



**BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN
AKADEMİYASININ ELMİ XƏBƏRLƏRİ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК АКАДЕМИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

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

Volume 3 № 3 2021
sportsiencejournal.org

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 TƏRBİYƏSİ 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, Hülya Mehdizadə

Bölmələr:

Bədən tərbiyəsində kütləvilik və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması
İdmançıların hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi
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)
Vitaliy Xramov pedaqogika üzrə elmlər doktoru, dosent (Belarusiya)
Ubaidulloev Zubaidullo Ph.D., associate professor (Yaponiya)
Agota Lenart associate professor (Macarıstan)
Anastasiya Bışevskaya coğrafiya üzrə fəlsəfə doktoru, (Rusiya)
Denis Şkiryanov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent (Belarusiya)

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

Adress: Fətəli Xan Xoyski 98, Bakı, AZ 1072

Адрес: AZ 1072, Фатали Хан Хойски 98, Баку

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

MÜNDƏRİCAT

I BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ KÜTLƏVİLİK VƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI

1. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin məzmunu
və təkmilləşdirilməsi yolları 5
Y.M. Babanlı
2. Pandemiya dövründə orqanizmin sağlamlığının qorunub
saxlanılmasında gimnastika hərəkətlərinin rolu 9
E.Ə. Abdullayev, E.A. Muxtarlı, Y.N. Quliyev
3. Cudoçuların aerob hazırlığına sürət – güc yüklərinin təsiri 16
S.S. Abdullayev, V.B. Aslanov, H.H. Hüseyinov
4. Məktəb yaşlı uşaqların məşqinin fizioloji xüsusiyyətləri 20
N.M. Ağayev, X.H. Orucov
5. Физическая активность в период пандемии 28
Н.И. Абдинова, Л.Н. Садигова, Э.В. Абдинов
6. Влияние стресса на организм спортсменов 34
А.К. Гасанова, Н.Т. Асадуллаева, Г.М. Бехбутова

II İDMANÇILARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

7. Məşqin yarışqabağı mərhələsində cudoçuların iş qabiliyyətinə stimullaşdırıcı
bərpa vasitələrinin təsiri 39
Q.M. Cəfərov, R.A. Tağı-zadə, Ü.Q. Cəfərova
8. Cudoçunun fiziki hazırlığının xüsusiyyətləri 45
F.M. Ocaqverdiyev, Z.Z. Məmmədov, D.S. İbrahimova
9. Şosse velosipedçilərinin fiziki iş görmə qabiliyyətlərinə müxtəlif
şiddəti və intensivliyi olan məşq yüklərinin təsiri 49
Ə.M. Xəlfəyev
10. Image transfer of international sporting events to host
cities – opportunities and limits for Baku 53
G.M. Hamzayeva
11. Comparing motivational factors of athletes engaging in
traditional sport versus esports 56
A.M. Sheyubov

12. Competitive balance in the Azerbaijan Premier League Azerbaijan
State Academy of Physical Education and Sport 61
I.A. Aghayev
13. Yeniyetmə boksçularda sensor sistemlərin inkişaf xüsusiyyətləri 65
Q.Ş. Əbiyev, V.M. Vəliyev, C.Ş. Abiyev

III BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN TƏŞKİLİ

14. Ümumtəhsil məktəblərində idman zallarına olan standart tələblər 70
N.B. Məcidov, V.K. Əliyev
15. Distant təhsil şəraitində İKT -dən istifadənin bəzi aspektləri 75
E.M. Əliyeva
16. Modern tendencies in professionally oriented teaching of
foreign languages 80
L.Kh. Adigozalova
17. Müasir şəraitdə tələbə gənclər idmanının inkişaf xüsusiyyətləri 85
F.C. Hüseynov
18. Роль сложного предложения с отрицанием в одной из частей
в обучении русскому языку как иностранному 93
A.A. Алиева
19. Fiziki tərbiyə dərslərində motivasiyanın tədqiqi 98
E.A. Əliyev, H.B. İbrahimova
20. Yeddinci sinif şagirdləri ilə fiziki tərbiyə dərslərində xüsusi
fiziki hərəkətlərdən istifadənin effektivliyi 102
E.A. Muxtarlı, K.F. Məmmədova, F.N. Nəbiyeva
21. Məktəblilərin bədən tərbiyəsi dərslərinə münasibətlərinin
formalaşmasının yolları 109
S.K. Sadiqov
22. Fiziki tərbiyə dərslərinin pedaqoji əhəmiyyəti 116
X.R. Abasova
23. Danışiq qrammatikası və onun ingilis dili dərslərində rolu 120
G.Ə. Bağirova
24. The activity of sport icons after retirement and their influence
on the development of sport 127
A.R. Aliyeva

ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏNİN MƏZMUNU VƏ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ YOLLARI

prof. Y.M. Babanlı

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

babanli.yusif@bk.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə orta məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərinin məzmunu, inkişafı və təkmilləşdirilməsindən bəhs olunur. Fiziki tərbiyə dərslərinin düzgün qurulmasında şagirdlərin fiziki sağlamlığının və psixoloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması əsas məsələ kimi vurğulanmışdır. Həmçinin məqalədə şagird şəxsiyyətinin və sağlam həyat obrazı vərdişinin formalaşmasında fiziki tərbiyə dərslərinin rolu da göstərilmişdir.

Açar sözlər: *ümumtəhsil orta məktəblər, fiziki tərbiyə, fiziki tərbiyənin inkişafı, təkmilləşdirmək, idman, şagird, sağlamlıq, fiziki inkişaf, fiziki qabiliyyət.*

Şagirdlərdə sağlamlıq mədəniyyətinin, sağlam həyat obrazına vərdişin tərbiyəsi məktəbəqədər müəssisələrdə və məktəblərdə fiziki tərbiyənin mürəkkəbləşən məzmununa yeni baxış tələb edir. Fiziki tərbiyənin məzmunu bütövlükdə fəaliyyət yanaşması prinsipinə əsaslanan sağlam inkişaf yoluna keçirilməlidir. Bu prinsip təlim-tərbiyənin şəxsiyyətin hərtərəfli inkişaf prosesinə istiqamətlənməsi ilə, sağlamlıq-fiziki tərbiyə və idman fəaliyyəti üsullarını yaradıcı şəkildə mənimsəyərək özünü təyin etməsi ilə müəyyən olunur, eləcə də sağlam həyat obrazı vərdişinin formalaşmasına istiqamətlənir. Beləliklə, fiziki tərbiyənin məzmunu uşaq və yeniyetmələri fiziki tərbiyə və yaradıcı fəaliyyətə istiqamətləndirən iki komponentin vəhdəti kimi başa düşülür. Birinci komponent uşaq və yeniyetmələrdə fiziki tərbiyə, sağlamlıq mədəniyyətinin insanın ümumi mədəniyyətinin bir elementi olması haqqında tam nəzəri təsəvvürlər formalaşdırır. Bu, şəxsiyyətin hərtərəfli fiziki və mənəvi inkişafı

haqqında əsas biliklərin mənimsənilməsi və “insan-insan”, “insan-cəmiyyət”, “insan-istehsal”, “insan-dövlət”, “insan-təbiət” münasibətlərinin başa düşülməsi vasitəsilə əldə olunur. Məzmunun ikinci komponenti fiziki tərbiyə prosesini sağlamlıq-fiziki tərbiyə və idman fəaliyyəti üsullarının yaradıcı şəkildə mənimsənilməsi və onlardan sağlamlıq, təhsil, inkişaf və tərbiyə sahəsindəki məsələlərin həllində istifadə bacarığının formalaşmasına yönəldir. Bu komponent başqa cür fiziki tərbiyə sahəsində ümumtəhsil hazırlığının ümumdövlət standartının əsasını təşkil edən komponent də adlandırılır. O, dini, milli və fərdi xüsusiyyətlərdən asılı deyil.

Sosial planda baza komponentinin ayırılma edilməsi cəmiyyətin fiziki tərbiyənin, hərəkət hazırlığının və sağlamlıq vəziyyətinin optimal səviyyəsinin əldə olunması yolundakı konkret tarixi tələbatlarının ödənilməsinə imkan verir. Sağlam həyat obrazı vərdişinin formalaşma dərəcəsini, ölkənin müxtəlif rayon məktəblərində təhsil alan uşaq və yeniyetmələrdə fiziki tərbiyə səviyyəsini yalnız baza komponenti sayəsində müəyyən etmək olar. Fiziki tərbiyənin məzmununun variativ komponenti uşaqların fərdi qabiliyyətlərinin, dini və milli şəraitin, müəllimlərin ixtisaslaşmasının və şagirdlərin maraqlarının nəzərə alınması zərurəti ilə şərtlənir.

Fiziki tərbiyənin baza və variativ hissələrinin uyğunlaşdırılması cəmiyyətin və fərdin maraqları arasında mövcud ziddiyyətin aradan qaldırılmasına, sağlam həyat obrazı vərdişlərinin tərbiyəsində fiziki tərbiyənin əhəmiyyətinin artırılmasına, özünüdərk və özünüdərk təkmilləşdirmə tələbatlarının daha tam şəkildə təmin edilməsinə imkan verir.

Təhsil sistemi əmək birjasının perspektiv tələblərinə vaxtında və yüksək keyfiyyətlə uyğunlaşdırılmalıdır, çox məhsuldar əmək qabiliyyətinin və ictimai tərəfdaşlığın formalaşma-

sına istiqamətlənməlidir. Yeni bir insan harada dünyaya gəlirsə, onun şəxsiyyət və vətəndaş kimi təşəkkül tapması, əxlaq, mərhəmət və qəddarlıq, yaşlı nəslə hörmətlə yanaşma, uşaqlara qayğı haqqında təsəvvürlərinin əsası da burada qoyulur, dünyaya baxışları, onun fiziki, yaradıcı və mənəvi kamilliyi, həyata münasibəti də burada formalaşır. Şagirdlərin və tələbələrin fiziki tərbiyəsi sahəsindəki əsas iş, uşaq və gənclərin kütləvi idmanı təhsil müəssisələrində inkişaf etdirilir. Fiziki tərbiyənin və idmanın müasir, təsirli vasitələrindən, formalarından və metodlarından istifadə edilməsi böyüməkdə olan nəslin aktiv həyat mövqelərinin, əxlaqın tərbiyəsinin prioritet üsullarından biri olmalıdır.

Təhsil alanların fiziki tərbiyəsi aşağıdakı keyfiyyət və xüsusiyyətlərin inkişafına səbəb olur: qüvvətlilik, zərəklilik, cəldlik, diribaşlıq. İdmanın fiziki növlərinin şagirdləri üçün məşğələlər gedişində şüurlu nizam-intizamın əldə olunması, qayda və öhdəçiliklərin dəqiq surətdə yerinə yetirilməsi son dərəcə vacibdir.

Qarşıya qoyulmuş məqsəd aşağıdakı vəzifələrin icra olunması sayəsində əldə olunur: fiziki tərbiyə və idmanın müntəzəm məşğələlərində təhsil alanların tələbatlarının formalaşması, eləcə də təhsil alanların fiziki tapşırıqlar üzrə müstəqil məşğələlərin təşkilinin və keçirilməsinin əsasları üzrə bacarıq və vərdişləri mənimsəməsi; təhsil alanın fiziki hazırlığının yüksəldilməsi, onun orqanizminin funksional və fizioloji imkanlarının təşəkkül tapması, fiziki tərbiyə üsulları vasitəsilə fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi; hərəkəti vərdişlərin hərəkəti fəaliyyətlərin təkmilləşdirilməsinin, yüksək koordinasiya və idman meyllərinin bərpaedici və sağlamlaşdırıcı-profilaktik istiqamətli fiziki tapşırıqların hesabına inkişaf etdirilməsi; sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması, fiziki tərbiyə və idman məşğələlərindən pis vərdişlərin, narkomanıyanın, asosial davranışın profilaktikası üçün istifadə edilməsi; fiziki hazırlıq və kütləvi idman tədbirlərində iştirak etmək.

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə və şəxsiyyətin təşəkkül tapması üzrə vəzifələrin həlli təhsil prosesinin bütün formalarını əhatə edən bütöv pedaqoji sistemin yaranmasına imkan verir:

- “fiziki tərbiyə” fənni üzrə və onun həddlərindən kənar dərslər və dərsləndirici məşğələ formaları;
- fiziki tapşırıqlardan (dərnəklər, bölmələr) əlavə (fakültativ) məşğələlər;
- sağlamliq vəziyyətlərində pozğunluqları olan təhsil alanların fiziki tərbiyəsinə istiqamətlənmiş müalicəvi və uyğunlaşdırılmış fiziki tərbiyə məşğələləri;
- gün rejiminə uyğun olan, şagirdlərin fəaliyyət qabiliyyətinin optimallaşdırılmasına və təlim fəaliyyəti prosesində həddindən artıq yorğunluğunun profilaktikasına istiqamətlənmiş kütləvi idman tədbirləri və sağlamliq tədbirləri (bədəni tərbiyəsi dəqiqələri, dinamik fasilələr, tənəffüslərdə mütəhərrik oyunlar, “sağlamliq saatları”, “idman saatları”);
- məşğələlərin dərsləndirici formalarda keçirilməsi təhsil alanların sağlamliqının möhkəmlənməsinə və fiziki hazırlığına (idman dərnəkləri və bölmələri, Uşaq və Gənclər üçün İdman Məktəbinin qrupları, ümumi fiziki hazırlıq üzrə ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsini əhatə edən müstəqil və fərdi məşğələlər) istiqamətləndirilməlidir.
- Fiziki-tərbiyə üzrə sağlamliq və kütləvi idman tədbirləri (idman müsabiqələri, turnirlər, spartakiadalar, idman bayramları və festivalları, sağlamliq Günləri və idman Günləri).

Fiziki tərbiyə və idmanın müxtəlif formaları həm klassik (fiziki tərbiyə dərsləri, fiziki-tərbiyə üzrə sağlamliq fəaliyyəti, dərsləndirici zamanlarda müxtəlif idman növləri üzrə dərnəklərdə və bölmələrdə aparılan məşğələlər), həm də ənənəvi olamayan (fiziki tərbiyə və idman bayramları) forma və metodları əhatə edə bilər.

Böyüməkdə olan gənc nəslin fiziki tərbiyəsinin vacib istiqaməti yeniyetmələrin hərəkəti aktivliyinin yüksəldilməsi, təhsil alanların öyrədici, təşkilati, nizam-intizamlı xarakterə malik olan və böyüməkdə olan nəslin fiziki tərbiyəsinin mühüm tərəfi olan idman bölmələrinə intensiv şəkildə cəlb edilməsi hesab olunur. Oyunların qaydaları şagirdlərə harda və necə hərəkət etmək lazım olduğunu, nə etmək və özünü necə aparmaq lazım olduğunu bilməkdə

kömək edə bilər, hansı hərəkət üsullarını irəli sürməyi öyrədə bilər. Beləliklə də oyunların qaydaları şagirdlərin idrak fəaliyyətlərini: nəyisə düşünmələrini, fikirləşmələrini, müqayisə etmələrini, bu və ya digər situasiyadan çıxış yolu, fiziki tərbiyə və idman məşğələləri zamanı qarşıya qoyulan vəzifələri həll etmək üsulu tapmalarını aktivləşdirir. Bütün bunlardan belə çıxır ki, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə müstəqilliyin, özünə nəzarətin, qarşılıqlı nəzarətin formalaşması, dəyişən mühit şəraitində qabiliyyətlərin həmin yönə istiqamətlənməsi vacibdir. Burada cəldlik, sərrastlıq, güclülük, çeviklik, dəqiqlik kimi reaksiyaların inkişafı, eləcə də şəxsi məqsədlərin əldə olunması üçün iradi səy göstərilməsi vacibdir. Bütün bunlar isə nəticədə insanın müxtəlif şəraitlərdə öz davranışlarına nəzarət etmək qabiliyyətini formalaşdırır.

Beləliklə, yaşlılarla bərabər, böyüməkdə olan, fiziki cəhətdən mükəmməl həyata daxil olan və qabaqcıl biliklərə yiyələnən gənc nəslin nümayəndələri də ölkənin dinamik inkişafı üzrə məsuliyyəti öz üzərlərinə götürməyə qabildirlər. Məhz buna görə də hökumətin dövlət, ictimai, qeyri-hökumət və digər strukturlarının bütün fəaliyyəti böyüməkdə olan nəslin harmonik cəhətdən inkişaf etmiş, əxlaqi cəhətdən zəngin və fiziki cəhətdən sağlam şəkildə formalaşmasına istiqamətlənməlidir. Fiziki tərbiyə cəmiyyətdə yeni insanı əxlaqi zənginliyi, mənəvi təmizliyi və fiziki kamilliyi özündə bir-biri ilə harmonik şəkildə uzlaşdırmaqla tərbiyə etməyin vacib üsuludur. Fiziki tərbiyə hərəkətləri fiziki tərbiyə və idman sahəsində dövlət və ictimai təşkilatların hərtərəfli fəaliyyətinə əsaslanır. Müasir dövrdə kütləvi bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin ümumxalq hərəkətlərinə çevrilməsi vəzifəsi öz həllini tapmaqdadır ki, bu da elmi cəhətdən əsaslanmış və cəmiyyətin bütün təbəqələrini əhatə edən fiziki tərbiyə sisteminə əsaslanır. Əhalinin müxtəlif yaş qruplarının fiziki inkişafı və hazırlığı üzrə proqram-dəyərləndirmə normativlərinin dövlət sistemləri mövcuddur.

Dövlət proqramlarına əsasən fiziki tərbiyənin məcburi formada olan məşğələləri məktəbəqədər müəssisələrdə, bütün növ tədris idarələrində, orduda, müəssisələrdə və s. iş günü rejimində (istehsal gimnastikası, fiziki tərbiyə fasilələri və s.) həyata keçirilir.

Fiziki tərbiyə tərbiyə sistemi daxilində insanın sağlamlığının möhkəmləndirilməsi məqsədi daşıyan və onun düzgün şəkildə fiziki inkişafına xidmət edən əsas tərkib hissələrindən biridir. Fiziki tərbiyə əqli təhsillə, əxlaqi, estetik və əmək tərbiyəsi ilə və təlimlə birgə vəhdət təşkil edərək şagirdlərin hərtərəfli inkişafına xidmət edir. Beləliklə, şəxsiyyətin əsas keyfiyyət və xüsusiyyətlərinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu olduqca böyükdür. Buna görə də, fiziki tərbiyənin məktəblərdə tədrisi məqsədyönlü, planlı və mütəşəkkil proses kimi, şagirdlərin sağlamlığını təmin etməyə, onların fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirməyə, mütəhərrik vərdişlərin və bacarıqların formalaşdırılmasına xidmət etməlidir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Babanlı Y., Quliyev D.** *Məktəbdə fiziki tərbiyə*. “OL”MMC, Bakı 2017, 175 s.
2. **Babanlı Y.** *İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyənin təşkili texnologiyaları (dərs vəsaiti)*, “Araz” nəşriyyatı, Bakı-2015, 200 s.
3. **Quliyev B.** *İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin aktual problemləri*. Bakı, “Elm”, 2013, 262 s.
4. **Ахметов С.М.** *Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития*. автореф. дис. канд. пед. наук. С.М. Ахметов Краснодар, 1996. - 19 с.
5. **Амбурцев С.Н.** *Влияние соотношения различных методов упражнения на процесс формирования интереса школьников к урокам физической культуры*. автореф. канд. пед. наук : 13.00.04. Челябинск, 1998. 19 с.

СОДЕРЖАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

prof. Ю.М. Бабанлы

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
babanli.yusif@bk.ru

Аннотация. В статье рассматриваются содержание уроков физической культуры в средней школе, пути развития и совершенствования. Отмечается необходимость учитывания физического здоровья и психологических особенностей учащихся для правильного построения занятий по физической культуре. В тоже время в статье говорится о роли занятий физической куль-

туры в формировании личности ученика и навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова: *общеобразовательные школы, физическое воспитание, развитие физического воспитания, совершенствовать, спорт, ученик, здоровье, физическое развитие, физические способности.*

THE CONTENT AND WAYS TO IMPROVE PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOLS

prof. Y.M. Babanli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
babanli.yusif@bk.ru

Annotation: The article discusses the content of the lessons of physical education in high schools, the ways of its development and improvement. There is a need to take into account the physical health and psychological characteristics of students for the correct construction of classes of physical education. At the same time, the article talks about the role

of physical education classes in shaping the personality of the student and the skills of a healthy lifestyle.

Keywords: *general secondary schools, physical education, development of physical education, improve, sport, pupil, health, physical development, physical abilities*

PANDEMİYA DÖVRÜNDƏ ORQANİZMİN SAĞLAMLIĞININ QORUNUB SAXLANILMASINDA KALİSTENKA GİMNASTİKA HƏRƏKƏTLƏRİNİN ROLU

E.Ə. Abdullayev*, E.A. Muxtarlı*, prof. Y.N. Quliyev**

* *Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti*
Fiziki tərbiyə və çağırışa qədər hazırlığın texnologiyası kafedrası
eldar_muxtarli@mail.ru

** *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*
Tibbi – bioloji elmlər kafedrası
yusif.guliyev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinin keçirilməsində sağlamlığın və orqanizmin möhkəmləndirilməsi məqsədi ilə təbiətin təbii qüvvələrindən istifadə olunması mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Fiziki tərbiyə və idmanla müntəzəm məşğul olmaq uşaq və yeniyetmələrin orqanizminin harmonik inkişafına yardım göstərir. Keçirilən elmi-pedaqoji təcrübə göstərdi ki 30 – 50 dəqiqə ərzində fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və hərəkəti bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi üzrə tam məşqlər keçirmək olar. Məlum oldu ki, 30 dəqiqə ərzində öz bədən çəkisinin ağırlığından istifadə edərək xüsusi hərəkətlərlə, hər-hərəkətə 15-20 dəfə yanaşma ilə məşq etmək olar. Məsələn: həvəskar idmanla məşğul olan idmançı 16-dəfə dartınırsa deməli 7-dəqiqə 30 saniyə ərzində tam gücü ilə turnikdə 5 yanaşma ilə, 8 dəfə dartına bilər. Yanaşmalar arasında istirahət fasiləsi 30 saniyədən, 1 dəqiqəyə qədər ola bilər.

Bununla belə biz ADPU – nun fiziki tərbiyə və çh texnologiyası kafedrasının müdiri: Eldar Abdullayev və həmin kafedranın müəllimləri Eldar Muxtarlı və Vəliyyədin Müsəllimov pandemiya dövründə açıq hava şəraitində stadionda ümumi fiziki hazırlıqla məşğul olan yeniyetmələr arasında (ara məsafə saxlamaq şərti ilə) təcrübə apararaq müəyyən etdik ki, yeniyetmələr yalnız 2 hərəkəti, həmin hərəkətləri də çətinliklə yerinə yetirirlər. Bu səbəbdən öz çəkisi hesabına yerinə yetirilən kalistenka

gimnastika hərəkətlərinin tətbiqi fiziki hazırlığı inkişaf etdirir.

Açar sözlər: *Kalistenka xüsusi gimnastika hərəkətləri, insanın öz ağırlıq çəkisindən istifadə, Məsələn: turnikdə müxtəlif dartınma hərəkətləri, dayaqda qolların büküleb açılması və s. Məqsəd pandemiya dövründə məşq, sağlamlıq, gözəl bir qamətin formalaşması.*

Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində, işgörmə qabiliyyətinin artırılmasında və onların fiziki cəhətdən düzgün inkişaf etməsində fiziki tərbiyə və idman hərəkətlərinin rolu çox böyükdür. Fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinin keçirilməsində sağlamlığın və orqanizmin möhkəmləndirilməsi məqsədi ilə təbiətin təbii qüvvələrindən istifadə olunması mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Fiziki tərbiyə və idmanla müntəzəm məşğul olmaq uşaq və yeniyetmələrin orqanizminin harmonik inkişafına yardım göstərir: belə ki, hər gün icra edilən fiziki hərəkətlərin təsiri ilə boy artımı gedir, ağ ciyərlər böyüyür və onların həyat tutumu çoxalır, ürək-damar sisteminin işi yaxşılaşır, sümük-əzələ sistemi möhkəmlənir.

Fiziki tərbiyə və idmanla müntəzəm məşğul olmaq nəticəsində orqanizmi möhkəmləndirərək yeniyetmə idmançılarda az xəstəlmələrə səbəb olur. Odur ki, onlar az dərəcə buraxır və təhsildə geri qalmırlar. Məşqlər sayəsində fiziki inkişaf və ürəyin işi yaxşılaşır, tənəffüs əzələlərinin gücü artır, nəfəs alma və nəfəs vermə dərinləşir, nəticədə orqanizmə daha çox oksigen daxil olur, oksigen qan damarları ilə baş-beynə yaxşı daşınır. Əgər nəzərə alsaq ki, oksigen sinir hüceyrələrinə lazım olan qida maddəsidir, onda fiziki hərəkətlərin

zehni iş qabiliyyətinə olan müsbət təsiri daha aydın olur [Fikrət Fətullayev, Asif Abbasov, səh – 13. Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik. Bakı – 2018].

İdman məşqi ümumi pedoqoji və fizioloji prinsiplər əsasında qurulmuşdur. İdman məşqində əsasən fəallıq, fərdilik, sistemətiklik, tədricillik prinsipləri mühüm rol oynayır. İdman məşqi fizioloji prinsiplərlə əhəmiyyətli dərəcədə sıx bağlıdır. Ona görə də orqanizmdə idman məşqi, dərin fizioloji dəyişikliklər yaradır. Başlıca olaraq: məşqin effektinin geriyə qayıtması, tsikliklik məşqlər, maksimal fiziki yüklərin təsiri, bərpa prosesinin fazaları və s. Məşq effektinin özünəməxsusluğu prinsipi məşqolunmanın əsasında dayanır: daha çox hərəkətlər məşqdə spesifik olmalıdır yəni, idman növünə xas hərəkətlər məşqlərdə daha çox həcmdə icra edilməlidir. Məşqin effektliyi hərəkəti bacarıqlardan (idman texnikasından) fiziki hərəkətlərin keyfiyyətindən fəal əzələ qruplarının tərkibindən və xarici mühitin təsirindən asılıdır.

Maksimum yüklənmə prinsipi onunla bağlıdır ki, idmançının yarış şəraitində orqanizminin psixoloji, idman texniki və funksiyalarının ehtiyat imkanları maksimum səfərbər olur. Bu artıqlaması ilə, idman məşqinin az-az yüksələrək, son maksimal səviyyəyə çatması üçün kifayət edir. Birdəfəlik ağır məşq yükləri, xroniki yorulmaya və məşqin geriyə dönməsinə səbəb ola bilər.

Fiziki yüklərin qarşılıqlı prinsipi tələb edir ki, məşqlər zamanı idmançılar təkcə öz idman növlərinin spesifik hərəkətləri ilə kifayətlənməməli, müxtəlif idman növlərinin fiziki hərəkətlərini də icra etməlidirlər. İdmançıların texniki və fiziki hazırlığının yüksəlməsi üçün hərəkətləri müəyyən müddət digər xarakterli hərəkətlər əvəz etməlidir. Eyni hərəkətlərin uzunmüddət icrası məqsədə uyğun deyil. Müxtəlif hərəkətlərin icrası, hərəkəti vərdiş və fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsini yüksəldir.

Məşq effektinin geriyə qayıtması bu zaman məşq gərginliyi azalır və tamamilə məşqlər dayandırıldıqda məşq effekti də yox olur. Sonradan yenidən məşq gərginliyini artıraraq və məşq təmləri yüksəldilsə məşqlilik çıxış vəziyyətinə qayıda bilər. İnsanlar siste-

matik fiziki hərəkətlərlə məşğul olmadıqda məşq kəsildikdən iki həftə sonra nəzərə çarpacaq dərəcədə fiziki işgüzarlıq aşağı düşür, 3-8 aydan sonra isə orqanizm tamamilə əvvəlki çıxış vəziyyətinə qayıdır. Məşq effektinin daha çox azalması, məşq kəsildikdən sonra və ya məşq yüklərinin azaldılması zamanı baş verir. Birinci ilk 1-3 ay ərzində funksional göstəricilərdən oksigennəqledici sistemin maksimal fəaliyyəti yarıya qədər enir. Hətta yüksək dərəcəli idmançılar da belə məşqlərə qısa fasilələr verdikdə (zədələndikdə) fiziki işgüzarlıq gözə çarpacaq dərəcədə aşağı düşür. Təkcə məşqin kəsilməsi fiziki işgüzarlığın aşağı düşməsinə təsir etmir. Ən çox bundan əlavə əgər hipokineziyada olsa onda daha tez işgüzarlıq azalacaqdır: nə qədər fiziki aktivlik çox olarsa məşqin geriyə dönməsi bir o qədər az olacaqdır. Sistemətik və təkrar məşqlərin nəticəsi ilə məşq effektini yenidən yüksəltmək mümkündür.

Məşq prosesi öz tərkib və strukturunu həmişə yüksək məşqlilik səviyyəsində saxlamır. Bunun üçün gərək fasiləsiz, daima dəyişən və tsiklik prinsipini qoruyub saxlamalıdır. Məşqlilik bir tərəfdən tsiklik prinsipini, digər tərəfdən bioloji ritmləri nəzərə almaqla məşqin üsul və metodlarını onlara görə uyğunlaşdırmalıdır. Tsiklik (dövrülük) prinsipi, əsasən idman məşqi dövründə yaranıb. İllik məşqin üç dövrü vardır: hazırlıq, yarış və keçid dövrü. Əsasən illik məşq dövrlərində əsas məqsəd, **“idman forması”** qanunauyğunluqlarına əməl edərək onu inkişaf etdirməkdir. Məşq prosesinin daha səmərəli planlaşdırma və idarə olunması üçün onları bir illik mərhələnin hazırlıq dövründə müxtəlif tipli mezotsikillərə bölünür: ümumi fiziki bazalı, xüsusi fiziki bazalı, hazırlığa nəzarət və s. Mezotsikillərdə (mezotsikl yəni orqanizmin funksional imkanlarını artırmağa və əvvəllər mənimsənilmiş yeni hərəkəti bacarıqlarının formalaşması deməkdir) özlüyündə bölünür mikrotsikillər kimi, bunlarında hərəkətinin öz vəzifəsi vardır. Çoxillik məşq hazırlıq mərhələsi 4 hissəyə bölünür: ilkin hazırlıq, idman ixtisasına ibtidai hazırlıq, ciddi və dərin məşqlər və idmançının təkmilləşdirilməsi. İlkin hazırlıq mərhələsi uşaqları 7-8 yaşında ilk məktəb dövrü ilə başlayır. Bu iki – üç il davam edir. Məşq yüklərinin artırılması idman

ixtisasına ibtidai hazırlıq mərhələsində başlanılır ki, bu zamanda idman nəticəsinə tez çatmaq olur. Bu zaman idman yüklərini tədricən artırmaq olar. Bu zaman ciddi və dərinləşdirilmiş məşqlərə başlamaq olar. Bu mərhələ orta yaş dövrünə qədər davam edə bilər. Çünki, idmançılar ən yaxşı nəticələri məhz bu mərhələdə veririlər. Məsələn: qadın gimnastlar əsasən ilk yüksək nəticəni 13-15 yaşında vermişdir. Çünki, ciddi və dərinləşdirilmiş məşqlərə 9-10 həftədə daha erkən yaş dövründə başlamışdır.

İdmançının təkmilləşməsi mərhələsi bu təxminən 16-19 yaş dövrünə təsadüf edir ki, bu zamanda idmançı əsasən daha çox yarışlara hazırlaşır, icra etdiyi fiziki hərəkətlər yarış xarakterli olur. Fiziki yüklərin həcmi, müddəti, şiddəti yüksək olur. Məhz bu dövrdə fiziki keyfiyyətlər daha yaxşı inkişaf olunur. Bu dövrdə idman məşqləri idmançının fərdi xüsusiyyətlərinə görə qurulur və həftəlik mezot-sikillərin sayı 10-15 olur. İnsanın məşq etməsi son dərəcə geniş və mühiti problemdir. Bu problemi yalnız bioloji və fizioloji cəhətdən deyil geniş miqyasda öyrənmək lazımdır. Müəyyən gigiyenik şəraitdə və həkim nəzarəti altında aparılan məşq eyni zamanda pedoqoji proses olub, fiziki tərbiyənin əsas vasitəsidir. Lakin bununla belə məşqin fizioloji qanunauyğunluqlarını öyrənməyin xüsusi əhəmiyyəti vardır. Çünki bu qanunauyğunluqları bilməklə məşqin başqa cəhətlərini də düzgün həll etmək olur. Məşq yükünün icrası bu və ya digər idman növündə iş qabiliyyətini müntəzəm sürətdə artırmaq və ya bu qabiliyyəti yüksək səviyyədə saxlamaq məqsədi ilə fiziki hərəkət planlı və müntəzəm sürətdə istifadə etməyi nəzərdə tutur.

Məşqin fizioloji mahiyyəti bir neçə dəfə icra edilən əzələ işini (yükü tədricən artırmaqla) təsiri altında orqanizimdə baş verən və daha da artmaqda olan funksional quruluş dəyişikliklərindən ibarətdir. Məşq prosesinin öyrənilməsində adətən iki cəhət nəzərə alınmalıdır. Birinci hərəkət vərdişinin inkişafı və ikinci hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi, yəni məşqçiliyin fizioloji əsasları məsələsi tədqiq edilməlidir [Yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığının fizioloji xüsusiyyətləri səh – 43 – 47].

Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və fiziki hərəkətlərdən istifadə ilk növbədə müəyyən nəzəri biliklərə əsaslanmalıdır. Hər bir gəncin hərəkətinin orqanizmin müxtəlif sisteminə təsiri mexanizmi haqqında məlumatı olmalıdır. Yalnız belə halda hərəkətlərdən məqsədli şəkildə istifadə mümkündür. Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri daha çox dayaq-hərəkət və oksigendəşmə funksiyasını yerinə yetirən tənəffüs sistemində nəzərə çarpır [Fikrət Fətullayev, Asif Abbasov, səh – 21. Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik. Bakı – 2018].

Sağlamlıq – istənilən canlı orqanizmin bədən üzvlərinin hamısının öz funksiyasını tam yerinə yetirdiyi hal, ağrının və xəstəliyin olmadığı vəziyyətdir. Sağlamlıq insanın təkə xəstə olmaması ilə ölçülür, həm də onun psixoloji və sosial rifahının öz qaydasında olması ilə müəyyən olunur. (Firat Hüseynov, Fiziki tərbiyə 5 – ci sin dərslik, səh – 10. Bakı – 2017 ci il).

Fiziki fəaliyyətin olmaması müxtəlif xəstəliklərə səbəb olur. Əhalinin fiziki fəaliyyəti 20-ci əsrin ortalarına nisbətən xeyli azalmışdır. Əvvəllər hərəkətsizlik fiziki əməyin hesabına ödənilirdisə, indi yalnız fiziki və idman hərəkət vasitələri gündəlik həyatda hərəkətsizliyin qarşısını ala bilər.

Tibb elmləri doktoru, professor S.M. Bubnovski, fiziki fəaliyyətin olmamasının həm dayaq hərəkət sistemi, həm də ürək-damar sistemi xəstəliklərinə səbəb olduğunu iddia edir. S.M.Bubnovski hesab edir ki, tam sağlamlığı əldə etmək üçün fiziki hərəkətlərdən istifadə qaçılmazdır. Xarici yükün təsiri ilə fiziki hərəkətlərdən istifadə (trenajorlardan, ağır çəki daşları qantellər) və yaxud öz bədən çəkisindən istifadə etdilər məşqlər əzələ bağları, ürək damar sistemini möhkəmləndirir, bel və oynaqların elastikliyi və hərəkətliyi təmin edir. Aerob fiziki hərəkətlər, ürək-damar sisteminin dözümlülüyünü artırır və maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır.

S.M. Bubnovskinin dediyinə görə müntəzəm şəkildə dartınmalar, uzanmış vəziyyətdə qolların bükülüb açılması (məkik) hərəkəti və s. sağlamaşdırıcı təsirə malik olaraq oynaq, onurğa və ürək-damar sistemi xəstəliklərinin qarşısını alır. Beləliklə sistemli şəkildə öz bə-

dən çəkisi ağırlığı ilə yerinə yetirilən fiziki hərəkətlərdən istifadə, sağlamlığın yaxşılaşdırılmasına və dayaq hərəkət sistemini möhkəmləndirir. Ötən əsrin 80 – cı illərində həkim kardioloq, tibbi elimlər doktoru N.M.Amosovun müalicəvi gimnastika hərəkətlərdən yaratdığı “1000 fiziki hərəkət” sistemi yüksək intensivlik və maksimum amplitudada çox saylı gimnastika hərəkətlərin yerinə yetirilməsindən ibarət idi.

N.M.Amosov inandırıcı şəkildə sübut etdi ki, hər yaşda aktiv fiziki məşqlər orqanizmin həyat tonusunu artırır və xəstəliklərə qarşı mübarizə aparır. Bundan əlavə mütəmadi olaraq yüksək intensivlikdə yerinə - yetirilən idman hərəkətləri orqanizmin cavanlaşmasına səbəb olur. Sistemli şəkildə fiziki tərbiyə ilə məşğul olan yaşlı insanların xəstələnmə ehtimalı 2-3 dəfə azdır və fiziki hazırlıq, sağlamlıq baxımından özlərindən 10 – 15 yaş kiçiklərə bərabərdirlər.

Karate idmançısı, döyüş sənətlərinin təbliğində fəal iştirak edən S.N.Badyuk öz elmi kitabları və məqalələrində qeydiyyata apararkən yazmışdır ki, sağlamlıq praktikası hər cür fiziki yükləmələrdən ibarət olmuşdur:

Birincisi - orqanizmdə qanın düzgün dövriyyəsi üçün əyilmə və elastiklik tələb edən hərəkətlərdən istifadə etmək lazımdır:

İkincisi- atletik hərəkətlərlə məşğul olmaq əzələlərin yüklənməsinə gətirib çıxarır.

Üçüncü - isə düzgün nəfəs almaqdır. Bununla belə təkə vitaminli qidalanma əhəmiyyət kəsb etmir, yaxşı məşq etmiş sağlam orqanizmdə sağlam ruh olmalıdır.

S.N. Badyuk təsdiq edir ki, sağlamlıq məşqləri ilə gündə 24 saat məşğul olmaq lazımdır. Onun fikirincə sağlamlıq təcrübəsi özünü və dünyaya yeni bir baxışdır. Bununla belə ehtimal etmək olar ki, öz çəkisi ağırlığı ilə xüsusi fiziki hərəkətlərdən istifadə əsasında orqanizmin şəxsi sağlamlığını qurmaq olar.

Tədqiqat metodu və araşdırma. Elmi tədqiqatların aparılması zamanı elmi ədəbiyyat təhlilindən, sorğu metodundan, pedaqoji müşahidədən və təcrübədən istifadə olunmuşdur.

Keçirilən elmi pedaqoji təcrübə göstərdi ki 30 – 50 dəqiqə ərzində fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və hərəkəti bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi üzrə tam məşqlər keçirmək olar. Məlum oldu ki, 30 dəqiqə ərzində öz bədən çəkisinin ağırlığından istifadə edərək xüsusi hərəkətlərlə, hər hərəkətə 15-20 dəfə yanaşma ilə məşq etmək olar. Məsələn: həvəskar idmanla məşğul olan idmançı 16 dəfə dartınırsa deməli 7 dəqiqə 30 saniyə ərzində tam gücü ilə turnikdə 5 yanaşma ilə 8 dəfə dartına bilər. Yanaşmalar arasında istirahət fasiləsi 30 saniyədən, 1 dəqiqəyə qədər ola bilər.

Bununla belə biz ADPU – nun fiziki tərbiyə və çh texnologiyası kafedrasının müdiri: Eldar Abdullayev və həmin kafedranın müəllimləri Eldar Muxtarli, Vəliyyədin Musəllimov pandemiya dövründə açıq hava şəraitində stadionda ümumi fiziki hazırlıqla məşğul olan yeniyetmələr arasında (ara məsafə saxlamaq şərti ilə) təcrübə apararaq müəyyən etdik ki, yeniyetmələr yalnız 2 hərəkəti, həmin hərəkətləri də çətinliklə yerinə-yetirirlər məsələn: turnikdə dartınma 3-5 dəfə və yerdə uzanaraq qolların bükülüb açılması (məkik) hərəkətlərini. Başqa bir hərəkət edə bilmirlər.

Elmi təcrübə araşdırmalar belə məlum oldu ki, 2 həftə açıq havada keçirilən məşqlərin nəticəsində yeni təlim metodikasının işlənilməsi biz ADPU-nun təcrübə apararı müəllimlərinin fikirincə fiziki keyfiyyətləri artırmaq və sağlamlığı gücləndirmək üçün əlverişli vasitədir. Hazırlanmış yeni (kalistinka gimnastika) metodikanı biz -ADPU-nun təcrübə apararı müəllimləri açıq havada həvəskar idmanla məşğul olan yeniyetmələr arasında (məsafə saxlamaq şərti ilə) tətbiq etdik.

Nəticələrin araşdırılması və müzakirəsi: Kalistenka insanın öz ağırlıq çəkisindən istifadə edilən (xüsusi gimnastika hərəkətlərindən ibarət) məşq sistemidir. Məsələn: turnikdə müxtəlif dartınma hərəkətləri, dayaqda qolların bükülüb açılması və s. Keçirilən məşqlərin məqsədi pandemiya dövründə elastiklik və qüvvə qabiliyyətlərini inkişaf etdirərək sağlam, gözəl bir qamətin formalaşmasına malik olmaqdır.

Məşq üçün resurslar: turniklər (hündür və alçaq), paralel qollar, dayaqlı nərdivan, şved nərdivanı və s. istifadə olunur.

Kalistenka məşqləri açıq hava şəraitində təbiətin təbii qüvvələrindən məsələn: günəşdən, havadan, sudan və s. istifadə etməyə imkan verir ki, bu da öz növbəsində orqanizmin möhkəmlənməsinə ürək damar sistemi, ağ ciyər, nəfəs borularının fəaliyyətinə və qan dövranının yaxşılaşması ilə əlaqədar immun sisteminin güclənməsinə təsir göstərir. Artıq demək olar ki, Azərbaycanda bu məşq sistemi "Parkur və Vorkaut" gimnastikası adı ilə tanınır.

Kalistenka metodikası üzərə təlim məşqləri həftədə 5 dəfə olmalıdır. Kifayət qədər vaxt olmadıqda təlim məşqləri həftədə 3 dəfə həyata keçirilə bilər. ADPU – nun fiziki tərbiyə kafedrasının təcrübə aparan müəllimləri yenicə kalistenka və vorkaut təlim məşqlərinə başlayan yeniyetmələr üçün bir məşqə 3 hərəkət kompleksi, uzun müddət məşğul olanlar üçün isə 4 hərəkət kompleksi təklif etdik. Hər hərəkət 5 yanaşmadan ibarət olaraq bir təlim məşq müddətinə minimum 20 yanaşmadan ibarət hərəkətlər təşkil edirdi. Yeni məşğul olanlara 3 hərəkət, 4 yanaşma şərti ilə, bir məşqə 12 yanaşma hərəkəti təşkil edirdi. Bizim hazırladığımız təlim məşq metodikasına bir həftə müddətində 3 saat, 20 dəqiqə vaxt sərf olunur. Əgər nəzərə alsaq ki, bir həftə 168-saatdan ibarətdirsə onda şəxsi vaxt itkisi azalaraq cəmi 5% - i sərf olunur. Təkrar sayılı hərəkətlərin hesabına fiziki yük artır. Məşq zamanı orqanizmin çəkisindən əlavə çəki əldə etmək üçün, məşqlərdə fiziki yükün və yanaşmaların sayını artırmaq üçün hərəkət seçimlərini dəyişmək məsləhətdir məsələn: dayaqda qolların bükülməsinin açılması hərəkətini yerinə yetirərkən ayaqları hündür bir yerə dirəmək, bir ayağı üzərində oturub qalxmaq, turnikdə boyun arxası istiqamətinə dartınmaq və s. Bir məşq prosesi 40-45 dəqiqə davam edərək hazırlıq, əsas və tamamlayıcı hissələrdən ibarət olur.

