as a whole.

Other, including socio-economic consequences of recreational activities include: tourism and excursions, physical education and sports, health facilities, museums, exhibitions, cinemas, etc. increase in the number of users of services, increase in the volume of recreational services provided to the population.

The main types of rehabilitation needs of the human body are related to the biorhythms of labor, the alternation of passive and active rest. These needs can be classified by type (active and passive) and by maturity, ie depending on the length of the working day, work week and annual leave (daily, weekly and annual). The classification of active recreation by types is as follows - tourist-excursion, sanatorium-resort and physical education-health types [3,4].

In the formation of the recreation complex, it is necessary to take into account the structure of the population's demand for all types of active recreation and leisure, the difference in per capita income, the mobility of the population, the preferences of different demographic groups and other socio-economic factors.

At this point, the amateur sports sphere is chosen, which reveals the reasons that reveal a person's potential, achieves high sports results, achieves records, organizes sports and entertainment events and achieves high results. In addition, a professional sport is selected, which is aimed at making a profit, has a high informational and entertainment value in the provision of sports and entertainment services, and consists of commercial and sports activities.

Amateur sports occupy a middle position between physical education and professional sports. In the Soviet era, amateur sports were considered as one of the various forms of phy-

sical education, while professional sports were practically ignored.

Due to the transition to a market economy, the status of professional sports has strengthened and the tendency to close the gap between amateur and professional sports has strengthened. However, the difference between physical education and professional sports will continue in the future. This is explained by the fact that physical education is one of the different types of leisure activities. In this case, the consumer himself is actively involved in the process of providing the service. Professional sports is one of the passive types of leisure activities, in the course of which people become consumers of spectacle services created by professional athletes.

If the demand for physical education services is met in the field of health, sanatorium-resort services, education, industrial gymnastics, as well as at home, the demand for sports services requires the free organization of leisure activities [5].

With the development of professional sports and the strengthening of the role of sports performances in people's daily lives, the process of formation of physical education and sports, which is a part of the national economy, is accelerating.

The nature of physical education and sports services is in the dual nature of physical education and sports services, their consumer and investment nature. Sports performances are purely consumer in nature. They are included in the leisure and leisure industry as a passive form of leisure and are studied in the context of leisure savings.

The peculiarity of the provision of sports and entertainment services is the collective nature of their consumption in sports facilities (stadiums, gyms, maneges), as well as through the media. As a result, sports and entertainment services have a social-consumer character, educate in the spirit of collectivism, social solidarity, create conditions for social integration of the nation. In addition, sports and entertainment services, especially the performances of highly qualified athletes, play a key role in the promotion and promotion of various sports among young people. The so-called "demon-

stration effect" stimulates the involvement of young people in various sports.

The connection between the advertising of sports goods and the advertising of companies and other consumer goods is important for sports performances. Mass sports performances are the main means of advertising the sponsorship of sports by the leading production and trade companies of the sports industry [6].

The downside of sports performances is their high emotional tension, which can lead to riots and acts of vandalism in sports facilities in the development of amateur associations (for example, football "fans"). This requires state regulation and more strict control over the activities of voluntary associations of fans.

Sports and health services, physical education are not only consumer, but also a unique investment in human capital, which contributes to the development of the nation's public health potential, the national economy - high work capacity, productivity, ability to adapt to physical and psychological stress, should serve the development of individuals with the will, competitiveness and ability to innovate.

Against the background of radical changes affecting all segments of our society, it is very important to preserve morality and humanism, justice and equality in the vital sphere, such as the protection of public health.

Man always pays great attention to his health, which is the primary basis of his existence, the source of economic well-being, especially in modern conditions.

The health factor is an indicator of the progress of socio-economic formation and acts as a generalized result of the aggregate impact of the complex of living conditions on the efficiency of social production.

This factor synthesizes the lifestyle and quality of people's lives, the achieved level of economic development of the country.

As a complex socio-economic system and a specific sector of the national economy, health is obliged to ensure the implementation of an important social principle - the principle of maintaining and improving the health of citizens, providing them with highly specialized treatment and prevention.

As a type of human activity, health has become one of the largest sectors of the economy in terms of the number of employees and the scale of resources and resources used (material, human, financial). Functional (realization of certain common goals) and technological (flow of various resources for the production of goods and services) relations of healthcare with other sectors of the national economy are constantly expanding [7;8].

The functional relationship of health is determined by the need to achieve its main goal - the protection and strengthening of human health, and technological ties - the need for efficient use of various resources.

It combines all areas of the economy, including health, various resources (material, labor, financial, information) and advanced technological developments and research that help create new types of services. As a result, intersectoral relations are expanding. Thus, the increasingly complex technological system of production of clinical diagnostic and treatment services also reflects the ever-expanding scale of scientific and technological progress, the application of its achievements in the development of the economy and industry.

It offers services that significantly compensate for the negative effects of their activities on health, other sectors of the economy and society, shaping public health and influencing the potential of the workforce in all sectors of the economy. The compensatory functions of health care are, as a rule, very weakly reflected in economic theory and practice. At the same time, they reduce the overall level of morbidity and mortality, and prolong the period of human activity.

As an integral part of the social sphere, health care thus addresses social and economic issues related to the quality of life and well-being of a person, the realization of social guarantees, the formation of the labor potential of society.

Health is connected with education, culture and sports by a complex of functional dependencies, technological and information flows [9].

Incomplete complexity of the study of the causes and factors determining the level

and structure of public health at the level of the national economy leads to negative consequences for the reproduction of the population, a decrease in the pace of socio-economic development of the country.

Health efficiency cannot be expressed in any way: it must reflect a set of parameters, including the evaluation of the end result of health services and their units, taking into account the therapeutic, sanitary-prophylactic, social and economic aspects.

Medical efficiency is characterized by the quality and effectiveness of diagnostic tests, therapeutic and prophylactic measures. The social aspect of efficiency, as a rule, affects the impact of health on the living standards of the population (meeting people's needs for health and medical services), improving working conditions, ensuring sanitary and epidemiological norms, etc. represented by a set of reflecting indicators.

The economic aspects of efficiency include the contribution of health to the country's economy, gross domestic product, national income, and so on. including assessment. Economic efficiency also characterizes the quality of the results of the use of resources (labor, material, financial).

Investment in high-achieving sports also has an important macroeconomic effect for the development of mass physical education and sports, as they reflect the physical development of the nation. The achievements of prominent athletes show the future development of mass sports, stimulate the country's population to systematically engage in various sports. Thus, investment in the development of mass physical education and high-achievement sports contributes to the development of human capital, the quality of labor potential and the competitiveness of the national economy [10].

From the point of view of the position of the theory of social welfare and external effects, and taking into account the nature of physical education and sports, its structure can be divided into four sectors:

1. The public sector, which creates net public welfare (amateur sports with high achievements, including the training of athletes for national teams; targeted programs for the de-

velopment of mass physical culture and sports at the state and regional levels; physical training of military and law enforcement personnel) and socially significant welfare (in the state secondary and higher education system, pre-school educational institutions, out-of-school sports and health organizations; in the state health and compulsory medical insurance system, sanatorium-resort service, medical physical education services in the state rehabilitation system for the disabled); socially effective services of physical culture and sports that meet the needs of physical education and development of the population, providing a system of minimum standards outside the state.

2. Voluntary public sector - this is the municipal organizations of physical culture and sports, physical education and sports-oriented public organizations (sports clubs, physical education-sports societies, sports), which produce mixed public welfare, called "club welfare" with limited opportunities for participation. federations, etc.). The activities of these non-profit organizations are regulated by the law on non-profit organizations, with the aim of developing physical culture and sports in the country on a contractual basis.
3. Mixed sector - where mixed forms of ownership (public-public, public-private organizations and institutions for physical education and sports-entertainment - mixed-capital joint-stock companies, producing mixed social welfare, including physical education and socially important services of sports), state and public corporations, joint ventures with state participation, etc.), as well as private non-profit physical education and sports organizations (private sports facilities, sports schools, physical training institutions, courses and departments teaching various sports, etc.) shows. Mixed sector organizations operate on the basis of legislation on privatization, joint ventures and joint stock companies, non-profit organizations and philanthropy.
4. Private commercial sector - where special welfare (goods and services) are produced on a commercial basis - professional sports organizations, sports and entertainment estab-

lishments, individual entrepreneurship of athletes and coaches. In this sector of production of physical culture and sports services there are professional sports clubs, commercial establishments, show business firms and other organizations with various organizational and legal forms (societies, small and joint ventures) working for pro-fit [11].

Thus, when developing the main directions of the recreation complex, the problem of the division of responsibilities of the mass physical culture movement and professional sports inevitably arises.

According to the chapter on health, according to experts, our health depends on the health system - 8-10%, the environment - 20%, and our lifestyle - 60-70%. The recreation complex should be built in such a way that in the struggle for public health, those 60-70% of the human body's resources are fully used.

The organization of rest at the end of the working week also plays an important role in the formation of a healthy lifestyle. The rhythm of modern life creates the need for a full week's rest. About 60% of the recreational time at the disposal of citizens falls on the share of weekly rest, while the vacation time is only 15% of the total.

In general, the regulation of recreational activities should be established in such a way as to minimize everyone's need for health services.

## REFERENCES

1. Əhmədov M.Ə., Hüseyn A.C. *Dövlətin iqtisadi siyasəti*. «İqtisad Universiteti» Nəşriyyatı, Bakı: 2011.-220s.
2. Əlirzayev Ə.Q. *Sosial sferanın iqtisadiyyatı və idarə edilməsi (dərs vəsaiti)*. Bakı, "İqtisad Universiteti" nəşriyyatı, 2010, 326 s.
3. Əliyev Ə.B. *Xidmət sahələrinin iqtisadiyyatı*. Dərs vəsaiti. Bakı 2017.
4. "Milli iqtisadiyyatın modernləşməsi: mövcud vəziyyət və gələcək perspektivlər" mövzusunda elmi-praktiki konfransın ma-

- terialları. AMEA İqtisadiyyat İnstitutu. Bakı, 2011.
5. **Rəhmanov F.P.** *Sosial sfera və sosial siyasət*. Dərs vəsaiti. Bakı 2021.
  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. **Qasimov 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. **Материалы Республиканской Научно-Практической конференции «Проблемы социальной защиты населения в Азербайджане», Министерство Труда и Социальной защиты населения АР, НИУЦ по Труду и Социальным проблемам, Баку, 2000.**

## REKREASIYA KOMPLEKSİNDƏ BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANIN YERİ

A.Ç. Həşimova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[albina.hashimova@sport.edu.az](mailto:albina.hashimova@sport.edu.az),

<https://orcid.org/0000-0002-9866-5865>

**Annotasiya.** Nəzəri baxımdan bədən tərbiyəsi və idman sosial fəaliyyətin xüsusi bir növü kimi dəyərləndirilir ki, onun nəticəsi- insanların fiziki və emosional-mənəvi tələbatlarının təmin edilməsindən ibarətdir. Bu həm fiziki məşğələlərlə bilavasitə məqsədyönlü şəkildə məşğul olmasında, müvafiq idman bilik və bacarıqlarının mənimsənilməsi və tətbiqində, həm də səviyyəsinə və miqyasına görə müxtəlif idman tamaşa tədbirlərində seyrçi qismində özünü büruzə verə bilər.

Rekreasiya kompleksinin inkişafının əsas istiqamətləri hazırlanarkən kütləvi bədən

tərbiyəsi-sağlamlaşdırıcı hərəkətin və peşəkar idmanın vəzifələrinin bölgüsü problemi yaranır. Xidmətlərin ümumi əlamətləri və bazar münasibətləri mühitinə daxil olmanın ümumi konseptual əsasları iqtisadiyyatın xüsusi sahəsi olan bədən tərbiyəsi və idmanın özünəməxsus cəhət və xüsusiyyətləri ilə öz şəklini dəyişə və daha da dolğunlaşa bilər.

**Açar sözlər:** *idman xidmətləri, idman-sağlamlıq xidmətləri, əhəlinin fiziki tərbiyəsi, rekreasiya fəaliyyəti, sağlam həyat tərz.*



## МЕСТО ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА В КОМПЛЕКСЕ ОТДЫХА

А.Ч. Хашимова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

[albina.hashimova@sport.edu.az](mailto:albina.hashimova@sport.edu.az),

<https://orcid.org/0000-0002-9866-5865>

**Аннотация:** Теоретически физическая культура и спорт оцениваются как особый вид социальной активности, результатом которой является удовлетворение физических и эмоционально - духовных потребностей людей. В зависимости от уровня и масштаба может проявлять себя как зритель на различных спортивных мероприятиях.

При подготовке основных направлений развития оздоровительного комплекса возникает проблема разделения ответственности массового физкультурно - оздорови-

тельного движения и профессионального спорта. Общие характеристики услуг и общая концептуальная основа выхода в рыночную среду могут быть преобразованы и обогащены специфическими особенностями и характеристиками физического воспитания и спорта, которые являются специфическими секторами экономики.

**Ключевые слова:** спортивные услуги, спортивно-оздоровительные услуги, физическое воспитание, оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни.

## MULTİKULTURAL CƏMIYYƏTLƏRDƏ İDMANIN İNTEQRASIYAEDİCİ ROLU

N.R. Əzizova

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

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalənin məqsədi idmanın rolunu müxtəlif mədəni mənşəyi olan fərdlər və qruplar arasında inteqrasiyaedici rolunu araşdırmaqdır. Bu məqsədlə öncə idman psixologiyasına nəzər yetirib idmanın sosial – mənəvi roluna baxmaq lazımdır. İdman multikultural cəmiyyətlərdə böyük inteqrasiyaedici rol oynayır. Yəni idmanın inteqrasiyanı asanlaşdırmağa biləcəyinə inanmağımızın səbəbini izah etmək, həm də bu cür cəhdlərin qarşılaşa biləcəyi çətinlikləri aşkar etmək məqsədi daşıyır. İcma səviyyəsində idmanda iştirak sosial təcridəndən qorunmağa, inklüzivliyi asanlaşdırmağa və müxtəlif qrupların və azlıqların inteqrasiyasını təşviq etməyə kömək edə bilər.

**Açar sözlər:** *idman, fiziki aktivlik, miqrantlar, mədəni əlaqə, inteqrasiya, inteqrasiyaedici rol, multikultural cəmiyyət.*

Müasir dövrdə dünya dövlətlərinin əksəriyyətində etnik, irqi, dini və mədəni müxtəlifliklər mövcuddur. Bu müxtəlifliklər tarixi prosesin inkişafının nəticəsi kimi obyektiv xarakter daşıyır. Müxtəlifliklər xalqların etnik-mədəni dəyərlərini, mədəniyyətlərini xarakterizə etməklə onların dünyagörüşü və fəaliyyətlərinin əsasını təşkil edir və həyatında müsbət rol oynayır. Biz müxtəlif etnik, irqi, dini və mədəni qrupların nümayəndələrinin birgə yaşadıqları cəmiyyəti multikultural adlandırırıq. Buna görə də sözün geniş mənasında müasir dövrdə əksər dövlətlər multikulturaldır.

Miqrasiya insanların mövsümi və daimi hərəkəti ilə bağlı zamansız bir fenomendir. Kommunikasiya texnologiyalarının inkişafı və qloballaşmanın mövcud dövrü fonunda, miqrasiya həm çox cəmiyyətlər üçün böyük bir problem, həm də hüquqi, iqtisadi, demoqrafik, təhsil, sosial və psixoloji cəhətləri əhatə edən

çox müzakirə olunan bir mövzunu təmsil edir. Əksər Avropa ölkələrində miqrasiya mövzusu sosial-siyasi gündəmdə prioritet məsələdir, çünki onların əksəriyyəti son illərdə artan miqrant axını ilə bağlı çətinliklərlə üzləşib. Miqrantların inteqrasiyası həm sosial birliyi qorumaq, həm də istənilən ölkənin iqtisadi inkişafı üçün həyati əhəmiyyət kəsb edir. İndi miqrantların demoqrafik və iqtisadi artıma verdiyi töhfələr geniş şəkildə qəbul edilir.

Miqrant şəxslərin cəmiyyətə inteqrasiya olunması üçün müxtəlif fəaliyyət növləri təklif olunur. Bunlardan biri də idmandır. Müxtəlif sosial təbəqələrdən olan insanlar tərəfindən oynanılan və izlənilən bu sahə mədəniyyətlərarası dialoq və sosial inteqrasiya üçün ideal və təsirə malikdir. Biz idman vasitəsilə inteqrasiya haqqında danışarkən idmanın, xüsusən də etnik azlıqlar və immiqrant icmaları üçün sosial inteqrasiyaya verdiyi müsbət töhfəni etiraf etməliyik.

İdman insanlığın özü qədər qədimdir. İnsanların əhval – ruhiyyəsini yüksəkdə saxlayan, onları sağlam saxlayan bir vasitədir. Müasir dünyada idmanın əhəmiyyəti noutbuk və ağıllı telefonlardan daha artıqdır. Rəqabət halında olmaq, sağlam bədənə sahib olmaq həm insanlara yaşamağa həvəsləndirir, həm də onlara mühüm dəyərlər aşılayır.

Biz idmana sadə bir proses kimi baxa bilərik. Ola bilsin ki, həftəsonu idman etmək, bunu öz sosial hesablarından paylaşmaq insanlara əyləncəli görünə bilər. Onsuz da həyatımıza daxil olan sosial şəbəkələr, texnoloji yeniliklər bizim həyatımızdan çox vacib olan dəyərləri çıxartmaq üzrədir. İdmanın da bu siyahıya daxil olmasına icazə verməməliyik. İnsanların sağlamlığı və xoşbəxtliyi üçün idman vacib alətdir. İdmanın daha da çox yayılması gənc idmançıların daha da ruhlanmasına və icmalararası münasibətlərin daha da yaxşılaşmasına vasitəçi olacaq.

İdman mühüm sosiallaşma agentidir de-

yə bilirik. İdman yalnız sosiallaşma agenti deyil, həm də cəmiyyətə mənəvi dəyərləri aşılayır. Buna görə də iddia etmək olar ki, idmanda iştirak mədəni müxtəlifliyə hörməti və anlayışı, miqrantların inteqrasiyasını gücləndirə bilər. Yəni deyə bilirik ki, idman əslində tolerantlığın yayılma vasitəsidir. Bu məqalədə biz müxtəlif mədəniyyətlərə malik fərdlər və qruplar arasında idmanın inteqrativ rolunu nəzərdən keçirəcəyik. Mövcud dəlillər idmanın inteqrasiyanın təşviqində oynaya biləcəyi rolu dəstəkləyir. Bəzi mübahisələr də mövcuddur. Çünki idmanın mədəni fərqlilikləri vurğulayaraq gərginlik yarada biləcəyini də söyləyirlər.

Sosioloqlar üçün “mədəniyyətlərəarası dialoq” və “idman vasitəsilə inteqrasiya” eyni zamanda sosial və siyasi debat kateqoriyalarıdır. Konstruktiv dialoq yalnız bərabər imkanlar, ifadə azadlığı, təhlükəsizlik və ləyaqəti təmin edən mühitdə mövcud ola bilər [4].

İdman miqrant gənclərin sağlam böyüməsinə və inkişafına dəstək olur. Onlar idman vasitəsilə öyrənir, dostluq edir, əylənir. Onlar idman vasitəsilə müxtəlif bacarıqlarını inkişaf etdirə bilirlər:

1. öz ana dillərindən başqa bir xarici dil öyrənmək;
2. özlərini cəmiyyətin bir hissəsi hiss etmək;
3. cəmiyyətə töhvə vermək hissi;
4. məskunlaşma zamanı çətinliklər içərisində asudə vaxtın təşkili və s.

Əgər siz bir idman klub rəhbərisinizsə və sizin klubunuzda müxtəlif xalqların nümayəndələri varsa, bəzi qaydalara riayət etmək tövsiyə olunur:

1. klubunuzun davamlılığını təmin etmək
2. müxtəlifliyindən asılı olmayaraq klubunuzda bacarıqlı oyunçuların sayını artırmaq
3. dilindən, dinindən, irqindən, cinsindən asılı olmayaraq, qabiliyyətindən, mədəni mənşəyindən asılı olmayaraq hər kəsin dəyərliliyini hiss etdirin
4. bütün üzvlərin öyrənməsi üçün bərabər imkanlar yaratmaq və s.

Lakin miqrant gənclər bəzi problemlərlə də üzləşə bilirlər. Buna aşağıdakıları misal göstərmək olar:

1. Ölkə yaxud şəhərlə tanışlığın az olması;
2. Dil maneələri
3. İdmanla məşğul olmaq üçün valideyn dəstəyinin olmaması
4. İrqiçilik və ya ayrı-seçkilik qorxusu
5. İdman klublarının intolerant münasibəti
6. Müxtəliflik
7. Yerlərdə qadınlar üçün şəraitin olmaması
8. Mədəni və ya dini öhdəliklər

Bəzi qaydalara riayət etməklə siz idmanın multikultural cəmiyyətlərdə inteqrasiyaedici rolunu gücləndirə bilərsiniz:

1. Müxtəlif mədəniyyətlər barədə məlumatların və müxtəlifliyə açıq olun.
2. Mövcud üzvləri yeni gələn şəxslərlə dostluq etməyə təşviq edin.
3. Yeni başlayanlara idmanla bağlı dəstək və məsləhətlər verin.
4. Mədəni fərqlərə qarşı həssas olun.
5. İrqi və ya dini təqiblərə dözməyin.
6. Oyunlara və təlimlərə nəqliyyatda kömək təklif edin.
7. İdman avadanlıqlarını paylaşın.
8. Yeni gələnlərə qaydaları öyrənməyə kömək edin.
9. Kiminləsə tanış olduğunuz zaman gülümsəyin və salam deyin.
10. Müxtəlif dillərdə salamlama işarəsi yaran və bunu klubunuzda və ya məşqdə nümayiş etdirin.
11. Fotoşəkillərə, plakatlara sahib olun.
12. Klub binalarınızdakı fotoların müxtəlif mədəniyyətlərdən olan idman adamlarını əhatə etməsinə diqqət edin [3].

Ailələrin gənclərə inam və dəstək qazanması üçün bu işə bir az yaradıcı yanaşa bilərsiniz;

1. Komandada olan gənclərin ailə üzvlərini və icma liderlərini oyunlarınızı görməyə dəvət edin;
2. Klubunuz və idman fəaliyyətləriniz ilk tərəfdən - dəvət edin;
3. Təlim və oyunlar, yarışmanın necə olacağı haqqında müntəzəm məlumat verin;
4. Yarışlarda ailənin dəstəyinə ehtiyacınız olduğunu hiss etdirin və s.

Gənclər tarixən miqrantların böyük bir hissəsini təşkil edir. Buna baxmayaraq, miqra-

siya ilə bağlı milli və beynəlxalq müzakirələrdə gənclərin perspektivləri nadir hallarda nəzərə alınır. Gənc məcburi köçkünlərin ehtiyacları daha yaxşı başa düşülməlidir və onların Avropa cəmiyyətində rolu qəbul edilməlidir. Gənclər siyasəti üzrə Avropa Şurası struktur sənədi – 2020 Gündəliyi - gənclər, sığınacaq axtaran şəxslər və məcburi köçkünlərlə gənclərin işinə xüsusi diqqət yetirir.

Bir tərəfdən, gənclər hərəkətiliyin müsbət aspektlərindən istifadə edirlər və Avropa Komissiyası, Avropa Şurası və digər gənclər təşkilatlarının da daxil olduğu Erasmus Mundus, Avropa Könüllü Xidməti kimi Avropa proqramlarından istifadə edirlər. Digər tərəfdən, miqrant gənclər bir çox problemlərlə üzləşirlər. Avropada təxminən 12 milyon gəncin valideynlərinin aid olmadığı cəmiyyətlərdə doğulduqları və böyüdükləri təxmin edilir. Bu ölkələrdə böyümələrinə baxmayaraq, bir çoxları hələ də miqrant hesab olunurlar [1].

18 dekabr yalnız Beynəlxalq Miqrantlar Günü deyil, həm də bütün miqrantların insan hüquqlarının tanınması və qorunmasını, onların cəmiyyətin tam iştirakçısı olmasını təmin etmək üçün fəaliyyət göstərən, Belçikada yerləşən təşkilatın adıdır. 18 dekabr beynəlxalq miqrantlar günündə beynəlxalq miqrantlar cəmiyyətlərini birləşdirmək, habelə miqrantların nailiyyətlərini qeyd etmək və onların radio stansiyalarının və təşkilatlarının dünyanın bütün yerlərindən aktiv şəkildə iştirakı ilə qeyd etmək üçün beynəlxalq bir radio aksiyası təşkil edilir. 2010-cu ildə 4 qitədə 49 ölkədən 147 stansiya iştirak etmişdir [2].

Mədəniyyətlərarası dialoq dözümsüzlüklə mübarizə və qarşılıqlı anlaşmanın möhkəmləndirilməsində mühüm rol oynayır. Əksər qlobal münaqişələr insanlar arasında olan nifrət hissindən qaynaqlanır. İnsanların bir – birinə qarşı etdikləri ədalətsizlik, hörmətsizlik, dözümsüzlük sonda böyük problemlərə gətirib çıxarır. İnsanlar arasında münasibətlər, razılaşmalar onlar arasında qarşılıqlı anlaşmadan keçir. Əgər birinin dediyi o birinin boğazından keçmirsə, bu zaman ixtilafların, konfliktlərin ilk rüşeymləri atılır. Qarşılıqlı anlaşma olmadıqda dostluq, qardaşlıqdan söhbət gedə bilməz. Hörmət, diqqət, sona qədər dinləmək mədəniyyəti hər kəsdə bərabər olsa çox güman ki,

Yer kürəsi daha gözəl, dinc məskənə çevrilər. Hal – hazırda dünyanın müxtəlif yerlərində müharibələr baş verir, iqtisadi böhran sürətlə yayılır. Dünya miqyasında dini, irqi, milli ayrı – seçkilik güclənməkdə, hətta bəzən bu zəmində qarşıdurmalara gətirib çıxarmaqdadır. Müharibələr, böhranlar, ayrı – seçkiliklər çoxaldığı dövrdə təəssüf ki, insani xüsusiyyətlər də itməyə başlayır. Vətəndaş cəmiyyətinin formalaşması üçün insani keyfiyyətlərə malik şəxslərin yetişdirilməsi vacibdir. İnsana məxsus ən mühüm keyfiyyətlərdən biri məhz tolerantlıqdır. Tolerantlıq vətəndaş cəmiyyətinin əsas əxlaq prinsipidir. Tolerant şəxs digər xalqların, dinlərin nümayəndələrinə, adət - ənənələrinə dözümlü olmağı bacarır və həmçinin dinindən, irqindən, dilindən, milli və siyasi mənsubiyyətindən asılı olmayaraq bütün vətəndaşlara hörmət edir.

Uğurlu gələcək, işıqlı cəmiyyət tolerant insanların sayından asılıdır. Tolerant olmaq cahilliyin, savadsızlığın əksidir. Hər şeyin kökündə savad, təhsil dayanır. Hər bir oxunulan kitab, məqalə, qəzet, jurnal sizi tolerant olmağa daha da yaxınlaşdırır. Tolerant insan cahil şəxsin antonimidir. Tolerantlıq əksər insanların düşündüyü kimi yalnız dinə aid deyil. Biz insanlar nəinki digər dinlərin daşıyıcılarına, həmçinin fərqli dildə danışanlara, fərqli mədəniyyətin nümayəndələrinə, digər xalqlara, hətta geyimi, xarici görünüşü, musiqi zövqü, fiziki və intellektual əlilliyi olan şəxslərə qarşı dözümlü, hörmətçil münasibət göstərməliyik. Biz hər kəsə, hər şeyə qarşı diqqət, hörmət, dözümlü sərgiləməliyik. Qarşımızdakı insana rəngindən, dinindən, irqindən, sosial mənsubiyyətindən asılı olmayaraq qiymət verməliyik. Əgər həmsöhbətimiz yalan danışarsa, iftira atarsa, kiminsə haqqını tapdalayırsa təbii olaraq heç birimiz onun hansı dinə qulluq etdiyini, hansı irqə mənsubluğunu araşdırmırıq. Biz ona xarakterinə görə qiymət verməli oluruq. Bütün dünyada bir vahid din, irq, milliyyət var, o da İnsandır.

## ƏDƏBİYYAT

1. <https://www.coe.int/az/web/compass/migration>
2. [http://www.december18.net/sites/default/files/d18\\_annual\\_report\\_2010.pdf](http://www.december18.net/sites/default/files/d18_annual_report_2010.pdf)

3. [https://www.cmy.net.au/wp-content/uploads/2019/12/Game-Plan-Resource-Kit\\_2015.pdf](https://www.cmy.net.au/wp-content/uploads/2019/12/Game-Plan-Resource-Kit_2015.pdf)

4. <https://rm.coe.int/sport-facing-the-test-of-cultural-diversity-integration-and-intercultu/1680734be5>

## ИНТЕГРАЦИОННАЯ РОЛЬ СПОРТА В МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНЫХ ОБЩЕСТВАХ

Н.Р. Азизова

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

**Аннотация.** Цель статьи состоит в изучении влияния спорта на интеграцию между различными группами и слоями населения различных по своей культуре. Поэтому, учитывая спортивную психологию, мы будем рассматривать социально-моральную роль спорта в жизни людей. В мультикультуральных обществах, спорт играет большую интеграционную роль. Вот почему важно выявление фактов, препятствующих этому и нашей веры в то, что и в дальнейшем ситуация с интеграцией спорта

будет облегчаться. Участие в спорте, на общественном уровне защищает от социальной изоляции, а также играет существенную роль в облегчении инклюзивности и интеграции различных социальных групп, меньшинств в общество.

**Ключевые слова:** спорт, физическая активность, мигранты, культурные связи, интеграция, интеграционная роль, мультикультуральные общества.

## THE INTEGRATED ROLE OF SPORTS IN MULTICULTURAL SOCIETIES

N.R. Azizova

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

**Annotation.** The purpose of this article is to examine the role of sport in integrating between individuals and groups of different cultural backgrounds. For this purpose, it is necessary to look at the psychology of sports and the social and moral role of sports. Sport plays a major integrative role in multicultural societies. In other words, it aims to explain why we believe that sport can not only facilitate integration, but also identify the diffi-

culties that such attempts may face. Participation in sports at the community level can help protect against social isolation, facilitate inclusion, and promote the integration of different groups and minorities.

**Keywords:** sports, physical activity, migrants, cultural ties, integration, integrative role, multicultural society.

## İNGİLİS DİLİNDƏ ƏMR CÜMLƏLƏRİ VƏ ONLARIN İŞLƏNMƏ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

A.S. Hacıyeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[ayten.haciyeva@sport.edu.az](mailto:ayten.haciyeva@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Müxtəlif illokutiv gücə malik olan əmr cümlələri emotiv gücünə görə digər cümlə növlərindən fərqlənir və o, xüsusi intonasiyaya malikdir. Əmr konstruksiyaları feilin vasitəli şəkillərdən biri olan optativin (arzu şəkli) bir növü kimi araşdırılır. Bu cümlələrin araşdırılmasında onların eksplisit semantikasına xüsusi diqqət yetirilir. Belə ki, onlar əmr, təhrik, qadağan, çağırış, təklif, icazə, qarğış, tövsiyə və s. kimi semantik mənalar ifadə edir. Əmr cümlələri sadə və mürəkkəb olmaqla iki yerə bölünür. Sadə cümlələr bir sözdən, mürəkkəb əmr cümlələri isə iki hissədən ibarət olur. Əmr təkcə ikinci şəxsin tək və cəmini deyil, digər şəxsləri də əhatə edir. Əmr cümlələrinin növləri və onların işlənmə xüsusiyyətləri idman leksikasında araşdırılmışdır.

**Açar sözlər:** *əmr cümlələri, feili kateqoriya, adresat, illokutiv güc, təhrik.*

Qrammatik quruluşuna görə cümlələr kommunikasiya prosesində fikri təcəssüm etdirən sintaktik vahid olub ünsiyyətdəki məqsədinə görə nəqli - deklarativlər, sual – interroqativlər, əmr - imperativlər və nida – eksklamativlər kimi qruplaşdırılır.

İngilis dilində əmr cümlələri öz realizasiyasını feilin şəkil kateqoriyasında tapır. Şəkil kateqoriyası danışanın reallığa münasibətini bildirir. Bu dildə feilin üç qrammatik kateqoriyası mövcuddur.

1. Feilin xəbər şəkli
2. Feilin əmr şəkli
3. Feilin vasitəli şəkilləri.

"İmperativ" termini qədim latın sözü olub "imperatives" (Latın dilində "imperatus"

sözünə ekvivalentdi) 1520-1530-cu illərdə yaranıb. İmperativin və ya əmr cümlələrinin həm məlum, həm də məchul növü mövcuddur. Kəmiyyətə həm təkdə, həm də cəmdə işləne bilər, lakin bütün hallarda ilkin formasını qoruyub saxlaya bilər. Məsələn, Be attentive! - (məlum növ), Be trusted rather than hated! - (məchul növ)" [7, s.7].

"İmperativ - söyləmin əsas illokutiv tipi olub əmr bildirir. Belə fərziyyə var ki, dilin yaranması məhz imperativ söyləmlərlə başlamışdır. Körpə ilk dəfə dil açarkən istifadə etdiyi əmr xarakterli sözlər, insanabənzər meymunlarda imperativ xarakterli jestlər bu fərziyələrin doğruluğunu bir daha təsdiqləyir. İmperativlik elə formadır ki, onda həm şəkil, həm də feilin xəbər şəklinin əlamələri özünü göstərir" [1, s.132 və 137].

V.S. Xrakovski, A.P. Volodin şəkil kateqoriyası ilə bağlı iddialarında qeyd edirlər ki, əmr (imperativ) müraciət yaxud dəvət funksiyasını həyata keçirmək üçün qəbul olunub. Apellativ söyləm – söyləyənin hərəkətin həyata keçirilməsi üçün çağırışdır. Fəaliyyətə sövqetmə appellativ söyləmin məqsədi sayıldığından, dinləyəndən də şifahi cavab reaksiyası nəzərdə tutur. Buna görə də appellativ ünsiyyətdə dinləyənin və danışanın rolu nitq aktının iştirakçıları arasında bölünüb və bu rolların da mübadiləsi hazırkı danışmaq aktında baş verir. Əmr söyləmlərində rolların paylaşılması, həmçinin də üstünlük təşkil edən vahidlik appellativ ünsiyyətin xarakterik əlamətləridir [4, s.72].

Bu yolla da, əmr cümlələrinin spesifikasiyası onunla izah olunur ki, onlar appellativ ünsiyyət məqsədilə istifadə olunur və prinsip etibarı ilə həm şifahi cavab reaksiyası tələb edir, həm də bu tələbə ehtiyac duyulmur. Onların məqsədi hər hansı konkret fəaliyyətə təhrik etməkdir. Buna görə də, əmr cümlələri dedikdə, ünvana yönələn və onun fəaliyyətə birbaşa təşviqini ifadə edən cümlələr nəzərdə tutulur. Bu cür

geniş yayılmış tərifə onu da əlavə etmək olar ki, əmr cümlələri əmri qəbul edən istəyindən asılı olan, başqa sözlə desək, məqsədli icraatı, işi ehtimal edir.

Əmr, feillə ifadə olunan birbaşa müraciət formasıdır ki, burada danışan dinləyəni işə məcbur edir. Hər iki şəxsin mövcudluğu qurulmuş əmr formasının başlanğıcı, qrammatik mənə hesab olunur.

Əmr cümlələrinin tədqiqatı zamanı qarşıya çıxan problemlərdən biri də, əmrin xüsusi şəkil forması olaraq qəbul olunub olunmamasıdır. Bu problem müasir ingilis dilində xüsusilə kəskin problem olaraq qalır, çünki əmrin forması tamamilə məsdərə uyğun gəlir, yəni bir tək üçüncü şəxs təkə bir-birindən fərqlənərək məsdər *-to* hissəciksiz işlənir. Onların fərqi həmçinin *"to be"* felinin formalarının bütün sistemlərində hiss olunur. Alimlərin bu məsələ ilə bağlı fikirləri müxtəlifdir.

Müasir dilçilik ədəbiyyatında əmr şəkilinin müstəqil mövcudluğunun inkarı bir baxış bucağı kimi təqdim olunub. M. Joos məsdər və prezentativ (indiki zaman) arasında olan fərq üzərində dayanır: "Məsdərin prezentativdə olmayan göstəricisi (to) var, məsdər öz genişlənmiş formaları ilə səciyyə olunur məs. *to have outlined*, prezentativ isə adətən bir sözlə ifadə olunur" [6, s.17].

Əmr cümlələrində işin icrası zamanı əmrə və xahişə xas olan bir güvənsizlik özünü göstərir. Dilçilər arasında D.A.Ştelinq, feilin əmr formasını şəkil sistemindən çıxarmaqda israrlı olan biri kimi yadda qalıb. O, hesab edir ki, əmr formasını (əmr şəkli adı verilən) şəkilin qrammatik kateqoriyalarının forması kimi (xəbər və lazım şəkilinin formaları ilə) araşdırmaq olmaz. Onun fikrincə, əmr forması ifadə olunmaq xüsusiyyətilə fərqlənir, o xüsusi intonasiya olmadan işlənilmir, və təsadüfi deyil ki, dərslərdə bu forma başqa feil formaları ilə bəzən deyil, xüsusi üçüzlü birləşmələr sistemində, bəzən fəaliyyətə dəvət edən *let* ədatı, yəni əmr məzmununun ifadə vasitələrindən biri kimi qəbul olunur.

D.A Ştelinq hesab edir ki, əmr haqqında bu cür mülahizə tamamilə qanunauyğundur, əks halda şəkil (xəbər, lazım, əmr) kimi sadalamalar məntiqsizdir və heç bir sual yaratmır [5, s.61]. Bununla belə, linqvistlər əmri ingilis

dilinin feilləri sistemində xüsusi şəkil xüsusiyyəti olan bir məhfum kimi qəbul edirlər. Əmr bir şəkil olaraq qəbul edən bir çox linqvistlər bu konsepsiyanın xeyrinə bir çox inandırıcı sübutlar gətirirlər. Belə ki, A.İ.Smirnitski, əmr formasının bir tərəfdən İndiki qeyri-müəyyən zaman xəbər şəkilinin formasından, digər tərəfdən də məsdərdən fərlənməsi məsələsinin müəkkəbliyini bildirir.

Əmr cümlələrində cümlənin önündə gələn feilin hansı şəxsə aid olması məsələsi demək olar ki, bütün dillərdə mübahisəli olaraq qalır. Bəzi dilçilər onları yalnız ikinci şəxs tək və cəminə, bir qismi yalnız üçüncü şəxsə, nəhayət üçüncü qrup mütəxəssislər həmin feilin bütün şəxslərə aid olduğunu qeyd edir. Bu fakt bir daha əmr cümlələrində şəxs, kəmiyyət kateqoriyasında qeyri-sabitliyin olduğunu göstərir.

Semantik fərqlər üzərində dayanmadan bu omonim formaları ayırmağa şərait yaradan formal əlaməti vurğulamaq istərdik. Səbəb olaraq, müəllif *"to be"* felinin İndiki qeyri-müəyyən zaman forması ilə əmrin uyğunsuzluğunu irəli sürür. İlk baxışdan nəzərə çarpan odur ki, əmr və məsdər tamamilə omonimdir və bu da, bir çox linqvistlər üçün əmri, feilin şəxssiz formaları arasında tədqiq etməyə əsas verir. Lakin omonimlik inkar konstruksiyasında özünü doğrultmur.

Bu baxış L.S. Barxudarov, D.A. Ştelinq tərəfindən dəstəklənib. Onlar düşünür ki, xəbər forması köməkçi feillər olmayanda və məsdərlə işlənən feillə ifadə olunanda inkar formada *"do"* köməkçi felinin müvafiq forması və *"not"* hissəciyi işlənilir:

Məsələn, */Don't say things that you will regret/*. (Pəşman olacağın sözləri danışma).

*"Do"* məsdər forması kimi hətta bağlayıcı xəbər olan *"to be"* ilə də işlənilir:

*/Ask, Lanny Swats, and do not be afraid, he must go to the pool everyday // - (Ləniyə de ki, qorxmayın, o, hər gün hovuzda getməlidir).*

Q.N. Voronsova əmr konstruksiyalarını feilin vasitəli şəkillərdən biri olan optativin (arzu şəkli) bir növü kimi araşdırıb. Müəllif vurğulayır ki, *"let"* kimi müəkkəb formalarının olması əmri morfoloji baxımdan formalaşdırır, çünki sadə formalar hər zaman sintaktik cəhətdən belə fərqlənmir. */You go and see it//*

tipli ikitərkipli əmr cümlələrinin işlənmə imkanları üzərində dayanaraq iki fərqi nəzərə çatdırır: məzmun və intonasiya kriteriyaları [3, s.156].

Əmr cümlələri bütün dillərdə bir sıra semantik xüsusiyyətlər daşıyır. Onlar əmr, xahiş, təkid, nəsihət, məsləhət bildirir. Əmr cümlələrinin sonunda durğu işarələrinin işlənməsi də mühüm rol oynayır. Yazılı nitqdə əmr cümlələrinin sonunda ya nöqtə, ya da nida işarəsi qoyulur və cümlənin sonunda nidanın qoyulması hərəkətin icrasının nə qədər əhəmiyyətli olduğunu göstərir. Əmr cümlələri idman və bədən tərbiyəsi leksikasında daha sıx işlənir. Həmin nümunələrə diqqət yetirək:

Məsələn, /"You will never learn playing football!" It is high time you learned to play//!

Əmr cümlələri üçün feil və ya feil+ikinci dərəcəli cümlə üzvləri modeli əsas götürülür. Məsələn, /Go away//! Bu cümlədə əmr mənası ifadə edən "go" sözündən sonra zərf işlənmişdir.

Cümlənin emfatikliyi artırmaq üçün bir sıra zərflərdən - always - həmişə, never - heç vaxt zaman zərflərindən istifadə olunur.

Məsələn, /Never go to the gym later// ! (Heç vaxt idman zalına gecikmə!)

Əmr cümlələri nəzəti ədəbiyyatda imperativlər də adlanır. Onlar quruluşca sadə və düzəltmə olur. Yuxarıda müraciət etdiyimiz nümunələrin hamısı sadə əmr cümlə tiplərinə aiddir. Mürəkkəb əmr cümlələri isə ən azı iki cümlə tipinin (I hissə əmr cümləsi ilə ifadə olunur, ikinci cümlə isə budaq cümlə olur) əlaqəsi nəticəsində yaranır.

Məsələn, /Be attentive while you are wrestling//. /Gülşərkən diqqətli ol//

İngilis dilində də əmr cümlələri ən bəsit cümlə növlərindən biridir. Yəni, tək başına bir fel mübtədə olmadan əmr cümləsi formalaşdırıla bilər. Məsələn, /Go//. /Get//.

Əmr cümlələri hər zaman geniş zamanda işlənir və indiki zaman quruluşuna malik olsa da, mənaca gələcək zamana işarə edir. Feldən sonra hərəkətin necə, harada və nə zaman yerinə yetirildiyini ifadə edən sözlər istifadə olunarsa, əmr cümlələrində hal, yer və zaman zərfləri də işlədilmiş olar.

İnkər bildiren əmr cümlələrində feilin qarşısına "do" köməkçi feili və "not" inkar his-

səciyi əlavə edilir və bu ikinci şəxsin tək və cəminə aid olur.

Məsələn, /Don't discuss//. (Müzakirə etmə/etməyin).

Verilmiş bu cümlə tipinin mənasını yumşaltmaq və xahiş cümləsinə çevirmək məqsədilə feilin əvvəlinə, ya da arxasına "please" sözü qoyulur:

Məsələn, /Please, inform me about sport events//. (Xahiş edirəm, məni idman yenilikləri ilə tanış edəsiniz).

/Please, don't inform//. (Xahiş edirəm, məlumat vermə).

Əmr cümlələri ikinci şəxsin tək ya da cəminə aid olduğu kimi, digər şəxləri də əhatə edir. Belə ki, digər şəxslərdə əmr forması "let" feili vasitəsilə əmələ gəlir. "Let" konstruksiyalı cümlələr üçün "let + obyekt halında olan isim və ya əvəzlik + to hissəciksiz məsdər" modeli xarakterikdir.

Məsələn, /Let him admit his fault. He failed the match//. - /İcazə verin o günahını etiraf etsin. Oyunu uduzub//. Bu cümlələrin inkar forması iki yolla düzəlir. Məsələn /Don't let him admit his fault//. /Let him not admit his fault//.

Bəzən "you" şəxs əvəzliyi əmr cümlələrində feilin qarşısında işlənir bu cümlələr inandırma və ya qəzəb bildirir.

Məsələn, /You help her - how could he help her//?

Əmr cümlələri bir sıra semantik mənalar ifadə edir və bu mənaları idman terminologiyasında nəzərdən keçirəcəyik. Onlar aşağıdakılardır.

### ***1. məsləhət, nəsihət, təskinlik:***

Məsələn, /Don't eat heavy meals when you go in for sports// (İdmanla məşğul olanda ağır yeməklər yemə!) /Don't drink cold water while skating// (Xizək sürəndə, soyuq su içmə(yin)!)

### ***2. qəzəb :***

Məsələn, /Go out//! (Çıx çölə!) /Stand up//! (Ayağa qalx!)

### ***3. xahiş, təklif, yalvarış, arzu:***

Məsələn, /Don't shout in the sportsground//. (İdman meydançasında bağırma(yın)!). /Don't eat anything during the training, please



//! (Zəhmət olmasa, məşq zamanı heç bir şey yeməyin.) /Please, sit down//. (Xahiş edirəm, əyləşin.) /Please, don't do it again//. (Zəhmət olmasa, bir daha bunu etməyin).

#### 4. *alqış, təşəkkür* :

Məsələn, /Excellent//! (Əla!) /Well done//! (Çox yaxşı!)

#### 5. *çağırış, tələb*:

Məsələn, /If you want to be in shape, you have to do sport//. (Formada qalmaq istəyirsinizsə, bu və ya digər idman növü ilə məşğul olmalısınız). /Fasten your seatbelt//! (Təhlükəsizlik kəmərinə taxın!)

#### 6. *xəbərdarlıq*:

Məsələn, /Keep off the grass//! (Otları əzməyin!) /Don't fast running//! (Sürətli qaçış etməyin!)

#### 7. *yönləndirmələr, yol tərif edərəkən*:

Məsələn, /Go down the street and turn to the right//! (Küçə boyunca gedin və sağa dö-  
nün!) /Throw!// (At), /It's over!// (Bitir!), /Line  
up in two rows!// (İki cərgəyə düzül!), /Start//  
(Başla!).

İngilis dilində situasiyadan asılı olaraq yumşaldılmış əmr cümlələri də mövcuddur. Məsələn, /Please, go aside//. /Xahiş edirəm o tərəfə keçəsiniz//.

Beləliklə, əmr cümlələrinin ingilis və

Azərbaycan dillərinin idman leksikasında tez-tez işlənməsi onların zəngin semantik mənaya malik olmasını nümayiş etdirir.

### ƏDƏBİYYAT

1. **Xanbutayeva L.M.** *Danışq aktı nəzəriyyəsinə sintaktik vahidlərin yeri*. L.M.Xanbutayeva. Elm və təhsil, 2018, 200 s.
2. **Бархударов Л.С., Штеллинг Д.А.** *Грамматика английского языка*. Г.Н. Воронцова, Москва: Высшая школа. 1965, 432 с.
3. **Воронцова Г.Н.** *Очерки по грамматике английского языка*. М.: Изд-во лит. на иностр. яз., 1960, 390 с.
4. **Храковский В.С., Володин А.П.** *Семантика и типология императива*. В.С. Храковский, А.П. Володин. Л.: Наука. 1986, 270 с.
5. **Штелинг Д.А.** *Двустороннею речі и неоднородность коммуникативных единиц*. Коммуникативные единицы языка: Все союзная научная конференция. Тезис докладов /МГПИИЯ и М-Тереэа. М., 1984. 142 с.
6. **Eastwood J.** *Oxford guide to English grammar*. Oxford New-York, Oxford University Press. 2002, 178 p.
7. **Khanbutayeva L.M.** *The Analysis of the Subjunctive Mood*. /L.M. Khanbutayeva, Bakı: Science and Education, 2015, 229s.

### ПОБУДИТЕЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ И ИХ СВОЙСТВА ОБРАБОТКИ

А.С. Гаджиева

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

**Аннотация.** Побудительные предложения с разной иллокутивной силой отличаются от предложений других типов эмоциональной силой и имеют особую интонацию. Эти конструкции изучаются как разновидность опатива (образ желания), который является одним из глагольных образов. При изучении этих предложений

особое внимание уделяется их явной семантике. Таким образом, они выражают такие семантические значения, как - приказ, запрет, призыв, предложение, позволение, рекомендацию, и так далее. Побудительные предложения делятся на простые и сложные. Простые предложения состоят из одного слова, а сложные состоят из двух час-

тей. Предложения охватывают не только второе лицо единственного числа, но и других лиц. В статье изучаются виды побудительных предложений и их особенности в спортивной терминологии.

**Ключевые слова:** *повелительные предложения, категория глагола, адресат, иллокутивная сила, намек.*

## IMPERATIVE SENTENCES IN ENGLISH AND THE WAY OF THEIR USAGE

A.S. Hacıyeva

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

**Annotation.** Imperative sentences with different illocutive power differ from other types of sentences in terms of emotional power, and they have a special intonation. Imperative constructions are studied as a type of optative, which is one of the verb-shaped images. In the study of these sentences, special attention is paid to their explicit semantics. Thus, they express semantic meanings such as - command, incite, prohibit, call, offer, allow, curse, recommend, and so on. Imperative sen-

tences are divided into simple and complex. Simple sentences consist of one word, and complex command sentences consist of two parts. The sentences cover not only the second person singular, but also other persons. Types of imperative sentences and their peculiar features have been studied in sports terminology in the article.

**Keywords:** *imperative sentences, the verbal category, addressee, illocutive power, instigate.*

## İDMAN MƏTNLƏRİNDƏ KAUZATİVLİK

A.Q. Abdullayeva

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

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** İngilis dilində kauzativlər tamamlıq feili sifət və məsdər tərkiblərində işlənib. Azərbaycan dilində feilin icbar növünə bənzəyir. Belə konstruksiyalarda iş görən nəməlumdur, hərəkət başqası tərəfindən icra olunur. Kauzativlik bildirən cümlələrdə mübtədə hərəkətin icraçısı kimi deyil, onun təşəbbüskarı kimi özünü göstərir. Onlar təhrik nəticəsində baş verən səbəbi də bildirir.

Kauzativ feillər eyni vaxt ərzində iki fərqli sintaktik funksiya icra edirlər, bir tərəfdən onlar obyektə subyekt arasında əlaqə yaradır, digər tərəfdənsə, təsir etdiyi predmetin keyfiyyətini, formasını dəyişirlər. Məqalədə idman sahəsinə dair leksikadan istifadə edilərək kauzativlik tədqiq olunur.

**Açar sözlər:** *kauzativlik, feili sifət, mürəkkəb tamamlıq, feili tərkib, məsdər tərkibi.*

İngilis dilində feilin təsriflənən və şəxsə, kəmiyyətə görə dəyişməyən, təsriflənməyən formaları mövcuddur. Feilin təsriflənməyən formalarına demək olar ki, bütün dillərdə rast gəlmək mümkündür, lakin onlar arasında müəyyən allamorf və izomorf xüsusiyyətlər mövcuddur. İngilis dilində feilin şəxssiz formaları - məsdər (Infinitive), feili sifət (Participle I, II) və gerunddur və bu formalar, onların yaratdığı feili tərkiblər və funksional xüsusiyyətləri, tərcümə yolları xüsusi maraq doğurur.