Bununla belə kalistenka təlim məşqlərində:

- bədənin yuxarı ətraf əzələlərinin inkişafı üçün hərəkətlər;
- bədənin ön əzələlərinin inkişafı üçün hərəkətlər;
- bədənin arxa əzələlərinin inkişafı üçün hərəkətlər;

- bədənin aşağı ətraf əzələlərinin inkişafı üçün hərəkətlər planlaşdırılır.

Təlim məşqlərinin aşağıdakı məzmunu təklif olunur:

1. Bədənin yuxarı ətraf əzələlərinin inkişafı üçün hərəkətlər;
Hazırlıq hissəsi: 10 dəqiqə qaçış və ümuminkişaf hərəkətləri.
2. Əsas hissə: 20 dəqiqə çiyin əzələləri üçün kompleks hərəkətlər.
3. Tamamlayıcı hissə: 5 dəqiqə tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Onuda qeyd etmək lazımdır ki, dəqiq və düzgün texnika ilə həyata keçirilməlidir. Məşq zamanı hərəkətlərin təkrar üsul metodundan və yaxud dairəvi metoddan istifadə olunur. Hərəkətlərarası fasilə 30-40 saniyədən, 1 dəqiqəyə qədər olmalıdır.

Tamamlayıcı hissədə 5 dəqiqə ərzində tənəffüs hərəkətləri yerinə yetirilməlidir (ürək vurğularının və oynaqların bərpası üçün).

Kalistenka təlim məşqlərinə qaçışlar, yerləşlər və idman oyunlarını da əlavə etmək olar. Təklif olunan metodika üzərə məşğul olanlar texniki cəhətdən düzgün tapşırıqları yerinə yetirməyi, özünə nəzarəti bacarmalı, fiziki yükləmənin tənzimlənməsi qaydalarını bilməli, təlim məşq vaxtı əhval ruhiyyənin, hərəkətlərə yanaşmaların, hərəkətlərin təkrar sayını yazmaq üçün gündəliyi tərtib etməlidirlər. Kalistenka məşqləri zamanı sağlamlaşdırma təcrübəsini həyata keçirərkən fiziki tərbiyə və idman məşqlərinin əsas prinsiplərinə riayət etmək lazımdır.

Hesab edirik ki, məşq zamanı əsasən gimnastika hərəkətlərinin yerinə-yetirilməsi asan olmalıdır. Məşqlərin 50% - i fiziki yükləməyə keçirilir. Hər fiziki hərəkət 5 yanaşma ilə yerinə yetirilərkən bir məşq cəmi 20 yanaşmadan ibarət olur. Aparılan statistik hesablamalar nəticəsində hazırlanmış təlim məşq metodikası açıq hava şəraitində məşğul olan yeniyetmələrin fiziki hazırlığına müsbət təsirini müəyyən etməyə imkan vermişdir. Bu səbəbdən öz çəkisi hesabına yerinə yetirilən kalistenka gimnastika hərəkətlərinin tətbiqi fiziki hazırlığı inkişaf etdirir.

Kalistenka hərəkətlərinə bənzər fiziki idman hərəkətlər kompleksləri kineziterapiyada,

хəstələrin reabilitasiyasında, travmadan sonra bərpasında tətbiq edilir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Fətullayev F., Abbasov A.** *Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik*. Bakı 2018, s.13.
2. **Əbiyev Q.Ş.** *Yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığının fizioloji xüsusiyyətləri*. Magistr təhsil səviyyəsi üçün (Dərslik). Bakı 2018, s. 43-47.
3. *100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия. 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье.* Автор: Сергей Бубновский доктор медицинских наук профессор. «Издательство «Эксмо», 2015
4. *Активное долголетие, или Как вернуть молодость вашему телу.* Автор: Сергей Бубновский доктор медицинских наук профессор. «Издательство «Эксмо», 2015.
5. *Атлас здоровья позвоночника и суставов.* Автор: Сергей Бубновский доктор медицинских наук профессор. «Издательство «Эксмо», 2018.

РОЛЬ КАЛИСТЕНСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Э.А. Абдуллаев*, Э.А. Мухтарлы*, проф. Ю.Н. Гулиев**

* *Азербайджанский Государственный Педагогический Университет*
Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта
eldar_muxtarli@mail.ru

** *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*
Кафедра Медико-биологические науки
yusif.guliyev@sport.edu.az

Аннотация: В статье подчеркивается важность использования сил природы для укрепления здоровья и тела на занятиях физической культурой и спортом. Регулярные физические нагрузки и занятия спортом способствуют гармоничному развитию организма детей и подростков. Научно-педагогический опыт показал, что за 30-50 минут можно проводить полноценные упражнения на развитие физических качеств и улучшение моторики. Оказалось, что за 30 минут можно тренироваться со специальными весами, по 15-20 подходов к каждому движению, используя собственный вес. Например, если спортсмен-любитель тянет 16 раз, то он может тянуть турник в полную силу 7 минут 30 секунд с 5 подходами 8 раз. Интервал отдыха между подходами может составлять от 30 секунд до 1 минуты.

Однако мы обнаружили, что учителя АГПУ Эльдар Абдуллаев, Эльдар Мухтарлы и Валиядин Мусаллимов проводили эксперименты (при условии соблюдения дистанции) среди подростков, которые занимались общефизической подготовкой на открытом воздухе во время пандемии. По этой причине применение калистенки гимнастических упражнений, выполняемых за счет собственного веса, развивает физическую форму.

Ключевые слова: *Калистенка - это особое гимнастическое движение, использование собственного веса человека, например: различные упражнения на растяжку на турнике, сгибание и раскрытие рук на опоре и т. д. Цель - тренировка, здоровье, формирование красивой фигуры во время пандемии.*

THE ROLE OF KALISTENKA GYMNASTICS IN MAINTAINING THE HEALTH OF THE BODY DURING A PANDEMIC

E.A. Abdullayev*, E.A. Mukhtarli*, ass. prof. Y.N. Guliyev**

* *Azerbaijan State Pedagogical University*
Department of Physical Education and Technology of Pre-Service Training
eldar_muxtarli@mail.ru

***Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
Department of Medical biological sciences
yusif.guliyev@sport.edu.az

Annotation: The article emphasizes the importance of using the forces of nature in order to strengthen health and the body in the conduct of physical education and sports. Regular physical activity and sports contribute to the harmonious development of the body of children and adolescents. Scientific and pedagogical experience has shown that it is possible to conduct full exercises on the development of physical qualities and improvement of motor skills in 30-50 minutes. It turned out that for 30 minutes you can train using special weights, 15-20 approaches to each movement, using your own weight. For example, if an amateur athlete pulls 16 times, then he can pull on a horizontal bar at full strength for 7 minutes and 30 seconds with 8 approaches, 8 times. The rest interval between approaches can be from 30 seconds to 1 minute.

However, we found that ADPU teachers Eldar Abdullayev, Eldar Mukhtarli, and Valiyadin Musallimov conducted experiments (provided they kept a distance) among teenagers who were engaged in general physical training in the open air during the pandemic. For this reason, the application of kalistenka gymnastic exercises performed at the expense of their own weight develops physical fitness.

Keywords: *Kalistenka is a special gymnastic movement, the use of a person's own weight, for example: various stretching exercises on a horizontal bar, bending and opening arms on a support, etc. The goal is training, health, the formation of a beautiful figure during a pandemic.*

CUDOÇULARIN AEROB HAZIRLIĞINA SÜRƏT – GÜC YÜKLƏRİNİN TƏSİRİ

S.S. Abdullayev, V.B. Aslanov, H.H. Hüseynov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

İdmanın təkmübarizlik növləri kafedrası

samir.abdullayev@sport.edu.az, vusal.aslanov@sport.edu.az, hasan.huseynov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Tədqiqatın gedişində alınan nəticələrin analizi göstərmişdir ki, tətbiq olunan fiziki yüklər idmançıların orqanizminə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərməklə, icra olunan kompleks hərəkətlərin icrasına sərf olunan zaman 90 dəqiqədən 50 dəqiqəyə qədər azalmış, işin həcmi isə eksperimentin sonunda 920 ş.v.-dən 1920 ş.v.-dək artmışdır. İcra olunan işin həcmnin artması və sərf olunan vaxtın azalması ona gətirib çıxarmışdır ki, idmançılar işi nəbz 150 – 160 vur/dəq civarında yerinə yetirmişlər. Belə göstəricilər orqanizmin enerji təminatında aerob mexanizmlərinin səviyyəsini xarakterizə edir. Cüdoçuların xarici tənəffüs göstəricilərinin sınaqların köməyi ilə təyini zamanı AHT demək olar ki, dəyişilmir (0,25%), nəfəsalma əzələlərinin gücü 8,5% artmış, nəticədə idmançıların nəfəsalması yaxşılaşmış, bununla da orqanizmə çox miqdarda oksigenin daxil olunmasına imkan yaranmışdır. Nəfəsvermədə iştirak edən əzələlərin gücü 7,6% artmış və nəticədə xaric olunan karbon qazının miqdarının artmasına gətirib çıxarmışdır, bunun da nəticəsində işin icrası zamanı oksidləşmə - reduksiya reaksiyalarında yaxşılaşma baş vermişdir. Nəfəsalmada iştirak edən əzələlərin gücünün artması bronxial keçiriciliyin də yüksəlməsinə (1,3% - ə qədər) səbəb olmuşdur. Maksimal ağciyər ventilyasiyası 7,6% -ə qədər yüksəlmişdir. Müəyyən edilmişdir ki, sürət – güc yüklərin xarici tənəffüsün göstəricilərinə təsir etməklə cüdoçularda aerob enerji hasilatının inkişafına gətirib çıxarmışdır.

Açar sözlər: *fiziki yüklər, məşq prosesi, iş qabiliyyəti, bronxial keçiricilik, sürət – güc yükləri.*

Giriş. Cüdo idmanında idman uğurunun əldə olunması fiziki keyfiyyətlərin və hərəkəti

vərdişlərin uzunmüddətli təkmilləşdirilməsi sayəsində əldə olunur. İdman məşqi sistemində mövcud olan zəngin təcrübənin, idman iş qabiliyyətinin yüksəldilməsinə kömək edən tibbi – bioloji vasitələrin tətbiqinin və bərpaedici proseslərin gücləndirilməsi planlaşdırılan idman nəticəsinin qazanılmasına şərait yaradır [1, s.23; 4, s.15; 8, s.54].

Cüdoçuların orqanizmində məşq və yarış yüklərinin təsirindən kəskin fizioloji və biokimyəvi dəyişikliklər baş verir və onlar ümumi bioloji qanunlara tabe olur. Bu qanunauyğunluqların öyrənilməsi cüdoçuların məqsədyönlü olaraq hazırlanmasına, adaptasiya dəyişikliklərinin idarə olunmasına və onların qırılmasının qarşısının alınmasına, idman fəaliyyətində yaranan zədələnmələrin minimallaşdırılmasına imkan verir [2, s.559; 3, s.304; 10, s.120].

Beləliklə, cüdoçuların hazırlığının tam sistemi idmançılarda homeostazın (daxili mühitin sabitliyinin) dəyişməsinə istiqamətləndirilir. İdmançılarda xüsusilə də yüksək dərəcələrdə, nisbi sakitlik vaxtı homeostazın həddləri bir qədər dar çərçivədə olduğu halda, məşq və yarış yükləri bu həddləri xeyli genişləndirir [5, s.296; 6, s.23; 7, s.53; 10, s.120]. İdmançılarda aerob hazırlığın yüksəldilməsində əsas rolunu oynayan dözümlülüyün inkişafına orqanizmin tənəffüs, ürək-damar, qan dövranı, hormonal, əzələ və enerji təminatı sistemləri əhəmiyyətli dərəcədə təsirə malikdir. Sadalanan funksional sistemlərin vacibliyini qeyd etməklə yanaşı, onu da qeyd etmək lazımdır ki, idmançılarda aerob hazırlığında və orqanizmin ümumi dözümlülüyünün inkişafında əsas funksionarı oksigenəqledici sistem oynayır.

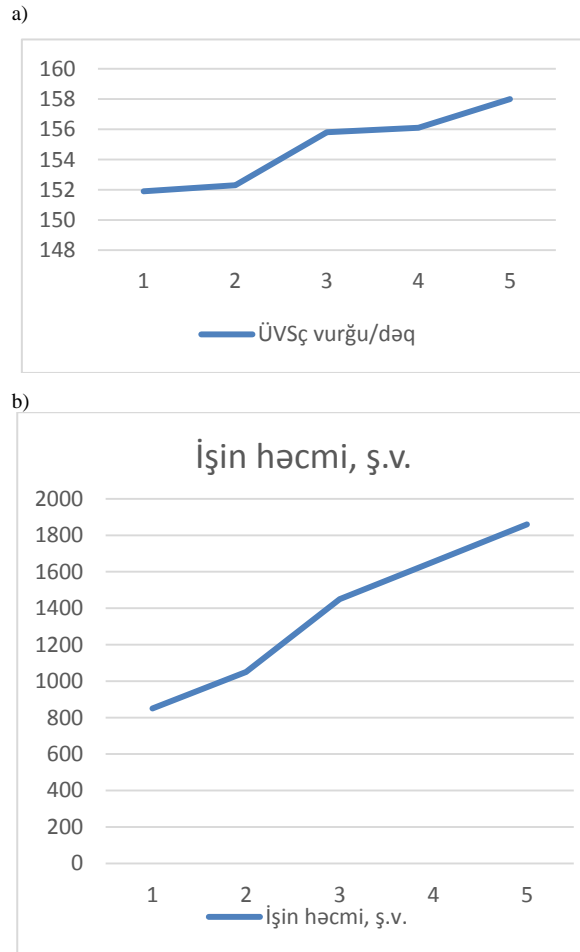
Yuxarıda sadalananları əsas tutaraq onu demək olar ki, uzun müddət bu istiqamətdə aparılan tədqiqat işlərinin analizi onu göstərmişdir ki, seçilmiş idman növlərində yüksək uğurun əldə olunması və müəyyən qədər dözümlülüyün aşkarlanması idmançıda aerob imkanların yüksək səviyyədə inkişafını tələb edir.

Tədqiqat işinin əsas məqsədi cüdoçularda aerob hazırlığının inkişafına sürət-güc xarakterli hərəkətlərin təsirinin aşkarlanması və təcrübi-eksperimental yolla əsaslandırılmasından ibarət olmuşdur.

Tədqiqatın təşkili və metodları. Tədqiqatlar cüdo üzrə ixtisaslaşan 12 nəfər, 20-22 yaşlı cüdoçular üzərində aparılmışdır. Onların cüdo ilə məşğulolma stajı 6-8 il, idman dərəcələri isə birinci dərəcə, idman ustalığına namizəd və idman ustası olmuşdur. Yoxlamalarda iştirak edən cüdoçular həftədə 5 dəfə məşq etmiş, bu dövr onların hazırlıq dövrünə təsadüf etmişdir. İdmançılar şərti olaraq iki qrupa ayrılmışlar. Nəzarət qrupuna daxil edilən idmançılar ənənəvi metodlarla, təqdim olunmuş sxem üzrə aparılmış, əsasən onlarda aerob dözümlülük inkişaf etdirilməsi üçün vasitə və metodlardan nəzarət qrupu yararlanmışdır. Eksperimental qrupa daxil olan cüdoçulara bəzi vasitə və metodlardan istifadə edilməsi tapşırılmışdır. Bunun üçün onlara aerob dözümlüyə təsir edən xüsusi hazırlanmış sürət-güc yüklərinin kompleksindən istifadə etmişlər (çəki daşları ilə 10 hərəkət tapşırıq). Məşğələlərin sayı nəzarət qrupunda 10, eksperimental qrupda isə 20 olmuşdur. Tapşırıq 40 dəqiqə müddətində, bərabər tempdə və nəbzın maksimal səviyyəyədək yüksəldilməsini əsas götürülmüşdür. Ölçmələrdə nəbz pulsometriyanın, arterial qan təzyiqi sfiqmomometriyanın, ağciyərlərin həyat tutumu (AHT) spirometriyanın, fiziki iş qabiliyyəti və oksigenin maksimal səviyyəsi veloerqometriyanın köməyi ilə təyin olunmuşdur. Alınan nəticələr riyazi statistikanın metodlarının köməyi ilə işlənmişdir.

Alınan nəticələr və onların müzakirəsi. Sürət-güc xarakterli məşq yüklərinin cüdoçuların aerob dözümlüyünün inkişafına göstərdiyi təsiri təyin etmək üçün çəki daşları ilə xüsusi hərəkət kompleksindən istifadə olunmuşdur. Tədqiqatlar dörd həftə davam etmiş, 10 təşkil olunmuş hərəkət tapşırıqlar üç yanaşmada icra olunmuşdur. Bu dövrdə əsas vəzifə məşqlərdə təkrarlanmaların sayını bir yanaşmada 20 dəfəyə çatdırmaqdan ibarət olmuşdur. Təkrarlanmalar arası istirahət vaxtlarını və təkrarlanmaların sayı məhdud olmamışdır. Tədqiqatların nəticələri göstərmişdir ki, tətbiq olunan yüklər idmançıların orqanizminə əhəmiyyətli

yətli dərəcədə təsir etmiş, tam kompleksin icrasına sərf olunan müddətdə azalma müşahidə olunmuşdur. Əvvəlcə tədqiqatçılar kompleksə daxil olan tapşırıqı icra edərək, ona 90 dəqiqəyə qədər vaxt sərf etmiş, sonra isə bu müddət 50 dəqiqəyədək azalmışdır. Bu zaman cüdoçular kompleksi yerinə yetirən zaman icra olunan işin həcmi xeyli yüksəlmişlər və bu göstərici eksperimentin sonunda 920 ş.v. – dən 1920 ş.v. - ə qədər artmışdır (şəkil 1).



Şəkil 1. İcra olunan işin həcmi və nəbz vuruqlarının sayının sürət-güc komplekslərinin icrasından sonrakı göstəriciləri (mezotsikl daxilində).

Tədqiqatların gedişində məlum olmuşdur ki, nəfəsalmada iştirak edən əzələlərin gücü eksperimentin əvvəlində 33,42 ş.v., sonra isə qədər artmışdır ki, bu da cüdoçularda tənəffüsü yaxşılaşdırmış, oksigeni nəql edən sistemə əlavə miqdarda oksigenin daxil olunmasını təmin etmişdir.

Nəfəsvermədə iştirak edən əzələlərin gücü 35,4 ş.v.-dən 38,08 ş.v.-ə qədər artmışdır.

Belə artma idmançıların orqanizmindən daha artıq miqdarda karbon qazının xaric olunmasına imkan vermiş, nəticədə işin icrasının gedişində oksidləşmə - reduksiya prosesləri yaxşılaşmışdır.

Tənəffüs əzələlərinin gücünün artması onlarda ağciyərlərdə bronxlardan nəql olunan havanın keçiriciliyini 6,3 ş.v. – dən 6,83 ş.v.-də qədər yaxşılaşdırır. Bu da tətbiq olunan sürət – güc yük vasitələrinin idmançıların aerob imkanlarına göstərdiyi müsbət təsirini xarakterizə edir. Tətbiq olunan bu sürət – güc yük istiqamətli vasitələrin ağciyərlərin maksimal ventilyasiyalarının 130 l/dəq – dən 140 l/dəq – dək yüksəlməsinə səbəb olmuşdur. Bu vasitələr, həmçinin, xarici tənəffüsün digər göstəricilərinə də stimullaşdırıcı təsirə malik olduğu da müşahidə olunmuşdur.

Beləliklə, yuxarıda sadalananlara yekun vuraraq belə bir qənaətə gəlmək olar ki, sürət-güc yükləri cüdoçuların xarici tənəffüsünün bəzi göstəricilərinə və tənəffüs əzələlərinin işinə müsbət təsir göstərir. Beləki, ağciyərlərin maksimal ventilyasiyası 8%, ağciyər bronxlının keçiriciliyi 1,3%, ağciyərlərin gərginliyinə 2,6%, nəfəs alma əzələlərinin gücünün 8,6%, nəfəs vermə əzələlərinin gücünün 7,6% və АНТ – nin göstəricisinin 0,25%-ə qədər yüksəlməsinə müsbət təsir göstərmişdir. Göründüyü kimi, sürət-güc xarakterli yüklər cüdoçuların xarici tənəffüsün göstəricilərinin artmasına təsir etməklə, onlarda aerob enerji hasilatının inkişafına gətirib çıxarmışdır. Ona görə də, cüdoçuların hazırlıq dövründə işlənmiş sürət-güc komplekslərin tətbiqi üçün çəki daşları ilə 10 hərəkəti tapşırıqın icrası daha məqsədyönlüdür, bunlar xarici tənəffüsün göstəricilərinə əlavə müsbət təsirə malik olmaqla aerob enerjinin yaranmasını daha da təkmilləşmişdir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Елисеев С.В.** *Предсоревновательная подготовка борцов – самбистов высшей квалификации: автореф. дис...канд. пед. наук, РГАФК. М.; 2001, 23 с.*
2. **Епифанов В.А.** *Лечебная физическая культура и массаж. М.: Изд-во ГЭОТАР МЕД, 2002, 559 с.*
3. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта. Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулова. М.: Изд-во «Академия», 2014, 304 с.*
4. **Кочанов С.А.** *Развитие аэробного компонента выносливости в подготовке дзюдоистов. Метод. рекомендация. М.: «НИПКУ, «Восход» - А», 2011, 15 с.*
5. **Михайлов С.С.** *Биохимия двигательной деятельности. М.: Спорт, 2016, 296 с.*
6. **Мошанов А.В.** *Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в структуре интервальной мышечной тренировки. Автореф.дисс...канд.пед.наук.М.:2000, 23с.*
7. **Панков В.А.** *Повышение эффективности подготовки борцов с помощью комплексных педагогических технологий: автореф.дисс...канд. пед. наук. М.: 2002, 53с.*
8. **Пашинцев В.Г.** *Технология проектирования многолетней подготовки дзюдоистов: автореф.дисс... док. пед. наук. М.; 2001. 54 с.*
9. **Пашинцев В.Г.** *Биологическая модель функциональной подготовки дзюдоистов. М.: Сов.спорт, 2007, 208 с.*
10. **Чинкин А.С.** *Физиология спорта. А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. М.: Спорт, 2016. 120 с.*

ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО – СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ НА АЭРОБНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЗЮДОИСТОВ

С.С. Абдуллаев, В.Б. Асланов, Г.Г. Гусейнов

Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта

Кафедра Спортивных единоборств

samir.abdullayev@sport.edu.az, yusal.aslanov@sport.edu.az, hasan.huseynov@sport.edu.az

Аннотация: Результаты исследования показали, что предложенная нагрузка оказывает существенное влияние на организм спортсменов, так как время выполне-

ния комплекса упражнений уменьшалось на протяжении всего исследования с 90 до 50 минут. При этом выполнение комплекса значительной работы дзюдоистами привело к тому, что спортсмены выполняли работу при повышении пульса со 150 уд/мин до 160 уд/мин. Такие показатели характеризуют аэробное энергообеспечение организма. Тестирование показателей внешнего дыхания дзюдоистов показало, что ЖЕЛ практически не изменилась (0,25%), сила мышц вдоха увеличилась на 8,5%, что значительно улучшило вдох спортсменов и обеспечило дополнительное количество кислорода в транспортную систему организма дзюдоистов. Сила мышц выдоха увеличилась на 7,6%, такое увеличение позволило спортсменам повысить утилизацию двуокиси

углевода из организма и значительно улучшить окислительно – восстановительные процессы во время выполнения работы. Увеличение силы мышц вдоха и выдоха соответственно привело к улучшению показателя бронхиальной проходимости легких на 1,3%. Максимальная вентиляция увеличилась на 7,6%. Было установлено, что скоростно – силовая нагрузка положительно влияет на показатели внешнего дыхания и развивает аэробную производительность дзюдоистов.

Ключевые слова: *физическая нагрузка, тренировочный процесс, работоспособность, бронхиальная проходимость, скоростно – силовая нагрузка.*

INFLUENCE OF SPEED - POWER LOAD ON AEROBIC FITNESS OF JUDOKAS

S.S. Abdullaev, V.B. Aslanov, G.G. Huseynov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Martial arts*

samir.abdullayev@sport.edu.az, vusal.aslanov@sport.edu.az, hasan.huseynov@sport.edu.az

Annotation: The results of the study showed that the proposed load has a significant effect on the body of athletes, since the time for performing a set of exercises decreased throughout the study from 90 to 50 minutes. At the same time, performing a complex of significant work, led to the fact that athletes performed work with an increase in heart rate from 150 beats/min to 160 beats/min. Such indicators characterize the body's aerobic energy supply. Testing of indicators of external respiration of judokas showed that VC practically did not change (0.25%), the strength of the muscles of inspiration increased by 8.5%, which significantly improved the inhalation of athletes and provided an additional amount of oxygen to the transport system of the body of

judoists. The strength of the expiratory muscles increased by 7.6%, this increase allowed athletes to increase the utilization of carbohydrate dioxide from the body and significantly improve the redox processes during work. An increase in the strength of the muscles of inhalation and exhalation, respectively, led to an improvement in the rate of bronchial lung patency by 1.3%. Maximum ventilation increased by 7.6%. It was found that speed-power load has a positive effect on the indicators of external respiration and develops the aerobic performance of judokas.

Keywords: *physical load, training process, working capacity, bronchial patency, speed - power load.*

MƏKTƏB YAŞLI UŞAQLARIN MƏŞQİNİN FİZİOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

N.M. Ağayev, X.H. Orucov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdmanın təkmübarizlik növləri kafedrası

nizami.aghayev1@sport.edu.az, khayyam.orucov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Elmi və texnoloji tərəqqi ilə əlaqədar olaraq, insanın hərəkət funksiyasının nisbi zəifləməsi zamanəmizdə ən vacib problemlərdən biridir. Məktəblilər sürətli inkişaf dövründə olduqda, oturaq həyat tərzini orqanizmə mənfi təsir göstərir. Fərdi inkişafın daha dəqiq qiymətləndirilməsi üçün materialın bioloji yaşını təqvimlə nəzərə almaq tövsiyə olunur. Həqiqi yaşın təyin olunmasına mane olan amillərdən biri də oksidləşmə prosesidir. Düzgün təlim prosesi nəticəsində yeni orqanizmin fizioloji və funksional göstəricilərinin müsbət dinamikasına nail olmaq mümkündür.

Açar sözlər: *Postnatal inkişaf, hipokineziya fiziki inkişaf, assimilyasiya prosesləri parçalanma, dissimilyasiya prosesləri parçalanma, ağ ciyərlərin həyat tutumu, ürək vurğularının sayı.*

Uşaqların normal fiziki və zehni inkişafına daim diqqət yetirilir. XXI əsrdə elmi-texniki tərəqqi ilə əlaqədar olaraq, insanlarda hərəkət funksiyasının nisbətən zəifləməsi, yəni hipodinamiya (hipokineziya) uşaqların düzgün və hərtərəfli inkişaf etdirilməsi məsələlərini dövrümüzün ən mühüm probleminə çevirmişdir. Bu baxımdan uşaqların və yeniyetmələrin həyat fəaliyyətinin əsas istiqamətini əks etdirən böyümə və inkişaf proseslərinin qanunauyğunluqlarının pedaqoji təmayüllü ali məktəb tələbələrinə öyrədilməsi onlarda müəllimlik peşəsinə maraqlı olacaqdır.

Biologiyada inkişaf anlayışının əsl mənası canlı orqanizmlərdə mövcud olan kəmiyyət və keyfiyyət dəyişkənlikləri ilə xarakterizə

olunan fizioloji sistemlərin funksional mürəkkəbləşməsini, toxuma və orqanlar arasında yaranan qarşılıqlı əlaqələrin daha yüksək filogenetik mərhələyə çıxarılması əks etdirir. Böyümə anlayışı orqanizmdə kəmiyyət dəyişkənliklərini göstərməklə onun toxuma və orqanlarında hüceyrələrin sayının, yaxud ölçülərinin artması prosesi kimi başa düşülür.

İnsan doğulduqdan sonrakı dövrdə, yəni postnatal inkişaf mərhələlərində onun orqan və toxumalarının böyüməsi, mürəkkəbləşməsi və müxtəlif yaş dövrlərinə xas olan bədən formasının inkişafı təzahür olunur. İnsanın bu və ya digər yaş dövrünü əks etdirən dəyişikliklər müəyyən qanunauyğunluqlara əsaslanır. Son zamanlar bu məsələyə aid bir sıra mülahizələr və konsepsiyalar irəli sürülmüşdür (P.K. Anoxin, İ.A. Arşavski və b.). Onların əsas mahiyyətini aşağıdakı kimi təsvir etmək olar: bu və ya digər yaş dövründə fizioloji sistemlərdə baş verən uyğunlaşmalar xarici mühit şəraitində orqanizmin optimal fəaliyyətinin təmin edilməsinə və fizioloji labiliyin (fizioloji müstəhərrikiyin) yaradılmasına yönəldilir. Odur ki, insanın ontogenetik inkişafının ayrı-ayrı mərhələlərində bu və ya digər fizioloji sistemin başqalarına nisbətən daha böyük sürətlə inkişaf etməsi nəzərə çarpır (P.K. Anoxin). Belə ki, yeni doğulmuş körpədə ağız və dodaq əzələlərinin innervasiyası daha tez formalaşır ki, bu da əmmə aktının təşkilini asanlaşdırır. Bununla da xarici mühit şəraitinə qarşı sudaq körpənin optimal uyğunlaşması təmin edilir.

Postnatal inkişafın sonrakı dövrləri uşağın fizioloji sistemlərində bir sıra mühüm dəyişikliklərlə müşahidə olunur. Bu zaman orqa-

nizmdə boy və çəki artımının sürətlə keçən üç əsas mərhələləri müşahidə edilir.

Uşağın hərəkəti funksiyalarının sürətlə keçən inkişafı dövründə orqanizmdə mövcud olan energetik proseslərin səviyyəsi, eləcə də tənəffüs və ürək-damar sistemlərində nəzərə çarpanfunktional xüsusiyyətlər uşağın skelet əzələlərinin inkişafı və böyüməsi prosesləri ilə bilavasitə korrelyativ əlaqədədir (İ.A.Arşavski). Beləliklə, kiçik məktəb yaşlı uşaqlarda, ələlxüsus yeniyetməlik və müəyyən dərəcədə gənclik dövrlərində, orqanizmdə mövcud olan əsas fizioloji və biokimyəvi proseslərin sürəti artır, heceyrə və toxumlarda sintez (assimilyasiya) prosesləri parçalanma (dissimilyasiya) prosesləri parçalanma (dissimilyasiya) proseslərinə qarşı üstünlük təşkil edir ki, o da yuxarıda göstəriləyi kimi, üzv və toxumaların, o cümlədən skelet əzələlərinin fizioloji inkişafına və onların kütləsinin böyüməsinə zəmin yaradır.

İnsanın və meymunların postnatal inkişaf dövrünün müddəti müqayisə edildikdə müəyyən olunmuşdur ki, meymunlarda ümumi inkişaf dövrü 7-11 yaşlarında tamamlandığı bir halda, insanda bu dövr 20 yaşınadək (bəzən, daha çox) davam edir. Bundan sonrakı yetkin yaş dövrü də insanda daha uzunmüddətliyədir.

Yaş dövrləri. Məktəbəqədər və məktəb yaşlı uşaqlar aşağıdakı yaş dövrlərinə bölünürlər:

1. Körpəlik dövrü – 1 yaşadək;
2. İlk uşaqlıq dövrü – 1-3 yaşadək;
3. Məktəbəqədər uşaqlıq dövrü – 4-7 yaşadək;
4. Kiçik məktəb yaşlılar – 6-12 yaşadək;
5. Orta məktəb yaşlılar -12-15 yaşadək;
6. Böyük məktəb yaşlılar – 16-18 yaşadək.

Fərdi inkişafı daha dəqiq qiymətləndirmək üçün təqvim yaşı ilə bircə bioloji yaşı da nəzərə almaq tövsiyə olunur. Bu, hər fərdin orqanizminin özünəməxsus inkişafının sürəti ilə əlaqədədir. Bununla əlaqədar bioloji inki-

şaf təqvim inkişafı ilə üst-üstə düşür. Bioloji inkişaf bir neçə göstərici ilə qiymətləndirilir: fiziki inkişaf (boy, çəki və s.), skeletin sümükləşməsi (sümüyün yaşı), cinsi yetişkənlik dərəcəsi və s.

Həqiqi yaşın dəqiqləşməsinə mane olan faktorlardan bir də akselerasiya prosesidir. Bu proses aşağıda göstərilən xüsusiyyətlərlə xarakterizə olunur: sürətli fiziki inkişaf, cinsi yetişkənliyin tez baş verməsilə, bədən ölçülərinin artması ilə.

Belə uşaqlarla yanaşı, ləng inkişaf edən (retardand) uşaqlar da ola bilər.

Orqanizmin inkişafı, onun xarici mühitlə əlaqəsi sinir sisteminin inkişafından, əsas etibarilə baş beyin yarımkürələri qabığından asılıdır.

Uşaqların yaş inkişafının müxtəlif mərhələlərində ali sinir fəaliyyəti spesifik xüsusiyyətləri ilə xarakterizə olunur. Kiçik məktəb yaşlıların ali sinir fəaliyyəti təkmilləşir. Bu dövrdə sinir proseslərinin qüvvəsi və mütəhərriqliyi artır, daxili ləngimə qüvvətlənərək sinir proseslərinin müvazinətliyinə səbəb olur.

Bu dövrdə şərti reflektor əlaqələrin əmələ gəlmə qabiliyyəti artır. Bununla yanaşı, uşaqlarda reflektor reaksiyalar yayılır və oyanmanın irradiyası ilə nəticələnir. Böyüklərə nisbətən fərqləndirici ləngimə çətinliklə əmələ gəlir. Güclü təsirə məruz qalanda bu yaşlı uşaqlarda nisbətən tez həddə ləngimə baş verir. Kiçik məktəb yaşlılarda nitq funksiyası fəal iştirak edir, birinci və ikinci siqnal sistemləri arasında əlaqə təkmilləşir. Bədən tərbiyəsi və idman sinir sistemlərinin əlaqəsini gücləndirərək nitqin və təfəkkürün hərəkət funksiyasına təsirini genişləndirir.

Yeniyetməlik mərhələsi cinsi və fiziki inkişaf dövrüdür. Qızlarda bu prosesin başlanğıcı 11-12 yaşda, oğlanlarda isə 13-14 yaşda olur.

Yeniyetməlik dövrünün bir sıra fərqləndirici xüsusiyyətləri vardır. Bu yaşlarda oyanma prosesi üstünlük təşkil edir, fərqləndirici

ləngimə pisləşir, şərti reflektor reaksiyası verilən qıcığa adekvat (müvafiq) olmur və reaksiyalar “coşqun” xarakter daşıyır. Bununla əlaqədar yeniyetmənin hərəkətlərində əlavə hərəkətlər müşahidə olunur. Belə uşaqlarda şərti reflekslərin əmələ gəlməsi və fərqləndirilməsi çətinləşir.

Yeniyetmələr artıq dərəcədə həyəcan keçirir, psixikaları sabit olmur, düşkünlük sevinclə (və ya əksinə) birdən-birə əvəz olunur. Belə dəyişikliklər müvəqqəti xarakter daşıyıcı neyrohormonal dəyişikliklərin nəticəsi olaraq yaş mərhələsi ilə əlaqədardır. Bu dövrdə cinsi vəzilərin fəallaşması müşahidə olunur, onların hipofizlə, qalxanvari vəzlə əlaqəsi yaranır, orqanizmdə neyroendokrin və neyrohumoral nisbətənin dəyişilməsinə səbəb olur.

Gənclik mərhələsinə keçid ali sinir fəaliyyətinin daha da təkmilləşməsilə əlaqədardır. Beyin qabığının analitik-sintetik fəaliyyətinin səviyyəsi artır, mütaliə funksiyası güclənir, söz siqnallarının rolu artır, söz qıcığına qarşı cavabın latent (gizli) dövrü qısalır. Daxili ləngimə güclənir, sinir prosesləri müvazininətli olur (R.Qayıbov).

Uşaqlarda maddələr mübadiləsi zamanı əmələ gələn enerji əsas etibarilə onların orqanizminin inkişafına, yaxud da plastik proseslərə sərf olunur. Deməli, idman fəaliyyəti zamanı sərf olunan enerjinin bir hissəsi bərpaya, bir hissəsi də orqanizmin böyüməsinə və inkişafına sərf olunur.

Uşaqların zülal tələbatı böyüklərə nisbətən çoxdur. 4-7 yaşlı uşaqların 1 kq çəkisinə 3,5-4,8 qr, 12 yaşda 3 q, 12-15 yaşlarında 2-2,5 qr, böyüklərdə isə 1-1,5 qr zülal tələb olunur.

Uşaqlarda zülalın sintezi onun dağılmasından üstün olduğuna görə müsbət azot balansını müşahidə olunur. Zülalın miqdarından başqa, onun keyfiyyəti də əhəmiyyət kəsb edir. Zülalların tam dəyərli olması onların tərkibində sintez üçün lazım olan amin turşularının olmasıdır.

Zülal çatışmazlığı uşağın inkişafını ləngidir. İdmanla məşğul olan uşaqların zülal tələbatı 1,5-2 dəfə çox olur.

Yağlar böyümə proseslərində mühüm rol oynayır. Onlar sinir sisteminin morfoloji və funksional yetişməsi üçün əhəmiyyət kəsb edir. Yağlar hüceyrə membranının təşəkkülü üçün lazımdır. Yaş artdıqca yağlara tələbat dəyişir. Sutkada 1 kq çəkiyə 5-6 yaşda 2,5 qr, 10-11 yaşda 1,5 qr, 16-18 yaşda 1 qr yağ düşür. Artıq yağ qəbul edəndə o, orqanizmdə ehtiyat kimi toplanır. Xüsusilə hərəkət fəallığı olmayan orqanizmin depolarında çoxlu yağ toplanır və fiziki inkişafa mənfi təsir göstərir.

Uşaqlarda sulu karbon mübadiləsi yüksək intensivliyə malikdir. Sulu karbon uşaqların əsas enerji mənbəyi olmaqla bərabər hüceyrələrin qılafını və birləşdirici toxumunu formalaşdırır. Sutka ərzində uşaqlar qida ilə 4-7 yaşda 280-300 qr, 8-13 yaşda 350-370 qr, 14-17 yaşda 450-470 qr sulu karbon qəbul etməlidirlər.

Böyüklərə nisbətən uşaqlarda sulu karbon mübadiləsinin tənzimi daha yaxşıdır. Uşaqların sulu karbon ehtiyatı əzələ işi zamanı qənaətlə sərf olunur.

Uşağın bədəninin çəkisinin 80%-ni su təşkil edir. Yaş artdıqca inkişaf sürətlənir, su tələbatı azalır. Belə ki, 6 yaşlılarda suya surkalıq tələbat 1 kq çəkiyə 100-110 qa, 14 yaşlılarda 70-85 qr, 18 yaşlılarda 40-50 qr-dır. Mineral duzlar, xüsusilə kalsium və fosfor sümük toxumasının formalaşması üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Kəskin böyümə dövründə onlara tələbat artır. Belə ki, 6-7 yaşlılarda kalsiyə olan sutkalıq tələb 0,5 qr, böyük yaşlı məktəblilərdə isə təxminən 1,0 qramdır.

Böyüməkdə olan orqanizmin natriyə, kalsiyə, dəmirə ehtiyacı var. Uşaqlarda baş verən maddələr mübadiləsində mis, sink, kobalt, marqans mikroelementlərinin də əhəmiyyəti vardır.

Uşaqların enerji mübadiləsi böyüklərə nisbətən yüksəkdir. Məsələn, nisbi sakitlik şə-

raitində 1 kq çəkiyə düşən (əsas mübadilə) enerji sərfi böyüklərə nisbətən 8-10 yaşlılarda 2,5 dəfə çoxdur. Bioenerjinin uşaqlarda böyük olması böyümə və inkişaf prosesinin nəticəsidir.

Cədvəl 1.

Oğlan və kişilərin qanında hemoqlobinin miqdarı (qr%)

YAŞ					
8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	20-25
13,8	14,4	13,7	15,1	15,1	15,5

Uşağın yaşı az olduqca enerji mübadiləsi yüksək olur. Çoxlu enerji sərfi uşaqlarda eyni zamanda tənəffüs və ürək-damar sistemlərinin yüksək fəaliyyətilə, habelə yüksək istilik verimi ilə əlaqələndir.

Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı enerji sərfi yaşdan asılıdır. Yaş artdıqca enerji sərfi azalır.

Dövran edən qanın həcmi (çəkiyə nisbətən) yaşdan asılıdır. Dövran edən qan 1 yaşa qədər uşaqlarda 11%, böyüklərdə 7%, 1 kq çəkiddə 7-12 yaşlılarda 70 ml, böyüklərdə 50-65 ml olur. Qanın formalı elementlərinin miqdarı da yaşdan asılıdır.

Həyatın birinci ilində eritrositlərin sayı 6-6,5 mln/mm³, böyüdükcə 5 mln/mm³ olur. Hemoqlobinin sıxlığı orqanizmin inkişafı ilə əlaqədar artır. Böyüklərə nisbətən qanında hemoqlobinin az olması onların qanının oksigen həcmi azaldır.

Əzələ fəaliyyəti qan sistemində mühüm dəyişikliklərə səbəb olur. Belə ki, yeniyetmələrin və gənclərin qanında əzələ işindən sonra, böyüklərə nisbətən, kəskin dəyişikliklər olur. Leykositlərin, eritrositlərin, trombositlərin miqdarı və qanın laxtalanması artır, onların bərpası çox vaxt tələb edir.

Uşaqların ürək əzələsi üçün enerji sərfi yüksəkdir və bu miokarda oksidləşmə prosesini gərginləşdirir. Bu, onu göstərir ki, ürək əzələsi çoxlu oksigen sərf edir.

Uşaqların inkişafı prosesində ürəyin çəkisi tədricən artır. Belə ki, 9-10 yaşlılarda 111

qr olur, yəni böyüklərə nisbətən 2 dəfə az olur. (244 qr).

Yaş artdıqca ÜTS azalır. Körpələrdə 135-140 dəfə/dəq, 7 yaşlılarda 85-90 dəfə/dəq, 14-15 yaşlılarda 70-80 dəfə/dəq olur.

İdman məşqi ÜTS-yə böyük təsir göstərir. Dözümlülüyü inkişaf etdirən gənc idmançılarda sakit vaxtı bradikardiya müşahidə olunur. Fiziki yükün artırılması yeniyetmələrin orqanizminə təsir edir. Məsələn, 9-11 yaşlılar üçün yükün 1 kqm. Saniyədə artırılması ürək vurmalarını 8-9 dəfə artırır.

Gərgin fiziki hərəkətlər zamanı uşaqların ÜTS yaşla tərs mütənəsbətdir. Yaş az olanda ÜTS çox olur. Məktəblilərdə maksimal ÜTS-ni müəyyən etmək üçün sadə qaydadan istifadə edirlər: 220 yaş (il), 220 – maksimal ürək vuruğunun sayıdır. Məsələn, 10 yaşlı uşaqların maksimal ÜTS 220-10=210 dəfə olmalıdır. Beləliklə, maksimal ÜTS böyüklərə nisbətən uşaqlarda çox olur. Fiziki hərəkətlərdən sonra ÜTS bərpasının müddəti icra olunan əzələ işinin həcmindən asılıdır.

Qanın sistolik həcmi və ürək atması yaşı ilə əlaqədar artır. Sistolik həcm 7 yaşlılarda 23 ml, 13-16-da 50-60 ml olur. Onun çoxalması ürək atmasının yüksəlməsi deməkdir. Sakit vaxtda 6-9 yaşlılarda ürək atması 2,6 l/dəq, 10-12 yaşlılarda 3,2 l/dəq, 13-16 yaşlılarda 3,8 l/dəq olur. Lakin çəkiyə görə hesablayanda məlum olur ki, yaş artdıqca ürək atması azalır. Beləliklə, uşaqların ürək fəaliyyəti gərgin xarakter daşıyır.

Əzələ fəaliyyəti zamanı sistolik həcm və ürək atması böyüklərə nisbətən uşaqlarda az artır. Uşaqların böyüməsi və inkişafı ilə əlaqədar sistolik həcm də artır. Belə ki, 8-9 yaşlılarda 70 ml, 14-15 yaşlılarda 100-120 ml, böyüklərdə isə 110-130 ml olur. Gərgin əzələ işi zamanı ürək atması 8-9 yaşlılarda 13-16 l/dəq, yeniyetmələrdə 20-24 l/dəq olur. Beləliklə, 8-9 yaşlılarda ürək atması sakit vəziyyətə nisbətən 4 dəfə, 14-15 yaşlılarda 5-6 dəfə, böyüklərdə

isə 6-7 dəfə artır. Beləliklə, yaş artdıqca ürəyin funksional imkanları artır.

Sakit vaxtda, həm də əzələ işi zamanı uşaqların qan dövrünün xüsusiyyətləri mədələr mübadiləsilə sıx əlaqədardır. Enerji mübadiləsinin intensivliyi 1 kq çəkiyə düşən O_2 sərfini çoxaldır və uşaqların ürək fəaliyyətinə tələb artır (R.Qayıbov).

Uşaqların inkişafı ilə əlaqədar qan damarlarının diametri artır. Nəticədə dövrən edən qanın həcmi artaraq toxumaları qanla daha yaxşı təchiz etmək üçün şərait yaranır. Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olan uşaqlarda yeni qan damarları əmələ gəlir. Yaş artdıqca arterial təzyiq artır. Belə ki, 11 yaşlılarda maksimal təzyiq sakit vaxtda 95 mm civə sütunu, 15 yaşda 109 mm, minimal arterial təzyiq 11-13 yaşda 83 mm, 15-16 yaşda 88 mm civə sütununa bərabərdir.

Bəzən yeniyetmələrdə və gənclərdə müvəqqəti sistolik təzyiqin 130-140 mm civə sütununa qədər artması müşahidə olunur. Bu, ürəyin inkişafının damarlara nisbətən daha sürətli getməsi ilə əlaqədardır. Nəticədə damarların diametrinin kiçik olması qan axınına qarşı müqaviməti artırır. Bu isə ürəyin işini çətinləşdirir. İdman məşğələlərində bunu nəzərə alaraq fiziki yükü düzgün seçmək lazımdır.

Fiziki hərəkətlər zamanı uşaqların sistolik təzyiqi böyüklərə nisbətən az miqdarda artır. Belə ki, 11-12 yaşlılarda, orta hesabla 32mm, yeniyetmə və gənclərdə isə 45-50 mm civə sütununa qədər artır.

Orqanizmin böyüməsi və inkişafı ilə əlaqədar ağ ciyərlərin həcmi də artır. Xüsusilə ağ ciyərlərin intensiv böyüməsi 12-16 yaş arasında baş verir. Ağ ciyərlərin çəkisi 9-10 yaşlılarda 395 qr, böyüklərdə isə 1000 qrama çatır.

Ağ ciyərlərin tutumu yaşla əlaqədar dəyişir. Ağ ciyərlərin ümumi həcmi 10 yaşlılarda 2,2 - 3 l, başqa sözlə böyüklərin ağ ciyərləri həcmnin yarısı qədərdir.

15-16 yaşlı gənc idmançıların ağ ciyərlərinin həcmi böyüklərin həcminə yaxınlaşır.

İnkişaf əlaqədar ağ ciyərlərin həyat tutumu (AHT) artır. İdmanla məşğul olanlarda AHT başqlarına nisbətən yüksək olur. Ən yüksək tutum, yəni 5 l-dən artıq gənc üzgüçülərdə, velosipedçilərdə olur. AHT və ehtiyat həcmnin artması ağ ciyərlərin dəqiqəlik həcmnin artmasına və O_2 tələbatının ödənilməsinə gətirib çıxarır.

Orqanizmin inkişafı ilə əlaqədar olaraq tənəffüs rejimi dəyişir; onun müddəti, nəfəsalma ilə nəfəsvermə arasında olan nisbə, tənəffüsün dərinliyi və sıxlığı burada xüsusi rol oynayır. Tənəffüsün sıxlığı 7-8 yaşlılarda 20-25 dəfə olur, yaş artdıqca azalır, dəqiqədə 12-16 dəfə olur. Yaş asılılığı oksigen sərfində də özünü göstərir. Bu göstəricinin mütləq miqdarı uşaqlarda azdır, nisbi göstərici isə böyüklərə nisbətən çoxdur. Məsələn, oksigenin nisbi sərfi sakit vaxtı 10 yaşlılarda 6,24 ml/kq/dəq, 20 yaşlılarda 4,45 ml/kq/dəq olur.

İdman məşqinin təsiri altında iki il ərzində O_2 sərfi sakit vaxtda gənc idmançılarda kəskin şəkildə azalır və 14 yaşdan 20-30 yaşadək məşq keçməyən böyüklərin səviyyəsinə çatır.

Tənəffüs funksiyasını ağ ciyərlərin maksimal ventilyasiyası xarakterizə edir. Yaş artdıqca bu göstərici də artır. Tənəffüs rejimi böyüklərə nisbətən uşaqlarda səmərəsizdir. Belə ki, yeniyetmələrdə ağ ciyərlərdən keçən 32-34 litr havanın 1 litr oksigenindən istifadə olunursa, böyüklərdə 24-25 litr havanın 1 litrindən istifadə olunur. Bir tənəffüs dövründə yeniyetmələr 14 ml O_2 sərf edir. Beləliklə, uşaqlar tənəffüs aparatının daha gərgin işi hesabına çoxlu oksigen sərf edirlər.

Hərəkət keyfiyyətləri ilə hərəkət vərdislərinin formalaşması arasında sıx əlaqə mövcuddur. Yeni hərəkətlərin icra edilməsi hərəkət keyfiyyətlərinin təkmilləşməsinə gətirib çıxarır. Ontogenezdə hərəkət keyfiyyətlərinin formalaşması eyni vaxtda olmur və bu, orqanizmin sistemlərinin inkişafından aslıdır. Məsələn, dözümlülük keyfiyyətinin təkmilləşməsi ürək-da-

mar, tənəffüs sistemlərinin birgə fəaliyyət göstərməsi ilə əlaqədardır. Hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafının müəyyən səviyyəsi hər bir yaş dövrünə məxsusdur. Qüvvənin, sürətin və dözümlülüyünün ən yüksək göstəriciləri müxtəlif dövrlərdə olur. Müntəzəm məşq hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafını sürətləndirir.

Maksimal iradi qüvvə (MİQ) 8 yaşdan 10 yaşadək bütün əzələlərdə təxminən eyni artır. 11 yaşda qüvvənin artımı yüksək olur. MİQ-nin ən yüksək artımı 13-14 yaşdan 16-17 yaşadək qeyd olunur.

Hazırda akselerasiya ilə əlaqədar ayrı-ayrı əzələlərin qüvvəsinin artması yaş etibarlı ilə daha tez baş verir.

İdman hərəkətlərinin icrası zamanı sürət keyfiyyəti kompleks şəkildə özünü göstərir. Məsələn, sprint qaçışda nəticə hərəkət reaksiyasının müddətindən, bir aktlı hərəkətlərin tezliyindən, sıxlığından və tempindən asılıdır.

İlk dəfə ayrı-ayrı hərəkətlərdə reaksiyasının müddətini 2-3 yaşlılarda müəyyən etmək mümkün olub (0,50-0,90 s). Lakin 5-7 yaşlılarda bu müddət azalaraq 0,30-0,40 s çatır. 13-14 yaşlılarda isə böyüklərdəki kimi, 0,11-0,25 s olur. Məşq hərəkət reaksiyasının sürətini artırır (9-12s).

Bir aktlı hərəkətlərin sürətinin inkişafı 9-13 yaşlılarda yüksək səmərə verir.

Müxtəlif dövrlərində dözümlülük qeyri-bərabər şəkildə artır. Belə ki, aerob şiddətli hərəkətlərdə ən yüksək artım 15-16 yaşdan 17-18 yaşadək olur. Anaerob şiddətli hərəkətlərdə isə işin müddətinin artması 10-12 yaşdan 13-14 yaşadək olur.

Gənc idmançılarda bir tərəfdən dözümlülük yüksək olur, digər tərəfdən yaş ilə əlaqədar artım da çox olur (R.Qayıbov).

Hərəkətləri qüvvə, sahə, vaxt parametrlərlə idarəetmə bacarığına cəldlik deyilir. Cəldliyin təzahüründən biri sadə etibarilə dəqiq istiqaməti müəyyənləşdirmək qabiliyyətidir.

Sahə etibarlı ilə hərəkətlərin fərqləndirmə qabiliyyəti 5-6 yaşda güclənir. Bu qabiliyyətin

ən yüksək dərəcədə olması 7-10 yaşadək qeyd olunur. 14-15 yaşlarda pisləşir, lakin 16-17 yaşlarda hərəkətin istiqamətlənmək qabiliyyəti böyüklərin göstəricilərinə çatır.

Məşqin təsiri altında hərəkətlərin idarə olunması yaxşılaşır, hərəkətlərin koordinasiyasının inkişafının yüksək dərəcəsi hərəkət keyfiyyətlərini təkmilləşdirir.

Orqanizmin inkişafı ilə əlaqədar olaraq gənc idmançıların fiziki iş qabiliyyəti artır. İdmanda bu özünü hərəkətlərin sürətinin artmasında, qaçışın müddətinin və intensivliyinin çoxalmasında özünü göstərir (üzgüçülükdə, avarçəkmədə və s.).

İdman məşqi fiziki iş qabiliyyətini artırır. İdmanla məşğul olmayanlarla müqayisədə gənc idmançıların iş qabiliyyəti yüksək olur. Məlum olmuşdur ki, 8-9 yaşlı idmançılar veloerqometrə 3874 kqm iş icra edir, idmanla məşğul olmayan yaşlılarında isə bu iş 3684 kqm olur.

İş qabiliyyətinin artması və yaş ilə əlaqədar dözümlülük tələb edən hərəkətlərə adaptasiya mühüm dərəcədə aerob işgüzarlığın, xüsusən OMS-nin artması ilə əlaqədardır.

Uşaq və yeniyetmələrin orqanizminin həm aerob, həm də anaerob iş qabiliyyəti az olur. Bu isə iş qabiliyyətini məhdudlaşdırır. Anaerob iş qabiliyyətinin göstəricilərindən biri maksimal oksigen borcudur. Məlum olub ki, 9-10 yaşlılarda 8-9,3 kqm/s iş qabiliyyətinə malik olurlar, oksigen borcu 800-1200 mlə çatanda işi davam etdirə bilmirlər. 12-14 yaşlı yeniyetmələr 2000-2500 ml oksigen borcu şəraitində 12-17 kqm/s işi icra edirlər. Böyüklər üçün maksimal fiziki yük 20-45 kqm/s iş qabiliyyəti olanda, oksigen borcu 6000 ml olur.

Yaşla əlaqədar orqanizmin anaerob imkanları qanda süd turşusunun konsentrasiyasının dəyişməsi ilə təyin olunur. Maksimal şiddətli hərəkətlər zamanı 7-8 yaşlı uşaqların qanında süd turşusunun miqdarı 80 mq%-ə çatır, 14-15 yaşlılarda 100 mq%, böyüklərdə isə 112 mq% olur. Buradan məlum olur ki, böyüklərə

nisbətən uşaqların və yeniyetmələrin anaerob imkanları azdır

ƏDƏBİYYAT

1. **Vaxşəliyev R.M.** *İdman məşqinin fizioloji əsasları*. Bakı, 1986.
2. **Qayıbov R.H.** *İdman fiziologiyası*. Bakı, 2005.
3. **Əbiyev Q.Ş., Quliyev Y.N., Yusifov Q.D.** *İdman fiziologiyasından məşğələ kursu*. Bakı 2016.
4. **Əbiyev Q.Ş.** *Orqanizmin hərəkəti aktivliyi və fiziki iş qabiliyyətinin fizioloji əsasları*. Bakı 2014.
5. **Буминко Б.И., Сигев И.З.** *Теория и практика физической культуры*. Журн. Москва 1990.
6. **Невзоров В.М.** *Теория и практика физической культуры*. Журн. Москва 2005.
7. **Коц Я.М.** *Спортивная физиология*. 1986.
8. **Акгүз N.** *Egzersiz və spor fizyolojisi 5 baskı*. I cild Bornova İzmir 1994.
9. **Xarle D.** *Learning Sport*. 1987.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.М. Агаев., Х.Г. Оруджов

Азербайджанский Государственный Педагогический Университет

Кафедра Спортивных единоборств

nizami.aghayev1@sport.edu.az, khayyam.orucov@sport.edu.az

Аннотация: В связи с научно-техническим прогрессом относительное ослабление двигательной функции человека является одной из важнейших проблем нашего времени. Когда дети школьного возраста находятся в периоде бурного развития малоподвижный образ жизни негативно сказывается на организме. Рекомендуется учитывать биологический возраст наряду с календарным для более точной оценки индивидуального развития. Одним из факторов препятствующих определению действи-

тельного возраста, является процесс окисления. В результате правильного тренировочного процесса можно добиться положительной динамики физиологических и функциональных параметров нового организма.

Ключевые слова: *Постнатальное развитие, физическое развитие, гипокинезия, процесс ассимиляции, процесс фрагментации и диссимиляции, выживаемость легких, частота сердечных сокращений.*

PHYSIOLOGICAL FEATURES OF TRAINING SCHOOL AGE CHILDREN

N.M. Aghayev, K.G. Orujov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Department of Martial arts

nizami.aghayev1@sport.edu.az, khayyam.orucov@sport.edu.az

Annotation: Due to scientific and technological progress, the relative weakening of motor function in humans is one of the most important problems of our time. When school-age children are in a period of rapid development, a sedentary lifestyle has a negative effect on the body. In order to more accurately assess personal development, it is recommended to take into account the biological age along with the calendar age. One of the factors that prevents the accuracy of the actual age is a

process of the oxidation. As a result of the correct training process, it is possible to achieve positive dynamics of the physiological and functional parameters of the new organism.

Keywords: *Postnatal development, hypokinesia physical development, assimilation processes, fragmentation dissimilation processes, fragmentation of lung life, number of heartbeats.*

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

доц. Н.И. Абдинова, доц. Л.Н. Садигова, Э.В. Абдинов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта

nataliya.abdinova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация: в статье «Физическая активность в период пандемии» указана необходимость заниматься физическими упражнениями независимо от возраста и, особенно, детям школьного возраста. Отсутствие целесообразной двигательной деятельности может привести к дефектам осанки, развитию плоскостопия, что в свою очередь отразится на здоровье детей. В статье продемонстрированы нормы и нарушения осанки и стопы, представлены примерные комплексы для их профилактики, даны рекомендации.

Ключевые слова: пандемия, физическая активность, правильная осанка, дефекты осанки, плоскостопие, пронация, профилактика нарушений.

В настоящее время, в период пандемии, когда вся наша планета борется с коварным и опасным вирусом «Covid-19», люди испытывают огромное количество неудобств как в быту, профессиональной деятельности, в сфере услуг по гигиене и оздоровлению, так и в организации и проведении здорового отдыха.

Главной мишенью коронавируса становятся легкие. Однако он поражает и другие внутренние органы: сердце, сосуды, почки, головной мозг [2].

Из-за пандемии «Covid-19» взрослые и дети вынуждены оставаться дома и гораздо больше времени проводить в сидячем положении, в результате чего снижается физическая активность, уровень социальных контактов. Это может негативно влиять на физическое и психическое здоровье [2].

В условиях пандемии, самоизоляции и социальных ограничений нарушается привычный образ жизни, устоявшийся режим дня. Наблюдается снижение, а порой и полное отсутствие физических нагрузок, что несомненно отражается на деятельности центральной нервной системы, и, конечно же, на деятельности опорно-двигательного аппарата и взрослого, и молодого подрастающего поколения.

Регулярная физическая активность пожилого человека укрепляет опорно-двигательный аппарат (мышцы, связки), стабилизирует координацию движений и чувство равновесия, повышает общий тонус организма, положительно влияет на функции всех органов и систем. Кроме того, она полезна для психики особенно в период самоизоляции, предотвращает депрессию, отдалает деменцию, содействует позитивному настроению, улучшает общее самочувствие [1].

Сейчас независимо от возраста и возможностей физическая двигательная активность важна как никогда. Взрослому и особенно пожилому населению необходимо поддерживать уровень функциональных свойств организма, так как при уменьшении двигательной активности снижается деятельность всех функциональных систем, а если это происходит в продолжительном режиме, то восстановить прежний уровень функциональности не представляется возможным [1].

Применение короткой разминки для взрослого населения продолжительностью 5-6 минут поможет снять мышечное напряжение, улучшить кровообращение и работу мышц. В комплекс можно включать: ходьбу на месте; ходьбу на месте в сочетании с движениями руками; пружинящие полуприседания с изменением положений рук; в стойке ноги врозь – повороты туловища, наклоны вперед с опорой руками о

колени (ноги согнуты); приседания (можно с опорой); поочередное поднятие колена вперед-в сторону скасанием противоположной руки; расслабление и упражнение на дыхание. Помните: дышать носом, при расширении грудной клетки – вдох.

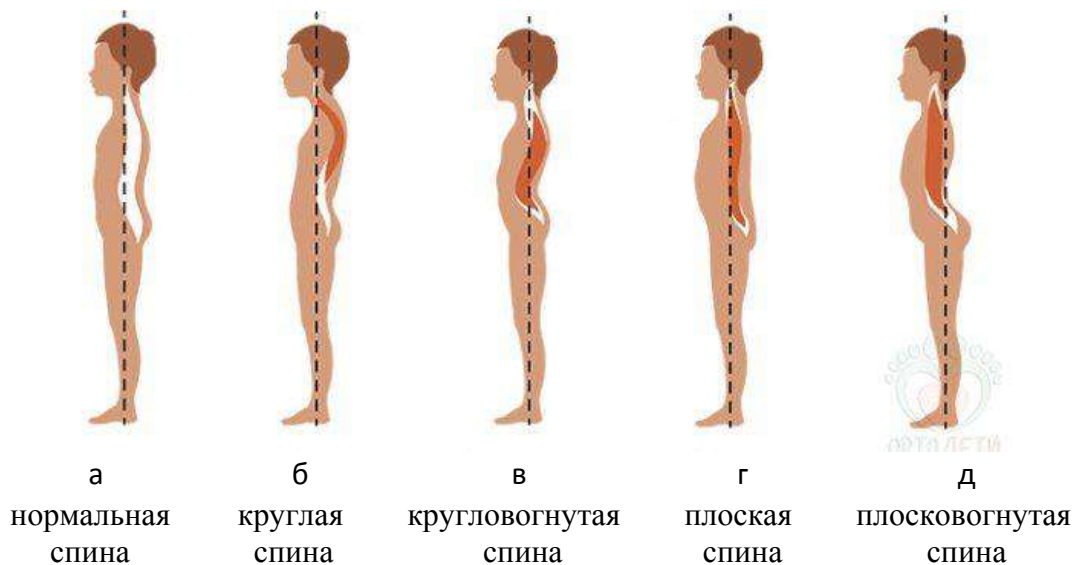
Другое дело, когда речь идет о детях школьного возраста, которые уже более года лишены возможности посещать школьные уроки физической культуры или тренировочные занятия в различных спортивных секциях. Отсутствие целесообразной двигательной деятельности в младшем и подростковом школьном возрасте может привести к различным нарушениям в формировании физиологических изгибов позвоночника, функций стопы, что в конечном итоге приводит к нарушениям осанки [3].

Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функции всех орга-

нов и систем организма является фактором оздоравливающим. Она оказывает благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на работу центральной нервной системы. Правильной осанке в гимнастике соответствует стойка «смирно» [5].

Все отклонения от правильной осанки называют нарушениями или дефектами осанки. В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего отклонения встречаются у детей физически слабо развитых, не занимающихся физическими упражнениями, а иногда из-за плохих привычек ходить или стоять небрежно, с опущенной головой, сидеть сутулившись и др. [3,5]. На рис.1 показаны типы осанки.

Рис.1. Типы осанки



Сегодня родители обязаны взять на себя ответственность за обеспечение и проведение занятий физическими упражнениями, которые должны стать обязательным содержанием режима дня школьника.

Проверить осанку можно следующим образом: встать к стенке спиной вплотную в привычной позе. Касание стены четырьмя точками (затылком, лопатками, ягодицами, пятками) свидетельствует о правильной осанке; при касании стены не всеми точками – неправильная осанка.

Упражнения на формирование правильной осанки для детей 7-8 лет.

- 1-е упражнение.** И.п. – о.с. спиной к стене.
- 1-6 – сохранить позу правильной осанки,
 - 7-8 – расслабиться.
 - Темп медленный, дыхание неглубокое.
 - Повторить 2 раза.
 - Вновь повторить упражнение 2 раза с последующим .
 - расслаблением, стоя перед зеркалом.

2-е упражнение. И.п. – о.с.

- 1-2 – руки вперед (голова прямо, плечи не поднимать), вдох
- 3-4 – руки перед грудью (пальцы разогнуть), выдох
- 5-6 – руки в стороны (живот подтянуть), вдох
- 7-8 – руки вниз, два хлопка по бедрам (руки и ноги напряжены), выдох.
- Темп средний. Повторить 6 раз.

3-е упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1-2 – два пружинящих наклона вперед, до касания руками пола,
- 3-4 – выпрямиться – и.п.
- Темп медленный. Повторить 8 раз.
- Последнее повторение удержать позу в наклоне вперед до 8 счетов.

4-е упражнение. И.п. – лежа спине, руки вниз, ладони на пол.

- 1-2 – сгруппироваться, обхватив ноги за голени, голову на грудь (выдох),
- 3-4 – и.п. (вдох).
- Темп медленный. Повторить 8 раз.

5-е упражнение. И.п. – лежа на животе, руки вниз (ладони к полу), ноги врозь.

- 1-2 – опираясь на ладони, поднять плечи, голову – прогнуться в грудном отделе позвоночника (вдох),
- 3-4 – и.п. (выдох)
- 5-6 – поднять ноги – прогнуться в поясничном отделе позвоночника,
- 7-8 – и.п.
- Темп медленный. Повторить 6 раз.

6-е упражнение. И.п. – упор лежа.

Выполнение. Удержать позу в напряжении 8 счетов (руки и ноги – прямые, туловище со спиной – одна линия, голова поднята).

Далее, стоя на коленях, сесть на пятки расслабиться, потрясти руками.

Вновь повторить упор лежа с последующим расслаблением.

Повторить упражнение 3 раза. Дыхание не задерживать.

7-е упражнение. И.п. – стоя ноги вместе, руки в стороны.

Выполнение. Передвижение шагом, высоко поднимая колени, по обозначенной прямой линии (5-6 м туда и обратно).

Следить за постановкой ног (носки оттянуты), голова прямо, спину не наклонять.

Выполнить 3 раза.

8-е упражнение. И.п. – присед, руки на колени, локти в стороны, спина вертикальна.

Выполнение. Передвижение в приседе по прямой линии (5-6 м туда и обратно (голова поднята, спина прямая, стопы не выносить в сторону). Выполнить 3 раза.

9-е упражнение. И.п. – вис спиной к гимнастической стенке или на турнике, кольца (руки и туловище составляют прямую линию, тело максимально провисает в плечевых суставах, голова как бы утопает в плечах).

Удержать позу 10-20 с. Повторить 2 ра-за.

10-е упражнение. И.п. – о.с.

- 1-4 – прыжки на двух с поворотами направо (на носках, мягко),
- 5-8 – четыре шага на месте (спина прямая, голова поднята).
- 9-16 – то же в другую сторону.
- Темп быстрый. Повторить упражнение 2 раза.

Плоскостопие – это деформация стопы, связанная с уменьшением высоты продольных сводов, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы (рис.2). При плоскостопии одновременно с уменьшением сводов происходит скру-

чивание стоп, в связи с чем основная нагрузка приходится на уплощенный внутренний свод. Рессорные свойства стопы при этом резко снижаются. Признаком выраженного плоскостопия является изменение формы стопы: она уплощается и расширяется особенно в средней части, пятка при этом пронируется [4,6].

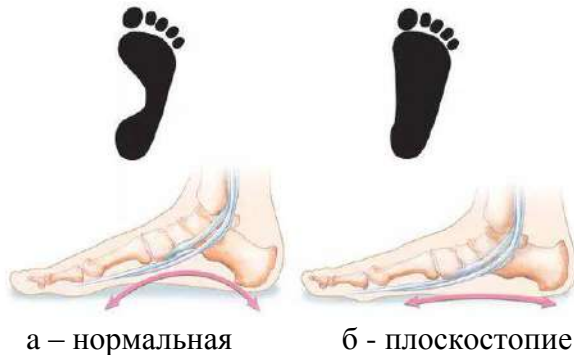


Рис.2. Формы стопы
(выше отпечатки стопы)

Все механизмы формирования и роста нашего организма регулируются ц.н.с., в том числе – формирование сводов стоп.

Стопу следует рассматривать как часть осанки. Нарушение функций стопы будут влиять на всю осанку в целом.

Стопа имеет 3 точки опоры: пятка, головка 1-ой плюсневой кости, головка 5-ой плюсневой кости. В норме стопа опирается о землю этими тремя точками, внутренняя ее часть не касается опоры, что хорошо видно по отпечатку подошвы (рис.2а).

При плоскостопии нагрузка на точки опоры изменяется. Такие изменения кардинально меняют механику ходьбы, способствуя различным нарушениям со стороны опорно-двигательного аппарата (сколиозы и др.) (рис.2б).

При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата, примерно к 5-6-летнему возрасту своды стоп приобретают необходимую форму для правильного функционирования.

Родители с самого раннего возраста должны следить за состоянием стоп детей. Одним из методов диагностики плоскостопия является осмотр.

При осмотре стоит обращать внимание не только на стопы, но и на обувь. При плоскостопии в первую очередь снашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть. Если факт неправильной формы снашивания обуви обнаружен, то это первый сигнал о существующем нарушении функции стопы.

Для проверки стопы можно использовать такой прием: намочить ноги и поставить на бумагу, очертить намочивший отпечаток стопы, сравнить с отпечатком на рис. 2 (сверху).

Большое внимание следует уделять профилактики плоскостопия. Необходимо выполнять специальные упражнения для укрепления мышц стоп.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

- 1-е упражнение.** Ходьба на носках по начерченной линии. Стопы ставятся параллельно (сохранять осанку). 2 под.х 10 м.
- 2-е упражнение.** Ходьба на пятках (опора только пятками). 1 под.х10 м.
- 3-е упражнение.** Ходьбы на пятках с перекатом на стопу, пальцы не касаются пола. 1 под.х10 м.
- 4-е упражнение.** Ходьба на наружных сторонах стопы (рекомендуется при пронации пяток). 2 под.х 10 м.
- 5-е упражнение.** Бег на носках. 2 под.х 10м.
- 6-е упражнение.** Сидя на полу (ноги вместе, спина прямая): вытянуть носки, на себя носки (с напряжением). Повторить 10 раз.
- 7-е упражнение.** Сидя на стуле: с напряжением сжать пальцы ног и затем - ослабить.
- Повторить 10 раз.
- 8-е упражнение.** Сидя на стуле: поднятие с пола пальцами ног маленького полотенчика. По 12 раз каждой ногой.

9-е упражнение. Сидя на диване: расслабление и потягивание ногами.

Рекомендации:

1. Родителям составить четкий «Режим дня» школьника, включающий в себя учебную работу, физическую деятельность, приемы пищи, отдых и сон.
2. Проверить привычную позу ребенка при стоянии, сравнить её с рис.1 и определить принадлежность к тому или иному типу осанки. При обнаружении отличий от нормального типа, обратиться за консультацией к врачу ортопеду.
3. Постоянно следить за осанкой в любой деятельности (стоя, сидя, при ходьбе) и корректировать ее.
4. Осмотреть стопу и обувь ребенка для выявления наличия или отсутствия плоскостопия. При наличии плоскостопия обратиться к врачу ортопеду.
5. Не покупать детям обувь с плоской подошвой, в том числе и домашнюю.
6. В теплое время года полезно ходить босиком по песку.
7. Организовать занятия по физической культуре с направленностью на формирование правильной осанки (см. предложенный комплекс) (3 дня в неделю, че-

рез день) и на профилактику плоскостопия (см. рекомендуемые упражнения) (3 дня, в неделю, через день).

8. Осуществлять обязательный контроль за качественным выполнением упражнений.
9. Обеспечивать активный отдых на воздухе, избегая мест массового скопления людей.

ƏDƏBİYYAT

1. *Здоровье дома.* Интернет ресурс. who.int/ru/-coronavirus/2019.
2. *Как коронавирус атакует весь организм человека.* Интернет ресурс. d.w.com/ru/-sars-cov-2-2020.
3. **Кустова Т.А.** *Нарушение осанки и их профилактика.* Интернет ресурс. Режим доступа: www.Shkrab.ru.page 32.
4. *Плоскостопие. Снимки.* Интернет ресурс. google.com/search.
5. *Формирование правильной осанки у детей.* Интернет ресурс. Ryazan.semeynaya.ru.
6. *Учебник инструктора по лечебной физической культуре.* Под общей редакцией проф.
7. **Правосудова В.П.** М: ФиС.1980.

PHYSICAL ACTIVITY DURING PANDEMIC PERIOD

ass. prof. N.İ. Abdinova, ass. prof. L.N. Sadiqova, E.V. Abdinov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Mass and health sports
nataliya.abdinova@sport.edu.az

Annotation: "Physical activity during a pandemic" article indicates the need of physical exercises regardless of age, especially, for school-age children. The lack of appropriate motor activity may cause defects of posture, the development of flat feet, which as the result will affect the health of children. The article demonstrates the norms and disorders

of posture and foot, describes approximate complexes for their prevention and gives recommendations.

Keywords: *pandemic, physical activity, correct posture, posture defects, flat feet, pronation, prevention of disorders.*

PANDEMİYA DÖVRÜNDƏ FİZİKİ FƏALİYYƏT

dos. N.İ. Abdinova, dos. L.N. Sadıqova, E.V. Abdinov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Kütləvi – sağlamlıq idman növləri kafedrası

nataliya.abdinova@sport.edu.az

Annotasiya: “Pandemiya dövründə fiziki fəaliyyət” məqaləsində, yaşından asılı olmayaraq, xüsusən məktəb yaşlı uşaqların fiziki fəaliyyət ilə məşğul olmasının vacibliyi göstərilir.

Fiziki fəaliyyət ilə məşğul olunmaması duruş və düzayaq altı qüsurların formalaşmasına gətirib çıxaran səbəblərdən biridir. Bu

məqalədə düzgün duruş və ayaqaltı normaları və qüsurları, onların qarşısının alınması tədbirləri və tövsiyələri verilir.

Açar sözlər: *pandemiya fiziki fəaliyyət, düzgün duruş, duruşun qüsurları, düz ayaqaltı, pronasiya, qüsurların qarşısının alınması tədbirləri.*

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ

доц. А.К. Гасанова, Н.Т. Асадуллаева, Г.М. Бехбутова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Медико-биологические науки
arzu.hasanova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация: Рекорды, к которым стремятся все спортсмены, невозможны не только без длительных всевозрастающих тренировочных нагрузок, но и без кратковременного максимального напряжения всех физических и эмоциональных резервов организма в период основного выступления. Последнее реализуется через состояние, которое привычно обозначается как "стресс". Механизм развития стресса универсален, не зависит от причин, его вызывающих - будь то желание достичь цели любой ценой, травма мозга или хирургическая агрессия. Так что, тренировки позволяют повышать не только физическую выносливость и мышечную силу, но и эмоциональную устойчивость. Именно поэтому, правильная подготовка перед состязанием позволяет нивелировать патологические последствия стресса.

Ключевые слова: *стресс, эмоциональное возбуждение, мышца, спортивная тренировка.*

Человечество с давних лет интересуется, что такое стресс, как он рождается, как влияет на организм. Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». Сформировался стресс в долгом процессе эволюции как звено адаптации. Впервые канадский патолог Г. Селье дал описание стресса и обозначил его как общий адаптационный синдром. Ученый отмечает, что при адаптации организма к факторам внешней и внутренней среды важная роль принадлежит, несомненно, стрессу [1]. Внешние воздействия, такие как холод,

страх, усталость и т.п. оказывают влияние на организм и последний отвечает на них как местной реакцией, так и общей реакцией всего физиологического механизма. Не важно, какие именно раздражители действуют в этот момент на организм. Под влиянием стресса происходит множество биохимических реакций и запускается целый механизм. Происходят характерные специфические изменения. Ряд желез внутренней секреции под действие стрессора усиливают свою активность. Важнейшую роль в проявлении стресса Селье приписывал гормонам [2]. Так, адреналин, который относится к основным гормонам стресса, характеризуется комплексным воздействием на организм. Под его действием в организме усиливается приток крови к мозгу, с ней кислорода и глюкозы. Адреналин решает важнейшую задачу по восстановлению мышц и возвращение их в привычный режим работы. Этот гормон определяет частоту сокращения сердечной мышцы, оказывает влияние на работу желудочно-кишечного тракта, работу кровеносных сосудов. С повышением количества адреналина в крови, мы можем столкнуться в экстремальных ситуациях, когда человек испытывает страх, боль, гнев, то есть негативные эмоции. Таким образом, организм старается противостоять стрессу, он готовится к этому. Человек начинает действовать более активно. Он своевременно отзывается на любые раздражители, наблюдается полный процесс мобилизации его памяти, происходит понижение нагрузки на миокард и центральную нервную систему. Множество других гормонов в организме участвует в борьбе со стрессом [3]. Бета-эндорфин, тироксин, норадреналин, кортизол также оказывают противостояние стрессу. Человек,

находящиеся в состоянии аффекта на короткое время забывает о любых травмах и плохом самочувствии, так как здесь имеет место обезболивающий эффект адреналина в экстремальных ситуациях. Определяющую роль, конечно же, играет физиология каждого организма. Если функциональная система противостояния стрессу не формируется, нарушение гомеостаза (постоянство внутренней среды), вызванное факторами среды в организме, а также стресс реакция сохраняются, она становится чрезмерно длительной и интенсивной. Именно в такой ситуации, под влиянием стресса могут развиваться стрессорные болезни, такие как язвенная болезнь, иммунодефицитная активация опухолевого роста, различные психические болезни, аритмии сердца. Вообще, многие болезни нервной системы, органов пищеварения, злокачественные новообразования и другие считаются психосоматическими [4]. Всем хорошо известно, что физическая активность является одним из самых доступных всем способов обхода стресса. Структура стрессовой приспособительной реакции весьма сложна и затрагивает многие механизмы жизнеобеспечения. Состояние психического стресса обычно может сопровождаться изменениями мышечного тонуса, тремора, нарушениями координации. Поэтому общеизвестно, что с помощью физических тренировок справиться со стрессом намного легче, так как стресс – это эмоциональное психическое напряжение, влияющие на адаптацию и продуктивность выполняемых действий, на активность и отношение личности к себе, окружающим, социальной среде. Ведь обычно такие психоэмоциональные нарушения, как депрессия, стресс, внутреннее волнение, переживание, неврозы отрицательно влияют на наш организм и сводят результат многочисленных стараний и тренировок к нулю. Соревнования как таковые являются сильнейшим стрессором для спортсмена. Здесь самое важное – "ситуация достижения". Она характеризуется наличием заданий, выполнение которых гарантирует вознаграждение или предупреждает наказание [5]. Защитные силы ведут борьбу

с болезнетворными агентами. Это вызывает напряжение организма, что мобилизует его силы и заставляет искать пути приспособления к опасности. В этом и заключается основное биологическое значение стресса. К мобилизации обычно служит начало стресса. Это есть шоковая стадия. Ее основные симптомы – понижение мышечного тонуса и температуры. Во второй стадии происходит мобилизация защитных сил организма и их сопротивление вредоносному воздействию. На этой стадии различные показатели в общем или избирательно растут. В случае продолжения действия стрессора наступает третья стадия, в которой усиливается истощение и упадок сил. Организм при этом утрачивает способность адаптироваться к условиям существования [6]. При стрессе зачастую можно наблюдать за определенной диссоциацией физиологических и психологических показателей. Было проведено обследование спортсменов, удалось зарегистрировать как подобные, так и противоположные явления. Во многих случаях отмечалось резкое понижение спортивных результатов на психогенной основе у спортсменов высокой квалификации (гандболистов, боксеров, легкоатлетов), однако при этом не было выявлено никаких физиологических реакций, как косвенных показателей стресса. Вместе с тем наблюдалась и другая картина: группа ученых провела психологическое тестирование и оценку технических результатов в процессе тренировочных занятий. Исследования проводились с лыжниками-гонщиками и слаломистами. Усиленные тренировки длились 10 дней. Наблюдался рост технических результатов у спортсменов, что вызывало у них существенные физиологические реакции. Это косвенно и свидетельствовало о развитии стресса. К концу сбора ситуация менялась. Большая часть лыжников на 15% продемонстрировали снижение показателей оперативной памяти (как индифферентного теста) и одновременно улучшение двигательной памяти, точности движений, соразмерности усилий, то есть показатели, включенные в структуру выполняемой деятельности. Ин-

интересно то, что в показателях других индифферентных тестов наблюдалось понижение данных. Такое перераспределение показателей, как на уровне психологических, так и физиологических выявлялось у спортсменов неоднократно [7]. В данном случае, наблюдается правильное, целенаправленное расходование (по минимуму затрат) ограниченных резервов организма. Тут происходит особое перераспределение функциональных резервов организма и психических возможностей личности спортсмена. Цель преследуется одна - достижение наивысшего результата деятельности. Это свидетельствует о наличии не только спортивного стресса, но и спортивной формы. Главной задачей тренера на момент, когда наблюдается наивысший рост наиболее важных компонентов структуры выполняемой спортивной деятельности, является необходимость уловить «пик» этого состояния и не бояться понижению других, малозначимых компонентов. Проблема стресса, по существу очень стара. Долгое время считалось, что стресс всегда отрицателен, что его вызывают только лишь негативные факторы, как инфекции, так и различные внешние воздействия охлаждения (ожоги, отравления и другие), в результате чего возникает комплекс биохимических, физиологических реакций. Однако, многочисленные исследования последних лет показали, что механизм стресса может прийти в действие не только под влиянием вредоносных факторов. Поэтому в современной формулировке, стресс определяется как неспецифическая реакция организма на любое воздействие, оказываемое на него извне. Характер влияния стресса на организм различный. Подразделяют дистресс (действующий отрицательно) и экстресс (действующий положительно). Стресс (по Селье) понимается как совокупность множества физиологических реакций, выполняющих адаптационную функцию и характеризующих целостное физическое состояние организма. Какое же положительное влияние на здоровье человека оказывают стрессовые ситуации? Положительные переживания рассматриваются как источник повышения

активности, радости от усилия и успешного преодоления. Нужно отметить, что при возникновении стресса, выделяются гормоны. Например, гормон роста, который строит кости, мышцы, связки, сухожилия и действует на половые органы. У женщин в этот момент больше выделяется эстрогена, прогестерона, у мужчин тестостерона. Роль гормонов чрезвычайно велика. Тестостерон и гормон роста являются ключевыми гормонами, которые оказывают влияние на состояние мышечного аппарата. Стресс - это условие анаболизма, когда происходит синтез составляющих. Гормоны оказываются заходящими не в пассивную ткань, а в активную. Поэтому, в случае активной клетки, в ней тратятся молекула АТФ и там создается определенная среда, куда гормоны и начинают проникать. В случае пассивной клетки, гормоны туда проникают, но не столь интенсивно. Поэтому стресс вынуждает организм выделять гормоны, которые проникая в клетку, омолаживают организм, создавая новые клеточные структуры. Вот с какой целью выгодно заниматься физическими упражнениями, но при этом нужно знать, что необходимо создавать стрессовые ситуации для мышц, только в этом случае занятия физической культурой будут приносить оздоровительный эффект. По мере того, как понятие стресса внедрилось в психологические исследования, оно приобретало все более аналитический характер. Стресс стали понимать как состояние, обусловленное каким-то одним психологическим фактором, хотя всегда было известно, что физическая активность - это один из самых доступных способов ухода от стресса [8]. При стрессе в организме приводятся в действие основные механизмы, которые и подготавливают его к интенсивным физическим нагрузкам. Именно физические упражнения оказывают релаксирующий эффект и повышают устойчивость организма к стрессам. В наше время стресс понимается как целостное интегральное состояние личности, возникающие в сложной ситуации и связанное с высокоактивным отношением к выполняемой деятельности. Надо отметить, что

такое состояние характеризуется сознательной ответственностью человека и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями, которые возможны вне стресса. Они выражаются как в положительных, так и отрицательных сдвигах в деятельности, динамика которых обусловлена свойствами общего типа нервной системы и темперамента, а также характера функциональной взаимосвязи между свойствами последнего. Медицина поразному объясняет позитивное влияние нагрузок на эмоциональное состояние. Общеизвестно, что при физической активности повышается уровень химических веществ, повышающих настроение. Установлено, что состояние психического стресса, возникающие у спортсменов в связи с участием в спортивных соревнованиях - это сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня [9]. Тут учитывается взаимоотношения различных его индивидуальных свойств: социально- психических, личностных, психологических, психодинамических, физиологических. То есть, характер и степень влияния стресса на деятельность спортсмена обусловлено всей выше указанной системой их взаимосвязей. Традиционно, что зависимость уровня достижения спортсмена в соревнованиях от степени стресса имеет криволинейный характер. Высоких показателей спортсмены могут достичь при слабом и среднем стрессе, в то время как в условиях тренировки при стрессе высокого уровня они не будут столь значительными. Всё это приведет к мысли, что каждый спортсмен имеет свой индивидуальный стрессовый порог. Другими словами, уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата, так как для этого спортсмена нужно только определенная доля стресса, определенный его уровень, который является оптимальным. Можно привести множество примеров, когда спортсмены при относительно низком уровне стресса, как с сильной, так и со слабой нервной системой показывает ре-

зультаты, близкие к тренировочным. При относительно высоком уровне стресса спортсмены сильного типа нервной системы снижают свои результаты незначительно, а спортсмены слабого типа еще больше ухудшают их по сравнению с тренировкой [10].