Feili sifətlər və məsdər tərkibləri xüsusi konstruksiyaların əmələ gəlməsində mühüm rol oynayır və həmin konstruksiyalar məsdər və feili sifət tərkibləri adlanır. Qrammatikaya dair bir çox kitablarda feili sifətin 4, bəzi mənbələrdə isə 6 tərkibi olduğu qeyd olunur. Məsdər tərkibləri isə sayca üçdür. Dildə əsasən aşağıda adları çəkilən tərkiblər işləklik dairəsinə görə üstünlük təşkil edir: Tamamlıq, mübtə-

da və "for" sözlü məsdər tərkibləri; tamamlıq, mübtədə, müstəqil nominativ və sözlü müstəqil nominativ feili sifət tərkibləri.

İngilis dilində yuxarıda adları qeyd olunan feili tərkiblər sadə cümlə olub mürəkkəb sintaktik funksiya yerinə yetirirlər. Lakin onlar arasındakı əsas diskriminasiya özünü onda göstərir ki, feili sifət tərkibi baş verən hərəkətin prosesini, məsdər tərkibi isə icra olunan hərəkətin fakt olduğunu bildirir.

İngilis dilində feili sifət tərkiblərinin iki növü var: sadə və sərbəst. Onlar arasında əsas fərq ondan ibarətdir ki, sadə feili sifət tərkibi cümlədəki mübtədəyə, sərbəst feili sifət tərkibi isə xüsusi mübtədə və xəbər funksiyasını yerinə yetirən indiki və keçmiş zaman feili sifətlərinə aid olur və bu feili tərkibdə işlənən keçmiş zaman feili sifəti (Part.II) proses deyil, nəticə bildirir.

Məsələn, /A man having two sons usually wants one of them to be a sportsman//.

/İki oğlu olan adam istəyir ki, onlardan biri idmançı olsun //.

/She lit her candle and came up softly to the sleeping boy//.

/O, şamı yandırdı və yavaş-yavaş yatan uşağın yanına gəldi//. (Sadə feili sifət tərkibi)

/The discussion having been finished, they approved the decision//.

/Müzakirə başa çatandan sonra onlar qərar qəbul etdilər//. və ya

/Müzakirə başa çatdı, onlar qərar qəbul etdilər// (Sərbəst feili sifət tərkibi). Bu feili sifət "Müstəqil Nominativ feili sifət tərkibi" də adlandırılır.

"Sərbəst feili sifət tərkibi müasir ingilis dilində az işlənir. Bu tərkibə texniki, elmi və bədii ədəbiyyat nümunələrində rast gəlmək olur" [5].

Feili tərkiblərdə məsdərin və feili sifətin əvəzliliklə əlaqəsini atributiv əlaqə hesab etmək olmaz, belə ki, əvəzlilik əşyanın adı deyil, onun işarəedicisi və ya markeridir. Bu feili tərkiblərinin ifadə etdiyi zaman nisbi xarakter

daşıyır və onların təşkil etdiyi zaman cümlədəki təsriflənən feillə ya eyni zaman kəsiyində, ya da ondan əvvəl baş verən hərəkəti bildirir. Sonu *-ing* şəkilçisi ilə bitən feili sifət üçün əsasən indiki zaman semantikasını xarakterizə edir. Məhz ona görə də *-ing*-lə bitən feili sifətlərə ənənəvi olaraq indiki zaman feili sifəti deyilir. Bu feili sifət heç vaxt keçmiş və gələcək zamanı bildirmir. Məsərdə isə indiki zaman göstəricisi feilin - *to* hissəciyi ilə işlənməsi təşkil edir.

Məsələn, /A bustling exhibition and additional social events will provide further opportunities for dozens of sports commissions, regions and cities from across the Americas to forge closer relationships and explore opportunities with the international sports movement//.

Səs -küylü bir sərgi və əlavə sosial tədbirlər, Amerikanın hər yerindən onlarla idman komissiyası, bölgə və şəhər üçün beynəlxalq idman hərəkəti ilə daha sıx əlaqələr qurmaq və imkanları araşdırmaq üçün əlavə imkanlar təmin edəcək [7].

Feili sifət tərkibləri içərisində mürəkkəb tamamlıq funksiyasını icra edən tamamlıq feili sifət tərkibi xüsusi yer tutur. Bu tərkib hissiqavrayış, əqli fəaliyyət bildirən feillərlə işlənir. Bu tərkibin özəl xüsusiyyətlərindən biri də odur ki, o, kausativ feillərlə işlənərək, passiv kausativlik əmələ gətirir. Kausativliyin əmələ gəlməsində kausativ feillərin rolu danılmazdır. Bu feillər həm Azərbaycan, həm də ingilis dilində tez-tez işlənir. Həmin feillər subyekt və obyekt arasında əlaqə yaradır, digər tərəfdən isə həmin feillər obyektə təsir edərək onun keyfiyyətini, formasını dəyişə bilər. Məsələn, ağlamaq - kimisə ağlamağa məcbur etmək, cry - make somebody cry və ya make somebody cried.

Kausativlik elə məhfumdur ki, burada iki obyekt iştirak edir: mən və mənim üzərində hər hansı işi icra edən başqası. Hərəkətin icrası məcburiyyət, xahiş, icazə, təhrik, məsləhət, qadağan və s. kimi mənalara ifadə edilə bilər. Qeyd etmək istərdik ki, idman terminologiyasında kausativlərdən tez-tez istifadə olunur. Məsələn, Cry (qışqırmaq) - make cry (qışqırtmaq) ifadəsi situasiya daxilində işlənərək tamamlıq məsdər tərkibi olub, mürəkkəb tamamlıq funksiyasını yerinə yetirir. Make

(məcbur etmək) mübtəda məsdər tərkibi ilə işlənərək, mürəkkəb mübtəda funksiyasını icra edir, lakin bu zaman *to make* feili məchul növdə işlənir.

Məsələn, /The footballer made his trainer cry//.- /Futbolçu məşqçini qışqırmağa/ağlamağa məcbur etdi. /The trainer was made to cry//. - /Məşqçi qışqırmağa/ağlamağa məcbur edildi//. və ya

/But perhaps your idea of enjoyment from this work is to make yourself wretched. There are lots of people like that, of course//. - /Əlbəttə bu işdən zövq almaq fikriniz özünüzdə bədbəxt etməkdir. Şübhəsiz belə insanlar çoxdur //

İngilis dilinin qrammatikasında kausativlik ayrıca qrammatik kateqoriya kimi qəbul edilmir və o, demək olar ki, tamamlıq məsdər və tamamlıq feili sifət tərkibləri daxilində öyrənilir. Dilçilikdə belə bir fikir də mövcuddur ki, təsirli feillərin çoxu kausativlik bildirir.

İngilis dilində "ikili, üçlü kausativlik" (double, triple) deyilən kausativlik də mövcuddur. Bu tip cümlələrdə kausativlik bildirən feil iki dəfədən çox işləyə bilər. Məsələn, /Mom made Dad make my brother make his friends leave the house// [6]. - /Anam atamı məcbur etdi ki, o da qardaşımı məcbur etsin ki, dostları evi tərk etsin//.

Çağdaş ingilis dilində *to make* feili həm əsas, həm də kausativ feil kimi işlənir. Dilçilikdə artıq belə fikir formalaşmış ki, kausativlik əlaqəsinin formalaşmasında *to make* - məcbur etmək seması əhəmiyyətli rol oynayır. *To get* və *to have* feilləri də sinonim kimi çıxış edir və onların işləndiyi mətn parçalarının təhlili göstərir ki, onların hər ikisinin özlərinə xas semantik mənası var. Belə ki, *to have* mənsubluq mənası ilə yanaşı, həm də statik vəziyyət də bildirir, *to get* feili isə müəyyən çətinliyi təşəbbüs vasitəsilə aradan qaldırmaq mənasını ehtiva edir.

Məsələn, /Florida Sports Foundation, Greater Fort Lauderdale and Panam Sports have the Gold Partners signed the agreement//. - /Florida İdman Vəqfi, Greater Fort Lauderdale və Panam Sports, Gold Partners-ə müqavilə imzaladı// [7].

Məqalədə kausativlik əmələ gətirən feili sifət tərkibi üzərində duracaq və onun təhlilini

aparmağa çalışacağıq. Universal məntiqi kateqoriya kimi kauzativlik dilçilikdə ən aktual mövzulardan hesab olunur. İngilis dilində kauzativlik tamamlıq feili sifət tərkibində *to have, to get, to keep, to leave, to start, to set* feilləri ilə işlənir və onlar Azərbaycan dilində feilin icbar növünə uyğun gəlir. Bu tip konstruksiyalarda iş görən məlum olmur, hərəkət başqası tərəfindən icra olunur.

Qeyd etmək lazımdır ki, ingilis dilində kauzativlik həmişə *to make, to get, to have* feilləri ilə işlənir. Kauzativliyi əmələ gətirmək üçün *to keep, to leave, to start* və *to set* feillərindən də istifadə olunur və bu feillər üçün də *to make somebody to do something* (kimisə nə işə etməyə məcbur və ya təhrik etmək) modeli özünü doğruldur. Bu feillərin əksəriyyəti tamamlıq məsdər tərkibi əmələ gətirir.

Məsələn, məşhur idmançı Tim Tebounun idmanda uğur haqqında dediklərinə diqqət edək. "We play a sport. It's a game. At the end of the day, that's all it is, is a game. It doesn't make you to be any better or any worse than anybody else. So by winning a game, you're no better. By losing a game, you're no worse. I think by *keeping* that mentality, it really *keeps* things in perspective for me to treat everybody the same" [8].

Nümunədən göründüyü kimi idmançı öz nitqində üç dəfə kauzativ feillərdən istifadə etmişdir.

Digər cümləyə müraciət edək: Azərbaycan dilində *İdman federasiyası futbolçuları yarışda iştirak etməyə məcbur etdi*// - *Sport federation made the footballers take part at the competition*// cümləsini müxtəlif variantlarda demək mümkündür .

*/Sport federation have/had the footballers take part at the competition//* (1)

*/Sport federation got the footballers take part at the competition//* (2)

*/Sport federation let the footballers take part at the competition//* (3)

*/Sport federation keep/kept the footballers take part at the competition//* (4)

*To keep* və *to set* feilləri kauzativlik bildirir, lakin onlar cümlədə və ya mətn daxilində yuxarıda qeyd etdiyimiz feillərə nisbətən daha az işlənir.

Məsələn, */Don't keep him waiting you. He is in a hurry//.* - */Onu çox gözlətmə. O tələsir//.* */My mother's words set me thinking a little//.* - */Anamın sözləri məni bir qədər düşündürdü//.* */He can start /set the engine going//.* - */O mühərriki işə saldıra bildi//.*

Belə konstruksiyaların sual və inkar formaları "to do" köməkçi feili vasitəsilə əmələ gəlir. Məsələn, */Did you have your scores calculated//?*

Bu tip tərkiblərə başqa sözlə "kauzativ tərkiblər" də deyilir [1, s.44].

Bu konstruksiyalarda *to want, to like* kimi feillər də yer alır.

Məsələn, */Nobody wants the people talking back//.* - */Heç kəs insanların onların dalınca danışmasını istəməz//.*

*/Young mothers don't like their children leaving alone at home//.* - */Gənc analar övladlarının evdə tək qalmasını istəməzlər//.*

Prof. O.Musayevin rəhbərliyi altında tərtib olunan lüğətdə kauzativlik bir neçə mənada verilir: 1. kauzativ, icbar növ, 2. səbəbiyyət, 3) səbəb, kauzativ [3, s.225]. Biz səbəb bildirən feillərlə əmələ gələn tamamlıq feili sifət tərkibini Azərbaycan dilində icbar növə bərabər olan "passiv kauzativ" termini ilə adlandıracağıq.

Kauzativ konstruksiyalarda mübtədə nəzərdə tutulan hərəkətin icraçısı kimi deyil, onun təşəbbüskarı kimi çıxış edir. Digər tərəfdən kauzativlik təhrik nəticəsində baş verən səbəbi də bildirir.

Kauzativ feillər obyektə subyekt arasında əlaqə, bağlılıq yaradır, digər tərəfdənsə, təsir etdiyi predmetin keyfiyyətini, formasını dəyişir.

"İngilis dilində feillərin sistemli lüğəti"ndə feillər leksik-semantik mənalarına görə dörd qrupa bölünmüş və bu qruplaşmada təxminən 1080 kauzativ feil yer almışdır [4, s.96]. İngilis dilində həmin feillər arasında ən çox işlənənləri *to get, to have, to let, to set* - dir.

Tamamlıq feili sifət tərkiblərində *to have* və *to get* kauzativ feil kimi geniş işləklilik dairəsinə malikdir və onlar situasiya daxilində sinonim kimi çıxış edirlər. "To have" feili statik vəziyyəti, "to get" isə hərəkətin icrasının təşəbbüs vasitəsilə reallaşmasını bildirir [2, s.371].

Tədqiqatlar göstərir ki, "get" kauzativ feili çox nadir hallarda indiki zaman feili sifəti ilə işlənir. Məsələn, /The doctors are going to try to get the swimmer's legs working//. - /Həkimlər üzgüçünün ayaqlarının işləməsi üçün cəhd göstərilər//.

Keçmiş zaman feili sifəti isə "to get" feili ilə daha çox işlənir. Məsələn, /Get your work finished before dinner//. - /Nahardan əvvəl işini qurtar//.

"Get" feili tək-cə tamamlıq feili sifəti ilə deyil, eyni zamanda tamamlıq məsdər tərkibi ilə /də işlənir. /Get the things packed//. - /Əşyaları qablaşdır//.

Göründüyü kimi, birinci cümlədə "get/got" feilindən sonra məsdər mürəkkəb tamamlıq funksiyasında iştirak edir və burada "get" kauzatoru çətinliyin aradan qaldırılması mənasını verir. II cümlədə get kauzatorundan sonra tamamlıq feili sifət tərkibinin işlədilməsi fokuslanmış obyektin yeni vəziyyət almasını göstərir. III nümunədə "get" feili imperativlik bildirməklə yanaşı, eyni zamanda hərəkətin icrasının qeyri-müəyyən olduğunu göstərir. "to have" feili vasitəsiz tamamlığın təyini kimi keçmiş zaman feili sifətinə yaxınlaşaraq qrammatik zaman forması əmələ gətirir. Müasir ingilis dilində "get" kauzativ feili "have" ilə müqayisədə daha çox işlənir.

Beləliklə, kauzativ feillər tək-cə keçmiş zaman feili sifəti ilə deyil, tamamlıq məsdər tərkibi ilə də işlənir. Tamamlıq feili sifət tərkibində kauzativlik leksik yolla əmələ gəlir və S+P+O sxemi özünü doğruldur. Kauzator müəyyən təsir nəticəsində obyektin vəziyyətini

dəyişməyə müvəffəq olur. İngilis dilində kauzativlik əsasən sintaktik səviyyədə reallaşır. Kauzativliyin əsasını kauzativ situasiya təşkil edir və bu situasiyanın əsas iştirakçıları kauzator və kauzat hesab olunur. Məhz onların qarşılıqlı iştirakı nəticəsində kauzativlik yaranır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Гуськова Т.И., Зиборова Г.М.** *Трудности перевода общественно-политического текста с английского языка на русский.* Т.И.Гуськова, Г.М.Зиборова. Москва РОСС ПЭН, 2000.
2. **Chatti S.** *Categorization of Causation: Directness or Animacy?* International Journal Of Linguistics. 2012, vol. 4, No 3, pp. 363-374.
3. *English-Azerbaijani Dictionary.* Editor-in-chief. O.İ.Turksever (Musayev). Printing House "Qismat", Baki. 2003. 1974 p.
4. *The systematic dictionary of English verbs.* Book I, Baku "Elm" publishing house.1978, 178 p.
5. <http://www.nauteh-journal.ru>.Кокорина Е.А. Нефинитные формы глагола.pdf
6. <https://en.wikipedia.org/wiki/Causative>
7. <https://www.sportaccord.sport/rsa-2021/fort-lauderdale-ready-to-welcome-sporting-world-to-inaugural-regional-sportaccord-pan-america>
8. <https://ftw.usatoday.com/2016/02/best-sports-quotes-about-winning>.

## КАУЗАТИВНОСТЬ В СПОРТИВНЫХ ТЕКСТАХ

А.К. Абдуллаева

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

**Аннотация.** В английском языке каузативы используются в объективных причастных и инфинитивных конструкциях, которые соответствуют обязательному типу глагола в азербайджанском языке. Исполнитель действия неизвестен в этом типе

конструкции, действие выполняется кем-то другим. В причинных конструкциях субъект выступает не как исполнитель действия, а как его инициатор. С другой стороны, причинность также указывает на причину стимула.

Причинные глаголы одновременно выполняют две функции, поскольку они создают связь между объектом и субъектом, с другой стороны, они изменяют качество и форму затронутого объекта. В

статье исследуется каузативность с использованием спортивной лексики.

**Ключевые слова:** *каузативность, причастие, сложное дополнение, глагольный оборот, инфинитивный оборот.*

## CAUSATIVITY IN SPORTS TEXTS

A.Q. Abdullayeva

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

**Annotation.** In English causatives are used in the objective participial and infinitive constructions which correspond to the obligatory type of the verb in the Azerbaijani language. The doer of the action is unknown in this type of construction, the action is performed by someone else. In causative constructions the subject doesn't act as the performer of the action, but acts as its initiator. On the other hand, the causativity also indicates the cause of the stimulus.

Causative verbs perform two functions at the same time, as they create a connection between the object and the subject, on the other hand, they change the quality and form of the object affected. Using sports lexics causativity is investigated in the article.

**Keywords:** *causativity, participle, complex object, the verbal construction, infinitive construction.*

## UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏRİN ORQANİZMİNİN MORFOFUNKSIONAL XÜSUSİYYƏTLƏRİ

S.T. Əliyev, A.K. Həsənova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[suleyman.aliyev2020@sport.edu.az](mailto:suleyman.aliyev2020@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Təlim-tədris prosesinin gedişində uşaq və yeniyetmələrin morfofunksional göstəricilərinin, adaptiv xüsusiyyətlərinin və psixofizioloji statusunun öyrənilməsi dövrümüzün aktual və perspektivli istiqamətlərdən biridir. Bu məqalədən bizə aydın olur ki, uşaqların və yeniyetmələrin fiziki və motor inkişafını anlayaraq onların motor məhdudiyyətlərini daha yaxşı başa düşə bilərik. Fiziki və motor inkişafı vacibdir, çünki, bu sahədə inkişaf uşaqların yaşaya biləcəyi müxtəlif təcrübələri müəyyən edir. Uşaqların və yeniyetmələrin fiziki və motor inkişafı eyni zamanda onların psixoloji inkişafına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Tədqiqat işində uşaq və yeniyetmələrin fiziki və motor bacarıqları ədəbiyyat məlumatları nəzərə alınaraq təhlil edilmişdir.

**Açar sözlər:** *dayaq-hərəkət-aparatı, sinir sistemi, skelet və əzələlər; insan orqanizmi; fiziki inkişaf; motor bacarıqlar.*

Yeni nəslin sağlamlığının qorunması və onların əmək fəaliyyətinə hazırlanması məsələləri müxtəlif baxış nöqtələrindən qiymətləndirilərək bu istiqamətdə maarif və səhiyyə yönümlü istiqamətlərdə fəaliyyət göstərən müəssisələrin qarşısına bir çox mühüm vəzifələr irəli sürülmüşdür. Bu vəzifələrin icrasında yaş fiziologiyasına və məktəb gigiyenasına xüsusi əhəmiyyət verilir. Yaş fiziologiyası müxtəlif yaşlı insan orqanizmində baş verən bioloji prosesləri öyrənməklə kifayətlənməyən, o, eyni zamanda orqanizmin ontogenetik inkişafı mərhələlərində fizioloji sistemlərin fəaliyyətində var olan dəyişiklikləri aydınlaşdırmaqla bərabər eyni zamanda bu əsasda yaş dövrlərini xarakterizə edən funksional əlamətləri fiziologiya elminin qanunauyğunluqları ilə birləş-

dirir. Yetişkin bir insanın normal olan funksional fəaliyyətini aydınlaşdırmaqla yanaşı, müxtəlif yaş mərhələlərində də, həmçinin məktəbəqədər və məktəbyaşlı mərhələlərində də uşaqlarda fizioloji sistemlərin funksional fəaliyyətinin xüsusiyyətlərini geniş şəkildə imkan aydınlaşdırır. Elə məhz buna görə də, "yaş fiziologiyası məktəb gigiyenasının elmi əsasını təşkil edir" fikrini söyləməyə geniş şəkildə imkan yaradır. Yaş fiziologiyasının elmi müddəalarının imkan verdiyi işlərdən biri isə, məktəbəqədər uşaq tərbiyə müəssisələrində və məktəblərdə təlim-tərbiyə prosesinin gigiyenik əsaslarının təşkilinə və bu prosesə gigiyenik əsaslarının düzgün tətbiq edilməsidir.

Məktəb gigiyenasına F.F. Erismanın və A.P. Dobroslavinin əsərlərində dərin araşdırmalara rast gəlinmiş və bu əsərlər məktəb gigiyenasına köklü şəkildə müsbət təsir göstərmişdir. Məktəb gigiyenasının inkişaf tarixi XIX əsrə söykənsə də, onun inkişafı yalnız son 70 il ərzində sürətlə inkişaf etmişdir. Dövlətimizin daim diqqət mərkəzində saxladığı önəmli məsələlərdən biri də gənc nəslin səhhətinin qorunması məsələsidir. Hələ 1921-ci ildə uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığının qorunması haqqında qanunun qəbul edilməsi buna bariz nümunədir. Dövlət Sanitariya İnspeksiyasının məktəb-sanitariya şöbəsi isə ona həvalə olunmuş bu vacib və məsuliyyətli vəzifələrin öhdəsindən gəlməyə çalışır. Artıq bir neçə son il ərzində məktəb gigiyenası bir sıra yeni məlumatlarla özünü daha da təkmilləşdirməkdədir. Bu məlumatlara misal olaraq uşaqların tədris, əmək və idman fəaliyyətinin gigiyenik tələblər cəhətdən əsaslandırılması istiqamətini göstərmək olar.

İnsan orqanizmində dayaq-hərəkət aparatı və sinir sistemi müxtəlif yaş dövrlərində müxtəlif böyüməyə sahibdir. Anadan olduqda 2 yaşınadək olan zaman müddəti istisna olmaqla, orqanizmin dayaq-hərəkət aparatı və sinir sistemi yeniyetməlik dövründəki (12-15



yaş) kimi inkişafda olmur. Yeniyetmələrə xas olan əlamətlərdən biri də uzun və nazik əl və ayaqlardır. Buna səbəb isə ətrafların bir qədər intensiv halda inkişafıdır. Yeniyetmələrin bir çoxunun ariq və hündür quruluş xüsusiyyətlərinə malik olduğu aydın nəzərə çarpır. Onuda qeyd etməyə əsas var ki, boyun uzanması çəkinin artması ilə korrelyativ əlaqəli olmasına baxmayaraq boy artımı çəki artımı göstəricilərini üstələyir. İnsanın dayaq-hərəkət aparatı skelet və əzələlərdən ibarət olmaqla sümük-əzələ sistemini formalaşdırır ki, bu aparat insana ən mürəkkəb və mütəhərrik hərəkətləri icra etmək üçün şərait yaradır. Skelet kəllə, onurğa sütunu, döş qəfəsi, bel və sərbəst olan yuxarı və aşağı ətraf sümüklərindən ibarətdir.

İnsan skeleti şöbələrə bölünmüşdür və bu şöbələrin inkişafının özünəməxsus dövrləri var ki, buda əsasən sümükləşmə müddəti və yekun formalaşma ilə birbaşa əlaqədardır. Uşaqların inkişafının ilk anlarında skeletin çəviklik və elastiklik kimi xüsusiyyətlərini qeyd etmək lazımdır. Bu xüsusiyyət qıgırdaq toxumasının üstünlük təşkil etməsi və sümükləşmə prosesinin yekunlaşması ilə əlaqədardır [Q.Ş. Əbiyev Bakı-2011]. İnsanın skeletinin öz çəviklik və elastikliyi itirməsi onun yaşı ilə birbaşa korrelyativ əlaqədardır ki, bunun da nəticəsində sınımaya meyillilik çox olur. Q.İ. Şatkov və A.Q. Şiryayevin qeyd etdiyi kimi bunu əlalxüsüs boksçuların təliminin ilkin dövrlərində nəzərdə saxlamaq lazımdır. [Q.Ş. Əbiyev, Bakı-2011]

Bir sözlə demiş olsaq, hərəkət həyat deməkdir. Çünki, hərəkət-insan orqanizminin ən vacib fizioloji tələbatlarındanır. Qədim Yunan alimi Aristotelin nitqiylə desək, “Həyat hərəkət tələb edir”.

İnsan anadan olduğu andan dayaq-hərəkət funksiyalarının icrası üçün onun skelet-əzələ sistemi formalaşmış olur. Uşaq anadan olduqda onun sümük-əzələ sistemi mümkün qədər geniş şəkildə inkişaf etmiş olur və böyüməkdə davam edir. Bunun isə diqqətə çarpdığı vaxt uşaq yeriməyə başladığı zaman baş verir. Bu zamandan etibarən uşaqlarda qıgırdaq toxuması müəyyən zaman müddətində sümük toxuması ilə əvəzlənir. Hərəkəti aktivliyin normal icrası şəraitində insanın sümük-əzələ sisteminin tam inkişafı 20-24 yaşlarında tamam-

lanır. (Q.Ş. Əbiyev, Bakı-2014). Uşaqların və yeniyetmələrin orqanizmində baş verən böyümə və inkişaf kəmiyyət və keyfiyyət cəhətdən özünü biruzə verir və bu eyni zamanda vahid bir prosesdir. Bu zaman uşaqlar fiziki cəhətdən inkişaf bərabər eyni vaxtda zehni inkişaf mərhələlərini də qət edirlər. Müəyyən edilmiş yaş dövrləri var ki, bu dövrdə böyümə və inkişaf ləngiyir, digər dövrlərdə isə sürətlənir və fəallaşır. Normal böyümə prosesinin getməsi üçün bir neçə amil (faktor) var: yaxın və ya uzaq qohumlar arasında evlənmək xüsusiyyəti; fiziki əmək; bədən tərbiyəsi; iqlim şəraiti; qidalanma keyfiyyəti; məişət və gigiyena əsaslı şəkildə təsir göstərir. Məsələn, əvvəlcədən qohum olmayan ailələrin uşaqları yaxın qohumla ailə quranların uşaqlarına nisbətə daha sürətlə böyüyürlər. Böyümə prosesi nəticəsində yetkin insanın boyu yeni doğulmuş körpəyə nisbətən təxminən 3,2-3,5 dəfə artır. O, zaman başın uzunluğu cəmi 2 dəfə artdığı halda, yuxarı ətraflar 4 dəfə, bədən 3 və aşağı ətraflar 5 dəfə böyüyür. [Orta məktəb şagirdlərinin morfo-funksional göstəricilərinin dinamikası və fiziki yüklərə onların adaptasiyası səh.67, Bakı-2016]. İnsanın boyunun hündürlüyü 1 yaşında təxmini hesablamalara görə 74,7 sm, 19-20 yaşlarında olan bir gəncin orta hesabla boyu 165 sm-ə çatır. Bir çox hallarda fiziki inkişaf boy, boy-çəki indeksi və yaxud orqanizmin müxtəlif hissələrinin ölçülməsi ilə dəyərləndirilir. Müasir dövrdə 3-5 yaşa qədər olan boyatma xeyli sürətlənmişdir. 5-7 yaşa və həmçinin də 11-14 yaşa qədər də boyatma sıçrayışlarla gedir [Зюзюльсин, 2000; Изаак, 2003; Макунина, 2005]. Qızlarda 16-17 yaşlarında, oğlanlarda isə 18-19 yaşlarında uzununa böyümə praktik olaraq dayanır [Антропова, 1997; Изаак, 2003; Лапицкая, 2002].

İnsanın bədən çəkisi haqqında daha dəqiq məlumat söyləmək onun boyu ilə müqayisədə daha çətin olar və bu daha çox fərdin qidalanmasından, gündəlik həyat tərzindən, adət-ənənələrdən, həyatın sosial-ekoloji şəraitindən asılıdır. Bundan əlavə bədən çəkisi bir neçə komponentlərin toplanmasından əmələ gəlir: skeletin çəkisi, əzələlərin çəkisi, piy hüceyrələrindən, daxili orqanlardan və dəridən. Amma bunların hamısının kütləsi yaşla bağlı olaraq dəyişir və hər birinin faizlə çəkisi, inteqral gös-

təricisi müəyyən olunur.

2 yaşından sonra, hər il oğlanlar və qızlar üçün erkən yeniyetməlik dövründə baş verən, yetkinlik yaşına qədər hər il boy artımı sabit olaraq qalır (ildə təxminən 2 düym). Tannerə (1970, 1978) görə, çəki 3 yaşından yetkinliyə qədər demək olar ki, sabitdir və 4,4kq-dan artmağa başlayır.

Skelet sistemi ossifikasiya prosesindən keçərkən (prenatal dövrdən başlayaraq yeniyetməlik dövrünə qədər davam edir) daha az həssasdır [Zaichkowsky, Zaickowsky və Martinek 1980]. Sümükləşmənin başlanğıcı və dərəcəsi növünə (uzun, qısa, düz) və fərdi fərqlərə əhəmiyyətli dərəcədə dəyişir.

Əzələ inkişafı sümük böyüməsi ilə üst-üstə düşür və fərdlər arasında dəyişir. Ümumiyyətlə, oğlanlar körpəlikdən yetkinliyə qədər qızlara nisbətən daha çox əzələ sıxlığına malikdirlər. Bu dövrdə ayaqlar gövdədən daha sürətli böyüyür (Physical motor and fitness development in children and adolescents jurnalı, Leonard D. Zaickowsky və Gerald A. Larson, 26 səh). Abdominal əzələlər 2 yaşında tam inkişaf etməmişdir və qarının görünüşünə kömək edir [Ashbrun, 1986]. Körpə yeriməyə başlayanda və bel əyriliyi (lordoz) inkişaf etdikcə, qarın əzələləri güclənir, qarın boşluğu yox olur.

Sinir sisteminin fiziki inkişafı bəlkə də insanlığın erkən inkişafının ən vacib tərəfidir. Sinir sistemində beyin, onurğa beyni və periferik sinirlər daxildir ki, beyindən və onurğadan impuls alır və bununlada beyin-bədən əlaqəsi yaradır. Sinir sisteminin əsas vahidi neyron adlanan xüsusi bir hüceyrədir. İnsan beyində təxminən 10 milyard bu hüceyrədən mövcuddur. Hal-hazırda beyin hüceyrələrinin tam komplementinin doğuluşdan olduğu düşünülür. Lakin yaş artdıqca məlum olduğu kimi, quruluşda və funksiyada dəyişikliklər baş verir. Artan inteqrasiya və fərqləndirmə adlandırılan bu dəyişikliklər əsnasında hüceyrələr böyüyür, mileylənir və s. Beyin könüllü motor cavablarından məsuldur. Beyin müxtəlif sürətlə inkişaf edir və mücərrəd düşüncənin, idrak proseslərinin inkişafını tənzimləyir. Beynin inkişafı 2 ilə 75% tamamlanır və demək olar ki, 4 yaşına qədər inkişaf edir [Ashbrun, 1986].

Erkən uşaqlıq illərində onlarda hərəkət, stabillik və manipulyasiya kimi ümumi əsas bacarıqlar inkişaf etdirilir. Qaçış və tullanma kimi lokomotor bacarıqlar, tutma və atma, dinamik tarazlıq kimi manipulyasiya bacarıqları uşaqların bu yaş dövründə məruz qalması lazım olan əsas bacarıqların nümunələridir. Ümumi motor manipulyasiya bacarıqlarını öyrənməklə yanaşı, uşaqlar qayçı ilə kəsmək və qaşıqla yemək kimi incə motor bacarıqlarını da inkişaf etdirirlər. Böyümə sürəti 6 yaşında yavaşlaşmağa başlayır və boy çox güman ki, uşaqlara incə bir görünüş vermək üçün çəkiddən daha sürətli artır. Bu incələşmə isə əzələ toxumasının sürətli artımı ilə müşayiət olunur ki, buda enerjili hərəkət qabiliyyətini artırır. 5 və ya 6 yaş ətrafında əzələ koordinasiyası, bədən nəzarətində artımla əzələ inkişafını müşayiət etməyə başlayır. Təxminən 6 yaşında beyin yetkinlərinin beyninin 90%-ni təşkil edir və fizioloji funksiyalar yetkinləşməyə başlayır. Bu dövrün sonuna qədər ürək doğuşdan 4 dəfəyə qədər böyüyür və tənəffüs toxuması daha səmərəli hala gəlir. Uşaqlar temperatur dəyişikliklərinə daha az həssas olur. Buna səbəb isə beyindəki tənzimləyici mərkəz daha təmiz və limfatik olur [Schuster, 1986]. Bu dövrdə motor bacarıqları “keçid-al” olaraq xarakterizə edilə bilər. Motor inkişafının keçid bacarıqları, zehni bacarıqların bir nəticəsidir.

**Son uşaqlıq illəri (10-12 YAŞ).** Bu dövrdə nisbətən yavaş, lakin daimi fiziki artım var və əzələlər gövdədən daha sürətli böyüməyə meyillidir. Nəticə olaraq bir çox uşaq bu yumşaq toxumaların uzanması səbəbindən artan ağrılar və ya əzələ ağrısı yaşayır (Schuster, 1986). Ümumiyyətlə, bu dövrdə oğlanların və qızların bədən nisbətləri arasında çox az fərq var, baxmayaraq ki, qızlar bir qədər böyük ola bilər. Artıq bu dövrdə skeletin müəyyən hissələrinin sümükləşməsi və ya sərtləşməsi fiziki cəhətdən özünü göstərməyə başlayır. Skeletin sərtləşməsi isə uşağın cinsi yetişkinliyə yaxınlaşma sürətini əks etdirir. Tannerə görə, erkən yetişən bir uşağın skeletinin daha sürətli böyüməsi, normal inkişafda olan bir uşağa nisbətən daha böyük çəki və boyda özünü göstərir. 9 yaşında ürək doğum çəkisinin 6 qatını, yetkinlik yaşına çatdıqda isə doğum çəkisinin təxminən 10 qatını təşkil edir [Schuster, 1986].

Bu dövrdə ürəyin nəzərəcarpacaq dərəcədə böyüməsi olsa da, həyatın hər hansı dövrü ilə müqayisədə, bədən ölçülərinə nisbətə daha kiçikdir. Ürəyin ölçüsündə artım olduqda bununla birbaşa əlaqəli olaraq qan təzyiqində də artıma səbəb olur və bu uşaqların təxminən 50%-də ürək ritmlərində qeyri-adilik özünü birüzə verir. Bu patoloji hal kimi görünən xüsusiyyət isə yeniyetməlik və erkən yetkinlik dövründə səngiyir. Ağciyər toxuması yetkinliyə çatır və tənəffüs bədəninin ölçüsü ilə mütənasıbləşir. Ağciyər tutumu artdıqca tənəffüs dərəcəsi artır. Son uşaqılıq dövründə immun sistemi funksional olaraq yetkinləşir. Uşaq bir çox infeksiyalara qarşı daha çox immunitet qazanır və infeksiyaların sayında ciddi azalma hiss edilir. Erkən və son uşaqılıq dövründə yeniyetməlik dövrü ilə müqayisədə qanın tərkibində ən az dəyişikliklər baş verir. Bu dövrdə hemoqlobində (oksigenin hüceyrələrə daşınmasında vacibdir) və qırmızı qan hüceyrələrinin konsentrasiyasında artım qeydə alınır [Leonard D. Zaichkowsky and Gerald A.Larson “Physical motor and fitness development in children and adolescents” jurnalı,səh 11]. Bu dövrdə uşağın motor bacarıqlarında ən böyük dəyişikliklər qeyd edilir. Bu dövrün əvvəllərində oğlan və qızların arasında çox az dəyişiklik olur, hansı ki, yüksək enerjili və ümumi motor bacarıqlarının çoxluğu ilə fərqlənən bir dövrdür. Schuster uşağı “hərəkətdə olan fərd” kimi xarakterizə edirdi [Schuster 1986, səh 446].

Yaş fiziologiyası sahəsində aparılan bir çox tədqiqatlar dahi rus fizioloqları İ.M. Seçenovun və İ.P. Pavlovun təliminə əsaslanır. Bu təlim isə belə adlanır: “Reflektor reaksiyalar və ali sinir fəaliyyəti”. Fizioloqlar və psixoloqlar tərəfindən nəzərəcarpacaq şəkildə gös-

tərilən məsələlərdən biri də uşaqlarda davranış reaksiyalarının formalaşması, onlarda dinamik streotiplərin yaranması və inkişafı proseslərin də mərkəzi sinir sisteminin, xüsusilə də ali sinir fəaliyyəti tiplərinin həlledici roludur. Və nəhayət sonda qeyd etmək mümkündür ki, dialektik materializmin bilik xəzinəsini insanın psixi fəaliyyətinin maddi təbiətinə və xarici mühit şəraitinə uyğunlaşması yollarına aid yeni məlumatlarla zənginləşdirən məhz elə fiziologiya elmidir. Pedaqoji institut tələbələrində dialektik-materializm dünyagörüşünün formalaşmasında fiziologiya elminin böyük əhəmiyyəti kəsb etməsi də elə məhz bunun bariz nümunəsidir.

## ƏDƏBİYYAT

1. Бубновский С.М. *Озборовление позвоночника, суставов и всего организма* (Москва 2016 г).
2. Əliyeva N. *Magistr dissertasiyası Orta məktəb şagirdlərinin morfo - funksional göstəricilərinin dinamikası və fiziki yüklərə onların adaptasiyası*. Bakı 2016, 15s.
3. Пособие по обучению бетеям правам человека. Совет европы, 2010.
4. *Physical motor and fitness development in children and adolescents*. jurnalı, Leonard D.Zaichkowsky və Gerald A.Larson, 26 s.
5. Əbiyev Q.Ş. *Orqanizmin hərəkəti aktivliyi və fiziki iş qabiliyyətinin fizioloji əsasları*. Bakı, 2014.
6. Musayeva N.Ə., Əliyev S.A. *Qandamar sisteminin fiziologiyası*. Bakı, 2001,120 s.
7. Hacıyev F. “*Yaş fiziologiyası və məktəb gigiyenası*” Bakı-1991,345 səh.

## МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

С.Т. Алиев, А.К. Гасанова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
[suleyman.aliyev2020@sport.edu.az](mailto:suleyman.aliyev2020@sport.edu.az)

**Аннотация.** Изучение морфофункциональных показателей, адаптивных особенностей и психофизиологического статуса

детей и подростков в образовательном процессе - одно из актуальных и перспективных направлений современности. Зная

физическое и двигательное развитие детей и подростков, мы можем лучше понять их двигательные ограничения. Физическое и моторное развитие важно, потому что развитие в этой области определяет различный опыт, который могут получить дети. Физическое и моторное развитие детей и подростков также оказывает значительное влияние на их психологическое развитие. В

ходе исследования были проанализированы физические и двигательные навыки детей и подростков с учетом литературы.

**Ключевые слова:** опорно-двигательная система, нервная система, скелет и мышцы, организм человека, физическое развитие, двигательные навыки.

## MORPHOFUNCTIONAL FEATURES OF THE BODY OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

S.T. Aliyev, A.K. Hasanova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[suleyman.aliyev2020@sport.edu.az](mailto:suleyman.aliyev2020@sport.edu.az)

**Annotation.** The study of morphofunctional indicators, adaptive features and psychophysiological status of children and adolescents in the educational process are one of the current and promising areas of our time. From this article, it is clear to us that by understanding the physical, and motor development of children and adolescents, we can better understand their motor limitations. Physical and motor development is important because development in this area determines the different

experiences children can have. The physical and motor development of children and adolescents also has a significant impact on their psychological development. In the study, the physical and motor skills of children and adolescents were analyzed taking into account the literature.

**Keywords:** *musculoskeletal system; nervous system; skeleton and muscles; human body; physical development; motor skills.*

## İDMANÇI TURİSTLƏRİN İNTELLEKTUAL HAZIRLIĞININ ƏSAS İSTİQAMƏTLƏRİ

prof. N.B. Salmanova, dos. S.Q. Qarayeva, S.İ. İsaqova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[nazila.salmanova@sport.edu.az](mailto:nazila.salmanova@sport.edu.az), [sevda.garayeva@sport.edu.az](mailto:sevda.garayeva@sport.edu.az), [sevinc.isagova@sport.edu.az](mailto:sevinc.isagova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** İdmançı turistin hazırlanması, məşq prosesi, yarış fəaliyyəti müəyyən nəzəriyyə və metodikaya əsaslanır. Bunlara yiyələnmədən, idman turizmində müvəffəqiyyət əldə etmək qeyri-mümkündür. İdmançı turistin təkmilləşməsi özündə hazırlığın fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, funksional, nəzəri və intellektual növlərini cəmləşdirir. İdmançı turistlərin intellektual təhsili və intellektual qabiliyyəti bir-biri ilə qarşılıqlı vəhdətdə olmaqla, onları məşq və yarış fəaliyyətlərini yaradıcı təhlil etməyə alışdırır. Nəticədə düşünərək qavrama, təhlil, müqayisə, effektiv proqnozlaşdırma, ümumiləşdirmə idmançı turistin məşq və yarış fəaliyyətinə məqsədyönlü təsir göstərir.

**Açar sözlər:** *idman turizmi, idmançı turist, intellektual hazırlıq, intellektual təhsil, intellektual qabiliyyət.*

İnnovasiya yeninin yaradılması və tətbiqi ilə yanaşı, həm də elm, texnika, iqtisadiyyat və idarəetməni birləşdirən mürəkkəb intellektual prosesdir. Bu prosesin istehsal və istehlak münasibətləri kompleksini əhatə etdiyini nəzərə alsaq, müasir dövrdə hər bir gənc mütəxəssis öz sahəsində innovator olmalıdır. İnnovator olmadan innovasiya və innovativ inkişaf mümkün deyil. İnnovator düşünərək qavrama, yüksək yaradıcı və məhsuldar fikirləşmə, təhlil və tətbiqetmə qabiliyyətinə malik olmalıdır. Bu xüsusiyyətlər yalnız yüksək intellektual hazırlıq hesabına yarana bilər. Bütün sahələrdə olduğu kimi idman sahəsində də yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün ixtisasçı innovatorların səmərəli fəaliyyətinə ehtiyac var.

Gənclərdə fəal həyat tərzinin formalaşması və asudə vaxtlarının səmərəli təşkilində bədən tərbiyəsi və idmanın rolu böyükdür. Dövlət tərəfindən bədən tərbiyəsi və idmana göstərilən diqqət, qayğı, yaradılan şərait gənclərin idmanın müxtəlif növləri ilə məşğul olmaları üçün bir stimuldur. Aparılan sorğu nəticəsində aydın olmuşdur ki, müasir gənclər ekstremal idman növləri ilə məşğul olmağa üstünlük verirlər. Belə idman növlərindən biri də idman turizmidir.

İdman turizmi digər idman növlərindən özünəməxsus xüsusiyyətlərinə və hər şeydən əvvəl kütləvililiyinə görə fərqlənir. Belə kütləvililiyi turizmin tanınması və intellektual cəlbədiliyi ilə yanaşı, onun vacibliyinin dərk olunması ilə izah etmək olar. Artıq geniş kütlə emosional gərginliyin artması və qidanın artıq qəbulu nəticəsində hipodinamiyanın məhvini başa düşmüşdür. Bundan başqa, turizmin kütləvililiyi onun mümkünlüyü ilə izah olunur. Həqiqətən də, mürəkkəbliyinə görə birinci və ikinci kateqoriyalı səyahətlər və istirahət günü yürüşləri turizmin daha çox kütləvi formalarıdır. Bunlar ciddi xəstəliyi olmayan, adi fiziki səhhətə malik hər bir adam üçün təcrübi olaraq mümkündür. Burada yaş həddi də xüsusi əhəmiyyət kəsb etmir. Yalnız mürəkkəb idman yürüşləri ciddi fiziki hazırlıq tələb edir [3, səh.4].

İdmançı turistin hazırlanması, məşq prosesi, yarış fəaliyyəti müəyyən nəzəriyyə və metodikaya əsaslanır. Bunlara yiyələnmədən, idman turizmində müvəffəqiyyət əldə etmək qeyri-mümkündür.

İdmançı turistin təkmilləşməsi özündə hazırlığın fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, funksional, nəzəri və intellektual növlərini cəmləşdirir [1, səh. 47].

Fiziki hazırlıq idmançı turistin məşqlərinin əsasını təşkil edir. O, idmançı turistin

fiziki keyfiyyətlərinin formalaşmasının məqsədyönlü prosesi deməkdir. Bu keyfiyyətlərə güc, dözümlülük, çeviklik, cəldlik, sürət bacarığı daxildir. Fiziki hazırlıq birbaşa idmançı turistin orqanizminin morfo-funksional xüsusiyyətinə təsir edən böyük fiziki yükün yerinə yetirilməsi ilə əlaqədardır.

Texniki hazırlıq idman turizminin seçilmiş növündə idmançının hərəkətverici bacarıqlarının formalaşmasına yönəldilir. Bir hərəkətin dəfələrlə təkrarlanması sabit hərəkət stereotiplərinin formalaşmasına səbəb olur.

İdman turizmində taktika – idmançının marşrutu məqsədyönlü şəkildə səmərəli dəf etməsi üçün tətbiq etdiyi səylərinin ümumiləşdirilmiş formasıdır. İdmançı turistin taktika məharətinin təkmilləşməsi taktik təfəkkürün inkişafı vasitəsilə həyata keçirilir. Bunun üçün məşqçi idmançının fəaliyyətini təhlil və tədqiq edir (ayrı-ayrı məşğələləri və ya məşğələ silsiləsini, marşrut üzrə işi, yarışlarda və yüksəlmələrdə iştirakı və s.).

İdman turizmində psixoloji hazırlığın məqsədi idmançının yarış və ya yürüş üçün əhəmiyyətli olan psixoloji keyfiyyətlərini for-

malaşdırmaqdır. İdmançı turistin psixoloji hazırlığını üç növə ayırmaq olar: ümumi hazırlıq, yarış və ya yürüş üçün xüsusi hazırlıq, konkret hərəkətverici fəaliyyətin yerinə yetirilməsi üçün hazırlıq [3, səh.143].

Funksional hazırlıq idmançı turistin orqanizminin funksional imkanlarının inkişafına və müxtəlif sistemlərin (tənəffüs, qan dövranı, əzələ və b.) fəaliyyətinin yaxşılaşdırılmasına yönəlmişdir və orqanizmin fiziki, biokimyəvi, fizioloji, morfoloji və digər ehtiyatlarını artırır.

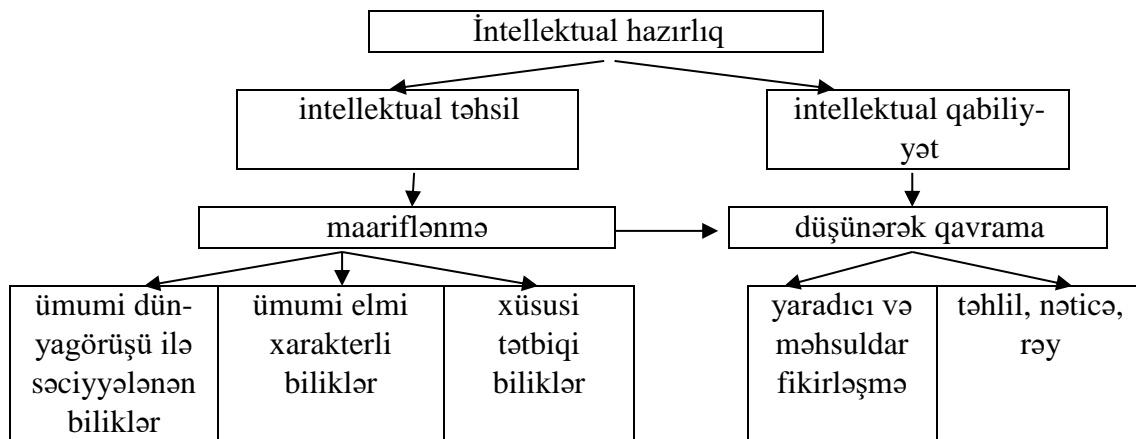
İdman turizmində məşq prosesi üçün nəzəri hazırlığın böyük əhəmiyyəti vardır. Nəzəri hazırlıq iki istiqamətdə aparılmalıdır:

- \*ümumi nəzəri hazırlıq;
- \*xüsusi nəzəri hazırlıq.

Hər iki istiqamət üzrə nəzəri məlumatlar idmançı turistlərdə bu sahələr üzrə lazımi səviyyədə biliyi formalaşdırmalıdır.

İdmançı turistlərin intellektual hazırlığı uzun bir zənciri xatırladır. Zəncirin hər bir halqası modeldə öz əksini tapır.

### *İdmançı turistlərin intellektual hazırlığının modeli*



İntellektual hazırlıq iki əsas istiqamətdə aparılır: intellektual təhsil və intellektual qabiliyyət. İdmançı turistlərin intellektual təhsili onun maariflənmə prosesinin məzmununu təşkil edir. Bu prosesdə onun aldığı biliklər idman fəaliyyətində hazırlığının müxtəlif halqlarını nəzəri cəhətdən düşünülmüş surətdə qiymətləndirməyə imkan verəcək.

İntellektual qabiliyyət təkcə idmançının nəzəri biliklərə yiyələnməsi və onlardan isti-

fadə etməsi deyil, həm də onun müstəqil yaratıcı və məhsuldar fikirləşmə qabiliyyətidir [2, səh.92].

İdman turizminin xüsusiyyətlərinə əsaslanan intellektual qabiliyyətin formalaşması bilavasitə intellektual hazırlığın əsas məzmunu olan maarifləndirmə ilə əlaqədardır.

İntellektual maariflənmənin əsasını təşkil edən zəruri bilikləri üç qrupa bölmək olar:

**1. Ümumi dünyagörüşü ilə səciyyələnən biliklər.** Bu biliklər idmançı turisdə ətraf aləmə münasibətdə düzgün baxış tərzini formalaşdırır, ona idmanın şəxsi və ictimai həyatda rolunu dərk etməyə kömək edir və sağlam düşüncəyə əsaslanan məntiqi davranış qaydalarını tərbiyə edir. İdmançı turist, ümumiyyətlə, turizmin yaranması, inkişaf mərhələləri, insanları turizmə cəlb edən amillər, yeniliklər haqqında geniş məlumatla malik olmalıdır. O, “Nə üçün turizm insanları cəlb edir?”, “Turizm insanları cəlb edən səyahətlərin, yürüşlərin hansı xüsusiyyətidir?”, “Dünyanın və Azərbaycanın turizm mahiyyətli hansı möcüzələri var?” və s. bu kimi suallara cavab verməyi bacarmalıdır. Məsələn, yürüş zamanı təbliğat məqsədilə söhbətlər təşkil olunduqda belə bir məlumat vermək olar: turizm insanların gərgin əməkdən sonra istirahət və əyləncə məkanıdır. Turizmdə yürüşün hər bir iştirakçısı özünü yol gedən və kəşf edən sayır. Yürüş insanı fiziki və mənəvi cəhətdən zənginləşdirir. Qədim zamanlardan diqqətəlayiqlik, görkəmlik turistlərin başlıca məqsədləri olub. Çoxlarımız dünyanın yeddi möcüzəsi haqqında eşitmişik: Sfinks (bu günə qədər gəlib çıxan yeganə möcüzə) daxil olmaqla Qədim Misir piramidaları, Vavilonunda (indiki İraq) olan Semiramidanın asma bağları, Qalickarnasda (Türkiyə) olan mavzoley, Olimpədə (Yunanistan) Zevsin heykəli, Qimosun heykəli, Aleksandriyada (Misir) olan mayak, Artemidanın məqbərəsi və ya Diananın məqbərəsi (Türkiyə). Dünyanın məşhur gözəlliklərinə, həmçinin aiddir: Tac-Mahal (Hindistan), Böyük Çin səddi, Petra şəhəri (İordaniya), Nəhəng piktoqramlar (Peru), Maçu-Pikçu xarabalıqları (Peru), Borobudur buddizm məqbərələr kompleksi (Yava adaları). Antik dövrlərdə insanların dünyanın möcüzələrinə baxmaq üçün səyahətlər etdikləri kimi, müasir turistlər təbiətin möcüzələrini: Böyük kanonu, Nyaqara şalələsini, milli parkları, okeanları, gölləri, həmçinin insanların yaratdıqları möcüzələri, böyük şəhərləri, muzeyləri, abidələri görmək üçün səyahətə, yürüşə çıxırlar. Həmçinin vətənimizdə də maraqlı, diqqəti cəlb edən turizm bölgələri var (Naxçıvan MR, Şəki, Qəbələ, İsmayılı, Qusar, Quba, Şamaxı, Lənkəran). Müxtəlif turizm şirkətləri bu sahəni daha da inkişaf etdirməyə nail olmuşlar.

**2. Ümumi elmi xarakterli biliklər.** Bu qrupa aid biliklər bədən tərbiyəsinin və idman hazırlığının ümumi qanunauyğunluqlarını, idman fəaliyyətinin tibbi-bioloji və psixoloji əsaslarını nəzərdə tutur. Bura bədən tərbiyəsi və idman, turizm və idman turizmi sahəsində dövlətin əsas qərarları, idman tədbirləri, idman arenasında baş verən hadisələr, yeniliklər, aparılan elmi araşdırmalar, məşhur idmançılar haqqında məlumatlar daxildir.

**3. Xüsusi tətbiqi biliklər.** Bu qrupa turizmin növləri, hazırlığın vasitə və metodları, məşqlərin və yarışların təşkili qaydaları, özünüidarəetmə və s. üzrə biliklər aid edilir: idman turizmində məşq prosesinin fizioloji və pedaqoji əsasları, onun əsas vasitələri, idman texnika və taktikası, yarış fəaliyyəti, gündəlik rejim, qidalanma, fiziki hərəkətlər və idmanın gigiyenası, şəxsi gigiyena, məşq yerlərinə, avadanlığa və turistlərin geyiminə verilən gigiyenik tələblər haqqında məlumatlar.

İntellektual qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi özündə idmançı turistin əqli inkişafına, düşüncə tərzinin, yaddaşının, qavrama və təsəvvür qabiliyyətlərinin, diqqətinin, yaradıcılıq təxəyyülünün təkmilləşdirilməsinə yönələn əməli fəaliyyətini cəmləşdirir.

İdmançı turistin intellektual qabiliyyətləri bir sistem kimi təfəkkür (idmançı turistin düşünmə, fikirləşmə bacarığı) və psixoloji prosesləri (yaddaş, qavrama, diqqət, təxəyyül) cəmləşdirir. İdmançı turistin düşüncə tərzini və müxtəlif bacarıqlarını, qazandığı bilikləri vahid sistem şəklində salmaq, mümkün nəticəni əvvəlcədən təxmin etmək, məşq və yürüş şəraitindən asılı olaraq anı qərar qəbul etmək, hadisəyə müxtəlif tərəflərdən yanaşmaq, mürəkkəb şəraitdə mövcud bilik və bacarığı çevik şəkildə səfərbər etmək, məşq və yarış zamanı qarşıya məqsədlər qoymaq və kənardan kömək olmadan onları həll etmək, hər hansı hərəkəti araşdırarkən obyektiv şəraitin nəzərə alınması ilə konkret dəlillərə əsaslanmaq, fikirləri məntiqi ardıcılıqla düzmək intellektual qabiliyyətləri formalaşdırır.

İntellektual hazırlıq mərhələsində alınan məlumatlar idmançı turistin sonrakı hərəkətlərinə və nəticəyə birbaşa təsir göstərdiyindən onların kəmiyyəti ilə yanaşı keyfiyyət göstəricilərinin də yüksək olması vacib şərtidir. Bir

qayda olaraq yarış zamanı emosional vəziyyətə və mövcud şəraitə uyğun qərarın qəbul edilməsi üçün vaxt məhdudluğu üzündən təlim-məşqlərdə idmançı turistə vaxtında və düzgün məlumatların verilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Buna əsaslanaraq, yarış modeli şəklində keçirilən təlim-məşqlərdə idmançı turistə düşdüyü vəziyyətdə özünü ələ alma, müstəqil surətdə düzgün qərar qəbul etmə bacarığının aşılanması üçün məlumatların vaxtında toplanması intellektual hazırlığın əsas şərtlərindən sayılır.

İdmançı turistlərin intellektual təhsili və intellektual qabiliyyəti bir-biri ilə qarşılıqlı vəhdətdə olmaqla, onları məşq və yarış fəaliyyətlərini yaradıcı təhlil etməklə yenilikləri

tətbiq etməyə alışdırır. Nəticədə düşünərək qavrama, təhlil, müqayisə, effektiv proqnozlaşdırma, ümumiləşdirmə idmançı turistin məşq və yarış fəaliyyətinə məqsədyönlü təsir göstərir.

## ƏDƏBİYYAT

1. Каложина Н. *Спортивный туризм*. М., Ф и С, 1998.
2. Учебно - методические материалы. Витебск, 2012.
3. **Salmanova N.B., Məmmədov Y.B., Tağıyev F.R.** *İdman turizminin nəzəriyyəsi və metodikası*. Bakı, 2014.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ

**Н.Б. Салманова , С.Г. Караева, С.И.Исакова**

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[nazila.salmanova@sport.edu.az](mailto:nazila.salmanova@sport.edu.az), [sevda.garayeva@sport.edu.az](mailto:sevda.garayeva@sport.edu.az), [sevinc.isagova@sport.edu.az](mailto:sevinc.isagova@sport.edu.az)

**Аннотация.** Подготовка спортсменов-туристов, тренировочный процесс, соревновательная деятельность основываются на специальной теории и методике. Не освоив их, невозможны никакие достижения в спортивном туризме. Совершенствование спортсмена-туриста объединяет в себе физическую, техническую, теоретическую, психологическую и интеллектуальную виды подготовки. Интеллектуальное образование и способности спортсмена-туриста во взаимном тандеме друг с другом, причащают

творчески анализировать тренировочную и соревновательную деятельность. В итоге, рассудительное освоение, анализ, сравнение, эффективное прогнозирование, обобщение оказывают качественное влияние на тренировочную и соревновательную деятельность спортсмена-туриста.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, спортсмен-турист, интеллектуальная подготовка, интеллектуальное образование, интеллектуальные способности.

## THE MAIN DIRECTIONS OF INTELLECTUAL TRAINING OF SPORTSMEN-TOURISTS

**N.B. Salmanova, S.Q. Garayeva, S.I. Isagova**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[nazila.salmanova@sport.edu.az](mailto:nazila.salmanova@sport.edu.az), [sevda.garayeva@sport.edu.az](mailto:sevda.garayeva@sport.edu.az), [sevinc.isagova@sport.edu.az](mailto:sevinc.isagova@sport.edu.az)

**Annotation.** The training of sportsmen-tourists and its process, the activity of competition are based on definite theory and me-

thods. Without mastering them it is impossible to achieve successes in sport tourism. Improvement of a sportsman-tourist includes phy-



sical, technical, physiological, functional, theoretical and intellectual kinds of trainings. Interconnected with each other intellectual education and intellectual ability of sportsmen-tourists accustom them to analyze creatively training and competition activities.

As a result, reasonable development, ana-

lysis, comparison, effective forecasting, generalization have a qualitative impact on the training and competitive activity of the sportsman-tourist.

**Keywords:** *sport tourism, sportsman-tourist, intellectual preparation, intellectual educational, intellectual ability.*

## TƏDRİSDƏ TƏDQIQAT APARILMASININ ÜSTÜNLÜKLƏRİ

Ü.Ə. Şahniyarova

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

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Tədrisdə tədqiqat aparılması təhsil zamanı əsas ünsürlərdən biridir. Bu zaman tədqiqata cəlb edilmiş tələbələrdə araşdırmaçılıq bacarığı, əldə edilən məlumatların qarşılaşdırılıb, müqayisə edilib nəticə çıxartmaq bacarığı, tədqiqat zamanı ortaya çıxan fikirlərlə öz münasibətini bildirmək və nəticə çıxartmaq bacarıqları inkişaf edir. Tədqiqat prosesində əməkdaşlıq etmək lazımı insanlarla, mənbələrlə əlaqə yaratmaq lazım gəlir ki, buda tədqiqatçılarda rəsmi ünsiyyət bacarığını formalaşdırır.

Tədrisdə araşdırma təhsil sahəsi ilə əlaqəli məlumatların sistemli toplanmasına və təhlilinə aiddir. Tədqiqat, tələbələrin öyrənməsi, tədris metodları, müəllim hazırlığı və sinif dinamikası da daxil olmaqla təhsilin müxtəlif üsullarını və müxtəlif aspektlərini əhatə edə bilər.

Təhsil araşdırmaçıları ümumiyyətlə araşdırmaların ciddi və sistemli olması ilə razılaşırlar. Bununla birlikdə, xüsusi standartlar, meyarlar və tədqiqat prosedurları haqqında daha az razılışma mövcuddur. Təhsil tədqiqatçıları psixologiya, sosiologiya, antropologiya və fəlsəfə də daxil olmaqla müxtəlif fənlər üzərində dayanırlar. Metodlar bir sıra fənlərdən hazırlana bilər. Fərdi tədqiqat işindən alınan nəticələr tədqiqat olunan iştirakçıların xüsusiyyətləri və tədqiqatın aparıldığı şərtlərlə məhdudlaşa bilər. Təhsildə araşdırmanın əsas yolu elmi metoddur. Elmi metodda tədris və təlim prosesi haqqında məlumatları sistemli şəkildə tapmaq üçün yönəldilmiş suallardan və dəyişənlərin manipulyasiyasından istifadə edilir. Bu ssenaridə suallar bu suallara cavab vermək üçün xüsusi olaraq toplanmış məlumatların təhlili ilə cavablandırılır. Fərziyyələr yazılır və sonradan yeni hipotezlərin yaranmasına səbəb

olan məlumatlarla sübut və ya təkzib olunur. Bu metodla istifadə olunan iki əsas məlumat keyfiyyət və kəmiyyətdir.

Ətraflı tədqiqat yolu ilə tələbələr tənqidi düşüncə təcrübəsi, həmçinin global miqyasda axtarılan və inanılmaz dərəcədə faydalı olan effektiv analitik, tədqiqat və ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirir. Nəticədə tədqiqat, qloballaşan cəmiyyətimizin iqtisadi və sosial inkişafı üçün vacibdir, dünyada hökumət siyasətinin əsasını təşkil edir.

Tədqiqatın əsas məqsədi hər kəs üçün faydalı ola biləcək və müəyyən bir niş sektorunda istifadə olunan bir şeyin çözümlə atılması üçün mövzunu dərinlən öyrənməkdir. Tələbələrə tədqiqat tapşırıqlarını müvəffəqiyyətlə yerinə yetirmələrinə kömək etmək üçün ali təhsil ocaqlarının tələbələrinin tədqiqat təcrübələrini davam etdirən mənbələrə əsaslanır.

Hər hansı bir təhsil araşdırması hər hansı bir tədqiqat sorğusunun həllini təmin etmək üçün bir neçə addım tələb edir.

**Açar sözlər:** *tədqiqat, araşdırma, nəticə, əməkdaşlıq, kitabxanaçı, qiymətləndirmə meyarları, tədqiqat prosesi.*

Tədqiqat müxtəlif alt bacarıqları tələb edən kompleks bir bacarıqdır. Məsələn, bu bacarıqların bəziləri çox prosedurlu olduğu halda (məsələn, verilənlər bazasından necə istifadə etmək olar), digərləri tənqidi düşüncə tərzini əhatə edir (məsələn, axtarış nəticələrinin qiymətləndirilməsi). Digərləri isə strateji düşüncə tələb edir (məsələn, müxtəlif tədqiqat sualları üçün hansı vasitələrin və prosedurların uyğun / səmərəli olduğunu bilmək). Bundan əlavə, bütün bu sahələrdə bacarıq inkişaf etdirməklə yanaşı, tələbələr hamısını birləşdirə bilməlidirlər. Təhsil ocaqlarında edilən bir çox araşdırma tapşırığına Wikipedia və pulsuz veb (məsələn, Google) tərəfindən asanlıqla cavab verildiyi üçün tələbələrin bu bacarıqlara sahib olmadığı ehtimal olunur. Tələbələr bunlardan sərbəst istifadə edib müvəffəqiyyətlə çıxış edə bildikləri

üçün araşdırma qabiliyyətləri ilə bağlı yalnız fərziyyələr olur. Əlavə olaraq, fakültədə texnologiyə səriştəni əslində bu bacarıqların öyrədilməli və tətbiq edilməli olduqda möhkəm tədqiqat bacarıqları ilə əlaqələndirə bilərik.

Tədqiqat bacarıqları niyə vacibdir? Tədqiqat bacarıqları insanlara problemi aşkar etməyə, problemi həll etməyə kömək edən məlumat mənbələri toplamağa, bu mənbələri keyfiyyət və aktuallığa görə qiymətləndirməyə və problemin effektiv həlli ilə tanış olmağa imkan verir.

Kursunuzda hansı xüsusi tədqiqat bacarıqlarının vacib olduğuna qərar verdikdən sonra tələbələrin bu sahələrdə özünü qiymətləndirmələrini xahiş edən bir anket hazırlaya bilərsiniz [1.s 31].

Tələbələr adətən öz bacarıqlarını dəqiq qiymətləndirməkdə çətinlik çəkə bilər, lakin hər bir akademik şöbədə əvvəlcədən qiymətləndirmənin hazırlanmasında sizə kömək edə bilən bir kitabxanaçı var.

Tələbələrə tədqiqat tapşırıqlarını müvəffəqiyyətlə yerinə yetirmələrinə kömək etmək üçün ali təhsil ocaqlarının tələbələrinin tədqiqat təcrübələrini davam etdirən mənbələrə əsaslanır.

Hər hansı bir təhsil araşdırması hər hansı bir tədqiqat sorğusunun həllini təmin etmək üçün bir neçə addım tələb edir.

### **1. Tədqiqatı tapşırığa və ya nizam-intizama aid olduğu kimi təyin edin.**

Tədqiqatın tapşırığa və ya intizama tətbiq olunduğu kimi təyin edilməsi tələbələrə ehtiyac olmayan və ehtiyac duyduğu situasiya verir. Bundan əlavə, tələbələrin 63% -i tədqiqat işlərinin necə aparılacağına dair qrupda müzakirələr apararaq, "tədqiqatın hansı mənada tətbiq olunduğunu müzakirə etmiş, aydınlaşdırmış, müəyyənləşdirmiş və ya çərçivəyə salınmasını" müəyyən edir.

### **2. Tədqiqat tapşırığını idarə oluna bilən hissələrə ayırın.**

Tələbələr tədqiqat prosesinin bir çox addımını çətin olduğunu hesab edirlər. Başlanğıc 84% üçün problemlidir, bir mövzu müəyyən etmək 66% üçün problemlidir. Tələbələrdən bir mövzu təklifi etməsini, ardınca mənbələrin seçilməsinin səbəblərinin qeyd olunduğu annotasiya edilmiş bib-

liografiyanı, sonra isə son məhsula gedən yolda bir qaralmanın verilməsini tələb edə bilərsiniz.

### **3. Qiymətləndirmə mənbələrini qiymətləndirmə meyarları.**

Tədqiqat olunan materialların yalnız 25%-i mənbələrin nüfuzunu necə qiymətləndirmək barədə məlumatlıdırlar və tələbələrin 49%-i tədqiqat tapşırıqları üçün mənbələrin qiymətləndirilməsində müəllimlərdən kömək istəyirlər. Tələbələrin keyfiyyətli mənbələri necə və niyə seçmələrini öyrənmələri üçün nizam-intizamınızda mənbələri (məsələn, səlahiyyət, nöqtəyi-nəzər və ya qərəz, valyuta, məzmun, dəqiqlik) qiymətləndirmə meyarlarını nəzərdən keçirilir. Kitabxana qiymətləndirmə sahəsində məlumat mənbələri üçün bələdçi kimi kömək edə bilər.

### **4. Plagiatlıq, onun nəticələrini və bunun qarşısını necə almağı müzakirə edin.**

Araşdırma nəticəsində qeyd edilmişdir ki, təqdim olunanların yalnız 18% -i əsasən intizam tədbirlərinə diqqət yetirərək qeyd olunan plagiatlıq. Fakültə müasahibələrinə əsasən lisey tələbələri plagiatın nə olduğunu anlamaqda çətinlik çəkirlər. Tələbələriniz üçün plagiatlıq müəyyənləşdirin, sözləri və fikirləri necə düzgün ifadə etməli və necə izah etdiyinizi göstərin və ya əlaqəli mənbələrə istinad edin. İstənilən iformasiya mənbələrində plagiat və bunun qarşısını necə almağa dair materiallar var. Bunları tələbələrə bildirin.

### **5. Tədqiqatın necə qiymətləndiriləcəyini izah edin.**

Tədqiqat tapşırıqlarınızın necə qiymətləndiriləcəyi barədə dəqiq və açıq olun. Tələbələrin yaxşı və ya pis tapşırıqların nümunələri ilə işləmələrini düşünün. Tələbələrə arzu olunan nəticələrin əhəmiyyətinə görə rütbələr və ya tapşırıqların çəki hissələri ilə təmin edin.

### **6. Tələbələri kitabxanaçı ilə məsləhətləşməyə təşviq edin.**

Tədqiqat tapşırıq paylama materiallarının təhlili zamanı yalnız 13% tələbələrin kitabxanaçı ilə məsləhətləşmənin aparıldığını müəyyən etmişdi. Tələbələrin 80% nadir hallarda, bir araşdırma zamanı kitabxanadan kömək istədiklərini ortaya çıxmışdır. Daha

bir araşdırmada zamanı tələbələrin 42%-i kitabxana tədqiqat bazalarında məqalə tapmaqda çətinlik çəkdiyini - əksəriyyətdən az, lakin yenə də köməyə ehtiyacı olduğu belirlənmişdi. Kitabxanaçılar tədqiqat strategiyasını planlaşdırmaq, məlumat axtarmaq və tapmaq və tədqiqat prosesində xəyal qırılığını asanlaşdırən mütəxəssislərdir. Tələbələrinizi onlarla əlaqə qurmağınza həvəsləndirin və canlı söhbət, fərdi görüşlərin planlaşdırılması üçün peşəkar yardımın onlar olduğunu bildirin.

**7. Qeydiyyat bölməsində tədqiqat kitabçası yerləşdirin və ya kitabxanaçıdan birini istəyin.**

Tədqiqat zamanı müsahibədə iştirak edən müəllimlər onlayn təlimatların "tələbələrin tədqiqat prosesinə cəlb edilməsi və tələbələrin kitabxanada olduğu kimi göz gəzdirmək imkanlarına sahib olduqlarını" söylədilər. Məlumat tapmaqda yardım göstərməklə yanaşı, bir çox təlimatçımız, mövzu inkişafı ilə əlaqəli kontekst ehtiyacları olan tələbələrə kömək edəcək xüsusi məlumat üçün mənbələri ehtiva edin.

**8. Xüsusi kitabxana məlumat bazaları və ya adları təklif edin.**

Onlayn kitabxana qaynaqlarından istifadə etmək tövsiyə edin. Tədqiqat məlumat bazaları və fənləriniz üçün digər mənbələri kitabxananın fənn təlimatlarında və verilənlər bazasında A-Z-də tapın. Bu proqram xüsusi ehtiyaclar üçün mənbələri müəyyənləşdirməyə kömək edə bilər.

**9. Lazım gələrsə, tələbələri müxtəlif kitabxana mənbələrinə yönəldin.**

Paylanmış materialların altmış faizi tövsiyə olunan tələbələrə kitabxana rəflərindəki materiallardan istifadə etmək imkanı verir, lakin kitabxananın cari kolleksiyalarının əksəriyyəti, xüsusən jurnal abunəçiləri, onlayn olaraq təqdim olunur. Tapşırığın xüsusiyyətindən asılı olaraq tələbələri müxtəlif formatlara yönəldin - jurnallar, kitablar və e-kitablardan əlavə, fiziki və ya rəqəmsal formatlarda video, audio və ya görüntü mənbələri ola bilər. Onları tapmaq üçün tələbələri OneSearch ya Kitabxana Kataloquna yönəldə bilərsiniz. Ənənəvi və rəqəmsal

formatlarda müxtəlif informasiya mənbələri ilə işləmək tələbələrə faydalı olacaq.

**10. Tədqiqat zamanı kitabxanaçı ilə əməkdaşlıq edin.**

Tədqiqat zamanı ssorğuda iştirak edən müəllimlərin 50% -i kitabxanaçılarla əməkdaşlıq etdiklərini qeyd etdi. "Tələbələrə məlumat tapmaq və tədqiqat strategiyasını planlaşdırmaq, xüsusən də müvafiq verilənlər bazalarını seçmək və istifadə etmək üçün təlim keçmək və kursları üçün [onlayn bələdçilər] kimi xüsusi mənbələr yaratmaq üçün kitabxana işçilərinə müraciət etmək faydalıdır". Kitabxana tədqiqat bacarıqları təlimatını və xüsusi kurs təlimatlarını verməklə yanaşı, kitabxanaçılar bir tapşırıq hazırlamağa və ya yeniləməyə kömək edə bilərlər. Tələbələr yüksək keyfiyyətli məlumat mənbələrini tapmaqda və istifadə etməkdə daha bacarıqlı olduqda, məzmunla işləmək və tənqidi şərh etmək üçün daha çox vaxt ayırmağı bacarmalıdırlar [4].

Tədqiqat apararkən məşğul olduğunuz prosesi tələbələrinizə nümayiş etdirin. Məsələn, nümunə ədəbiyyatı axtarışı zamanı tələbələrinizi götürə bilərsiniz. Bir mövzunu konseptual olaraq necə idarə etdiyinizi müzakirə edin, idarə edilə bilən dərəcədə daraldın, müvafiq məlumat bazalarını müəyyənləşdirin, axtarışlar aparın, axtarış nəticələrini aktuallığa görə təhlil edin, hansını daha yaxşı araşdırmağı, saflaşdırmağı və ya genişləndirməyinizi seçdiyiniz zaman bir neçə yaxşı hit tapdınsa, prosesi təkrarlayın və nəhayət məlumat ehtiyaclarınızın qarşılandığını qiymətləndirin. Bu, tələbələrə cəlb olunan bütün müxtəlif bacarıqları göstərəcək və prosesin əsas səbəblərini vurğulayacaqdır.

Fərdi nöqtəyi-nəzərdən tədqiqatın üstünlükləri təsirli dərəcəli sertifikat əldə etməkdən daha yüksəkdir. Ətraflı tədqiqat yolu ilə tələbələr tənqidi düşüncə təcrübəsi, həmçinin global miqyasda axtarılan və inanılmaz dərəcədə faydalı olan effektiv analitik, tədqiqat və ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirir. Nəticədə tədqiqat, qloballaşan cəmiyyətimizin iqtisadi və sosial inkişafı üçün vacibdir, dünyada hökumət siyasətinin əsasını təşkil edir [3. s.12].

Tədqiqatın əsas məqsədi hər kəs üçün faydalı ola biləcək və müəyyən bir niş sek-

torunda istifadə olunan bir şeyin çölə atılması üçün mövzunu dərinlən öyrənməkdir. Tədqiqat zamanı qoruduğunuz keyfiyyət həmişə yüksək olmalıdır ki, əldə etdiyiniz məlumatlar müəyyən siyasətlərdə və gələcək layihə nəticələrində istifadə olunması üçün faydalı olmalıdır. Tədqiqat zamanı həmişə müşahidə edəcəyiniz bir şey, bir-birinin ardınca ortaya çıxan suallardır. Bu suallar ümumiyyətlə yeni fikirlərə, düzəlişlərə və inkişafa səbəb olur.

*Yaxşı araşdırmanın faydaları nədir?*

Bir qrup üçün və ya başqa bir tapşırıq üçün araşdırma aparmalı olsanız, mümkün qədər çox tədqiqat vasitəsindən istifadə etməyin çox üstünlükləri var. Məsələn:

*-Daha çox fakt təsdiqlənməsi:* Başqa bir istinad mənbəyində dəstəklənən bir istinad mənbəyində bir fakt tapdığımızda, iş sənədinizdə və ya tapşırığınızda istifadə etdiyiniz faktın doğru olduğuna əmin ola bilərsiniz.

*-Daha çox baxış nöqtəsi:* Daha çox istifadə etdiyiniz qaynaq, mövzunu araşdırarkən daha çox nöqtəyi nəzərdən keçirəcəksiniz. Bu, təyin edilmiş orijinaldan daha çox düşünməyə imkan verir.

*-Daha çox fakt:* Daha çox araşdırma bacarığı və mənbələrdən istifadə etdikdə son

layihənin üçün daha çox fakt əldə edə biləcəksiniz.

*-Daha böyük anlaşma çərçivəsi:* Müxtəlif tədqiqat mənbələri müxtəlif məlumatları təqdim etdiyinə görə tapıntılar təqdim etməyiniz lazım olan üsuldan asılı olaraq mövzunu başa düşməyin müxtəlif yollarını tapa bilərsiniz.

*-Tez bilik əldə edin:* Təqdimat və ya bir testə hazırlaşmaq lazımdırsa, mövzu ilə bağlı faktları tez bir zamanda tapmaq istəyirsiniz. Əsas tədqiqat bacarıqları ilə dərhal lazım olanı tapacaqsınız [2.s 24].

## ƏDƏBİYYAT

1. **Best J.W., Kahn J.V.** (1998). *Research in Education*. Retrieved December 20, 2017.
2. **Pramodini D.V., Sophia K.A.** (2012). *Evaluation of Importance of Research Education*. International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research, 1(9), 1-6. Retrieved December 20, 2017.
3. *Educational Research* (n.d.). Retrieved December 20, 2017
4. <https://uhcl.libguides.com/improving>

## ПРЕИМУЩЕСТВА ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

У.А. Шахниyarова

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

**Аннотация.** Исследования в области образования являются одним из ключевых элементов в образовании. В то же время участвующие в исследовании студенты развивают исследовательские навыки, умение сравнивать, сравнивать и делать выводы, способность выражать свои взгляды на идеи, возникающие в ходе исследования, и делать выводы. Необходимо установить контакты с людьми и источниками, с которыми необходимо сотрудничать в процессе исследования, что формирует спо-

собность исследователя общаться формально.

Благодаря углубленным исследованиям студенты развивают навыки критического мышления, а также эффективные аналитические, исследовательские и коммуникационные навыки, которые востребованы и невероятно полезны во всем мире. В результате исследования важны для экономического и социального развития нашего глобализированного общества и формируют основу государственной политики в мире.

Исследования в области образования относятся к систематическому сбору и анализу информации, связанной с областью образования. Исследования могут охватывать различные методы и различные аспекты образования, включая обучение студентов, методы обучения, подготовку учителей и динамику работы в классе.

Исследователи в области образования в целом согласны с тем, что исследования являются серьезными и систематическими. Тем не менее, существует меньшее согласие в отношении конкретных стандартов, критериев и процедур исследования. Исследователи в области образования могут сосредоточиться на различных дисциплинах, включая психологию, социологию, антропологию и философию. Методы могут быть разработаны из ряда предметов. Результаты отдельных исследований могут быть ограничены характеристиками участников исследования и условиями, в которых проводилось исследование. Основным способом исследования в образовании является научный метод. Научный метод использует вопросы и манипулируемые переменные для систематического поиска информации

о процессе преподавания и обучения. В этом сценарии ответы на вопросы путем анализа данных, собранных специально для ответа на эти вопросы. Гипотезы записываются, а затем подтверждаются или опровергаются информацией, которая порождает новые гипотезы. Две основные части информации, используемые в этом методе, являются качественными и количественными.

Основная цель исследования – углубленное изучение темы, чтобы выкинуть что-то, что может быть полезным для всех и использоваться в определенной нишевой отрасли. Он основан на источниках, которые продолжают исследовательскую практику студентов университетов, чтобы помочь студентам успешно выполнить исследовательские задания.

Любое образовательное исследование требует нескольких шагов, чтобы гарантировать, что любой исследовательский запрос решен.

**Ключевые слова:** *исследование, результат, сотрудничество, библиотекарь, критерии оценки, исследовательский процесс.*

## ADVANTAGES OF RESEARCH IN EDUCATION

U.A. Shahniyarova

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

**Annotation.** Educational research is one of the key elements in education. At the same time, students participating in the study develop research skills, the ability to compare, compare and get conclusions, the ability to express their views on ideas that arise during the study, and conclusions. It is necessary to establish contacts with people and sources with whom it is necessary to collaborate in the research process, which forms the researcher's ability to communicate formally.

Thanks to in-depth studies, students develop critical thinking skills, as well as effective analytical, research and communication

skills that are in demand and incredibly useful around the world. As a result, research is important for the economic and social development of our globalized society and forms the basis of public policy in the world.

Research in education refers to the systematic collection and analysis of information related to the field of education. Research can cover a variety of methods and different aspects of education, including student learning, teaching methods, teacher training, and classroom dynamics.

Educational researchers generally agree that research is serious and systematic. Ho-

wever, there is less agreement on specific standards, criteria and research procedures. Educational researchers can focus on a variety of disciplines, including psychology, sociology, anthropology, and philosophy. Methods can be developed from a number of subjects. The results of individual research may be limited to the characteristics of the participants in the study and the conditions under which the study was conducted. The main way of research in education is the scientific method. The scientific method uses questions and manipulated variables to systematically find information about the teaching and learning process. In this scenario, the questions are answered by analyzing the data collected specifically to answer these questions. Hypotheses are written and

then substantiated or refuted by the information that gives rise to new hypotheses. The two main pieces of information used in this method are qualitative and quantitative.

The main objective of the study is an in-depth study of the topic in order to throw out something that can be useful to everyone and be used in a specific niche industry. It is based on sources that continue the research practice of university students to help students successfully complete research tasks. Any educational research requires several steps to ensure that any research request is resolved

**Keywords:** *research, result, cooperation, librarian, evaluation criteria, research process.*

## MINİMAL ŞİDDƏTLİ FİZİKİ YÜKLƏRİN MÜXTƏLİF HƏRƏKƏT AKTİVLİYİNƏ MALİK TƏLƏBƏ QIZLARIN KARDİORESPİRATOR SİSTEMİNİN FUNKSİONAL VƏZİYYƏTİNƏ TƏSİRİ

b.ü.f.d., dos. N.Ə. Musayeva, L.Ə. Əlizadə

*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: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalə kardiorespirator sistemlərinin minimal şiddətli fiziki yüklərə adaptasiyasına həsr edilmişdir. Bu zaman əsas diqqət ilk tətbiq olunan yüklərə yönəlir ki, burada da daha çox 15, 30-cu saniyələrdə və birinci dəqiqənin sonunda baş verən dəyişikliklərə ayrılır. Bu zaman qanın dəqiqlik həcmi birinci yükün təsirinə əvvəlcədən artması müşahidə olunur, bunun da əsas səbəbi kimi əzələlərin nasos funksiyasının aktivləşməsi səbəbindən ürəyə qayıdan venoz qanın həcmi artmasıdır.

**Açar sözlər:** *hərəkət aktivliyi, tələbə idmançıları, iş qabiliyyəti, fiziki hazırlıq, statik gərginlik, funksional göstəricilər.*

Uşaq, yeniyetmə və gənclərin sağlamlığının vəziyyəti və qorunmasının sosial məhiyyət daşımaları həmişə tədqiqatçıların diqqət mərkəzində olmuşdur. Müasir dövrün elmi-texniki tərəqqisi bütün sahələrinə nüfuz etdiyi kimi, orta və ali məktəblərə də inteqrasiya etmiş, şagird və tələbələr üçün gün rejimində dəyişikliklərə rəvac vermişdir. Belə ki, təhsil alanların masa arxasında daha çox vaxt keçirməsi onlarda “statik stressin” yaranmasına səbəb olur, gövdə, boyun və bel əzələlərində dartılmalar və ya sıxılmalar səbəbindən ifrat gərginliyin inkişafına səbəb olur. Uzun müddət hipodinamik halda qalan orqanizmdə fiziki inkişafın harmonikliyi pozulur, hərəkət qabiliyyətlərinin və fiziki halsızlığın göstəricilərində heç bir təkmilləşmə getmir [9, s.4-8; 10, s.352; 11, s.12-15].

Hipodinamik halların müntəzəmliyi və uzunmüddətli olması, tez-tez təkrarlanması tələbələrə iş qabiliyyətinin pisləşməsinə, kar-

diorespirator sisteminin funksional vəziyyətinin zəifləməsinə səbəb olur.

Tələbə-gənclər cəmiyyətin çox yüksək həssaslığa malik olan bir təbəqəsi olduğundan, hərəkət aktivliyinin azacıq dəyişməsi özünü onların sağlamlığında biruzə verir, çünki hərəkət aktivliyi sağlamlığın səviyyəsini formalaşdıran əsas mühit amili hesab olunur [3, s.408; 4, s.264; 5, s.170; 8, s.22; 16, s.304; 24, s.24; 25, s.126-128].

Aparılan çoxsaylı elmi-tədqiqat işlərinin nəticələrindən görüldüyü kimi, tələbələr üçün ürək-damar sisteminin funksional vəziyyəti, fiziki inkişafı, sağlamlığının göstəricisi ilə hərəkət aktivliyinin səviyyəsi arasında sıx qarşılıqlı əlaqə vardır. Ona görə də müalicəvi bədən tərbiyəsi və idman təbabəti sahəsində çalışan mütəxəssislər insan sağlamlığının bərpasında sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsi hərəkətlərindən çox geniş istifadə edirlər. Bədən tərbiyəsi hərəkətlərindən müntəzəm istifadə olunması fiziki hazırlığın və iş qabiliyyətinin də yaxşılaşmasına öz müsbət təsirini göstərir [14, s.316; 21, s.16-18; 22, s.24].

Hərəkət aktivliyinin yüksəldilməsi tibbi-bioloji qanunauyğunluqlar çərçivəsində daha səmərəli təsirə malik olur. Hərəkət aktivliyinin yüksəldilməsi müxtəlif xarakterli və intensivlikli yüklərin köməyi ilə həyata keçirilir, icra müddəti və energetik imkanlardan asılı olur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, yükün şiddətindən, müddətindən və istiqamətindən asılı olaraq orqanizmdə yaranan fizioloji və metabolik uyğunlaşma dəyişiklikləri də fərqli olur. Bu dəyişikliklərin bir qismi tədqiqatçılar tərəfindən araşdırılsa da, minimal şiddətli məşq yüklərinin (0,25 vt/kq) orqanizmdə yaratdığı dəyişikliklər tələbə gənclərin ürək-damar və tənəffüs sistemlərində formalaşdırdığı adaptasiyanın dərəcəsinin qiymətləndirilməsi aktual bir məsələ olaraq qalmaqdadır. Mülayim və minimal şiddətli əzələ işi qan dövrünün kö-



məkçi aparatının işinə müsbət təsiri idman məşqinin fiziologiyasında artıq vacib bir amil kimi qəbul olunmuşdur. Lakin şiddət zonalarından asılı olaraq fiziki yüklərin qiymətləndirilməsi lazımı səviyyədə aparılma-mışdır. Bu baxımdan minimal şiddətli fiziki yüklərin tələbə idmançılarda yaratdığı funksional və adaptiv-metabolik dəyişikliklərin öyrənilməsi problem məsələlərdən hesab oluna bilər. Bunun üçün tələbə qızlarda və onların idmanla məşğul olmayan həmyaşıdlarında hərəkət aktivliyinin minimal səviyyəsinin qan dövranının mərkəzi və periferik göstəricilərinə təsirinin kompleks şəkildə öyrənilməsi işin əsas məqsədini təşkil etmişdir.

Tədqiqat işinin probleminə və məqsədinə müvafiq olaraq aşağıdakı vəzifələrin həlli planlaşdırılmışdır: elmi-metodiki ədəbiyyatın təhlili və ümumiləşdirilməsi; minimal şiddətli fiziki yüklərin tələbə qızların kardiorespirator sistemlərinin funksional göstəricilərində yaratdığı dəyişikliklərin öyrənilməsi [2, s.128; 6, s.212; 7, s.120].

Tədqiqatlarda planlaşdırılan vəzifələrin həlli üçün aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir: pulsometriya, sfiqmamonometriya, funksional yük nümunələri, riyazi statistikanın metodları.

Tədqiqatlarda I, II, III kurslarda oxuyan 16 tələbə qız iştirak etmiş (19-22 yaş, orta yaş 20, 5) və onlar iki qrupa ayrılmışlar: nəzarət və eksperimental qrup. Onlara fiziki yük qismində veloerqometrə (yaxud da, step-test pilləkəninə) 2 dəqiqəlik 0, 25 vt/kq minimal şiddətli iş icrası verilmişdir. Fiziki yüklərin orqanizmə təsirini ətraflı öyrənmək üçün işin davam etdiyi 15, 30 və 60 saniyələrində vegetativ göstəricilər təyin olunmuşdur. Arterial qan

təzyiqi, nəbz palpator olaraq sayılmışdır. Periferik qan damarların ümumi müqaviməti (PQDÜM) isə aşağıdakı düsturla hesablanır:

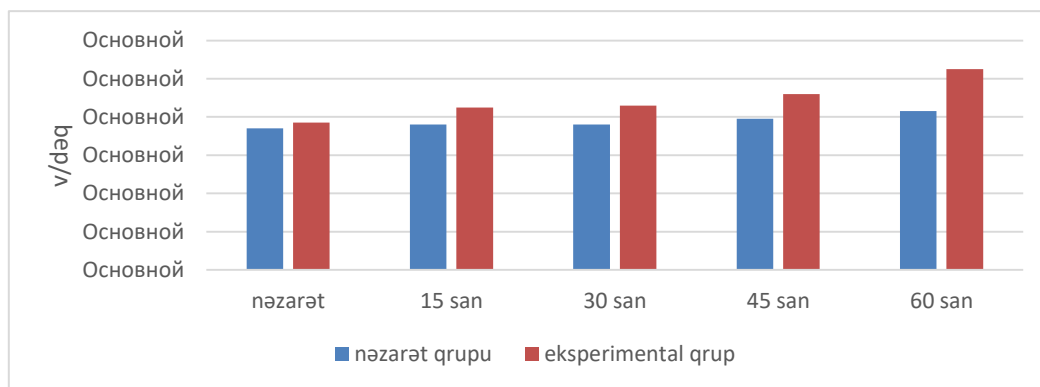
$$PQDÜM = 79980 \times AQT / QDH,$$

burada – 79980 – mm c.st.-nu  $\text{din} \times \text{sm}^{-3}$  çevirmək üçün istifadə olunan sabitdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, nəzarət və eksperimental qrupları yaradarkən tələbə qızların razılığı və arzusu əsas götürülmüşdür. Tələbələrə fiziki yüklərə uzunmüddətli adaptasiyanın meyarı kimi ürək-damar sisteminin göstəricilərinin dinamikası (nəbz göstəricisi, AQT-nin sistolik və diastolik ölçüsü), iş qabiliyyətinin səviyyəsinin qiyməti iki il müddətində təyin olunmuşdur. Nəzarət qrupuna daxil edilən tələbələr veloerqometrik yüklərin icrasında iştirak etməmiş, yalnız sağlamlaşdırıcı aerobikanın (sağlamlaşdırıcı gimnastikanın) elementlərini əks etdirən hərəkəti tapşırıqları yerinə yetirmişlər.

Müəyyən edilmişdir ki, icra edilən fiziki yüklər ürək-damar sisteminin funksional göstəricilərinə kəskin təsir edərək, hemodinamikanın həm mərkəzi və həm də periferik göstəricilərində dəyişikliklərə səbəb olmuşdur. Ürək vurğularının sayı artmış, AQT-nin həm sistolik və həm də diastolik göstəriciləri dəyişmiş, qanın dəqiqəlik həcmi çoxalmışdır. Bununla yanaşı, periferik qan damarlarının ümumi müqavimətinin azalması müşahidə olunmuşdur. Alınan nəticələr də aparılan dəlillərlə uyğunluq təşkil etmişdir [10, s.352].

Alınan nəticələrin təhlili və müqayisəsi belə bir yekuna gəlməyə əsas vermişdir ki, minimal şiddətli fiziki yüklərə daha tez reaksiya verən nəbz sayında və qanın dəqiqəlik həcmində müşahidə olunur (şəkil 1 və 2).

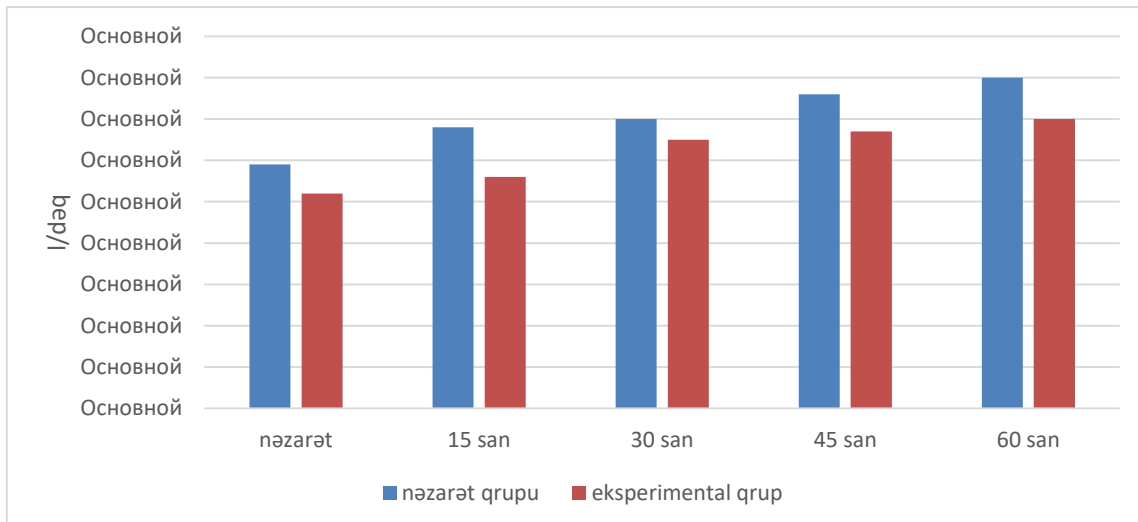


Şəkil 1. Minimal şiddətli fiziki yüklərə qarşı nəbz vurğularının (v/dəq) dinamikası

Şəkillərdən görüldüyü kimi, minimal şiddətli fiziki yüklərin icrasının artıq ilkin saniyələrindən başlayaraq hemodinamikanın göstəricilərində müşahidə olunan dəyişikliklərin 15-ci saniyədən başladığı məlum olur, yükün icrasının 30-cu saniyəsindən sonra qan axımının sürəti artsa da, onun tempində azalma müşahidə olunur. Yükün icrasının 15-ci saniyəsində nəbz göstəricisində və qanın dəqiqəlik həcmində artma eyni istiqamətlilik müşahidə olunmağa başlayır (nəbz göstəricisi 8,1%, qanın dəqiqəlik həcmi isə 12,1% yüksəlir. Yükün icrasının 30-cu saniyəsində alınan göstəricilər arasında nisbət aşağıdakı kimi nəzərə çarpmış olur: nəbz göstəricisi və qanın dəqiqəlik həcmi arasında nisbət müvafiq olaraq 3,6% və 7,6% təşkil edir. Bu halda qanın dəqiqəlik həcmi müəyyən qədər üstünlük təşkil etdiyi müşahidə olunur). Yükün icrasının birinci dəqiqəsinin sonunda nəbz vuruqları və qanın dəqiqəlik həcmi arasında nisbətdə sabitləşmə baş verir və onun ölçüsü 3,0%-dən çox olmur [8, s.22].

Beləliklə, yuxarıda əksini tapmış nəticələrin təhlili belə bir qənaətə gəlməyə əsas verir ki, minimal şiddətli fiziki yüklərin təsirinin 15-ci saniyəsindən başlayaraq hemo-dinamikanın göstəricilərində artma müşahidə olunur.

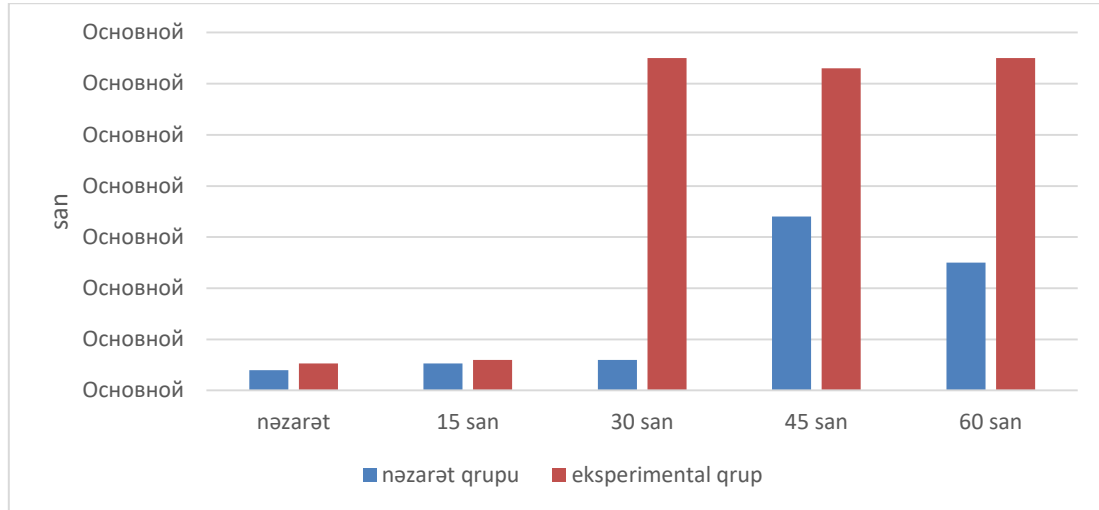
Qeyd etmək lazımdır ki, minimal şiddətli fiziki yükün təsirinin əvvəlində verilən cavab reaksiyasında daha çox ürəyin inotrop funksiyasının üstünlük təşkil etməsi ilə bağlı olmuş, nəticədə, birinci dəqiqənin sonunda qanın dəqiqəlik həcmi artması (15-30 san) baş vermişdir. Bununla belə, yükün yerinə yetirilməsinin gedişində, birinci dəqiqənin sonuna yaxın, QDH-nın nəbz vuruqlarının sayına nisbətində qarşılıqlı balansın formalaşması müşahidə edilir. Bu zaman nəbz vuruqlarının sayının birinci dəqiqənin sonunda ümumi olaraq dəyişikliyə uğrayır və bu 15 vur/dəq (74-89 vur/dəq) təşkil edir. Analoji dəyişiklik QDH-nın dinamikasında da müşahidə olunur və bu 13,5 ml (57,5 – 71 ml) təşkil edir (şəkil 2).



**Şəkil 2. Minimal şiddətli fiziki yüklərə cavab olaraq ürəyin vurğu həcmi (l/dəq) dinamikası**

Minimal şiddətli fiziki yüklərin icrası zamanı qanın dəqiqəlik həcmi çoxalması aşağı ətraf əzələlərinin təcəllüsü zamanı “əzələ nasosunun” aktivləşməsi sayəsində qan cərəyanının sürətlənməsi hesabına baş verir. Bunun da nəticəsində venoz qanın ürəyə doğru nəqli güclənir, Frank-Starling qanununa görə qanın vurğu həcmi artması baş verir. Qanın dəqiqəlik həcmi çoxalması ürəyin mədəciklərindən qanın qovulmasına sərf olunan müddətin də azalmasına gətirib çıxarır (şəkil 3).

Tədqiqatlarda alınan nəticələrin analizi göstərmişdir ki, minimal şiddətli yükün icrası zamanı qanın qovulmasına sərf olunan zaman (tm) birinci dəqiqənin sonunda nəinki azalmamış, əksinə 0,01 saniyə artdığı məlum olmuşdur. Analoji nəticələr aparılan bir çox tədqiqatlarda qeyri-stimullaşdırıcı sistola zamanı qanın vurğu həcmi ilə qanın mədəciklərdən qovulması dövrü arasında nisbət ölçüləri də təyin edilmişdir.

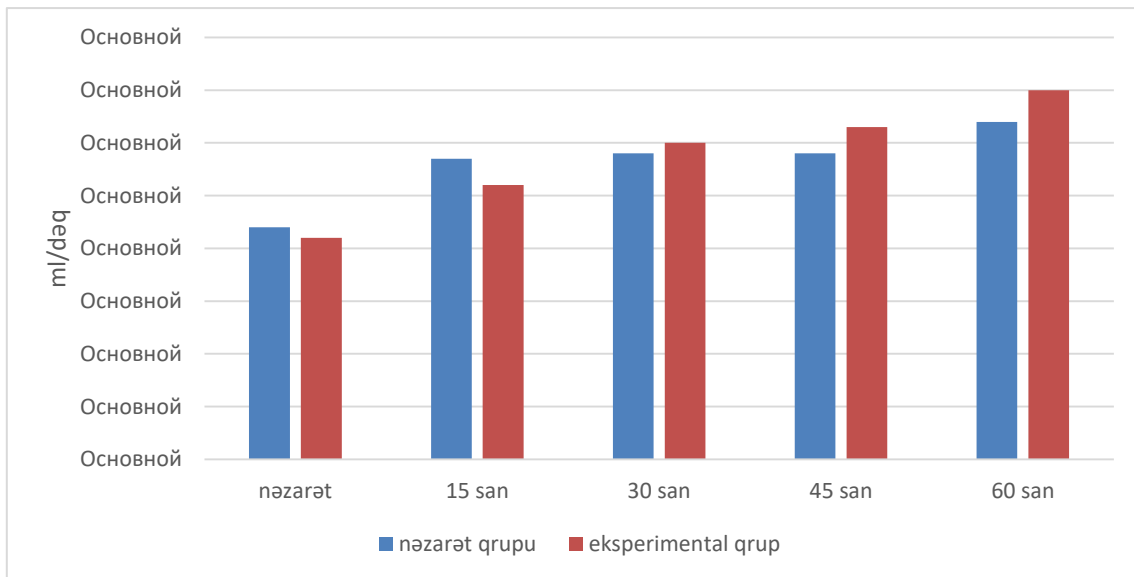


**Şəkil 3. Minimal şiddətli fiziki yüklərin icrası zamanı qanın qovulmasına sərf olunan müddətin dinamikası**

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, diastola ürəyin sistolasının intensivliyi təmin edilir [15, s.23] fiziki yüklərin icrasının əvvəlində şiddət ürək-damar sistemi tərəfindən lazım olan gərginliyi yaratmır. Ona görə də, fiziki yükün icrası zamanı ürəyin fəaliyyətini kompensasiya edən mexanizmlər diastola fazasının uzanması

üçün lazım olan adaptasiya prosesinin aktivləşməsinə səbəb olur.