Таким образом, мы выяснили, что в организме спортсмена в условиях спортивного стресса происходят адаптивные изменения, которые сопровождаются бурными биохимическими, обменными и эндокринными процессами. Здесь важная роль принадлежит компенсаторным возможностям организма. В случае повышения силы факторов агрессии, системная пост агрессивная реакция адекватно управляется механизмами ауторегуляции. В случае же, уровня компенсации ниже должного, спортивный стресс на фоне вызывает истощение наиболее лабильных физиологических систем, а данное обстоятельство приводит к нарушению взаимодействия функции и в последующем - к разладу защитной пост агрессивной реакции.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Jackson M.** *Stress, shock and adaptation in the twentieth century.* Chapter 1. Evaluating the role of Hans Selye in the modern history of stress, 2014, p. 21-48.
2. **Селье Г.** *Очерки об адаптационном синдроме.* М.: 1960, 200 с.
3. **Никифоров Г.С.** *Психология здоровья.* учеб. пособие для вузов. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
4. **Водопьянова Н.Е.** *Психодиагностика стресса.* СПб.: Питер, 2009, 336 с.
5. **Вяткин Б.А.** *Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.* М.: ФиС, 1990, 320 с.
6. **Бодров В.А.** *Психологический стресс: к проблеме его преодоления.* Проблемы психологии и эргономики. Тверь, 2001, №4. 124с.
7. **Сапольский Р.** *Психология стресса.* Питер, 2015, 120 с.

8. Журавлев А.Л. *Стресс, выгорание, совладание в современном контексте*. М.: «Институт психологии РАН», 2011, 512с.
9. Ильин Е.П. *Психология спорта: учеб. пособие*. СПб.: Питер, 2012. 352 с.
10. Курашвили В.А. *Психологическая подготовка спортсменов*. Инновационные технологии. М.: «МедиаЛабПроект», 2008. 114 с.

STRESİN İDMANÇI ORQANİZMİNƏ TƏSİRİ

dos. A.K. Həsənova, N.T. Əsədullayeva, G.M. Behbudova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Tibbi – bioloji elmlər kafedrası
arzu.hasanova@sport.edu.az

Annotasiya: Bütün idmançıların rekorda çatmaq üçün çalışdıqları, uzunmüddətli, daim artan məşq yükləri, eyni zamanda əsas çıxış zamanı bədən bütünü fiziki və emosional ehtiyatlarının qısa müddətli maksimum gərginliyi olmadan mümkün deyil. Bu, "stres" adlandırılan bir vəziyyət vasitəsilə həyata keçirilir. Stresin inkişaf mexanizmi, səbəblərindən asılı olmayaraq universaldır - bir hədəfə çatmaq istəyi, nəyin bahasına olursa olsun - istər beyin

zədəsi və ya cərrahi müdaxilə. Buna görə də məşq, nəinki fiziki dözümlülüyü və əzələ gücünü yüksəldir, o həm də emosional sabitliyi artırır. Bu səbəbdən, yarışdan əvvəl lazımı hazırlıq, stressdən əmələ gələn patoloji nəticələrin yaranmasına imkan vermir.

Açar sözlər: *stress, emosional gərginlik, əzələ, fiziki məşq.*

THE EFFECT OF STRESS ON THE BODY OF ATHLETES

ass. prof. A.K. Hasanova, N.T. Asadullayeva, G.M. Behbudova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Medical biological sciences
arzu.hasanova@sport.edu.az

Annotation: Records, to which all athletes strive, are impossible not only without long-term, increasing training loads, but also without short-term maximum tension of all physical and emotional reserves of the body during the main performance. The latter is realized through a state that is habitually referred to as stress. Exercise can improve not only

physical endurance and muscle strength, but also emotional stability. That is why proper preparation before the completion helps to neutralize the pathological consequences of stress.

Keywords: *stress, emotional arousal, muscle, sport.*

MƏŞQİN YARIŞQABAĞI MƏRHƏLƏSİNDƏ CÜDOÇULARIN İŞ QABİLİYYƏTİNƏ STİMULLAŞDIRICI BƏRPA VASİTƏLƏRİNİN TƏSİRİ

p.ü.f.d., prof. Q.M. Cəfərov, R.A. Tağı-zadə, Ü.Q. Cəfərova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası kafedrası
gambar.jafarov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə problemlə əlaqədar olan elmi materiallarla təhlil olunmuş idmançıların fiziki iş qabiliyyətinin stimullaşdırıcı bərpaedici vasitələrin təsirindən sonra cüdoçuların morfofunksional və fizioloji göstəricilərində yaratdığı dəyişikliklərin tibbi bioloji və pedaqoji cəhətdən əsaslandırılması əksini tapmışdır. Müəyyən edilmişdir ki, cüdoçularda stimullaşdırıcı bərpa proseslərinin şaxələnməsi və sürəti məşq yüklərinin funksional halından və ətraf mühitin ekoloji amilləri ilə sıx əlaqədardır. O da müəyyən olunmuşdur ki, cüdoçularda bərpa prosesini stimullaşdırmaq və idman iş qabiliyyətini yüksəltmək məqsədi ilə vibromasajdan, əl və aparatlarla masajdan, su prosedurlarından, saunadan, oksigenli kokteyllərdən (vitaminli qidalanma şirələrində oksigenin həll olunması) istifadə etmək daha məqsədə uyğundur.

Açar sözlər: *bərpa prosesləri, cüdo, məşq yükləri, iş qabiliyyəti, funksional imkanlar, masaj.*

Giriş. Böyük nailiyyətli idmanda yüksək uğurun əldə olunması məşqlərdə tətbiq olunan yüklərin həcmnin və intensivliyinin artırılmasını tələb edir. Lakin məşqlərdə tətbiq olunan bu yüklərin təsirinə orqanizmin uyğunlaşmasının imkanları hədudsuz deyil, bərpa proseslərinə ehtiyac vardır. Bərpa dövründə işin icrası zamanı baş verən dəyişikliklər ilkin vəziyyətə qayıdır, funksional sistemlərdə bərpa prosesləri güclənir. Orqanizmin funksional sistemlərinin iş səviyyəsindən ilkin səviyyəyə keçidini təmin edən fizioloji proseslər bərpa olunma adlanır. Bərpa müddətində baş verən dəyişikliklərin cəmi orqanizmin daxili mühi-

tinin sabitliyinin – homeostazın bərpa bərpa olunma prosesi adlandırılır. Bərpa olunma prosesləri hər hansı bir hərəkəti tapşırığın icrasından sonra deyil, müəyyən işin icrasının gedişində də baş verir. Lakin işin icrasının gedişində əsasən dissimulyasiya prosesləri üstünlük təşkil edir. İşin icrasından sonra isə assimulyasiya proseslərinin üstünlüyü baş verir, orqanizmin sərf olunan funksional imkanlarının yeri dolmuş olur [3, s.21-25; 4, s.559; 5, s.266; 6, s.200; 8, s.31].

Ona görə də məşqlə yanaşı bərpa vasitələrinin seçilməsi, tətbiqi və nəzarət altında saxlanılmasının da tədqiqatlara, araşdırmaya ehtiyacı vardır. Bütün bunları əsas tutaraq cüdoçuların orqanizmində hazırlıq mərhələsində tətbiq olunan stimullaşdırıcı bərpaedici vasitələrin yaratdığı fizioloji dəyişikliklərin öyrənilməsi və onların pedaqoji cəhətdən əsaslandırılması tədqiqatımızın əsas məqsədini təşkil etmişdir.

Tədqiqatın obyektı və metodları. Tədqiqat işinin məqsədinə və qarşıda duran vəzifələrin həllinə uyğun metodiki yanaşmadan istifadə olunmuşdur. Tədqiqatlar cüdo ilə məşğul olan 12 nəfər yüksək dərəcəli idmançının iştirakı ilə aparılmışdır. Yarışqabağı mərhələnin əvvəlində onların hamısı həftədə 5 dəfə, 1.5 – 2 saat məşq etmişlər. Məşqlər ənənəvi sxem üzrə qurulmuş, sparinqlərə, ümumi və xüsusi fiziki, texniki – taktiki və fiziki – texniki hazırlığı daxil edilmişdir. Tətbiq olunan məşq tapşırıqlarından sonra, istirahət dövründə bərpaedici vasitələrdən istifadə edilmişdir. Bərpaedici vasitələrin tətbiqindən əvvəl cüdoçular iki qrupa ayrılmışlar: eksperimental və nəzarət qrupuna. Nəzarət qrupuna aid olunan cüdoçular bərpaedici vasitələrdən yararlanmamışlar, eksperimental qrupun cüdoçuları isə, tətbiq olunan məşq yüklərinin xarakterinə müvafiq olaraq bərpaedici vasitələrdən, tam olaraq, istifa-

də etmişlər. Bərpaedici vasitələrin təsirinin tam qiymətləndirilməsi üçün onların ilkin və yekun fiziki, texniki hazırlığının səviyyəsinin qiymətləndirilməsi aparılmışdır. Hər bir məşğələdən sonra bərpaedici vasitələr təkmilləşdirilmişdir. Bu zaman tibbi – bioloji bərpaedici vasitələrdən istifadəyə üstünlük verilmişdir (gigiyenik, fiziki, qidalanma, vitaminləşmə, farmokoloji, əl və alətlərlə masaj, vibriomasaj, duşlar, saunalar, vannalar, fizioterapevtik fiziki təsir metodlarından istifadə olunmuşdur). Eksperimental qrupda hər bir məşğələdən sonra bərpaedici vasitələr 20 dəqiqə müddətində, həftədə 4 dəfə tətbiq olunmuşdur. bu aşağıdakı sxem üzrə aparılmışdır: I gün vibriomasaj (hər bir əlin və ayağın 3 dəqiqə müddətində masaj olunması), III gün 7 dəqiqə müddətində kontrast duş (1 dəqiqə 37°S, 39°S, 5 dəqiqə 12°S, 15°S), V gün əl ilə ayaqların və bel nahiyəsinin masajı (20 dəqiqə).

Təkrar olaraq bərpaedici vasitələrin tətbiqi 24-cü məşğələnin sonunda aparılmışdır. Tədqiqatların sonrakı mərhələlərində saunalardan, hamamlardan və vannalardan stimullaşdırıcı bərpaedici vasitələr kimi də istifadə edilmişdir.

Tədqiqatların gedişində tətbiq olunan məşq yüklərinin və bərpaedici vasitələrdən sonra ürək vuruqlarının sayı, arterial qan təzyiqi, ağciyərlərin həyat tutumu, tənəffüsün sayı, ağciyərlərin dəqiqəlik həcmi, oksigenin maksimal sərfinin və fiziki iş qabiliyyətinin ölçüsü mövcud metodların köməyi ilə təyin olunmuşdur. Alınan nəticələr riyazi statistikanın metodlarının köməyi ilə işlənmişdir.

Alınan nəticələr və onların müzakirəsi. Cüdoçulara yarışlara hazırlığın gedişində tətbiq olunan stimullaşdırıcı bərpa vasitələrinin morfometrik və fizioloji göstəriciləri təyin olunmuş və alınan nəticələr cədvəl 1-də əksini tapmışdır (cədvəl 1).

N	Göstəricilər Müayinə olunanlar	İdman dərəcəsi	Təyin olunan göstəricilər						
			Boy, sm	Kütlə, kq	ÜVS, vuruq/də q	TS, dəfə	AHT, l	AQT, mm.c.st.	ADH, l
1	T.R.A.	İU	170	70	66	15	4.5	120/70	6.6
2	A.V.B.	İU	170	75	67	15	4.5	120/75	6.7
3	G.M.M.		171	68	69	16	4.7	115/75	6.9
4	İ.V.V.		170	80	65	17	4.4	120/80	6.5
5	A.N.Z.		175	73	68	16	4.8	120/80	6.8
6	P.R.B.		176	71	66	15	4.5	120-80	6.6
7	G.M.R.		171	55	68	16	4.2	115/80	6.8
8	İ.Ə.Ə.		176	71	69	17	4.5	120/75	6.9
9	İ.K.G		166	66	72	15	4.7	115/75	7.2
10	Ə.E.İ.		172	68	67	16	4.3	115/80	6.7
11	Ə.X.İ.		173	66	70	16	4.0	120/75	7.0
12	A.A.R		183	84	72	16	4.1	120/80	7.2
	M±		172.75	64.33	68.25	18.83	4.4	120/75	6.9

Cədvəl 1-dən görüldüyü kimi, dərəcəli cüdoçularda orqanizmin morfofunksional və

fizioloji göstəriciləri stimullaşdırıcı bərpa vasitələrinin əvvəlində əvvəl oxşar olmuşdur. Bu

onunla izah oluna bilər ki, yoxlamalara cəlb olunan bütün cüdoçularla aparılan məşqlər eyni proqramla və oxşar şəraitdə olmuşdur. Antropometrik və morfometrik göstəricilərdə, kütlə istisna olmaqla, kəskin nəzərəçarpan dəyişikliklər baş verməmişdir. Cüdoçuların funksional göstəricilərdə müəyyən qədər dəyişikliklər olmuşdur. cüdoçularda nəbz göstəricisi, orta hesabla 68.25 vur/dəq olmuşdur. bu onunla bağlıdır ki, cüdoçularda ÜVS ilə məşq olunma dərəcəsi arasında tərs mütənəsiblik asılılığı vardır. Məşq olunma nəbz göstəricilərinin sayının enməsinə təsir edir. Müəyinə olunan idmançıların 33.3 %-də ÜVS 65 – 66 vur/dəq, 66.7 %-də isə 67 – 72 vur/dəq olmuşdur. Göründüyü kimi, yoxlamalarda cüdoçuların fiziki və funksional hazırlığının qənaətedici olduğu məlum olur. Müəyinə olunan cüdoçularda tənəffüsün tezliyi bir dəqiqədə 18.8 dəfə, ağci-

yərlərin dəqiqəlik həcmnin orta göstəricisinin 6.9 litr, ağciyərlərin həyat tutumunun orta göstəricisinin isə 4.4 litr, sağ əlin dinamometrik gücü 69.2 kq, sol əlin isə 67.0 kq-a bərabər olmuşdur. Bu göstəricilərin analizi göstərmişdir ki, cüdoçularda funksional və fiziki hazırlıqda oxşarlıq vardır. Arterial qan təzyiqinin orta göstəricisinin orta qiyməti nisbi sakitlik vaxtı 120/75 mm c.st. bərabər olmuşdur. sitolik və diastolik təzyiq arasında fərqi (nəbz təzyiqi) göstəricisi fizioloji normalar çərçivəsində olmuşdur.

Məşq prosesində tətbiq olunan yüklərin yaratdığı dəyişiklikləri bərpa etmək üçün stimullaşdırıcı bərpa vasitələrin tətbiqindən sonra aparılan təkrar yoxlamalar göstərmişdir ki, ÜVS-nin orta göstəricisi 68.0 vur/dəq-dən 115.33 vur/dəq qədər artmışdır (cədvəl 2, 3, 4).

Cədvəl 2

Cüdoçularda illik hazırlıq dövrünün əvvəlində icra olunan məşq yüklərindən əvvəl və sonra orqanizmin vegetativ göstəriciləri ($M \pm m, n=12$)

N		Boy, sm	Kütlə, kq	Nəbz vuruqları, vuruq/dəq		Tənəffüsün tezliyi, dəfə		Arterial qan təzyiqi, mm c.st		AHT, ml		SPO ₂ , %	
				Məşq-dən əvvəl	Məşq-dən sonra	Məşq-dən əvvəl	Məşq-dən sonra	Sistolik	Diastolik	Məşqdən əvvəl	Məşqdən sonra	Məşqdən əvvəl	Məşqdən sonra
1	T.R.A.	170	70	66	116.0	15	25.0	120	70	4500	4700	98.5	92.0
2	A.V.B.	170	75	67	117.0	15	26.0	120	75	4500	4800	99.0	93.0
3	G.M.M.	171	68	69	119.0	16	26.0	115	75	4700	4900	98.0	91.0
4	İ.V.V.	170	80	65	115.0	17	28.0	120	80	4400	4700	99.0	94.0
5	A.N.Z.	175	73	68	118.0	16	26.0	120	80	4800	5000	99.6	94.5
6	P.R.B.	176	71	66	120.0	15	28.0	120	80	4500	4800	99.3	95.0
7	G.M.R.	171	55	68	118.0	16	27.0	115	80	4200	4450	98.5	94.5
8	İ.Ə.Ə.	176	71	69	119.0	17	30.0	120	75	4500	4750	99.0	95.0
9	İ.K.G.	166	66	72	122.0	15	26.0	115	75	4700	4900	98.6	93.09
10	Ə.E.İ.	172	68	67	117.0	16	25.0	115	80	4300	4600	99.3	94.5
11	Ə.X.İ.	173	66	70	120.0	16	28.0	120	75	4000	4350	98.6	93.5
12	A.A.R.	183	84	72	122.0	16	27.0	120	80	4100	4400	99.0	94.0
	M±	172.75	64.33	68.25	118.58	18.83	26.83	120.0	75.41	4433.0	4695.8	98.8	93.6

Cədvəl 3

Dərəcəli cüdoçularda illik hazırlıq dövrünün yarışqabağı mərhələsində aparılan məşqlərdən sonra orqanizmin vegetativ göstəricilərində yaranan dəyişikliklər ($M \pm m, n=6$) (Nəzarət qrupu)

N		Boy, sm	Kütlə, kq	Nəbz vuruqları, vuruq/dəq		Tənəffüsün tezliyi, dəfə		Arterial qan təzyiqi, mm c.st		AHT, ml		SPO ₂ , %	
				Məşq-dən əvvəl	Məşq-dən sonra	Məşq-dən əvvəl	Məşq-dən sonra	Sistolik	Diastolik	Məşqdən əvvəl	Məşqdən sonra	Məşqdən əvvəl	Məşqdən sonra
1	G.M.R.	171	55	68	118.0	16	27.0	115	80	4200	4450	98.5	94.5
2	İ.Ə.Ə.	176	71	69	119.0	17	30.0	120	75	4500	4750	99.0	95.0
3	İ.K.G.	166	66	72	122.0	15	26.0	115	75	4700	4900	98.6	93.09
4	Ə.E.İ.	172	68	67	117.0	16	25.0	115	80	4300	4600	99.3	94.5
5	Ə.X.İ.	173	66	70	120.0	16	28.0	120	75	4000	4350	98.6	93.5
6	A.A.R.	183	84	72	122.0	16	27.0	120	80	4100	4400	99.0	94.0
	M±			68.0	115.33	15.16	23.33	118.83	78.33	4750.5	4860.5	99.0	91.75

Cədvəl 4

Dərəcəli cüdoçularda illik hazırlıq dövrünün yarışqabağı mərhələsində aparılan məşqlərdən sonra orqanizmin vəqetativ göstəricilərində yaranan dəyişikliklər (M±m, n=6) (Eksperimental qrupu)

N	+	Boy, sm	Küt- lə, kq	Nəbz vurğuları, vurğu/dəq		Tənəffüsün tezliyi, dəfə		Arterial qan təzyiqi, mm c.st		AHT, ml		SPO ₂ , %	
				Məşq- dən əvvəl	Məşq- dən sonra	Məşq- dən əvvəl	Məşq- dən sonra	Sistolik	Diasto- lik	Məşq- dən əvvəl	Məşq- dən sonra	Məş- qdən əvvəl 1	Məşq- dən sonra
1	T.R.A.	170	70	66	116.0	15	25.0	120	70	4500	4700	98.5	92.0
2	A.V.B.	170	75	67	117.0	15	26.0	120	75	4500	4800	99.0	93.0
3	G.M.M.	171	68	69	119.0	16	26.0	115	75	4700	4900	98.0	91.0
4	İ.V.V.	170	80	65	115.0	17	28.0	120	80	4400	4700	99.0	94.0
5	A.N.Z.	175	73	68	118.0	16	26.0	120	80	4800	5000	99.6	94.5
6	P.R.B.	176	71	66	120.0	15	28.0	120	80	4500	4800	99.3	95.0
				65.33	113.66	13.66	22.33	120.0	78.33	4800.0	5050.5	99.0	94.60

Bu zaman yüklərinə ÜVS-nin verdiyi reaksiya nəticəsində nəbz vurğularının sayı 47.33 vur/dəq artmışdır, bu da fiziki iş qabiliyyətinin ölçüsünün təyini zamanı tətbiq olunan standart yükə verilən reaksiyaya uyğundur və idmançıların funksional imkanlarının səviyyəsinə adekvatdır. Bu mərhələdə stimullaşdırıcı vasitələrin tətbiqindən sonra 8.2 dəfə/dəqiqə artmışdır. Arterial qan təzyiqinin göstəricisi normal fizioloji göstəricilər çərçivəsində qorunub saxlanılmışdır. Qanın oksigenlə doyma dərəcəsi 5.2% azalmışdır (nəzarət qrupunda bu azalma isə 7.25% olmuşdur). Bu da aparılan bərpaedici stimullaşdırıcı vasitələrin xarici tənəffüsün funksional göstəricilərinə müsbət kompensasiyaedici təsirini bir daha təsdiq etmiş olur. Tənəffüsün tezliyi bərpaedici vasitələrin tətbiqindən sonra, orta hesabla 8.7 dəfə/dəqiqə artmış, bu da ilkin göstəricilərlə müqayisədə bir qədər azalmışdır. AQT normal fizioloji normalar çərçivəsində qalmışdır. AKT-nin göstəricisi 4800 ml-dən 5050.50 ml-ə qədər artmışdır. Aparılan bərpaedici vasitələrlə stimullaşdırma nəticəsində baş verən müsbət dəyişiklikləri qanın oksigenlə doyma dərəcəsinin az dəyişməsi də sübut edir. Stimullaşdırıcı bərpa vasitələrindən sonra icra olunan işdən sonra bu göstəcinin cəmi 4.4% azaldığı müşahidə olunmuşdur.

Aparılan müayinələr göstərmişdir ki, eksperimental qrupa daxil edilən idmançılarındakı sürət-güc keyfiyyətinin məşqinə yönəldilmiş məşqlərdən sonra bərpaedici vasitələrin tətbiqi nəticəsində gövdənin dözəmədən qal-

dırılması 50.0 dəfədən 53.0 dəfəyə qədər artmışdır. Dartılma hərəkətlərinin sayı 1 dəqiqədə 24.9 dəfədən 26.5 dəfəyə qədər, 60 m məsafəyə qaçışa sərf olunan vaxt 12.9 saniyədən 11.4 saniyə qədər azalmışdır (cədvəl 1). Nəzarət qrupuna aid olan cüdoçuların əldə olunmuş dəyişikliklərin xarakterində bir o qədər ciddi dəyişikliklər olmamışdır, onlar stimullaşdırıcı bərpa vasitələrindən yararlanmamışlar. Nəzarət qrupunun nəticələrində statistik etibarlılıq müşahidə olunmamışdır ($p > 0.05$). Eksperimental qrupda cüdoçularda baş verən müsbət dinamika onların fiziki iş qabiliyyətinin və aerob imkanlarının da yüksəlməsilə müşayiət olunmuşdur. Fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsində yüksəlmə nəzarət qrupuna aid cüdoçularda da müşahidə olunsada statistik etibarlı fərq olmamışdır.

Beləliklə, cüdoçuların hazırlığında yarışqabağı mərhələdə tətbiq olunan stimullaşdırıcı bərpaedici vasitələrin təsiri altında onların fiziki hazırlığının səviyyəsində təkmilləşdirmələrin baş verdiyi nəzərə çarpmış, bununla da onlarda fiziki iş qabiliyyətinin və aerob imkanlarında artmalar özünü açıq olaraq biruzə vermişdir.

Cüdoçuların fiziki iş qabiliyyətinin yüksəldilməsinə müsbət təsir göstərən stimullaşdırıcı bərpa vasitələrinin seçilməsi və tətbiq olunması o zaman yüksək səmərəli ola bilər ki, onlarda fiziki iş qabiliyyətini məhdudlaşdıran amil aşkarlansın və bərpaedici vasitələr onun inkişafına yönəldilsin.

ƏDƏBİYYAT

1. **Əliyev S.A.** *İdman oyun növləri ilə məşğul olan idmançıların qanında lipid peroksidləşməsi-antioksidant sistemi və oksigenin nəqliyə funksiyalarına saunanın təsiri.* A.İ.Qarayev adına Fiziologiya İnstitutunun və Azərbaycan Fizioloqlar Cəmiyyətinin Elmi əsərlərinin kulliyatı. XXXII cild. Bakı: Elm, 2014. s.106-116.
2. **Əliyev S.A.** *Məşqin hazırlıq dövründə cüdoçuların aerob dözümlüliyünün inkişafı.* S.A.Əliyev, N.T.Əsədullayeva, S.S.Əlibəyova, İ.Ə.Zəkiyev. A.İ.Qarayev adına Fiziologiya İnstitutunun və Azərbaycan Fizioloqlar Cəmiyyətinin Elmi əsərlərinin kulliyatı. XXXV cild. Bakı: Elm, 2018. s.131-138.
3. **Бальсевич В.К.** *Перспектива развития общей теории и техники и спор. Подготовки и физического воспитания.* Теория и прак. физ.культуры. №4, с. 21-25.
4. **Епифанов В.А.** *Лечебная физкультура и массаж.* М.: изд-во ГЭОТАР-МЕД, 2002, 559 с.
5. **Журавлева А.И.** *Спортивная медицина и лечебная физкультура.* М.: «Медицина», 1999, 266 с.
6. **Зотов В.П.** *Восстановление работоспособности в спорте.* Киев. «Здоровье», 1990, 200 с.
7. **Караулова Л.К.** *Физиология физ. Воспитания и спорта.* Л.К. Караулова, Н.А. Краснова, М.М.Расулов. М.: Изд. «Академия», 2014, 304 с.
8. **Кузин В.В.** *Система восстановления и повышения спортивной работоспособности.* В.В.Кузин, А.П.Лаптева. М.:1999, 31 с.
9. **Михайлов С.С.** *Биохимия двигательной деятельности.* Учебник. М.: Спорт. 2016, 296 с.
10. **Чинкин А.С., Назаренко, А.С.** *Физиология спорта.* Изд-во «Спорт», М.: 2016, 120 с.
11. **Zuckerman M.** *The dekelopment of an affect adjective check list for the measurement of enxiety.* Journal of Conculting psychology. – 2000. – N24.-p.457-462.

ВЛИЯНИЕ СТИМУЛИРУЮЩИХ СРЕДСТВ РЕАБИЛИТАЦИИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДЗЮДОИСТОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

проф. Г.М. Джафаров, Р.А. Таги-заде, У.Г. Джафарова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Теория и методика физического воспитания и спорта
gambar.jafarov@sport.edu.az

Аннотация. В статье проанализированы научные материалы по проблеме и дано медико-биологическое и педагогическое обоснование изменения морфофункциональных и физиологических показателей дзюдоистов после воздействия стимуляторов, стимулирующих физическую работоспособность спортсменов. Установлено, что диверсификация и скорость стимулирующих восстановительных процессов у дзюдоистов тесно связаны с функциональным состоянием тренировочных нагрузок и факторами внешней среды. Также выяснилось,

что для стимуляции процесса восстановления у дзюдоистов и улучшения их спортивных результатов более целесообразно использовать вибрионный массаж, ручной и аппаратный массаж, водные процедуры, сауну, кислородные коктейли (растворение кислорода в богатых витаминами соках)..

Ключевые слова: *восстановительные процессы, дзюдо, тренировочные нагрузки, работоспособность, функциональные возможности, массаж.*

THE INFLUENCE OF REHABILITATION STIMULANTS ON THE PERFORMANCE OF JUDOKAS AT THE PRE-COMPETITION STAGE OF PREPARATION

prof. G.M. Jafarov, R.A. Tagi-zade, U.G. Jafarova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Theory and methodology of physical education and sports
gambar.jafarov@sport.edu.az

Annotation: The article analyzes scientific materials on the problem and gives a medical, biological and pedagogical substantiation of changes in the morphofunctional and physiological indicators of judo wrestlers after exposure to stimulants that stimulate the physical performance of athletes. It was found that the diversification and speed of stimulating recovery processes in judokas are closely related to the functional state of training loads and environmental factors. It was also found that to

stimulate the recovery process in judokas and improve their sports results, it is more advisable to use vibrio massage, manual and apparatus massage, water procedures, a sauna, oxygen cocktails (dissolving oxygen in juices rich in vitamins).

Keywords: *recovery processes, judo, training loads, working capacity, functionality, massage*

CÜDOÇUNUN FİZİKİ HAZIRLIĞININ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

dos. F.M. Ocaqverdiyev, Z.Z. Məmmədov, D.S. İbrahimova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

İdmanın təkmübarizlik növləri kafedrası

fahrad.ocagverdiyev@sport.edu.az, zaur.mammadov@sport.edu.az,

dilara.ibrahimova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Müasir dünyanın güləş sənətinin öyrənilməsində qazandığı uğurlar o qədər yüksəkdir ki, idmançının gənc yaşlarında yaxşı fiziki hazırlığı olmazsa, onun yetkin yaşlarında yüksək nəticələr qazanmasına ümid etməsi mümkünsüzdür. Buna görə də gənc güləşçi-idmançıların hazırlığı, idman ehtiyatının formalaşmasında və ölkəmizdə güləşin nüfuzunun artırılmasında əsas vəzifələrdən biri sayılır.

Təhsil prosesinin hazırlanmasında ən aktual məsələlər, idmançıların fiziki hazırlığı ilə bağlıdır, idmançıların fiziki keyfiyyətlərinin inkişafı, texniki bacarıqlarının inkişafı prosesi, idmanın və texniki nəticələrin daha da artması isə onların nə dərəcədə səmərəli həll olunmasından asılıdır.

Açar sözlər: *cüdo, fiziki hazırlıq, dairəvi məşq, idman, təmrinlər kompleksi, taktika, texnika.*

Giriş. Təkmübarizlikdə daim və durmadan artan rəqabət ümumilikdə həm təhsil, həmçinin də yarış fəaliyyətində, bilavasitə yüksək idman nəticələrinin nailiyyətlərinə yönəlmiş, yeni effektiv vasitələrin və idman məşqlərinin müxtəlif metodlarının hazırlanmasını tələb edir.

Beləliklə, bu vəziyyətin həlli üçün uşağ-gənclər idmanında yeni təşkilati-metodiki həllərin dərin axtarışı, işin bu yönündə yerli və xarici təcrübənin öyrənilməsi, cüdoda idman ehtiyatı hazırlığının keyfiyyətinin əhəmiyyətli dərəcədə artımı tələb olunur. Məşq prosesinin effektivliyi müəyyən struktur əsasında, məşq prosesinin tərkib hissələrini, onların ümumi ardıcılığını və bir-biri ilə müntəzəm əlaqələrini

birlişdirən nisbətən sabit bir qaydanın təmsil olunması ilə təmin oluna bilər.

Tədqiqatın metodları: Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili.

Nəticələrin təhlili: Cüdo hər yaşda idmançı üçün sümük-əzələ karkasının düzgün inkişaf etdirilməsi, elastikliyin, fiziki dözümlülüyün və yaxşı reaksiyanın təkmilləşdirilməsi üçün bilavasitə imkanlar yaradır.

Cüdo-qələbə taktikası öncədən hazırlanmış, rəqibin üstünlüklərini və zəif cəhətlərini öyrənən, güləşmənin mümkün ssenarisi ətraflı düşünülmüş güləş növüdür. Məşqlər, bir qayda olaraq, uşaqlarda koordinasiyanın, reaksiyanın inkişafına kömək edir, bədənin düzgün idarə etməyi öyrədir: məsələn, kiçik yaşlı idmançılarda vestibulyar aparatın işi və beyinciyin funksiyası, passiv həyat təzi keçirən, yaşidlardan fərqli olaraq, daha yaxşı bürüzə olur.

Qeyd etmək lazımdır ki, cüdo texnikası qarşılıqlı problemlərini enerjinin daha az sərfiyyatı ilə bilavasitə həll etməyə yardım edən, cüdoda fərdi xarakteristikalara əsasən istifadə olunan, hərəkət, müxtəlif fəaliyyət və əməliyyatlar sistemidir.

Kukis A.V. hesab edir ki, məşqlər kömək edir [5, s.71]:

- bədənin hərəkətlərinə və emosiyalarına nəzarət etməyə;
- reaksiyanı sürətləndirməyə;
- elastikliyi artırmağa;
- effektiv özünümühafizə bacarıqları ilə təmin etməyə;
- nizam-intizamı öyrənməyə;
- dözümlülüyü və inadkarlığı inkişaf etdirməyə;
- qalib gəlməyə və məğlubiyyəti qəbul etməyə;

- xasiyyətin iradi keyfiyyətlərini və qələbəyə təşəbbüsü inkişaf etdirməyə;
- dayaq-hərəkət və vestibulyar aparatı təkmilləşdirməyə;
- tənəffüs və ürək-damar sisteminin imkanlarını artırmağa;
- qaməti, hərəkətlərin və vizual analizatorların koordinasiyasını yaxşılaşdırmağa;
- cəldliyi və çevikliyi inkişaf etdirməyə;
- yaşlılarla və yaşlılarla əlaqə qurmağa.

Yuşkov O.P. qeyd edir ki, hərəkəti fəaliyyətin geniş müxtəlifliyi əsas fiziki keyfiyyətlərin: qüvvənin, cəldliyin, iradənin, çeviklik və elastikliyin, həmçinin, onların kompleks formalarının: qüvvənin, sürətin və sürət-qüvvə dözümlüliyünün ən yüksək səviyyəsinin varlığını nəzərdə tutur [6, s.21].

Güləş zamanı fiziki keyfiyyətlərin, mü-rəkkəb-koordinasiyalı hərəkəti bacarıqların və vərdişlərin vəhdətinin təzahürü, bilavasitə məşq prosesində vasitə və metodların əhəmiyyətli dərəcədə optimallaşdırılmasını nəzərdə tutur.

Qeyd etmək lazımdır ki, dairəvi məşq metodu bu kimi məsələləri həll etmək üçün uzun illərdir təcrübədə özünü sübut etmişdir.

Dairəvi məşq - siklik sxemə əsasən icra olunan və bədənin müəyyən əzələlərinin inkişafını və yaxud kompleks təsiri nəzərdə tutan, qüvvə yönümlü məşqin (dərsin) təşkili formasıdır. Məşq, təmrinlərarası minimal istirahəti və bir məşğələdə bir dəfəyə təmrinlərin bir neçə siklinin (“dairələr”) icrasını bilavasitə nəzərdə tutur.

Ötən əsrin ortalarında ingilis alimi R. Morqan və Q. Adamson tərəfindən hazırlanmış, dairəvi məşq metodu, daha sonra alman mütəxəssisi M.İ.Şolixin işlərində əsaslandırılmış və inkişaf etdirilmişdir.

Dairəvi məşq, fiziki hazırlığın tam təşkilati-metodiki formasıdır, bu da öz növbəsində, ciddi şəkildə tənzimlənmiş təmrinlərin bir sıra xüsusi metodlarını özündə birləşdirir: fasiləsiz-axarlı, təmrinlərin bir yerdə, dəqiq, bir-birinin ardınca, kiçik fasilələrlə icra edilməsindən aslıdır; axarlı-fasiləli metod, texnika baxımından icrası sadə olan 20-40 saniyəlik, hər mərhələdə minimal fasilələrlə icra edilən təmrinlərdir (işin qüvvə maksimumunun 50%-i),

bu cür rejim, bir qayda olaraq, ümumi və qüvvə dözümlülüyünü inkişaf etdirir, tənəffüs və ürək-damar sistemini təkmilləşdirir; intensiv-fasiləli, bu rejimdə təmrinlər işin qüvvə maksimumunun 75%-i ilə və 10-20 san. Davamlılıqla icra edilir, istirahət fasilələri tam olaraq (90 san. qədər) qalır, bu metod maksimal və “partladıcı” qüvvəni inkişaf etdirir [2, s.34].

Qeyd etmək lazımdır ki, bu metod fiziki hazırlığı artırmağa, fiziki formanı təkmilləşdirməyə, fiziki keyfiyyətləri kompleks şəkildə inkişaf etdirməyə imkan verir. Məşqin bu forması dərsdə yaranan monotonluqdan bilavasitə xilas edir və məşğul olanların əksəriyyətinə təmrinlərin eyni vaxtda, müstəqil şəkildə icra etmələrinə imkan verir.

Fiziki təmrinlərin tez-tez əvəzlənməsi, öz növbəsində, bütün əzələ qruplarında olduqca yüksək fiziki yüklərə nail olmağa imkan yaradır. Dairəvi məşq öncədən planlaşdırılmış hərəkətlərin bəzi alqoritmlərini hasil edir, xüsusi intizam və təşkilatçılığı inkişaf etdirir, fəallığı artırır, həmçinin, müstəqil düşüncəni aşılayır.

Dairəvi məşqin, təmrinlər kompleksinin yönümü, hədəfdən, məqsədlərdən, yaş xüsusiyyətlərindən, sağlamlıq səviyyəsindən və məşğul olanların hazırlığından aslıdır [3, s.31].

Kalaşnikov R.V. güman edir ki, dairəvi məşqlərdən istifadə etmək, qüvvə və sürət-qüvvə imkanlarının səviyyəsini nəzərə çarpacaq dərəcədə artırır [4, s.43].

Mütləq qeyd etmək lazımdır ki, cüdoçuların hazırlığında bilavasitə istifadə edilən təmrinlər kompleksi, fasiləsiz və daimi olaraq, yarış fəaliyyətinin keyfiyyət və kəmiyyət xarakteristikalarının yaxşılaşdırılması üçün ilkin şərait yaratmalıdır.

Şübhəsiz ki, yarışlar cüdoçuların idman hazırlığının vacib hissəsi sayılır. Onlar bir qayda olaraq, məşqçi-müəllimə onun effektivliyini obyektiv qiymətləndirməyə imkan verir.

Yarışlarda iştirak cüdoçunun bədənin uyğunlaşma proseslərini ciddi şəkildə stimullaşdırır. Cüdo üzrə yarışların əsas məqsədi bilavasitə tədrisin müəyyən mərhələsinin effektivliyinə dəqiq nəzarət etməkdən, müəyyən yarışma təcrübəsi qazanmaqdan və məşq prosesinin emosionallığını artırmaqdan ibarətdir.

Cüdo ustası olaraq doğulmursan - bu adı qazanmalısan. Bunu bütün dahi cüdo ustaları təsdiq edə bilirlər. Əlbəttə ki, bu çox vacib olsa da, idmanla bağlı arzunu həyata keçirmək üçün tək həvəs azdır.

Hər cüdoçunun idman formasına və sağlamlığını qorumağa çox diqqət yetirməli olduğu xüsusilə vurğulanmalıdır [1, s.106].

Yaxşı koordinasiya rəqiblərin hücumlarını dəf etməyə bilavasitə kömək edəcək, əla reaksiya isə ildirəm sürəti ilə reaksiya verməyə imkan verəcəkdir. Dözümlülük, həmçinin güləşçi üçün zəruri keyfiyyətdir, çünki bəzi tutaşmalar güləşçidən həddən artıq çox qüvvə və enerji sərfiyyatı tələb edir. Güləş fəndlərinin texnikasını yaxşı mənimsəmək idmanda yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün ən əsas şərtlərdən biridir, lakin qeyd etmək lazımdır ki, hazırlıq taktikası da eyni dərəcədə əhəmiyyət kəsb edir.

Cüdo ustası sözün əsl mənasında birinci dərəcəli strateqdir, hər rəqib üçün, məhz onu qələbəyə gətirəcək, texnika və taktikanı seçməyə qadirdir. Hər bir peşəkar cüdoçu öz işinin fanatıdır, buna görə də, cüdo güləşinə olan maraq və sevgi nəinki məşqlərdə və təlim-məşq toplanışlarında, həmçinin asudə vaxtlarında da bilavasitə büruzə olunmalıdır.

Cüdo məşğələləri təkmübarizliyin bu növünə xarakterik olan, yalnız fəndlərin öyrənilməsindən ibarət deyil. İdmançı çox şeyi: düzgün qidalanma vərdislərindən, kollektivdə sağlam və nəzakətli münasibət qurmağa qədər öyrənir. Bütün güləş növləri arasında məhz cüdo, şəxsi keyfiyyətlərinin tərbiyələndirilməsinə kömək edir, çünki məşğələlər uşaqların hərtərəfli inkişafına yönəlmişdir. Təkmübarizliyin bu növü, öz növündə, idman bacarıqlarının, nizam-intizam vərdislərinin qarşılıqlı sıx əlaqəsinə və gücünün müxtəlif şəraitdə tətbiqinə əsaslanır.

Fiziki hazırlıq cüdoçuların təlim texnikasının əsaslarını və yaxud yarış fəaliyyətini bilavasitə səciyyələndirir, seçilmiş cüdo texni-

kası variantlarının təkmilləşdirilməsini təxmin edir.

Yekun nəticələr: Cüdoçuların fiziki hazırlığında ümumi və xüsusi hazırlığı qeyd etmək olar. Ümumi hazırlıq cüdoçularda idmanla məşğul olmaq üçün zəruri olan, müxtəlif hərəkəti bacarıqların və vərdislərin inkişafına imkan yaradır. Xüsusi hazırlıq isə, cüdo hərəki fəaliyyətin texnikasını məqsədyönlü şəkildə formalaşdırır.

Beləliklə, gənc idmançıların fiziki hazırlıqlarının səviyyəsini əhəmiyyətli dərəcədə artırmağın şərtlərindən biri, səmərəli istirahət fasilələri ilə icra edilən dairəvi məşq hesab edilir.

ƏDƏBİYYAT

1. *Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва.* М.: Советский спорт, 2013.
2. **Шестаков Е.** *Теория и практика дзюдо.* Учебник для студентов ВУЗов. М.: Советский спорт, 2011.
3. **Максимов Д.В., Селуянов В. Н., Табаков С.Е.** *Физическая подготовка единоборцев самбо дзюдо.* Теоретико-практические рекомендации. Москва: Советский спорт, 2015.
4. **Калашникова Р.В.** *Метод комплексно-круговой тренировки и ее применение на занятиях физической культуры.* Иркутск: ИГМУ, 2014.
5. **Кукис А.В.** *Развитие статокинетической устойчивости юных борцов.* А.В. Кукис Современные достижения спортивной науки: Тез. Док. Международ. Конф. - СПб., 2010.
6. **Юшков О.П.** *Спортивная борьба : Книга для тренеров.* Юшков О.П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. 2-е изд. испр. М. : Эксмо, 2010. -83 с.

РОЛЬ КАЛИСТЕНСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

доц. Ф.М. Оджаввердиев, З.З. Мамедов, Д.С. Ибрагимова

Азербайджанская Государственная Академия Физкультуры и Спорта
Кафедра Спортивных единоборств
fahrad.ocagverdiyev@sport.edu.az zaur.mammadov@sport.edu.az
dilara.ibrahimova@sport.edu.az

Аннотация: Достижения современного мира в обучении боевым искусствам настолько велики, что без хорошей физической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокие результаты в зрелом возрасте спортсмена. Поэтому подготовка молодых борцов-спортсменов является одной из основных задач в формировании спортивного резерва и повышении престижа борьбы в нашей стране.

Вопросы, связанные с физической подготовкой спортсменов, являются наиболее актуальными при построении учебного процесса, а развитие физических качеств спортсменов, процесс развития технических навыков и дальнейший рост спортивных и технических результатов зависят от того, насколько они рационально решены.

Ключевые слова: дзюдо, физическая подготовка, круговая тренировка комплекс упражнений, тактика, техника.

FEATURES OF THE PHYSICAL TRAINING OF THE JUDOIST

prof. ass. F.M. Odjagverdiyev, Z.Z. Mammadov, D.S. İbrahimova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Martial arts
fahrad.ocagverdiyev@sport.edu.az, zaur.mammadov@sport.edu.az,
dilara.ibrahimova@sport.edu.az

Annotation: The achievements of the modern world in teaching martial arts are so great that without good physical fitness from a young age, one cannot count on high results in the mature age of an athlete. Therefore, the training of young wrestlers-athletes is one of the main tasks in the formation of a sports reserve and increasing the prestige of wrestling in our country.

Questions related to the physical training of athletes are the most relevant in the construction of the educational process, and the development of the physical qualities of athletes, the process of developing technical skills and the further growth of sports and technical results depend on how rational they are solved.

Keywords: judo, physical training, circular training, sport, tactics, technique.

ŞOSSE VELOSİPEDÇİLƏRİNİN FİZİKİ İŞ GÖRMƏ QABİLİYYƏTLƏRİNƏ MÜXTƏLİF ŞİDDƏTİ VƏ İNTENSİVLİYİ OLAN MƏŞQ YÜKLƏRİNİN TƏSİRİ

p.e.n., dos. Ə.M. Xəlfəyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Kütləvi sağlamlıq idman növləri kafedrası
ali.khalfayev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Azərbaycan Respublikasının veloidman üzrə keçirilən çempionatlarında və beynəlxalq yarışlarda iştirak etmiş 19-20 yaşlı 12 şosse velosipedçilərinin fiziki iş görmə qabiliyyətlərinin göstəricilərinin və ürək-damar sisteminin fəaliyyətinin tədqiqi aparılmışdır. ADBTİA-nın kütləvi-sağlamlıq idman növləri kafedrasının nəzdində olan veloidman şöbəsində PWC₁₇₀ testindən istifadə edərək şosse velosipedçilərinin fiziki iş görmə qabiliyyətləri müəyyən edilmişdir, pedallama tezliyi 15 saniyəlik veloerqometriya testi vasitəsi ilə aparılmışdır, ürək döyüntülərinin tezliyi qeyd edilmiş, spirometriya və oksimetriya keçirilmişdir. Məşq yüklərinin intensivliyi və şiddəti ürək fəaliyyətinin dəyişiklik dərəcəsi ilə müəyyən edilirdi. Təlim-məşq modulu 12 həftə davam etmişdir. Məşq yüklərinin intensivliyi və şiddəti idmançının ürək fəaliyyətinin dəyişiklik dərəcəsi ilə müəyyən olunurdu. Sürət və qüvvənin inkişafı üçün müxtəlif hərəkət hərəkətlər icra edilirdi. Zədələnmələrin qarşısını almaq üçün hər məşğələnin başlanğıcında isinmə hərəkətlərindən istifadə olunurdu. Məşqin sonunda əzələlərin gərginliyini azaltmaq məqsədi ilə sərbəst hərəkətlər yerinə yetirilirdi və sonrakı mərhələdə istirahət verilirdi. Tədqiqat velosipedçilərin fiziki iş görmə qabiliyyətlərinin, ürək-damar sisteminin funksiyasının və idman-texniki nəticələrinin yaxşılaşmasını göstərmişdir.

Açar sözlər: *Məşq yükləri, fiziki iş görmə qabiliyyəti, şiddət, intensivlik, pedallama, ürək döyüntülərinin tezliyi, şosse velosipedçiləri.*

Giriş: Müasir dövrdə velosiped idmanının inkişafı elə səviyyədədir ki, müxtəlif miqyaslı yarışlarda qalib gəlmək üçün velosipedçilər böyük həcmli və yüksək gərginlikli məşq yüklərini yerinə yetirmək məcburiyyətindədirlər. Son 15-20 ildə şosse velosipedçiləri tərəfindən göstərilən orta yarış sürəti 29-30% artmışdır (39km/saatdan 49-52km/saata çatmışdır). Orta yarış sürətinin artmasına məşq yüklərinin intensivliyinin və şiddətinin yüksəlməsi, idman avadanlığının keyfiyyətinin yaxşılaşması, məşq metodikasının təkmilləşdirilməsi və velosipedçilərin məşqində böyük gərginlikli fiziki yüklərin yerinə yetirilməsi səbəb olmuşdur. İndiki zamanda veloyürüşçülərin birillik məşqlərində ümumi kilometrə 26-28 min kilometrə bərabərdir. Bunun 12-14 min km-i yüksək gərginlikli məşq yükü, o cümlədən, şosse və trekdə 60-65 yarış startları təşkil edir. Veloidmanın təcrübəsində məşq prosesinin ümumi göstəriciləri müntəzəm olaraq qeyd alınır (məşq yükünün həcmi, şiddəti, intensivliyi və yarış dövründə fiziki hazırlığa ayrılan vaxt, şossedə qət edilmiş kilometrərin miqdarı və gərginliyi və i.x.).

Bir çox idman mütəxəssislərinin və alimlərin [1,3,5] məlumatlarına görə velosipedçilərin orqanizminin funksional hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün məşqin mütərəqqi forma və metodlarından geniş istifadə ediləməlidir. Bu aktual məsələlərdən biridir.

Tədqiqat metodları:

- pedaqoji müşahidə və eksperiment.
- veloerqometriya, spirometriya, oksimetriya, ürək döyüntülərinin təyin edilməsi, yoxlama testlərinin aparılması.
- pedaqoji tədqiqatda əldə edilmiş məlumatların riyazi-statistik təhlili.

- elmi işdə "Epla" elektrik veloerqometrdən, spirometrdən, "Kadens" cihazından və oksimetrdən istifadə olunmuşdur.

Nəticələrin təhlili: Azərbaycan şəraitində velosipedçilər ilə keçirilən məşqlərin səmərəliliyi ən vacib elmi problemlərdən biridir və aktualdır. Məlum olduğu kimi, şosse velosipedçilərinin təlim-məşq prosesində xüsusi fiziki qabiliyyətlərin inkişafına və təkmilləşdirilməsinə böyük diqqət yetirilir. Alimlərin fikrincə [2, 4, 6] veloyürüşçülərin aerob dözümlülüklərinin inkişafı onların yüksək xüsusi fiziki iş görmə qabiliyyətlərinin əldə edilməsində yardımçı vasitə kimi sayılır. Müasir yanaşma fərdi məşq yüklərinin bir qədər artmasına imkan yaratdığına görə şosse velosipedçilərinin yarış fəaliyyətlərinə müsbət təsir göstərir. PWC_{170} , 15 saniyəlik və 5 dəqiqəlik veloerqometrik yoxlama hərəkətləri vasitəsilə velosipedçinin fiziki iş görmə, sürət-güc və xüsusi dözümlülük qabiliyyətlərini dəqiq müəyyən etmək mümkündür. Bu yoxlama testlərinin keçirilməsi veloyürüşçülərin təlim - məşq prosesinin daha effektiv olmasına yardım edir. Beləliklə, həftəlik və bir aylıq məşq yüklərinin həcmi və intensivliyi, velosipedçilərin orqanizmlərinin həmin məşq yüklərinə uyğunlaşmasına imkan yaradır və bu öz növbəsində müsbət yarış nəticələrinin əldə edilməsinə böyük təsir göstərir. Pedaqoji eksperimentdə böyük miqyaslı ötürmələrdə müntəzəm çıxış edən yüksək ixtisaslı 19-20 yaşlı 12 şosse velosipedçisi iştirak etmişdir. 12 həftə ərzində aparılmış pedeksperimentdə PWC_{170} testindən istifadə edərək velosipedçilərin fiziki iş görmə qabiliyyətləri müəyyən edilmişdir, 15 saniyəlik veloerqometriya test vasitəsi ilə pedalla və ürək döyüntülərinin tezliklərini qeyd etməklə yanaşı, spirometriya və oksimetriya laborator sınaqları da keçirilmişdir. Məşq yüklərinin intensivliyi və şiddəti idmançının ürək fəaliyyətinin dəyişiklik dərəcəsi ilə müəyyən edilirdi.

Tədqiqatın məqsədi 12 həftəlik məşq proqramı üzrə 19-20 yaşlı yüksək dərəcəli şosse velosipedçilərinin fiziki iş görmə qabiliyyətlərinin və sürət-güc imkanlarının göstəricilərinin aşkar edilməsidir.

Telemetrik "Kadens" cihazı vasitəsi ilə təlim-məşqlər zamanı təbii şəraitdə velosipedçilərin ürək döyüntülərinin miqdarı (ÜDT) və

pedallamanın tezliyi (PT), müxtəlif relyefli şosse yollarında (düzənliklər, yoxuşlar, enişlər) sürətin qeyd edilməsi hərəkətin şiddətini və intensivliyini bir qədər yüksəltmək və nisbətən aşağı endirmək imkanı yaradırdı. Beləki, müxtəlif profilli şossədə velosipedçilərin hərəkəti zamanı fiziki iş görmə qabiliyyətlərinin göstəricilərinə görə ÜDT=98 d/dəq-176d/dəq, işin şiddəti (W) 290-300 W, PT=90-98 d/dəq sürət (V) 34-36 km/saata bərabər olmuşdur. Yolun çətin sahələrində məsələn 7-8 % yoxuşda veloyürüşün 18-ci dəqiqəsində fiziki işin şiddəti = 290-310 W, ÜDT-178-180 d/dəq, PT=88-90 d/dəq, V=19-20 km/s olmuşdur. Veloötüşmənin 26-cı dəqiqəsində düzənlik ərazidə: W=260-270 vat, ÜDT=176-178d/dəq, PT=96-98d/dəq, V=38-42 km/s bərabər idi. Yoxlama veloötüşmələrdən başqa velosipedçilər 5 aprel-30 iyun 2019-cu ildə 3 ay müddətində pedaqoji eksperimentin iş planına uyğun müxtəlif şiddəti və intensivliyi olan təlim-məşqlərdə fəal iştirak edərək 4500 km məsafə qət edib xüsusi sürət-güc, dözümlülük, cəldlik və çeviklik qabiliyyətlərini inkişaf və təkmilləşdirirdilər (cədvələ bax).

sınaq növləri	ilk sınaqlar	yekun sınaqlar	göstəricilərin artımı %
PWC_{170} : kq m / dəq kq m / kq	1490 _24,7	1820 _24,4	22,1 16,6
15 saniyəlik v/e testi: dövrə nəbz	24 _168	31 _162	22,0 _3,6
5 dəqiqəlik v/e testi: dövrə nəbz	568 _202	618 _198	8,1 7,3
ağciyərlərin həyat tutumu (spirometriya) ml ml/kq	4950 _26,7	5400 31,0	10 _19,2
Oksimetriya: şetri vahid	95-96	98-99	9,5

Cədvəldə göstərilən rəqəmlərdən məlum olur ki, şosse velosipedçilərinin funksional idman texniki göstəriciləri müsbət şəkildə artmışdır. Təlim-məşq proqramlarının yerinə yetirilməsi nəticəsində (ümumi kilometrə 4500 km, intensiv kilometrə-2000) velosipedçilərin fiziki iş görmə qabiliyyətlərinin göstəriciləri: xüsusi dözümlülük, sürət-güc, cəldlik, çeviklik, qüvvə yüksəlmişdir və bunun sayəsində veloidmançıların göstərilən nailiyyətləri yüksəlmişdir. Sürət və qüvvənin inkişafı üçün

müxtəlif hərəki hərəkətlər icra edilirdi. Zədələnmələrin qarşısını almaq üçün hər məşğələnin başlanğıcında isinmə hərəkətlərindən istifadə olunurdu. Məşqin sonunda əzələlərin gərginliyini azaltmaq məqsədi ilə sərbəst hərəkətlər yerinə yetirilirdi və sonrakı mərhələdə istirahət verilir.

Yekun nəticələr: məşq yüklərinin velosipedçilərin funksional göstəricilərinə uyğunlaşması sayəsində onların xüsusi fiziki iş görmə qabiliyyətlərinin daha effektiv olmasını təmin edir.

Şosse velosipedçilərinin məşqində aerob dözümlülüğün effektiv inkişafı üçün istifadə olunan yüksək intensivli və şiddətli hərəki hərəkətlərin tətbiqi sayəsində veloyürüşçülərin yarış fəaliyyətləri prosesində gərgin həcmli fiziki yüklərin icra etmələrinə və veloötüşmələrdə müvəffəqiyyətli çıxışlarına yardım olur

ƏDƏBİYYAT

1. **Ковылин М.М.** Показатели максимальной аэробной мощности у велосипедистов

тов высшей квалификации. М. ТПФК. 2011, №5, с. 60-63.

2. **Зулаева И.И.** Структура соревновательной надежности спортсменов. М. ТПФК, 2012, №1, с. 50-52.
3. **Свечкарев В.Г., Хажилiev Н.Ю.** Автоматизирование управления тренировки велосипедистов по ответной реакции сердечной сосудистой системы. М. ТПФК, 2012, №6, с. 60-64.
4. **Крылова Т.И., Брасалин М.А.** Структура годичного цикла тренировки высококвалифицированных велосипедистов. М. ТПФК, №11, с.13-15.
5. **Хорунжий К.А. Николаев А.А.** Пульсосоной тест и его применение в спорте высших достижений. М. ТПФК. 2012, №3, с. 66-69.
6. **Антипов Ф.В.** Пик-тест как современный метод оценки работоспособности спортсменов. М. ПФК. 2018, №5, с.68-70.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ МОЩНОСТИ И ИНТЕНСИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ -ШОССЕЙНИКОВ

к.п.н., доц. А.М. Халфаев

Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта

Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта

ali.khalfayev@sport.edu.az

Аннотация: Проводилось исследование показателей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой системы 12 велосипедистов-шоссейников 19-20 лет, участвующих в велогонках Чемпионатов Азербайджанской Республики и в международных соревнованиях. На базе отдела велоспорта кафедры массово-оздоровительных видов спорта Азербайджанской ГАФК и С было проведено определение физической работоспособности велосипедистов-шоссейников по тестам PWC₁₇₀, частоту педалирования по 15-секундному велоэргометрическому испытанию, измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС),

проводилась спирометрия и оксиметрия. Интенсивность и мощность тренировочных нагрузок определялись по степени изменений ЧСС. Тренировочный модуль продолжался 12 недель. В качестве ключевого фактора был взят принцип индивидуального подбора интенсивности тренировочных нагрузок с последующим определением физической работоспособности и ЧСС при работе на велоэргометре за 15 секунд каждого велосипедиста-шоссейника, Помимо упражнений педалирования на скорость применялись также различные двигательные действия для развития силы. Перед каждой тренировкой проводились упражне-

ния на гибкость, чтобы подготовить мышцы к интенсивным занятиям и избежать травм. В конце тренировки проводились упражнения на мышечное расслабление и переход к отдыху. Исследование продемонстрировало достоверное улучшение физической работоспособности, работы сердца

и спортивной результативности велогонщиков.

Ключевые слова: *тренировочные нагрузки, физическая работоспособность, мощность, интенсивность, педалирование, частота сердечных сокращений, велосипедисты-шоссейники.*

RESEARCH OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED CYCLISTS

PhD, ass. prof. A.M. Khalfayev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Department of Mass recreational sports

ali.khalfayev@sport.edu.az

Annotation: The study of the indicators of physical performance and the activity of the cardiovascular system of 12 road cyclists aged 19-20, participating in the cycling races of the Championships of the Republic of Azerbaijan and in international competitions was carried out. It was realized on the basis of the cycling branch of the Department of Mass Health-Improving Sports of ASAPES; the physical performance of road cyclists was determined using the PWC₁₇₀ tests, the pedaling frequency was based on a 15-second bicycle ergometric test, the heart rate (HR) was measured, and oximetry was performed. The intensity and power of training loads was determined by the degree of heart rate changes. The training module lasted 12 weeks. As a key factor, the principle of individual selection of the intensity of

training loads was taken with the subsequent determination of physical performance and heart rate. It was taken for each road cyclist while working on a bicycle ergometer for 15 seconds. In addition to pedaling exercises for speed, various motor actions were also used to develop strength. Before each workout, flexibility exercises were performed to prepare the muscles for intense workouts and to avoid injury. At the end of the workout, exercises were performed to muscle relaxation and transition to rest. The study has demonstrated significant improvement in physical performance, heart function, and athletic performance in cyclists.

Keywords: *Training loads, physical performance, power, intensity, pedaling, heart rate, road cyclists.*

IMAGE TRANSFER OF INTERNATIONAL SPORTING EVENTS TO HOST CITIES – OPPORTUNITIES AND LIMITS FOR BAKU

G.M. Hamzayeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports management and communication
gunel.hamzayeva2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation: International sporting events such as the Summer or Winter Olympic Games as well as World Championships such as the FIFA World Cup are subject to the increasingly intensified globalization process. Moreover, they are often considered to be an important economic, social and cultural phenomenon, particularly for host countries and cities. In this regard, international sporting events may help to shape the image of host destinations while taking into account its individual characteristics [3].

At the same time, geo-branding is a topical area of modern community marketing management strategies and increasingly important for developing countries.

In fact, the image transfer of the sports events is often based on differences in a positive or negative effect from the use of athletes, sports teams, sports events, and sometimes sports infrastructure for the formation of long-term interest to the host city, for the formation and improvement of reputation and image. The held mega sports events, as a rule, does not form a full-fledged brand of the city, but only lays the foundations in the form of interest.

Keywords. *Image, geo-branding, international sporting events, European Games in 2015, the Islamic Solidarity Games in 2017, and the UEFA Europa League final in 2019, the Formula 1 Azerbaijan Grand Prix.*

Not surprisingly, several examples exist where international sporting events were or will be used to shape a host destination's

image. For instance, by hosting the XXII Summer Olympic Games in Moscow in 1980, the former USSR tried to show how developed the country is and tried to change its "bad reputation/image" [1]. Likewise, Qatar's bidding documents for the 2022 FIFA World Cup reveal that the country intends to radically change its image by hosting this event. By building stadiums with cooling systems, they want to show the world that they are able to host such an event despite having a desert climate with very hot, sunny and humid weather conditions [2]. Similar efforts can be observed in Azerbaijan which has already successfully organized the first edition of the European Games in 2015, the Islamic Solidarity Games in 2017, and the UEFA Europa League final in 2019 and, annually since 2016, the Formula 1 Azerbaijan Grand Prix, among others.

According to Mohammadhadi Tavakkoli notes that the image and reputation of the country as an important factor in promoting foreign economic and political projects, accelerating the socio-economic development of the country, and affecting the level and quality of life of the population. A favorable city image helps to attract investments, develop tourism. Host city images can be seen as the "currency of cultures". International sporting events have become a valuable form of the cultural, political and economic face, particularly in terms of their image effects. In other words, a favorable image of the city gives the country a chance to prove itself in the world sports area.

This thesis will identify the most successful factors, which were used in the organization of large scale sporting events and create implementation for Azerbaijan case. Moreover, the thesis will analyze the communication tools aimed to increase the financial income

and will be shown the main tools that needed for promoting international sports events of the host city/country. Territory branding is more often not a product of fundamental or applied research, but is based on the practices of specific territories. Each territory should have a sustainable development strategy based on the uniqueness of its resources.

In this thesis, I will explore the content characteristics of the category "brand territory" and determine the factors affecting the competitiveness of territories depending on the demand of target groups consumers, to summarize the existing conceptual approaches that establish opportunities for research and cognition of the content characteristics of territory branding based on sports and event marketing, to identify current problems, features, trends, and prospects for the development of brands of cities-organizers of international sports events. In addition to scientific articles, reports and available statistics, expert interviews will be conducted. Experts will come from selected amongst representatives of the organizing committees of major sporting events (local and international experts), the National Olympic

Committee Azerbaijan, the Ministry of Youth and Sport as well as marketing expert.

REFERENCE

1. **Egorov B.** *10 facts about the ONLY USSR Olympic Games in history (PHOTOS)*. Retrieved November 14, 2020, from <https://www.rbth.com/history/332449-10-facts-about-only-olympics>
2. **FIFA** (2018). 2022 FIFA World Cup™ bid evaluation report: Qatar. Retrieved November 16, 2020, from <https://pdf4pro.com/view/2022-fifa-world-cup-bid-evaluation-report-qatar-545b9.html>
3. **Kaplanidou K., Vogt C.** (2007). *The interrelationship between sport event and destination image and sport tourists' behaviours*. Journal of Sport & Tourism, 12(3-4), 183-206.
4. **Tavakkoli M.** (2016). *Impact of city image, event fit, and word-of-mouth attempt through the host city of an international sporting event*. American Journal of Sports Science 4(6), 112-119.

ПЕРЕНОС ИМИДЖА МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ГОРОДА-ОРГАНИЗАТОРЫ - ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ БАКУ

Г.М. Гамзаева

Азербайджанский Государственный Педагогический Университет

Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций

gunel.hamzayeva2019@sport.edu.az

Аннотация: Международные спортивные мероприятия, такие как летние или зимние Олимпийские игры, а также чемпионаты мира, такие как Чемпионат мира по футболу, подвергаются все более интенсивному процессу глобализации. Кроме того, они часто рассматриваются как важное экономическое, социальное и культурное явление, особенно для принимающих стран и городов. В этой связи международные спортивные мероприятия могут помочь

сформировать имидж принимающей страны с учетом ее индивидуальных особенностей [3].

В то же время геобрендинг является актуальной областью современных стратегий управления общественным маркетингом и приобретает все большее значение для развивающихся стран.

Фактически, передача имиджа спортивных событий часто основывается на различиях в положительном или отрицатель-

ном эффекте от использования спортсменов, спортивных команд, спортивных мероприятий, а иногда и спортивной инфраструктуры для формирования долгосрочного интереса к принимающему городу, для формирования и улучшения репутации и имиджа. Проводимые мега-спортивные мероприятия, как правило, не формируют

полноценный бренд города, а лишь закладывают фундамент в виде интереса.

Ключевые слова: *Имидж, гео-брендинг, международные спортивные мероприятия, Европейские игры в 2015 году, Игры исламской солидарности в 2017 году, финал Лиги Европы УЕФА в 2019 году, Гран-При Азербайджана Формулы-1.*

BEYNƏLXALQ İDMAN TƏDBİRLƏRİNİN EVSAHİBLİYİNDƏN ŞƏHƏRLƏRƏ İMİCİN ÖTÜRÜLMƏSİ – BAKI ÜÇÜN İMKANLAR VƏ MƏHDUDIYYƏTLƏR

G.M. Həməzəyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası
gunel.hamzayeva2019@sport.edu.az

Annotasiya: Yay və Qış Olimpiya Oyunları kimi beynəlxalq idman tədbirləri, eləcə də futbol üzrə Dünya Çempionatı və digər idman növləri üzrə dünya çempionatları getdikcə daha intensiv qloballaşma prosesinə məruz qalır. Bundan əlavə, onlar xüsusilə ev sahibi ölkələr və şəhərlər üçün mühüm iqtisadi, sosial və mədəni bir hadisə kimi nəzərdən keçirilir. Bu baxımdan, beynəlxalq idman tədbirlərinin ev sahibi ölkələrin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq imicini formalaşdırmağa kömək edə bilər [3].

Eyni zamanda, geobrendinq ictimai marketinqin idarə edilməsinin müasir strategiyalarının aktual sahəsidir və inkişaf etməkdə olan ölkələr üçün getdikcə daha çox əhəmiyyət kəsb edir.

Əslində, idman tədbirlərində imicinin ötürülməsi tez-tez idmançıların, idman komandalarının, idman tədbirlərinin, bəzən isə idman infrastrukturunun qəbul edən şəhərə uzunmüddətli marağın formalaşması, nüfuzunun və imicinin yaxşılaşdırılması üçün istifadə edilməsindən müsbət və ya mənfi təsirdə olan fərqlərə əsaslanır. Keçirilən meqa idman tədbirləri, bir qayda olaraq, şəhərin tam brendini formalaşdırmır, sadəcə, maraq şəklində bünövrəsini qoyur.

Açar sözlər: *İmic, geobrendinq, beynəlxalq idman tədbirləri, 2015-ci ildə Avropa Oyunları, 2017-ci ildə İslam Həmrəyliyi Oyunları, 2019-cu ildə UEFA Avropa Liqasının final, Formula-1 Azərbaycan Qran-Prisi.*

COMPARING MOTIVATIONAL FACTORS OF ATHLETES ENGAGING IN TRADITIONAL SPORT VERSUS ESPORTS

A.M. Sheyubov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports management and communication
ahmad.sheyubov2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation: First and foremost, technology makes up a significant proportion of our daily life. Thus, it can be accompanied by how people are engaged in technological devices because of different purposes. While using technological devices, people are frequently induced to play some video games, and according to some factors, they want to compete. For instance, achievement, socialization, and immersion are the factors that create an immense eagerness for competition in these types of video games. Also, prize pools for the players are highly increasing. Meanwhile, this field is not profitable only for players. Nowadays, so many eSports tournaments are arranged. Because of the globalization over the internet, a continually increasing number of online competitions, tournaments can be observed not only at the regional and national level but also at the international level. Besides, eSports championships have been developed in parallel with the professionalization of this activity towards professional teams, players/gamers, and coaches. Professionalization of eSports generates push and pull factors. These essential factors indicate the rising fame of eSports compared to traditional sport.

Keywords: *eSports, traditional sport, push and pull factors, tournaments, motivational factors, athletes, comparison, technology.*

First and foremost, technology makes up a significant proportion of our daily life. Thus, it can be accompanied by how people are engaged in technological devices be-

cause of different purposes. For instance, nearly 4.536 billion people used the internet in June 2019 based on Internet World Stats, which resulted from having technology gadgets on a significant proportion of people [5]. In a recent study, Pew Research estimates that five billion people worldwide own a mobile device [8]. While using technological devices, people are frequently induced to play some video games, and according to some factors, they want to compete. For instance, achievement, socialization, and immersion are the factors that create an immense eagerness for competition in these types of video games. Also, prize pools for the players are highly increasing. Meanwhile, this field is not profitable only for players. At the time of writing, the total prize pool for The International 10 sits at \$34,333,874, surpassing last year's total and officially becoming the giant prize pool in esports history [10].

These video games had already been called eSports. Some academics consider that a more comprehensive definition of the sport concept allows viewing eSports as a sport [2]. Nowadays, so many eSports tournaments are arranged. Because of the globalization over the internet, a continually increasing number of online competitions, tournaments can be observed not only at the regional and national level but also at the international level, such as the League of Legends World Championship, FIFA Interactive World Cup, Major League Gaming, Fortnite World Cup and so on. Besides, eSports championships have been developed in parallel with the professionalization of this activity towards professional teams, players/gamers, and coaches. Professionalization of eSports generates push and pull fac-

tors. Push factors are characterized by personal or external factors and often have negative connotations. Alternatively, pull factors are those that draw people to start businesses – such as seeing an opportunity [4]. In general, pull factors be more prevalent than push factors. These essential factors indicate the rising fame of eSports compared to traditional sport.

eSports makes up a definition that creates competition and a winning prize pool to involve a remarkable number of players. It is considered like professional gaming within a professional environment, meanwhile playing video games through competitions. In recent years players have been already known as professional players as in traditional sport, quality of games and number of winning prizes increased considerably. Also, several fans and players escalated.

As it is known, traditional sport involves a lot of athletes, a great amount of money, different motives, whilst in April 2017, Momentum CEO Chris Weil said that in the upcoming years, eSports will overcome traditional sports [9]. The global eSports audience numbered 380.2 million in 2018 and has tended to grow up to 557 million by 2021 [6]. Traditional sport has a long history in contrast to eSports. Since the beginning of history, through different kinds of conventional sport, they indicated a remarkable change in the rules, training, athletes, clubs, revenues, etc. However, eSports is just in the beginning of history for development, for example, yet 12 types of eSports exist based on Jane Hurst [5].

Here, based on three research questions, it can be discussed which factors significantly impact one-sport athletes. This process will influence the popularity of traditional sport. Those three questions are:

1. What are the factors motivating athletes to engage in eSports?
2. What is the push and pull factors for athletes in traditional sport versus eSports?
3. What extent contextual factors might be influential on eSports?

First, eSports do not require outstanding physical form from athletes, nor do they require specific climate conditions or expensive infrastructure [2]. Thus, participation in eSports competitions is lower than in traditional sports and competing in different games is possible for the same athlete. Additionally, due to eSports competitions' novelty, governments have not yet intervened in the development of national teams. Secondly, for carrying out any actions, distinctive motives exist. Accordingly, eSports holds a few motives which captivate people's attention on itself. "More specifically, three motives (i.e., competition, peer pressure, and skill-building for the actual playing of sport) had a statistically significant impact on the amount of time spent on eSports game playing". The third research question refers to the contextual factors which have an essential effect. eSports have been highly popular in Asia for some time. The Asian eSports audience is almost bigger than that of Europe and America, combined [1].

In recent years eSports is launching a new period for the sports industry. eSports will be known as a modern sport, with an interdependent connection to traditional sports, which creates excellent chances for all stakeholders. People are getting much lazier every day and joining eSports while staying at home is acknowledged as a pull factor. It is important that because of the technological nature of numerous services through which eSports is consumed, numerous concurrent social groups and on-screen characters can exist together in one space, each perhaps performing a separate activity [4]. Researching contextual factors makes up the necessary consequences and clarifies correlations in different conditions. For example, residents of post-Soviet and post-planned economies are more likely to participate in eSports. As for eSports-specific factors, a higher number of Internet users in the country increases participation in tournaments but does not affect the amount of money won [2].

Study aims:

- to investigate the reasons of the main motivational factors of athletes to engage in eSports;
- to analyze the push and pull factors of athletes who are involved in eSports and traditional sport;
- to find what extent contextual factors have an impact

This study's literature gathers different narratives expressing the importance of eSports and many points of it as a real sport. Before this research, there have been several investigations related to the comparison of eSports and sport. Depending on the positive or negative factors in question and the nature and intensity of the motives in our lives, all our behaviors gain direction or change continuously. For instance, athlete conducts various behaviors to be successful and to achieve his/her goals [11]. Furthermore, writers divide eSports into strategy games, sports, race games, and Ego-shooters based on their game mechanics. Circumstances, as an illustration, fun, entertainment, competitiveness, experiencing events, and experiencing video games differently, being a better player make up influence eSports positively. Lastly, push and pull factors are opposite to one another. However, push factors to generate bothering results on people, in time, pull factors make something much more attractive positively.

The study will apply to qualitative and quantitative research methods and benefit from secondary data. I aim to analyze and compare the updated measures in the theoretical framework of eSports and practical areas both in Azerbaijan and internationally. Next, experts and athletes will be conducted from the Azerbaijan eSports Federation.

The research is expected to contribute to ongoing studies on eSports and traditional sports. This research can help market analyzers obtain more insights about this subject and companies interested in advertising their business in these areas. Next, this paper will provide much more obvious information for the future of Sport. Nowadays, the new generation struggles to shape themselves as a person who leads the wrong direction in

their advanced career. At the same time, this research can trigger further studies as eSports faculties in universities

REFERENCE

1. **Bunch G.** (2019, July 03). *7 Popular eSports Teams in Asia*. Retrieved November 20, 2020, from <https://craft.gamercraft.com/esports-careers/7-popular-esports-teams-in-asia/>
2. **Chikish Y., García J.** (2019). *Esports: a new era for the sports industry and a new impulse for the research in sports (and) economics?* In 1069828587 814270991 m. Carreras (ed.), sports (and).
3. *Economics* (pp. 477-508). New york, new york: funcas.
4. **Hamari J., Sjöblom M.** (2016, April 6). *What is eSports and why do people watch it?* Retrieved July 9, 2016, from <https://adauniversity.on.worldcat.org/search?queryString=esport&databaseList=2572,22,75,2271,2328,3837,2268,2586,2267,2585,638,2506,3834,2584,2264,2263,2262,2261,2260,2281,2513,2259,2237,2236,3201,3421,2277,3841,3209&sortKey=LIBRARY&clusterResults=true&scope=wz:56167&page=2#/oclc/6997204762>.
5. **Hurst J.** (2015, February 18). *12 Types Of Computer Games Every Gamer Should Know About*. Retrieved January 14, 2021, from <https://thoughtcatalog.com/janehurst/2015/02/12-types-of-computer-games-every-gamer-should-know-about/>
6. **Khromov N., Korotin A., Lange A., Stepanov A., Burnaev E., Somov A.** (2019). *Esports Athletes and Players: a Comparative Study*. IEEE Pervasive Computing, 18(3), 31-39.
7. *Latest News*. (n.d.). Retrieved November 18, 2020, from <https://www.gadget-cover.com/blog/did-you-know-that-there-are-more-gadgets-in-the-world-than-people>
8. **Lynkova D.** (2020, November 06). *How Fast Is Technology Growing Sta-*

- tistics [Updated May 2020]. Retrieved November 18, 2020, from <https://lefronic.com/how-fast-is-technology-growing-statistics/>
9. **Soper T.** (2017, April 12). *Competitive gaming will overtake mainstream sports 'in a few years,' says Momentum CEO.* Retrieved November 18, 2020, from <https://www.geekwire.com/2017/competitive-gaming-will-overtakemainstream-sports-years-says-momentum-ceo/>
 10. **Stubbs M.** (2020, August 26). The International 10 Has The Biggest Esports Prize Pool Ever At \$34 Million. Retrieved January 14, 2021, from <https://www.forbes.com/sites/mikestubb/2020/08/26/the-international-10-has-the-biggest-esports-prize-pool-ever-at-34-million/>
 11. **Sun Y.** (2017). *Motivation To Play Esports: Case of League of Legends.* (Master's thesis). Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/etd/4107>
 12. **Thiel A., John J.M.** (2018). *Is eSport a 'real' sport?* Reflections on the spread of virtual competitions. *European Journal for Sport and Society*, 15(4), 311-315.

МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ СПОРТСМЕНОВ ТРАДИЦИОННЫЙ СПОРТ ПРОТИВ КИБЕРСПОРТА

А.М. Шейубов

Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта

Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций

ahmad.sheyubov2019@sport.edu.az

Аннотация: Прежде всего, следует отметить, что технологии составляют значительную часть нашей повседневной жизни. Это может сопровождаться тем, как люди используют технологические устройства для разных целей. Зачастую технологические устройства пробуждают у людей интерес к видеоиграм, и, по некоторым причинам, у них появляется желание соревноваться, состязаться. Можно сказать, что достижения, социализация и погружение в процесс игры являются факторами, создающими безмерное стремление к соревнованиям в аналогичных видеоиграх. Также сильно растут призовые фонды игроков. Между тем данная сфера является не особо прибыльной для игроков. В настоящее время проводится очень много турниров киберспорта. В связи с глобализацией Ин-

тернета растущее количество онлайн-соревнований и турниров наблюдаются не только на региональном и национальном, но и на международном уровнях. Кроме того, чемпионаты по киберспорту развивались параллельно с профессионализацией этой деятельности в отношении профессиональных команд, игроков / геймеров и тренеров. Профессионализация киберспорта порождает определенные факторы, которые являются причиной растущей популярности киберспорта по сравнению с традиционным спортом.

Ключевые слова: киберспорт, традиционный спорт, стимулирующие и тормозящие факторы, турниры, мотивационные факторы, спортсмены, сравнение, технология.

ƏNƏNƏVİ İDMANLA MƏŞĞUL OLAN İDMANÇILARIN E-İDMANLA MÜQAYİSƏDƏ MOTİVASİYA AMİLLƏRİNİN MÜQAYİSƏSİ

Ə.M. Şeyubov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası
ahmad.sheyubov2019@sport.edu.az

Annotasiya: Hər şeydən əvvəl texnologiya gündəlik həyatımızın əhəmiyyətli bir hissəsini təşkil edir. Beləliklə, insanların fərqli məqsədlərə görə texnoloji cihazlarla necə məşğul olduqları müşayiət edilə bilər. Texnoloji cihazlardan istifadə edərkən insanlar tez-tez bəzi video oyunları oynamağa sövq edilir və bəzi amillərə görə rəqabət etmək istəyirlər. Məsələn, müvəffəqiyyət, ictimailəşmə və alüdəlik bu cür video oyunlarda böyük bir rəqabət həvəsini yaradan amillərdir. Ayrıca, oyunçular üçün uduş fondu artmaqda davam edir. Bu arada bu sahə yalnız oyunçular üçün sərfəli deyil. İndiki vaxtda bir sıra e-idman turnirləri təşkil olunur. İnternet üzərindəki qloballaşma,

davamlı olaraq artan onlayn müsabiqələr sayında turnirlər yalnız regional və milli səviyyədə deyil, beynəlxalq səviyyədə də müşahidə edilə bilər. Bundan əlavə, e-idman çempionatları bu fəaliyyətin peşəkar komandalar, oyunçular və məşqçilər istiqamətində peşəkarlaşması ilə paralel olaraq inkişaf etdirilmişdir. E-idmanın peşəkarlığı stimullaşdırıcı və maneə törədən amillər yaradır. Bu amilləri ənənəvi idmanla müqayisədə e-idmanın artan şöhrətinin göstəricisi hesab etmək olar.

Açar sözlər: *e-idman, ənənəvi idman, stimullaşdırıcı və maneə törədən amillər, turnirlər, motivasiya edici amillər, idmançılar, müqayisə, texnologiya.*

COMPETITIVE BALANCE IN THE AZERBAIJAN PREMIER LEAGUE AZERBAIJAN STATE ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

I.A. Aghayev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports management and communication
ilham.aghayev2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation: In terms of numbers of both spectators and players, football – or soccer as it is called mainly in North America – is probably one of the most popular sport games around the world. According to some figures of the international governing body, the Federation Internationale de Football Association (FIFA), there are nearly 250 million football players and 1,3 billion fans interested in football all around the world in the 21st century [3]. Parts of its global success might come from the fact that football can be played almost everywhere from professional football pitches to streets, schools, parks, and playgrounds. Moreover, it follows simple rules and requires only modest equipment. Likewise, many people in Azerbaijan are interested in football. The Association of Football Federations of Azerbaijan (AFFA) is the governing body of football and Azerbaijan has a national football championship, called Azerbaijan Premier League. Since 2016, eight clubs are competing in the league with Qarabag FK being the dominating team of the league during the last decade [11].

In general, such dominance might be a problem for spectators and fans. At the same time, it might hinder the development of other clubs in the country. Remarkably in this regard, the performance in UEFA's international club competitions, i.e. the UEFA Champions League and Europa League, of all clubs beyond Qarabag FK is rather poor yet.

This thesis will deal with the situation of competitive balance (CB) and its development over time in the Azerbaijan Premier League. Moreover, it will explore whether and to what

extent a lack of balance might (at least to some extent) be one reason for the lack of success in the international club competitions. As such, the thesis intends to answer two research questions:

- 1) What is the situation as well as the development of CB over time in the Azerbaijan Premier League?
- 2) Is dominance in the Azerbaijan Premier League (at least to some extent) a problem for clubs playing internationally?

Keywords: *AFFA, UEFA, FIFA, competitive balance, premier league, match uncertainty, development over time.*

For CB research, Szymanski proposes a distinction between the uncertainty of outcome of a specific game (short-term), the uncertainty of outcome of sub-competitions like the championship race (mid-term), as well as the dominance (or not) of a league by a few teams over time (long-term). Game uncertainty is often measured by using the first and second order terms of home win probabilities which can be derived from betting odds [10].

Seasonal uncertainty can be measured by using league points and rankings in order to explore the closeness of sub-competitions, such as the championship race, the fight for securing a place in the playoffs or European club competitions or the fight to avoid relegation. According to several empirical studies, mid-term CB is of major relevance for fans [1]. Finally, long-term CB consists of a static component, which focuses on performance differences (such as team rankings, points scored or winning percentages) over time, and a dynamic component which focuses on the domination (or not) of specific teams over time.

Two of the most often employed measures of inter-seasonal uncertainty are the ratio

of standard deviations (RSD) [9] and the Herfindahl-Hirschman Index (HHI) [3].

Since Rottenberg and Neale it is argued, that a certain level of CB is important to maintain the fans' interest in the competitions. Although empirical evidence for this hypothesis is mixed (for an overview, [5]. The regulatory practice in football leagues and beyond (e.g. the North American Major Leagues) is based on this general hypothesis. Moreover, unbalanced leagues are facing some other risks such as financial instability and it can be argued that also international success of clubs might depend on the level of competitiveness in the domestic league. As such, it might be worrisome, that CB was found to decline in several top leagues in Europe over time [6]. Comparable evidence on the level of CB and its development in the Azerbaijan Premier League is largely missing.

In order to answer the first research question "What is the situation as well as the development over time of CB in the Azerbaijan Premier League?" secondary data about final league rankings and points scored will be collected. After that, standard measures of long-term CB, such as the HHI or the RSD, will be employed. Results will be compared with findings from other European leagues in the literature. In order to answer the second research questions "Is dominance in the Azerbaijan Premier League a problem for clubs playing internationally?" experts from the

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport Academy (ASAPES) as well as the specialists of Azerbaijan Football Federation Association (AFFA) will be involved. Furthermore, at least one international expert shall be involved at this stage. Expert interviews will be transcribed and interpreted according to the standards in qualitative research methods.

REFERENCE

1. **Budzinski O., Pawlowski T.** (2017). *The behavioural economics of competitive balance – Theories, findings and implications.* International Journal of Sport Finance, 12 (2), 109–122.
2. *Football Analysis* (2016). Competitive Balance in the Top European Soccer Leagues (using HHI). Retrieved on November 19, 2020, from <https://futbolanalyses.wordpress.com/2016/03/08/competitive-balance-in-the-top-european-soccer-leagues-using-hhi/>
3. **Giulianotti R.C. et al.** (2020). *Football.* In *Encyclopedia Britannica.* Retrieved November 19, 2020 from <https://www.britannica.com/sports/football-soccer>.
4. **Hirschman, A. O.** (1964). The pater-ternity of an index. *The American Economic Review*, 54(5), 761–762.
5. **Neale W.C.** (1964) *The peculiar economics of professional sports: a contribution to the theory of the firm in sporting competition and in market competition,* Quarterly Journal of Economics, 78(1), 1–14.
6. **Pawlowski T.** (2013). *Testing the uncertainty of outcome hypothesis in European professional football: A stated preference approach.* Journal of Sports Economics, 14 (4), 341–367.
7. **Pawlowski T., Breuer C., Hovemann A.** (2010). *Top clubs' performance and the competitive situation in European domestic football competitions.* Journal of Sports Economics, 11(2), 186–202.
8. **Pawlowski T., Nalbantis G.** (2019). *Competitive balance: measurement and relevance.* In Downward P, Frick B., Humphreys B.R., Pawlowski T., Ruseski J., Soebbing B.P. (eds). *The SAGE Handbook of Sports Economics.* Thousand Oaks (California): SAGE Publications Ltd, 154–162.
9. **Rottenberg S.** (1956). *The baseball players' labor market.* Journal of Political Economy, 64(3), 242–258.
10. **Scully G.W.** (1989). *The business of major league baseball.* Chicago, IL: University of Chicago Press.
11. **Szymanski S.** (2003). *The economic design of sporting contests.* Journal of Economic Literature, 41(4), 1137–1187.
12. *Wikipedia* (2020). Azerbaijan Premier League. Retrieved November 19, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/Azerbaijan_Premier_League.

КОНКУРЕНТНЫЙ БАЛАНС В АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГЕ

И.А. Агаев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций

ilham.aghayev2019@sport.edu.az

Аннотация: По количеству и болельщиков, и игроков футбол (амер. soccer, как его в основном называют в Северной Америке) - вероятно, является одним из самых популярных видов спорта во всем мире. Согласно некоторым данным главной футбольной организацией, являющейся международным руководящим органом в футболе, Международной федерации футбола (ФИФА), в 21 веке во всем мире насчитывается около 250 миллионов футболистов и 1,3 миллиарда болельщиков [3]. Частично глобальный успех этого спорта может быть связан с тем, что его можно играть практически везде, от профессиональных футбольных полей до улиц, школ, парков и игровых площадок. К тому же в футболе простые правила, и этот спорт требует лишь скромного оборудования. В Азербайджане также футбол успел завоевать большой интерес. Ассоциация футбольных федераций Азербайджана (АФФА) является руководящим органом в футболе. В Азербайджане также проводится национальный чемпионат по футболу, Премьер-лига Азербайджана. С 2016 года восемь клубов соревнуются в лиге, при этом «Карабах» является доминирующей командой лиги в течение последнего десятилетия [11].