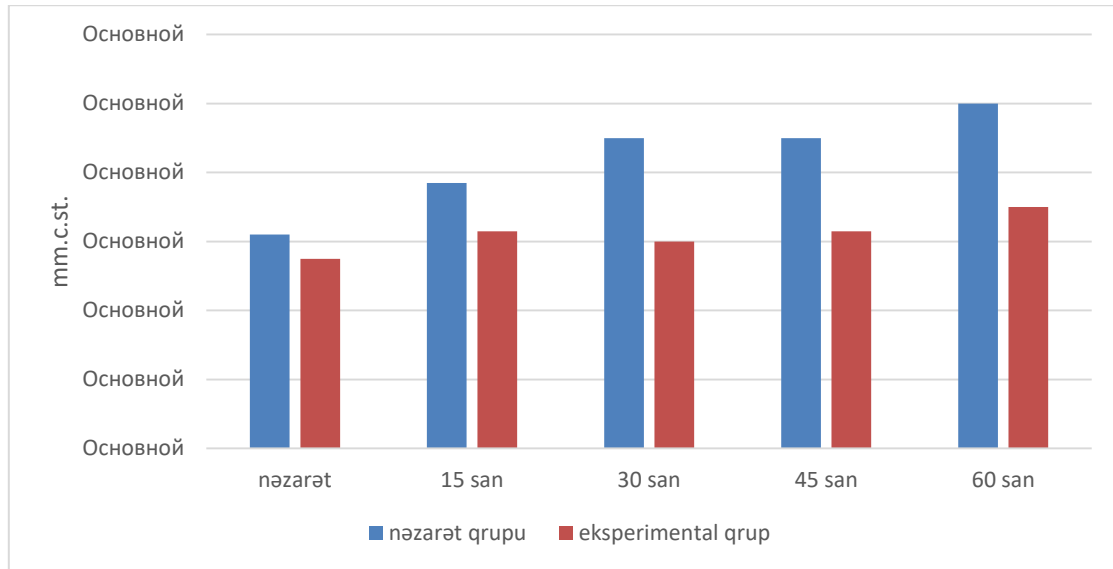
Alınan nəticələrdən görüldüyü kimi, qanın dəqiqəlik həcmnin artması artıq ilk dəqiqədə baş verməsi sistolik qan təzyiqinin 8-9 mm c.st qədər yüksəlməsinə gətirib çıxarmışdır (şəkil 4).



**Şəkil 4. Minimal şiddətli fiziki yüklərin qanın dəqiqəlik həcmnin (QDH, ml/dəq) dinamikası**

O da məlum olmuşdur ki, diastolik qan təzyiqinin ölçüsü bir qədər dəyişilsə də, arte-

rial qan təzyiqinin orta göstəricisi sabit qalmışdır (şəkil 5).



**Şəkil 5. Minimal şiddətli fiziki yükün təsiri altında arterial qan təzyiqinin (mm.c.st.) göstəricilərinin dinamikası**

Yuxarıda əksini tapmış göstəricilər arterial qan təzyiqinin sistolik hissəsinin yüksəlməsi qanın dəqiqəlik həcmində də nəzərə çarpan dəyişikliklərin baş verdiyini, bir qədər də yüksəldiyini göstərir, damar tonusunun isə azalması müşahidə olunmuşdur.

Qan damarlarının ümumi en kəsiyinin böyüməsi, daxilində axan qanın hərəkət sürətinin artmasına, damardaxili müqavimətin azalması baş verir və ürəyin işi üçün əlavə maneələr yaratmış olmur [12, s.50-53; 13, s.51-54; 15, s.23; 17, s.40; 19, s.44-48; 21, s.16-18].

Minimal şiddətli hərəkəti tapşırıqların icrasının sonunda (3 dəqiqəlik) nəbz göstəriciləri, qanın dəqiqəlik həcmi, periferik qan dövrəsinin ümumi müqavimətindən başqa, digər göstəricilərində də dəyişikliklərdə müəyyən qədər sabitləşmə olsa da, fərqlər bir o qədər etibarlı olmur. Tələbə qızlarda nəbz artması 7 vuruq/dəq olmuşdursa, qanın dəqiqəlik həcmində çoxalma 2,0 ml təşkil etmişdir. Bu göstəricilər tətbiq olunan yükün icrasının birinci dəqiqəsinin nəticələri ilə müqayisədə bir o qədər də etibarlı olmur. Bu da çox güman ki, işləyən əzələlərin ürəyə qovduğu qanın miqdarca artmasıdır. Yuxarıda analizə olunan göstəricilər onu deməyə əsas verir ki, qanın dəqiqəlik həcmində artması əsasən ürək vurğularının sayının yüksəlməsi hesabına olur. Periferik qan damarlarında ümumi müqavimətin aşağı

düşməsi ilə hemodinamik göstəricilərin yüksəlməsi baş verir. Öyrənilən göstəricilərin sabitləşməsi tətbiq olunan yüklərin (0, 25 vt/kq) ürək-damar sisteminin verdiyi müsbət reaksiya ilə əlaqədardır. Tələbə qızlarda nəbz göstəricisinin yüksək olması onların orqanizmində formalaşan uzunmüddətli adaptasiya imkanlarının aşağı səviyyədə olması ilə bağlıdır.

Beləliklə, 0,25 vt/kq minimal şiddətli yüklərin təsirinə qarşı hemodinamikanın ilkin göstəricilərinin artmasının əsas səbəbi venoz qanın ürəyə doğru nəqlinin həcmcə artması, ürəyin nasos funksiyasının yüksəlməsi və qanın dəqiqəlik həcmində böyüməsi olmuşdur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, qanın vurğu həcmində (ürək atmasının) minimal şiddətli yükün təsirinə cavab olaraq artması ürəyin mədəciqlərinin (xüsusilə də, sol mədəciyin) yığılmasının gücü ilə qanın damarlara qovulması dövrünə sərf olunan müddətin uzanması, bu dövrün ölçüsü ilə vurğu həcmi və venoz qanın ürəyə doğru axmasının yaratdığı stimullaşmayan sistola arasında mütənəsbibliyin pozulması əsas səbəb kimi xüsusi qeyd oluna bilər.

## ƏDƏBİYYAT

1. Babayev M.Ə. *İdman təbabəti və gigiyena*. Dərslük, Bakı, 2012, 324s.
2. Əliyev E.A. *Sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyə*. Dərs vəsaiti, Bakı, "müəllim", 2018, 128s.

3. Qarayev M.A. *Yaş fiziologiyası*, Dərs vəsaiti, Bakı, 2018- 408s
4. Qayıbov R.H. *İnsan fiziologiyası*, 2009, 264 s.
5. Qayıbov R.H. *İdman fiziologiyası*, 2015, 170 s.
6. Məcidov N.B. *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*, Bakı, "müəllim", 2018 - 212s.
7. Musayeva N.Ə. *Qan-damar sisteminin fiziologiyası*, Bakı, 2001 -120s.
8. Агафонов А.И. *Гигиенические основы укрепления здоровья детей и подростков методами физического воспитания*: Автореф. Дис. ... кандидата мед.наук. Уфа, 2014, 22 с.
9. Баранов А.А. *Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности*. Российский педиатрический журнал. 2005, №2, с.4-8.
10. Баранов А.А. *Медицинские социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности*. Руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007, 352 с.
11. Быков А.Т. *Влияние различных режимов двигательной деятельности на возрастную динамику основных функциональных систем организма*. Вопросы куртологии, физиотерапии и учебной физической культуры. 2010, №4, с.12-15.
12. Быков В.А. *Теоретико-методологическое обоснование комплексной системы спортивной подготовки студентов высших учебных заведений физической культуры*. Теория и практика физ. Культуры. 2004, №2, с.50-53.
13. Быков Е.В. *Некоторые аспекты состояния здоровья и заболеваемости студентов*. Избранные вопросы клинической медицины: сб.науч.практ. работ №2, Челябинск: Из-во ЮУрГУ, 1998, с.51-54.
14. Быков Е.В. *Влияние уровня двигательной активности на функциональное состояние здоровых учащихся 12-17 лет и физиологическое обоснование оздоровительных программ*. дис. ... доктора мед. наук. Челябинск, 2002, 16 с.
15. Выставкина В.Ф. *Морфологические и функциональные особенности подростков 13-15 лет с различным уровнем двигательной активности*: Автореф. Дис. ... кандидата биол.наук. Тюмень, 2006, 23с.
16. Караулова Л.К. *Физиология физического воспитания и спорта*. М.: Изд-во Академия, 2014, 304 с.
17. Койносов А.П. *Закономерности возрастного морфофункционального развития детей на севере при различных режимах двигательной активности*: Автореф. Дис. ... докт. мед.наук. М, 2009, 40с.
18. Кучма В.Р. *Научно-методические основы изучения адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности*. М.: Из-во НУЗДРАМН. 2006, 238 с.
19. Кучма В.Р. *Международный опыт профилактики болезней и укрепления здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях*. Российский пед. журнал. 2009, №2, с.44-48.
20. Минибаев Т.Ш. *Методология и методологические подходы к комплексной оценке состояния здоровья студентов*. Здоровье населения и среда обитания. 2014, №9 (258), с.18-21.
21. Минибаев Т.Ш. *Комплексная оценка состояния здоровья студентов по результатам профилактических медицинских осмотров*. Группы здоровья. Здоровье населения и среда обитания. 2014, № 10 (259), с.16-18.
22. Назмудинова В.И. *Динамика физического развития и функционального состояния кардиореспираторной системы у студентов вузов с различной двигательной активностью*: автореф. ... кандидата биол.наук. Тюмень, 2006, 24с.
23. Орлов С.А. *Методы антропометрического обследования*. Тюмень, 1998, 28с.
24. Сабирянов А.Р. *Физиологические механизмы действия методов мануальной терапии и восточной гимнастики Тай Цзу Цюань на факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы*: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Челябинск, 2001, 24 с.

25. **Сабириянов А.Р.** Динамика вариабельности сосудистого кровообращения после дозированной физической нагрузки у мальчиков. Мат. науч. практической конф. посвященной 60-летию Челябинской областной общественной организации врачей-терапевтов. Челябинск, 2004, с.126-128.
26. **Усков Г.В.** Динамика состояния физического здоровья студентов с различными режимами двигательной активности в период обучения в ВУЗе и коррекция модифицируемых факторов риска развития заболеваний: автореф. Диссертация ... док. Мед. Наук. Челябинск, 2005, 43 с.

## ВЛИЯНИЕ МИНИМАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

к.б.н., доц. **Н.А. Мусаева, Л.А. Ализаде**

*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.** Статья посвящена адаптации кардиореспираторной системы к минимальным физическим нагрузкам. В этом случае основное внимание уделяется первым приложенным нагрузкам, которые снова фокусируются на изменениях, происходящих через 15, 30 секунд и в конце первой минуты. В этом случае происходит увеличение минутного объема крови в начале первой нагрузки, основной причиной кото-

рого является увеличение объема венозной крови, возвращающейся в сердце, за счет активации насосной функции мышцы.

**Ключевые слова:** *двигательная активность, студенты-спортсмены, работоспособность, физическая подготовленность, статическое напряжение, функциональные показатели.*

## INFLUENCE OF MINIMAL PHYSICAL LOADS ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM OF FEMALE STUDENTS WITH DIFFERENT MOTOR ACTIVITY

**PhD, ass.prof. N.A. Musaeva, L.A. Alizade**

*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 is devoted to the adaptation of the cardiorespiratory system to minimal physical activity. In this case, the focus is on the first applied loads, which again focus on changes occurring after 15, 30 seconds and at the end of the first minute. In this case, an increase in the minute blood volume occurs at the beginning of the first load, the

main reason for which is an increase in the volume of venous blood returning to the heart due to the activation of the pumping function of the muscle.

**Keywords:** *physical activity, student-athletes, working capacity, physical fitness, static stress, functional indicators.*

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА КАК ФАКТОР ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Х.А. Хасанов

Азербайджанская Академия Физической Культуры и Спорта  
Кафедра Массово-оздоровительных и прикладных видов спорта  
[xxasanov761@gmail.com](mailto:xxasanov761@gmail.com)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В статье рассматривается роль влияния регулярных тренировок на состояние сердечно-сосудистой системы. Данная статья раскрывает роль функциональной системы сердца, как важнейшего индикатора адаптационных возможностей, основного показателя, характеризующего целостное состояние организма, его адаптивные возможности и лимитирующую систему, определяющую способность переносить тренировочные и соревновательные нагрузки. Исходя из этого, состояние организма может использоваться как критерий в прогнозировании спортивных достижений, для коррекции программ подготовки спортсменов, и определении оптимального пути достижения высоких спортивных результатов.

**Ключевые слова:** *сердечно-сосудистая система, физическое состояние, миокард, спортивный результат, артериальное давление.*

Современный уровень спортивных достижений предъявляет высокие требования к организму спортсмена, которые для многих видов спорта достигают определенных величин. Это делает необходимым поиск путей повышения результативности. Именно поэтому определение спортивной готовности, возможности достижения спортсменом прогнозируемого результата не теряет своей актуальности. Достижение спортивных результатов напрямую зависит от уровня функциональной подготовленности-потенциальной способности организма спортсмена приспособиваться к соревно-

вательным и тренировочным нагрузкам. При этом функциональной системе сердца отводится роль как важнейшего индикатора адаптационных возможностей, основного показателя, характеризующего целостное состояние организма, так и лимитирующей системы, определяющей способность переносить тренировочные и соревновательные нагрузки. Следовательно ее состояние может использоваться как критерий в прогнозировании спортивных достижений.

Состояние сердечно-сосудистой системы влияет на достижение результата при занятии спортом. Атлетика является распространенным видом, но изученность сердечно-сосудистой системы атлетов на сегодняшний день остается на низком уровне.

**Спортивные результаты и факторы его определяющие.** Спортивный результат-определенный исход выступления отдельного спортсмена в соревнованиях, отражающий уровень функциональной подготовленности спортсмена на данный момент времени.

Спортивное достижение в любом виде спорта-всегда многофакторное явление, которое обусловлено комплексом факторов прямо или косвенно влияющих на динамику спортивных достижений [Алабин 1977, Булкин 1968, Жмарев 1984, Матвеев 1977, Озолин 1970, Платонов 1986, Яценко 2003] Соотношение и вклад отдельных факторов определяется цикличностью нагрузок и спецификой конкретного вида спорта. Например, для атлетики будет хорошее состояние опорно-двигательного аппарата, функциональное состояние и психологическая устойчивость к длительной монотонной работе. А для циклических видов, таких как гребля, определяющим фактором будет генетическая (вражденная) или индивидуаль-

ная одаренность к занятиям греблей. Для ациклических видов спорта, таких как кик-боксинг, основным фактором считают особенность функционального состояния, а именно сердечно-сосудистой системы

**Влияние регулярных тренировок на состояние сердечно-сосудистой системы.** В процессе регулярных тренировок у спортсменов, не зависимо от видов спорта развиваются адаптивные изменения, проявляющиеся в работе и функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы, а также изменения, обусловленные спецификой нагрузки в конкретном виде.

В целом у спортсменов, по сравнению с нетренированными людьми, наблюдается повышение эластичности и падение периферического сопротивления сосудов почти в три раза. Следствием чего является тенденция к снижению артериального давления [АД] и пульсового давления в покое у спортсменов [Белоцирковский 2009]. Эти изменения оптимизируют работу ССС а при физической нагрузке приводят к менее выраженному повышению АД и увеличению ЧСС у спортсменов [Карпман 1988, Дубровский 2002, Чинкин 2016],

Изменение происходит и в скорости кровотока [СК], снижение которого зависит от тренированности спортсмена. Чем выше квалификация – тем медленнее СК.

Параметры ЭКГ и ЭхоКГ свидетельствует о гипертрофии сердца спортсменов, которая бывает двух типов-L и D. В основе гипертрофии D-типа лежит усиленный синтез актина, миозина, так и белков, связанных с окислительным метаболизмом, в частности мито, хондриальных белков и ферментов в миокардинальных волокнах. А также в увеличении массы сердца и объема, повышения АТФ-озной активности, способствующей увеличению скорости и амплитуды сокращения сердечной мышцы. Повышается мощность кальциевого потока. Так же критерием гипертрофических изменений будет являться рост капиллярной сети сердца с увеличением толщины миокарда. Такая гипертрофия сердца является обратимой, и по прекращению систематических тренировок объем сердца постепенно умень-

шается [Коц 1986, Карпман 1988, Дубровский 2002].

При гипертрофии L-типа в сердце происходит увеличение размеров полостей – дилатация, в основе которой лежит удлинение кардинальных волокон, которые развивают большое напряжение при меньшем укорочении. С увеличением размеров полостей наблюдается рост максимального потребления кислорода. По мнению Э.В. Земцовского [1995] дилатация является главным процессом долговременной адаптации к тренировке выносливости. Наибольшие размеры сердца наблюдаются у спортсменов тренирующихся на выносливость [лыжники, велосипедисты, бегуны на средние и длинные дистанции]. Меньшие размеры отмечаются в видах спорта где выносливость не является доминирующим фактором. И самые незначительные изменения объема сердца прослеживаются у спортсменов, развивающие скоростно – силовые качества [Карпман 1988]. Таким образом, у занимающихся спортом сердце может сочетать в себе гипертрофию 2-х видов, но это соотношение строго индивидуально [Василенко 2016].

В покое сердце спортсмена сокращается с меньшей силой, ему свойственна гиподинамия проявляющаяся увеличением резервного объема крови, который обеспечивает повышение сердечного выброса при мышечной деятельности, особенно в ее начале, следовательно способствует увеличению функциональных резервов сердца и проявляется в уменьшении минутного объема крови МОК. Например, у бегунов на средние и длинные дистанции МОК в покое может практически в 2 раза быть меньше, чем у людей, не занимающихся спортом, а при интенсивной нагрузке может возрасть в 6 раз. Так же МОК зависит от величины сердца, т.е. чем больше абсолютный и относительный объем сердца спортсмена, тем больше МОК [Чоговадзе, Бутенко 1984 Дубровский 2002, Чинкин 2016]. Еще одной характерной чертой является уменьшение ЧСС у спортсменов в покое до 50-55 уд.м. Такая брадикардия отмечается у спортсменов тренирующих выносливость и



зависит от уровня спортивной квалификации. Так например в исследовании Н.П.Гарганевой [2017] показано, что у спортсменов занимающихся лыжными гонками и биатлоном регистрировалась пониженная ЧСС чаще, чем у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. При этом низкая ЧСС носит синусовый характер [Дубровский 2002]. Следовательно, при одном и том же сердечном выбросе как в покое, так и при нагрузке, эффективность работы сердца у спортсменов выше, чем у нетренированных так как за счет увеличения диастолы создается условие для оптимального наполнения желудочков кровью и полноценного восстановления обменных процессов в миокарде после предыдущего сокращения и главное снижается потребность сердца в кислороде, что приводит к более экономичной его работе. Помимо структурных могут наблюдаться и физиологические изменения-синусовая аритмия [дыхательная], систолический шум, блокада сердца, тахикардия [Герасевич 2013]

**Патологические изменения миокарда у спортсменов.** Большие физические нагрузки, которые испытывают спортсмены предполагают и некоторые особенности в возникновении, проявлении и протекании предпатологических и патологических состояний [Смоленский 2013]. Так как в осуществлении адаптации к нагрузкам у спортсменов большую роль играет ССС, вероятность появления в ней, а в частности сердца, патологических изменений очень высока. Так в исследованиях [Л.А.Страховой и М.Н.Некрасовой 2013] установлено, что у 64% спортсменов в соревновательный период отмечается нарушение в его работе, большую часть их [около 40%] составляют аритмии. Ранее проведенные исследования З.Б.Белоцерковского [2009] показали, что у регулярно тренирующихся высококвалифицированных спортсменов нарушения сердечного ритма встречаются в 2-3 раза чаще чем у нетренированных. Высокие физические нагрузки во время тренировки или со-

ревнований могут приводить к внезапной смерти спортсменов и причиной тому часть являются врожденные патологии сердца которые могут долго не проявляться, так как для некоторых единственным проявлением служит внезапная смерть, а вероятность их проявления усиливается с ростом физических нагрузок и характеризуется прогрессирующим течением. [Аль-Обади, Смоленский 2007] Как отмечалось, у спортсменов в процессе тренировок может возникать гипертрофия миокарда.

Патологическая гипертрофия миокарда проявляется в появлении в структурно – измененных участках сердечной мышцы нефункционирующих мышечных волокон и приводят к развитию хронической сердечной недостаточности [Карташова, Корнякова 2008].

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Алабин В.Г. Юшкевич Т.П.** *Спринт*. Мн. Беларусь, 1972, с.127.
2. **Аль-Обади И.С., Смоленский А.В.** *Немодулируемые факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний или генные маркеры как предикторы внезапной сердечной смерти в спорте*, [Российский кардиологический журнал. 2006, №6, с.73-78].
3. **Бабийчук С.В., Ляпунов С.М.** *Применение методов интеллектуального анализа данных для прогнозирования результатов спортивных событий*. [Наука и образование сегодня. 2017, №12, с.22-25].
4. **Барабанов С.В., Евлахов И.В., Шалковская Л.Н.** *Структурно-функциональные основы деятельности сердца*. [Физиология сердца. Спец. лит., 2001, с. 6-44].
5. **Бугина Е.В., Умаров И.В.** *Сравнительная характеристика электрокардиографических показателей спортсменов высокой квалификации в различных видах спорта* [Вестник спортивной науки 2012, №5, с.19-24].

## ÜRƏK-DAMAR SİSTEMİ İDMAN NAILİYYƏTLƏRİNİ MÜƏYYƏN EDƏN AMİL KİMİ

**X.A. Xasanov**

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Kütləvi sağlamlıq və tətbiqi idman növləri kafedrası  
[xxasanov761@gmail.com](mailto:xxasanov761@gmail.com)

**Annotasiya.** Məqalədə müntəzəm məşqlərin ürək-damar sisteminin vəziyyətinə təsirinin rolu müzakirə olunur. Bu məqalə, ürəyin funksional sisteminin uyğunlaşma qabiliyyətinin ən vacib göstəricisi, bədənin ümumi vəziyyətini xarakterizə edən əsas göstərici, uyğunlaşma qabiliyyətləri və məşqlərə və rəqabət yüklərinə dözmə qabiliyyətini təyin edən məhdudlaşdırıcı sistem rolunu ortaya qoyur. Buna

əsaslanaraq, orqanizmin vəziyyəti idman nailiyyətlərinin proqnozlaşdırılmasında, idmançıların məşq proqramlarının korreksiyasında, yüksək idman nəticələrinə nail olmağın optimal yolunun müəyyən edilməsində meyar kimi istifadə oluna bilər.

**Açar sözlər:** *ürək-damar sistemi, fiziki vəziyyət, miokard, idman nailiyyəti, gan təzyiqi.*

## CARDIOVASCULAR SYSTEM AS A FACTOR DEFINING ACHIEVEMENTS OF SPORTS RESULTS

**Kh.A. Khasanov**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Mass recreational sports  
[xxasanov761@gmail.com](mailto:xxasanov761@gmail.com)

**Annotation.** The article discusses the role of the influence of regular exercises on the state of the cardiovascular system. This article reveals the role of the functional system of the heart as the most important indicator of adaptive capabilities, the main indicator characterizing the overall state of the body, its adaptive capabilities and the limiting system that determines the ability to endure training and com-

petitive loads. Based on this, the state of the body can be used as a criterion in predicting sports achievements, for correcting training programs for athletes, and determining the optimal way to achieve high sports results.

**Keywords:** *The cardiovascular system, the physical state, myocardium, sports performance, blood pressure.*

## 44 GÜNLÜK VƏTƏN MÜHARİBƏSİNİN ZƏFƏR TARİXİNDƏ İDMAN AKADEMİYASININ TƏLƏBƏ VƏ MƏZUNLARININ ROLU

E.D. Quliyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

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

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə 44 günlük Vətən Müharibəsinin zəfər tarixində idman akademiyasının tələbə və məzunlarının rolu, Ermənilərin 27 sentyabr 2020-ci ildə Azərbaycana qarşı növbəti hücumu, 44 günlük İkinci Qarabağ müharibəsi, Ali Baş Komandan İlham Əliyev Fərmanın imzalanması, Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev Azərbaycan xalqına “Qalx ayağa Azərbaycan” deyə müraciət, Ali Baş Komandan İlham Əliyevin uzaqgörən siyasəti, dünyada yüksək nüfuzunun məntiqi, idman akademiyasının tələbə və məzunlarının Birinci və İkinci Qarabağ müharibəsində şəhid olan və yaralanlar, Azərbaycan xalqının milli suverenliyi təmin edildiyi vaxtdan indiyədək keçdiyimiz ağır-acı yoldan və başqa problemlər şərh edilmişdir.

**Açar sözlər:** *Azərbaycan, Qarabağ, Vətən, ordu, prezident, müharibə, torpaq, əsirlik, vətənpərvərlik, cəbhə, qələbə, siyasət, əsgər, matros, gizir, general, könüllü, silah, şəhid, əlili, şücaət, medal, statistik, arxiv, şüar.*

2020-ci il Azərbaycan tarixində 44 günlük İkinci Qarabağ müharibəsi və 3 gün davam edən Tovuz döyüşləri ilə daha çox yadda qaldı [4]. 30 ilə yaxındır ki, düşmən ayaqları altında inildəyən Vətən torpağı bizim hər birimizi haraya çağırırdı... Ataların, babaların məzarları mənfur erməni cəlladlarının təhqirinə məruz qalmışdı. Onların ruhu bizi köməyə səsləyirdi. Müqəddəsdən-müqəddəs olan Vətən təhlükədə idi. Artıq ölüm və ya olum vaxtı çatmışdı. Əsirlikdə minbir əzab-əziyyətlərə, məhrumiyyətlərə düşər olan həmvətənlərimiz bizdən imdad gözləyirdi. Çoxdan gözlədiyimiz bu günlər artıq gəlib çatmışdı. Ölkə Prezidenti, Ali Baş Komandan İlham Əliyev bu xalqın

ürəyindən qara ləkəni sildi. Qazanılan zəfərlər tək-cə silahın gücü ilə deyil, həm də Ali Baş Komandan İlham Əliyevin uzaqgörən siyasətinin, dünyada yüksək nüfuzunun məntiqi nəticəsidir [1].

29 illik Qarabağ həsrətimizə son qoyduğuna görə Azərbaycan Prezidenti, Ali Baş Komandan İlham Əliyevə sonsuz təşəkkür və minnətdarlığımızı bildiririk. Bu, bir tarixdir: Ali Baş Komandan İlham Əliyevin başçılığı ilə qüdrətli Azərbaycan Ordusu şanlı tarix yazdı. Qarabağın işğaldan azad olunmuş hər yerində, hər bir kəndində, habelə Şuşada Azərbaycanın şanlı üçrəngli bayrağı dalğalanır.

Hər şey ermənilərin 27 sentyabr 2020-ci ildə Azərbaycana qarşı növbəti hücumu ilə başladı. Ardınca, həmin gün ölkədə hərbi vəziyyət elan edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidenti, Ali Baş Komandan İlham Əliyev Fərman imzaladı. 27 sentyabr 2020-ci ildə Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev Azərbaycan xalqına “Qalx ayağa Azərbaycan” deyə müraciət etdi [5]. Onun müraciəti bütün Azərbaycan vətəndaşları kimi, əsgərlərimizi, matrosularımızı, gizirlərimizi və generallarımızı da torpaqlarımızın işğaldan azad edilməsi uğrunda mübarizəyə daha da ruhlandırdı. Azərbaycanın xəş-bəxt gələcəyinə inamı daha da artdı. Qanlı döyüşlər başladı. Döyüşlərin ilk günündən Azərbaycan xalqı yekdilliklə əməliyyatları dəstəklədi, on minlərlə vətən övladı könüllü şəkildə döyüşlərdə iştirak etmək üçün müraciət etdi.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının professor-müəllim və tələbələri Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Silahlı Qüvvələrin Ali Baş Komandanı cənab İlham Əliyevin tələbini daim diqqət mərkəzində saxlayır, idmançı-tələbələrə vətəndaşlıq şüurunun aşılınması, onların Vətənə sədaqət ruhunda tərbiyəsi üçün istər dərslərdə, istərsə də dərslərdən kənar idman tədbirlərində

bütün imkanlardan istifadə edirlər. Bu gün gənclərin vətənpərvərlik tərbiyəsi xüsusilə aktualıq kəsb edir. Çünki Azərbaycan Ordusu əks-həmlə əməliyyatına başlayaraq işğal olunmuş Azərbaycan torpaqlarını uğurla azad etmişdir

Azərbaycanın yaradıcı gənclərinin əsas ali təhsil ocaqlarından biri olan Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının (ADBTİA) tələbə və məzunları İkinci Qarabağ müharibəsində misilsiz rəşadət göstərdilər. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 99-dən çox tələbə

və məzunları İkinci Qarabağ müharibəsində düşməne qarşı üz-üzə vuruşdu, dövlətimizin ərazi bütövlüyünün bərpası üçün canını, qanını əsirgəmədi. Onlardan 13 nəfəri 44 günlük İkinci Qarabağ müharibəsində torpaqlarımızın azadlığı uğrunda qəhrəmancasına şəhid olub, 17 nəfər yaralanıb və müharibə əlili olublar. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 3 tələbə və məzunları İkinci Qarabağ müharibəsində könüllü qoşularaq arxa cəbhədə tibbi yardım və mülki yardım göstərmişlər [2].



*ADBTİA Şəhid idmançıların fotosəkillərindən ibarət xatirə stendi.*

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 29 dekabr 2020-ci il tarixli Elmi Şurasının qərarına əsasən İkinci Qarabağ müharibəsində şəhid olmuş 13 nəfər məzunun - Məmmədov Fərid Vəlhəd oğlu, Ələkbərov Telman İnqilab oğlu, Babayev Rəşad Ağabəy oğlu, Əlizadə Nəriman Nurəhməd oğlu, Astanlı İqbal İlqar oğlu, Vəliyev Vüqar Emin oğlu, Qasımlı Muxtar Əli oğlu, Orucov Ürfan Firdovsi oğlu, Əlizadə Pərvin Vüqar oğlu, Yusifzadə Ramil Adəm oğlu, Muradov Siyavuş Akif oğlu, Hüseynov Eldost Asəf oğlu, Əliyev Ramid Kamil oğlunun adlarına fəxri təqaüd təsis olunmuşdur. Şəhid məzunların adları akademiyanın tədris otaqlarına verilmiş, girişdə lövhələr vurulmuş və guşələr yardımıdır [6].

İkinci Qarabağ müharibəsində Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının tələbə və məzunlarında 13 nəfər şəhid olmuşdur. Onlardan: Məmmədov Fərid Vəlhəd oğlu, Ələkbərov Telman İnqilab oğlu, Babayev Rəşad Ağabəy oğlu, Əlizadə Nəriman Nurəhməd oğlu, Astanlı İqbal İlqar oğlu, Vəliyev Vüqar Emin oğlu, Qasımlı Muxtar Əli oğlu, Orucov Ürfan Firdovsi oğlu, Əlizadə Pərvin Vüqar oğlu, Yusifzadə Ramil Adəm oğlu, Muradov Siyavuş Akif oğlu, Hüseynov Eldost Asəf oğlu, Əliyev Ramid Kamil oğlu igid və cəsur tələbə və məzunlarımızın şəxsi nümunəsi bizə əsas verir deyək ki, Azərbaycan xalqı qəhrəman xalqdır. Bu xalq öz vətəninə göz bəbəyi kimi qorumağa hazır olan mətin gənclər yetirmişdir. Erməni qəsbkarlarına qarşı

ölüm-dirim savaşında həlak olmuş qəhrəmanlarımızın ibrətamiz həyatı, şəxsi nümunələrinin ön plana keçməsi hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsi işində mühüm rol oynayır [5].

nin ön plana keçməsi hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsi işində mühüm rol oynayır [5].



İkinci Qarabağ müharibəsində Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının tələbə və məzunlarından 17 nəfər yaralanmışdır. Onlardan: Ahangarı Emil Mayıl oğlu, Bağışov Araz Mehman oğlu, Cabbarov Rəuf Dayandır oğlu, Əkbərov Elnur İmamverdi oğlu, Əhmədov Mirrəhim Mirzə oğlu, Əlizadə Müqəddəs Nəriman oğlu, Fərəcov Rövşən Ağafərəc oğlu, Həsənov Tağı Yusif oğlu, İsmayilov Şeyx Ruslan oğlu, Qardaşov Ziya Vaqif oğlu, Məlikov Elməddin Rəfail oğlu, Mirzəzadə Emin Cavanşir oğlu, Mirzəyev Natiq Tofiq oğlu, Mürsəlli Asif Şahin oğlu,

Nəcəfov Rəcəb Elcan oğlu, Sadixov Vüsal Alxan oğlu, Yaqublu Razim Rasim oğlu [5].

44 günlük Vətən müharibəsində Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının (ADBTİA) döyüşlərdə iştirak edən tələbə və məzunlar: Abbasov İlkin Rasim oğlu, Abdullayev Kənan Məzahir oğlu, Abduev Siruz Qəbul oğlu, Ağalarov Kamran Nazir

oğlu, Ağasiyev Taryel Bəxtiyar oğlu, Ağazadə Surac Vaqif oğlu, Bayramov İlknur Rövşən oğlu, Rüstəmov Anar Elşad oğlu, Əliyev Asif Şahid oğlu, Əhmədov Seymur Mahir oğlu, Əliyev Abbas Usub oğlu, Cəfərov Əli Natiq oğlu, Fərəcov Orxan Firud oğlu, Fətullayev Ağababa Əsəd oğlu, Hacıyev Məhəmməd Eynulla oğlu, Həmidov Əlahəddin Sədəddin oğlu, Həsənov Fərid Fizuli oğlu, Həsənzadə Kamran Sərdar oğlu, İlyasov İlkin Möhsüm oğlu, İbrahimov Tural Nəriman oğlu, İbrahimov Elvin Azər oğlu, Qaniyev Aydın Durasan oğlu, Tağıyev Tağı Mirsahib oğlu, İsalı Xəyal Füzuli oğlu, Kalayev Asxab Ramzanoviç, Mahmudov Sabir Zaur oğlu, Məhərrəmov Orxan Əlövsət oğlu, Məmmədli Məmməd Dilqəm oğlu, Məmmədov İlyas İmran oğlu, Mirzəzadə Emin Cavanşir oğlu, Muradov Əli İsmayıl oğlu, Musayev Anar Cavid oğlu, Mustafayev Samir Vidadi oğlu, Nəsirov İkrəm Güləddin oğlu, Orucov Anar Zakir oğlu, Qasımlı Azər Yusif oğlu, Qəfərli Fəxri Etibar oğlu,

Qəhrəmanlı İbrahim Fəxrəddin oğlu, Qəmbərli Əli Nizami oğlu, Qıbləliyev Siyavuş Ceyhun oğlu, Quliyev İmamverdi Dayandur oğlu, Quliyev Oqtay Elşən oğlu, Quliyev Orxan Cavanşir oğlu, Rəhimli Ruslan Sahib oğlu, Rüstəzadə Anar Eldar oğlu, Səmədov Fərhad Elçin oğlu, Süleymanlı Murad Aslan oğlu, Süleymanov Rəşad Dilqəm oğlu, Cəfərli Əliabbas Ruslan oğlu, Eminli Elvin Şövqi oğlu, Nəsbli Azər Məhəmmədəli oğlu, Xankişiyev Rüfət Cəsur oğlu, Yahyalı Ozal Yengi-

bar oğlu, Yaqubov Abbas İslam oğlu, Zeynallı Kənan Səhəddin oğlu.

İkinci Qarabağ müharibəsində Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının tələbə və məzunları Xanlar Şeydayev, Nərmin Soltanlı, Hikmət Nəsirov könüllü qoşularaq arxa cəbhədə yaralılara tibbi yardım və mülki yardım göstərmişlər Şeydayev Xanlar Vətən müharibəsinin ilk günlərindən etibarən yaralı əsgərlərimizə könüllü olaraq tibbi yardım göstərirlər [5].

**İdman akademiyasının tələbə və məzunlarının Birinci və İkinci Qarabağ müharibəsində şəhid olan və yaralanlar haqqında cədvəl**

**Cədvəl № 2.**

İştirak edənlər	Şəhid olanlar	Milli Qəhrəmanlar	Yaralananlar
I 314	33	3	24
II 99	13	-	17
<b>Cəmi: 413</b>	<b>46</b>	<b>3</b>	<b>41</b>

**Qeyd:** Cədvəldə birinci sırada I rum rəqəmi Birinci Qarabağ, II rum rəqəmi İkinci Qarabağ müharibəsini göstərir. [5]

Birinci və İkinci Qarabağ müharibəsində ordu sıralarına hərbiçi kimi vuruşan və könüllü qoşulan idman akademiyasının tələbə və məzunlarından Azərbaycanın suverenliyi və ərazi bütövlüyü uğrunda gedən döyüşlərdə 413 nəfər iştirak etmiş, 46 nəfər qəhrəmancasına şəhid olmuşdur. Onlardan 3-ü Azərbaycan Respublikasının Milli Qəhrəmanı adına layiq görülmüş, 41 nəfər yaralanmış, 69 nəfər (II Qarabağ müharibəsində) Azərbaycan Respublikasının “Vətən uğrunda”, “İgidliyə görə”, “Cəsur döyüşçü”, “Qarabağ” ordeni, “Şücaətə görə”, “Döyüşdə fərqlənməyə görə”, “Hərbi xidmətdə fərqlənməyə görə” 1-ci, 2-ci və 3-cü dərəcəli və işğaldan azad edilən rayonlar üzrə təsis edilən medallarla təltif olunmuşlar. (29.01.2021-ci il statistik arxiv məlumatına əsasən (D.Quliyev)) [5].

Qəlbi vətən sevgisi, yurd həsrətilə döyünən hər bir Azərbaycan gənci kimi Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının tələbə və gənc əməkdaşları da istər ön, istərsə də arxa cəbhədə dövlətimiz və xalqımız üçün böyük önəm daşıyan bu tarixi hadisədə yaxından iştirak etdilər, qələbəyə gedən yolda öz töhfələrini əsirgəmədilər. Onlar göstərdilər

ki, Azərbaycan gənci həm döyüşkən, həm də yaradıcıdır.

Azərbaycan xalqının milli suverenliyi təmin edildiyi vaxtdan indiyədək keçdiyimiz ağırlı-acılı yolda Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının tələbələrini vətənpərvərlik təşəbbüsünü təqdirəlayiq hesab etmək olar. Akademiyamızda aparılan ictimai-faydalı işlər nəticə etibarilə tələbələrdə zəhmətsevərlik, vətənpərvərlik və həyatda öz yerini tutmaq kimi keyfiyyətlər tərbiyə edir.

Ön cəbhə ilə arxa cəbhənin vəhdəti, xalqın öz xilaskarına maddi və mənəvi yardımı böyük qələbənin qazanılmasında mühüm rol oynayır. Azərbaycan Prezidenti, Ali Baş Komandan İlham Əliyevin dediyi kimi: “Hər şey vətən üçün, hər şey cəbhə üçün, hər şey qələbə üçün”. [7] Bu, bütün Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının professor-müəllim və tələbələrini şüarına çevrilmişdir

**ƏDƏBİYYAT**

1. **Quliyev D.Q.** <https://azsport.az/news.php?id=48027>, “Qarabağ bizimdir, Qarabağ Azərbaycan-dır!”.
2. **Quliyev D.Q.** <https://olimpnews.az/post/17356/ikinci-qarabag-muharibesinde-idman-akademiyasinin-vetenperverlik->

- numunesi-2021-04-14-113806. İkinci Qarabağ müharibəsində idman akademiyasının vətənpərvərlik nümunəsi.
3. **Quliyev D.Q.** *Qarabağ müharibəsində idman akademiyasının şəhid idmançıları* kitabı (əl yazması, çapdadır, 347 səh.)
  4. <https://www.bbc.com/azeri/azerbaijan-55474903>
  5. <https://president.az/articles/40968>
  6. <http://sport.edu.az/>
  7. <https://sia.az/az/news/politics/828870.html>
  8. [https://www.yeniazerbaycan.com/SonXeber\\_e87542\\_az.html](https://www.yeniazerbaycan.com/SonXeber_e87542_az.html)
  9. <https://525.az/news/161526-ebediyyetdeki-eziz-unvanlarimiz-sehidler-olmez-veten-bolunmez>

## РОЛЬ СТУДЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ СПОРТИВНОЙ АКАДЕМИИ В ИСТОРИИ 44-ДНЕВНОЙ ПОБЕДЫ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Э.Д. Кулиев

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

**Аннотация.** Статья посвящена победе и героизму студентов и выпускников спортивной академии во Второй Карабахской войне; очередном нападении армян на Азербайджан 27 сентября 2020 года; 44-дневной Второй Карабахской войне; подписании Указа Верховным Главнокомандующим Ильхамом Алиевым; обращении Президента Азербайджанской Республики Ильхама Алиева к народу Азербайджана «Вставай, Азербайджан»; дальновидной политике Верховного Главнокомандующего Ильхама Алиева; смысле его высокого ав-

торитета в мире; студентах и выпускниках спортивной академии, убитых и раненных в Первой и Второй Карабахской войне; мучительном пути, который мы прошли с момента обеспечения национального суверенитета азербайджанского народа и других проблемах.

**Ключевые слова:** *Азербайджан, Карабах, Родина, армия, президент, война, земля, плен, патриотизм, фронт, победа, политика, солдат, матрос, сержант, генерал, доброволец, оружие, шехид, инвалид, отвага, медаль, статистика, архив, лозунг.*

## THE ROLE OF STUDENTS AND GRADUATES OF THE SPORTS ACADEMY IN THE HISTORY OF VICTORY OF THE 44-DAY PATRIOTIC WAR

E.D. Guliyev

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

**Annotation.** The article deals with the victory and heroism of students and graduates of the Sports Academy in the Second Karabakh War; the next Armenian attack on Azerbaijan on September 27, 2020; the 44-day Second Karabakh War; the signing of the Decree by Supreme Commander-in-Chief Ilham Aliyev; the message of the President of the Re-

public of Azerbaijan Ilham Aliyev to the people of Azerbaijan “Get up Azerbaijan”; the far-sighted policy of Supreme Commander-in-Chief Ilham Aliyev; the sense of his high authority in the world; students and graduates of the sports academy killed and wounded in the First and Second Karabakh wars; the painful path that we have passed since en-

sure the national sovereignty of the Azerbaijani people and some other problems.

**Keywords:** Azerbaijan, Karabakh, Motherland, army, president, war, land, captivity,

*patriotism, front, victory, politics, soldier, sailor, sergeant, general, volunteer, weapon, martyr, disabled person, courage, medal, statistics, archive, slogan.*



## MÜSTƏQİLLİK İLLƏRİNDƏ AZƏRBAYCANDA İDMANIN HƏRBİ-TEXNİKİ NÖVLƏRİNİN İNKİŞAF YOLLARI

dos. S.K. Sadıqov, prof. Y.N. Quliyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[sadig.sadigov@sport.edu.az](mailto:sadig.sadigov@sport.edu.az), [yusif.guliyev@sport.edu.az](mailto:yusif.guliyev@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə müstəqillik illərində Azərbaycanda idmanın hərbi - texniki növlərinin inkişaf yolları, hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsinin vəzifələri, mahiyyəti, əhəmiyyəti, Azərbaycan dövlətinin mənafeyini qorumaq, Azərbaycan vətəndaşlarının vəzifəsi, gənc nəslin Vətənin Müdafiəsinə hazırlanması, Silahlı Qüvvələrdə müxtəlif texnikanın geniş tətbiq olunması, gənclərin asudə vaxtda texniki və hərbi-texniki idman məşğələlərinə kütləvi surətdə cəlb olunması, könüllü Hərbi-Vətənpərvərlik Texniki və İdman Cəmiyyətinin (KHVTİC) əlaqələri, Azərbaycan orqanları tərəfindən müdafiə təşkilatlarının fəaliyyəti, KHVTİ-nin rayon, şəhər komitələrinin gənclər təşkilatları ilə birlikdə baxış-müsabiqələri, hazırda ölkəmizdə KHVTİ idman təşkilatlarının idman bazaları, hərbi-texniki idmanın kütləviliyinin inkişafı problemi, kadrların hazırlanması məsələsi, gənclərin Silahlı Qüvvələrdə xidmət etməyə hazırlaşdırma məsələləri, xalqımızın ümummilli lideri Heydər Əliyevin gənclərin fiziki və əqli sağlamlığına dövlət qayğısının vacibliyi haqqında və başqa problemlər şərh edilmişdir.

**Açar sözlər:** *atıcılıq, təyyarə, vertolyot, avtomobil, motosiklet, motorlu qayıq, paraşüt, radio idmanı, aviasiya, avtomobil, gəmi modelçiliyi, planerçilər, motorlu qayıqçılar, kartinqçilər.*

Hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi vəzifələrinin əhəmiyyəti Azərbaycan Konstitusiyasında da qeyd edilmişdir. Konstitusiyadan, məlum olduğu kimi, Azərbaycan Vətəninə müdafiə etmək dövlətin ən mühüm funksiyası, bütün xalqın işi, Azərbaycanın hər bir vətəndaşının müqəddəs borcu kimi müəyyən edilmişdir. Azər-

baycan dövlətinin mənafeyini qorumaqda, onun qüdrət və nüfuzunun möhkəmlənməsinə kömək etməkdə Azərbaycan vətəndaşlarının vəzifəsi aydın göstərilmişdir [1].

İdmanın texniki və hərbi-tətbiqi növlərinin hər vasitə ilə inkişaf etdirilməsi hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsinin gənclərin öz asudə vaxtını məzmunlu keçirməsinin mühüm vasitələrindən biridir. İdmanın bu növləri oğlan və qızların nəinki fiziki cəhətdən bərkiməsində, həm də onların fəal həyat mövqeyinin, əxlaqi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşmasında, gənc nəslin Vətənin müdafiəsinə hazırlanmasında böyük rol oynayır [2].

İdmanın hərbi-tətbiqi, texniki növləri cəsarətli, güclü və mərd adamların bu idmanı XXI əsrin idmanı adlandırılır. Burada adından nəinki zərəklilik, güc, vəziyyətdən əlüstü çıxmaq qabiliyyəti, həm texniki növlərinin xalq təsərrüfatı, müdafiə və aparatları idarə etmək bacarığı tələb olunur.

İndi, elmi-texniki inqilab həyatın bütün sahələrinə öz miqyasına, gücünə və dərinliyinə görə görünməmiş təsir göstərdiyi bir zamanda idmanın hərbi-texniki növlərinin xalq təsərrüfatı, müdafiə və tərbiyəvi əhəmiyyəti xüsusilə artırmışdır. Xalq təsərrüfatının bütün sahələrində, Silahlı Qüvvələrdə müxtəlif texnikanın geniş tətbiq olunması, bu texnikaya yiyələnmək, onu idarə etmək, ondan maksimum səmərə götürmək iqtidarında olan adamların kütləvi surətdə hazırlanmasını tələb edir. Gənclərin asudə vaxtda texniki və hərbi-texniki idman məşğələlərinə kütləvi surətdə cəlb olunması cəsur adamların hazırlanmasına xeyli dərəcədə kömək edir.

Atıcılıq, təyyarə, vertolyot, avtomobil, motosiklet, motorlu qayıq, paraşüt, radio idmanı, aviasiya, avtomobil və gəmi modelçiliyi, texniki idmanın başqa növləri ilə məşğələlər gənclərə texnikaya məhəbbət, ona ustalıqla yiyələnmək bacarığı aşılayır, yaradıcılıq fikrini inkişaf etdirir, əmək vərdişlərini formalaşdırır.

Bu məşğələlər həmçinin kollektivçilik və yol-daşcasına qarşılıqlı yardım, ictimai borca məsuliyyətli münasibət kimi mühüm mənəvi keyfiyyətlər tərbiyə edir.

Mərdlik, şücaət, qələbəyə nail olmaq əzmi, məqsədyönlü, möhkəm xarakter, intizamlılıq kimi əxlaqi-iradi keyfiyyətlər hər bir adama, hərbi qulluqçuya isə xüsusən zəruridir. Demək olar heç bir başqa idman deyil, məhz hərbi-texniki idman insanın bu nəcib keyfiyyətlərinin tərbiyə olunmasına kömək edir. Buna görə də bu idman gənclərin Silahlı Qüvvələrdə xidmət etməyə hazırlanmasının ayrılmaz tərkib hissəsinə çevrilmişdir.

Xalqların VI spartakiadası idmanın hərbi-texniki növlərinin oğlan və qızlar arasında nə qədər yayıldığını əyani göstərmişdir. Yarışların bütün mərhələlərində spartakiadada 40 milyon nəfərdən çox adam iştirak etmişdir [3].

Respublikamızda idmanın hərbi-texniki növlərinin inkişafı, hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi sahəsində bütün işin təkmilləşdirilməsi Azərbaycan orqanları tərəfindən müdafiə təşkilatlarının fəaliyyətinə daim diqqət yetirilməsi və onlara qayğı göstərilməsi ilə, Könüllü Hərbi-Vətənpərvərlik Texniki və İdman Cəmiyyəti (KHVTİC), gənclər təşkilatları və başqa ictimai təşkilatlarla sıx əməkdaşlıq etməsi ilə əlaqədardır [4].

Müəssisələrin tədris müəssisələrinin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsinin daha yaxşı təşkilinə gənclərin və KHVTİ-nin rayon, şəhər komitələrinin gənclər təşkilatları ilə birlikdə baxış-müsabiqələr keçirməsi kütləvi müdafiə işinin, o cümlədən müdafiə-idman işinin güclənməsinə daha çox kömək edir.

Bunlarla birlikdə idmanın hərbi-texniki növlərinin daha da inkişaf etdirilməsi işində hələ bir çox mürəkkəb problemlər və nöqsanlar vardır. Həmin problemlərin həlli, mövcud nöqsanların aradan qaldırılması gənclərin mənəvi, hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsinin səmərəliliyinin yüksəlməsinə kömək edərdir. Lakin bu problemləri yalnız əlaqədar ictimai təşkilatların, nazirliklərin və baş idarələrin birgə səyi ilə həll etmək mümkündür.

Texniki idman çoxlu maddi məsrəf tələb edir. Onun inkişafı bahalı qurğuların tikilməsi, müxtəlif idman texnikasının istehsalı və sair ilə əlaqədardır. Deməli, çoxlu maliyyə vəsaiti

və maddi vəsait ayrılmalı, onlardan səmərəli istifadə edilməlidir.

Həmkarlar İttifaqı və gənclər təşkilatı ilə birlikdə KHVTİ idmanın hərbi-texniki növlərinin bazasını hər vasitə ilə inkişaf etdirməyə çalışır, ictimai əsaslarla çox iş görülür.

Ölkəmizdə KHVTİ idman təşkilatlarının idman bazası hələlik çox zəifdir: tirolər, su stansiyaları, kartodromlar, motodromlar çatışmır; təəssüf ki, idman qurğularının tikilməsinə ayrılan vəsaitdən heç də həmişə səmərəli istifadə olunmur.

Buna baxmayaraq, hazırda mövcud olan idman qurğularından və texnikasından daha səmərəli istifadə etmək lazımdır. Həmkarlar İttifaqlarının yerli komitələri hərbi-texniki idmanın maddi bazasının inkişafına daha böyük kömək göstərə bilər, bu işdə həmkarlar ittifaqları idman cəmiyyətlərinin iştirakını gücləndirə bilər.

Qeyd etmək lazımdır ki, əsas idmançıların müasir tələblərə cavab verən birinci dərəcəli idman texnikası ilk kifayət qədər təmin olunmaması beynəlxalq yarışlarda Azərbaycan planerçilərinin, motorlu qayıqçıların, kartinqçilərinin zəif çıxışlarının səbəblərindən biridir. Bizcə, Azərbaycan aviasiya, avtomobil, gəmiqayırma və radio sənayesi nazirliklərinin mütəxəssisləri müasir idman texnikası nümunələrinin yaradılmasına və hazırlanmasına çox kömək edə bilərlər.

Bir çox ilk təşkilatlar hətta pul vəsaiti olduğu halda da lazımi idman avadanlığı və texnikası əldə edə bilmir, yol və idman motosikletlərinə və bu cür motosiklet mühərriklərinə, optik atıcılıq borularına, modelçilər üçün avadanlığa, məqsədli kiçik çaplı tüfənglərə və patronlara böyük ehtiyac hiss edirlər. Saniyəölçənlər qətiyən tapılmır, meqafon yoxdur. Burada da sənayenin yardımına bel bağlanılır. Söhbət ondan gedir ki, idman avadanlığı və müvafiq texnika istehsalı xeyli genişləndirilsin.