В целом такое доминирование может стать весьма серьезной проблемой для болельщиков, иными словами, это может помешать развитию других клубов страны. Следует также отметить, что в международных клубных турнирах УЕФА, в Лиге чемпионов и в Лиге Европы, в отличие от других клубов ФК Карабах пока что проявляет себя очень удачно.

В научной работе будет рассматриваться конкурентный баланс (КБ) и его развитие в Премьер-лиге Азербайджана. Кроме этого, здесь будет исследована возможность отсутствия баланса (по крайней мере, в некоторой степени), что может быть одной из причин неуспеха в международных клубных соревнованиях. Таким образом, диссертация должна ответить на два исследовательских вопроса:

- 1) Нынешняя и дальнейшая ситуация, связанная с КБ в премьер-лиге Азербайджана?
- 2) Является ли доминирование в Премьер-лиге Азербайджана (хотя бы в некоторой степени) проблемой для клубов, играющих на международном уровне?

Ключевые слова: АФФА, УЕФА, ФИФА, Конкурентный баланс, премьер-лига, неопределенность матча, развитие с течением времени

AZƏRBAYCAN PREMYER LIQASINDAKI RƏQABƏTLİLİK BALANSI

İ.A. Ağayev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası

ilham.aghayev2019@sport.edu.az

Annotasiya: Həm tamaşaçılar, həm də oyunçuların sayı baxımından futbol, başqa adla Şimali Amerikada da deyildiyi kimi futbol ehtimal ki, dünyanın ən məşhur idman növlərindən biridir. Beynəlxalq Futbol Federasiyasının (FİFA) bəzi rəqəmlərinə görə, 21-ci əsrdə dünyanın demək olar hər yerində ümumi olaraq 250 milyon futolçu və 1,5 milyard azerkeş var [3]. Qlobal uğurun bir hissəsi kimi bu onunla əlaqələndirilə bilər ki, futbol professional futbol meydanlarından küçələrə, məktəblərə, parklara və oyun meydançalarına qədər hər yerdə oynanıla bilər. Əlavə olaraq, bu oyun sadə idman avadlıqları ilə ümumi qaydalara əsaslanır. Eynilə Azərbaycanda da bir çox insan futbolla maraqlanır. Azərbaycan Futbol Federasiyaları Assosiasiyası (AFFA) futbolun əsas rəhbər orqanıdır və Azərbaycanın özünəməxsus Azərbaycan Premyer Liqası adlanan milli futbol çempionatı var. 2016-cı ildən bu yana liqada səkkiz klub mübarizə aparır, hansı ki, əsasən Qarabağ FK son on ildə liqanın hakim komandasıdır [11].

Ümumiyyətlə, bu cür üstünlük tamaşaçıları və azarkeşlər üçün problem ola bilər. Eyni zamanda, ölkədəki digər klubların inkişafına

mane ola bilər. Bu səbəbdən UEFA-nın beynəlxalq klub yarışlarında, yəni UEFA Çempionlar Liqası və Avropa Liqasında Qarabağ FK-dan başqa digər bütün klubların performansını hələ də zəifdir.

Bu tezis, rəqabət tarazlığı vəziyyəti və müəyyən vaxt ərzində Azərbaycan Premyer Liqasının inkişafı ilə əlaqəli olacaqdır. Üstəlik, balans çatışmazlığının (ən azı müəyyən dərəcədə) beynəlxalq klub yarışlarında müvəffəq olmamağın bir səbəbi olub olmadığı və nə dərəcədə olduğu araşdırılacaqdır. Beləliklə, bu tezisdə iki tədqiqat sualına cavab verilmək niyyətindədir:

- 1) Azərbaycan Premyer Liqasında müəyyən müddət ərzində rəqabət tarazlığının inkişafı ilə əlaqədar vəziyyət necədir?
- 2) Azərbaycan Premyer Liqasındakı dominantlıq (ən azı müəyyən dərəcədə) beynəlxalq səviyyədə oynayan klublar üçün problemdir mi?

Açar sözlər: *AFFA, UEFA, FIFA, rəqabətlik balans, premyer liqa, oyun qeyri-müəyyənliyi, vaxt ərzində inkişaf.*

YENİYETMƏ BOKSÇULARDA SENSOR SİSTEMLƏRİN İNKİŞAF XÜSUSİYYƏTLƏRİ

dos. Q.Ş. Əbiyev, dos. V.M. Vəliyev, C.Ş. Abiyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

İdmanın təkmübarizlik növləri kafedrası

galib.abiyev@sport.edu.az, vahid.valiyev@sport.edu.az, ceyhun.abiyev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Boksçu üçün görmə sahəsi və görmə itiliyi çox zəruri funksiyalardan hesab olunur. Görmə sahəsi və itiliyi yaşla əlaqədar olaraq artmaqla, əsasən 9-10 yaşa kimi daha intensiv surətdə dəyişilir. Görmə analizatorundan alınan informasiyalar boks döyüşünün bütün mərhələlərində əhəmiyyətli rola malikdir. Boksçunun əzələ-hərəkəti qavrayışı zərbələrin hissiyatında, yəni zamanında dəqiq, güclü, düzgün, eləcə də zəruriyyət yarandıqda, zəif zərbələrdən istifadə etmək imkanlarında mühüm funksiya daşıyır. Nokdaun və nokaut hallarında vestibulyar analizatorun spesifik inkişaf göstəricisi daha gözəçarpan şəkildə təzahür olunur.

Açar sözlər: *Yeniyetmə boksçular, sensor sistemlər, analizatorlar, görmə sahəsi, görmə itiliyi, hərəkəti analizator, proprioreseptorlar, vestibulyar analizator, taktil hissiyyat.*

Sensor sistemlər yəni analizatorlar uşaq yaşlarında intensiv surətdə inkişafda olur. Belə ki, 10-13 yaş həddində taktil (toxunma), vestibulyar, hərəkəti, görmə və digər analizatorlar demək olar ki, yaşlılarla müqayisədə çox cüzi, hətta gözəçarpmaz dərəcədə fərqlənirlər.

İnsanın ətraf mühitlə qarşılaşdığı və sıx əlaqəsini təmin edən ən zəruri hissiyyat orqanlarından biri görmə analizatorudur. Onun periferik, yəni mühiti hissəsi göz hesab edilir. Görmə analizatorunun daxilində üç selikli qişadan ibarət olan kapsul ilə məhdudlaşmış göz alması vardır. Tor qişa üçüncü qat olmaqla, işığı hiss edən təbəqə sayılır. Həmin təbəqə işığa həssas olan reseptorlardan və ya hüceyrələrdən,

yəni kolbacıqlardan və çöpcüklərdən ibarətdir ki, məhz zəruri informasiyalar bu sinir hüceyrələrinin vasitəsilə beyinə ötürülür. Ənsə nahiyəsi baş beyin qabığına işıq qıçıqlarının ali səviyyəli analiz və sintezinin həyata keçiriləndiyi mərkəzdir.

Boksçular üçün görmə sahəsi və görmə itiliyi kifayət dərəcədə mühüm funksiyalardan biridir. Hətta boksçuların rinqdə mübarizəsi zamanı tamaşaçıların və ya media nümayəndələrinin işıqlı foto və kamera cihazlarından istifadə etməsinə qəti surətdə yol verilmir, belə ki, bu, ani zaman kəsiyində boksçuların görməsində müəyyən problemlərin yaşanmasına gətirib çıxara bilər. Qısa zaman kəsiyində görmə analizatorunda yaşana problem boksçunun güclü zərbəyə məruz qalmaqla, döyüşün nokdaun və ya nokautla yekunlaşması üçün zəmin yarada bilər.

Görmə itiliyi gözün görməsi üçün mümkün olan məkanda əşyanı görmək, onun ölçülərini, rəngi və formasını fərqləndirib, həmçinin yerləşmə məsafəsinin təxmini ölçülərini, hərəkət edəcəyi istiqaməti müəyyənləşdirməklə səciyyələndirilir. Gözün müəyyən bir nöqtəyə baxış vəziyyətində görə biləcəyi bütün sahəyə görmə sahəsi adı verilmişdir. Görmə sahəsi və itiliyi yaşla əlaqədar olaraq artmaqla, əsasən 9-10 yaşa kimi daha intensiv surətdə dəyişilir. Belə ki, məsələn görmə itiliyi yaşlılara nisbətən kiçik yaşlı məktəblilərdə yüksək olur, lakin buna baxmayaraq maksimal dəqiqlikli rəng çalarlarının fərqləndirilməsinə və görmə qavrayışına 12-13 yaş həddində, yəni yeniyetməlik dövrünün başlanğıcında nail olmaq olar. Görmə sahəsi 10-11 yaşa kimi təxminən yaşlı göstəricilərinə yaxınlaşır. Onun xüsusən məktəbəqədər dövrdə daha intensiv surətdə inkişafını vurğulamaq olar.

Boks idman növündə görmə analizatoru vasitəsilə alınan məlumatlar döyüşün istənilən

mərhələlərində başlıca rol oynayır [1] və yalnız əsas etibarilə, qısa vaxt çərçivəsində olan yaxın döyüş zamanı, eləcə də klinç vəziyyətində rəqibin fəaliyyətini qiymətləndirməkdən ötrü görmə analizatorunun əsas funksiyasını dəri hərəkəti reseptorları icra etməyə başlayır.

Hərəkəti analizator - insanın hərəkəti aparatının müxtəlif hissələrinin fəaliyyəti ilə əlaqədar olan oynaq-əzələ və ya proprioreseptiv analizator kimi ifadə olunur. Hərəkəti analizatorun reseptorları, yəni proprioreseptorlar oynaq-bağ aparatında, vətərlərdə və əzələlərdə yerləşir. İmpulslar toplusu əzələlərin istənilən vəziyyətində mərkəzi sinir sistemində çatdırılmaqla, əzələlərin yığılması və boşalmasını təmin etmiş olurlar. Oyanma nəticəsində proprioreseptorlarda olan qıcıqlanma mərkəzi sinir sisteminin müvafiq şöbələrinə, əlalxüsus baş beyinin böyük yarımkürələr qabığının əsas şırımına çatdırılmaqla, qəbul edilən qıcıqların ali səviyyəli təhlili və sintezi reallaşır.

Hərəkəti analizator oynaqların vəziyyəti, vətər və bağların dartılması, əzələlərin yığılması və boşalmasının səviyyəsi, eləcə də bədənin müəyyən vəziyyəti barədə informasiyaları əks-əlaqə prinsipi ilə mərkəzi sinir sistemində ötürür. Hərəkəti analizator vasitəsilə göndərilən impulsların əzələ tonusunun müvafiq dərəcədə saxlanması üçün də bir şərt olduğunu qeyd etmək lazımdır.

Yaşla əlaqədar olaraq hərəkəti analizatorların funksiyaları digər sensor sistemlərdə olduğu kimi qanunauyğun şəkildə inkişafda olur. Bu inkişaf göstəricisi yeniyetmələrin gündəlik fəaliyyətində olan hərəkətlilik və bu hərəkətlərin müxtəlifliyi ilə bilavasitə əlaqədardır. XXI əsrdə elmi-texniki tərəqqinin insan həyatına əsaslı surətdə nüfuz etməsi uşaq və yeniyetmələrin hərəkəti aktivlik normalarına ciddi zərbə vurmaqla, inkişaf qanunauyğunluqlarına da mənfi təsir göstərmişdir. Morfoloqlar böyük yarımkürələr qabığının hərəkətlə bağlı şöbəsinin hüceyrəvi quruluşunun dəyişikliklərini tədqiq edərkən aydınlaşdırmışlar ki, kiçik məktəbli yaş və hətta yeniyetməlik dövrü ərzində də hərəkəti analizatorun beyin şöbəsinin hüceyrələrinin təkmilləşməsi prosesi davam edir. Beləliklə, hərəkəti analizatorun sinir hüceyrələrinin quruluşunun mükəmməl formalaşmasına əsas etibarilə 12-13 yaş civarında nail olunur.

Buradan da belə bir qənaətə gəlmək olur ki, yuxarı yaşlarda hərəkəti analizatorunda baş verən dəyişikliklər cüzi şəkildə təzahür olunur. Məhz buna görə də yuxarı yaşlı məktəblilərdə hərəkəti fəallığın xüsusiyyətlərini məqsədyönlü müəyyən etmək mümkündür. Fiziki aktivliklə məşğul olmayan 15-17 yaşlı məktəblinin 12-14 yaşlı yeniyetməyə nisbətən daha az hərəkətli olması heç kimdə şübhə doğurmur. Lakin onu da xatırlatmaq gərəkdir ki, hərəkəti analizatorun optimal stimullaşdırılması üçün fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olmaq zəruridir. Planlı təşkil olunmuş boks məşğələləri də bu işdə öz müsbət təsirini göstərir.

Cinsi yetişkənlik dövründə orqanizmin digər orqan və sistemlərində olduğu kimi hərəkəti analizatorun da öz maksimal inkişafına nail olunmasının müvafiq bioloji səbəbləri diqqətdə saxlanılmalıdır. Sadalananların 13-14 yaşlı yeniyetmələrin yüksək səviyyəli mürəkkəb hərəkətlərinin bir sıra nümunələrinin icrası ilə isbat olunması mümkündür. Yeniyetmə üçün qavranılması və icrası demək olan ki, mümkünsüz olan hərəkət texnikası mövcud deyil. Mütəxəssislərin 12 yaşdan başlayaraq boks idman növü ilə məşğul olmağı tövsiyə etmələri, hərəkətlərin daha uğurlu qavranılması və mənimsənilməsi üçün zəmin yaradır. Əgər yeniyetmələr idman hərəkətlərinin icra texnikasına mükəmməl yiyələnirlərsə, belə olduqda, yuxarı yaşlara qalxdıqca, daha əvvəllər qazanılmış hərəkəti vərdişlər əsasında müvafiq fiziki keyfiyyətlərin daha səmərəli inkişaf prosesi gözlənilən olar.

Məlum olduğu kimi boks məşqləri hərəkəti analizatorun imkanlarına xeyli müsbət təsir göstərir, belə ki, idman təmrinlərinin icrasının yüksək formada təkmilləşməsi hər zaman hərəkət orqanlarından fasiləsiz şəkildə məlumatların alınması ilə əlaqədardır. Buna misal olaraq qeyd etmək olar ki, boksçunun əzələ-hərəkəti qavrayışı zərbələrin hissiyatında, yəni vaxtında düzgün, güclü, dəqiq, eləcə də zəif zərbələri istifadə etmək qabiliyyətində əsas rol oynayır [2].

Tarazlığın saxlanılmasında, hərəkət istiqamətinin və bədən vəziyyətinin nizamlanmasında hərəkəti analizatorun spesifik reseptorlarından əlavə, eləcə də vestibulyar analizator da zəruri əhəmiyyət kəsb edir. Tərkib hissələri

yarımkürəvi kanallar və ilbiz hesab olunan vestibulyar aparatın reseptorları gicgah sümüyü piramidinin labirintinin ayrı-ayrı şöbələrində yerləşmişdir. Reseptorlara birbaşa xidmət edən mürəkkəb quruluşlu ampula hissəsi və otolit aparatını xüsusi qeyd etmək lazımdır. Reseptorlarda yaranan oyanma aralığı və uzunsov beyinə çatdırılmağı ilə yanaşı, eyni zamanda baş beynin böyük yarımkürələrinin gicgah nahiyəsində daxil olan qıcıqların ali səviyyəli təhlil və sintezi prosesi icra olunur.

Bədən tarazlığının bütün vəziyyətlərinin istənilən dəyişiklikləri vestibulyar aparatın reseptorlarının qıcıqlanmasına səbəb olur ki, bu da orqanizmə olan mexaniki faktorların təsiri ilə əlaqədardır. Boksda müxtəlif zərbələrin təsirindən başın və bədənin vəziyyətinin dəyişməsi də buna misal ola bilər. Bütün bunların nəticəsində də bədənin müxtəlif vəziyyətlərində hərəkətləri təmin etməkdən ötrü əzələ qruplarının yığılma və boşalması reflektor olaraq icra edilir. Vestibulyar reflekslər həmçinin vegetativ funksiyalara əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir ki, bu da onun funksiyalarını tənzimləməklə, beyinciklə vestibulyar analizator arasında olan sıx qarşılıqlı əlaqə ilə şərtləndirilir. Vestibulyar aparat anadan olan gündən fəaliyyət göstərir.

Mərkəzi sinir sistemi və ya vestibulyar aparatın müəyyən şöbələrinin yüksək səviyyəli oyanıqlığı dəniz xəstəliyi kimi adlandırılan bir halın meydana çıxması ilə nəticələnə bilər. Bu cür şəxslərdə üz dərisinin saralması, hərəkət nizamsızlıqları müşahidə olunur, ürəkbulanması, baş gicəllənmələri, soyuq tər meydana çıxır, bəzən də bu kimi hallar qusmaya kimi gətirib çıxarır. Vestibulyar aparatın yaş artımı ilə əlaqədar olaraq oyanıqlığının zəifləməsinə təsdiqləyə biləcək göstəricilər də vardır.

Boksda bir çox müxtəlif təmrinlərin icrası, xüsusən müvazinətin, başın müxtəlif vəziyyətlərinin saxlanması ilə əlaqədar olan hərəkətlər zamanı vestibulyar analizator tərəfindən olan siqnalizasiya sayəsində idmançı bədəninin fərqli yerdəyişmələri barədə məlumatlar təmin olunur. Bu məlumatlar mərkəzi sinir sistemində daxil olmaqla, hərəkətlərin proqramlaşdırılmasını yaxşılaşdırmaqla yanaşı, eyni zamanda onların dəqiqliyini və bir-biri ilə uyğunlaşdırılmasını təmin edir. Yeniyetmə boks-

çularda məşqlər ərzində davamlı dinamik müvazinətin saxlanması imkanları yüksəlir, baxmayaraq ki, bu zaman əzələlər hələ tam möhkəmlənməyib, lakin müvazinətin tənzimlənməsi ilə əlaqədar olan sinir mərkəzləri mexaniki təsirlərə qarşı gücləndirilmiş reaksiya verirlər. Bu cür reaksiya əzələləri zəif inkişaf etmiş yeniyetmələr və ya astenik tipə məxsus olan uşaqlar üçün səciyyəvidir [3].

Boksçu fəaliyyətində dəri hissiyatının rolunun düzgün qiymətləndirilməsi böyük əhəmiyyətə malikdir. Dəri ilə dörd növ hissiyyət əlaqədar olduğunu qeyd etmək olar: soyuqluq, istilik, ağrı, toxunma və ya təzyiqlə. Bu hissiyyətlər hər biri spesifik reseptorlar tərəfindən mənimsənilən qıcıqlanmaların nəticəsində meydana çıxır. Qeyd edilən reseptorlar bir-birindən dərinin daha dərin və qalın qatlarında yerləşməsinə və quruluş fərqliliklərinə görə seçilir.

Taktil hissiyyət (lamisə) toxunma və ya təzyiqlə hissiyyəti anlamına gəlir. Dərinin spesifik reseptorlarla örtülməsi və onların müvafiq şəkildə qıcıqlanması təzyiqlə və ya toxunma duyğusunu yaradır. Həssaslıq baxımından dərinin tüklə örtülmüş bədən sahələri nisbətən üstünlüyü ilə fərqlənir. Səbəb kimi tüklərin vasitəçi rolunu icra etməklə, qıcıqların ötürülmə şiddətinin yüksəldilməsidir. Həmçinin, uzun bir vaxt ərzində dərinin eyni bir sahəsinə təzyiqlə göstərmiş olsaq, tez bir zamanda tədqiq edilən şəxsin təzyiqlə hiss etməməsi meydana çıxacaq. Uzunmüddətli bu cür qıcıqların təsirinə olan uyğunlaşma adaptasiya adını almışdır. Taktil hissiyyət dünyaya gələn andan hiss edilməyə başlayır. 8-10 yaşlarında onun gözəçarpan kəskin artımı qeyd edilir, sonralar isə taktil hissiyyət müqayisədə az fərqliliklə inkişafda olur. Bütün bunlarla bərabər, yeniyetmə yaşlarında olan lamisənin yaşlı göstəricilərinə nisbətən çox həssaslığı göstərilir.

Orqanizmin bu və ya digər daxili, eləcə də xarici orqanının vəziyyətinin təhlükəli, arzuolunmaz müvafiq siqnallarla məlumatlandırılması ağrı hesab olunur. Bu hissiyyət spesifik reseptorlar vasitəsilə qəbul edilir ki, dırnaqlar və tüklər istisna olmaqla, bunlar da bütün bədənimiz boyu yerləşmişdir. Ağrı hissiyyəti yalnız dərinin deyil, həmçinin bir sıra daxili orqanların qıcıqlanması ilə meydana çıxır və bu

kimi hallar körpənin dünyaya gəlişindən müşahidə edilməyə başlayır. Bir çox hallarda insan ağrı mənbəyini dəqiqliklə aydınlaşdırma bilmir, səbəb isə həmin hissiyyatın müvafiq mənbədən az və ya bir qədər aralı məsafədə hiss olunmasıdır. Ağrı hissiyyatı orqanizmdə ürək vurğularının sıxlığı və şiddəti yüksəlməsi, tənəffüsün artması, adrenalinin ifrazı çoxalması və qanda şəkərin miqdarı yüksəlməsi, arterial təzyiq, qanın laxtalanma qabiliyyəti sürətlənməsi və s. bu kimi bir sıra dəyişikliklərlə müşayiət edilir. İnsan yaş artımı ilə əlaqədar olaraq, təzahür olunan ağrılara qarşı daha dözümlü və davamlı olur ki, bu əsas etibarilə spesifik adaptasiya ilə əlaqələndirilə bilər [4].

Boksda spesifik qıcıqlara qarşı dəri analizatorunun adaptasiyası zərbələr məruz qalan dəri sahələrində ağrı və taktil hissiyyatının azalması ilə təzahür olunur ki, bu da orqanizmi ağrı qıcıqlarının nəticəsindən qorumaq üçün uyğunlaşdırıcı reaksiya hesab edilir.

Temperaturun dəyişməsi, yəni soyuq və isti hissiyyatı 2 növ reseptor vasitəsilə qavranılır: onlardan biri istinin, digəri isə soyuğun təsirindən oyanır. Dəri üzərində qeyri-bərabər paylanmış temperatur nöqtələri isti və ya soyuğa qarşı həssas reaksiya verə bilər. Bədənin dərisinin fərqli temperatur dəyişikliklərinə qarşı hissiyyatı da stabil deyil, belə ki, qarın nahiyəsinin dərisi temperatur fərqi qarşı öz həssaslığı ilə daha çox seçilir. Bədənə nisbətən ətraflar istiliyə qarşı daha az həssaslığı ilə fərqlənir. Eyni zamanda bağlı hissələrə nəzərən bədənin açıq hissələri soyuq temperatura qarşı daha aşağı dərəcəli həssaslığı ilə diqqəti çəkir.

Anadan olan zamandan orqanizmin temperatur həssaslığı müşahidə olunmağa başlayır ki, bu da yaşla əlaqəli formada uyğunlaşma dinamikasına malik olur. Yeniyetməlik yaşında

soyuq qıcıqlara qarşı həssaslıq payıza nisbətən yazda aşağı olur, lakin isti qıcıqlandırıcılara olan reaksiyanın isə yazda nisbətən payızda az olması qeyd edilir. Eyni zamanda orqanizmin möhkəmliyi və immunitet səviyyəsi ətraf mühitin soyuq-isti dəyişmələrinə qarşı olan həssaslıqda kifayət dərəcədə böyük rola malikdir. Ona görə də boksçularla işləyən məşqçilər bilməlidir ki, orqanizmin möhkəmləndirilməsi qeyri-sabit uyğunlaşma mexanizmlərinin formalaşmasını təmin edir ki, bunun da sayəsində orqanizmi möhkəm olan boksçularda xüsusən temperatur, iqlim-zolaq dəyişikliklərindən, eləcə də böyük fiziki və psixi yüklənmələrdən qaynaqlanan patoloji əlamətlər çox az hallarda təsadüf olunur [5].

ƏDƏBİYYAT

1. **Əbiyev Q.Ş.** *Yeniyetmə boksçuların məşqinin fizioloji xüsusiyyətləri*. Tədris metodik vəsait. Bakı-2011, 102 səh;
2. **Беречевская Е.М., Гронская А.С., Черенкевич В.И.** *Типологические свойства нервной системы и функциональные асимметрии юношей – боксеров*. Физическая культура, спорт – наука и практика. М.:2008, стр. 33-36;
3. **Катуков Ю.В.** *Роль вестибулярного анализатора в двигательной деятельности спортсмена*. Учебное пособие. Челябинск:ГИФК 1990, -38с;
4. **Маркина Л.Д., Маркин В.В., Баркар А.А.** *Физиология сенсорных систем*. Медицина, Владивосток – 2018, -180с;
5. **Абиев А.Г., Караев М.Г., Кипиани Б.Д.** *Модели функциональной и физической подготовленности боксеров высокого класса*. Серия «Наука-спорту», Баку 2007, 200с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЕ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ У БОКСЕРОВ ПОДРОСТКОВ

доц. Г.Ш. Абиев, доц. В.М. Велиев, Дж.Ш. Абиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивных единоборств
galib.abiyev@sport.edu.az, vahid.valiyev@sport.edu.az, ceyhun.abiyev@sport.edu.az

Аннотация: Поле зрения и острота зрения являются очень важными функциями для боксера. Они увеличиваются с возрастом и меняются более интенсивно, в основном к 9-10 годам. Информация от анализатора зрения играет важную роль на всех этапах боксерского боя. Мышечно-двигательные ощущение боксера играет важную роль в чувстве ударов, то есть в умении вовремя наносить точные, сильные

удары, а также при необходимости слабые удары. В случае нокаутов и нокаутов специфическое развитие вестибулярного анализатора более выражено.

Ключевые слова: боксеры-подростки, сенсорные системы, анализаторы, поле зрения, острота зрения, двигательный анализатор, проприорецепторы, вестибулярный анализатор, тактильные ощущения.

FEATURES OF DEVELOPMENT OF TEENAGER BOXERS' SENSOR SYSTEMS

ass. prof. G.Sh. Abiyev, ass. prof. V.M. Valiyev, C.Sh. Abiyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Martial Arts
galib.abiyev@sport.edu.az, vahid.valiyev@sport.edu.az, ceyhun.abiyev@sport.edu.az

Annotation: Field of vision and visual acuity are very important functions for a boxer. They increase with age and change more intensively, mainly by the age of 9-10. Information from the vision analyzer plays an important role at all stages of a boxing fight. The musculoskeletal sensation of a boxer plays an important role in the feeling of punches, that is, in the ability to deliver accurate, strong

punches on time, as well as, if necessary, light punches. In the case of knockdowns and knockouts, the specific development of the vestibular analyzer is more pronounced.

Keywords: teenage boxers, sensory systems, analyzers, visual field, visual acuity, motor analyzer, proprioceptors, vestibular analyzer, tactile sensations.

ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ İDMAN ZALLARINA OLAN STANDART TƏLƏBLƏR

prof. N.B. Məcidov, V.K. Əliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikas kafedrası
vugar.aliyev2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Tədqiqat ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərsləri zamanı istifadə edilən idman zallarının ümumi vəziyyətinin, eləcə də mövcud idman zallarına qoyulmuş standart tələblərin öyrənilməsi prosesinə həsr edilmişdir. Azərbaycan Respublikasında mövcud olan ümumtəhsil məktəblərinin idman zalı və meydançası haqqında ümumi göstəricilər öyrənilmişdir.

Tədqiqat zamanı idman zalı və idman meydançasının mövcud konstruksiya tikintisi zamanı nəzərə alınması, müasir standartlara cavab verməsi, keyfiyyət və kəmiyyət baxımından yararlı və yararsız olması araşdırılmışdır. Fiziki tərbiyə dərsləri zamanı istifadə olunan idman zallarının təhsil alanlar üçün əhəmiyyəti müəyyən edilmişdir.

Açar sözlər: *fiziki tərbiyə, ümumtəhsil məktəbləri, idman avadanlığı və qurğuları, sağlamlıq, fiziki inkişaf, idman zalı.*

Məqalənin məzmunu. İdman infrastrukturunun yaradılması gələcəkdə məktəblərin təmiri zamanı da nəzərə alınacaq və təhsil sistemində idman infrastrukturuna diqqətin göstərilməsi siyasəti davam etdiriləcək. Həmçinin Təhsil Nazirliyi tərəfindən əlavə edilib ki, orta məktəblərdə fiziki hazırlıq yalnız idman zallarında deyil, həm də mövsümdən asılı olaraq məktəblərin həyətlərində – idman meydançalarında (stadionlarında) keçirilə bilər. Hazırda da fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilməsi üçün məktəblərin həyətlərindən və bu ərazilərdəki qurğulardan istifadə edilir.

Məlum olduğu üzrə ümumi təhsil üzrə dövlət təhsil proqramlarının (kurikulumların) yerinə yetirilməsinə əlverişli şərait yaratmaq

məqsədlə ümumi təhsil müəssisələri zəruri maddi-texniki və tədris bazasına malik olmalıdır. Ümumtəhsil müəssisəsinin maddi-texniki və tədris bazasına təchiz olunmuş tədris laboratoriyaları, emalatxanalar, idman və akt zalı, təhsil alan və təhsil verənlər üçün mebel avadanlığı, informasiya-kommunikasiya texnologiyaları, audio-vizual avadanlıqlar, əyani tədris vasitələri, təlimin texniki vasitələri, dərslik və elmi-bədii ədəbiyyatlar fondu daxildir. Ümumtəhsil müəssisəsi fiziki tərbiyə dərsləri üçün idman bazası, idman zalı və məktəbyanı sahədə bağlı və ya açıq idman meydançalarından ibarətdir. İdman qurğusunun ölçüləri məktəbin əhatəsindən, tipindən və şagirdlərin sayından asılıdır.

Tədris müəssisələrində idman qurğuları ölkənin ümumi bədən tərbiyəsi və idman qurğuları sırasında mühüm rol oynayır [1, s. 141]. Bəzi yaşayış məntəqələrində və ya kiçik rayonlarda əhalinin bədən tərbiyəsi və idmanı üçün yeganə idman qurğusu məktəbin idman zalı və ətrafdakı idman meydançaları olur. Ümumtəhsil məktəblərinin idman zalları kiçik ölçülərinə baxmayaraq universallığı ilə fəqlənməlidir. Burada müxtəlif formalı və məzmunlu təcrübə dərslər keçirilməsi nəzərdə tutulub. Belə tədris prosesini təmin etmək üçün zallar köməkçi otaqlar ilə təmin olunmalıdır. Belə tipli zallar əlavə avadanlıqla təmin olunmalıdır ki, tədris prosesini təmin edə bilsin. Avadanlığa əsas tələbat ondan ibarətdir ki, dərslərin məqsəd və vəzifələrindən asılı olaraq onları asanlıqla quraşdırmaq, eləcə də tez bir zamanda yığışdırmaq mümkün olsun. [2, s. 175] Əlavə olaraq idman qurğularına olan gigiyenik tələblər “müasir tipli ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin təhsilə normalativ tələblərinə cavab verməlidir”. Bu tələblərə cavab verən avadanlıqla idman zalının təmin olunması fiziki tərbiyənin əsas vəzifələrindən biri olan fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyini və dərs sıxlığını

artırır. Həmçinin qeyd etmək lazımdır ki, idman zalında məktəblilər ilə dərstdən kənar idman bölmələrində məşğələlər keçirilir.

İdman zallarının ölçüləri ən təsirli təhsil və təlim prosesini təmin etmək üçün müəyyən bir şəkildə standartlaşdırılır. İdman zallarının ölçüsü və sayı tələbələrin sayından asılıdır. Bir məktəbdə siniflərin sayı 8 ilə 20 arasında dəyişirsə, idman salonunun sahəsi 162 m² olmalıdır. 20-30 sinif otağının iştirakı ilə - 288 m², 40 sinif otağından - iki otaq (144 və 288 m²). Bir məktəbdə 50 sinif otağı varsa, böyük idman salonunun sahəsi 450 m², kiçik idman salonunun sahəsi isə 144 m² olmalıdır. Bir qayda olaraq, kiçik idman salonlarının təyin edilməsi ibtidai sinif şagirdləri ilə dərslər üçündür.

Məktəblərin idman zalları ölkədəki idman qurğularının 65-70%-ni təşkil edir. Ancaq hazırda idman zalında hər şagirdə düşən sahə 0,3-0,4 m² - dir. Elmi tədqiqatların nəticələrinə görə məktəbin idman zalında hər şagirdə normada 1,4 m² az sahə düşməməlidir. Yəni hazırda məktəblərin idman zallarının sahəsinin ancaq 25%-i normalara cavab verə bilər [3, s.74].

Adətən ümumtəhsil məktəblərində idman zalları 4 tipdə qurulur:

1. Ölçüsü 9 x 18 m, hündürlüyü 5 m;
2. Ölçüsü 15 x 30 m, hündürlüyü 7 m;
3. Ölçüsü 12 x 24 m, hündürlüyü 6 m;
4. Ölçüsü 18 x 36 m, hündürlüyü 8 m (cədvəl 1).

Ümumtəhsil məktəblərindəki siniflərin sayından asılı olaraq idman zallarının sayı və ölçüləri

Cədvəl 1.

Sınıf otaqlarının sayı	Böyük idman zalı	Kiçik idman zalı
8-20	162 m ² (9x18)	-
20-30	288 m ² (12x24)	-
40	288 m ² (12x24)	144 m ² (8x18)
50	450 m ² (15x30)	144 m ² (8x18)

Əksər zallar 18 x 9 m. və 24 x 12 m. ölçüsündədir. Belə zallar ibtidai sinif şagirdlərinə nə dərs keçmək üçün nəzərdə tutulub. İdman zallarını tikilinin birinci mərtəbəsində yerləşdirmək lazımdır. Çünki idman zalı üçün ən

yaxşı yer birinci mərtəbədədir. Əlavə olaraq açıq idman salonuna çıxışı olan ayrı bir blokun olması məsləhət görülür. Bəzi hallarda səs-küydən mühafizə tədbirlərinə riayət edilməsi şərti ilə, idman zalının akt zalının üzərində yerləşdirilməsinə yol verilə bilər. Zalların ölçüsü fiziki tərbiyə tədris proqramını tam yerinə yetirmək üçün və dərstdən kənar əlavə məşğələlər keçirmək üçün hesablanmalıdır. Zalların hündürlüyü 6 metrdən az olmamalıdır (şəkil 1.).

Şəkil 1. Mövcud tələblərə cavab verən ümumtəhsil məktəblərinin idman zalı



Araşdırmalar zamanı məlum oldu ki, məktəbin idman zalının yanında idman avadanlığının saxlanması üçün otaq, qızlar və oğlanlar üçün iki soyunub geyinmə otaqları, iki sanitariya qovşağı, iki duşxana, müəllimlər üçün otaq, trenajor zalı və mümkün olsa hovuzun olması məsləhətdir. Son zamanlar müasir tipli ümumtəhsil məktəbləri inşa olunur. Bu idman zallarında təkmilləşməsində özünü göstərir. Bəzən böyük məktəblər üçün iki idman zalı inşa edilir. Bunun ən başlıca səbəbi fiziki tərbiyə dərsləri zamanı zala daxil olan bir çox siniflərdir. İdman zalına hər sinifdən olan şagirdlər daxil olur ki, bu da şagirdlərin ehtiyac və maraqlarının tam ödənilməsinə, eləcə də dərslərin qarışıq formada keçirilməsinə gətirib çıxardır.

Bir qayda olaraq idman zalları məktəbə bitişik və ya məktəb daxilində olur. Lakin idman zalı həkim, müəllimlər və sinif otaqlarından uzaqda yerləşməlidir. İdman zalının tavanı möhkəm olmalı, səliqə ilə rənglənməli və topla vurulan zərbələrə qarşı davamlı olmalıdır. Bəzi hallarda tavan taxtadan da düzəldilir. Quruluşuna görə döşəmələr sərt (parket, taxta) və yumşaq (sintetik material) olur. İdman zalında döşəmənin üst səthi üfqi istiqamətdə qurulur.

Döşəmə düz olmalı, lakin sürüşkən olmamalıdır. Döşəmənin quruluşu zəif təyinatı nəzərə alınmaqla müəyyən edilir [4, s. 157].

İstənilən halda istiliyin saxlanması və səsin qarşısının alınması ilə bağlı tələblərə əməl edilməlidir. İdman zallarının döşəməsi lazımi güc, aşınma müqaviməti və elastiklik faktorlarına sahib olmalıdır. Eyni zamanda, belə bir örtüyün çox yönlü olduğunu unutmamalıyıq, çünki bu otaqda tətbiq olunan bütün idman növləri üçün uyğun olmalıdır.

Örtüyün qoyulması prinsipi alt döşəmənin vəziyyəti ilə müəyyən edilir. Bəzi materiallar birbaşa köhnə zəminə, bəziləri mövcud baza kırıqlara quraşdırıla bilər. Universal tipli idman zallarında döşəmə örtüyü çox qatlıdır. Laylar müxtəlif materiallardan (ağac, polimer, beton və s.) hazırlana bilər.

Adətən universal idman zallarının döşəməsini örtmək üçün modul PVC (polivinil xlor) plitələr və ya qırıntı kauçuk istifadə olunur. Bu materiallar həm quraşdırma, həm də sonrakı təmir üçün əlverişlidir. Lazımi gücə və elastikliyə sahibdirlər, təmizlənmə üçün istifadə olunan kimyəvi maddələrin və suyun təsirlərinə davamlıdırlar və əla zərbə udma xüsusiyyətləri nümayiş etdirirlər. Eyni zamanda, belə bir örtüyün qiyməti bir idman parketindən daha aşağıdır və zədələnmə halında, döşəmənin bir hissəsi bütün səthi bahalı bir şəkildə sökülmədən asanlıqla dəyişdirilə bilər. Bu materialların rənglərinin müxtəlifliyi, müxtəlif idman növləri üçün sahələri yalnız işarələməklə deyil, həm də rəng ilə vurğulamağa imkan verir.

Hər birinin döşəmənin tərkibi üçün öz tələbləri olan müxtəlif qapalı zallarda yarışlar keçirmək lazımdırsa, yığıla bilən bir quruluş şəklində edilə bilər. Bu üsul döşəmənin quraşdırılmasını asanlaşdırır və üst qat üçün istifadə olunan materialların keyfiyyət itirmədən təkrar tətbiq olunmasına, eləcə də sonradan idman xətlərinin silinməsinə imkan verir. Qatlanan panellərin köməyi ilə bir konki meydançası da bədi gimnastika sahəsinə çevrilə bilər.

Ümumiyyətlə, idman zallarında döşəmələr üçün taxta örtüklər, soyunub-geyilmə otaqlarında, qarderoblarda, masaj otaqlarında, dahlizlərdə yaxşı istilik izolyasiya keyfiyyətlərinə malik olan linoleum istifadə olunur. Bu örtüklərdən istifadə edərək döşəmələrin nəm təmiz-

liyini sistemli şəkildə aparmağa imkan verir. Duşlar, tualet, vanna otağında döşəmə keramik plitələrlə örtülməlidir. İdman zallarında ən geniş yayılmış döşəmələrin növlərinə görə aşağıda sadalanan örtüklərdən istifadə olunur:

İdman zalları yuxarı mərtəbələrdə yerləşdikdə, altındakı köməkçi otaqları səs effektlərindən qorumaq lazımdır. Bunun üçün döşəmə kütllərinin altına 40-50 mm qalınlığında kağıza tikilmiş mineral yun paspaslardan hazırlanmış səs keçirməyən yastıqlar qoyulur. Ümumiyyətlə, idman və təhlükəsizlik ayrılmaz şəkildə bir-birinə bağlıdır.

Əsas qorunma və təhlükəsizlik formasına çevrilən paspaslardan istifadə etmədən gimnastika etmək və qeyri-bərabər çubuqlarda isinmək mümkün deyil. İdman ləvazimatları paspaslarla təchiz olunmadan, onların üzərində istiləşmə və ya məşqlər etmək qadağandır, bu həm ümumi təhsil məktəbləri, həm də digər idman obyektləri tərəfindən yerinə yetirilməli olan ilk təhlükəsizlik tələbidir. Qoruyucu paspaslar quraşdırılan idman zallarında sütunlar, divarlar, istilik radiatorları və s. ilə təmasda olduqda müxtəlif növ yaralanmaların qarşısını almaq mümkün olacaqdır.

İdman zalının divarları zalda olan qurğuların təyinatına əsasən düzəldilir. Divarı layihələşdirərkən ilk növbədə ona bərkidilən idman avadanlıqlarının ağırlığı nəzərə alınmalıdır. Çox zaman top zərbəsindən qorunmaq üçün divarlara xüsusi tor bərkidilir. Pəncərələrdə olan nəfəsləkləri açmaq üçün toru divardan təxminən 25-30 sm. aralı bərkitmək lazımdır. İdman avadanlıqlarının rahat daşınması üçün qapının eni ən azı 1,5 metr olmalıdır. Məktəbin idman zalları üçün mərkəzləşdirilmiş istilik sistemi quraşdırılır.

İdman oyunları üçün nəzərdə tutulan zallarda işıq lampaları divarın yuxarı və yan tərəflərində quraşdırılır. Lampalar elə quraşdırılmalıdır ki, oyun meydançası yaxşı işıqlandırılsın. Işıqlandırıcı lampalar ayda ən azı bir dəfə tənzimlənməlidir. Bununla yanaşı idman zalı kifayət qədər işıqlı olmalıdır. Işıqlandırma təbii və süni formada düzəldilə bilər.

İdman zalında yaradılan süni mikroiklim bilavasitə havanın temperaturundan asılıdır. Zalda yaxşı havalandırma olmalıdır. Yetərli deyilsə və salonun ölçüsü kiçikdirsə, havadakı karbon qazının miqdarı normadan çox olacaq.

Bunun nəticəsində toz və mikrobların miqdarı artacaqdır. Hava mübadiləsi üçün dərslər arası fasilələr zamanı, havalandırma sistemi mövcud deyilsə idman zalını havalandırmaq lazımdır. İdman zalında havanın temperaturu təxminən +17-18°, soyunub-geyinmə otağında isə 20-25° olmalıdır. Zalda nisbi rütubət 40-60%, hava hərəkəti isə 0,06-0,25 m/s. olmalıdır. Ümumiyyətlə, fiziki tərbiyə dərslərinin havası yaxşı təzələnmiş idman zalında olması zəruridir. Bu proses təbii və süni şəkildə həyata keçirilir. Təbii ventilyasiya pəncərələri açmaqla, süni isə müəyyən qurğular vasitəsilə həyata keçirilir. İdman zalında bir adam üçün hava mübadiləsinin norması 80 m³ olmalıdır.

İdman zalında məşğul olanların əmək məhsuldarlığının artırılması və rahat fəaliyyət göstərməsi üçün estetik tələblərin ödənilməsi əsas şərtlərdən biridir. Bu məsələdə idman zalında olan alətlərin və avadanlıqların rənginin düzgün seçilməsi zəruridir. Məlum olduğu kimi rəng insanın əhvali-ruhiyyəsinə birbaşa təsir göstərən amillərdən biridir. Düzgün seçilmiş rəng hərəkəti yerinə yetirməzdən əvvəl diqqəti cəmləşdirməyə kömək edir. Zalın divarlarının açıq rəngdə olması daha məqsədə uyğundur. Bu gigiyenik tələblərə daha yaxşı cavab verməklə yanaşı həm də işığa qənaət baxımından sərfəlidir.