İdmanın texniki və hərbi-tətbiqi növləri ilə məşğələlərə yeniyetmələrin geniş cəlb olunması və böyüməkdə olan nəslin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi hazırda KHVTİ-nin işində əsas istiqamətlərdən biridir. Bu vəzifə ilk təşkilatların fəallığının yüksəldilməsi və ümumtəhsil məktəblərində, texniki peşə mək-

təblərində, liseylərində kütləvi-müdafiə işinin gücləndirilməsi, yaşayış yerlərində yeniyetmələrlə aparılan tərbiyə işinin fəallaşdırılması, hərbi-vətənpərvərlik klub və birlikləri, oğlan uşaqları üçün texniki idman məktəbləri yaradılması yolu ilə yerinə yetirilir.

Hər halda etiraf etmək lazımdır ki, idmanın texniki və hərbi-təbiiqə növləri ilə məktəblilərin və texniki məktəblərin şagirdlərinin heç biri məşğul olmur.

Azərbaycan KHVTİ ümumtəhsil məktəblərində və texniki peşə təhsili məktəblərində, liseylərində idmanın hərbi-texniki növlərini daha da inkişaf etdirmək məqsədilə Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi ilə birlikdə tədbirlər hazırlanmışdır; həmin tədbirlərdə yeniyetmələr üçün yarışların sayının artırılması, maddi-texniki bazanın möhkəmləndirilməsi, ictimai kadrlar hazırlanması nəzərdə tutulur. Bu tədbirlərin həyata keçirilməsi məktəbli gənclər arasında müdafiə-idman işini gücləndirməyə imkan verəcəkdir.

Kadrlar hazırlanması məsələsi xüsusilə kəskin durur. İdmanın hərbi-texniki növlərində paradoksal vəziyyət yaranmışdır. Mürəkkəb, yüksək sürət və gərginlik idmanı ixtisaslı məşqçilər tələb edir. Lakin bu cür kadrlar hazırlayan sistem ölkədə yoxdur. Doğrudur, bir sıra ali məktəblərdə idmanın bu növləri üzrə yarışlar təşkil etməyi bacaran tələbələrin fakültativ əsaslarla məşğələləri keçirilir. Lakin bu problemi həll etmir, xüsusən də ona görə ki, bir sıra hallarda bu cür məşğələlər aşağı səviyyədə keçirilir.

Hələlik isə məsələ, Bakı şəhərində idmanın hərbi-texniki növləri üzrə xüsusi təhsil almış heç bir məşqçisi yoxdur. Təəssüf ki, müvafiq ştat vahidləri də yoxdur və bütün iş ictimaiyyətçilərin qüvvəsilə, könüllük əsasında aparılır.

Mükəmməl təlim-məşq prosesi yüksək idman nəticələri qazanılmasında əsas olmasa da, hər halda böyük rol oynayır. Lakin idmanın hərbi-texniki növlərinə gəldikdə, etiraf etmək lazımdır ki, bu sahədə, o cümlədən idmançıların əxlaqi və psixoloji hazırlığı məsələlərində elmi tədqiqatların və tövsiyələrin köməyi heç də kifayət deyildir.

Ölkəmizdə idmanın hərbi-texniki növlərinin nüfuz və əhəmiyyətinin artdığını nəzərə

alaraq yaxşı olardı ki, müvafiq elmi tədqiqat, tibb və idman təşkilatlarının diqqəti bu məsələlərə cəlb edilsin.

Hərbi-texniki idmanın kütləviliyinin inkişafı problemi də hələ tamamilə həll edilməmişdir. Kənd yerlərində müdafiə-idman işi əsaslı surətdə yaxşılaşdırılmalıdır.

İdmanın texniki növlərinin, bunların inkişaf etdirilməsində, ölkəmizin nailiyyətlərinin təbliği məsələsinin böyük əhəmiyyəti vardır. KHVTİ-nin yerli komitələri və təşkilatları bu təbliğatı şəhər, rayon qəzetlərinin və çoxtirajlı qəzetlərin redaksiyaları, televiziya və radio verilişləri komitələri ilə birlikdə aparır. Bununla birlikdə bizcə, idmanın hərbi-texniki növlərinin təbliğinə mərkəzi qəzetlərin Respublika radiosu və televiziyaşının diqqətini artırmaq lazımdır.

Dövlətin və xalqın müqəddəratı gənc nəslin doğma torpağa məhəbbət və onun qorunmasında daim hazır olmaq, bir sözlə, vətənpərvərlik ruhunda tərbiyəsindən çox asılıdır.

Fiziki sağlamlıq, texniki ustalıq olmayan vətəndaşların vətənə layiqli sipər ola biləcəyini düşünmək sadələvhlik olardı. Odur ki, ölkədə gənc nəslin fiziki və əqli sağlamlığına, o cümlədən texniki vərdislərə yiyələnməsinə dövlət səviyyəsində ciddi fikir verilir. Xalqımızın ümummilli lideri Heydər Əliyev gənclərin fiziki və əqli sağlamlığına dövlət qayğısının vacibliyi haqqında demişdir: «Biz çalışırıq ki, və çalışmalıyıq ki, xalqımız sağlam olsun, gənc nəsillər sağlam yetişsinlər. Xalqımızın həm fiziki sağlamlığını, həm şüuri, mənəvi sağlamlığını təmin etmək dövlətçiliyimizin ali məqsədi, vəzifəsidir [5].

Bu vəzifəni yerinə yetirmək üçün idmanın inkişafına, gənclərin texniki hazırlığının yüksəldilməsi məsələlərinə xüsusi fikir verilir. Əvvəlcə «DOSAF» kimi tanıdığımız hazırkı «Könüllü Hərbi-Vətənpərvərlik Texniki və İdman Cəmiyyəti gənclərin fiziki hərbi və texniki hazırlığının yüksəldilməsi ilə birbaşa məşğul olan çoxşaxəli tədris müəssisəsidir. 1927-ci ildən fəaliyyət göstərən bu cəmiyyətin 56 texniki idman klubları və 20 texniki aviasiya, avtomobil və hərbi dənizçilik məktəbinin vasitəsilə təkcə 1992-ci ildən bu günədək respublikamız üçün 17 mindən çox kadr hazırlanıb» [6].

Gənclərin fiziki hazırlığı, hərbi və texniki vərdişlərinin yüksəldilməsi işi ilə məşğul olan KHVTİC-ti dövlətin bu istiqamətdə programını həyata keçirir. KHVTİ-də 7-8 ixtisas üzrə kadr hazırlanır. Texniki-hərbi idman növlərinin inkişafına daha çox fikir verilir. Hazırlanmış idman ustaları, ustalığa namizədlər, məşqçilər və idmançılar müxtəlif səviyyəli yarışlarda respublikamızı layiqincə təmsil edirlər.

Müstəqilliyimiz dövründə Azərbaycan Könüllü Hərbi Vətənpərvərlik Texniki İdman Cəmiyyəti (AKHVTİC) Respublika Şurasının 1 sayılı Bakı Birləşmiş Texniki Mərkəzinin işi qənaətbəxşdir. Belə ki, AKHVTİC Respublika Şurasının sədri, polkovnik Novruzəli Orucovun rəhbərliyi altında təşkilatın vəsaiti hesabına «Avtouniversal» Məhdud Məsuliyyətli Cəmiyyətdən alınmış «Fiat Albea-1,4» və «Fiat Albea Sole-1,4» markalı yeni təlim-minik maşınlarından xalq təsərrüfatı və silahlı qüvvələr üçün hazırlanan gənc sürücülərin təlim məşqlərində istifadə olunur. Xalq təsərrüfatı və silahlı qüvvələr üçün peşəkar, müasir texnikanı idarə edə bilən savadlı sürücü kadrları hazırlamaq məqsədilə təlim-məşq vasitələrinin günnün tələblərinə cavab verməsi zəruridir. Fiziki və mənəvi cəhətdən köhnəlmiş avtomobillərin təlim-tədris texnikası sıralarından çıxarılması prosesinə başlamağın səbəbi də məhz budur. Cəmiyyət həl il xalq təsərrüfatı və silahlı qüvvələr üçün yüzlərlə gənc sürücü hazırlayır.

Gənclərin texniki hazırlığının yüksəldilməsi üçün mükəmməl texniki idman vasitələri lazımdır. Keçmiş SSRİ məkanında olarkən, xüsusən 1988-ci ildən cəmiyyətə bu qurğuları və texniki idman vasitələrini mümkün qədər az verməməyə çalışırdılar. Ancaq rəhbərlik müxtəlif vasitə, imkan və əlaqələrdən istifadə edərək 1990-1991-ci illərdə cəmiyyətə 130 adda təlim maşınları gətirilmişdir. Həmin ehtiyat hesabına respublikamızda hərbi-texniki idmanın müxtəlif növləri üzrə geniş və mükəmməl hazılığa nail olmaq üçün cəmiyyətin rəhbərliyi əllərindən gələni edirlər. Gənclərimizin mükəmməl atıcılıq vərdişlərinə yiyələnmələri naminə şəhər və rayon mərkəzlərindəki tirlər hazır vəziyyətdə saxlanılıb. Bəzilərinin iddialarının əksinə olaraq, tirlər nəinki özəl müəssisələrə verilməyib, əksinə orada kiçik çaplı

tüfənglərdən atəş açmaq üçün tələb olunan puldan belə imtina edilib. İndi istənilən tirlərdə gənclərimiz pul ödəmədən atıcılıq vərdişlərinə yiyələnmək üçün öz ustalıqlarını artırır. Respublikamızda 32 min nəfər dərəcəli atlet, o cümlədən, 1240 nəfər birinci dərəcəli idmançı və ustalığa namizəd hazırlanmışdır. 626 min nəfərdən artıq adam hazırda müntəzəm surətdə 12 min bölmədə komandada idmanla məşğul olurdu. Bu mənada Azərbaycanda motorlu-su idmanının, atıcılıq idmanının, avtomobil rallisinin, dəniz çoxnövcüliyünün inkişafı qeyri qənaətbəxşdir.

Azərbaycan türkləri tarixən cəsur və döyüşkən olublar. Bu indi də belədir. Sadəcə olaraq, gəncləri təşkil etmək, onların döyüş ruhunun və hazırlığının yüksəlməsi qayğısına qalmaq lazımdır. Əslində hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi hər birimizin işidir. Ancaq təəssüflər olsun ki, prezidentimiz cənab İlham Əliyevin bu istiqamətdə verdiyi sərəncam və fərmanlara yerlərdə lazımınca diqqət yetirilmir. Bax, əvvəllər hərbi vətənpərvərlik tərbiyə indiki kimi könüllülük prinsipinə əsaslanarsa da, respublikamızın bütün tədris və tərbiyə müəssisələrində bu işə xüsusi fikir verilirdi. Təhsil Nazirliyi bu istiqamətdə aparılmalı olan işlərə xüsusi fikir verməyə başlayıb. Xətai, Dəvəçi, Siyəzən, Sabunçu, Qəbələ, Nizami, Yasamal, Sabirabad rayonları tirlərin təşkili və başqa işlərdə qabaqda gedirlər. Ancaq müharibə vəziyyətində olan ölkə kimi, biz gənclərin hərbi-texniki hazırlığına, fiziki və şüuri sağlamlığına daha çox fikir verməliyik [7].

Gənclərin Silahlı Qüvvələrdə xidmət etməyə hazırlaşdırma məsələləri fiziki tərbiyə sisteminin müxtəlif bölmələrində həll olunur və həmişə də həlli müsbət olmur. Hərbi-texniki idman növlərində bədən tərbiyəsi və idman vasitələri ilə yüksək dərəcəli ixtisasçılar gənclərin Ordu sıralarına və Hərbi Dəniz Donanması üçün hazırlıq aparırlar.

Hərbi-texniki idman növlərinin gələcək inkişaf yollarını müəyyənləşdirmək və yaranmış vəziyyəti təhlil etməklə gənclərin hərbi xidmətə hazırlıq sisteminin təkmilləşməsinə kömək edir.

Hərbi-texniki idman növlərinin optimal inkişafı müxtəlif göstəricilərin qarşılıqlı münasibətliyi ilə müşahidə olunur. Kütləvilik göstə-

riciləri və ustalığını məşq etdirən əhalinin çoxalmasın aid olan, idmana xas olan maraqla ümumdövlət marağını uyğunlaşdırır, bədən tərbiyəsi və idmanın müdafiə funksiyalarını həyata keçirilmə dərəcəsi ilə xarakterizə edir.

Hərbi-texniki idman növlərinin plan üzrə inkişafı hərbi hazırlıqlı tədris ocaqlarıyla birləşmə sistemi kimi əhalinin idmana cəlb edilməsi üzrə yüksələn artım kütləviliyinin artımı ilə mütnasib olduğunu görürük.

Yuxarıda qeyd etdiklərimizi və hərbi-texniki idman növlərinin tətbiqiliyinin əhəmiyyətini nəzərə alaraq kütləviliyin tutduğu yerlə əhalinin idmana cəlb edilməsinin yüksəlməsi, öz növbəsində ustalığın tutduğu yerdən yüksək olmalıdır.

Faktorların təhlili göstərir ki, hərbi-texniki idman növlərinin inkişafı məhz bu prinsiplə gedərək kütləviliyin artmasını xarakterizə edir, bu isə ustalığı yüksəldir və əhalini idmana geniş cəlb edir. Kütləviliyi müəyyənləşdirən göstərici ilin yekununa görə respublikamızın qazandığı nailiyyətlər arasında rəvan qarşılıqlı mübarizə olduğunu aşkar edir. Əhalinin hərbi-texniki idman növlərinə cəlb edilməsinin mühüm dərəcədə asılılığını müəyyənləşdirmir. Fəsilədə verilən təhlillər sübut edir ki, gənclərin hərbi-texniki idman növləri ilə məşğul olmağa cəlb etmə sistemi kifayət qədər təkmilləşməyib. Hal-hazırda təcrübədə mövcud olan metod il ərzində hərbi-texniki idman növləri üzrə respublikamızda yeri müəyyənləşdirən metod kütləviliklə müqayisədə idman üzrə nailiyyətlər üstünlük verir. Bu, öz növbəsində gənclərin hərbi xidmətə hazırlığına mənfi təsir göstərə bilər.

Hərbi-texniki növlərinin inkişafının əsasən üç faktorla müəyyənləşdirirlər: Birinci faktor – «Kütləviliklə» eyniləşdirmə seçiminin dispersiya cəmində ən yüksək yer tutur; bir qədər az yer tutan ikinci faktor – «əhalinin idmana cəlb edilməsi»; bir qədər az üçüncü faktor – «respublikanın nailiyyəti» [8].

Deməli, hərbi-texniki idman növləri tərəqqilik edir, belə ki, bir çox göstəricilər daima yüksəlir, lakin onlardan bir neçəsi təcrübə olaraq dəyişməmiş qalır.

Hərbi-texniki idman növlərinin inkişafı kütləvilik və ustalığın artması ilə xarakterizə olunur. Lakin idman nailiyyətlərinin səviyyəsi

o qədər də yüksək olmur, özünü büruzə vermir.

Biz belə qənaətə gəlirik ki, hərbi-texniki idman növləri üzrə dərəcə tələbatı arasında uyğunluq fiziki tərbiyə sisteminin nəzəriyyəsinin qəbul etdiyi əsas normativləri prinsip üzrə, lakin avia, avto, moto, paraşüt və radio idmanında bu prinsiplərdən kənara çıxır, bu isə kütləviliyin inkişafına mənfi təsir edir. Digər tərəfdən, aşkar olunmuşdur ki, kütləvilik göstəricisi ilə idman ixtisası arasındakı korrelyasiya həcmi get-gedə kiçilir.

Qeyd etmək lazımdır ki, fiziki və hərbi-texniki hazırlıq iki ayrılmaz bölmə olub bir-birini tamamlayır, bədən tərbiyəsi və idman vasitələri ilə zənginləşirlər.

Gənclərin fiziki və hərbi-texniki hazırlıqları haqqında tədqiqat materialları və ədəbiyyat mənbələri hərbi-texniki hazırlıq formalarının qarşılıqlı əlaqələri və əlavələri haqqında nəzəriyyə formalaşır.

Çağırışa qədər hazırlıqda əsasən bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf ənənəsinin bünövrəsi qoyulmuşdur. Xüsusən, fiziki tərbiyə və idman çoxfunksional, çoxməqsədli fəaliyyət sistemi olub utilitar xarakterli məsələlərin həllində konkret imkanlara malikdir. Belə istiqamət çağırışa qədər yaşda bədən tərbiyəsi və idmanın tətbiqi növü nöqtəyi-nəzərdən çox mühümdür. Tətbiqilik vəzifəsi həllinin reallığı konkret bədən tərbiyəsində elementlərdən, məsələn, çağırışa qədər hazırlıq elementi bədən tərbiyə utilitar əhəmiyyətini, sosial mühitlə bədən tərbiyəsi və idmanın qarşılıqlı əlaqədə həyata keçirilir.

Bu mövqedən kitabda ilk hərbi hazırlıq prosesində VMH kompleksi əsasında çağırışçı və çağırışa qədər gənclərin hazırlanan təşkili və metodikası məsələləri həll olunmuşdur.

Bu iş üçün irəli sürülmüş birləşmə haqqında nəzəri vəziyyətin o mənada əhəmiyyəti vardır ki, hərbi-texniki idman növlərinin yeri və rolunu «bədən tərbiyəsi və idman mühiti» münasibətdə ümumi fiziki hazırlıq – çağırışa qədər hazırlıqdır – sistemin az və ya çox dəqiqliklə müəyyənləşdirə bilərik.

Birləşmənin müxtəlif növləri öz təsdiqini sosial institutla bədən tərbiyəsi və idmanın hərbi-texniki idman növlərində (HTİN) və ümumi fiziki hazırlığında (ÜFH) tapa bilər: [8]

- Hərbi-texniki idman növləri (HTİN) və ümumi fiziki hazırlıq (ÜFH) mədəni mühit kimi harmonik inkişaf problemi məsələlərinin həlli, başqa sözlə desək, şəxsiyyətin inkişafı ilə əlaqədar vəzifələr həll olunur;
- Hərbi-texniki idman növləri (HTİN) və ümumi fiziki hazırlıq (ÜFH) professional hərbi fəaliyyət kimi hərbi-texniki idman növləri və ümumifiziki hazırlıq metodları, hərbi-hazırlıq və onun təkmilləşməsi ilə vəzifələrin formalaşması həll olunur.

Ardıcıl olaraq hərbi-texniki idman növləri və ümumi fiziki hazırlıqda, çağırışa qədər hazırlıqda ikinci dərəcəli funksiyalar yoxdur, bütün funksiyalar – bu məqsədlərə müvafiq yalnız tətbiq etmə mühiti dəyişilir.

## ƏDƏBİYYAT

1. <http://www.e-qanun.az/framework/897>.
2. [https://www.seferberlik.gov.az/service/uploads/chagrisha\\_qadarki\\_hazirliq\\_26.02.2021.pdf](https://www.seferberlik.gov.az/service/uploads/chagrisha_qadarki_hazirliq_26.02.2021.pdf)
3. <https://old.edu.gov.az/az/page/122/3811>
4. <https://big.az/37160-konullu-herbi-vetenperverlik-texniki-idman-cemiyeti-bu-gun-legv-olunur.html>
5. <https://mod.gov.az/az/pre/25662.html>
6. <https://az.wikipedia.org/wiki/DOSAAF>
7. [http://static.bsu.az/w16/tezis%20kitabi%2015%20may%202017\\_1.pdf](http://static.bsu.az/w16/tezis%20kitabi%2015%20may%202017_1.pdf)
8. <https://olimpnews.az/uploads/pdf/old-pdf/27042018.pdf>

## ПУТИ РАЗВИТИЯ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ ВОЕННО-ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА В ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ

доц. С.К. Садыгов, проф. Ю.Н. Кулиев

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

**Аннотация.** Развитие военно-технических видов спорта в Азербайджане за годы независимости; задачи, сущность, значение военно-патриотического воспитания; защита интересов Азербайджанского государства, долг граждан Азербайджана; подготовка молодого поколения к защите Родины; широкое применение различной техники в Вооружённых силах; массовое привлечение молодёжи к техническим и военно-техническим видам спорта в свободное время; связи добровольного военно-патриотического технического и спортивного общества (ДВПТСО); деятельность организаций обороны; смотр-конкурсы районных и горкомов ДВПТСО совместно с молодёжными организациями; нынешние спор-

тивные базы спортивных организаций ДВПТСО; проблемы развития военно-технических видов спорта; подготовка кадров; подготовка молодёжи к службе в Вооружённых силах, важность государственной заботы общенационального лидера Гейдара Алиева о физическом и психологическом здоровье молодёжи и обсуждались другие проблемы обсуждаются в статье.

**Ключевые слова:** Стрельба, самолёт, вертолёт, автомобиль, мотоцикл, моторная лодка, парашют, радиоспорт, авиация, автомобиль, судомоделизм, планеры, катера, картинг.

## WAYS OF DEVELOPMENT OF MILITARY-TECHNICAL KINDS OF SPORT IN AZERBAIJAN DURING THE YEARS OF INDEPENDENCE

doc. S.K. Sadigov, prof. Y.N. Guliev

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

**Annotation.** The development of military-technical kinds of sport in Azerbaijan during the years of independence; the tasks, essence, significance of military-patriotic education; the protection of the interests of the Azerbaijani state; the duty of the citizens of Azerbaijan; the preparation of the young generation to defend their Motherland; the widespread use of various equipment in the Armed Forces; mass attracting of the young people in their free time to technical and military-technical sports; contacts of the voluntary military-patriotic technical and sports society (VMPTSS); the activities of defense organizations; contests of regional and city committees of the

VMPTSS together with youth organizations; the current facilities of sports organizations VMPTSS; development problems of a military-technical sport; personnel training; training of young people for service in the Armed Forces; the importance of state care of national leader Heydar Aliyev about the physical and psychological health of young people, and other problems are discussed in the article.

**Keywords:** *shooting, airplane, helicopter, car, motorcycle, motor boat, parachute, radio sports, aviation, car, ship modeling, gliders, boats, go-karting.*

## İDMANÇININ PSIXOLOJİ HAZIRLIĞININ İSTİQAMƏTLƏRİ HAQQINDA

Ş.G. Abdurəhmanov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

Kütləvi tətbiqi idman növləri kafedrası

[shamil.abdurahmanov@sport.edu.az](mailto:shamil.abdurahmanov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Yüksək dərəcəli idmançıların idmanla məşğul olmayanların xüsusiyyətləri ilə müqayisəsi güclü idmançılar üçün tipik olan dörd xarakterin müəyyən edilməsindən psixikanın keyfiyyəti və psixoloji hazırlığın istiqamətlərindən, yüksək nailiyyətli idmanda müvəfəqiyyəti təyin edən psixiki keyfiyyətlərdən bəhs edilir. Yüksək dərəcəli üzgüçülərin yüksək intellektual səviyyəyə malik olmaları, onların fərqləndirici cəhətləri psixoloji hazırlığın idmançının intellektual göstəricisi ilə sıx bağlılığı qeyd edilir. Məşqçilik fəaliyyətinin səmərəliyinin işçi modelində məşqçinin şəxsiyyəti, professionallığı və davranış xarakteristikasına aid olan müxtəlif amillər, onun idmançıya qarşı davranışını və təsirini öncədən müəyyən edir. İdmançının psixoloji hazırlıq səviyyəsini qabaqlayan keyfiyyət haqqında təsəvvürün genişlənməsinə kömək edən məlumatlar verilir.

**Açar sözlər:** *idmançı, şəxsiyyət, məşqçi, psixoloji hazırlıq, məşq, psixi keyfiyyət, üzgüçü.*

Müasir dövrdə ən aktual problemlərdən biri idmançının psixoloji hazırlığında olan problemlərdir. Yüksək səviyyəli idmançıların psixoloji hazırlığı zəif olduqda onların beynəlxalq yarışlarda çıxışı zamanı malik olduqları potensiallarını tam istifadə edə bilmirlər. Psixologiya sahəsində fikir bildirən ABŞ milli komandasının baş məşqçisi Ceyms Kaunsilmen qeyd edir ki, “məşqçinin intellekti onun fiziologiya, biomexanika sahəsində bilik səviyyəsi üzgüçülərin hazırlığında nailiyyətin əldə edilməsinə birbaşa aiddir. Lakin süurun inkişafının, dərin biliyin, əməksevərliyin yüksək səviyyəsi məşqçilik fəaliyyətində nailiyyət üçün

kifayət deyil. Mən hiss edirəm ki, məşqçiik fəaliyyətində nailiyyətin ən vacib hissəsi psixologiya sahəsi üzrəinə düşür”.

İdmançının psixikası məşq və yarış fəaliyyəti prosesində əhatə dairəsi ilə aktiv qarşılıqlı fəaliyyət şəraitində təkmilləşdirilir. İdmanda uğur müəyyən dərəcədə idmançının fərdi psixoloji xüsusiyyətindən asılıdır. İdmanın konkret növü isə ona müəyyən tələblər təqdim edir və bununla yanaşı yarış fəaliyyətini müvəfəqiyyətlə həyata keçirmək üçün lazım olan şəxsi keyfiyyətlərini formalaşdırır.

Yüksək dərəcəli idmançıların fərdi xüsusiyyətlərinin aşağı dərəcəli idmançılar, həmçinin ümumiyyətlə idmanla məşğul olmayanların xüsusiyyətləri ilə müqayisəsinin tədqiqi, güclü idmançılar üçün tipik olan dörd xarakterini müəyyən etməyə imkan vermişdir:

- üstünlük və özünə inanma hissi;
- inadçılıq;
- emosional dayanıqlıq;
- yüksək məqsədyönlülük
- yarış aqresivliyi [1].

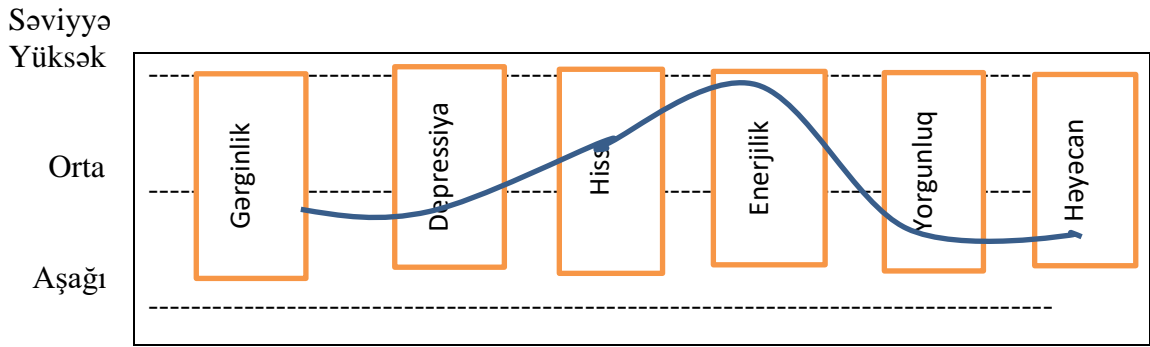
Aşağı və orta dərəcəli idmançılarla müqayisədə yüksək dərəcəli idmançılara gərginləşmiş diqqət, situasiyanı dərk etmə və qiymətləndirmə bacarığı, həyacanı, narahatlığı, yaranan cətinliyi dəf etmə bacarığından meydana çıxan səmərəli dərk etmə fəaliyyəti xasdır. Eyni zamanda rəqabət, üstünlük, özünəinamlıq, inadlığın kəskinləşmiş hissiyatı, uyğun olmayan davranış hərəkəti ilə təhlükəlidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, məşq və yarış fəaliyyətinin təsiri altında müəyyən psixodinamiki xüsusiyyət formalaşır, hansı ki, bir tərəfdən xüsusi qabiliyyətin inkişafına kömək edir, digər tərəfdən isə idmançının fəaliyyətinin fərdi stilinin formalaşmasının əsası sayılır. Birinci baxışda hərəkəti vəzifələrin səmərəli həllinə mənfi təsir göstərən bəzi belə xüsusiyyətlər sürət qabiliyyətinin yaranmasını optimallaşdırma, işləmə prosesini sürətləndirməyi, ekstremal şəraitdə



funksional sistemin fəaliyyətinin mütəhərrikliyini təmin edə bilər və s. [2].

Müxtəlif idman növlərində, idman nəticələri və şəxsiyyətin ayrı-ayrı xarakteristikaları arasında qarşılıqlı əlaqənin tədqiqi [3]. Göstərdi ki, dörd xarakter çox vaxt idmançının məşq və yarış fəaliyyətində davranışının sə-

mərəliliyini öncədən dəqiq müəyyən etmir. Lakin, yüksək dərəcəli idmançılar, şübhəsiz orta və aşağı dərəcəli idmançılarla müqayisədə daha sağlam əhval-ruhiyyə ilə fərqlənirlər [şə.k.1.].



**Psixoloji xüsusiyyət**

**Şəkil 1. Yüksək dərəcəli idmançının şəxsiyyətinin profili.**

İdman nailiyyətinin səviyyəsi ilə məşq və yarış fəaliyyətində meydana çıxan mürəkkəb quruluşla konkret xüsusiyyətə malik kompleks psixiki keyfiyyətlər sıx bağlıdır. Belə keyfiyyətlərə aşağıdakıları aid etmək olar:

- iradənin müxtəlif təzahürü;
- məşq və xüsusi ilə yarış fəaliyyətində stress situasiyasına idmançının dayanıqlığı;
- hərəkətin psixiki tənzimlənməsi, səmərəli əzələ koordinasiyası ilə təmin edilmə bacarığı;

- vaxt çatışmazlığı şəraitində məlumatı qəbul etmək və işləyib hazırlamaq qabiliyyəti;
- məkan-zaman antisipasiyanın təkmilləşdirilməsi idmançının texniki-taktiki hərəkətinin səmərəliliyini yüksəldən faktor kimi;
- partnyor və rəqiblə qarşılıqlı fəaliyyətdə öz davranışı və hərəkətlərini idarə etmək bacarığı.

İdmançının psixoloji hazırlıq səviyyəsini qabaqlayan keyfiyyət haqqında təsəvvürün genişləndirilməsinə 2-ci şəkildə təqdim edilən məlumatlar kömək edə bilər.

<b>Özüqaytarma</b>		
Lazım olanda hamısını ver. Yaxşı idmançı lazımı situasiyada özünün bütün güc və imkanlarını 100% sərf edir.		
<b>Qalibin instinkti(duygusu)</b>	<b>Özünəinam</b>	
Heç vaxt təslim olma; məğlubiyyətlə heç vaxt razılaşma; axıracan mübarizə apar. Heç vaxt yarışma arzusunun itirmə.	Heç vaxt rəqibi zəif sayma, həm də olduqca çox qiymətləndirmə. Əgər sən yaxşı hazırlamısan özünə inadlıq və inam gələcək.	
<b>Fiziki vəziyyət</b>	<b>Taktika</b>	<b>Texnika</b>
Koordinasiya və güc, məşqə, istirahətə, qidaya diqqət.	Əgər lazım olsa qələbə naminə şəxsi nailiyyətini qurban ver.	Bütün texniki fəndlərə yiyələn və bil. Texnikalısən-deməli yaxşı hazırlıqlısən.

<b>Özünənəzarət</b> <i>bacarığı</i>	<b>Özünüənqid</b>	<b>İntizamlıq</b>	<b>Xasiyyət</b>	
Öz hissiyatını həmişə nəzarət altında saxla, düşüncəliyi və idraklığı saxla.	Həmişə obyektiv ol. Özünün zəif yerini bil və onu dəf etməyə çalış.	Komandanın marağını hər şeydən üstün tut. Hər şey onun qayda-qanununa tabe olmalıdır.	Realist ol və nəzərdə tutulmuş məqsədə tərəf sürətlə get, öz fikrində möhkəm dayan.	
<b>Enerji</b>	<b>Dostluq</b>	<b>Reallıq</b>	<b>Əməkdaşlıq</b>	<b>İntizam</b>
Heçnə havayı verilmir. Hər müvəffəqiyyət iş tələb edir. Tam təminəlmə hissiyatı, ağır, ancaq düşünülmüş və planlaşdırılmış işin icrasından sonra gəlir.	Qarşılıqlı diqqət və hörmət.	Özünə və bütün ətrafındakılara münasibətdə real ol. Özünə və başqalarına hörmət et.	Ehtiyacı olanlara kömək et, həmişə problemə yeni tərəfdən baxmağa çalış.	Məşğul olduğun işə can qoy və başqalarında buna məcbur et.

**Şəkil 2- Yüksək nailiyyətli idmanda müvəffəqiyyəti təyin edən psixiki keyfiyyətlər.**

İradə insan şüurunun aktiv tərəfi kimi, onun davranışını və mürəkkəbləşmiş şəraitdə fəaliyyətini nizamlayır və üç quruluş komponentinə malikdir:

- idrak (dərk etmə) – düzgün qərarın axtarışı;
- emosionallıq- ən öncə fəaliyyətin mənəvi motivləri əsasında özünə əminlik;
- icracı- şüurlu özünü məcburetmə vasitəsilə qərarın faktiki icrasının nizamlanması.

İradi hazırlığın quruluşunda məqsədə nail olma, qətiyyətlik və cəsarətlik, israrlıq və inadçılıq, sərbəstlik və təşəbbüskarlıq kimi keyfiyyətləri ayırd edirlər. Məşq yükü, yarışlarda rəqabətin ən yüksək səviyyəsi ona gətirib çıxarır ki, idmançı müxtəlif psixiki təzahürə malik olan xeyli stressə məruz qalır. Narahatçılıq, həyəcan, qorxu koordinasiya qabiliyyətinin səviyyəsini aşağı salan, gərəksiz əzələ gərginliyini yüksəldən, yorğunluğun artmasına təsir edən, bərpaedici reaksiyanı ləngidən, diqqətin cəmləşməsini pisləşdirən fizioloji dəyişiklikləri stimullaşdırır. Öz növbəsində, bu dəyişiklik geriyə əlaqə prinsipi üzrə, idmançının diqqətinə, onun hissiyatına, fikrinə, stressin neqativ təsirini artırmaqla təsir edir.

İdmanın hər növünün məşq və yarış fəaliyyətinin xüsusiyyətləri müxtəlif psixiki keyfiyyətin təzahürünü və quruluşunu müəyyən edir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, psixiki keyfiyyət bir tərəfdən idman nailiyyətinin sə-

viyyəsini şərtləndirən daha əhəmiyyətli faktorlar sırasındadır, digər tərəfdən isə idmanın konkret növündə məşq olmaq nəticəsində formalaşır.

Yüksək dərəcəli üzgüçülər, onlara idmanda öz yerini, idman nailiyyətinin sosial əhəmiyyətini, məşq vəzifələrinin həllinə yarıdıcı yanaşmağı dərk etməyə imkan verən, olduqca yüksək intellektual səviyyəyə malikdirlər. Bundan başqa, onların fərqləndirici cəhəti, öz fəaliyyətlərinə əminliyi, öz imkanları haqqında dəqiq təsəvvürün olması, onları təkəbərəbərabər yox, həm də daha güclü rəqiblərlə mübarizədə tam mobilizə etmək bacarığı, emosional dayanıqlıq və özünənəzarət qabiliyyəti sayılır.

Ümumiyyətlə, psixoloji hazırlıq idmançının intellektual göstəricisi ilə sıx bağlıdır: məşq və yarış prosesində vəzifənin səmərəli həllinə diqqəti cəmləşdirmək, biliyi səmərəli qavramaq bacarığı; xüsusilə mürəkkəb situasiyalarda məntiqli, ardıcıl və qeyri-standart təfəkkürlə; müşahidə və mənimsənilmə nəticəsində alınmış məlumatı operativ işləyib hazırlamaq və onu uyğun olan fəaliyyətdə həyata keçirmək bacarığı. Psixoloji hazırlığın səviyyəsi müəyyən həddə diqqətin tipi ilə təyin edilir, hansı ki, onun həcmindən və fikri bir yerə cəmləşdirməsindən asılıdır.

Diqqətin birinci tipi, böyük həcm və daxili istiqamətlə (idmançının duyğusu, onun

hissi, fikri) xarakterizə edilir. İkinci tip diqqət üçün, həmçinin, böyük həcmli diqqət xarakterikdir. O, xarici amillərin böyük sayını nəzərə almaqla qərar qəbul etməli olan idmanaçılar üçün əlverişlidir. Üçüncü tip böyük olmayan həcm və xarici cəmləşdirmə aiddir. Belə diqqət bir neçə obyektə və yaxud hərəkətə reaksiya verməyə, tez qərar qəbul etməyə imkan verir ki, bu da oyunlarda təkmübarizliklə, mürəkkəb koordinasiya idman növlərində çox vacibdir. Dördüncü tip böyük olmayan həcmli və daxili cəmləşdirmə ilə fərqlənir. Diqqətin birinci və dördüncü tipləri üzgüçülükdə uğurlu məşq və yarış fəaliyyəti üçün xüsusilə əhəmiyyətlidir. Burada hərəkətin dinamik, məkan və zaman xarakteristikasını, funksional vəziyyəti, yorulma və bərpanın inkişaf proseslərini, hərəkətin səmərəli icrasına hazırlığı, hiss etmə və dəqiq qiymətləndirmə qabiliyyəti olduqca vacibdir. Üzgüçünün diqqətin bir tipindən digərinə keçmək, diqqətin həcmi və istiqamətinə nəzarət etmək bacarığı, psixoloji hazırlığın vacib tərkib hissəsi sayılır və diqqətin plastikliyi kimi xarakterizə olunur. Yüksək dərəcəli üzgüçülər, məşq və yarış fəaliyyətinə diqqətin istiqamətini əhəmiyyətli dərəcədə dəyişməyə qadirdilər. Onlar, hərəkətin, tənəffüsün, yorğunluq şəraitində və gərgin iş zamanı əzələ fəaliyyətinin əsas xarakteristikalarına diqqətlə nəzarət edir və eyni zamanda xarici qıcıqlara yayınmağa, situasiyanın dəyişməsinə adekvat reaksiya verməyə qadirdilər.

Üzgüçülərin məşq və yarış hərəkətlərinin səmərəli icra edilməsində diqqətin kənar qıcıqlara yayınmasından qaçmaq bacarığı olduqca vacib sayılır. Diqqəti yayındıran amillərdən biri, əminsizlik və narahatçılıq, qorxu hissi sayılır. Bu emosional reaksiyalar idmançının diqqətini kənar fikirlərə yayındırır, hərəkət fəaliyyətinin keyfiyyətini aşağı salır [4].

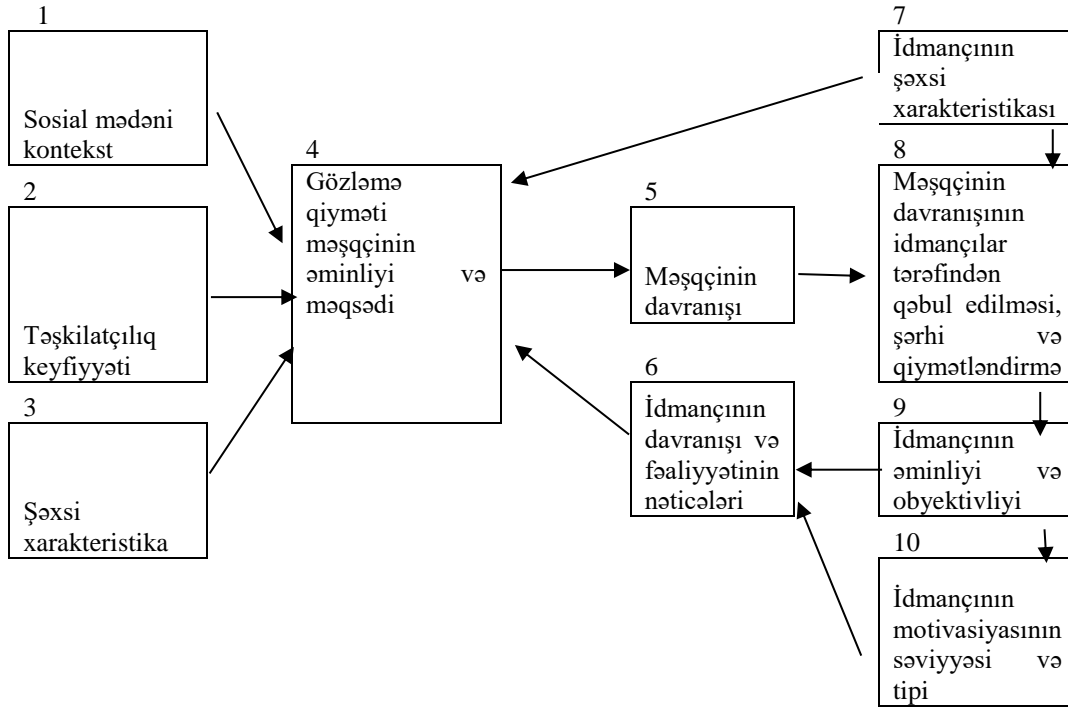
Üzgüçülərin psixoloji hazırlıq prosesində onların səhvlərə və məğlubiyyətə münasibətini də ayırd etmək lazımdır. Əgər lazımı qədər səviyyəli və hazırlıqlı olmayan idmançılar uğursuzluğu təbii hal kimi qəbul edirlərsə,

hansı ki, inamsılığın, qorxu hissənin inkişafına gətirib çıxarır, yüksək dərəcəli idmançılar isə səhvləri və məğlubiyyəti düzəlişlər tələb edən məşq və yarış fəaliyyəti istisna olmaqla, təsadüfi anlaşılmazlıq kimi qəbul edirlər [5].

Məşq proqramının səmərəli icra edilməsində vacib rol, hazırlığın qəbul edilən metodikasına idmançının əminliyi oynayır. Bu əminlik məşqçinin nüfuzunun, idmançının təhsili, onun fiziki və psixoloji vəziyyətinin, yükü daşımanın, yuxunun, dərslərdə psixoloji mühit, əhvalın təsiri altında formalaşır. Belə əminliyin formalaşdırılması və saxlanması müəyyən həddə məşq fəaliyyətinin səmərəliyini təyin edir, yarışlarda uğurun vacib zəmini sayılır. Üzgüçünün hazırlıq və yarış fəaliyyətinin səmərəliyi onların qarşısında duran məqsədin dəqiqliyindən asılıdır. Bunun üçün aşağıdakılar müəyyən edilmişdir [6].

1. Məqsədin təyin edilməsi prosesinə idmançının cəlb edilməsi. İdmançı qoyulmuş məqsədi tanımaq istəmir, əgər o buna vadar edilərsə.
2. Məqsəd dəqiq və aydın müəyyən edilməlidir. İdmançılar özlərini qoyulmuş məqsədə həsr edirlər, əgər onlar konkret, spesifik, çətin ancaq realdırsa.
3. Geriyə əlaqənin müntəzəmliyinin və məqsədə nail olma prosesinin gedişi üzrə möhkəmlənmənin zəruriliyi.

Üzgüçü məqsədə nail olmanın konkret planına, həmçinin onun əldə edilməsində irəliləyişi daimi qiymətləndirmək imkanına malik olmalıdır. Hazırlıq proqramına, həmçinin qoyulmuş məqsədə nail olduğu halda mükafatlandırma sistemə daxil edilməlidir. Üzgüçüdə optimal psixosozial vəziyyətin formalaşdırılması ən çox onun məşqçi ilə qarşılıqlı əlaqəsilə müəyyən edilir. Məşqçinin şəxsiyyəti, professionallığı və davranış xarakteristikasına aid olan müxtəlif amillər, onun idmançılığa qarşı davranışını və təsirini öncədən müəyyən edir [şəkil 3].



Şəkil 3. Məşqçilik fəaliyyətinin səmərəliyinin işçi modeli

Xüsusilə, sosial-mədəni kontekst (1), təşkilatçılıq keyfiyyəti (2) və şəxsi xarakteristika (3), gözləmələrlə, dəyərlərlə, əminlik və məqsədlərlə (4) sərtləşərək, məşqçinin davranışını (5) təyin edir. Məşqçinin davranışı (5) ilə idmançının psixo-emosional vəziyyəti, onun davranışı və fəaliyyəti (6) arasında sıx əlaqə mövcuddur. Lakin idmançının davranışının (6) nəticələri, idmançının özünün şəxsi xarakteristikası (7) məşqçinin davranışını onun qəbul etməsi, şərh və qiymətləndirməsi (8), idmançının əminliyi və obyektivliyi (9) və nəhayət, motivasiyanın səviyyəsi və tipi (10) ilə şərtləndirilir.

Bütün bunlar, məşqçinin davranışının idmançılar tərəfindən qəbul edilməsi və şərhini öncədən təyin edir. Göstərilən amillərlə məşqçilər və idmançılara nə qədər çox diqqət ayrılırsa, idmançının özünü tərbiyələndirmənin, özünü dəyərləndirmə, əminlik və psixoemosional vəziyyətinin lazımı səviyyəsini formalaşdırmaq planının psixoloji hazırlıq prosesi bir o qədər səmərəli keçəcək. Psixoemosional amillər idman hazırlığının səmərəliliyi işində olduqca böyük rol oynayır. Mənfi həyati situasiyalar və hazırlığın səmərəliyi arasında əlaqənin öyrənilməsi əminliklə göstərdi ki, ciddi həyati problemlər baş verir, iş qabiliyyəti xeyli

aşağıdır, bərpa olunma reaksiyası daha az səmərəli keçir, səmərəli texniki-taktiki fəaliyyət qabiliyyəti aşağıdır. Onlarda məşq və yarış fəaliyyəti prosesində zədələnmə ehtimalı 50-80% artır [7]. Ona görə də, müasir məşq mərkəzlərində təkə tam dəyərli məşq, istirahət, qida, bərpa üçün yox, həm də, üzgüçülərdə baş verən və onların təhsili ilə əmək fəaliyyətinin perspektivliyi, maddi rifahı ilə aktual məsələlərin həlli üçün şərait yaradılır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Morgan W.P.** *Personality dynamics and sport*. W.P. Morgan Psychology in Sports: Methods and Applications. R.M.Suinn(ed.) Minneapolis: Burgess? 1980, pp.145-155.
2. **Родионов А.В.** *Психическая подготовка спортсмена*. А.В. Родионов. Современная система подготовки спортсмена. М.: СААМ, 1995, с. 194 - 212.
3. **Morgan W.P.** *Psychological characteristics of the elite distance runner*. W.P. Morgan, M.L. Pollock. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1977, vol. 301, pp. 382-403
4. **Boutcher S.H.** *Attention and Athletic Performance*. Integrated Approach. S.H. Boutcher. Advances in Sport Psychology.

- Horn T.S. (ed.). Human Kinetics, 1992, pp. 251 – 266
5. **Unestahl L.E.** *Psychology and Endurance Sports*. L.E. Unestahl. Endurance in Sport. P.J. Shephard, P.O. Astrand (eds). Blackwell Sci. Publ., 1992, pp. 312 – 324.
6. **Weinberg R.S.** *Anxiety and motor performance: Where to go from here?*. R.S. Weinberg. Anxiety Research. 1990, N 2, pp. 227 – 242
7. **Макинтайр Д.** *Усталостные травмы в беге*. Д. Макинтайр, Р. Лойд-Смит. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. К.: Олимп. лит., 2002, с. 121 – 140.

## НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Ш.Г. Абдурахманов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Массово-прикладных видов спорта  
[shamil.abdurahmanov@sport.edu.az](mailto:shamil.abdurahmanov@sport.edu.az)

**Аннотация.** Сравнение спортсменов высокого уровня с характеристиками не спортсменов выявление четырех характеристик, типичных для сильных спортсменов, определяет качество психики и области психологической подготовки, а так же психические качества, которые определяют успех в спорте высоких достижений. Отмечено, что пловцы высокого уровня обладают высоким интеллектуальным уровнем, их отличительные особенности тесно связаны с интеллектуальной работоспособностью спортсмена. В рабочей модели эффективности тренерской деятельности различные

факторы, связанные с личностью, профессионализмом и поведенческими характеристиками тренера, определяют его поведение и влияние на спортсмена. Он предоставляет информацию, которая помогает расширить представление о качестве, которое предшествует уровню психологической подготовки спортсмена.

**Ключевые слова:** спортсмен, личность, тренер, психологическая подготовка, тренировка, психические качества, пловец.

## DIRECTIONS OF THE ATHLETE'S PSYCHOLOGICAL TRAINING

Sh.Q. Abdurahmanov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Mass-applied sports  
[shamil.abdurahmanov@sport.edu.az](mailto:shamil.abdurahmanov@sport.edu.az)

**Annotation.** Comparison of high-level athletes with the characteristics of non-athletes, the identification of four characteristics typical for strong athletes, determines the mental quality and the area of psychological training, and at the same time mental qualities that determine success in high-performance sports. It is noted that high-level swimmers have a high intellectual level, their distinctive features are closely related to the intellectual performance of the athlete. In the working model of

the effectiveness of coaching, various factors related to the personality, professionalism and behavioral characteristics of the coach determine his behavior and influence on the athlete. It provides information that helps broaden the understanding of quality that precedes an athlete's mental fitness.

**Keywords:** athlete, personality, coach, psychological preparation, training, mental qualities, swimmer.

## QLOBALLAŞMA ŞƏRAİTİNDƏ SAHİBKARLIQ FƏALİYYƏTİNDƏ İNNOVASIYALAR: MÖVCUD PROBLEMLƏR, İNKİŞAF PERSPEKTİVLƏRİ

i.ü.f.d., dos. V.M. Nəzərov, i.ü.f.d. C.C. Hacıyev, Ş.Ş. Mustafayev

*Azərbaycan Turizm və Menecment Universiteti*

[vuqar\\_74@mail.ru](mailto:vuqar_74@mail.ru), [jamalhajiyev@yandex.ru](mailto:jamalhajiyev@yandex.ru), [shahin.mustafayev74@gmail.com](mailto:shahin.mustafayev74@gmail.com)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Dünyanın müasir inkişafı iki əsas tendensiya ilə xarakterizə olunur. Birincisi, bu, qloballaşma prosesləridir. İkincisi, elmi-texniki inkişaf amillərinə əsaslanan iqtisadiyyatın inkişafının innovasiya növünün tanınmasının prioritetliyidir. Bəşəriyyət bu gün innovasiyalar dövründə yaşayır. Lakin məlum olduğu kimi, yenilikləri aşkarlayan və həyata keçirən subyektlər innovasiyalara çevirmək məqsədi ilə - sahibkarlardır. Deməli belə nəticəyə gəlmək olar ki, qloballaşma şəraitində sahibkarlıq fəallığı artır. "Qloballaşma şəraitində sahibkarlıq fəaliyyətində innovasiyalar: mövcud problemlər, inkişaf perspektivləri" məqaləsi sahibkarlıq fəaliyyətində son zamanlar aktual olan innovasiyalara həsr edilib. Bu məqalədə innovasiyaların mövcud problemləri və inkişaf perspektivləri geniş şərh edilib.

**Açar sözlər:** *sahibkarlıq fəaliyyəti, innovasiya, iqtisadi artım, investisiya, metodlar, innovasiya sahibkarlığı.*

**Giriş.** Yüksəliş dövründə, məsələn, indi yaşadığımız zaman, dəyişikliklər normaya çevrilir. Şübhəsiz ki, onlar həmişə riskli və çətin dirlər və mütləq çalışqan əmək tələb edirlər. Amma əgər ayrı-ayrı menecer və ya lider qrupu dəyişikliklərə rəhbərlik etməyi öz vəzifəsi hesab etmirsə, onda təşkilat (biznes şirkəti, universitet, xəstəxana və s.) yaşaya bilməz. Sürətli struktur dəyişiklikləri zamanı yalnız yeniliklərə və dəyişikliklər yaratmağa qadir olanlar rəqabətə dözürlər. İnnovasiyalara olan qabiliyyətini inkişaf etdirmək istəyən təşkilat sürətli dəyişikliklər dövründə uğur və tərəqqiyə nail olmaq şansını əldən verməməyə çalışır, öz fəaliyyətində sahibkarlıq menecmentini, yəni sahibkarlıq metodlarını və üsullarını tətbiq etməlidir. Bu metod və üsullardan həm möv-

rud müəssisə çərçivəsində, həm də yeni şirkətlərlə işləmək üçün istifadə etmək lazımdır. Təşkilat həmçinin kənarında, yəni bazarda sahibkarlıq strategiyalarından istifadə etməlidir. Nəhayət, sahibkarlıq təşkilatına daim innovasiya imkanlarını axtarıb tapmaq üçün əlindən gələni etməlidir. Belə imkanlara sonradan sahibkarlıq strategiyalarını tətbiq etmək olar.