Bəzi mütəxəssislər hesab edirlər ki, zalın divarlarının rənginin monoton (saya) olması məqsədəuyğun deyil. Məşğul olanların istiqaməti düzgün müəyyənləşdirməyə kömək etmək üçün divarın müəyyən hissələrində işarələrin fərqli bir rəngdə qoyulması daha məqsədə uyğundur. Alət və avadanlıqların (hədəf lövhəsi, meydançada olan xətlər və s.) rəngi elə seçilməlidir ki, diqqəti cəlb etsin. Rənglər seçilən zaman ümumi qəbul edilmiş estetik zövq, milli ənənələr və nəhayət dəb amili də nəzərə alınmalıdır.

Aşağı yaşlı məktəblilər üçün nəzərdə tutulmuş idman zallarında divarın rənginin sarı və qırmızı olması daha məqsədəuyğundur. Çünki uşaqlar əvvəlcə sarı və qırmızı, sonra isə göy və yaşıl rəngləri qavrayır.

Hər bir idman zalı üçün təxliyə planı hazırlanmalıdır. Bu plan məşğul olanların tez və operativ xilas olmaları üçün nəzərdə tutulur. Örtülü idman qurğularında döşəmə və tavan yanğına davamlı materialdan olmalıdır.

Hər bir dərstdən sonra müəllim təhlükəsizlik qaydalarının əsasında idman zalına nəzarət etməlidir. Hər bir idman qurğusunda yanğına qarşı təhlükəsizlik qaydalarına uyğun olaraq yanğın-söndürmə vasitələri həmişə hazır vəziyyətdə olmalıdır. İdman zalının dəhlizində 2 yanğınsöndürən balonu, 2-4 yanğın vedrəsi, 2-4 balta və 1-2 linq olmalıdır.

Hər bir məktəbdə idman qurğularının tikilməsi üçün torpaq sahəsi ayrılır. Adətən kiçik sahələrdə torpaq sahələri çox da böyük olmur. Böyük şəhərlərdə, qəsəbələrdə və kəndlərdə bu məsələ ilə bağlı demək olar ki, məhdudiyət yoxdur. Bədən tərbiyəsi və idman sahəsi məktəbin əsas binasından 25 m aralı olmalıdır. Məktəbin pəncərələri olan tərəfdə idman qurğusunun olması yol verilməzdir. Məlum olduğu üzrə idman qurğusunda fiziki tərbiyə üzrə tədris proqramının tədrisinə, eləcə də idman bölmələri və sağlamlaşdırıcı məşğələlərin aparılmasına imkan olmalıdır.

Nəticə. Tədris müəssisələrində idman qurğuları ölkənin ümumi bədən tərbiyəsi və idman qurğuları sırasında mühüm rol oynayır. Statistika komitəsinin təqdim etdiyi məlumata görə, Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanların ümumi sayı təxminən 1 660 391 nəfərdir. Təqdim edilən göstəricinin daha yüksək olması üçün təhsil infrastrukturunun yeniləşdirilməsi, müasir tipli yeni məktəblərin inşa edilməsi, təlim-tədris prosesində lazımı şəraitin yaradılması və ya mövcud avadanlıqların müasir tələblərə cavab verməsi nəticəsində gənc nəslin intellektual inkişafına, eləcə də əhalinin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmasına nail olmaq mümkündür.

ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev A.Ə., Əsgərov A.Y., Qurbanov A.K. *Bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin idarə edilməsi*. Bakı, 2006, səh. 141.
2. Quliyev B.S. *Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları*. Bakı, «ADPU» nəşriyyatı, 2010, səh 175.
3. Nuriyev Y., Əkbərov V. *İdman qurğuları və trenajorlar*, dərslik, 2020, Bakı, səh. 74.
4. Quliyev B.S. *Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları*. Bakı, «ADPU» nəşriyyatı, 2010., səh 157.

СТАНДАРТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ ЗАЛАМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

проф. Н.Б. Меджидов, В.К. Алиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Теория и методика физического воспитания и спорта
yugar.aliyev2019@sport.edu.az

Аннотация: Исследование посвящено процессу изучения общего состояния тренажерных залов, используемых на занятиях по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, а также нормативных требований к существующим спортивным залам. Изучены общие показатели по спортивным залам и игровым площадкам средних школ в Азербайджанской Республике.

В ходе исследования было проверено, были ли тренажерные залы и спортивные площадки учтены при строительстве су-

ществующей конструкции, соответствуют ли они современным стандартам, а также являются ли они полезными и пригодными с точки зрения качества и количества.

Определена важность использования тренажерных залов на уроках физического воспитания студентов.

Ключевые слова: *физическая культура, общее образование, учреждения, здоровье, физическое развитие, спортивный инвентарь и сооружения, спортзал.*

STANDARD REQUIREMENTS FOR GYMS OF SECONDARY SCHOOLS

prof. N.B. Majidov, V.K. Aliyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Theory and methodology of physical education and sports
yugar.aliyev2019@sport.edu.az

Annotation: The study is devoted to the process of studying the general condition of gyms used during physical education classes in secondary schools, as well as the standard requirements for existing gyms. General indicators on gyms and playgrounds of secondary schools in the Republic of Azerbaijan were analyzed.

During the study, it was examined whether the gym and sports ground were taken into

account during the construction of the existing structure, if they meet modern standards, and are useful and suitable in terms of quality and quantity. The importance of gyms used in physical education classes for students has been identified.

Keywords: *physical upbringing, physical development, health, gym, sports equipment and facilities, general education schools.*

DISTANT TƏHSİL ŞƏRAİTİNDƏ İKT-DƏN İSTİFADƏNİN BƏZİ ASPEKTLƏRİ

p.ü.f.d., dos. E.M. Əliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası

elnara.aliyeva@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Hazırda məcburi məsafədən öyrənmə şəraitində təlim proqramlarının yerinə yetirilməsi məsələsi təhsil sahəsinin ciddi probleminə çevrilmişdir. Tədris planında mövcud olan praktiki dərslərin çox olması tələbələr xüsusən də bədən tərbiyəsi və idman sahəsində təhsil alanlar üçün, böyük çətinliklər yaradır. Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili və ümumiləşdirilməsi bu qənaətə gəlməyə əsas verir ki, təhsildə müasir texnologiyalardan istifadə etmək mütəxəssis hazırlığında lazımı səriştələrin formalaşdırılmasına müəyyən imkanlar yaradır. Dərsləri elektron mühitin şərtlərinə uyğunlaşdırmaq üçün fəaliyyətin vacib alqoritminin hazırlanması irəli sürülmüşdür. İdrak fəaliyyətini gücləndirməkdən ötrü, hazırlıq mərhələləri, monitorinq və qiymətləndirmə sistemi də nəzərə alınmaqla video layihələrin hazırlanması təklif olunur.

Açar sözlər: *informasiya və kommunikasiya texnologiyaları, müasir təlim texnologiyaları, səriştələr, video layihə.*

Məqalənin məqsədi məcburi distant təhsil şəraitində bədən tərbiyəsi və idman üzrə mütəxəssis hazırlanması prosesində peşəkar təlimin müasir texnologiyalarından istifadə imkanlarını üzə çıxarmaqdır.

Distant təlim – müəllimlə tələbələrin interaktiv əlaqələrini kommunikasiya və kompüter şəbəkələri vasitəsilə operativ, müntəzəm dialoq və əks-əlaqə əsasında uzaq məsafədən həyata keçirən texnologiyadır [2, səh.311].

XIX əsrin ortalarında İsaak Pitman Britaniyada poçt məktubları vasitəsilə tələbələrə stenoqrafiya öyrədirdi. Sonrakı dövrlərdə ABŞ-da və Avropa ölkələrində bu üsuldan ge-

niş istifadə edilməyə başlandı. XX əsrin əvvəllərindən 80-ci illərə qədər bir çox ölkələrdə distant təhsil radio və televiziya vasitəsilə həyata keçirildi. XX əsrin sonlarından başlayaraq İKT-nin meydana gəlməsi nəticəsində distant təhsil müasir kompüterlər vasitəsilə həyata keçirilir. Hazırda dünyanın inkişaf etmiş ölkələrində distant təlimin “Keys”, “Televiziya”, “Şəbəkə” texnologiyası növlərindən geniş istifadə edilir.

Bütün dünyada baş verən son hadisələr, o cümlədən, pandemiya, COVID-19-un intensiv yayılması ilə əlaqədar, ali təhsil müəssisələrində məsafəli texnologiyalardan istifadə etməklə tədris prosesi həyata keçirilir. Tədris planında kifayət qədər praktik dərslərin və iştehsalat təcrübəsinin olması, müxtəlif praktik fəaliyyət növlərinin mənimsənilməsi ilə bağlı müəllim və tələbələrin təhsil prosesində əhəmiyyətli çətinliklərlə qarşılaşdıqlarının şahidi oluruq. Xüsusilə də bədən tərbiyəsi və idman sahəsindəki təlimdə, tələbələrin müxtəlif fiziki fəaliyyət texnikasını təşkil edən məşqlərdə iştirakının təmin olunmamasını qeyd edə bilərik.

Ali təhsil müəssisəsində tədris prosesi tələbələrin gələcək peşə fəaliyyətində zəruri olan müəyyən səriştələrin formalaşdırılmasını tələb edir. Onlardan bəziləri distant təhsil yolu ilə qismən formalaşdırıla bilər. Bu səbəbdən, müddətsiz, təmassız öyrənmə kontekstində informasiya və kommunikasiya texnologiyalarından (İKT) istifadə edərək peşəkar səriştənin formalaşdırılması böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Son dövrlər informasiya texnologiyaları insanların həyat fəaliyyətinə daha dərinə nüfuz etmişdir. Təhsildə ən yeni texnologiyaların istifadəsinə dair tələblər gündən-günə artmağa başlamışdır. Məlumdur ki, İKT tədris prosesini canlandırır və əlavə olaraq tələbələrin motivasiyasının gücləndirilməsi ilə yanaşı yenilikçi davranışların formalaşmasına da kömək edir [3, s. 55].

Təlimdə istifadə olunan texniki vasitələrin inkişaf tarixinə nəzər salsaq görürük ki, onlar tarixən daim inkişaf etmiş və etməkdədir [1, səh 323].

Respublikamızda pedaqogika sahəsində bədən tərbiyəsi də daxil olmaqla, dərstdə təlimin texniki vasitələrinin tətbiqi ilə bağlı bir çox tədqiqatlar aparılmışdır. Hazırkı distant təhsil texnologiyaları əsasən tələbələrin nəzəri hazırlığının formalaşmasına yönəldilmişdir. Lakin praktik dərslərin təmassız şəkildə aparılması bir sıra problemlər yaradır.

Fənn nəzəri olarsa layihə fəaliyyəti, yaradıcı tapşırıqlar, özünüqiymətləndirmə tapşırıqlarından istifadə etməklə, biliklərin necə tətbiq olunacağını öyrətmək üçün rəqəmsal texnologiyalardan müəyyən dərəcədə istifadə etmək asan olar. Bununla belə, veb-seminar və ya digər rəqəmsal texnologiyaların köməyi ilə nəzəri və daha çox da praktik fənni öyrənərək lazımi təlim nəticələrini əldə etmək, bütün səriştlərin səviyyəsini formalaşdırmaq son dərəcə çətin olur [5, səh.7].

Təmassız öyrənmə şərtlərini nəzərə alaraq, peşə fəaliyyətində zəruri olan üç qrup səriştlərin (universal, ümumi peşə və peşə) formalaşdırılmasında mümkün yanaşmaları qeyd etmək istərdik.

Benjamin Bloom taksonomiyasına (1956) əsaslanaraq [6, səh.13] öyrənmə nəticələrini bilikdən öz məhsulunu yaratmaq və onu qiymətləndirməyə doğru pillə-pillə qalxmağın yolları mövcuddur. Bugünkü şəraitdə “nərdivanın” alt pillələrini – fənni bilmək və anlamaq pilləsini təmin etməyin zəruriliyi göz qabağındadır. Onlayn-təlim üsulu vasitəsilə bilikləri tətbiq, təqdim, təhlil, sintez etmək, qiymətləndirmək və bir-biri ilə müqayisə etmək böyük çətinliklər yaradır.

Biz hələ də ənənəvi olaraq tələbələrin biliklərini, başqa sözlə desək, yaddaşlarını qiymətləndiririk. Təlim prosesində tələbələrdə təcrübi fəaliyyətin formalaşdırılmasına çalışsaq da, qiymətləndirmə yalnız zəruri biliklərin müəyyənləşdirilməsinə deyil, həm də düşüncə tərzini, peşəkar fəaliyyətin effektivliyini, yeni bilikləri analiz və sintez etmək bacarığına yönəlməlidir.

Eyni zamanda, tələbələrin müxtəlif fənlər üzrə aralıq qiymətləndirmə məlumatlarına

və iş təcrübəmizə əsaslanaraq demək olar ki, bir çox tələbələrin bilik səviyyələrinin zəif inkişaf etməsi müşahidə olunur.

Müasir təlim-tərbiyə texnologiyaları dərşəqədər hazırlıq prosesində müəllimin, dərstdə isə tələbənin fəallığını tələb edir. Belə olduqda təlimin təhsilverici, tərbiyəedici və inkişafetdirici vəzifələri özünü daha qabarıq şəkildə göstərir. Bu da nəticədə tələbənin bilik səviyyəsinin artmasına səbəb olur. Təəssüflə qeyd etməliyik ki, distant təlim şəraitində dərstdə tələbə fəallığı o qədər də ürəkaçan səviyyədə deyil.

İnnovativ təlim texnologiyalarının fəal şəkildə tətbiq olunduğu distant təhsil ənənəvi təhsil ilə müqayisədə təlim prosesini fərqli bir formatda təqdim edir. Tədris materiallarının ənənəvi şəkildə ötürülməsini bütünlükdə elektron mühitdə yerləşdirmək mümkün deyil. Onlayn dərslərin aparılmasının təşkilati hissəsi çox vaxt aparır: texniki nasazlıqlar, qeyri-sabit internet, görüntü və səsəki vaxt gecikmələri əks əlaqənin sürətinin həyata keçirilməsində çətinliklər yaradır. Bununla əlaqədar olaraq, materialı ixtisar etmək, mövzunun yalnız əsas cəhətlərini əhatə etmək, tələbələrin müstəqil işlərinə dərstdən əvvəl və sonra daha çox vaxt ayırmaq zəruriliyi ortaya çıxır. Məsafədən təhsil, internet resurslarının müstəqil istifadəsi də daxil olmaqla, sərbəst işə ayrılan vaxtın artırılması tələbini qarşıya qoyduğu üçün, yaradıcı və qeyri-standart düşüncə tələb edən tapşırıqların verilməsi ilə onu aktivləşdirmək və şəxələndirmək məqsədəuyğundur.

Təlim prosesi zamanı təhriflər baş verə bilər. Buna görə də məlumatlar maksimum əlçatan, anlaşılın şəkildə və kifayət qədər tam təqdim edilməlidir. Belə olduqda informasiyanın xüsusiyyətlərindən (dəyəri, aktuallığı, etibarlılığı, tamlığı, əlçatanlığı) asılı olaraq, onun mənimsənilməsi asanlıqla həyata keçəcək.

Nəzərə alsaq ki, uzunmüddətli distant təlim şəraitində hərəkət aktivliyinin məcburən azalması baş verir ki, bu da yaradıcı məlumatların məzmununun zənginləşdirilməsi istiqamətində onların həcmnin azaldılması və sistələndirilməsi məsələsinə yenidən baxılması zəruriliyini ortaya çıxarır. Həqiqətən, böyük həcmli material və onun öyrənilməsinin yüksək intensivliyi sinir sisteminin yüklənməsi nə-

ticəsində iş qabiliyyətinin azalmasına, yaradıcı fəaliyyətə laqeyd yanaşmaya gətirib çıxarır.

Təlim prosesinin optimallaşdırılması üçün məlumatların strukturlaşdırılması, yəni böyük həcmdə məlumatları yadda saxlamağa kömək edən məntiqi zəncirlərlə əlaqəli informasiya qruplarının təşkili böyük əhəmiyyətə malikdir [3, səh.53]. İKT vasitələri ilə tədris zamanı bu, xüsusilə əhəmiyyətlidir, çünki sağlamlıq qənaəti baxımından bu cür texnologiyaların istifadəsində məhdudiyyətlər var. Böyük təlim yükü insanın psixofizioloji vəziyyətinə mənfi təsir göstərdiyindən, öyrənmək üçün uyğun olmayan idrak fəaliyyətlərindən imtina etmək lazımdır [3, səh.54-55].

Kompüterdən informasiyanın qəbul edilməsində İnterfeysin rolu əhəmiyyət kəsb edir. Veb səhifənin dizaynı həm işi asanlaşdırır, həm də çətinləşdirə bilər. Buna görə də təhsil məkanlarına çıxış vacibdir. Xüsusilə də son zamanlar bir çox resurslar istifadəçilər üçün pulsuz olaraq əlçatan olmuşdur [7].

Ali məktəb tələbələrinin gələcək peşə fəaliyyətinə hazırlıq prosesi təbii olaraq təcrübə yönümlü olmalıdır. Eyni zamanda, işəgötürənin mövcud tələblərini qabaqlayan bir mütəxəssis hazırlamaq vacibdir. Cəmiyyətin və işəgötürənin cari və gələcək tələblərindən biri əsas etibarı ilə, pedaqoji prosesdə İKT-dən istifadə etmək bacarığıdır. Onsuz da ənənəvi tədris metodları ilə işləməyə alışan bir çox müəllimlər günümüzün zəruriliyinin öhdəsindən gələ bilmədiklərinə görə təhsil sistemindən kənardadır. Bu mənada distant təlim qabaqcıl təhsil üçün güclü bir stimuldur, rəqəmsal savadlılıq problemlərini aktiv şəkildə həll etmək və gələcəkdə ixtisas yönümlü işə hazırlaşmaq üçün bir fürsətdir.

Fiziki tərbiyə və idman sahəsində təhsil alan tələbəyə - gələcək mütəxəssisə hərəkət fəaliyyət texnikasında şagirdlərin taktiki səhvlərini görməyi və məşq metodikasında öz səhvlərini təyin etməyi öyrətmək vacibdir. Əlbəttə, ev şəraitində idman növləri üzrə praktik dərsləri tam şəkildə təşkil etmək mümkün deyil, lakin əksər idman növlərinin elementləri ilə video dərslər hazırlamaq daha realdır. Bu şəkildə bakalavr proqramına uyğun olaraq, praktik məşğələlərin tədrisi iş planının böyük hissəsini əhatə etmiş olur [4].

Video-dərsi hazırlamaq üçün aşağıdakı göstərişlər vacibdir:

- ✓ dərslərin strategiyasını əvvəlcədən düşünmək;
- ✓ dərslərin məqsəd və vəzifələrini, forma və məzmununu müəyyənləşdirmək;
- ✓ dərslərin planını hazırlamaq;
- ✓ dərslərin hər bir hissəsinin tapşırıqlarını müəyyənləşdirmək, onları elmi əsaslandırılmış ardıcılıqla və iş qabiliyyətinin dinamikası nəzərə alınmaqla təşkil etmək;
- ✓ ev resurslarının məhdudluğuna diqqət yetirmək, maddi təchizatı nəzərə almaq;
- ✓ seçim zamanı hər bir tapşırığın məqsədini təyin etmək;
- ✓ dərslərə daxil olan tapşırıqların texnikasına yiyələnmək;
- ✓ dərslərin tapşırıqlarından və iştirak edənlərin şərtlərindən asılı olaraq miqdarı təyin etmək;
- ✓ zəruri terminləri öyrənmək;
- ✓ müasir metodik göstərişlər üçün məşğul olanların standart səhvlərini öyrənmək;
- ✓ düzgün nitqi inkişaf etdirmək;
- ✓ dərslərin emosional fonunu, materialın maraqlı təqdimatını hazırlamaq;
- ✓ uyğun musiqi müşayiətini seçmək;
- ✓ video qeyd və montaj texnologiyasına yiyələnmək;
- ✓ dərslərin məqsədi, tapşırıqlar, lazımi avadanlıq, forma ilə əlaqəli tanışlıq və rəqəmsal qabaqcıl hazırlamaq və məşğul olanlara göndərmək;
- ✓ elektron məlumat mühitinə video-çarxları yükləmək.

Dərslərin hazırlanması üçün sadalanan bu bölmələr bir-biri ilə sıx əlaqəli olmaqla yanaşı, eyni zamanda xüsusi əmək tələb edir.

Bu cür dərslərin hazırlanması və keçirilməsi bədən tərbiyəsi müəllimi və məşqçinin peşə fəaliyyətinin bir çox aspektlərini öyrənməyə, fənlərarası əlaqələr qurmağa məcbur edən bir stimuldur. Video dərsləri keçirmək üçün yaradıcı yanaşma, özünü təşkil, bu fəaliyyətlə bağlı məsələləri öyrənməkdə əzmkarlıq tələb etməklə yanaşı, fənnə olan marağı artıran motivasiyadır.

Nəticə: Beləliklə, ədəbiyyat mənbələrinin təhlili və ümumiləşdirilməsi distant təhsil

şəraitində pedaqoji təhsil istiqamətində bədən tərbiyəsi və idman üzrə mütəxəssislərin hazırlanmasında müasir texnologiyalardan istifadənin mümkünlüyünü müəyyənləşdirməyə imkan verir.

Dərsləri elektron mühitin şərtlərinə uyğunlaşdırarkən aşağıdakı hərəkət alqoritmindən istifadə etmək məqsədəuyğundur:

- ✓ uyğun vizual diapazonda dərslərin lüğətini hazırlamaq;
- ✓ dərslər materialını qruplara, bloklara görə ayıraraq, zəncirvari bağlılıq yaratmaq;
- ✓ lazımsız məlumatları təcrid etmək;
- ✓ dərslərin formatını seçmək (problemlə müəzakirə, blits oyunu, sinxron və ya asinxron təlim və s.);
- ✓ materialı mümkün qədər yaradıcı tapşırıqlarla zənginləşdirmək;
- ✓ veb-dizaynının müasir tələblərinə cavab verən elektron mühitdə hazır dərslər materialını təkmilləşdirmək;
- ✓ növbəti dərslə və ev tapşırığına müstəqil hazırlaşmaq üçün tələbələrə yeni tapşırıqlar vermək;
- ✓ qiymətləndirmə sistemini ətraflı fikirləşmək (və ya tələbələrdə stimullaşdıracaq qiymətləndirmə sistemi tətbiq etmək).

Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində çalışan mütəxəssisin bilik səviyyəsini inkişaf etdirmək və idrak fəaliyyətini aktivləşdirmək üçün praktik dərslərdə təklif olunan mərhələləri, nəzarət və qiymətləndirmə sistemini nəzərə alaraq, əyani təhsili əvəz edən video layihələrdən (televiziya fitness proqramı formatında dərslər və qısa videolar kimi) istifadə etmək mümkündür.

ƏDƏBİYYAT

1. **Mehrabov A. və b.** *Pedaqoji texnologiyalar*. Bakı, 2006, 372 s.
2. **Rüstəmov F, Dadaşov T.** *Ali məktəb pedaqogikası*. Bakı, 2007, 567 s.
3. **Байгужин П.А., Шибкова Д.З., Айзман Р.И.** *Факторы, влияющие на психофизиологические процессы восприятия информации в условиях информатизации образовательной среды*. Science for Education Today. 2019. № 5. С. 48–70. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/26586762.1905.04>
4. **Рева А.В.** *Особенности подготовки специалистов по физической культуре в условиях информатизации образования*. Вестник Волжского ун-та им. В. Н. Татищева. 2011. № 18. С. 152–162. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobnosti-podgotovki-spetsialistov-po-fizicheskoy-kulture-v-usloviyah-informatizatsii-obrazovaniya/viewer>.
5. **Koeslag-Kreunen M.G.M., Van der Klink M.R., Van den Bossche P., Gijssels W.H.** *Leadership for team learning: the case of university teacher teams*. Higher Education. 2018. vol. 75, is. 2. P. 191–207. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10734-017-0126-0>.
6. **Bloom B.S., Engelhart M.D., Furst E.J., Hill W.H., Krathwohl D.R.** *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. Handbook I: Cognitive domain. New York: David McKay Company, 1956. 207 p. URL: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-1-4419-1428-6_6027.
7. **Chen M.** *Improving website structure through reducing information overload*. Decision Support Systems. 2018. Vol. 110. P. 84–94. DOI: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167923618300575?via%3Dihub>.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИКТ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

доц. Э.М. Алиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций
elnara.aliyeva@sport.edu.az

Аннотация: В настоящее время реализация программ обучения в условиях дистанционного обучения стала серьезной проблемой в сфере образования. Большое количество практических занятий, доступных в учебной программе, создает проблемы для студентов, особенно для тех, кто изучает физическое воспитание и спорт. Анализ и обобщение литературных источников позволяет сделать вывод, что использование современных технологий в образовании создает определенные возможности для формирования необходимых навыков

при подготовке специалистов. Был разработан важный алгоритм адаптации уроков к условиям электронной среды. Для усиления познавательной активности предлагается разрабатывать видеопроекты с учетом подготовительных этапов, системы мониторинга и оценки.

Ключевые слова: *информационно-коммуникационные технологии, современные образовательные технологии, компетенции, видеопроект.*

SOME ASPECTS OF THE USE OF ICT IN DISTANCE LEARNING

ass. prof. E.M. Aliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports management and communication
elnara.aliyeva@sport.edu.az

Annotation: Currently, the implementation of training programs in the context of distance learning has become a serious problem in the field of education. The large number of hands-on activities available in the curriculum creates challenges for students, especially those studying physical education and sports. Analysis and generalization of literary sources allows us to conclude that the use of modern technologies in education creates certain opportunities for the formation of the necessary

skills in training specialists. An important algorithm was developed for adapting lessons to the conditions of the electronic environment. To enhance cognitive activity, it is proposed to develop video projects taking into account the preparatory stages, monitoring and evaluation systems.

Keywords: *information and communication technologies, modern educational technologies, competencies, video project.*

MODERN TENDENCIES IN PROFESSIONALLY ORIENTED TEACHING OF FOREIGN LANGUAGES

L.Kh. Adigozalova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social Sciences
leyla.adigozalova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation: Today, when computer technology has covered all areas of human activity, there is a need to improve the process of teaching a foreign language, because proficiency in a foreign language is one of the factors affecting competitiveness of a young specialist in the world labor market. Changing the structure, the content and organization of the educational process, professional training allows to create conditions for teaching students of the higher educational institutions in accordance with their professional interests and intentions to continue their education. Thus, language study refers to learning based on the needs of students and is dictated by the characteristics of the future profession or educational specialty. It is considered to be its main difference from teaching a language for general educational purposes (i.e. traditional schooling, preparation for the university entrance exam, etc.) and socialization (conversational communication, survival abroad, etc.).

Keywords: *professionally oriented, communicative abilities, innovative, competitiveness, assimilation, non-linguistic.*

Teaching foreign languages today is impossible without innovative component and taking into account the future professions of learners. Teaching and learning objectives have changed the status of both the learner and the teacher in a foreign language, and moves from the teacher-student scheme to innovative technologies. Foreign language teachers in non-linguistic universities are required to fulfill the social order of society - to prepare a specialist with a good command of a foreign

language for the short period of time. Traditional teaching of a foreign language in a non-linguistic university focused on reading, understanding and translating special texts, including the study of grammatical features of the scientific style. The focus has now shifted decisively to skills development and oral communication skills. Oral speech includes listening or reading, understanding and reproduction of the listened or read both orally (dialogues or monologues) and in writing. The scheme of teaching oral speech in a specialty can be built with taking into account the following provisions: definition of communication models; determining the communicative signs of oral speech and their means of expression; comparison of means of expression and selection of models for passive and active use; developing a system of exercises; analysis of texts focused on communication in the specialty and development of an effective system of exercises for training selected structural units; selection of word formation, lexical and grammatical structures necessary for reading, understanding, listening and speaking; use of audio and multimedia means for verbal communication, using tasks problem-search character. A foreign language teacher at a non-linguistic university must take into account the peculiarities of scientific and professional texts on the studied specialty, the presence of special terminology, special general scientific vocabulary, specific official vocabulary, one or another complex grammatical structure. To implement the communicative abilities of speaking, texts are distinguished: by means of transmission (oral and written); by the nature of presentation (description, message, and reasoning - annotations, reviews); by degree of attitude to the specialty (research - monographs, scientific articles and educational -

texts from textbooks, reference books and dictionaries). It is advisable to start with the simplest descriptions and characteristics, processing them in monologue and then use more texts that are complex in structure and style, which will help to develop students algorithm of activity in the mode of communication: teacher / audio and multimedia - student and student - student. Training material must be professionally relevant with taking into account the trainee's prior knowledge of the language and specialty, the purpose and type of communication, as well as the level of training. Communication-oriented oral speech exercises should include the following: the presence (presentation) of the original material or model; explanation of material or model (optional condition); simulation of the model; reproduction of the model by various ways; own communication [1 p.3]. While developing the skills of oral speech, the element of monologue is not inferior to the dialogical speech, therefore, gradually increasing the volume of monologue remarks in dialogue it should be further changed to purely forms of monologue in oral speech: a summary, an abstract, an annotation, description of a scheme or any other phenomenon or process with further recording of what you have heard. Thus, innovative teaching technologies in teaching foreign languages in a non-linguistic university include a combination of traditional and intensive teaching methods based on functional and communicative linguo-didactic model of language, and development of a holistic system of teaching speech communication based on professional themes.

Today, when computer technology has covered all areas of human activity, there is a need to improve the process of teaching a foreign language, because proficiency in a foreign language is one of the factors affecting competitiveness of a young specialist in the world labor market. A modern specialist should not only master the ever-increasing flow of information in the native language, but have access to information available to the world community. [2 p.38] Knowledge of a foreign language makes it possible to search for the necessary information in foreign lan-

guage sources, real communication with colleagues in different countries, publication of their scientific work in foreign scientific journals. Scientific and personal development of a specialist largely depends on the level of training in a foreign language, not only in linguistic but in non-linguistic universities as well. Ideally, it is assumed that the specialist will be able to read the articles in newspapers and professional magazines in a foreign language, participate in work of international conferences, make presentations, respond to questions, and conduct professional discussions. The task of teaching a foreign language in non-linguistic universities is the formation of students' professional foreign language competence, which, in its turn, is an integral part of professionalism of a graduate in every modern higher education institutions. Nowadays primary goal is differentiated learning - to provide each student with conditions for the maximum development of his/her abilities, professional interests and satisfaction of cognitive needs. One of the forms of differentiated learning is professional study. Changing the structure, the content and organization of the educational process, professional training allows to create conditions for teaching students of the higher educational institutions in accordance with their professional interests and intentions to continue their education. Thus, English language refers to learning based on the needs of students in learning a foreign language, dictated by the characteristics of the future profession or educational specialty. It is considered to be its main difference from teaching a language for general educational purposes (i.e. traditional schooling, preparation for the university entrance exam) and socialization (conversational communication, survival abroad, etc.). English as a foreign language is studied on the one hand, as a general education discipline (GE: General English) in all types of educational institution, and on the other hand - for special purposes (ESP: English for Specific Purposes) in professional education [3 p.1110]. Principles used in teaching a foreign language in general are also implemented in professionally oriented teaching of the English language ensuring its

effectiveness. To increase the efficiency of this process, it is necessary to take into account the field of professional training of students, as well as their individual psychological features. The effectiveness of teaching professionally oriented foreign language depends on several factors: given the shortage of study time at the non-language universities, classes should be held with a high density, so, it is necessary to use time efficiently. The main components of this study are the following:

1. Carefully selected language material (grammatical, phonetic, lexical minima) and speech material (samples speech statements, model phrases, texts and dialogues, etc.).
2. Skills in handling the selected language material.
3. Classes should be comprehensive, that is, reading, listening, speaking practice and writing must be given the same attention.
4. All materials used must be authentic, that will allow to avoid mistakes associated with the wrong combination of words.
5. Constant use of audio and video materials allows to making classes interesting, developing listening skills and communicative capabilities of students.
6. Awareness of the practical application of the gained knowledge in their professional activities will be a strong motivation to study a foreign language.

Improvement of the learning process means the use of innovative methods, in particular, the introduction into the teaching process modern innovative technologies – computer and network facilities. The variety of Internet information resources allows students to perform various kinds of search tasks and research assignments. In addition, the Internet provides students with a unique possibility of visual communication with native speakers, which contributes to the correct perception of live speech based on authentic sounds, facial expressions and gestures [4 p.2]. Another advantage of using the Internet in the learning process is checking the assimilation of the passed material by students through testing. The teacher should not only motivate students to the use of modern innovative technologies

in performing some tasks, but also actively apply these technologies for constant improving their qualifications.

At present, teaching a foreign language in most non-linguistic higher education institutions are conducted as rule, in the initial courses, when students are just starting get acquainted with their future specialty and acquire only initial knowledge of the specialty. Therefore, many teachers note that in the classroom they are forced to engage students with non-developed language and speech skills in the process of professionally oriented study of a foreign language, as well as to explain professional terms, which is not within their competence, and thus limited the process of study to reading popular professional texts in the specialty and memorization general professional terms. Achieving the goal of successful profession oriented teaching at a non-linguistic universities is possible with a good level of proficiency in the school curriculum, that is, in the event that, if first-year students already have a basic set of knowledge and skills, certain vocabulary, knowledge of grammar and communication skills [5]. The higher the initial level, the more success in learning a foreign language specialty can be achieved. Indeed, the study of a foreign language usually takes 2-3 hours per week. The teacher will no longer have to be distracted by studying the basic vocabulary, explaining elementary grammar and teaching listening skills. All this impedes successful implementation educational process and does not contribute to the development of cognitive activities of students in the framework of the ongoing training program. In addition, as practice shows, the majority of students of non-linguistic higher educational institutions stops practicing foreign language at the end of the course and lose the previously developed language and speech skills and abilities. As a result, enrolling in a master's or postgraduate program, where the study of a foreign language is conducted at a higher language and professional level, students are forced to practically anew start learning of a foreign language and experience considerable difficulties, since proficiency in a foreign language becomes necessary not only for passing

exams, but also for familiarization and detailed study of foreign literature on a specific object of scientific research, necessary for writing a scientific work, further scientific activity as well as for successful speeches at international conferences for young professionals, the purpose of which is to receive and exchange information.

Specialists working on improvement and modernization of programs for teaching foreign languages in non-linguistic higher educational institutions and teachers themselves have developed and offered various methods and ways to improve quality of educational process. Some suggest implementation of continuous foreign languages study consisting of three stages with the requirements of obtaining linguistic and communicative competence, sufficient for further educational activities, to study foreign experience in a certain profiling field of science and technology, as well as for the implementation of business contacts at the elementary level at the first stage. At the second stage the ultimate goal of learning is acquisition of the communicative competence necessary to study and creative comprehension of foreign experience in profiling and related fields of science and technology, as well as for business professional communication. Requirements for the final, third stage is the presence of a communicative competence required for qualified information and creative activity in various fields and situations of business partnership, joint production and scientific work. Other experts suggest starting a two-year course of teaching foreign languages in non-linguistic higher education establishments that have not yet fully switched to a two-level education system, starting not from the 1st and

2nd semesters but later, offering students more motivation to educational and cognitive activities in the field of their future specialties. [6] Senior students already have a good command of basic professional knowledge, which allows them to more easily adapt to the perception and assimilation of a communication-oriented and professionally oriented course of foreign languages study.

REFERENCE

1. **Bc. Viera Boumova** *Traditional vs. Modern Teaching Methods (Advantages and Disadvantages)*. 2018, p.3.
2. **Brook C., Oliver R.** *Online learning communities*. Australian Journal of Educational Technology, 2011 p. 38.
3. **Khalyapina L., Kogan M.** *Professionally – oriented Content and Language Integrated Learning (CLIL) Course in Higher Education Perspective*, Conference materials: 10th Annual International Conference of Education, Research and Innovation, 2017, p.1110.
4. **Provorova Y.** *Formation of Foreign Language Professionally Oriented Competence of Future Foreign Language Teachers with the Use of Electronic Education Resources*. Journal for Educators, Teachers and Trainers, 2020 Volume 11, issue 1 pp.1-2.
5. **Thousesny S., Bradley L.** *Second Language Teaching and Learning with Technology Views of Emergent Researchers*, 2011, Dublin, Ireland. Research-publishing.net
6. **Moldabayeva K.** *Professionally-oriented Learning of Foreign Language as a Priority in renewal of Education*, 2019, Kazakhstan, Almaty.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОМ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ

Л.Х. Адигезалова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Социальных наук
leyla.adigozalova@sport.edu.az

Аннотация: Сегодня, когда компьютерные технологии охватили все сферы человеческой деятельности, возникла необходимость в совершенствовании процесса обучения иностранному языку, ведь владение иностранным языком является одним из факторов, влияющих на конкурентоспособность молодого специалиста на мировом рынке труда. Изменения в структуре, содержании и организации учебного процесса профессиональной подготовки позволяют создать условия для обучения студентов в соответствии с их профессиональными интересами и намерениями продолжить образование. Таким образом, под языковым обучением понимается обучение, ос-

нованное на потребностях студентов в изучении иностранного языка, продиктованных особенностями будущей профессии или образовательной специальности. Это считается его основным отличием от обучения языку в общеобразовательных целях (т.е. традиционное обучение, подготовка к вступительным экзаменам в вуз) и социализации (разговорное общение, выживание за границей и т.д.).

Ключевые слова: профессионально ориентированный, коммуникативные способности, инновационность, конкурентоспособность, ассимиляция, неязыковые.

XARİCİ DİLLƏRİN PEŞƏ YÖNÜMLÜ ÖYRƏNİLMƏSİNDƏ MÜASİR TRENDLƏR

L.X. Adıgözəlova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Sosial elmlər kafedrası
leyla.adigozalova@sport.edu.az

Annotasiya: Kompüter texnologiyası insan fəaliyyətinin bütün sahələrini əhatə etdiyi günlərdə xarici dilin tədrisi prosesinin yaxşılaşdırılmasına ehtiyac var, çünki xarici dili bilmək gənc mütəxəssisin dünya əmək bazarında rəqabət qabiliyyətinə təsir edən amillərdən biridir. Strukturdakı dəyişikliklər səbəbindən təhsil prosesinin məzmunu və təşkili, tələbələrin peşə maraqlarına və təhsillərini davam etdirmək niyyətlərinə uyğun olaraq tədris etmələrinə şərait yaratmağa imkan verir. Beləliklə, dil öyrənmək, gələcək peşə və ya təhsil ixtisa-

sının xüsusiyyətlərinin diktə etdiyi xarici dil öyrənmək tələbələrinin ehtiyaclarına əsaslanan öyrənməyə aiddir. Ümumi tədris məqsədləri üçün (yəni ənənəvi təhsil, universitetə qəbul imtahanına hazırlıq) bir dil öyrətməklə sosiallaşma (danışiq ünsiyyəti, xaricdə yaşamaq və s.) üçün dil öyrətmək fərqli hesab olunur.

Açar sözlər: peşə yönümlü, ünsiyyət qabiliyyətləri, innovativ, rəqabət qabiliyyəti, assimilyasiya, qeyri-humanitar.

MÜASİR ŞƏRAİTDƏ TƏLƏBƏ GƏNCLƏR İDMANININ İNKİŞAF XÜSUSİYYƏTLƏRİ

p.ü.f.d., dos. F.C. Hüseynov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdman oyun növləri kafedrası
farhad.huseynov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Bədən tərbiyəsi və idmanın uzunmüddətli, davamlı və dinamik inkişafına, sağlam həyat tərzinin formalaşmasına və əhəlinin müntəzəm idmana olan ehtiyacının təmin edilməsinə, gənc nəslin sağlamlığının və təhsilinin gücləndirilməsində bədən tərbiyəsi və idman imkanlarından istifadənin səmərəliliyinin artırılması yolları və vasitələrinin müəyyən edilməsinə, mənfi sosial göstəricilərin qarşısının alınmasına, Azərbaycanda idmanın rəqabət qabiliyyətini artıraraq, sosial-iqtisadi inkişafına, vətəndaşların həyat və rifahın yüksəldilməsinə töhfə verir.

Açar sözlər: *strategiya, innovativ texnologiyalar, inkişaf konsepsiyası, hədəf proqram, uzunmüddətli perspektiv.*

Cəmiyyətdə baş verən dəyişikliklər gənclərin bədən tərbiyəsi və idmana münasibətinin inkişafı və formalaşması ilə əlaqəli proseslərdə müəyyən iz buraxır. Fiziki mədəniyyətin dəyəri cəmiyyətin fiziki ehtiyatlarının bərpası, boş vaxtdan səmərəli istifadə və əhəlinin, xüsusən də gənclərin məşğulluğunun təmin edilməsindən ibarətdir. Bu baxımdan, korporativ loqosu, illərlə praktiki olaraq dəyişməyən ictimai maraqlara xidmət edən sabit müsbət imic də daxil olmaqla bir sosial-mədəni bir xüsusiyyəti var. Bədən tərbiyəsinin dövlət tənzimlənməsi ideologiyası və idman mərkəz və regional səviyyələrdə olan ziddiyyətlərin və deklarativ normaların aradan qaldırılmasında əks olunur. Bu sahənin yaxşılaşdırılması Azərbaycan Respublikasında Bədən tərbiyəsi və idman haqqında qanunda düzəlişlər lahiyəsi nəzərdə tutulur, bunun məqsədi:

- 1) dövlət kredit proqramlarının həyata keçirilməsində, bədən tərbiyəsi infrastrukturunun inkişafı üçün güzəştli və pulsuz subsidiyaların verilməsində səlahiyyətləri və rəqabət şərtlərini müəyyən edən dövlət sifarişinin formalaşdırılması;
- 2) sahibkarlıq, sponsorluq və idman fondu inkişafı üçün şərait təmin edən bədən tərbiyəsinin inkişafı üçün hüquqi bazanın təkmilləşdirilməsi;
- 3) fiziki və hüquqi şəxslərin bədən tərbiyəsi sahəsində hüquqlarının, vəzifələrinin və məsuliyyətlərinin müəyyən edilməsi ilə bağlı tövsiyələr;
- 4) tələbələrin bədən tərbiyəsi ilə təmin olunmasının konstitusiyaya təminatlarını təmin edən işlərin əlaqələndirilməsi və dövlət, ictimai və kommertiya idarəetmə orqanlarının səlahiyyətlərinin təyin edilməsi.

Covid-19 pandemiyası dövründə iqtisadiyyatın qeyri-sabit işləməsi fonunda bədən tərbiyəsinə dövlət sifarişinin qoyulması üçün elmi əsaslı meyarlar və normaların olmaması, sahibkarlıq və investisiya fəaliyyətlərini tənzimləyən vergi siyasəti mövcud mənbələrdən və təşviqlərdən istifadə etmək, ümumiyyət statusunun funksional tərkib hissəsinin pozulmasına səbəb olmuşdur.