**Tədqiqat metodları.** Con K. Qelbreytin "Yeni sənaye dövləti" əsərində iddia edilir ki, bu gün "sahibkar inkişaf etmiş sənaye şirkətində xüsusi şəxs kimi mövcud deyil". Müasir şəraitdə müəssisənin qarşısında duran vəzifələrin kəskin şəkildə mürəkkəbləşməsi nəticəsində sahibkarın yerini müəyyən bir texnostruktur əvəz etmişdir. İnnovasiyaların ilk tam təsvirini iqtisadi elmə avstriyalı alim Y.A.Şumpeter "İqtisadi inkişaf nəzəriyyəsi" əsərində gətirmişdir. Bu tədqiqatdan klassik innovasiya nəzəriyyəsi başlayır. Y. Şumpeterə görə, innovasiya sadəcə yenilik deyil, istehsal amilidir. "Yeni kombinasiyaların" kütləvi şəkildə ortaya çıxması, Şumpeterə görə, iqtisadiyyatın yüksəlməsinin başlanğıcını göstərir. Bu dövrdə "innovasiya" terminindən istifadə etməyən Şumpeter onu istehsal amillərinin beş "yeni kombinasiyası" ilə əvəz edir: yeni texnikanın, texnoloji proseslərin və ya istehsalın yeni bazar təminatının istifadəsi; yeni məhsulun və ya yeni keyfiyyətlərlə tanınmış məhsulun hazırlanması; yeni növ xammal və ya yarımfabrikatlardan istifadə; istehsalın təşkilində və onun maddi-texniki təminatında dəyişikliklər; yeni təchizat bazarına daxili olma [10, 17 - 21 s.]. L. A. Krot tərəfindən yerinə yetirilən elmi-texniki inkişafın təhlilinə görə, XX əsrin son onilliklərindəki böyük ixtiraların əksəriyyəti ABŞ-da ya hansısa fərd və ya müvəffəqiyyət adətən ayrı bir şəxs tərəfindən müəyyən edilən kiçik firmalarda hazırlanmışdır. Burada qanunauyğunluq aşkar edilmişdir: firma nə qədər böyükdürsə, onda tədqiqat və inkişafa sərf olu-

nan hər milyon dollarlıq şəxsi innovasiyaları bir o qədər az olur. Bundan başqa, ABŞ-da mövcud olan bir milyon kiçik firma, on minlərlə kiçik müstəqil innovasiya tədqiqat şirkəti (20 nəfərə qədər olan) Amerika sənayesinə məxsus olan bütün iri elmi-texniki yeniliklərin 40-46% - ni təşkil edir. İri firmalarla müqayisədə 10 mindən çox adam kiçik firmalar orta hesabla dollar xərclərinə 17 dəfə artıq yenilik tətbiq edirlər. XX əsrin sonunda ABŞ-da, Qərbi Avropada, Yaponiyada və cənub-şərqi Asiyanın bəzi ölkələrində yaranmış verilən məlumatlar, eləcə də "sahibkarlıq inqilabı" bir sıra problemlərin həllinin kollektiv amilinə baxmayaraq, qloballaşma şəraitində sahibkarlıq fəaliyyəti nəinki zəifləmir, daha da inkişaf edir. Dünyanın əksər ölkələrinin prioritet məqsədlərindən biri uzunmüddətli iqtisadi artımın təmin olunmasıdır. Bu, daha çox miqdarda və daha keyfiyyətli mal və xidmətlərin istehsalı və nəticədə əhalinin daha yüksək həyat səviyyəsi deməkdir. İqtisadi artım milli iqtisadiyyatın bütün sahələri üzrə müəssisələrin uğurlu fəaliyyətinin nəticəsidir və müəssisələrin innovasiya fəaliyyətindən əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır.

İnnovasiya fəaliyyəti - bazarda satılan yeni və ya təkmilləşdirilmiş məhsulda, praktiki fəaliyyətdə istifadə olunan yeni və ya inkişaf etmiş texnoloji prosesdə başa çatmış elmi-tədqiqat və ixtiraların, yaxud digər elmi-texniki nailiyyətlərin nəticələrinin həyata keçirilməsinə, habelə bununla bağlı əlavə tədqiqat və işləmələrə yönəlmiş prosesdir [4, 241-247 s.]. Ölkəmizdə müəssisələrin innovativ fəaliyyətinin inkişafı iqtisadiyyatın yeni şərtlərinə innovasiyaların idarə edilməsinin əvvəlki sisteminin qeyri-müəyyənliyi ilə son dərəcə çətinləşirdi. Müəssisələrin innovativ siyasəti prinsipcə yeni məhsul və texnologiyaların istehsalının artırılmasına, yerli məhsulların satışının genişləndirilməsinə yönəldilməlidir [1, 68 - 98 s.].

Qeyd etmək lazımdır ki, yenilik dərəcəsinə görə, innovasiyanın aşağıdakı növləri mövcuddur: bazis; yaxşılaşdırıcı; psevdoinnovasiya. Bazis innovasiyalar böyük ixtiralar həyata keçirir və yeni nəsillərin və texnikanın inkişaf istiqamətlərinin formalaşması üçün əsasdır. Yaxşılaşdırıcı innovasiyalar kiçik və orta ixtiraların tətbiqi ilə bağlıdır və elmi-texniki

dövrün yayılma və sabit inkişafı mərhələlərində üstünlük təşkil edir. Psevdoinnovasiya köhnəlmiş texnika və texnologiyanın qismən yaxşılaşdırılmasına yönəlmişdir.

Yaranma səbəblərinə görə innovasiyalar iki növə bölünür: reaktiv; strateji. Reaktiv innovasiyalar firmanın "sağ qalma-sına" yönəlib, onlar rəqiblər tərəfindən həyata keçirilən radikal innovativ dəyişikliklərə reaksiya kimi görünür. Strateji innovasiyalar qabaqlayıcı xarakter daşıyır və perspektivdə əhəmiyyətli rəqabət üstünlüklərinin əldə edilməsinə yönəlib.

Müəssisədə innovasiyaların inkişafının əsas səbəbi sahibkarlıq fəaliyyətinin xərclərini azaltmaq və sərt bazar rəqabəti şəraitində mənfəətin kütləsini artırmaq cəhdidir. Köhnəlmiş texnologiya və texnikadan istifadə prosesində xərclər orta səviyyədə yüksək səviyyədə formalaşır və rəqiblər istehsal xərclərinin azaldılması və təklif olunan məhsul və xidmətlərin aşağı qiymətləri əsasında satış bazarını əldə etmək yollarını tapa bildikdə sahibkarlıq zərərli ola bilər [4, 247 - 269 s.]. Hər bir müəssisənin rəqabət üstünlükləri yaratmaq zərurəti yaranır, bunu isə innovasiyaların olduğu alətdən istifadə etməklə həyata keçirmək mümkündür. Bununla yanaşı, innovasiya prosesi nə qədər tez həyata keçirilirsə, uğurlu fəaliyyət ehtimalı bir o qədər çoxdur. Məhsulun təzələnməsi, onun bazarda vaxtında meydana çıxması elmi-texniki renta adlandırılan əlavə mənfəətin əldə edilməsi ehtimalını artırır. Beləliklə, müəssisə innovasiyalardan istifadə edərək xərcləri azaldır, istehsal həcmi artırır, satış bazarlarını qazınır, bir çox mənfəətləri artırır, sahibkarlığın səmərəliliyinin artırılmasına və milli iqtisadiyyatın inkişafına kömək edir.

İnnovativ proseslərin inkişafına müxtəlif amillər qrupları təsir göstərir: iqtisadi, texnoloji, siyasi, hüquqi, təşkilati-idarəetmə, sosial-psixoloji, mədəni. Bəzi amillər, innovasiya fəaliyyətini stimullaşdırır, digərləri isə maneə olur. İqtisadi və texnoloji amillər qrupunda müəssisənin innovativ fəaliyyətinə müsbət təsir göstərən zəruri maliyyə resursları, maddi-texniki vasitələr, mütərəqqi texnologiyalar, təsərrüfat və elmi-texniki infrastruktur mövcuddur; investisiyalar üçün vəsaitin olmaması və ya çox az miqdarda olması, maddi və elmi-texniki bazanın zəifliyi, cari istehsalın üstünlük

təşkil etməsi və s. innovasiya fəaliyyətinin qarşısını alır. Oxşar nümunələri digər amil qrupları üzrə də göstərmək olar. Müəssisə-innovator öz struktur bölmələrində və ya müqavilə əsasında innovasiya sahibkarlığında ixtisaslaşan təşkilatı cəlb edir. Böyük innovasiya layihələrinin həyata keçirilməsi halında ikinci variant üstünlük təşkil edir. İnnovasiyaların maliyyələşdirilməsi istənilən investisiyanın maliyyələşdirilməsi, yəni özünümaliyyələşdir-mə, borc vəsaitləri, cəlb edilmiş vəsaitlər, digər qarışıq və ya qeyri-ənənəvi mənbələr, büdcədən-kənar fondlar, müxtəlif səviyyəli büdcələr kimi eyni mənbələrdən həyata keçirilir. İnnovasiya fəaliyyətinin subyektləri aşağıdakılardır: innovasiyanı yaradan və həyata keçirən fiziki və hüquqi şəxslər; innovasiya fəaliyyətinin ixtisaslaşdırılmış subyektləri (texnopolislər, texnoloji, sənaye və aqrar-sənaye parkları (texnoparklar), texnoloji inkubatorlar, innovasiya fondları, innovasiya mərkəzləri və innovasiya fəaliyyəti infrastrukturu-turunun digər təşkilatları), onların əsas fəaliyyəti innovasiyaların yaradılmasına və onların cəmiyyətin müxtəlif istehsal və idarəetmə sahələrinə ötürülməsinə yönəlib; innovasiya fəaliyyətinin tənzimlənməsində iştirak edən dövlət orqanları; innovasiya istehsalçıları və istehlakçılarının maraqlarını təmsil edən və müdafiə edən ictimai birliklər.

İnnovasiya fəaliyyətinin subyektləri innovasiya layihələri və proqramları, investolar, innovasiya istehlakçıları və innovasiya prosesinə xidmət edən və innovasiyaların mənimsənilməsinə və yayılmasına kömək edən təşkilatların sifarişçiləri və (və ya) icraçıların funksiyalarını yerinə yetirə bilərlər. Bəzi ölkələrdə, misal üçün Rusiya ərazisində, ilk innovativ müəssisələr gənclərin elmi - texniki yaradıcılıq mərkəzləri, ixtiraçılar və səmərələşdiricilər ittifaqları, elmi-texniki cəmiyyətlər, elmi-texniki kooperativlər kimi təşkilati formalarda mövcud idi. Bu müəssisələr dövlət elmi-tədqiqat institutlarının və konstruktor bürolarının maddi - texniki bazasından, elmi şöbədən və kadr potensialından istifadə etmişlər. İqtisadi vəziyyətin pisləşməsi və innovativ tələbatın azalması nəticəsində yuxarıda sadalanan təşkilati formaların bir çoxu fəaliyyətini dayandırmış və ya onun istiqamətini dəyişmişdir.

İnnovasiya müəssisələrinin mühüm funksiyası elmi-texniki və istehsalat sahələri arasında vasitəçilik rolunun həyata keçirilməsidir. İnnovasiya müəssisələri elmi-texniki fəaliyyətin məhsulunu istehsal sahəsində istifadə etməyə imkan verən vəziyyətə çatdırmaqla yanaşı, innovasiya məhsulunu kütləvi istehsala buraxa bilən kommersiya tərəfdaşı axtarışını həyata keçirirlər. İnnovasiya müəssisələri əgər onların fəaliyyəti innovasiya məhsulunun yaradılması və ya elmi-texniki yeniliklərin onların kommersiya istifadəsi imkanlarına çatdırılması ilə bağlı elmi-texniki institutları və təsərrüfat subyektlərini daşımağa məcbur olan xərcləri azaltmağa imkan verirsə müstəqil təsərrüfat subyektləri kimi ayrılır.

İnnovasiya sahibkarlığı çoxsahəli iqtisadi fəaliyyət növüdür. İnnovasiya məhsulunun təkrar istehsalı dövrü ilə bağlı təşəbbüs fəaliyyətinin aşağıdakı növlərini həyata keçirən fiziki və hüquqi şəxslər sahibkar qismində çıxış edirlər: innovasiya məhsulunun yaradılması (əslində innovativ sahibkarlıq); vasitəçilik funksiyalarının yerinə yetirilməsi (yenilikçi məhsulun təşviqi və birbaşa yaradıcıdan istehlakçıya ötürülməsi ilə bağlı xidmətlərin göstərilməsi); innovasiya fəaliyyətinin təmin edilməsi üçün maliyyə sahəsində funksiyaların həyata keçirilməsi.

Nisbətən müstəqil olaraq innovasiya sahəsində sahibkarlıq fəaliyyətinin bu növləri bir-birini tamamlayır, hərçənd təşkilati-hüquqi forma üzrə, əməliyyatların məzmununa və onların həyata keçirilməsi üsullarına görə əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənə bilərlər. İnnovasiya müəssisəsinin formasının seçilməsi fəaliyyət sahəsindən, pul vəsaitlərinin mövcudluğundan, təsisçilərin tərkibindən və innovasiya biznesinin aparılmasının digər şərtlərindən asılıdır.

Digər təsnifatlarla yanaşı, qanunvericiliyə görə, innovasiya müəssisələrinin kiçik, orta və böyük formalarını fərqləndirir. İnnovasiya sahəsində kiçik sahibkarlıq kütləvililiyinə görə birinci və ən dinamik strukturdur. İnnovativ sahibkarlığın əsasını məhz iqtisadiyyatın formalaşmaqda olan sahələrində kiçik innovativ firmalar - texnoloji liderlər təşkil edir, bazarın yeni segmentlərini açır, yeni istehsalatları inkişaf etdirir, istehsalın elmtutumluluğunu və rəqabət qabiliyyətini artırır, bununla



da yeni texnoloji üslubların formalaşmasına səbəb olur.

Kiçik innovasiya müəssisələrinin güclü tərəfləri aşağıdakılardır: innovasiya dövrünün müddətini azaltmağa imkan verən idarəetmə qərarlarının operativ qəbul edilməsi; birbaşa və fərdi əlaqələr sayəsində yerüstü xərclərin aşağı səviyyəsi; müəssisələrin minimal idarəetmə iyerarxiyası səbəbindən təşkilatda bürokratik prosedurların olmaması. Kiçik innovasiya müəssisələrinin təsisçilərinə kommersiya riski şəraitində uğurlarına görə şəxsən məsuliyyət daşmasına baxmayaraq, sahibkarlıq fəaliyyətinin yüksək motivasiyası xasdır.

İnnovasiya sahibkarlığının motivlərinə aşağıdakıları aid etmək olar: öz yaradıcı layihələrini həyata keçirmək imkanı; qərar qəbul edilməsində yüksək dərəcədə müstəqillik və azadlıq; innovasiya sahəsində yüksək imicin təsdiq edilməsi və uğurun yaradıcı şəkildə tanınması və s.

İnnovasiya fəaliyyəti - kiçik bir firmada təsərrüfat prosesini həyata keçirən sahibkar üçün öz statusunu artırmaq, daha geniş təşkilat yaratmaq üçün yeganə imkandır. Bütün növ resursların məhdudluğu səbəbindən kiçik biznes böyük müəssisələrə istifadə üçün kommersiya əsasında verilən yeni məhsulların sənaye nümunəsinin çatdırılmasında, yeni texnologiyaların sürətlə işlənib hazırlanmasında və istifadə olunmasında maraqlıdır.

Bir çoxları innovasiya sahibkarlığını riskli biznes vasitəsilə innovasiyaların irəliləməsi qabiliyyəti ilə əlaqələndirirlər, innovativ sahibkarlığın əsas subyektlərinə isə kommersiya baxımından cəlbəedici yenilikləri gerçəkləşdirməyə və bu əsasda mənfəət əldə etməyə qadir kiçik risk firmaları aid edirlər. Lakin innovativ sahibkarlığın kiçik formaları ilə yanaşı (nümunə kimi aprobeziya, yenidən işlənməsi və risk yeniliklərinin sənaye satışına çatdırılması üçün yaradılan vençur müəssisələridir) innovasiya sahibkarlığının orta və iri təşkilati formaları fəaliyyət göstərir.

İnnovasiya müəssisələrin kiçik və orta formaları aşağıdakı təşkilatlar tərəfindən təmsil oluna bilər: birgə sahibkarlığın inkişafına kömək edən və kiçik müəssisələrə idarəetməni və xidmətləri təmin edən biznes (işgüzar) mərkəzi (biznes-inkubator); innovasiya fəaliyyəti

obyektlərinin və elmi - texniki yeniliklərin tətbiq edilməsi, patentləşdirilməsi və lisenziyalaşdırılması, bazara çıxarılması, ixtiraların kommersiya istifadəsi və lisenziyaların satışı üzrə ixtisaslaşan yeridici şirkəti.

Yuxarıda qeyd olunan innovativ sahibkarlıq formalarından fərqli olaraq, vençurlu (risk) firmaları konkret son innovasiya məhsulu əldə etmək üçün yaradılan müvəqqəti strukturlardır. Vençurlu innovasiya fəaliyyəti - böyük kommersiya riski və bir qayda olaraq, uzunmüddətli maliyyə investisiyaları ilə bağlı fəaliyyətdir. Vençurlu sahibkarlıq müxtəlif formalarda çıxış edir və innovasiya firmaları tərəfindən istehsal, sınaq və kəşflərin və ixtiraların sənaye üsulu ilə mənimsənilməsi ilə bağlı iqtisadi münasibətlərin böyük bir məcmusunu əhatə edir. Vençurlu firmalar ixtirachılıq fəaliyyətinin inkişafı və doyma mərhələlərində və hələ də davam edən, lakin artıq aktivlik səviyyəsi aşağı düşən elmi araşdırmalarda işləyirlər. Bir qayda olaraq, vençurlu firmalar gəlirsizdir, çünki onlar məhsul istehsalının təşkili ilə məşğul olurlar, öz işlərini digər firmalara - eksplrentlərə, patentlərə, kommutantlara verirlər.

Kiçik innovasiya müəssisələri bu cür böyük subyektlərlə müqayisədə sahibkarlıq mənfəətinin əldə edilməsi üçün yüksək şanslara malikdirlər: bazarların kiçik sahələrə yönələn strategiyalardan istifadə edilməsi; bazarda sət rəqabətin və çətin maneələrin olmaması; aşağı kapital tutumlu istehsal və bazarda irəliləməsi; elm və texnologiyanın sərhəd sahələrində əsas, pioner elmi - tədqiqat və təcrübə - konstruktor işlərinin nəticələrinədən istifadə; istehlakçılar ilə birbaşa əlaqə imkanları; tamamlanmış elmi - tədqiqat və təcrübə - konstruktor işlərinin nəticələrinin çoxvariantlı istifadəsi, onları müxtəlif ehtiyaclara tətbiq etmək imkanları; iqtisadi fəaliyyət şərtlərinin nisbi sabitliyi, xammal, materiallar, komplektləşdirici, enerji və s. qiymətlərin sabitliyi.

Azərbaycan Respublikasında kiçik və orta sahibkarlığın inkişafına dair zəngin qanunvericilik bazası mövcuddur. Bu bazadan bir neçə sənədləri xüsusilə qeyd edək:

- Sahibkarlıq fəaliyyəti haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu [12, internet - mənbə: <http://www.e-qanun.az/framework/7920>

- Sahibkarlıq fəaliyyəti haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu];
- Kiçik sahibkarlığa dövlət köməyi haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu [13, internet-mənbə: <http://www.e-qanun.az/framework/3849> - Kiçik sahibkarlığa dövlət köməyi haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu];
  - Azərbaycan Respublikasında kiçik və orta sahibkarlığın inkişafının Dövlət Proqramının (2002-2005-ci illər) təsdiq edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fərmanı [14, internet - mənbə: <http://www.e-qanun.az/framework/1546> - Azərbaycan Respublikasında kiçik və orta sahibkarlığın inkişafının Dövlət Proqramının (2002-2005-ci illər) təsdiq edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fərmanı];
  - Azərbaycan Respublikasında sahibkarlığın inkişafına dövlət dəstəyi mexanizminin təkmilləşdirilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fərmanı [15, internet - mənbə: <http://www.e-qanun.az/framework/39705> - Azərbaycan Respublikasında sahibkarlığın inkişafına dövlət dəstəyi mexanizminin təkmilləşdirilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fərmanı];
  - "Azərbaycan Respublikasının milli iqtisadiyyat perspektivi üzrə Strateji Yol Xəritəsi" [16, internet - mənbə:file:///C:/Users/User/Downloads/\_STRATEJI%20YOL%20XERITESI\_(1).pdf-"Azərbaycan Respublikasının milli iqtisadiyyat perspektivi üzrə Strateji Yol Xəritəsi"]];
  - "Azərbaycan 2020: gələcəyə baxış" İnkişaf Konsepsiyası [17, internet - mənbə: file:///C:/Users/User/Downloads/future\_az(1).pdf - "Azərbaycan 2020: gələcəyə baxış" İnkişaf Konsepsiyası];
  - "Azərbaycan 2030: sosial-iqtisadi inkişafa dair Milli Prioritetlər" [18, internet - mənbə: <https://president.az/articles/50474> - "Azərbaycan 2030: sosial-iqtisadi inkişafa dair Milli Prioritetlər"]].

Bu sənədlər ölkədə sahibkarlıq fəaliyyətində inqilab etdi. Məhz onların əsasında sahibkarlıq fəaliyyətində innovasiyalı tendensiyalar həyata keçirilir və bu, şübhəsiz, milli iqtisadiyyata öz müsbət töhfəsini verir.

Kiçik və orta sahibkarlığın inkişafı sahəsində dövlət hakimiyyəti orqanları və yerli özünüidarə orqanları ilə kiçik və orta sahibkarlığın qarşılıqlı fəaliyyətinin ümumi istiqamətlərini müəyyən edən kiçik və orta sahibkarlıq subyektlərinin, kiçik və orta sahibkarlıq subyektlərinə dəstək infrastrukturunun anlayışlarını, bu cür dəstəyin növləri və formalarını müəyyən edilirdi. Məhz belə müəssisələrin inkişaf etdirilməsinin zəruriliyi bazarda rəqabətin saxlanmasıdan ibarətdir ki, bu da malların və xidmətlərin keyfiyyətinin yaxşılaşmasına, həmçinin qiymətin aşağı düşməsinə gətirib çıxarmalıdır.

Ümumiyyətlə, kiçik və orta sahibkarlığa dəstəyi üçün bir sıra tədbirlər müəyyən edilir: xüsusi vergi rejimləri, vergi uçotunun aparılması üzrə sadələşdirilmiş qaydalar, kiçik müəssisələr üçün fərdi vergilər və yığımlar üzrə vergi bəyannamələrinin sadələşdirilmiş formaları; ayrı-ayrı fəaliyyət növlərini həyata keçirən kiçik müəssisələr üçün mühasibat hesabatlarının aparılması üçün sadələşdirilmiş sistem; kiçik və orta sahibkarlıq subyektlərinin statistik hesabatlarını tərtib etməsinin sadələşdirilmiş qaydası; kiçik və orta sahibkarlıq subyektləri tərəfindən özəlləşdirilən dövlət və bələdiyyə əmlakına görə güzəştli hesablaşma qaydası; kiçik sahibkarlıq subyektlərinin mallarının tadarükünə, işlərin yerinə yetirilməsinə, dövlət və bələdiyyə ehtiyacları üçün xidmətlərin göstərilməsinə sifariş vermək məqsədi ilə təchizatçılar (icraçılar, podratçılar) kimi iştirakının xüsusiyyətləri; dövlət nəzarətinin həyata keçirilməsi zamanı kiçik və orta sahibkarlıq subyektlərinin hüquqlarının və qanuni mənafələrinin təmin edilməsi üzrə tədbirlər; kiçik və orta sahibkarlıq subyektlərinə maliyyə dəstəyinin təmin edilməsi üzrə tədbirlər; kiçik və orta sahibkarlıq subyektlərinə dəstək infrastrukturunun inkişafı üzrə tədbirlər.

İri innovasiya müəssisələri onunla fərqlənir ki, yeni ictimai tələbatlara və yeni ideyaların bazar məhsuluna kommersiya baxımından əlverişli təcəssümünə daha yavaş reaksiya verir. Kiçik innovasiya müəssisələrinin yüksək səmərəliliyi yeni elmi ideyalara və innovasiya məhsulunun satışından son nəticəni əldə etməklə bağlı konkret problemlərin həllinə operativ reaksiya ilə izah olunur. İri

innovasiya müəssisələrinin iş səmərəliliyi aşağıdakı şərtlərə görə artır: innovasiyaları iri miqyaslı istifadə imkanları; innovasiyaların təşviqi üçün böyük investisiyalar tələb edən sərt rəqabətin (artıq inkişaf etmiş bazarlarda) olması; innovasiyalı məhsul istehsalında ilkin məsrəflərin yüksək olması; uzun müddətli sınaq, aprobeziya, lisenziyalaşdırma və innovasiya məhsulunun sertifikatlaşdırılması prosedurlarını həyata keçirərkən mürəkkəb texniki sistemlərdən istifadə etmək zərurəti.

Kiçik müəssisələrdən fərqli olaraq, sahibkarlıq tipli iri korporativ strukturlar baza, strateji innovasiyaların mənimsənilməsi üçün maddi və maliyyə imkanlarına malikdirlər. Miqyas effektindən istifadə edərək və böyük kapitalla malik iri korporativ sahibkarlıq milli iqtisadiyyatın və elmi-texniki tərəqqinin əldə edilməsi üçün prioritet əhəmiyyət kəsb edən strateji texnologiyaları mənimsəməyə qadirdir. Dövlət iri sahibkarlıq qurumları ilə əməkdaşlıq edərək, müəyyən sahibkarlıq layihələrinin və proqramların icrası üzrə qarışıq özəl - dövlət müəssisələri yaradır. İnnovasiya sahibkarlığının iri təşkilati formalarına elmi-texniki komplekslər, mühəndis mərkəzləri, elmi-texniki kooperativlər, texnopolislər və elmi-texnoloji parklar (texnoparklar), tədqiqat konsorsiumları və inkubatorları aiddir. İnnovasiya sahibkarlığının böyük formaları elmtutumlu istehsalın inkişafına, milli iqtisadiyyatın iqtisadi agentləri arasında tezliklə tətbiq edilməsi üçün texnologiyaların transfertinin həyata keçirilməsinə imkan yaradır. İqtisadi cəhətdən inkişaf etmiş ölkələrdə qeyri-maddi aktivlərin orta payı əsasən elmi xarakterli istehsalat müəssisələrində 30% təşkil edir, halbuki, misal üçün Rusiyada bu, praktiki olaraq nəzərə alınmır. İnnovativ sahibkarlığın dəstəklənməsi təşkilati maneələrin innovasiya fəaliyyətinin subyektlərinin aradan qaldırılmasına kömək etməlidir.

Sahibkarlıq fəaliyyətində innovasiyaların daha səmərəli həyata keçirilməsi üçün investisiyalardan istifadə önəmli məsələlərdən biridir. Investisiyalar həm makro, həm də mikro səviyyədə olduqca vacib və əsas rol oynayır. Onlar həm iqtisadiyyatın inkişafının əsas amillərindən biridir, həm də bütövlükdə ölkənin, ayrı-ayrı subyektlərin, müəssisələrin gələcəyini müəyyən edirlər. İqtisadi yeniləşmə və

inkişaf prosesləri investisiyaların keyfiyyəti və onların həyata keçirilməsinin sürəti, eləcə də onların ölçüsü və strukturu ilə şərtlənir. İnnovasiya qoyuluşunda, ümumiyyətlə, müsbət irəliləyişlər investisiya yığımları və zəruri maddi resurslar olmadan ola bilməz. Xarici və daxili bazarlarda kapital yaradılması və mal istehsalçıların rəqabət qabiliyyətinin təmin edilməsi investisiya qoymadan mümkün deyildir. Yalnız sərmayə qoyuluşu hesabına dünyə əmtəə istehsalının və bazar infrastrukturunun struktur və keyfiyyətli yeniləşdirilməsi prosesləri həyata keçirilir. İnnovasiya qoyuluşu nə qədər intensiv həyata keçirilirsə, təkrar istehsal prosesi bir o qədər sürətlə baş verir və müvafiq olaraq effektiv bazar dəyişiklikləri daha fəal şəkildə həyata keçirilir. Rəqabətə davamlı təsərrüfat sistemlərinin yaradılmasına, mövcud strukturların modernləşdirilməsinə və yenidən qurulmasına, sosialyönümlü struktur dəyişiklikləri istiqamətində kapitalın diversifikasiyasının təmin edilməsinə investisiya fəaliyyətinin fəallaşdırılmasının obyektiv zəruriliyi qarşısında hazırda dünyanın bir çox ölkələri qoyulub.

Yeniliklərin əsasını təşkil edən innovasiya fəaliyyəti investisiya fəaliyyəti ilə bağlıdır. İnnovasiya olmadan yeniliklər yoxdur, çünki onlar məhsulun satışına qədər son istehlakçıya bütün istehsal və nəqliyyat vasitələrini əhatə edir. İnnovasiya onun ödənilməsi və sahibkarın (investorun) bu vəsaitdən istifadədən müvəqqəti imtinasını və riskə görə mükafatlandırmanı kompensasiya etmək üçün kifayət edən mənfəətin əldə edilməsi şərtləri əsasında uzunmüddətli kapital qoyuluşunu təşkil edir. Söhbət real istehsal güclərinin yaradıldığı, işçi qüvvəsinin işə götürüldüyü, istehsal prosesinin və məhsulun satışının təşkil edildiyi biznesə (iqtisadi investisiyalara) qoyulan investisiyalardan gedir. İnnovasiya istiqamətlərinin alternativ seçimləri mövcuddur: uzunmüddətli istifadəsi nəzərdə tutulan malların və ya daşınmaz əmlakın (istehlak investisiyaları) alınması yolu ilə pul vəsaitlərinin yatırılması; aktivlərin qiymətli kağızlar şəklində alınması (maliyyə investisiyaları); innovasiya biznesinə investisiyalar.

İnnovasiya qoyuluşunun istiqamətinin

seçilməsi münasib (normal) risklə daha yüksək gəlirlər barədə ehtimal deməkdir.

Innovasiyalara investisiyalar xarakterik xüsusiyyətlərə malikdir.

1. Onlar innovativ prosesin dalğavari xarakterini nəzərə almalıdırlar ki, iqtisadiyyatın bəzi sahələrində obyektiv şəkildə investisiya fasilələri yaranır, digər sahələrdə isə yeniliklərə tələbatın artması, istehsal aparatının və məhsulun intensiv şəkildə yeniləşdirilməsi lokallaşdırılır. Investisiya prosesinin bu cür xarakteri əsas kapitalın yığılması mexanizmləri ilə sıx bağlıdır və yeni biliklərin, intellektual əmək məhsullarının yığılmasının diskret xarakterini əks etdirir. Yeniliklərin strukturu əsas kapitalın bərpası prosesində yenidənqurma və yeni tikintinin nisbətində, kapital qoyuluşlarının geri qaytarılmasına (səmərəliliyinə) təsir göstərir.
2. Investisiya yığımdan fərqli olaraq sabit gələcək gəlir və uzun müddət vəsait qoyuluşu məqsədi var.
3. Biznesə sərmayə yatırılması təkcə vəsaitlərin yatırıldığı obyekt haqqında deyil, həm də daxili və xarici amillərin dinamikasından asılı olaraq onun təşkilati-iqtisadi və sosial parametrlərinin dəyişmə perspektivləri haqqında düzgün informasiyanı tələb edir.

Sahibkar investisiya prosesinin özü tərəfindən müəyyən edilən bir sıra şərtləri nəzərə almalıdır: məcburi şərt - yeniliyin obyektinə və vəsait mənbəyinə dair riskin müəyyən edilməsi; habelə digər şərtlər: investisiya növünün seçilməsi (pul vəsaitləri, əmlak, digər aktivlər və öhdəliklər) və həyata keçirilməsinin təşkilati forması; investisiya-ların qorunması və s.

Innovasiya obyektinə üzrə bir neçə risk növləri mövcuddur.

Bazar riski, məhsul və istehsal amillərinin qiymətləri üçün tələb və təklifin hərəkəti ilə əlaqədar investisiya kapitalının itirilməsi ehtimalı ilə müəyyən edilir. Biznes risk – innovasiyaların effektivliyinin və xüsusilə investisiya dövrünün müddətinin iqtisadi qiymətləndirilməsinin düzgünlüyündə ifadə olunur.

Innovasiyalara sərmayə qoyulması haqqında qərarın əsasını mərhələli şəkildə həyata keçirilən biznesin strategiya və taktikasının

seçilməsini təşkil edir. Investisiya təhlilinin statistik və dinamik metodlarından istifadə etməklə investisiya qoyuluşu haqqında qərarın qəbul edildiyi meyar qiymətləndirmələri müəyyən edilir. Statistik metodlara layihənin qaytarılma müddətinin, gəlir səviyyəsinin, xalis diskontlaşdırılmış dəyərin, mənfəətlilik indeksinin, daxili rentabellik əmsallarının təyin edilməsi aiddir. Dinamik metodlar - ölkə bazarı şəraitində investisiya layihəsinin qiymətləndirilməsinə təsir edən bir çox amillərin müəyyən edilməsidir: ətrafın iqtisadi və hüquqi mühitinin dəyişməsinin dinamikasını nəzərə alan innovasiyanın imitasiya modelləri. Praktikada bu model pul kapitalının mənfəət real dəyəri, mövcud qanunvericiliyin olmaması və vergi siyasətində dəyişikliklər ilə xarakterizə olunan bəzi ölkələrin maliyyə resursları bazarının xüsusiyyətlərini nəzərə almalıdır.

Investisiya qoyuluşunda innovasiyanın həyata keçirilməsi nəzərdə tutulan müəssisənin maliyyə vəziyyətinin təhlili xüsusi yer tutur. Bunun üçün innovasiyadan əvvəl və sonra obyektin vəziyyətini əks etdirən xüsusi göstəricilər və əmsallar sistemi tətbiq edilir. Müəssisənin aktivlərindən istifadə edərək öz öhdəliklərini yerinə yetirmək qabiliyyətini xarakterizə edən likvidlik və ödəmə qabiliyyəti göstəriciləri müəyyənləşdirilməlidir. Səhmdar kapitalının istifadəsi və digər əmlak öhdəlikləri də təhlil edilir ki, onların mövcudluğu innovasiyalara mənfəət təsir göstərə bilər.

Təşkilati layihələndirmə aşağıdakı mərhələlərdən ibarətdir: layihənin dəyərinin müəyyənləşdirilməsi (respublika, regional, yerli); layihə iştirakçılarının və onların tərəfdaşlarının, o cümlədən podratçıların və əsas təchizatçıların, statusu və təşkilati-hüquqi formalarının müəyyən edilməsi; dövlət və regional orqanlar tərəfindən layihəyə dəstək səviyyəsinin müəyyən edilməsi; risklərin sığortalanması (siyasi və bank zəmanətləri də daxil olmaqla), investisiyaların təmin edilməsinə dair zəmanətlərin müəyyən edilməsi.

Yuxarıda göstərilən layihələndirmə və ssenarilər proqnoz xüsusiyyətlərini əks etdirir və tez-tez ziddiyyətli xarakter daşıyır. Layihə üzrə inteqral effektin göstəricisinin olmaması səbəbindən bütün amilləri kəmiyyətcə, ciddi formalaşdırılmış şəkildə nəzərə almaq müm-

kün deyil. İnnovasiyaların perspektivi onun iş-tirakçılarının subyektiv maraqlarından da asılıdır.

Buna görə də, sahibkar həmişə istehsal investisiyaları haqqında qərar qəbul edərək risk edir. Biznesin düzgün seçilmiş strategiyası, innovasiyaların ixtisaslı texniki-iqtisadi qiymətləndirilməsi və mümkün alternativlərin bilinməsi, innovasiya prosesinin müasir təşkili və onları idarə etmək bacarığı bu riski məqbul, nəticələr isə yüksək və sabit edir.

**Nəticə və təkliflər.** Sosial-iqtisadi proseslərin qloballaşması şəraitində səmərəli sahibkarlıq fəaliyyəti ilə məşğul olmaq son dərəcə çətinləşib. Sahibkardan təkə iqtisadiyyat və hüquq sahəsində bu və ya digər praktiki bacarıq və biliklərə deyil, həm də problemlə vəziyyətin təhlilinə sistemli yanaşmağa imkan verən xüsusi metodlara sahib olmağı, bu və ya digər hərəkətlərin nəticələrini proqnozlaşdırmağı bacarmalıdır. Sahibkar konkret sahələrin inkişaf qanunauyğunluqlarının təhlili əsasında sahibkarlıq innovasiyaların həllərini tapmalıdır, bazarda müvafiq ideyalara görə etik və siyasi məsuliyyət daşmalıdır. Sahibkarlığın məzmunlu anlayışları yenidən nəzərdən keçirilir, sahibkarlıq fəaliyyəti yeni məzmun kəsb edir.

Fikrimizcə sahibkarlıq fəaliyyətinin təhlili üçün xüsusi - funksional-fiziki yanaşma işlənilməlidir, sahibkarlıq fəaliyyətini insan fəaliyyətinin digər növləri ilə sıx bağlı olan mürəkkəb proses şəklində təqdim etməyə imkan verən, onun daxilində altı ümumiləşdirilmiş qarşılıqlı əlaqəli funksiyaları müəyyən etmək olar. Bu funksiyaların fiziki cəhətdən həyata keçirilməsi əslində sahibkarlıq anlayışını təşkil edir. Belə funksiyalar aşağıdakılardır: ehtiyac-ları müəyyənləşdirmək və onları həyata keçirmək yollarını əsaslandırmaq; fikirlərin generasiyası və innovasiyaların yaradılması; resursların təqdim edilməsi; sahibkarlıq strukturlarının idarə edilməsi; sahibkarlıq ideyasının həyata keçirilməsi üzrə konkret işlərin görülməsi; sahibkarlıq fəaliyyəti prosesində yaradılan yeni nemətlərin qəbul edilməsi, qismən qəbul edilməsi və ya qəbul edilməməsi. Bu funksiyaların həyata keçirilməsinin bu və ya digər üsulunun seçilməsinin əsas meyarı sahibkarlıq mənfəətidir ki, bu da bir müddət ərzində iqtisadi fəaliy-

yətin bu sahəsində digər təsərrüfat subyektlərinin orta gəlirindən yüksək olmalıdır.

Funksional-fiziki yanaşmadan istifadə müasir şəraitdə sahibkarlıqla bağlı bir sıra problemlərin həllinə imkan vermişdir. Sahibkarın müasir dünyada rolu və yeri müəyyən edilmiş, bu və ya digər insan fəaliyyətinin sahibkarlıq fəaliyyətinə aid edilə biləcəyi meyarlar müəyyənləşdirilmiş, XX və XXI əsrlərin hüdudlarında sahibkarlığa çox böyük marağın səbəbi tapılmış və izah edilmişdir. Həmçinin daha özəl, lakin çox vacib suallara – sahibkarlıq fəaliyyətinin həyata keçirilməsi üçün zəruri olan rol və mülkiyyət növləri, sahibkarlara nəyi və necə öyrətmək, qeyri-kommersiya sahələrində sahibkarlıq imkanları və s. barədə cavablar alınmışdır. Funksional-fiziki təhlil əsasında sahibkarlığın tipologiyası işlənmişdir ki, bunun da əlamətlərindən biri sahibkarlıq fəaliyyətinin yaranması və mövcudluğunun tarixi formasıdır. Müasir şəraitdə sahibkar - fəaliyyəti gələcək məlumatların böyük axını, təbii və fundamental elmlərin nailiyyətləri ilə işləmək bacarığını dərk etmək qabiliyyətinə əsaslanan analitiktir.

Sahibkarın müasir fəaliyyəti bütün sünü dünyanın inkişafının əsas qanunauyğunluqlarının biliyinə əsaslanmalıdır. Məhz bu qanunauyğunluqlar sahibkarlığın təbii-elmi əsasını təşkil edir.

Sahibkarlığın səmərəliliyinin artırılması üçün müasir şəraitdə sahibkarlıq strukturlarının innovativ fəaliyyət mexanizmləri işlənib hazırlanmışdır. Bu mexanizmlərin tərkib hissələrindən biri də innovasiya həllərinin məqsədyönlü axtarış texnologiyalarıdır. Məhz innovasiyalı həllərin məqsəd-yönlü axtarışı texnologiyaları sahibkarlara elmi əsaslarla sahibkarlığın istənilən sahələrində və ilk növbədə sahibkarlıq istehsalat fəaliyyətində yeni sahibkarlıq ideyalarının əsaslandırılmasına yanaşmağa imkan verəcək. Sahibkarlıqda innovasiya həllərinin məqsəd-yönlü axtarışı texnologiyalarının nəzəri əsaslarının işlənib hazırlanması ümumi yenilik nəzəriyyəsinin bazası ola bilər.

Sahibkarlıqda innovasiya həllərinin məqsədyönlü axtarış texnologiyaları üç əsas prinsipə müəyyən edilir: innovasiya həllərinin məqsədyönlü axtarış texnologiyasının əsasını

təşkil edən baza prinsipi; tarixçilik prinsipi və ya retrospektiv təhlil; vahid formalaşma prinsipi.

Baza prinsipi bütün məqsədyönlü axtarış texnologiyasının əsasını təşkil edir. Bu prinsiplərə süni dünyanın inkişafının ən tam təcəssümü kimi informasiya (qeyri-tutqun) yanaşma və ya quruluş və texnologiya inkişaf nümunələrindən istifadəni aid etmək olar. Tarixçilik prinsipi retrospektiv ehtiyacların ödənilməsinin ierarxik matrisi şəklində həyata keçirilə bilər. Bu isə retrospektiv təhlildən başqa bu gün hələ həyata keçirilə bilməyən ehtiyacları ödəmək üçün perspektivli üsulları daxil etməkdir. Vahid formalaşma prinsipi kimi funksional-fiziki təhlilin istifadəsi çox rahatdır.

İnnovasiya həllərinin məqsədyönlü şəkil-də tapılması texnologiyaları qloballaşma proseslərinin getdiyi şəraitdə fəaliyyət göstərən müasir sahibkarın əsas alətinə çevrilir. Onlar nəinki konseptual olaraq yeni sahibkarlıq ideyalarını əsaslandırmağa, həm də sahibkarlıq riskinin həcmi əhəmiyyətli dərəcədə azaltmağa, yeniliklərin həyata keçirilməsində yaranan biləcəklər mənfi tendensiyalara yol verməmək və ya vaxtında xəbərdarlıq etməyə imkan verir.

## ƏDƏBİYYAT

- Боброва О.С.** *Организация коммерческой деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования.* О.С. Боброва, С.И. Цыбуков, И. А. Бобров. Москва: Издательство Юрайт, 2019, 332 с.
- Горфинкель В.Я.** *Инновационное предпринимательство: учебник и практикум для среднего профессионального образования.* В.Я. Горфинкель [и др.]; под редакцией В.Я. Горфинкеля, Т.Г. Попадюк. Москва: Издательство Юрайт, 2019, 523 с.
- Зайцева Н.П.** *Инновационные процессы развития мирового хозяйства: конспект лекций.* Н.П. Зайцева, Г.Г. Забнина; Белгородский гос. Национальный исслед. ун-т. Белгород: Белгород : НИУ БелГУ, 2018, 57 с.
- Кузьмина Е.Е.** *Предпринимательская деятельность: учебное пособие для среднего профессионального образования.* Е.Е. Кузьмина, 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2019, 417с.
- Кулапов М.Н.** *Технологические аспекты теории управления инновационными процессами: системный анализ и подходы к моделированию.* М.Н. Кулапов, В.П. Варфоломеев, П.А. Карасев Друкеровский вестник. 2018, №. 3, с. 82-100.
- Матузенко Е.В.** *Инновации в коммерческой деятельности: учеб. Пособие.* Е.В. Матузенко, Ю.А. Наплекова; Белгородский ун-т кооперации, экономики и права. Белгород : Изд-во Белгородского ун-та кооперации, экономики и права, 2018, 148 с.
- Нижегородцев Р.М.** *Экономика инноваций : учеб. Пособие.* Р.М. Нижегородцев ; Рос. акад. наук [и др.]. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Русайнс, 2018, 153 с.
- Тарасова Е.Е.** *Инновации в коммерческой деятельности.* Е.Е. Тарасова, Е.В. Матузенко, Ю.А. Наплекова. Вестник Белгородского университета кооперации, экономики и права. 2018, № 2, с.198-209.
- Филько С.В.** *Риск-контроллинг инновационной деятельности: монография.* С.В. Филько, И.В. Филько; Сибирский гос. ун-т науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева. Красноярск: СибГУ, 2020.
- Чеберко Е.Ф.** *Основы предпринимательской деятельности: учебник и практикум для академического бакалавриата.* Е.Ф. Чеберко. Москва: Издательство Юрайт, 2020, 219 с.
- Юсупов А.Ш.** *Экономическая характеристика и классификация инновационной деятельности.* Вестник филиала «Российский государственный социальный университет» в г. Ош Киргизской Республики. 2018, № 1, с. 116-124
- Internet - mənbə: [http://www.e-qanun.az/framework/7920-Sahibkarliq\\_faeliyyati\\_haqqinda\\_Azərbaycan\\_Respublikasının\\_Qanunu](http://www.e-qanun.az/framework/7920-Sahibkarliq_faeliyyati_haqqinda_Azərbaycan_Respublikasının_Qanunu)

13. internet-mənbə: <http://www.e-qanun.az/framework/3849> - Kiçik sahibkarlığa dövlət köməyi haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu
14. internet - mənbə: <http://www.e-qanun.az/framework/1546> - Azərbaycan Respublikasında kiçik və orta sahibkarlığın inkişafının Dövlət Proqramının (2002-2005-ci illər) təsdiq edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fərmanı
15. internet - mənbə: <http://www.e-qanun.az/framework/39705> - Azərbaycan Respublikasında sahibkarlığın inkişafına dövlət dəstəyi mexanizminin təkmilləşdirilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fərmanı
16. internet-mənbə:file:///C:/Users/User/Downloads/\_STRATEJI%20YOL%20XERITESI\_(1).pdf - "Azərbaycan Respublikasının milli iqtisadiyyat perspektivi üzrə Strateji Yol Xəritəsi"
17. internet - mənbə: [file:///C:/Users/User/Downloads/future\\_az\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/future_az(1).pdf)-"Azərbaycan 2020: gələcəyə baxış" İnkişaf Konsepsiyası
18. internet-mənbə: <https://president.az/articles/50474> - "Azərbaycan 2030: sosial-iqtisadi inkişafa dair Milli Prioritetlər".

## ИННОВАЦИИ В ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

к.э.н., доц. В.М. Назаров, к.э.н. Дж.Дж. Гаджиев, Ш. Ш. Мустафаяев

*Азербайджанский Университет Туризма и Менеджмента*  
[yuqar\\_74@mail.ru](mailto:yuqar_74@mail.ru), [jamalhajiyev@yandex.ru](mailto:jamalhajiyev@yandex.ru), [shahin.mustafayev74@gmail.com](mailto:shahin.mustafayev74@gmail.com)

**Аннотация.** Современное развитие мира характеризуется двумя основными тенденциями. Во-первых, это процессы глобализации. Во-вторых, приоритетность признания инновационного типа развития экономики на основе факторов научно-технического развития. Человечество сегодня живет в эпоху инноваций. Но, как известно, субъектами, выявляющими и внедряющими инновации с целью их преобразования, являются – предприниматели. Отсюда можно сделать вывод, что в условиях глобализации предпринимательская активность

растет. Статья "Инновации в предпринимательской деятельности в условиях глобализации: актуальные проблемы, перспективы развития" посвящена актуальным в последнее время инновациям в предпринимательской деятельности. В данной статье широко освещены существующие проблемы и перспективы развития инноваций.

**Ключевые слова:** *предпринимательская деятельность, инновации, экономический рост, инвестиции, методы, инновационное предпринимательство.*

## INNOVATIONS IN ENTREPRENEURSHIP: CURRENT PROBLEMS, DEVELOPMENT PROSPECTS IN THE GLOBAL ENVIRONMENT

PhD, ass. prof. V.M. Nazarov, PhD J.J. Hajiyev, Sh. Sh. Mustafayev

*Azerbaijan University of Tourism and Management*  
[yuqar\\_74@mail.ru](mailto:yuqar_74@mail.ru), [jamalhajiyev@yandex.ru](mailto:jamalhajiyev@yandex.ru), [shahin.mustafayev74@gmail.com](mailto:shahin.mustafayev74@gmail.com)

**Annotation.** Modern development of the world is characterized by two main trends.

First, these are globalisation processes. Second, the priority of the development of the

economy based on scientific and technical development factors is the recognition of the type of innovation. Today, mankind lives in an era of innovation. But, it is clear that, those who discover and implement innovations in order to turn them into innovations – entrepreneurs. This means that entrepreneurial activity is growing in the conditions of globalization. The article "Innovations in entrepreneur-

ship: current problems, development prospects in the global environment" is devoted to recent innovations in entrepreneurship. In this article, the current problems of innovation and development prospects are widely discussed.

**Keywords:** *entrepreneurial activity, innovation, economic growth, investment, methods, innovation entrepreneurship.*



## THE INFLUENCE OF SELF-ESTEEM ON THE EMOTIONAL STATE OF AN ATHLETE

ass. prof. A.K. Namazov\*, D.Sc., ass. prof. N.M. Kalantarli\*\*, K.A. Namazov\*

\* Peter the Great Polytechnic University of St. Petersburg, St. Petersburg

\*\* Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

[nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation.** Modern sport, due to its specificity and due to the constant growth of its social significance, is characterized as an activity carried out mainly in conditions of pronounced stress, its experience can lead to the emergence of special negative states, the full overcoming of which is possible only with the provision of professional psychological support. The extreme nature of sports activity creates a subsequent ground for the development of various forms of stress conditions, the most severe of which have a strong negative impact on the overall condition of the athlete, significantly impairing the results of his professional activity.

**Keywords:** *stress, athlete, psychological preparation, emotional and mental state, self-esteem, motivation, self-control.*

**Introduction.** During his sports activity, a professional athlete faces three types of situations that can be regarded as psycho-traumatic:

1. A physical injury received both at competitions and outside them, the consequence of which may be the cessation of the growth of sports results or forced retirement from sports.
2. Psychological trauma because of interaction with people around the athlete
3. "Personal" psychological trauma, experienced as an intrapersonal conflict or crisis that is not related to the environment, The result of psycho-traumatic influences of this kind is the development of a special negative mental state, in which the athlete is balancing on the edge separating extre-

me variants of the norm from pathological reactions [3, 7].

Each of these types of situations that any athlete can face in an ordinary moment of training and career building can affect his further emotional behavior. For example, there may be a change in the so-called affective sphere. Such a change will entail a number of changes in the behavior of the athlete, for example, he will no longer feel joy for his victories, emotional hunger will come, victories, defeats - everything will become commonplace. Such a person will feel unsafe, the eternal feeling that someone else is deciding how his fate will turn out. And in general, any emotionally devastated person will not feel safe. There will be a struggle and hysteria inside, when the dream disappears, and the time will come for eternal reflection on the need to change something, but you can't figure out how to do it, and when the solution to the problem comes, you don't find the strength and desire to help yourself, you feel like a victim. That's what is dangerous about emotional hunger. You feel like a stranger to yourself.

The next thing you can expect is a change in the cognitive sphere. At this stage, an athlete may lose faith in himself, and here, more than ever, the help and support of his loved ones are needed. It is not about consoling his self-esteem, but about reminding him how much he has already passed, how many victories have been sealed, how many new things are still waiting for him on this difficult path, and most importantly, to make it clear that he is not alone. Perhaps he will not be able to listen to these words at the moment, perhaps they will seem to him completely unreasonable and meaningless, because he will consider himself an unsuccessful athlete, but time will pass, he will definitely remember them at the very mo-

ment of searching for himself, when he begins to cling to everything, why he should not give up everything and give up right now. Also, an athlete may feel a sense of fear of an opponent, before pain and before the possibility of getting a serious injury. Such fears are usually caused by his internal experiences and again by lack of confidence in his own abilities. If at the same time the coach notices such despondency of the athlete and begins to reproach him for the weakness of his character, the inability to strive for victory, then a new attitude will appear and the problem of uncertainty will continue to grow. Then, if a person wants to continue his career as an athlete, working with psychologists will be the first and urgent thing on his to-do list for the week. It is quite difficult to solve these problems alone [1, 6].

On the way to his goal, an athlete may face several problems that he can only cope with on his own. They test his character for strength and allow him to stand on the podium of victories in big sports. The initial feeling of euphoria when the first goal is achieved weakens over time and is replaced by a feeling of dissatisfaction, the realization that many life values need to be sacrificed to achieve the main thing to maintain a high stable result. An athlete may not have enough time to communicate with relatives and friends, because it is impossible to communicate with them and give their strength to sports at the same time, they must sacrifice their family, family traditions and give their time to training. Regular classes in the gym, compliance with the daily routine, balanced nutrition, concentration on your physical condition and on your inner athletic mood require attention, strong-willed efforts and, above all, a demanding attitude to yourself [5].

It follows from this that self-confidence is cultivated due to the successful completion of complex tasks; the development of self-regulation of emotional states allows the athlete to carefully observe his initial state, which is decisive in the system of psychological training and a constant analysis of comparisons with what was before and what is now. An athlete interprets sports events either as positive or as negative phenomena. If they are po-

sitive, then the level of self-esteem of the athlete increases and he can critically evaluate his own actions, successes and failures, sports results of team members. With negative emotions, self-esteem decreases, and the athlete loses the opportunity to adequately assess the situation [9].

By acquiring the skills of self-control and relaxation, as well as the ability to correctly form self-esteem and, if necessary, increase its level, an athlete will be able to optimize the results of his professional activity.

The self-esteem of an athlete depends primarily on the dynamics and stability of his sports results. From his point of view, success is the primary and immediate goal of sports activity, the main value that he strives to achieve. Success is achieved through intensive sports training and is a link between several personal and social goals, namely: high self-esteem, prestige, authority, health, attractive appearance, physical perfection, public recognition, and so on. Here, the coach most often comes to the rescue. He can tell his own experience, give advice, tell the stories of his other students, and show how successful they are in sports now.

All these factors have a significant impact on the motivational structure of an athlete and are closely related to his emotional component. From a psychological point of view, success in sports, being a source of motives and feelings, is a very important event in the life of an athlete.

The level of requirements of an athlete for a future fight is influenced by all the previous experience of an athlete, his ability to foresee his own capabilities, his assessment of any properties of his own personality, as well as the influence of external factors and personal examples.

Achieving a result above the level of self-requirements that he has set for himself is very valuable for an athlete. This becomes his need and immediate goal. If this result is achieved, the athlete experiences his success with positive emotionality. If the result is below the level of requirements, it is defined as a failure for the athlete.

The mental state that occurs in an athlete as a result of his success is positive and favorable as the realization of the goal of sports training. It is characterized by pleasant sensations, increases the level of quality in future activities, increases the intensity of motivation and increases overall performance, attractiveness and openness to communication [7].

The presence of stable sports results can lead to emotional dependence on success and a panic fear of failure, which can lead to fears of getting injured, the fear of a "serious" opponent. In this case, the athlete is even more demanding of himself and tries to feel superior to the others, he is afraid to underestimate the opponent, at a time when the second one does not even think about it, and therefore, emotionally calmer. It develops an excessively high self-esteem. The more regular and intense the emotional and mental state, the higher this danger for the athlete as a result of the success achieved, and the deeper and more intense his subjective conflict with himself in the event of failure. He will know and understand his mistakes, he will feel more restless than the opponent, which means more vulnerable, and for this he will regret after the competition. The very fact that success was achieved much more difficult than expected will be such a mental problem for the athlete that he will not be able to show his usual result. This often happens with equally prepared athletes at the most important competitions and events. This danger is most typical for leading athletes, members of national teams, talented young athletes [4].

A successful athlete with an inflated self-esteem begins to perceive training as boring and tedious, which causes him a state of monotony. This state is described by a loss of interest, boredom, drowsiness, a drop in activity, the appearance of signs of fatigue long before real fatigue, he will begin to look for excuses not to attend training, he will begin to unreasonably cling to himself, meaningless praise and a blind sense of satisfaction from the work done.

An overestimated self-esteem can lead to an underestimation of the complexity of the situation during the competition (just what he feared might happen when meeting with an

opponent). This state is called "pre-start complacency". This causes a decrease in energy and muscle tone, slowing down reactions, over-satisfaction, a feeling of detachment from the competitive situation.

From the point of view of the psychological preparation of an athlete for competitions, success is desirable as an appropriate prerequisite for successful training. A wider series of repeated successes is a risk factor in terms of psychological preparation. If an athlete achieves a result that does not meet his level of the bar, a difficult situation arises when the expectation of success has not come true, progress towards the goal is blocked, the path to achieving his dreams is slowed down or complicated. The condition that occurs in an athlete in such a situation is called frustration in psychology. Regulation of the athlete's condition before a competition with elements of frustration is a complex psychological problem that is solved with the help of psycho-correction. Frustration can manifest itself in the rejection of a certain type of activity, in avoiding a meeting with an opponent who is afraid of being defeated, and so on. Depressed by these feelings, the athlete assesses his performance as a failure, being unable to adequately comprehend the situation [2, 8].

There are two methods of regulating emotions, namely: cognitive reassessment and expressive suppression. Cognitive reassessment is a strategy by which an individual thinks about a situation in such a way as to change its emotional impact on him, find ways to solve it and go through all possible moves, during which this outcome would be positive for the athlete. For example, an athlete can visualize a situation that provokes anxiety and perceive it either as a nervous shock, or, conversely, with positive emotions, in order to perceive it as an opportunity to learn more about his work, thereby making the seriousness of the situation less threatening [1].

But expressive suppression is the process of suppressing feelings of nervousness about a situation that provokes anxiety, in an attempt to be less inclined to display emotionally expressive behavior. Expressive suppression is usually considered as a non-adaptive strategy

for regulating emotions. Compared to overestimation, it positively correlates with many psychological disorders, is associated with worse interpersonal results, is negatively associated with well-being and requires the mobilization of a relatively significant amount of cognitive resources [3].

As well as physical, mental practice is extremely important for the performance and development of athletes. Thus, the athlete can become more qualified in the processes of emotion regulation and strategies. Athletes work daily not only on their physical condition, but an athlete should also always take care of his mental and spiritual health. When these two necessary spheres are achieved in harmony, then a person can succeed in all aspects and achieve any goal that he sets for himself.

**Conclusion.** In conclusion, we can say that the level of self-esteem has a direct impact on the emotional state of an athlete, which determines his professional results. The level of self-esteem of athletes of a higher rank is characterized by high efficiency and depends on the real results of their activities. The self-esteem formed on the basis of a sense of self-confidence creates emotional comfort, harmonizes the athlete's personality, balances his mental state and leads to stable and successful results.

The ability to self-regulate mental states, the development of emotional and volitional properties based on high self-esteem are one of the main promising tasks in the field of psychological training of athletes

## REFERENCES

1. **Ababkov V.A., Perre M.** *Adapting to stress.* Fundamentals of theory, diagnosis, therapy. M.: Perre; SPb.: Rech', 2004.
2. **Kurashvili V.A.** *Psychological preparation of athletes.* Innovative technologies. M.: Izdatel'stvo «MediALaBProekT», 2018.
3. **Kuskov P.S., Karlova N.A.** *The role of psycho-traumatic factors in sports.* Olympism: Origins, Traditions and Modernity. Collection of scientific articles of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. Voronezh State Institute of Physical Culture. 2019, pp. 393-398.
4. **Lipovka A.Yu., Namazov A.K.O., Shamrai L.V., Namazov K.A., Lipovka V.P.** *Emotional burnout as a factor in the resilience of combat athletes.* Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2020, № 4 (182), pp. 567-570.
5. **Namazov A.K., Lipovka A.YU., Burova A.YU., Namazov K.A., Storozhenko I.I.** *Diagnostics and regulation of the mental state of athletes during and before competitions.* Izvestiya Rossiiskoi Voenno-meditsinskoi akademii. 2020, vol. 39, No S2, pp. 177-179.
6. **Namazov A.K., Olennikova M.V., Tabolina A.V., Namazov K.A., Storozhenko I.I.** *Competitive stress and individual psychological characteristics of athletes.* Izvestiya Rossiiskoi Voenno-meditsinskoi akademii. 2020, vol. 39, No S2, pp. 171-173.
7. **Savel'ev D.S., Sidorenko S.A.** *The influence of training in combat sports on the psychophysiological potential of first-year students.* Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. 2017, No 5, pp. 43-45.
8. **Sivitskii V.G., Ulyayeva L.G.** *Forms of organization of psychological training of athletes: the experience of psychologists.* Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologo-pedagogicheskie nauki. 2015, No 2, pp. 50-64.
9. **Umanskii A.A.** *Investigation of the ideas of athletes and coaches about the peculiarities of psychological problems in the pre-competition training of athletes.* Rudikovskie chteniya materialy XIII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii psikhologov fizicheskoi kul'tury i sporta. 2017, pp. 278-282.

## ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА

доц. А.К. Намазов\*, д.м.н., доц. Н.М. Калантарли\*\*, К.А. Намазов\*

\* Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

\*\* Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
[nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az)

**Аннотация.** Современный спорт в силу своей специфики и в связи с постоянным ростом его социальной значимости характеризуется как деятельность, осуществляемая преимущественно в условиях выраженного стресса, его переживание может привести к возникновению особых отрицательных состояний, полное преодоление чего возможно только при оказании профессиональной психологической поддержки. Экстремальный характер спортивной деятельности создает благоприятную почву для

развития различных форм стрессовых состояний, наиболее тяжелые из которых оказывают сильное негативное влияние на общее состояние спортсмена, существенно ухудшая результаты его профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** стресс, спортсмен, психологическая подготовка, эмоционально-психическое состояние, самооценка, мотивация, самоконтроль.

## İDMANÇININ EMOSİONAL VƏZİYYƏTİNƏ ÖZÜNÜ QIYMƏTLƏNDİRMƏNİN TƏSİRİ

dos. A.K. Namazov\*, m.e.d., dos. N.M. Kələntərli\*\*, K.A. Namazov\*

\* Sankt -Peterburqun Böyük Pyotr adına Politexnik Universiteti

\*\* Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası  
[nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Müasir idman, öz spesifikasiyaya görə və sosial əhəmiyyətinin daim artması ilə əlaqədar olaraq, əsasən açıq stress şəraitində həyata keçirilən bir fəaliyyət olaraq xarakterizə olunur, bunun təcrübəsi xüsusi mənfi halların yaranmasına səbəb ola bilər, tam aradan qaldırılması yalnız peşəkar psixoloji dəstəklə mümkündür. İdman fəaliyyətinin həddindən artıq təbiəti, ən ağır forması idman-

çının ümumi vəziyyətinə güclü mənfi təsir göstərən, peşə fəaliyyətinin nəticələrini əhəmiyyətli dərəcədə pisləşdirən müxtəlif stress şəraitlərinin inkişafı üçün əlverişli bir zəmin yaradır.

**Açar sözlər:** stress, idmançı, psixoloji hazırlıq, emosional və zehni vəziyyət, özünə hörmət, motivasiya, özünü idarəetmə.

## AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASINDA İNKLÜZİV TƏHSİLİN AKTUAL PROBLEMLƏRİ VƏ ONLARIN HƏLLİ YOLLARI

Ş.S. Nəzərova

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Kolleci*

[shalala.nazarova@mail.ru](mailto:shalala.nazarova@mail.ru)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** İnküziv və ya "daxil edilmiş" təhsil - ümumtəhsil (kütləvi) məktəblərində xüsusi ehtiyacları olan uşaqların təlim prosesini təsvir etmək üçün istifadə olunan termindir. İnküziv təhsilin əsasında bütün insanlara bərabər münasibət göstərən, lakin xüsusi təhsil ehtiyacları olan uşaqlar üçün xüsusi şərait yaradan hər hansı bir uşaq ayrı-seçkiliyini aradan qaldıran ideologiya durur. İnküziv təhsil ümumi təhsilin inkişafı prosesidir ki, bu da bütün uşaqların müxtəlif ehtiyaclarına uyğunlaşdırılması baxımından hər kəs üçün təhsilin əlçatanlığını nəzərdə tutur və öz növbəsində xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlar üçün təhsilə çıxışı təmin edir. "Azərbaycan Respublikasında inküziv təhsilin aktual problemləri və onların həlli yolları" məqaləsində inküziv təhsilin yaranma tarixinə, onun məzmununu, mahiyyəti, əhəmiyyətinə, dünyada və Azərbaycan Respublikasında aktual problemlərinə, onların həlli yollarına, həmçinin ölkəmizdə işğaldan azad olunmuş torpaqlarda inkişaf perspektivlərinə həsr edilmişdir. Məqalənin elmi nəticəsində Azərbaycan Respublikasında inküziv təhsilin əsas dayaq nöqtələri, yəni məntiqi əsaslandırma, fəaliyyət, "daxil olma" prosesinin sürəti, resurslar, ideyaya sadıqlıq, əsas fiqurlar (əməkdaşlar), valideynlər, rəhbərlik, digər məktəb təşəbbüslərinə münasibət, müəyyən edilmiş, onların əsas problemləri və bu problemlərdən çıxış yolları göstərilmişdir.

**Açar sözlər:** *inküziv təhsil, inküziviyə, sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlar, tədbirlər, vəzifələr, "xüsusi uşaqlar", problemlər, maneələr, kompleks tədbirlərin həyata keçirilməsi.*

**Giriş.** Məlumdur ki, fiziki və psixi inkişafında kənarlaşma olan uşaqların inteqrasiyalı

təlim ideyası uşaq öyrənmə ideyası (başqa sözlə, belə uşaqların adi uşaqlar ilə birgə öyrənmə ideyası) XX əsrin 60 - cı illərinin əvvəllərində meydana çıxdı. Belə təlimin ilk təcrübəsi Skandinaviya ölkələrinə məxsusdur. Lakin xüsusi pedaqogikanın tarixi göstərir ki, təxminən 200 il bundan əvvəl, XIX əsrin ilk onilliklərində birgə təhsil problemi nəinki müxtəlif pedaqoqları narahat edirdi, hətta bir sıra hallarda o vaxtlar hələ bir neçə Avropa ölkəsinin xalq məktəbi adı olmayan şəraitində uğurla sınaqdan keçirilmişdir. Avropa pedaqogikası XIX əsrə İ.Q. Pestalotssinin (1746-1827) pedaqoji ideyaları əsasında fəaliyyətinə başladı. Bu ideyalara aşağıdakıları aid etmək olar:

- bütün uşaqların təhsil almasının və gələcək əmək fəaliyyətinə hazırlığının zəruriliyi və imkanları;
- uşağın təbiətinə və tələbatına uyğun müxtəlif istiqamətli inkişaf;
- əqli inkişafda, fiziki və sosial cəhətdən əlverişsiz uşaqlar üçün təhsil almağın vacibliyi.

Pestalotssinin pedaqoji ideyalarına həvəsi kontekstində XIX əsrin birinci yarısının Avropanın pedaqoji mühitində ibtidai məktəb şəraitində inkişaflarında kənarlaşmalar olan uşaqlarla digər uşaqların birgə təhsil almaları ideyalarının yaranması və müzakirəsi, bu ideyaların həyata keçirilməsi yollarını axtarmaq təbii görünürdü.

Bu ideyanın pionerini Alman surdopedaqogikasının banisi və Almaniya ilk təhsil müəssisəsinin (əşitmə qüsurlu uşaqlar üçün məktəbin) təşkilatçısı və rəhbəri Samuel Qeynike (1727-1790) hesab edirlər. O, kütləvi xalq məktəbinin strukturunda əşitmə qüsurlu uşaqlar üçün xüsusi siniflər yaratmağı, xüsusi təlim keçmiş müəllimin onları öyrətməsini, həmçinin müəllimlərin öyrənmə təcrübəsini yaymaq üçün kütləvi məktəb (institut) nəzdində müəl-

limlər üçün daimi fəaliyyət göstərən təlim seminarlarının həyata keçirilməsini təklif etdi. Mütərəqqi pedaqoji ictimaiyyət birgə təlimin xeyrinə bir sıra arqumentlər gətirirdi. Bu həm də inkişafda pozuntu olan (eşitmə; görmə qüsuru və s.) uşaqların təlimini daha geniş əhatə etmək imkanındır, çünki bu kateqoriyadan olan bütün uşaqlar üçün xüsusi müəssisələr çatışmır; bu, adətən qapalı internat məktəbi şəraitində uşaqların təhsili zamanı tərbiyə prosesindən kənarlaşdırılmış ailənin tərbiyə potensialından istifadə etmək imkanındır. Bir çox müəllimlər onu da qeyd edirdilər ki, xalq məktəbi şəraitində inkişafında (eşitmə; görmə qüsuru) kənarlaşma olan uşaqların təhsili onlara ətraf aləmlə ünsiyyətdə əlaqəyə və çalışmaları reallaşdırmağına imkanı yaradır. Həmin dövrdə mütəxəssislər bu problemin iqtisadi və sosial-mədəni aspektlərini müzakirə edirdilər. Güman edilirdi ki, kütləvi məktəbdə eşitmə və ya görmə əngəlli uşaqların təhsili xüsusi internat məktəbində (institutda), əgər onlarla xüsusi hazırlanmış müəllim işləsə, daha ucuz başa gələcək. XIX əsrin 20-ci və 30-cu illərdə Almaniyanın bəzi əyalətlərində (məsələn, 1832 - 1838-ci illərdə Brandenburq torpağında) təhsil idarəetmə orqanlarının dövrlərində eşitmə və görmə əngəlli uşaqların ibtidai məktəbə qəbul edilməsi nəzərdə tutulurdu. Artıq 1803-cü ildə Zayts şəhərində (Almaniya) yoxsullar üçün məktəbdə "əqli cəhətdən məhdud uşaqlara" əlavə sinif açılmışdı.

1850-ci ildən birgə təhsil təcrübəsi Fransa tərəfindən qəbul edilir: Aleksandr Blanşe (1817-1867), tibb doktoru, danışma-eşitmə qüsuru uşaqlar üçün Milli İnstitutunun Parisin otolarinqologu, görmə əngəlli uşaqlar üçün Paris bələdiyyə məktəblərində siniflər açır. Eşitmə qabiliyyəti olmayan uşaqlar ümumi siniflərə yerləşdirilir. Sonradan birgə təlimin nəticələrini yoxlayan komissiya bildirib ki, görmə qüsuru uşaqların iştirakı eşitmə qabiliyyətinin inkişafına mane olmur, proqramın mənimsənilməsi səviyyəsi isə görmə və eşitmə qabiliyyəti zəif olan uşaqlar tərəfindən eşidilənlərin səviyyəsindən az fərqlənir. Eşidən (normal) uşaqların görmə əngəlli uşaqlara yad olmadığı vurğulanırdı

XIX əsrin ikinci yarısında Avropa pedaqogikasının xalq məktəbində görmə və eşitmə

qabiliyyəti məhdud uşaqların vahid tədrisinə marağı azalır. Aydın olur ki, onların təlim-tərbiyəsi üçün xüsusi pedaqogika tələb olunur ki, bu da uşaqların inkişaf xüsusiyyətlərini, onların xüsusi təhsil və tərbiyəvi tələbatlarını qarşılamaq və buna müvafiq olaraq təlim-tərbiyə prosesi xüsusi şəkildə qurulmalıdır. Bundan başqa, xüsusi təhsil müəssisələrinin yaradılması və məcburi dövlət təhsilinin ixtisaslı pedaqoqların gücü ilə təmin edilməsi, XIX əsrin ikinci yarısında məhdud imkanlı uşaqlar üçün, kütləvi məktəb şəraitində məhdud imkanlı uşaqlara aşağı dərəcəli pedaqoji dəstəyi kimi yox, təhsildə yeni, mütərəqqi tendensiya kimi baxılırdı. Ümumavropa səviyyəsinə çevrilmiş bu tendensiyanın inkişafı prioritet Skandinaviya ölkələrinə məxsusdur (1817-ci ildə Danimarkada eşitmə qüsuru mütləq təlimi haqqında akt qəbul edilib; 1842-ci ildə İsveçdə əlilliyi olan uşaqlara ibtidai təhsil haqqında qanunun yayılması). Məhz Skandinaviya ölkələri inkişafdan kənar uşaqlar üçün kütləvi təhsil sistemindən ayrı-ayrı məktəblər sisteminin yaradılmasına başlayan ilk ölkələr hesab edilir. Beləliklə, inkişafdan kənarlaşma olan uşaqların təhsilinin seqreqasiya modeli formalaşmışdır.

Beləliklə, pedaqogika tarixində "romantik" inteqrasiya mərhələsinin nəticələrini aşağıdakı kimi qeyd edə bilərik:

- bizim sələflərimiz inteqrasiyanın müsbət tərəflərini (üstünlüklərini), o cümlədən sosial tərbiyənin üstünlüklərini (ailənin rolunu, məktəbdə və yaşayış yerində həmyaşıdları ilə təmasları, məktəb kollektivində əlilliyi olan uşağın qəbulunu) görmüş və düzgün qiymətləndirmişdilər;
- təhsilin idarə edilməsi strukturlarında, məktəb həyatının təşkilində və inteqrasiya ideyalarının həyata keçirilməsi üçün müəllimlərin fəaliyyətində humanist mövqenin olması;
- xüsusi hazırlanmış defektoloq-pedaqoqların kütləvi sistemdə iştirakının zəruriliyi;
- məktəb təhsilində müəyyən qadağalar kütləvi məktəbdə təhsil alan inkişafında pozuntular olan uşaqlar üçün qarşısını almaq mənasındadır; əgər onlara xüsusi dəstəkləyici yardım həyata keçirilmərsə (xüsusi təhsil mühiti);

- əlavə yardımın təşkili, o cümlədən peşə hazırlığının və defektoloq-müəllimlərin işinin əlavə maliyyələşdirilməsi tələb olunduğu üçün inkişafdan kənarlaşma olan uşaqların təhsili daha ucuz ola bilməz;
- təhsil inteqrasiyasının sosial-psixoloji, təşkilati, məzmunlu və iqtisadi problemlərinin həlli yalnız kütləvi təhsil sisteminin qarşılıqlı fəallığı və bu prosesdə maraqların olması şərti ilə mümkündür;
- kütləvi məktəbin pedaqogikası xüsusi pedaqogikanın yüksək didaktik və metodik potensiallarını və bu potensiallar hesabına ümumi pedaqogikanın didaktikası və metodikasını zənginləşdirməyin mümkünlüyü etiraf edilsə də, məhdud imkanlı uşaqların öz mühitində saxlanması üçün onlardan istifadə edilmədir: onun qarşısında tamamilə başqa vəzifələr dururdu - bütün sağlam uşaq əhalisinin minimum təhsillə təmin olunması məsələləri;
- müəllim-praktiklər üçün inteqrasiya şəraitində təhsil almaq imkanları məhdud olan uşağın əvvəlcədən, məktəbəqədər hazırlığına ehtiyac aydın oldu.

Yüz ildən artıq bir müddətdən sonra Avropa təhsil inteqrasiyasını yenidən kəşf və bununla bağlı problemləri yenidən həll edəcək.

Tarixən müasir inteqrasiya forması XX əsrin ikinci yarısında meydana gəlmişdir-həm Avropa ölkələrində (Skandinaviya ölkələrində), həm də ABŞ-da artıq XX əsrin 60-cı illərinin əvvəllərindən birgə təhsil yollarının axtarışı üzrə işlər həyata keçirilirdi.

Qeyd etmək lazımdır ki, sağlamlıq imkanları məhdud şəxslər tərəfindən keyfiyyətli təhsilin ayrı-seçkilik olmadan əldə edilməsi, inkişaf və sosial adaptasiyanın pozulmasının korreksiyası, xüsusi pedaqoji yanaşmalar və bu şəxslər üçün ən münasib dillər əsasında ilkin korreksiya yardımının göstərilməsi, müəyyən səviyyəli və müəyyən yönümlülük təhsilinin əldə edilməsinə, habelə bu şəxslərin sosial inkişafına maksimum dərəcədə kömək edən metod və ünsiyyət üsullarının və şəraitinin yaradılmasına ölkədə lazımi şərait yaradılır (o cümlədən *sağlamlıq imkanları məhdud şəxslərin inklüziv təhsilinin* təşkili vasitəsi ilə). Inklüziv təhsil bu cür təhsilin formalarından biridir.

**Tədqiqat metodları.** Inklüziv təhsilin əsas və vacib aspekti xüsusi qayğıya ehtiyacı olan insanlara qarşı ayrı-seçkiliyin bütün növlərinin aradan qaldırılmasıdır.

Inklüziv təhsil məsələləri ölkəmiz üçün ən aktual mövzudur. Hazırda bu sahədə həll olunmamış bir çox problemlər və hələ də aradan qaldırılacaq çətinliklər mövcuddur.

Uzun müddətdir ki, yerli təhsil sistemi uşaqları adi və aztəminatlı ailələrə bölürdü. Sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlar təhsil ala və öz qabiliyyətləri normal inkişaf edən uşaqlarla bərabər ola bilmirdilər, onlar həmişə ayrı-seçkilikdən və özgəninkiləşdirmədən əziyyət çəkirdilər.

Azərbaycan Respublikasında inklüziv təhsil ilə bağlı müəyyən tədbirlər həyata keçirilib:

- ölkəmizdə inklüziv təhsilin inkişafı ilə bağlı bir sıra normativ - hüquqi aktlar qəbul edilməsi ilə bağlı aşağıdakıları xüsusilə qeyd etməliyik:

\* Azərbaycan Respublikasında xüsusi qayğıya ehtiyacı olan (sağlamlıq imkanları məhdud) uşaqların təhsilinin təşkili üzrə İnkişaf Proqramı (2005 - 2009 - cu illər) [2];

\* 2018 - 2024 - cü illərdə Azərbaycan Respublikasında sağlamlıq imkanları məhdud şəxslər üçün inklüziv təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Proqramı [3];

- bir neçə məktəblərdə inklüziv təhsillə bağlı xüsusi layihələrin həyata keçirilməsi nəticəsində sağlamlığı məhdud uşaqların digər uşaqlar ilə birlikdə təhsil almaqlarına şərait yarandı.

Lakin hazırda məktəblər təəssüf ki, əksər hallarda sağlamlığı məhdud uşaqların tam təlimini təşkil edə bilmirlər. Onların valideynləri ixtisaslaşmış təhsil müəssisələri axtarmağa məcburdurlar. Nəticədə, belə bir müəssisədə təhsil aldıqdan sonra, uşaq özündə "hamı kimi deyil" rəyini formalaşdırır, bu da onun psixologiyasına mənfi təsir göstərir.

Sağlamlıq məhdudluğu olan uşaqlar təhsil almaq üçün digər uşaqlar kimi eyni imkanlara malik olmalıdırlar. Onların öyrənmə formasına daxil edilməsi, optimal təlim şəraitini yaratmaq zərurəti yaradır.



Təhsil müəssisələrində sağlamlığı məhdud imkanlı uşaqlara inklüzivliyin yayılması mövcud təhsilə doğru növbəti addımdır. Inklüziv təhsil hər bir uşağa onun təhsilə olan tələbatını ödəmək hüququ verir.

Inklüziv təhsilin məqsədi bütün uşaqların təhsildə uğur qazanması üçün bərabər imkan və lazımı şəraitlər yaratmaqdır.

Inklüziv təhsilin əsasında istənilən uşağın ayrı-seçkiliyini aradan qaldıran, bütün insanlara bərabər münasibət göstərən, lakin xüsusi təhsil ehtiyacları olan uşaqlar üçün şərait yaradan ideologiya durur. Inklüziv təhsil ümumi təhsilin inkişafı prosesidir ki, bu da bütün uşaqların müxtəlif ehtiyaclarına uyğunlaşdırılması baxımından hər kəs üçün təhsilin əlçatanlığını nəzərdə tutur və öz növbəsində xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqların təhsilə daxil olmasını təmin edir.

Inklüziv təhsil sisteminə orta, peşəkar və ali təhsil müəssisələri daxildir. Onun məqsədi məhdud imkanlı insanların təlimində və peşə hazırlığında sərbəst atmosferin yaradılmasıdır. Bu tədbirlər kompleksi həm təhsil müəssisələrinin texniki təchizatına, həm də sağlamlığı məhdud şəxslərlə qarşılıqlı fəaliyyətin inkişafına yönəlmiş müəllimlər və digər təhsil alanları üçün xüsusi tədris kurslarının işlənilib hazırlanmasını nəzərdə tutur. Bundan başqa, ümumtəhsil müəssisəsində sağlamlıq məhdudiyyəti olan uşaqların adaptasiyası prosesinin yüngülləşdirilməsinə yönəlmiş xüsusi proqramlar lazımdır.

Bu məqsədə nail olmaq üçün aşağıda göstərilən bir sıra vəzifələri həll etmək lazımdır:

1. Sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların problemi;
2. Inklüziv təhsil ideyasının inkar edilməsi probleminin aradan qaldırılması;
3. Sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların təhsilinə yanaşmaların təqdim edilməsi və həyata keçirilməsi problemi;
4. Valideynlərin əksəriyyətinin sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlarla birlikdə normal inkişaf edən uşaqları tərbiyə etmək istəməməsi;
5. Sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlara qarşı normal inkişaf edən uşaqların mənfi münasibəti;

6. Sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların sosial-psixoloji adaptasiyasının çətinlikləri.

Bu problemlər həll edilərkən sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlar xüsusi müəssisələrdə olanlarla müqayisədə öz normal inkişaf edən həmyaşıdları ilə daha yüksək səviyyədə sosial qarşılıqlı fəaliyyət göstərəcəklər.

"Daxil edilmə" məktəb həyatına xüsusi təhsil ehtiyacları olan uşaqların tam cəlb edilməsi deməkdir. Daxil etmənin mənası yalnız günün bir hissəsi və ya bütün gün üçün adi sinif uşağın yerləşdirilməsi deyil, həm də sinif məkanının təşkilini, eləcə də qeyri-adi uşağı tamamilə sinif həyatına cəlb etmək üçün tədris prosesini bu şəkildə dəyişdirməkdir. İdeal olaraq, inklüziv sinif uşaqların bir-biri ilə ünsiyyət qurması üçün xüsusi təhsil ehtiyacları olan bir neçə uşaq qrupunu birləşdirməlidir. Bu təhsil sisteminin tərəfdarları hesab edirlər ki, belə yolla uşaqlar real həyat üçün daha yaxşı hazırlanacaqlar. Inklüziv təhsilin həyata keçirilməsinə şübhə ilə yanaşan mütəxəssislər hesab edirlər ki, müəllimlərin özləri müvafiq təlim keçmədikdən və lazımı resurslar olmadığından xüsusi təhsil ehtiyacları olan uşaqlar üçün böyük məsuliyyət daşıyacaqlar və çox güman ki, bu məsələnin öhdəsindən gələ bilməyəcəklər. Bu, həm də ona gətirib çıxaracaq ki, inkişaf xüsusiyyətləri olan uşaqlara digər uşaqlara nisbətən daha çox diqqət göstəriləcək - deməli, təhsilin ümumi səviyyəsi də aşağı düşəcəkdir.

Inklüziv təhsil uşaqlara yönəlmiş metodologiyaları inkişaf etdirməyə çalışır və müxtəlif ehtiyacları olan bütün uşaqların təlimini qəbul edir. Belə təhsil müxtəlif təlim ehtiyaclarını ödəmək üçün daha çevik olacaq tədris və öyrənmə yanaşmasını inkişaf etdirməyə çalışır. Inklüziv təhsildə dəyişikliklər nəticəsində tədris və təlim daha səmərəli olarsa, bütün uşaqlar qazanacaqlar.

Qeyd etmək lazımdır ki, ölkəmizdə inklüziv təhsilin daha səmərəli həyata keçirilməsi üçün təhsilin bu səkkiz əsas prinsipinə riayət edilməsi olduqca vacib məsələ hesab edilir:

1. İnsanın dəyəri onun qabiliyyətindən və nailiyyətlərindən asılı deyil;
2. Hər kəs hiss etməyi və fikirləşməyi bacarır;

3. Hər kəs ünsiyyət və eşitilmək hüququna malikdir;
4. Bütün insanlar bir-birinə lazımdır;
5. Həqiqi təhsil yalnız real münasibətlər kontekstində həyata keçirilə bilər;
6. Bütün insanlara həmyaşıdları tərəfindən dəstək və dostluq lazımdır;
7. Təhsil alan bütün şəxslər üçün onların həyata keçirdiyi işlər ilə müqayisədə tərəqqiyə nail olmaq ehtimalı daha çoxdur;
8. Müxtəliflik insan həyatının bütün aspektlərini gücləndirir.

İnklüziv təhsildən danışarkən qeyd etmək lazımdır ki, söhbət tək-cə sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların təhsil almaları üçün texniki şəraitin yaradılmasından deyil, həm də uşağın psixofiziki imkanlarının nəzərə alınmasından gedir. Sağlamlıq problemləri olan uşaqlarla qarşılıqlı əlaqədə sağlam uşaqlarla məqsədyönlü fəaliyyət də vacibdir. Sosial müəllimlər "xüsusi" uşaqlara qarşı tolerant münasibət formalaşdıran, onlarda ən yaxşı insani keyfiyyətləri (məsuliyyət, şəfqət, başqasının ləyaqətinə yardım və hörmət) tərbiyə edən tədbirlər sistemini işləməlidirlər. Bu, söhbətlər, disputlar, birgə baxılan videoçarxlar, filmlər, verilən mövzuda verilişlər, treninqlər, rol oyunları və birgə layihə fəaliyyəti, mədəni-istirahət tədbirlərinin müzakirəsi vasitəsilə mümkündür.

Xüsusi təhsil ehtiyacları olan uşaqların valideynləri ilə iş sistemi də hazırlanmalıdır. Artıq mövcud məsləhət xidmətləri ilə yanaşı, söhbətlərin, təlim seminarlarının, dəyirmi məsələlərin, informasiya dəstəyinin, sağlamlıq problemləri olan uşaqlarla ailələrə kömək və dəstək göstərə biləcək ictimai və sosial təşkilatların nümayəndələri ilə görüşlərin keçirilməsi də mümkündür. Bu fəaliyyət mürəkkəbdir və inkişaf tələb edir.

Təhsil müəssisələrində keyfiyyətli psixoloji-pedaqoji müşayiət təşkil edilməli, həmçinin pedaqoji və şagird kollektivlərində xüsusi mənəvi-psixoloji iqlim yaradılmalıdır.

İnklüziv təhsilin praktiki inkişafını davamlı olaraq inklüziv təcrübələrlə metodik ixtiraların, proqram təminatının, tədris müəssisələrinin fəaliyyətinin təşkili və məzmununa dair metodik göstərişlərin, xidmətlərin və idarəetmə sisteminin, inklüziv prosesə daxil edilmiş

psixoloji-pedaqoji müşayiətin tətbiqi olmadan təmin etmək mümkün deyil.

Azərbaycanda inklüziv təhsilin tətbiqi yolunda həll olunmamış bir sıra problemlər və maneələr hələ də qalmaqdadır:

- Sağlamlıq məhdudiyyəti olan uşaqlara qarşı düzgün münasibətin olmaması. Bu uşaqlar haqqında bizim adekvat təsəvvürümüz yoxdur. Biz sadəcə bilmədiklərimizdən qorxuruq;
- Xüsusi hazırlanmış pedaqoji heyətin olmaması. Hələ ki, müəllimlər inkişafdən kənar olan uşaqların təhsilinə hazır deyillər. Dövlət ali pedaqoji təhsil standartlarını dəyişməli, müvafiq profilli mütəxəssislərin hazırlanmasına xüsusi diqqət yetirməlidir;
- Bir çox təhsil müəssisələrinin maddi-texniki təchizatının zəif, dünya standartlarına cavab verməməsi. Uşaqlar üçün xüsusi cihazlar və təlim materialları, eləcə də müəllimlər üçün metodik vəsaitlərin çatışmazlığı müşahidə edilir.
- Fiziki cəhətdən daxil olma maneələri. Mobilliyi məhdud olan uşaqların böyük kateqoriyası var ki, onlar öz intellektinin inkişaf səviyyəsinə görə məktəbəqədər müəssisələrə baş çəkə və ümumtəhsil məktəbində təhsil ala və uğurlu ola bilərlər. Ancaq hələ ki, belə uşaqlar üçün şərait yaradılmayıb.
- Dövlət standartının sərt tələbləri. Şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi üzrə geniş diapazonlu sistemin tətbiqi intellektdə inkişaf normasından fərqli geriləmələrlə uşaqların ümumi axınına daxil edilməsinə imkan verəcək.

Fikrimizcə, ilkin mərhələdə dövlətin əsas vəzifəsi elmi-pedaqoji ictimaiyyət və bütövlükdə cəmiyyət arasında informasiya-maarifçilik işlərinin aparılmasıdır. Normativ-hüquqi bazanın daha da təkmilləşdirilməsi, tədris materiallarının yaradılması, müəllim heyətinin hazırlanması, inklüziv təhsilin tətbiqi üzrə yerli və xarici təcrübənin öyrənilməsi ölkəmizdə tədrisin savadlı sistemini qurmağa imkan verəcək.

Mütəxəssislər inklüziv təhsil sisteminin planlı şəkildə inkişaf etdirilməsinin tərəfdarıdır. Bununla yanaşı, onlar xüsusi məktəblərin tam bağlanması və məhdud qabiliyyəti

yətli bütün uşaqların ümumtəhsil məktəbinə keçirilməsinin qeyri-mümkünlüyünü qeyd edirlər.

Bəzi insanlarda inklüziv təhsil sistemi adi uşaqların tədrisinin keyfiyyətinin aşağı düşməsinə səbəb ola bilər. Bununla yanaşı, mütəxəssislər, inklüzivanın təhsil prosesinin bütün iştirakçılarını təmin etməklə yüksək keyfiyyətli tədrisə xidmət etmək üçün nəzərdə tutulduğunu vurğulayırlar.

Inklüziv təhsilin inkişafı hazırda Azərbaycanada xüsusi kompleks xarakterli tədbirlər tələb edən problem və ziddiyyətlərin qovşağıdır. Inklüziv təcrübənin ləng yayılmasının səbəbləri, ilk növbədə, integrasiya olunmuş təhsilin bir institut kimi inkişafının əsas "siyasi" və təşkilati məsələlərini həll edə biləcək strukturun mövcud olmamasıdır.

Cəmiyyətin münasibəti - həll edilməli olan daha bir problemdir. Cəmiyyət uzun müddət sağlamlıq məhdudiyətlilərin problemlərini görməməyə üstünlük verdi. Onlara yalnız mərhəmət hissi ilə yanaşırdılar, onların həyatında demək olar iştirak etmirdilər. Əgər biz cəmiyyətdən danışırsaq, onda sosial psixologiyanı dəyişmək lazımdır. Necə ki, əvvəlcə problem meydana çıxır, sonra isə bu problem həll olunmağa başlayır. Və cəmiyyətə müraciət edərək bu problemi həll edirlər.

Sağlamlıq məhdudiyəti statusu olan uşaqlar xüsusi qayğıya ehtiyac duyurlar, cəmiyyət onlara yalnız müalicə üçün deyil, həm də uğurlu sosial adaptasiya, tam inkişaf, təhsil almaq üçün şərait yaratmalıdır.

"Xüsusi" uşaq doğulduqdan sonra ailənin düşdüyü həyat fəaliyyəti üçün tamamilə yeni şəraitdən doğan məhdud imkanlı uşağı tərbiyə edən ailənin əsas problemi onun cəmiyyətdə sosial adaptasiyasıdır. Valideynlərə uşaqlara qulluq, təlim, tərbiyə, ünsiyyət texnologiyalarını formalaşdıran bilik sistemi lazımdır.

Xəstə uşaq onun məzmununa, inkişafına və tərbiyəsinə böyük diqqət, xüsusi qayğı, digər qüvvələr, vaxt və maliyyə xərcləri tələb edir.

Inklüziv məktəbəqədər təhsil müəssisələri icma üzvlərinin nəinki bu məsələləri daha yaxşı başa düşmələri, həm də oxşar və ya fərqli olmasından asılı olmayaraq, ətrafdakılarla

daha yaxşı qarşılıqlı əlaqə yaratmaq üçün yeni dəyərlər və baxış sisteminə qoşulmaları üçün ideal şərait yaradır.

**Nəticələrin təhlili.** Inklüziv təhsilin tətbiqi bir çox səbəblərə görə cəmiyyətə faydalıdır:

- inklüziv təhsil ayrı-seçkiliyə və fərqliliklərdən qorxuya qarşı mübarizə aparmağa kömək edir, uşaqları və böyükləri qiymətləndirmək, onları dəyişməyə çalışmaq əvəzinə insanlar arasında müxtəlifliyi və fərqi qəbul etmək və anlamaq üçün öyrədir;
- inklüziv təhsil bütün uşaqların onlara lazımı kömək göstərilərsə, uğurlu ola biləcəyini sübut edərək nailiyyətləri təşviq edir. Təlimdə dəstəyin inkişafı göstərir ki, təhsil və tədrisdə çətinliklər uşaqlarda deyil, uşaqlar "düzəlişlər" tələb etmir, öyrənmə yanaşmalarına yanaşırlar;
- inklüziv təhsil səmimiyyət, bərabərlik, sosial ədalət, əməkdaşlıq, birlik və müsbət münasibətlər mühitində sosiallaşmaya imkan yaradır. Uşaqlar və böyüklər şəxsiyyətlər-arası münasibətlərin qiymətləndirildiyi xeyirxah və əlverişli şəraitdən faydalanırlar;
- inklüziv təhsil müəllimlərin peşəkar biliklərini genişləndirir. Belə təhsil tədrisin yeni və daha çevik üsullarını, bütün uşaqlar üçün maksimal dərəcədə effektiv olacaq tədris proqramlarının hazırlanmasını tələb edir.

Inklüziv təhsil müəssisəsi modelini yaratmaq və həyata keçirmək üçün inklüziv qruplar, məsləhət məntəqələri, erkən yardım xidməti, "xüsusi uşaq" inkişaf qrupu və s. kimi bütün xidmətlər sistemini daxil etmək lazımdır. Qeyd etmək lazımdır ki, inklüziv qruplar uşaq sayına görə az olmamalıdır (5-6 uşaqdan ibarət). Belə bir qrupla iş zamanı hər bir uşağa fərdi yanaşma və gündəlik əlavə məşğələlər xüsusi bir aspektdir. İşin vacib elementi budur ki, yalnız uşağın təlim və tərbiyəsinə deyil, həm də bütöv sistem kimi ailənin dəstəklənməsinə istiqamət olmalıdır.

Inklüziv uşaq bağçasında psixoloqlar, loqopedlər, defektoloqlar, art-terapevtlər, kinzioterapevtlər və digər mütəxəssislər öz məşğələlərini keçirməlidirlər. Uşaq bağçasında uğurlu nəticələr əldə etmək üçün inklüziv müəssisə üçün uyğunlaşdırılmış metodik işləmə-

lər, iş üsulları nəzərə alınmaqla inkişaf mühitinə xüsusi şərait yaratmaq vacibdir. İnküziv təhsilin inkişafı üçün təkcə qanunvericilik və maliyyə mexanizmlərinin olması vacib deyil, ictimai rəyin, o cümlədən peşəkarların da dəyişdirilməsi zəruridir.

Uşaq bağçasının təhsil prosesi uşaqlara qayğı, eləcə də biliklərin öyrədilməsi proseslərini, mühüm həyat vərdişlərini, uşaqların şəxsi keyfiyyət və bacarıqlarının, onların çatışmazlıqlarının inkişaf etdirilməsini nəzərdə tutur. Xüsusi təhsil ehtiyacları olan uşaqların təhsil prosesinə daxil edilməsi, ilk növbədə, böyüklərin uşaqlara baxışını dəyişir - yalnız "xüsusi" uşaqların yox, bütün uşaqların öz xüsusiyyətləri mövcuddur.

Əgər biz "xüsusi" uşaqlar üçün şərait yaratmağa başlayırıqsa, onların fərdi xüsusiyyətlərini, obyektiv amillərini nəzərə alaraq, bütün uşaqlarla işləməyi öyrənməliyik.

Belə istiqamət aşağıdakı suallara cavabları tələb edir:

Pedaqoji fəaliyyətdə məktəbəqədər proqramın tələblərini və onu mənimsəməli müxtəlif uşaqların xüsusiyyətlərini necə birləşdirmək olar?

Bir qrupda iş planlaşdırarkən, uşağın fərdi inkişaf planını qurarkən bu xüsusiyyətləri necə nəzərə almaq olar?

Uşaqların fərdi fərqliliklərini nəzərə alaraq keyfiyyətli təhsil və sosial qarşılıqlı təsirini hansı formada həyata keçirmək olar?

Bu cür yanaşmada bütövlükdə pedaqogika dəyişir. O yalnız xüsusi uşaqların normal inkişaf edən uşaqlara bilik, bacarıq və vərdişlərin ötürülməsi prosesinə daxil edilməsi anlamına gəlmir, inküziv odur ki, uşaqların fərdi fərqləri nəzərə alınmaqla təhsil prosesinin yeni forma və üsullarının yaradılmasını tələb edir. Belə təhsil hər kəsdən daimi yaradıcılıq töhfəsi tələb edir, onun bütün iştirakçıları - müəllimlər, valideynlər, uşaqlar, inzibati heyət yaradıcılıq prosesinə daxil edilirlər.

İnküziv təhsil, öyrənmə-inteqrasiya yollarının axtarışı problemləri üzərində iş, inteqrasiya olunmuş təlim konsepsiyasının üç prinsip üzərində qurulması qənaətinə gəlmişdir:

- erkən düzəlişlər (korreksiya) vasitəsilə inteqrasiya;
- xüsusi təhsil ehtiyaclarının fərdi uçotu;

- inteqrasiya olunmuş təlim üçün uşaqların əsaslandırılmış seçimi.

İnküziv təhsilin təşkili qaydalarına uyğun olaraq, sağlamlıq məhdudiyəti olan uşaqların müxtəlif kateqoriyaları onlar üçün müəyyən şərait yaradarkən ümumi təhsil prosesinə daxil edilə bilər.

Bunlara fərdi tədris proqramı, korreksiya - pedaqoji və sosial - psixoloji yardım və s. daxildir. Bu zaman təhsilin korreksiya təşkilatları müəllimlərə məsləhət - metodiki yardım, məhdud imkanlı uşaqlara korreksiya - pedaqoji dəstək göstərən resurs mərkəzləri funksiyalarını yerinə yetirirlər.

Uşağın fərdi inkişaf proqramları onun funksional vəziyyətinin diaqnostikası üzərində qurulub və konkret uşağın fərdi inkişaf strategiyasının işlənilib hazırlanmasını nəzərdə tutur. Fərdi yanaşma yalnız uşağın ehtiyaclarına xarici diqqət yetirməyi nəzərdə tutmur, həm də uşağın özünə öz fərdiliyini həyata keçirmək imkanı verir.

İnküziv təhsilin uğurlu olması üçün uşağın müstəqil fəaliyyətinə şəraitin təmin edilməsi mühüm şərtidir.

Qrupda çalışan mütəxəssislər (tərbiyəçi, loqoped, psixoloq, defektoloq, metodistin iştirakı ilə) mütəmadi olaraq uşaqların diaqnostikasını aparır və müzakirə prosesində həm konkret uşağa, həm də bütövlükdə qrupa istiqamətlənmiş təhsil fəaliyyət planını tərtib edirlər.

Uşaqların təhsilinin keyfiyyəti təhsil təşkilatlarının işçilərinin pedaqoji səriştəliliyi, onların peşəkarlıq səviyyəsi, yaradıcılıq potensialı ilə bağlıdır.

Mütəxəssislərin valideynlərlə əsas vəzifəsi - etibarlı tərəfdaşlıq münasibətlərinin qurulması, onların tələblərinə diqqət ilə yanaşmaqdan ibarətdir. Konkret olaraq bu vəzifələrə aşağıdakılar aiddir:

- valideynlərin hazırda onların uşaqları üçün vacib və lazım olması;
- uşağın dəstəklənməsinə yönəlmiş birgə tədbirlər barədə razılığa gəlməsi;
- valideynlərdə tərbiyəvi səriştənin formalaşmasına kömək etmək;
- valideynləri təhsil prosesinə onun fəal iştirakçıları kimi cəlb etmək;

- uşaqlarla qarşılıqlı təsir üsullarını öyrənmək;
- birgə praktiki fəaliyyətin təşkili vasitəsilə onları təhsil prosesinə cəlb etməkdir;
- valideynlərin cəmiyyətə birləşməsinə, inkişafda problemləri olan uşaqları tərbiyə edən ailələrin sosial məkanının genişləndirilməsinə şərait yaratmaq.

Fikrimizcə bu problemin həll variantlarından biri Azərbaycanda inklüziv təhsilin aşağıdakı istiqamətlərinin daha da inkişaf etdirilməsidir:

- sağlamlığı məhdud olan uşaqların təhsil prosesinə cəlb edilməsi;
- müasir cəmiyyətdə sağlamlığı məhdud olan uşaqların sosiallaşması;
- sağlamlığı məhdud olan uşaqların müasir cəmiyyətdə özlərini inamlı şəkildə yerləşdirmələrinə fəal davranış istiqamətlərinin yaradılması;
- öz çatışmazlıqlarını üstünlüklərə çevirmək imkanı;
- müasir cəmiyyətin sağlamlığı məhdud olan insanlara münasibətinin dəyişdirilməsi.

Nəticələri təhlil edərkən inklüziv təhsilin ölkəmizdə 44 günlük Vətən Müharibəsi nəticəsində işğaldan azad olunmuş torpaqlarda perspektivləri haqqında fikirlər bölüşmək istərdim. Qeyd etmək lazımdır ki, bu torpaqlar ölkəmizin sosial - iqtisadi həyatı üçün olduqca böyük əhəmiyyət kəsb edir. İqtisadiyyatın istənilən sahəsində, o cümlədən, kənd təsərrüfatında, turizm, sənayedə və s. daha da yüksək inkişafa nail ola bilərik. Deyilən məsələlər respublikamızın sosial - mədəni həyatına da aiddir (o cümlədən təhsil sistemində). Azad edilmiş ərazilərdə təhsil sistemini bərpa edərək, paralel olaraq inklüziv təhsilə də böyük zəmin yaratmış oluruq. Bunun üçün bu ərazilərdə təhsil sistemində kompleks tədbirlərin həyata keçirilməsi məsləhətə uyğundur.

Konkret olaraq işğaldan azad olunmuş ərazilərdə aşağıdakı prioritet istiqamətlərin müəyyən edilməsi, dövlət tərəfindən dəstəklənməsi vacib məsələlərdən biridir:

- Azad edilmiş ərazilərin təhsillə bağlı ehtiyaclarının müəyyən edilməsi;
- Birinci və ikinci məsələlər ilə bağlı konkret tədbirlər planının hazırlanması, bu planda

inklüziv təhsilə xüsusi yer ayrılmalıdır: təhsillə bağlı ehtiyaclar və təhsil infrastrukturunda sağlamlığı məhdud uşaqlar nəzərə alınmalıdır;

- Azad olunmuş torpaqlarımızda yeni təhsil müəssisələrin tikintisinin həyata keçirilməsi, bu təhsil ocaqlarında sağlamlığı məhdud uşaqlar üçün hər tərəfli şəraitin yaradılması nəzərdə tutulmalıdır;
- Azad edilmiş ərazilərin sosial - mədəni obyektlərində işçilərin stimullaşdırılması prosesinin həyata keçirilməsi, bu obyektlərdə sağlamlığı məhdud uşaqlarla işləyənlərin maddi təminatını dövlət xüsusi nəzarət altında saxlamalıdır və onlara hər tərəfli kömək göstərilməlidir;
- Azad olunmuş torpaqlarımızda təhsilin qabaqcıl sferaları üzrə mütəxəssislərin hazırlanmasını həyata keçirmək, o cümlədən sağlamlığı məhdud uşaqlar ilə təlim prosesini həyata keçirən heyətin hazırlanması, ixtisasının artırılması istiqamətlərində dövlət tədbirlər planının hazırlanması;
- Azad edilmiş ərazilərin xüsusiyyətlərinə görə müxtəlif istiqamətli təhsil müəssisələrinin, sağlamlığı məhdud uşaqlar ilə bağlı dərindən dərnlərin yaradılması.

**Yekun nəticələr.** Inklüziya istiqamətində uğurla irəliləmək üçün biz problemləri uğurla həll etməyi öyrənməliyik. Əlbəttə, söhbət bir uşağın problemlərindən getmir. Məsələ bütün məktəbin problemləri, bu məktəbin şagirdlərin ehtiyaclarına necə cavab verəcəyi haqqındadır. Aydın pedaqoji platformaya əsaslanan problemlərin uğurlu həlli, ümumi dəyərlər və müsbət liderlik məktəb və sinfin inklüzivliyə doğru irəliləməsi üçün ən yaxşı yoldur. Çoxsaylı problemlərin həlli çox vaxt bütün gün ərzində daim şagirdlərlə və böyüklərlə qarşılıqlı fəaliyyət göstərən müəllimlər üçün olduqca təbii bir vəziyyətdir. Qeyd olunanların əsasında inklüziv təhsil ilə bağlı aşağıdakı elmi nəticəyə gəlmək olar:

- Azərbaycan Respublikasında inklüziv təhsilin məntiqi əsaslandırma sahəsində: inklüzivliyin faydaları bu prosesin həyata keçirilməsinə daxil olanlar ilə müzakirə edilmir. Nəticə - bütün məktəb kollektivi inklüzivliyin və məktəbin bütün şagirdləri üçün ver-

- diyi üstünlüklərin rəşional dərk edilməsinə cəlb olunur. Bu mövzuların müzakirəsi aydın və açıq olmalıdır;
- Azərbaycan Respublikasında inklüziv təhsilin fəaliyyət sahəsində: məktəbdə həyata keçirilən dəyişikliklər həddindən artıq çoxdur və ya əksinə, məhdud və ya çatışmır. Nəticə - "daxil olma" prosesi bir - iki şagirdlə başlanır, onların uğurları və uğursuzluqları diqqətlə izlənilir, tədricən bu prosese qoşulan uşaqların sayı artır;
  - Azərbaycan Respublikasında inklüziv təhsilin "daxil olma" prosesinin sürəti sahəsində: zəruri dəyişikliklər çox tez və ya çox yavaş-yavaş edilir, bu işə həvəsin azalmasına gətirib çıxarır. Nəticə - inklüziv yanaşmaların həyata keçirilməsi sürəti məktəbdən asılı olaraq çox dəyişir. Prosesin bütün iştirakçılarının daimi əməkdaşlığı və dəyişikliklərin sürətinin mütəmadi olaraq izlənməsi uğur qazanmağa kömək edəcəkdir;
  - Azərbaycan Respublikasında inklüziv təhsilin resurslar sahəsində: resursların adekvatlığı inklüziv işləməyinin zəmanəti deyil - resurslar səmərəsiz istifadə edilə bilər. Nəticə - əgər əlavə resurslar meydana gəlsə, onlardan mütləq istifadə etmək lazımdır. Inklüzivni dəstəkləmək üçün nəzərdə tutulmuş resursların istifadəsi üzrə qeyri-standart yanaşma tələb olunur. Inklüzivni adekvat maliyyələşdirilməsi onu tətbiq edənlərin ona marağını təmin etməyə kömək edəcəkdir;
  - Azərbaycan Respublikasında inklüziv təhsildə ideyaya sadiqlik: əksər hallarda yalnız müəyyən sosial qrupun "şıltaqlığı" kimi qəbul edilən inklüzivni ideyasına sadiqliyin formalaşdırılması üçün daimi stimullar yoxdur. Nəticə - məktəb inklüzivni prosesinə cəlb olunanların əməkdaşlığı bu ideyaya bütün iştirakçılardan daim sadiqliyin gücləndirilməsinə kömək edəcək. Öz təşəbbüsünü göstərmək imkanı həmçinin iştirakçılarda onun uğurlu reallaşdırılmasında diyəyə və marağa daimi öhdəlik formalaşdırır;
  - Azərbaycan Respublikasında inklüziv təhsildə əsas fiqurlar (əməkdaşlar): inklüzivni uğununu müəyyən edən əsas əməkdaşlar bu ideyaya kifayət qədər sadiq deyillər və

ya əksinə, işin çox böyük həcminə malikdirlər. Bu, digər işçilərin məktəbdə inklüziv yanaşmaların həyata keçirilməsindən uzaqlaşmasına kömək edir. Nəticə - məktəbdə inklüzivni təşviq edilməsində əsas rol oynayan işçilər məktəb ictimaiyyətinin bütün iştirakçıları arasında bərabər əməkdaşlığı dəstəkləməlidirlər. Onlar məktəbin digər işçilərinə nisbətən inklüzivni müvəffəqiyyətini təmin etmək üçün böyük məsuliyyət daşıyırlar;

- Azərbaycan Respublikasında inklüziv təhsildə valideynlər: valideynlər, tərəfdaşlar kimi, məktəb həyatına daxil edilmir. Nəticə - valideynlər məktəbdə prosesin tərəfdaşları və iştirakçıları kimi qəbul edilir, onların bilikləri, təcrübəsi, məktəb işçiləri tərəfindən çox yüksək qiymətləndirilir;
- Azərbaycan Respublikasında inklüziv təhsildə rəhbərlik: məktəb rəhbərləri ya həddindən artıq nəzarət edirlər, ya da onların rəhbərlik üslubu kifayət qədər səmərəli deyil və ya daha yüksək məqsədlərə nail olmaq üçün kollektivni dəstəkləməirlər. Nəticə - rəhbərlər bütün kollektivni və hər bir əməkdaşın inklüzivni təşviqi üzrə qarşılıqlı fəaliyyətini və əməkdaşlığını asanlaşdırırlar, həmçinin hərəkətlərin koordinasiyasını təmin edirlər;
- Azərbaycan Respublikasında inklüziv təhsildə digər məktəb təşəbbüslərinə münasibət: inklüzivni digər məktəb təşəbbüslərinə münasibətdə təcrid olunmuş bir məsələdir. Nəticə - inklüzivni digər məktəb təşəbbüsləri ilə bağlı inteqral hissələrdən biridir, bu münasibətlər aydın şəkildə qeyd olunur.

## ƏDƏBİYYAT

1. *Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu*. Bakı şəhəri, 19 iyun 2009-cu il.
2. *Azərbaycan Respublikasında xüsusi qayğıya ehtiyacı olan (sağlamlıq imkanları məhdud) uşaqların təhsilinin təşkili üzrə İnkişaf Proqramı (2005 - 2009 - cu illər)*. Bakı şəhəri, 3 fevral 2005-ci il.
3. *2018 - 2024 - cü illərdə Azərbaycan Respublikasında sağlamlıq imkanları məhdud şəxslər üçün inklüziv təhsilin inkişafı üzrə*

- Dövlət Proqramı*. Bakı şəhəri, 14 dekabr 2017-ci il
4. *Azərbaycan Respublikası Dövlət Statistika Komitəsinin məlumatları*. 2000-2020-ci illər
  5. **Бельгисова К.В.** *Совершенствование правового регулирования инклюзивного обучения в системе высшего образования в Краснодарском крае* [Электронный ресурс]: монография. К.В. Бельгисова, Е.Л. Симатова, О.В. Шаповал. Электрон, текстовые данные. Краснодар: Южный институт менеджмента, 2017, 168 с.
  6. **Семенова Л.Э.** *Психологическое благополучие субъектов инклюзивного образования* [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. Л.Э. Семенова. Электрон, текстовые данные. Саратов: Вузовское образование, 2019, 84с.
  7. *Архитектурно-строительное проектирование. Обеспечение доступной среды жизнедеятельности для инвалидов и других маломобильных групп населения* [Электронный ресурс]: сборник нормативных актов и документов. сост. Ю.В. Хлестун. Электрон, текстовые данные. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2015, 487 с.
  8. **Ворошнина О.Р.** *Клинико-психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей в условиях общего (инклюзивного и интегрированного) и специального образования* [Электронный ресурс]: учебник. Ворошнина О.Р., Наумов А.А., Т.Э. Токаева. Электрон, текстовые данные. Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015, 204 с.
  9. **Бельгисова К.В.** *Совершенствование правового регулирования инклюзивного обучения в системе высшего образования в Краснодарском крае* [Электронный ресурс]: монография. К.В. Бельгисова, Е. Л. Симатова, О. В. Шаповал. Электрон, текстовые данные. Краснодар: Южный институт менеджмента, 2017, 168 с.
  10. **Артищева Л.В.** *Развитие детей с нарушениями зрения* [Текст]: учебно-методическое пособие. Л.В. Артищева. Казань: изд-во Казан. ун-та, 2018, 137с.
  11. **Горюшина Е.А., Гусева Н.А., Румянцева Н.В.** *Повышение доступности реализации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья* [Текст]: метод. Рекомендации. Н.В. Румянцева, Е.А. Горюшина, Гусева Н.А. Ярославль: изд-во ЯГПУ, 2018. 103 с.
  12. *Инклюзивное образование в ВУЗе* [Текст]: учебное пособие. сост. О.Л. Леханова; под ред. О.А. Денисовой. Череповец: Череповецкий государственный университет, 2018. 259 с.
  13. **Иванов А.В.** *Технологии психолого-педагогической работы с родителями детей с ОВЗ* [Текст]: учебное пособие М.: Перо, 2019, 111 с.
  14. **Панченко О.Л.** *Инклюзивное образование как фактор интеграции в социум инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: региональное измерение* [Текст]: монография. О.Л. Панченко; под общ. ред. В.Д. Парубиной. Казань: НОУ ВПО «Университет управления «ТИСБИ», 2015, 400 с.
  15. **Дмитриев А.А.** *Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью* [Текст]: учеб. пособие. М.: ИИУ МГОУ, 2017, 260 с.
  16. *Инклюзивное образование: инновационные проекты, методика проведения, новые идеи. Сборник научно-методических материалов* [Текст]. под научной ред. А.Ю. Белогурова, О.Е. Булановой, Н.В. Поликашевой М.: Издательство «Спутник+», 2015, 254 с.
  17. **Никольская О.С., Розенблюм С.А.** *Дети с расстройствами аутистического спектра* [Текст]: учеб. пособие (ФГОС ОВЗ). М.: Просвещение, 2019. 43 с.
  18. **Миронов Ю.В.** *Производственная практика студентов направления «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»* [Текст]. Ю.В. Миронов, Л.В. Виноградова, В.С.

Виноградов и др. : учеб. пособие. Смоленск : СГАФКСТ, 2017, 128 с.

19. Рачковская Н.А. *Инклюзивное образование как фактор социальной реабилитации учащихся с инвалидностью* [Текст] : учебно-методическое пособие М. : ИИУ МГОУ, 2015, 158 с.
20. *Инклюзивное образование в вузе студентов с инвалидностью и ОВЗ: организация обучения, особенности обучения студентов с различными нозологиями, профориентационная работа,*

*психолого-педагогическое сопровождение.* под ред. Б.Б. Айсмонтаса : метод. рекомендации для преподавателей сферы высшего профессионального образования, работающих со студентами с инвалидностью и ОВЗ. Москва : МГППУ, 2015, 325 с.

21. internet: <https://www.unicef.org/>  
22. internet: <https://heydar-aliyev-foundation.org/az>  
23. internet: <https://edu.gov.az/>

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Ш.С. Назарова

*Азербайджанский Государственный Педагогический Колледж*  
[shalala.nazarova@mail.ru](mailto:shalala.nazarova@mail.ru)

**Аннотация.** Инклюзивное или включающее образование-термин, используемый для описания процесса обучения детей с особыми потребностями в общеобразовательных (массовых) школах. В основе инклюзивного образования лежит идеология, которая устраняет любую детскую дискриминацию, обеспечивая равное отношение ко всем людям, но создавая особые условия для детей с особыми образовательными потребностями. Инклюзивное образование-это процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования каждого с точки зрения адаптации всех детей к различным потребностям, что обеспечивает доступ к образованию тех, кто нуждается в особой заботе. Статья "Актуальные проблемы инклюзивного образования в Азербайджанской Республике и пути их решения" посвящена истории создания инклюзивного образования, его содержанию, сущности, значению, ак-

туальным проблемам в мире и Азербайджанской Республике, путям их решения, а также перспективам развития инклюзивного образования на освобожденных от оккупации территориях Азербайджана. Научный результат статьи определил основные опорные точки инклюзивного образования в Азербайджанской Республике, такие как логическое обоснование, деятельность, скорость процесса "включения", ресурсы, приверженность идее, ключевые фигуры (сотрудники), родители, руководство, отношение к другим школьным инициативам, их основные проблемы и пути выхода из этих проблем.

**Ключевые слова:** *инклюзивное образование, инклюзия, дети с ограниченными возможностями здоровья, мероприятия, задачи, "особые" дети, проблемы, препятствия, реализация комплексных мероприятий.*



## CURRENT PROBLEMS OF INCLUSIVE EDUCATION IN AZERBAIJAN AND THEIR SOLUTIONS

**Sh.S. Nazarova**

*Azerbaijani National College of Education*  
[shalala.nazarova@mail.ru](mailto:shalala.nazarova@mail.ru)

**Annotation.** Inclusive education is the term used to describe the learning process of children with special needs in secondary (mass) schools. Inclusive education is based on an ideology that treats all people equally but eliminates any child discrimination that creates special conditions for children with special educational needs. Inclusive education is a process of general education development, which implies the accessibility of education for all in terms of adapting all children to different needs and, in turn, provides access to education for children in need of special care.

The article is devoted to the history of the establishment of inclusive education, its content, essence, importance, actual problems in the world and in the Republic of Azerbaijan,

their solutions, as well as the prospects for its development in the lands of our country liberated from occupation. As a result, the main points of inclusive education in the Republic of Azerbaijan, namely logic reasoning, activity, speed of "inclusion" process, resources, loyalty to the idea, key figures (employees), parents, management, attitude to other school initiatives, their main problems and ways out of these problems have been identified in the article.

**Keywords:** *inclusive education, inclusion, children with limited health, actions, tasks, "special children", problems, obstacles, implementation of complex measures*

## GƏNC FUTBOLÇULARIN HAZIRLANMASI PROSESİNİN OPTİMALLAŞDIRILMASI

K.C. Manafov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[kanan.manafov@sport.edu.az](mailto:kanan.manafov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Bu gün gənc futbolçuların ixtisaslı hazırlığı, idmançıların texniki-taktiki hazırlığında mövcud nöqsanları aradan qaldıraraq, ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsini təmin edən metodların fəal axtarışını və tətbiqini tələb edir. Biz, gənc futbolçuların texniki-taktiki hazırlıq xüsusiyyətlərini illik yarış fəaliyyətində təsirini araşdırmışıq. Gənc futbolçuların təlimin hazırlıq, yarış və keçid dövründə məşqlərinin quruluşunu ortaya qoyduq. Pedaqoji təcrübədən əvvəl və sonra əldə edilən məlumatlar nəticəsində biz gənc futbolçuların texniki-taktiki hərəkətlərinin kəmiyyət və keyfiyyət göstəricilərinin müqayisəli təhlilini aparmışıq. Bu məqalədə əldə edilmiş nəticələr göstərmişdir ki, pedaqoji eksperimentin sonunda texniki-taktiki hazırlığın səviyyəsini yüksəltməyə yönəlmiş xüsusi məşqlərin təsiri altında eksperimental qrupun futbolçuları nəzarət qrupunun futbolçularını bütün göstəricilər üzrə xeyli qabaqlamışlar. Biz, bədən tərbiyəsi müəllimlərinə, təlimatçılara və məşqçilərə gənc futbolçuların hazırlanması prosesinin təşkilində səmərəliliyin artırılması, təlim prosesinin optimallaşdırılması və təkmilləşdirilməsi məqsədiylə, əsasən gənc futbolçuların texniki-taktiki hazırlığına diqqət yönəltməyi tövsiyyə edirik.

**Açar sözlər:** *hazırlıq prosesi, tədqiqat, futbol, hazırlıq, texnika, taktika, gənc futbolçular.*

**Giriş.** Müasir futbolda yüksək nəticələrin qazanılması bilavasitə gənc futbolçuların baza hazırlığından asılıdır. Təəssüf ki, Azərbaycanda uşaq və gənclər futbolu aşağı səviyədədir, bu da klublarımızın və milli komandamızın Dünya arenasında nəticələrinə öz

təsirini göstərir. Millimizin Dünya və Avropa çempionatında göstərdiyi nəticələr heç də ürək açan deyil, klublarımızın isə UEFA Çempionlar Liqasının və UEFA Avropa Liqasının qrup mərhələsinə düşməsi uğurlu nəticə kimi qəbul edilir. Belə düşünmək olar ki, ölkəmizdə istedadlar yoxdur. Amma bu belə deyil. İstedadlar var, yalnız onları peşəkar futbola gətirmək uşaq və gənclər futbol məktəbləri çətinlik çəkir.

Müasir futbol – texniki cəhətdən çətin, dinamik, meydanda daim dəyişən vəziyyətlərdə tez qərar verməyi tələb edən, əsasən maksimal sürət-güc keyfiyyəti, fərdi texniki bacarığı o cümlədən qrup şəklində və komandalı qarşılıqlı taktiki əlaqələri tələb edən bir oyun növüdür. Futbol daim inkişaf edir – bu son illər bütün dünya tərəfindən müşahidə edilən bir həqiqətdir. Bu gün ehtiyat futbolçularının keyfiyyətli təlimi olmadan beynəlxalq arenada yüksək nəticələr qazanmaq mümkün deyil. Mütəxəssislərin fikircə futbol komandasının (xüsusilə gənclərdən ibarət) uğurunu təyin edən 4 əsas mövqe var: “birinci – texnika, ikinci – taktika, üçüncü – mənəvi iradi hazırlıq və dördüncü – funksional vəziyyət yəni sağlamlıq. Təbii ki bütün bunların başında istedad durur”.

Futbolu inkişaf etmiş ölkələrdə məşqçilər komandasının texniki-taktiki hazırlığına böyük önəm verirlər. Təlimin seçimi komandanın taktiki oyun sxemini, futbolçuların meydana mövqeləri ilə qarşılıqlı əlaqə variantlarını nəzərə alaraq aparılır. Məşqlərdə oyunçuların hücum və müdafiədə davranışları tətbiq olunur ki, bu da oyunun bu elementlərini avtomatizmə gətirir. Nümunə kimi müasir məşqçilər “Manchester Yunayted” (İngiltərə) həmçinin “Ayaks” (Hollandiya) və s. dünyada özünü sübut etmiş klubların akademiyalarını qeyd edirlər, hansılar ki, təlimin ilkin mərhələsində futbolçuların taktiki və texniki-taktiki hazırlığına böyük diqqət yetirirlər.

Mütəxəssislər müasir komandaların hazırlanması prosesində artan atletizmi qeyd edirlər, bu da daim artan təzyiqli şəraitində futbolçuya topla texniki elementləri maksimum sürətlə yerinə yetirməyə imkan verir. Müasir komandaların taktiki hazırlıq səviyyəsini isə “ali riyaziyyat” adlandırmaq olar. İlkin hazırlıq mərhələsindən ən yüksək idman ustalığı mərhələsinə qədər futbolçuların texniki-taktiki hazırlığı, məşq prosesində tədricən artırma məruz qalır və 18 yaşa qədər bu, futbolçuların bütün növ məşqlərinin ümumi həcmnin 60%-ə çatdırılır. Bu gün futbolun vəziyyəti, mövcud çatışmazlıqları aradan qaldırmaq üçün gənc futbolçuların fiziki, texniki, taktiki və psixoloji hazırlıqlarının ən müasir vasitə və metodlarının aktiv axtarışını tələb edir. Bu da 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların texniki-taktiki hazırlıq səviyyəsinin artırılmasının aktuallığını müəyyənləşdirdi.

**Metodologiya.** Vətən “RİOEUGİM”-də 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların hazırlanması prosesinin perspektiv planlaşdırılması nümunəsindən istifadə edərək, gənc futbolçuların texniki-taktiki hazırlığının uğurla mənimsənilməsinə səbəb olan vəzifələrin necə qoyulduğunu müşahidə edə bilərik.

Guman edirik ki, 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların hazırlanmasında texniki-taktiki məşqlərdən istifadə məşq prosesini optimallaşdıracaq, eyni zamanda, gənc futbolçuların ümumi hazırlığının səviyyəsini yüksəldəcək və oyun fəaliyyətini keyfiyyətcə yüksəldəcək.

Tədqiqatın obyekt – 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların illik məşq dövründə “MOİK Moskva” (Rusiya) futbol klubunun təmsalında hazırlanması prosesidir.

Tədqiqatın predmeti – 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların illik məşq dövründə texniki-taktiki hazırlığıdır.

Tədqiqatın məqsədi – 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların illik məşq dövründə texniki-taktiki hazırlığının xüsusiyyətlərini öyrənməkdir.

**Araşdırmaların məqsədi.** 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların texniki-taktiki məşqləri sayəsində oyun və yarış fəaliyyətinin uğuruna təsir edən xüsusiyyətləri müəyyən etmək.

1. İllik məşq dövründə 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların texniki-taktiki yönümlü məşq

tapşırıqlarının seçilməsinin metodiki məqsədəuyğunluğunu araşdırmaq.

2. 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların ixtisaslaşma yolunda texniki-taktiki hazırlıq səviyyəsinin davamlı artması ilə əlaqəli müsbət təsirin mövcudluğunu müəyyənləşdirmək.

8-10 yaşlı uşaq futbolçuların texniki-taktiki hazırlığı ilə bağlı yerli və xarici ədəbiyyat təhlilinə əsaslanaraq müəyyən etdik ki, futbolçuların texniki-taktiki hazırlığının səviyyəsinin yüksəldilməsi, əsasən çətin oyun şəraitində uğurlarının artmasına əhəmiyyətli dərəcədə kömək edir.

8-10 yaşlı uşaq futbolçuların illik məşq dövründə texniki-taktiki yönümlü məşq tapşırıqlarının seçilməsinin metodiki məqsədəuyğunluğunu araşdırdıq. Texniki-taktiki yönümlü məşq tapşırıqların seçimi bir məşqdə bir və ya iki texniki-taktiki qarşılıqlı təsirlərin öyrədilməsi ilə həyata keçirilmişdir. Hər tapşırığa ortalama 8-ə yaxın məşq vaxtı ayrılıb.

Nəzəriyyə dərsləri hissələrə bölündü:

- 1) hücum oyun vəziyyətləri, top olmadan oyunçunun hərəkətləri;
- 2) hücum oyun vəziyyətləri, topla oyunçunun hərəkətləri;
- 3) müdafiə xarakterli oyun vəziyyətləri. Təhlil başa çatdıqdan sonra texniki-taktiki hərəkətlərin praktiki məşqi keçirilib.

Tədqiqatdan əvvəl “MOİK Moskva” (Rusiya)-nın illik təlim planı öyrənilmiş və təhlil edildi. 2 qrup təşkil olunub: nəzarət və eksperimental. Tədqiqatda 8-10 yaş arası 30 uşaq futbolçu iştirak edib.

Gənc futbolçuların texniki-taktiki hazırlıqda irəliləyişlərini qeyd etmək məqsədi daşıyan 7 yoldaşlıq və 7 rəsmi oyununun videoçəkilişini təşkil etdik. 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların yarış fəaliyyətindəki bəzi texniki-taktiki elementlərin video icmalı onların effektivliyini qiymətləndirməyə imkan verdi. Müşahidələr zamanı gənc futbolçular topla texniki-taktiki hərəkətləri qeydə alınmışdır: düzgün yerinə yetirilmiş (“+” işarəsi ilə işarələnmiş) belə bir texniki-taktiki hərəkət hesab olunurdu ki, nəticədə top oyunçunun nəzarəti altında qalır və ya komanda yoldaşına keçirdi (qapıya zərbə vurulubsa, top hədəfə dəyməlidir və ya qapıçı iştirak etməlidir). Bütün digər hallarda və to-

pun itirilməsi ilə hərəkətin qeyri-dəqiq yerinə yetirildiyi ("-" işarəsi ilə işarələnmiş) müəyyən edilmişdir.

8-10 yaşlı uşaq futbolçuların yarış fəaliyyəti üzrə eksperimentin ilkin mərhələsində pedaqoji müşahidənin nəticə-lərinin işlənməsi nəticəsində nəzarət və eksperimental komandasının 5 oyununda texniki-taktiki qarşılıqlı komanda fəaliyyətinin kəmiyyət və keyfiyyət göstəriciləri müəyyən edilib.

7 qarşılaşmada futbolçuların oyunlarının müşahidəsi nəticəsində məlum oldu ki, idmançılar 410-389 texniki-taktiki hərəkət ediblər.

Əsasən, futbolçular oyun zamanı irəli qısa və orta ötürmələr - 26,9%, ələ keçirmə - 14,5%, top alma - 16%, aldatma - 10% kimi qarşılıqlı komanda fəaliyyətləri həyata keçirmişlər. Oyunun digər elementlərindən nadir hallarda istifadə olunurdu, top aparma - 1,9%, qapıya ayaqla zərbələr -3,1%, qapıya başla zərbələr - 2,6%, top itkiləri isə 25% -ə çatırdı. İki qrupun gənc futbolçuları arasında aşkar fərq yox idi. Təhlil, təcrübənin əvvəlində nəzarət və eksperimental qruplarında oyunçuların aktivliyinin və texniki-taktiki hazırlığının təxminən eyni səviyyədə olduğunu təyin etməyə imkan verdi.

Hazırlıq dövründə məşq prosesinin strukturu aşağıdakı kimi qurulmuşdur:

#### 1 məşqin nümunəsi.

- məşqin hazırlayıcı hissəsində: oynaqlarda hərəkətliliyi artırmağa imkan verən və əzələlərin uzanmasına yönəlmiş ümumi inkişafedici hərəkətlər; 10 dəqiqə ərzində 15x15 m ölçüdə kvadrat oyunu; 10 dəqiqə ərzində sürət-güc məşqləri (hoppammalar, qısa sürətlənmə, ziq-zaq qaçışı, estafet yarışları, aşmalar və s.) tapşırıqlar istifadə edilmişdir.
- məşqin əsas hissəsində: 30 dəqiqə ərzində futbolçular "Cərimə meydançasına 1-ə 1; 2-yə 1;3-ə 2 hücum"; 15 dəqiqə ərzində 9 x 9, sərbəst oyun tapşırıqları istifadə edilmişdir.
- məşqin tamamlayıcı hissəsində: bərpa edici hərəkətlər, dartınmalar istifadə edilmişdir.

Yarış dövründə məşq prosesinin strukturu aşağıdakı kimi qurulmuşdur:

#### 1 məşqin nümunəsi.

- məşqin hazırlayıcı hissəsində: oynaqlarda hərəkətliliyi artırmağa imkan verən və əzələlərin uzanmasına yönəlmiş ümumi inkişafedici hərəkətlər; 5-7 dəqiqə ərzində hərəkətdə və yerində "topu hiss etmək" üçün tapşırıqlar; 10 dəqiqə ərzində (4x2 iki toxunuş; 5x2 bir toxunuş) 15x15 m ölçüdə kvadrat oyunu; sürət və cəldlik keyfiyyətlərinin inkişafı üçün: 15 dəqiqə ərzində "Konuslar", "Baryerlər" və "Pilləkən" + istiqamət dəyişikliyi ilə qısa sıçrayışlar istifadə edilmişdir;
- məşqin əsas hissəsində: 15 dəqiqə ərzində 3-ə 2 hücum (cinahları istifadə etməklə); futbol meydançasının  $\frac{3}{4}$  hissəsində 20 dəqiqə davam edən 9 x 9 sərbəst oyun tapşırıqları istifadə edilmişdir.
- məşqin tamamlayıcı hissəsində: bərpa edici hərəkətlər, dartınmalar istifadə edilmişdir

Keçid dövründə məşq prosesinin strukturu aşağıdakı kimi qurulmuşdur:

#### 1 məşqin nümunəsi.

- məşqin hazırlayıcı hissəsində: oynaqlarda hərəkətliliyi artırmağa və əzələləri uzatmağa yönəlmiş ümumi inkişafedici hərəkətlər; 12 dəqiqə ərzində hərəkətdə və yerində "topu hiss etmək" üçün tapşırıqlar; 15 dəqiqə ərzində (6x3 bir toxunuş) 25x25 m ölçüdə kvadrat oyunu istifadə edilmişdir.
- məşqin əsas hissəsində: 10 dəqiqə ərzində iki qapıya 1-ə 1; 2-ə 1 hücum; 20 dəqiqə ərzində 9 x 9 (tapşırıqların) oyun istifadə edilmişdir.
- məşqin tamamlayıcı hissəsində: bərpa edici hərəkətlər, dartınmalar istifadə edilmişdir.

Tədqiqat zamanı oyunlarla yanaşı, məşqləri də nəzərdən keçirdik və təhlil etdik. Nəzarət qrupunda onlar ənənəvi yanaşmalar əsasında aparılıb və nəticələrin artması cüzi olub. Eksperimental qrupun uşaq futbolçuları ilə isə, məşqlər texniki-taktiki hərəkətlərin üstünlüyü ilə keçirilib, burada tapşırıqlar elə seçilib ki, daim futbolçular arasında qarşılıqlı fəaliyyət olsun. Hər bir tapşırığın yüksək keyfiyyətli performans yerinə yetirilməsinə diqqət yetirildi, modelə görə bütün tapşırıqlar oyun epizodlarına bənzəyirdi.

**Nəticələr.** Təcrübə dövründə topun ələ keçirmə faizi eksperimental qrupda 11%, nəzarət qrupunda 5,3% əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır. Eksperimental qrupda topu komanda yoldaşının önünə ötürmə nəticəsi 9,4% artdı və bu da 3,1% artım qeyd olunan nəzarət qrupunun nəticəsini əhəmiyyətli dərəcədə üstələyir; topu irəli ötürmələrdə, eksperimental qrupunda nəticə 7% artdı, nəzarət qrupunda bu göstəricidə daha az artım oldu 2,3%. Aldatma faizi eksperimental qrupda 8%, nəzarət qrupunda 3,5% artmış, fərqlərin etibarlılığı aşkar edilmişdir ( $p < 0,05$ ). Qarıya zərbələrin faizi nəzarət qrupu ilə müqayisədə eksperimental qrupda 14%, ikincilərin isə göstəricisi 8,3% artıb. Qeyd edək ki, eksperimental qrupda top itkilərinin sayı 10%-ə qədər azalıb. Nəzarət qrupunda top itkilərinin faizi 7%-ə qədər azaldı ki, bu da bu qrupun eksperimentaldan geri qaldığını təsdiqləyir.

Gənc futbolçuların təlim-məşq prosesində istifadə olunan xüsusi məşqlər və tapşırıqlar müsbət nəticə əldə etməyə imkan yaratdı ki, bu da eksperimental qrup oyunçularının texniki-taktiki ustalığı göstəricilərində özünü göstərdi.

Əldə edilmiş nəticələr göstərir ki, pedaqoji eksperimentin sonunda texniki-taktiki hazırlığın səviyyəsinin yüksəldilməsinə yönəlmiş xüsusi məşqlərin təsiri altında eksperimental qrupun futbolçuları bütün göstəricilər üzrə nəzarət qrupunun oyunçularını etibarlı şəkildə qabaqlamışlar. Top alma istisna olmaqla, nəzarət qrupunda nəticənin faizi eksperimentaldan 1% çox idi.

## ƏDƏBİYYAT

- Əliyev İ.S.** *Yeniyetmə futbolçuların morfofunksional göstəricilərinə məşq və yarış yüklərinin təsiri.* AMEA-nın A.İ. Qarayev adına Fiziologiya institutunun və Fizioloqlar cəmiyyətinin külliyyatı Fiziologiya və Biokimyayın problemləri XXXV cild Elm 2017.s.44-49
- Vağrova R.M.** *Hərəkət keyfiyyətlərinin fizioloji səciyyəsi.* Bakı Mütərcim -2010
- Лисенчук Г.А.** *Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов.* Наука в олимпийском спорте. 2004, № 1, с. 22-27.
- Губа В.П., Лексаков А.В.** *Теория и методика футбола: учебник для студ. высш. учеб. заведений.* М. Спорт, 2018, 621 с.
- Кузнецов А.А.** *Футбол. Настольная книга детского тренера.* А.А. Кузнецов. М.: Проф-Издат. 2011, 408 с.
- Многолетняя подготовка юных футболистов.** *Путь к успеху : учеб. метод. пособие.* В.В. Николаенко, В.Н. Шардин. К. : Саммит-книга, 2015, 360 с.
- Кубеков Э.А., Кочкаров Э.Э.** *Особенности и закономерности технико-тактической подготовки юных футболистов.* *Фундаментальные исследования.* 2015, № 2 (часть 6), с. 1310-1313.
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов.** Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2008, 518 с.
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов.** Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.— М.: Академия, 2008, 518 с.
- Лисенчук Г.А.** *Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных футболистов.* Теория и методика физ. культуры. 2008, №1, с. 11-13.
- Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: материалы Всероссийской научно-практической конференции,** Челябинск, 24-25 октября 2017 г. Т. 1. УралГУФК ; под ред. Е.В. Быкова. Челябинск, 2017, 357 с.
- Сучилин А.А.** *О совершенствовании системы подготовки футбольного резерва.* Теория и методика физ. культуры. 2001, № 9, с. 15-17.

## ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

К.Дж. Манафов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

[kanan.manafov@sport.edu.az](mailto:kanan.manafov@sport.edu.az)

**Аннотация.** Сегодня профессиональная подготовка юных футболистов требует активного поиска и применения методов, устраняющих существующие недостатки технико - тактической подготовки спортсменов и повышению у них уровня общей и специальной физической подготовки. Мы изучили влияние технико-тактических характеристик подготовки молодых игроков в годичном цикле на соревновательную деятельность. Мы раскрыли структуру тренировок юных футболистов в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. В результате информации, полученной до и после педагогического эксперимента, мы провели сравнительный анализ количественных и качественных показателей технико-тактичес-

ких действий юных игроков. Полученные в статье результаты показывают, что по окончании педагогического эксперимента под воздействием специальных упражнений, направленных на повышение уровня технико-тактической подготовки, игроки экспериментальной группы значительно опережали игроков контрольной группы. С целью повышения эффективности, оптимизации и совершенствования тренировочного процесса, рекомендуем учителям физкультуры, инструкторам и тренерам уделять особое внимание технико-тактической подготовке юных футболистов.

**Ключевые слова:** *подготовительный процесс, исследование, футбол, подготовка, техника, тактика, юные футболисты.*

## OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

K.J. Manafov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

[kanan.manafov@sport.edu.az](mailto:kanan.manafov@sport.edu.az)

**Annotation.** Today, the professional training of young football players requires active search and application of methods that eliminate existing shortcomings in the technical and tactical training of athletes and increase their level of general and specialized physical training. We have studied the impact of technical and tactical characteristics on the preparation of young players in the annual cycle of competitive activity. We have revealed the structure of training of young football players in the preparatory, competitive, and transitional periods. As a result of the information obtained before and after the pedagogical experiment, we conducted a comparative analysis of quantitative and qualitative indi-

cators of technical and tactical actions of young players. The results obtained in the article show that at the end of the pedagogical experiment, under the influence of special exercises aimed at raising the level of technical and tactical training, the players of the experimental group played a significant operational role. To increase efficiency, optimization, and improvement of the training process, we recommend physical education teachers, instructors and coaches to pay special attention to the technical and tactical training of young football players.

**Keywords:** *physical training process, research, football, preparation, technique, tactics, young football players.*

## TƏDRİS PROSESİDƏ MÜASİR TƏLİM TEKNOLOGİYALARINDAN İSTİFADƏNİN İMKANLARI

p.ü.f.d., dos. E.M. Əliyeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[elnara.aliyeva@sport.edu.az](mailto:elnara.aliyeva@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Son zamanlar cəmiyyətin müxtəlif sahələrində mütəxəssislərin informasiya və kommunikasiya texnologiyaları ilə işləmək və onlardan düzgün istifadə etmək bacarığına böyük diqqət yetirilir. Əvvəllər kağız üzərində görülən bütün işləri indi elektron mühitdə həyata keçirmək üçün informasiya texnologiyaları ilə təchiz olunmuş sistemlərdən geniş istifadə olunur. Aparılan tədqiqatlar təhsildə interaktiv avadanlıqlardan istifadənin danılmaz effektivliyini sübut edir ki, bu da bir neçə amildən ibarətdir: materialın sürətli mənimsənilməsi, şagirdlərin dərslərə marağı, müəllimlər üçün tədris materialının hazırlanmasında rahatlıq.

**Açar sözlər:** *təlim texnologiyaları, interaktiv lövhələr, informasiya kommunikasiya texnologiyaları.*

Təhsil sistemində müasir informasiya kommunikasiya texnologiyalarından (İKT) istifadə olunması adi hala çevrilmişdir.

Ölkə Prezidenti cənab İlham Əliyevin (21 avqust 2004-cü il) sərəncamı ilə təsdiq edilmiş "Azərbaycan Respublikasında ümumtəhsil məktəblərinin informasiya və kommunikasiya texnologiyaları ilə təminat proqramı (2005-2007-ci illər)" təhsilin qarşısına yeni və əhəmiyyətli vəzifələr qoydu. Bu sərəncamda müasir informasiya texnologiyalarından istifadə etməklə təhsilin keyfiyyətini artırmağa xidmət edən, bütün istiqamətlərdə ölkə vətəndaşlarına təhsil almaqla bərabər, təhsil informasiya sisteminin dünya təhsil sistemində uyğunlaşdırılmasına imkan verən vahid təhsil informasiya mühiti yaratmaq kimi əsas məqsədlər qarşıya qoyulmuşdur [1].

Hazırkı pandemiya şəraiti məkan və məsafənin oxumaq və işləmək üçün elə də vacib bir problem olmadığını qabarıq şəkildə üzə çıxarır. Distant təhsil sistemində interaktiv texnologiyaların geniş istifadəsi təhsildə texnologiyaların əhəmiyyətli rolunu bir daha sübut etmişdir. Bu işdə müəllimlərə yeni müasir texniki vasitə, təbəşir və marker lövhələrini əvəz edən - interaktiv lövhələr kömək edir.

Təhsil sahəsində interaktiv lövhələrdən bir çox fənnlərin tədrisində istifadə olunur. Belə lövhələr proqnozlaşdırılan məlumatları qısa zaman ərzində redaktə etmək və lazımı dəyişiklikləri birbaşa dərs zamanı yerinə yetirmək, siçan rejimi ilə göstərilən obyektləri manipulyasiya etmək imkanına malikdir. Annotasiya rejimi isə qeydlər etməyə, vacib detalları göstərməyə və şərhlər yazmağa, bundan əlavə, edilən bütün dəyişiklikləri saxlamağa və gələcəkdə istifadə etməyə imkan verir.

İnteraktiv lövhə (ingiliscə *Interactive Whiteboard*, IWB) - təsviri ağ lövhəyə proyektor vasitəsilə ötürən kompüterə qoşulmuş sensor ekrandır. Kompüterdə işə başlamaq üçün sadəcə lövhənin səthinə toxunmaq kifayətdir.

İlk interaktiv lövhələr ofis istifadəsi üçün 1990-cı illərdə Xerox PARC tərəfindən yaradılmışdır. Bu lövhələr kiçik qrup görüşləri və dəyirmi masalar üçün istifadə olunurdu. 1991-ci ildə Smart Technologies şirkəti proyeksiya texnologiyasından istifadə edən interaktiv lövhə yaratdı [2].

İnteraktiv lövhə istənilən formatlı məlumatlarla işləmək üçün çox rahat və çevik vasitədir ki, onunla işləmək xüsusi bilik və bacarıq tələb etmir. Bu lövhələrlə işləyən zaman dərslər, mühazirələr və praktiki məşğələlər həqiqətən daha maraqlı şəkildə alır və beləliklə də alınan məlumatlar canlı, yadda qalan və inandırıcı olur. İnteraktiv lövhələrdən sinif otaqlarında, iclas otaqlarında, qruplarla iş zallarında,

distant təhsil otaqlarında və digər yerlərdə istifadə olunur.

İnteraktiv lövhədə proyeksiya texnologiyaları sensor cihaz ilə birləşdirilir. Belə lövhə tək-cə kompüterdə baş verənləri nümayiş etməklə kifayətlənmir, həm də təqdimat prosesini idarə etməyə, düzəlişlər və korreksiya etməyə, rəngli qeydlər və şərhlər yazmağa, dərslər materiallarını daha sonra istifadə etmək və redaktə etmək üçün yadda saxlamağa imkan verir. Mikroskop, sənəd kamerası, rəqəmsal kamera və ya videokamera kompüterə və interaktiv lövhəyə qoşulur və dərslər zamanı göstərilən bütün materiallarla məhsuldar işləmək asanlaşır [3].

Tələbələr və müəllimlər üçün bu imkanların istifadə imkanları sonsuzdur:

- Tək-cə mətnlərə, şəkillərə və ya qrafiklərə baxmaq deyil, həm də birbaşa interaktiv səthdə əlyazma qeydləri yaratmağı nəzərdə tutan tədris materialı ilə işləmək mümkündür ki, bu cür şərhlər daha sonra saxlanıla və istifadə oluna bilər;
- İnternetin mövcudluğunda veb - saytlara baxmaq;
- problemin qrup şəklində həlli və müzakirəsi - interaktiv lövhələrin bəzi modelləri bir neçə şagirdə eyni anda obyektləri idarə etməyə, səthdə yazmağa və ya rəsm çəkməyə imkan verən "multitouch" texnologiyasını dəstəkləyir;
- videokonfrans sistemlərinə qoşulma – müxtəlif məktəblərdə və hətta şəhərlərdə yerləşən auditoriyalarla birgə açıq dərslər;
- video məzmun və təqdimatlar ilə işləmək - bu həm müəllimlər tərəfindən hazırlanmış dərslər, həm də şagirdlərin və ya tələbələrin hesabatları ola bilər;
- hamar səth üzərində təbəri əvəzinə rahatqələm, yaxud barmaqla yazmaq imkanı.

İstifadə olunan texnologiyalara görə lövhələr təsnif olunur:

- Sensor analoq-müqavimətli texnologiya (Egan TeamBoard, Interactive Technologies, PolyVision, SMART Technologies);
- Elektromaqnit texnologiyası;
- Lazer texnologiyası (PolyVision);

- Ultrasəs və yaxud infraqırmızı texnologiya (Hitachi, Panasonic və ReturnStar) [4].

İnteraktiv lövhədən səmərəli istifadə etmək üçün ilk növbədə onun proqram təminatını dərindən bilmək və istifadə zamanı onun resurslarından səmərəli bəhrələnmək lazımdır.

Müxtəlif şirkətlərin istehsal etdiyi interaktiv lövhələrinin proqramlarına nəzər salaq:

- SMART şirkətinin SmartBoard lövhələri Smart Notebook proqram təminatı;
- MIMIO lövhələri MimioClassroom və Mimio Studio proqramı;
- TriumphBoard MyScript Stylus proqram təminatı;
- Promethean lövhələr Activinspire proqram təminatı əsasında işləyir.

İnteraktiv lövhənin əsas üstünlükləri bunlardır:

- ✓ elektron formatların geniş potensialından istifadə - həm tələbələr, həm də müəllimlər rəqəmsal şəkillər, vizual cədvəllər və qrafiklər, Word sənədləri, Excel və s. ilə asanlıqla işləyə bilər;
- ✓ tədris materialı, mühazirə və ya dərslər hazırlamaq olduqca sadədir - artıq çoxlu sayda kitab və ya mühazirəyə ehtiyacınız yoxdur. Hər şey asanlıqla real vaxtda redaktə olunur, müəyyən bir auditoriyaya uyğunlaşdırılır;
- ✓ rahat komanda işi - bütün bir qrup tələbə tapşırığın müzakirəsində və ya tamamlanmasında iştirak edə bilər ki, bu da materialı daha yaxşı mənimsəməyə imkan verir;
- ✓ interaktiv test vasitələrindən istifadə edərək müəllim sorğu keçirərək qısa vaxt ərzində bütün sinfin biliyini yoxlaya bilər.

İnteraktiv lövhə vasitəsilə tədris prosesini maraqlı, məzmunlu, rəngarəng və daha dolğun şəkildə qurmaq mümkündür. Bu şəkildə təşkil olunmuş dərslər tələbələrdə, düşünmə, tədqiqatçılıq, yaradıcılıq, tənqidi və yaradıcı təfəkkür qabiliyyətlərini üzə çıxarır.

Belə bir təhsil prosesi eyni anda bütün qavrayış növlərinin istifadəsini nəzərdə tutur - eşitmə, vizual görmə, kinestetik. Bu lövhələrin istifadəsi zamanı hər bir dərslərin yaddaqalan



olacağına zəmanət verilir, belə ki, auditoriya daha həvəsli olmaqla yanaşı, həm də birbaşa təlim prosesinə cəlb olunur, tələbələrin yazı yazmaq narahatçılığına son qoyulur, onlar birbaşa konkret mövzuya, onun müzakirəsinə və tapşırığın asanlıqla yerinə yetirilməsinə istiqamətlənirlər.

Tədris materiallarının auditoriyalarda müasir İKT vasitəsi ilə təqdim edilməsi təhsilçilərinin tərəküründə həyat üçün zəruri obrazların (vətənə məhəbbət, valideynə, müəllimə, yaşlılara hörmət və s.) yaranmasına təkan verir.

### ƏDƏBİYYAT

- Əliyev İ.S.** *Yeniyyətə futbolçuların morfo-funksional göstəricilərinə məşq və yarış yüklərinin təsiri.* AMEA-nın A.İ. Qarayev adına Fiziologiya institutunun və Fizioloqlar cəmiyyətinin külliyyatı Fiziologiya və Biokimyayın problemləri XXXV cild Elm 2017.s.44-49
- Vağirova R.M.** *Hərəkət keyfiyyətlərinin fizioloji səciyyəsi.* Bakı Mütərcim -2010
- Лисенчук Г.А.** *Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов.* Наука в олимпийском спорте. 2004, № 1, с. 22-27.
- Губа В.П., Лексаков А.В.** *Теория и методика футбола: учебник для студ. высш. учеб. заведений.* М. Спорт, 2018, 621 с.
- Кузнецов А.А.** *Футбол.* Настольная книга детского тренера. А.А. Кузнецов. М.: Проф-Издат. 2011, 408 с.
- Многолетняя подготовка юных футболистов.** *Путь к успеху : учеб. метод. пособие.* В.В. Николаенко, В.Н. Шамардин. К. : Саммит-книга, 2015, 360 с.
- Кубеков Э.А., Кочкаров Э.Э.** *Особенности и закономерности технико-тактической подготовки юных футболистов.* Фундаментальные исследования. 2015, № 2 (часть 6), с. 1310-1313.
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов.** Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2008, 518 с.
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов.** Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2008, 518 с.
- Лисенчук Г.А.** *Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных футболистов.* Теория и методика физ. культуры. 2008, №1, с. 11-13.
- Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: материалы Всероссийской научно-практической конференции,** Челябинск, 24-25 октября 2017 г. т. 1. УралГУФК ; под ред. Е.В. Быкова. Челябинск, 2017, 357 с.
- Сучилин А.А.** *О совершенствовании системы подготовки футбольного резерва.* Теория и методика физ. Культуры. 2001, № 9, с. 15-17.

## ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

доц. Э.М. Алиева

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

**Аннотация .** В последнее время большое внимание уделяется умению специалистов из различных сфер общества работать с информационными и коммуника-

ционными технологиями и правильно их использовать. Педагоги все чаще используют системы информационных технологий для выполнения всей работы в элек-

тронной среде, которую они раньше выполняли на бумаге. Исследования доказывают неоспоримую эффективность использования интерактивного оборудования в обучении, которая складывается из нескольких факторов: быстрое усвоение материала, ин-

терес студентов к урокам, простота подготовки учебных материалов для учителей.

**Ключевые слова:** *технологии обучения, интерактивные доски, информационные и коммуникационные технологии.*

## OPPORTUNITIES TO USE MODERN LEARNING TECHNOLOGIES IN THE TEACHING PROCESS

ass. prof. E.M. Aliyeva

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

**Annotation.** Recently, much attention has been paid to the ability of specialists from various spheres of society to work with information and communication technologies and use them correctly. Educators are increasingly using information technology systems to do all the work in an electronic environment that they used to do on paper. Research proves the

indisputable effectiveness of using interactive equipment in teaching, which consists of several factors: quick assimilation of the material, students' interest in lessons, and ease of preparation of teaching materials for teachers.

**Keywords:** *learning technologies, interactive whiteboards, information and communication technologies.*

## TƏLƏBLƏR

Dərc olunan məqalə redaksiyaya çap və elektron formada təqdim olunmalıdır.

1. Məqalədə müəllif(lər)in adı, soyadı, işlədiyi müəssisə(lər) və həmin müəssisənin (müəssisələrin) ünvanı, müəllif(lər)in elektron poçt ünvanları göstərməlidir.
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 gəlinədiyi ardıcılıq (məsələn, [1] və ya [1, s.55] kimi işarə olunmalı) ilə nömrələnməlidir.
5. Ədəbiyyat siyahısında verilən hər bir istinad haqqında məlumat tam və dəqiq olmalıdır. İstinad olunan mənbənin bibliografik təsviri onun növündən (monoqrafik, dərslik, elmi məqalə və s.) asılı olaraq verilməlidir. Elmi məqalələrdə simpozium, konfrans və digər nüfuzlu elmi tədbirlərin materiallarına və ya tezislərinə istinad edərkən məqalənin, məruzənin və ya tezisnin adı göstərməlidir.
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 öz əksini tapmalıdır. Xülasələr elmi və qramatik baxımdan ciddi redaktə olunmalıdır. Hər bir xülasədə məqalənin adı, müəllifin və ya müəlliflərin tam adı göstərməlidir.
8. Açar sözlər üç dildə (məqalənin və xülasələrin yazıldığı dillərdə) 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 rədd edilir.

**Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman**

**Akademiyasında çap olunmuşdur.**

**Çapa imzalanmış noyabr, 2021**

**Sifariş № 29, Kağız format 60x110**

**Nəşr şərti -47.5 Sayı 100**

**Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti, 98**