Təcrübədə bu, tədris prosesinin keyfiyyətinin aşağı düşməsinə, bir sıra universitetlərdə idman işlərinin azaldılmasına, mövcud infrastrukturun dağıdılmasına və müəllim heyətinin ixtisarına səbəb ola bilər [3]. Bu dövrdə vacib hüquqi aktlar qəbul edilmişdir: 7 dekabr 1999-cu il tarixli, hökumətin 13-127 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilmiş Azərbaycan Respublikası "Millətin sağlamlığı" Dövlət Proqramı; Azərbaycan Respublikası 2005-ci ilə qədər olan dövrdə əhəlinin sağlamlığının qorunması konsepsiyası; Azərbaycan Respublikası Təhsil

Nazirliyin "Azərbaycanın təhsil müəssisələrində bədən tərbiyəsi prosesinin təkmilləşdirilməsi haqqında" 2715/227 nömrəli əmri; "2003-2006-cı illər üçün ayələtlərdə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı" hərtərəfli hədəf proqramı; həm şəhər səviyyəsində, həm də bölgələr səviyyəsində bir sıra qərarlar mövcuddur. Baxılan məsələnin ciddiliyi müxtəlif miqyaslı və mürəkkəb olan sosial-iqtisadi, hüquqi və təşkilati islahatların tez bir zamanda həyata keçirilməsini, onun böhran əleyhinə inkişafı üçün effektiv proqram və layihələrin tətbiq olunmasını tələb edir.

Sənaye qaydalarının tənzimlənməsi ilə əlaqəli hüquqi bazanın təkmilləşdirilməsi sənayenin səmərəli inkişafını, infrastrukturunun modernləşdirilməsini və tədris prosesinin məzmununu təmin edən sosial-iqtisadi mexanizmin əsasını təşkil edir. Makro səviyyədə bədən tərbiyəsinin inkişafının ən perspektivli strateji mexanizmi, onu bahalı bir sənayedən iqtisadiyyatın real sektorunda bərabər tərəfdaşa çevirmək üçün sektorlararası siyasətdir. Dövlət sifarişinin yerləşdirilməsi və müvafiq maliyyələşdirmə, cəmiyyətdə baş verən dəyişikliklər gənclərin bədən tərbiyəsi və idmana münasibətinin inkişafı və formalaşması ilə əlaqəli proseslərdə müəyyən iz buraxır. Fiziki mədəniyyətin dəyəri cəmiyyətin fiziki ehtiyatlarının bərpası, boş vaxtdan səmərəli istifadə və əhalinin, xüsusən də gənclərin məşğulluğunun təmin edilməsindən ibarətdir. Bu baxımdan, korporativ loqonun illərlə praktiki olaraq dəyişməyən ictimai maraqlara xidmət edən sabit müsbət imic də daxil olmaqla, bir sosial-mədəni bir xüsusiyyəti var. Bədən tərbiyəsinin dövlət tənzimlənməsi ideologiyası və idman şəhər və bölgə səviyyələrdə olan ziddiyyətlərin və deklarativ normaların aradan qaldırılmasında əks olunur. Bu sahənin yaxşılaşdırılması Azərbaycan Respublikasının Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Qanuna düzəlişlər layihəsini nəzərdə tutur, onun məqsədi:

1.	dövlət kredit proqramlarının həyata keçirilməsində, bədən tərbiyəsi infrastrukturunun inkişafı üçün güzəştli və pulsuz subsidiyaların verilməsində səlahiyyətləri və rəqabət şərtlərini müəyyən edən dövlət sifarişinin formalaşdırılması;
----	--

2.	sahibkarlıq, sponsorluq və idman fondu inkişafı üçün şərait təmin edən bədən tərbiyəsinin inkişafı üçün hüquqi bazanın təkmilləşdirilməsi;
3.	fiziki və hüquqi şəxslərin hüquqlarının, vəzifələrinin və məsuliyyətlərinin müəyyənləşdirilməsinə dair tövsiyələr
4.	tələbələrin bədən tərbiyəsi ilə təmin olunmasının konstitusiyaya təminatlarını təmin edən işlərin əlaqələndirilməsi və dövlət, ictimai və kommersiya idarəetmə orqanlarının səlahiyyətlərinin təyin edilməsi.

Son zamanlar iqtisadiyyatın qeyri-sabit işləməsi fonunda bədən tərbiyəsi üçün dövlət sifarişinin qoyulması üçün elmi əsaslı meyarlar və normaların olmaması, sahibkarlıq və investisiya fəaliyyətlərini tənzimləyən vergi siyasəti mövcud mənbələrdən və təşviqlərdən istifadə etmək, ümumiyyətlə statusunun funksional tərkib hissəsinin pozulmasına səbəb olmuşdur. Təcrübədə bu, tədris prosesinin keyfiyyətinin aşağı düşməsinə, bir sıra universitetlərdə idman işlərinin azaldılmasına, mövcud infrastrukturun dağıdılmasına və müəllim heyətinin ixtisarına səbəb oldu [3]. Bu dövrdə vacib hüquqi aktlar qəbul edildi: **847-IIIQ - Bədən tərbiyəsi və idman haqqında - E-qanun**, "2015-2025-ci illərdə Azərbaycan gənclərinin İnkişaf Strategiyası", Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə milli strategiya (2013-2020-ci illər), **Layihə "Azərbaycan-2020: gələcəyə baxış"** Bədən tərbiyəsi və idmanın təbliğinin genişləndirilməsi.

Baxılan məsələnin ciddiliyi müxtəlif miqyaslı və mürəkkəb olan sosial-iqtisadi, hüquqi və təşkilati islahatların tez bir zamanda həyata keçirilməsini, onun böhran əleyhinə inkişafı üçün effektiv proqram və layihələrin tətbiq olunmasını tələb edir.

Dövlət sifarişinin və bədən tərbiyəsinin müvafiq maliyyələşdirilməsinin şəhər, bölgə və ərazi səviyyəsində bazanın inkişaf mexanizmləri ilə vəhdətdə yerləşdirilməsi, şübhəsiz ki, yalnız ənənəvi material dəyişdirən, peşəkar tətbiq olunan və təhsil funksiyalarının deyil, həm də hüquqi normalarla tənzimlənən korporativ funksiyaların həyata keçirilməsini tə-

min edəcəkdir. Gənclərin subkulturası üçün, yəni:

- 1) fiziki mədəniyyətin dinamik dəyişən şərtlərə uyğunlaşma sürətini təmin edən uyğunlaşma;
- 2) sosial-iqtisadi, idrak və insan proseslərinin əlaqəsini gücləndirməklə tədris prosesinin yaradıcılıq imkanlarını yaxşılaşdırmaqla əlaqəli integrativ;
- 3) mövzu-obyekt münasibətlərini optimallaşdırmaqla bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin şəxsi mənasını müəyyən edən dəyər yönümlü;
- 4) bədən tərbiyəsi ənənələrinin həyata keçirilməsində ali təhsilin mədəni davamlılığını təmin edən proqramlaşdırma;
- 5) fiziki tərbiyənin pedaqoji vasitələri, metodları və təşkilati formalarının hədəf seçilməsini fərqləndirmək, müəyyənləşdirmək;
- 6) təhsil məqsədlərinin həyata keçirilməsində şagirdləri bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətlərinin formaları və daxili motivləri ilə birləşdirmək.

Uzun müddətdir ki, insan potensialını artıran sistemin köklü modernləşdirilməsi əvəzinə, müasir həyatın tələblərinə uyğun kosmetik dəyişikliklər aparılır. Bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin ümummilli modelini yaratmaq, insanların fiziki sağlamlığının gücləndirilməsi problemlərini həll etmək üçün müxtəlif nazirlik və idarələrin, ictimai təşkilatların, maliyyə və sənaye birliklərinin, şirkətlərin, ticarət strukturlarının, elm və mütəxəssislərin vahid fəaliyyət strategiyasına ehtiyac duyulur. Bu strategiya Azərbaycan vətəndaşlarının əmək kollektivlərində, təhsil müəssisələrində, yaşayış yerində, istirahət yerlərində sağlamlığı üçün ən əlverişli şərait yaratmağa yönəldilməlidir [1].

Bədən tərbiyəsi vəziyyətinin dəyişdirilməsi probleminin həlli zamanı Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi tərəfindən Azərbaycan Təhsil Nazirliyi və Azərbaycan Səhiyyə Nazirliyi ilə birlikdə hazırlanmış "2005-ci ilə qədər olan dövrdə Azərbaycan əhalisinin sağlamlığının qorunması" anlayışları ilə birlikdə "2005-ci ilədək dövr üçün bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı konsepsiyası" qəbul edilmişdir. 2005-ci ilə qədər sağ-

lam qidalanma sahəsində dövlət siyasəti və Azərbaycan Respublikası 2015-ci ilə qədər olan dövrdə demografik inkişafın formalaşması, insanların sağlam həyat tərzini modeli üçün əsas olmalı idi. Bu sənədlərdə nəzərdə tutulmuş tədbirlər idman və kütləvi bədən tərbiyəsindəki dəyişən vəziyyətə müəyyən dərəcədə təsir göstərmişdir. Hazırda Azərbaycan Respublikasının Prezidentinin tapşırığına uyğun olaraq bədən tərbiyəsi və idmanın 2024-ci ilə qədər inkişaf strategiyası hazırlanmışdır. Bu, Azərbaycan Hökumətinin 17 Noyabr 2008-ci il tarixli 1662-r əmri ilə təsdiq edilmiş 2024-ci ilə qədər müddətə uzunmüddətli sosial-iqtisadi inkişafı konsepsiyasındadır, Azərbaycanda insan potensialının inkişafında bədən tərbiyəsi və idmanın rolunu müəyyənləşdirmişdir [6].

Ölkədə bədən tərbiyəsi və inkişafını, əhalinin müxtəlif kateqoriyalar və qruplarının, xüsusən də uşaqların və tələbələrin fiziki sağlamlığını izləmək üçün effektiv sistem yaradılır. Monitorinqin nəticələri vəziyyətin operativ təhlili və vətəndaşlar üçün sağlam həyat tərzini yaratmağa yönəlmiş bir proqramın hazırlanması üçün material təmin etməlidir [2].

Sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üçün fəaliyyətlər hərtərəfli nəzərdən keçirilməli, hərtərəfli səviyyədə proqram üsulları, Azərbaycan Respublikasının sosial-iqtisadi inkişafının prioritetləri və məqsədləri, struktur elmi-texniki siyasətinin istiqamətləri, milli ehtiyacaların və maliyyə mənbələrinin inkişaf proqnozları, habelə ölkənin iqtisadi, sosial və ekoloji vəziyyətinin təhlilinin nəticələri ilə həll olunmalıdır.

Daxili bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin ən yaxşı ənənələrini qorumaq və bərpa etmək, əhalinin bütün təbəqələrini aktiv bədən tərbiyəsi və idmana maksimum dərəcədə cəlb etməyə yönəlmiş yeni yüksək effektiv idman və idman texnologiyalarının axtarışlarını davam etdirmək vacibdir.

İdman istirahətinin yeni effektiv formalarının axtarışı və tətbiqini stimullaşdırmaq lazımdır. Azərbaycan vətəndaşlarının müxtəlif kateqoriyaları arasında bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin inkişafı problemlərinin təhlilinə və həllinə xüsusi diqqət yetirilməlidir.

Bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin inkişafı ilə əlaqəli bütün işlərdə prioritet, bə-

dən tərbiyəsi və məktəbəqədər uşaqlar, təhsil məktəbləri və peşə məktəbləri şagirdləri, tələbələr üçün sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasına verilməlidir.

Yeniyyətlər, uşaqlar və gənclər arasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafındakı çatışmazlıqlar; məcburi bədən tərbiyəsi dərslərinə ayrılan təlim vaxtının məhdud miqdarı; müəllimlərin hazırlanmasında, bədən tərbiyəsi və sağlamlıq işlərinin məzmunu və formalarında, xüsusən məktəbəqədər uşaqlar arasında xərclər; pedaqoji fəaliyyətin kəmiyyət göstəricilərinə yönəldilməsi; ailənin bədən tərbiyəsi ənənələrinin olmaması; xalq təhsili, səhiyyə, bədən tərbiyəsi və idman və s. orqanlarının hərəkətlərinin uyğunsuzluğu həll olunmamış problemlər kompleksi ilə izah olunur. Bunlar olmadan maddi-texniki baza inkişaf etmir [4].

Eyni zamanda, sağlamlığın təməli və bədən tərbiyəsinə müsbət münasibət uşaqlıqda qoyulur. Gənc nəslin sağlamlığının pisləşməsi bu problemi dərhal həll etmək lazım olduğunu diktə edir. Əsas səylər aşağıdakılara yönəldilməlidir:

- uşaqların sağlamlığı üçün valideyn məsuliyyətinin artırılması;
- uşaq və gənclərin idman növlərinin inkişafı maraqları üçün məqsədli və sponsorluq maliyyə imkanlarının axtarışı və səmərəli istifadəsi;
- təhsil müəssisələrində bədən tərbiyəsinin proqram-metodik və təşkilati təminatının yaxşılaşdırılması;
- dərslərin yeni təşkili formalarının tətbiqi;
- ucuz, lakin praktik və gigiyenik məhsullar və bədən tərbiyəsi üçün trenajorlar sənayesinin yaradılması;
- populyar ədəbiyyatın, video disklərin və kompüter proqramlarının kütləvi yayımı;
- təhsil ocaqlarında hərtərəfli bədən tərbiyəsi və idman mərkəzlərinin, o cümlədən idman zalların, üzgüçülük hovuzu və düzgün strukturun (quruluşun) yaradılması.

Bədən tərbiyəsi dərslərin dərslər formaları vasitəsilə; sağlamlıq vəziyyətində xəstə olan tələbələrlə birlikdə əlavə dərslər; gündəlik olaraq fitnes fəaliyyəti ilə; sinifdənkənar, məktəbdənkənar siniflər (idman bölmələri, idman məktəblərindəki dərslər, müstəqil tədqiqatlar); idman və fitnes tədbirlərilə həyata keçirilir.

Bütün bunlar hər bir məktəbəqədər, şagird və tələbəyə həftədə ən az 8-10 saat motor fəaliyyəti təmin edir.

Ailə açıq fəaliyyət konsepsiyası bir çox ölkələrdə prioritet kimi qəbul edilmişdir və bu, uşaqların və gənclərin aktiv bədən tərbiyəsinə cəlb edilməsində, xüsusən uşaqların asudə vaxtlarını valideynləri ilə keçirməyimizdə bir sıra problemləri həll etməyə imkan verir. Bu məqsədlə Azərbaycan Respublikasının Hökuməti təsis qurumları səviyyəsində şəhərləri və bölgə mərkəzləri üçün istirahət zonalarının yaradılması üçün xüsusi proqramlar hazırlanır və həyata keçirilir. Bu istirahət zonasına idman və sağlamlıq obyektləri şəbəkəsi, tipik və ya standart olmayan bir infrastrukturun (idman şəhərcikləri, eko-stadionlar, turizm və sağlamlıq mərkəzləri) qurulmuş regional sağlamlıq yolları daxil edilməlidir [1].

İstirahət fəaliyyətinin təşkili həmkarlar ittifaqı, gənclər və qadınlar ictimai birliklərini daha fəal cəlb etməlidir.

Təcrübə göstərir ki, bədən tərbiyəsi və idman gənclərdə asosial davranışın qarşısını alan təsirli vasitədir. Bununla əlaqədar, 2002-ci ildən etibarən Azərbaycan Respublikasının təsis qurumlarının icra hakimiyyəti orqanları və yerli özünüidarəetmə orqanları ilə birlikdə sosial standartlar nəzərə alınmaqla bədən tərbiyəsi üçün gənclər klublarının, idman məktəblərinin və idman komplekslərin inkişafı üçün təcili tədbirlərin icrası və normalar üzrə fəal işlərə başlanılmışdır.

Klublarda uşaqların, yeniyyətlərin və gənclərin dərsləri yalnız sağlamlıqlarını və fiziki hazırlıqlarını yaxşılaşdırmaqla yanaşı, onları daha maraqlı və mənalı asudə vaxtlarını da təmin edəcəkdir. Ölkədə əlavə bir sıra klublar yaratmaq, onları idman avadanlığı və inventarla, müəllim heyəti və təlim proqramları ilə təchiz etmək lazımdır.

Cədvəl 1.

Azərbaycan idmançılarının Olimpiya Oyunlarında qazanan medallarının sayı.

İl	İdmançı sayı	Qızıl medal	Gümüş medal	Bürünc medal	Cəmi	Yer
1996 Atlanta	23	0	1	0	1	61
2000 Sidney	31	2	0	1	3	34

Afina 2004	37	1	0	4	5	50
2008 Pekin	44	1	2	4	7	39
2012 London	53	2	2	6	10	30
2016 Rio de Janeyro	56	1	7	10	18	15
2020 Tokio						

Artıq qanunsuz hərəkətlər etmiş gənclərin tərbiyəsi mərhələsində bədən tərbiyəsi və idmandan səmərəli istifadə edilə bilinər. Bunları həll etmək üçün həbs yerlərində lazımı şəraiti təşkil etmək, onları idman qurğuları və avadanlıqları ilə təmin etmək lazımdır [5].

Fövqəladə demoqrafik vəziyyət kontekstində xəstəlik və zədələnmələrdən iqtisadi itkilərin artması, istehsalın intensivləşməsi, fiziki sağlamlıq səviyyəsinə və işçinin peşə-tətbiqi hazırlığına tələblər artır. İşçilərin sağlamlığının qorunması yalnız yüksək əmək məhsuldarlığının, rifah halının yaxşılaşdırılması üçün vacib şərti, həm də ölkənin davamlı sosial və iqtisadi inkişafının açarıdır. Buna görə əmək kollektivlərində idman, fitness və idman işinin təşkili məsələləri çox vacibdir. Hər cür mülkiyyətdə olan müəssisə və təşkilatlarda reabilitasiya tədbirlərinə, peşə və tətbiqi dərslərin keçirilməsinə, əməkdən sonra bərpa olunmasına, istehsalın insanlara mənfi təsirlərini azaltmaq, onların peşə fəaliyyətlərinə uyğunlaşmalarını artırmaq, müxtəlif xəstəliklərə qarşı ümumi müqavimət səviyyəsini artırmaq tədbirləri həyata keçirilməlidir.

Bu problemləri həll etmək üçün aşağıdakılar lazımdır:

İşçilər üçün bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üçün müvafiq motivasiya quruluşu yaratmaqla həyata keçirilməlidir. Ölkə işçilərin sağlamlığının qorunması üçün bir lahiyə-proqram hazırlamalı, müəssisə və müəssisələrin rəhbərləri və həmkarlar ittifaqı təşkilatları arasında kollektiv müqavilələr mütləq bu iş kollektivində bədən tərbiyəsi, idman və istirahət işlərinin inkişafı üçün real tədbirlər olan tam bölmələri ehtiva edilməlidir.

Müasirdə Azərbaycan Silahlı Qüvvələri, Fövqəladə Hallar Nazirliyi və hüquq-mühafizə orqanlarının islahatı kontekstində ümumi fiziki hazırlıq yüksək peşəkarlıq səviyyəsindədir.

- işçilərin sağlamlığının, fiziki hazırlığının və fiziki inkişafının vəziyyətinin monitorinqi, bu əsasda verilənlər bazasının yaradılması, bu da işçilərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsində bədən tərbiyəsinin effektivliyini artıracaq, mənfi amillərin insanın fəaliyyətinə və rifah halına təsirini azaldacaqdır;
- istehsalat fiziki tərbiyəsinin iş şəraitinin yaxşılaşdırılmasına, peşə və istehsal ilə əlaqəli xəstəliklərin azaldılmasına yönəlmiş tədbirlər sisteminə daxil edilməsi;
- istehsalat fiziki tərbiyəsinin iş şəraitinin yaxşılaşdırılmasına, peşə və istehsal ilə əlaqəli xəstəliklərin azaldılmasına yönəlmiş tədbirlər sisteminə daxil edilməsi;
- istehsalat fiziki tərbiyəsinin iş şəraitinin yaxşılaşdırılmasına, peşə və istehsal ilə əlaqəli xəstəliklərin azaldılmasına yönəlmiş tədbirlər sisteminə daxil edilməsi;
- istehsalat fiziki tərbiyəsinin iş şəraitinin yaxşılaşdırılmasına, peşə və istehsal ilə əlaqəli xəstəliklərin azaldılmasına yönəlmiş tədbirlər sisteminə daxil edilməsi;
- istehsalat fiziki tərbiyəsinin iş şəraitinin yaxşılaşdırılmasına, peşə və istehsal ilə əlaqəli xəstəliklərin azaldılmasına yönəlmiş tədbirlər sisteminə daxil edilməsi;

Kadrların tətbiqi və idman hazırlığı yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığına uyğun olmalıdır. Bu məqsədlə son vaxtlar Daxili İşlər Nazirliyi, FHN və Azərbaycan respublikasının Silahlı Qüvvələrində bir sıra təşkilatı və texniki tədbirlər həyata keçirilmişdir.

Silahlı Qüvvələrdə islahatların davam etməsi, yeni hərbi texnikanın və silahların meydana çıxması, ordunun hərəkətliliyinin artırılması və hərbi hissədə hərbi xidmətə çağırışın xidmət müddətinin və uyğunlaşma müddətinin azaldılması zamanı hərbi tapşırıqların yerinə yetirilməsi üçün şəraitin çətinləşməsi nəticəsində ikinci Qarabağ müharibəsində 44 gün ərzində qələbə əldə edilmişdir. Məhz Ali Baş Komandanın rəhbərliyi və Azərbaycanın gənc əsgərlərinin şücaəti nəticəsində torpqlarımız işğaldan azad olunmuşdur. Prezident İlham Əliyev də müharibə zamanı gənclərimizin döyüşlərdə göstətdikləri şücaətdən geniş danış-

miş, onların vətən uğrunda fədakarlıqlarını yüksək qiymətləndirmişdir.

Müasir hakimiyyət dövründə gənclər siyasəti dövlət siyasətinin mühüm tərkib hissəsi olmuşdur. Gənclər üçün yeni imkanlar yaradılmış, onların hər tərəfli inkişafı üçün dövlət tərəfindən mühüm töhfə verilmişdir. Bu gün hakimiyyətin yüksək vəzifələrində gənclərlə işləyən ixtisaslaşmış orqanlar mövcuddur. Xüsusi olaraq Prezident Administrasiyasında Gənclər və İdman məsələləri şöbəsini, Milli Məclisin Gənclər və İdman komitəsini, Gənclər və İdman nazirliyini, Gənclər Fondunu göstərə bilərik. Eyni zamanda, Azərbaycanda 300-ə yaxın Gənclər sahəsində işləyən Qeyri-Hökumət Təşkilatları fəaliyyət göstərir. Həmçinin, dünyada gənclər siyasəti sahəsində fəaliyyət göstərən 20-dən çox gənclər təşkilatının idarə heyətində Azərbaycanlı gənclər işləyirlər. Müx-

təlif elmi-tədqiqat mərkəzlərində də kifayət qədər sayda gənclərimiz çalışırlar.

Bu misalları artırmaq, gənclərimizin uğurları haqqında daha çox danışmaq olar. Təbii ki, bu uğurların əldə olumasında uğurlu dövlət gənclər siyasəti dayanır. Gənclər hər zaman dövlətin diqqətini, xüsusilə, Prezident İlham Əliyevin dəstəyini hiss edirlər.

Müharibə bədən tərbiyəsi və əlilliyi olan insanların sosial uyğunlaşması və fiziki reabilitasiyası üçün idman ən təsirli vasitədir, lakin bu vasitə kifayət dərəcəsində istifadə olunurmu? Əlilliyi olan insanlar arasında bədən tərbiyəsi və idman vasitəsi ilə reabilitasiya, sosial uyğunlaşma və həyata inteqrasiya məqsədi daşıyır. Hal-hazırda Azərbaycan Respublikasında əlilliyi olan insanlar dövlətin xüsusi nəzarətində müntəzəm müalicə alaraq adaptiv bədən tərbiyəsi və idmanla əhatə olunur.

Cədvəl 2.

Azərbaycan idmançılarının Paralimpiya oyunlarında qazandığı medalların sayı

İl Ölkə	İdman çı sayı	Qızıl	Gümüş	Bürünc	Cəmi	Yer
1996 Atlanta	2	0	0	0	0	-
2000 Sidney	7	0	1	0	1	60
2004 Afina	11	2	1	1	4	45
2008 Pekin	18	2	3	5	10	38
2012 London	21	4	5	3	12	27
2015 Bakı I Avropa Oyunları	3	1	1	1	3	2
2016 Rio de Janeyro	24	1	8	2	11	47
Bakı İslam Oyunları	28	12	6	6	24	19

Bədən tərbiyəsi və idmanın 2021-ci ilə qədər inkişaf strategiyasında əlilliyi olan şəxslərin və müntəzəm olaraq uyğunlaşdırılmış bədən tərbiyəsi və adaptiv idman növləri ilə məşğul olan əlillər üçün Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında adaptiv idman növlərində işləyən məşqçilərin hazırlanması üçün Milli Paralimpiya Komitəsi və Xüsusi Olimpiya komitəsi, **Azərbaycan Milli Abilimpiya Federasiyası, Uşaq Paralimpiyası** fəaliyyət göstərir. **Bu təşkilatların əsas məqsədi ölkəmizdə əlilliyi olan insanların əmək reabilitasiyasına və onların məşğulluğunun artırılmasına dəstək olmaqdır.** Rəsmi statistika göstərir ki, Azərbaycanda 650 minə yaxın əlilliyi olan şəxs var. Onların hamısı idman ilə məşğul olmaq istəmir və eyni zaman-

da, idmanla məşğul olmaq onlara uyğun deyil. Əlillər arasında bədən tərbiyəsi və idmanın daha da inkişaf etdirilməsinin əsas problemləri aşağıdakıları əhatə etməlidir:

- idman obyektlərində və kütləvi istirahət yerlərində bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq üçün müvafiq şəraitin yaradılması;
- əlilliyi olan uşaqlar üçün əlavə təhsil sisteminə idman məktəblərinin açılması;
- ixtisaslaşdırılmış inventar və avadanlıqların hazırlanması və istehsalı;
- adaptiv bədən tərbiyəsi üzrə təlimçilərin, müəllimlərin və mütəxəssislərin hazırlanması;
- ixtisaslaşdırılmış metod və proqramların hazırlanması və dərc edilməsi;
- əlil idmançıların paralimpiya oyunları da daxil olmaqla beynəlxalq yarışlara hazırlığı.

Məşq idmançıların Olimpiya Oyunlarına hazırlığı ilə eyni şərtlərdə aparılmalıdır.

ƏDƏBİYYAT

1. http://anl.az/down/medeniyyet2007/mart/medeniyyet2007_mart_2.htm.
2. *İstedadlı Əlillər* İctimai Birliyinin sədri: Azərbaycanca yeni federasiya yaradılır https://azertag.az/xeber/Istedadli_Aliller_Ictimai_Birliyinin_sedri_Azerbaycanda_yeni_federasiya_yaradilir-1481759.
3. *Azərbaycanda gənclərin öz potensiallarını reallaşdırmasına dövlət geniş imkanlar yaradır* http://anl.az/down/medeniyyet2007/mart/medeniyyet2007_mart_2.htm.
4. *Azərbaycan gəncləri 44 günlük Vətən müharibəsində böyük qəhrəmanlıq göstərdilər – Deputat* <http://www.xalqcebhəsi.az/news/politics/68559.html>
5. *Uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı* https://525.az/?name=xeber&news_id=82319.
6. "Azərbaycan" qəzetinin görkəmli məşqçilər və olimpiya çempionlarının iştirakı ilə təşkil etdiyi "dəyirmi masa"
7. <http://www.azerbaijan-news.az/view-70851/f%20c6%20fxr-et-%20c3%20cr%20c3%20cr-duy-az%20c6%20frbaycan>
8. *Azərbaycan idmançılarının Olimpiya oyunlarında iştirakı* <https://files.preslib.az/site/olympia/gl3.pdf>
9. *Azərbaycan 2016 Yay Olimpiya Oyunlarında* https://az.wikipedia.org/wiki/Az%C9%99rbaycan_2016_Yay_Olimpiya_Oyunlar%C4%B1nda
10. <http://www.anl.az/down/meqale/azerbaycan/2016/sentyabr/504926.htm>
11. *"Rio-de-Janeyro Olimpiadasında Azərbaycan yığmasının bayraqdarı Teymur Məmmədov olacaq"*. www.azertag.az. *İstifadə tarixi: 30 iyun 2016.*
12. *"Azərbaycan "Rio-2016" Olimpiadasında 56 idmançı ilə təmsil olunacaq"*. www.report.az. *İstifadə tarixi: 18 iyul 2016.*
13. *"Braziliyanın Rio-de-Janeyro şəhərində keçirilən XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan Respublikasının idmançıları və onların məşqçiləri üçün ən yüksək nəticələrə görə mükafatların müəyyən edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Sərəncamı"*.
14. www.president.az. *İstifadə tarixi: 18 iyul 2016.*
15. https://az.wikipedia.org/wiki/Az%C9%99rbaycan_Milli_Paralimpiya_Komit%C9%99si
16. <http://www.noc-aze.org/az/>
17. *Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının qanunu*, 21 dekabr 2016, <http://www.e-qanun.az/framework/18303>

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

к.п.н. доц. Ф.Дж. Гусейнов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Виды спортивных игр
farhad.huseynov@sport.edu.az

Аннотация: Выявить пути и средства повышения эффективности физического воспитания и спорта в укреплении здоровья и воспитания подрастающего поколения,

обеспечить долгосрочное устойчивое и динамичное развитие физического воспитания и спорта, формирование здорового образа жизни и воспитания населения. Пот-

ребность в регулярных занятиях спортом способствует социально – экономическому развитию и повышению качества жизни и благополучия Азербайджана за счет повышения конкурентоспособности Азербайджанского спорта.

Ключевые слова: стратегия, инновационные технологии, концепция развития, целевая программа, долгосрочная перспектива.

FEATURES OF DEVELOPMENT OF STUDENT YOUTH SPORTS IN MODERN CONDITIONS

PhD, ass. prof. F.J. Huseynov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports games
farhad.huseynov@sport.edu.az

Annotation: To identify ways and means of increasing the effectiveness of physical education and sports in strengthening the health and education of the younger generation, to ensure long-term sustainable and dynamic development of physical education and sports, the formation of a healthy lifestyle and education of the population. The need for regular sports activities contributes to the socio-

economic development and improvement of the quality of life and well-being of Azerbaijan by increasing the competitiveness of Azerbaijani sports.

Keywords: strategy, innovative technologies, development concept, target program, long-term perspective.

РОЛЬ СЛОЖНОГО ПРЕДЛОЖЕНИЯ С ОТРИЦАНИЕМ В ОДНОЙ ИЗ ЧАСТЕЙ В ОБУЧЕНИИ РУССКОМУ ЯЗЫКУ КАК ИНОСТРАННОМУ

д.ф.ф.н., доц. А.А. Алиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Социальных наук
aytan.aliyeva@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация: В данной статье объектом рассмотрения являются сопоставительно-противительные отношения в сложных предложениях с отрицанием в одной из частей в русском языке.

Цель работы – это описание сопоставительно-противительных сложных предложений с отрицанием в одной из частей на основе их структуры и семантики и определение функционально – речевых особенностей этих конструкций.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- 1) изучение структурно-семантических особенностей сопоставительно – противительных отношений в сложных предложениях с отрицанием в одной из частей;
- 2) освещение функционально-речевых особенностей данных сложных предложений в определенном контексте.

Научная новизна статьи заключается в том, что в ней освещены основные особенности сопоставительно-противительных отношений в сложных предложениях с отрицанием в одной из частей и выявлены условия их функционирования.

Практическое значение статьи определяется прежде всего ее лингводидактической направленностью. Результаты и материалы исследования могут быть использованы в практике вузовского преподавания русского языка как иностранного.

Для характеристики сопоставительно-противительных отношений в сложных предложениях с отрицанием в одной из

частей применялся метод лингвистического описания, включающего в себя приемы наблюдения, сопоставления, интерпретации.

Ключевые слова: сложное предложение, сопоставление, противопоставление, отрицание «не», сходство, различие, формант, союзы, бессоюзная связь.

В существующей литературе поразному определяются сопоставительные смысловые отношения между частями сложного предложения, а также виды сопоставления. Одни исследователи, давая определение понятия сопоставления, на первый план выдвигают становления различий, несоответствий между явлениями, предметами, действиями и т. д. [2, с. 379]. Другие исследователи больше внимания уделяют выявлению сходств сопоставляемых явлений [1; 7].

Среди сопоставительно-противительных сложных предложений с отрицанием в одной из частей выделяются две группы:

- 1) предложения, в которых центры сопоставления представлены центрами сходства и различия и
- 2) предложения, в которых центры сопоставления представлены только центрами различия. Например: Никто не знает, но я знаю (Л. Толстой. «Анна Каренина», ч. 4, III); Ты не виноват ни в чем, родной мой, – писала она ему туда, по воинскому адресу, – я виновата, что жила так беззаботно, ни к чему не готовясь... (В. Панова. «Ясный берег», гл. 4).

Части данных предложений, соединенных противительными отношениями, имеют два центра сопоставления, представленных только центрами различия:

- 1) подлежащих – *никто – я, ты – я*;

2) сказуемых – *не знает – знаю, не виноват – виновата*. Сказуемые данных предложений имеют тождественное лексическое значение, противопоставляются же они благодаря наличию отрицания.

Значительно чаще в рассматриваемых конструкциях наблюдается сходство с элементами различия или различие на фоне сходства. Так, в частях могут соотноситься одни и те же подлежащие или дополнения различных действий. Например: Мы уже не дерём на конюшне наших лакеев, но мы придаём рабству утонченные формы (А. Чехов. «Моя жизнь»); Она уже не чувствовала себя маленькой и некультурной – она чувствовала себя иной (В. Кетлинская. «Мужество». ч. 2, 12).

Центры сопоставления данных предложений представлены не только центрами различия, но и центрами сходства. Центры различия выражены сказуемыми *не дерём – придаём, не чувствовала – чувствовала*, а центры сходства представлены подлежащими *мы – мы, она – она*, и дополнениями *себя – себя*.

На фоне одних и тех же действий возможно различие подлежащих, дополнений и различных обстоятельств. Например: – Не я спрошу – ответил Листопад, – фронт спросит (В. Панова. «Кружилиха», гл. I); Не то, что прочел в письме, сердило его, но его сердило то, что эта тамошняя, чуждая для него, жизнь могла волновать его (Л. Толстой. «Война и мир», т 2, ч. 2, 9); И что более всего удивляло его, это было то, что все делалось не нечаянно, не по недоразумению, не один раз, а что это все делалось постоянно, в продолжение сотни лет, ... (Л. Толстой. «Воскресение», ч. 3. 19).

На основе сходства действий, представленных сказуемыми (*спрошу – спросит, сердило – сердило, делалось – делалось*), различаются дополнения (*не то, что он прочел в письме – то, что ...*), подлежащие (*не я – фронт*), обстоятельства (*не нечаянно, не по недоразумению, не один раз – постоянно, в продолжение сотни лет*).

Таким образом, сопоставление характеризуется соотношением двух однородных в каком-либо отношении явлений, предме-

тов и т. д. с целью установления как сходств, так и различий между ними.

Различные точки зрения существуют и по вопросу о том, рассматривать ли противительные отношения как разновидность сопоставительных, или не различать их. Так, одни исследователи сопоставительные и противительные отношения называют без четкого разграничения [4, с. 317], другие же противительные отношения рассматривают как разновидность сопоставительных. Так, И. А. Попова отмечает: «Противопоставление как частный случай сопоставления, – это тот случай, при котором различия доходят до противоположности, что находит свое выражение и в структуре противопоставляемых предложений, и в их лексическом составе» [2, с. 386].

Связь и взаимодействие между частями сопоставительно-противительных сложных предложений с отрицанием *не* в их структуре порождают определенные преобразования, к которым относятся и форманты. Форманты сложного предложения обычно рассматриваются как одна из групп неполных предложений, входящих в состав сложного предложения.

Появление формантов в сложном предложении зависит от его типа и от характера содержательной структуры предложения. Такое содержание может быть выражено:

- 1) сложным предложением, в формализованной части которого есть незамещенные синтаксические позиции: Он поедет, *а не ты*;
- 2) сложным предложением с обеими полными частями, в котором отрицание стоит перед подлежащим: Он поедет, *а не ты поедешь*;
- 3) сложным предложением, в формализованной части которого есть специализированное слово: Он поедет, *а ты нет*;
- 4) сложным предложением с обеими полными частями, в котором отрицание стоит перед сказуемым: Он поедет, *а ты не поедешь*.

Рассмотрим эти группы предложений:

Предложения первой группы, в формализованной части которых есть незамещенные синтаксические позиции, могут

иметь несколько вариантов. Эти варианты создаются местом опорной и формализованной частей, порядком главных членов в опорной части и местом отрицания *не*:

- 1) Поедешь не ты, а он;
- 2) Не ты поедешь, а он;
- 3) Поедет он, а не ты;
- 4) Он поедет, а не ты;
- 5) Не ты, а он поедет.

Варианты 1 и 2 отличаются от 3 и 4 местом частицы *не* (в 1 и 2 варианте частица находится в опорной части, а в 3 и 4 – в форманте), а между собой 1 и 2, 3 и 4 различаются порядком главных членов в опорной части. Вариант 5 отличается от всех предыдущих тем, что формализованная часть в нем стоит на первом месте.

Из приведенного списка вариантов видно, что наиболее привычно расположение опорной части на первом месте, а форманта – на втором. Таким образом, для предложений первой группы более характерным является обратный порядок слов в опорной части, если она занимает первое место; если же на первом месте стоит формализованная часть, то в опорной возможен только прямой порядок слов.

В этих конструкциях, как правило, наблюдается союзная связь, осуществляемая двумя сопоставительно - противительными союзами – *а* и *но*: Оказался прав он, а не я (В. Кожевников. «Северное сияние»); В школе все конечно забыли об этом. Может и она сама забыла. *Но* не я... (В. Воробьев. «Три брата»).

Наблюдения показывают, что чаще употребляется союз *а* и значительно реже союз *но*. Редкое его употребление объясняется тем, что он имеет более определенное и узкое значение, чем союза [3, с. 216]. Бессоюзная связь встречается в конструкциях первой группы довольно редко: Тимофея не война в лес загнала. Люди (Ф. Абрамов. «Две зимы и три лета»); Вы жениться то надумали, не я (В. Шукшин. «Сватовство»).

Предложения второй группы имеют только два варианта. Один из них соответствует первому варианту предложений первой группы: Он просунул два пальца за ре-

мень, согнал назад мягкие складки гимнастерки и постучал. Всего три раза. Остальные тридцать три достучало его сердце. *Но дверь открыла не Таня. Дверь открыла Кирилловна – Танина мама* (А. Рекемчук. «Всё впереди»).

Повторение сказуемого в этом случае вызвано конкретными задачами коммуникации и несет определенную смысловую нагрузку; употребление второго сказуемого подготовлено всем предшествующим контекстом.

Вторая часть предложений второй группы соответствует второму варианту предложений первой группы: Ему не я читаю, – сказал третий. – Ему «дед» читает. В механики зовут (Г. Владимов. «Три минуты молчания»).

В этом примере повторению сказуемого способствует и то, что прямая речь разорвана словами автора.

Третья группа предложений, которыми может быть выражено противопоставление двух предметов мысли на основе их различного отношения к одному и тому же признаку, – это предложения, в формализованной части которых есть специализированные слова *нет* и *никогда*; эти слова выполняют функцию не только отрицания, но и замещения: Человек состарился, дерево – *нет* (В. Бочарников. «Живу в лесной деревеньке»). Остальные его товарищи курили, а он – *нет* (А. Рыбаков. «Неизвестный солдат»); Его любили, но он – *никогда* (Ю. Герман. «Я отвечаю за всё»).

Предложения этой группы характеризуются тем, что, во-первых, формализованная часть со специализированным словом в них стоит на втором месте после опорной; во-вторых, специализированное слово имеет постоянное место – оно находится в конце формализованной части; в-третьих, в опорной части, как правило, наблюдается прямой порядок слов, который, очевидно, обусловлен параллелизмом в порядке слов обеих частей: в опорной части подлежащее – сказуемое, в формализованной – подлежащее – специализированное слово [5, с.284].

Так как отрицательная частица *нет* употребляется в формализованной части

«как заместитель повторяемого сказуемого с отрицанием» [6, с. 81], то параллельными к ним с обеими «полными» частями являются такие предложения, в которых отрицание *не* стоит перед сказуемым: Неожиданно он перестал жевать и сказал: «Я сегодня иду в концерт. «Карнавал Шумана». Он будто хотел подчеркнуть: *я иду, а ты не идешь* (Ю. Яковлев. «Гонение на рыжих»).

Появление сказуемого во второй части данного предложения вызвано дополнительной семантической нагрузкой, на что указывает сам контекст.

Изучение сопоставительно - противительных отношений в сложных предложениях с отрицанием в одной из частей имеет важное значение в обучении русскому языку как иностранному, так как правильное употребление этих предложений в той или иной контексте способствует развитию и формированию устной и письменной речи студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пак Г.А. *О сопоставительных отношениях в бессоюзных сложных предложениях*

Ученые записки Ферганского гос. пед. ин-та. Гуман. науки, т. 4, вып. 2, Фергана, 1964, 73-82

2. Попова И.А. *Сложносочиненные предложения в современном русском языке*. Вопросы синтаксиса современного русского языка. М.: Учпедгиз, 1950, с. 355-396.
3. *Практическая методика обучения русскому языку как иностранному*. Под ред. А. Н. Щукина. М.: Русский язык, 2003.
4. Скобликова Е.С. *Современный русский язык*. Синтаксис сложного предложения. М.: Флинта: Наука, 2006.
5. *Современный русский литературный язык*. Под ред. П.А.Леканта. М.: Высшая школа, 1988.
6. Трофимов В.А. *О выражении отрицания в современном русском литературном языке*. Ученые записки ЛГУ, № 156, вып. 15. Л.: ЛГУ, 1952, с. 76-89.
7. Холодов Н.Н. *Сложносочиненные предложения в современном русском языке*. Смоленск: СГПИ, 1975, ч.1.

RUS DİLİNİN XARİCİ DİL KİMİ ÖYRƏNİLMƏSİNDƏ BİR HİSSƏSİ İNKAR MÜRƏKKƏB CÜMLƏNİN ROLU

f.ü.f.d., dos. A.A. Əliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Sosial elmlər kafedrası

aytan.aliyeva@sport.edu.az

Annotasiya: Məqalədə tədqiqat obyektini rus dilində bir hissəsi inkar mürəkkəb cümlələrdə müqayisə-qarşılaşdırma əlaqələridir.

Tədqiqatın məqsədi bir hissəsi inkar mürəkkəb müqayisə - qarşılaşdırma cümlələrinin strukturu əsasında təsvirindən və bu cümlələrin funksional-nitq xüsusiyyətlərini müəyyən etməkdən ibarətdir.

Qarşıya qoyulan məqsədə aşağıdakı vəzifələrin həlli ilə nail olunur:

- 1) bir hissəsi inkar mürəkkəb müqayisə-qarşılaşdırma cümlələrinin struktur-semantik xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi;
- 2) bu mürəkkəb cümlələrin müəyyən kontekstdə funksional-nitq xüsusiyyətlərinin şərh edilməsi.

Tədqiqatın elmi yeniliyi bir hissəsi inkar mürəkkəb cümlələrdə müqayisə-qarşılaşdırma əlaqələrinin əsas dil xüsusiyyətlərinin şərh edilməsindən və bu mürəkkəb cümlələrin işlə-

nilmə xüsusiyyətlərin müəyyən edilməsindən ibarətdir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti ilk növbədə onun linqvodidaktik istiqaməti ilə müəyyən edilir. Tədqiqatın nəticələri və materialı ali

təhsil müəssisələrində rus dilinin xarici dil kimi öyrənilməsində istifadə edilə bilər.

Açar sözlər: *mürəkkəb cümlə, müqayisə, qarşılaşdırma, «не» inkarı, oxşarlıq, fərq, formant, bağlayıcılar, bağlayıcısız əlaqə.*

THE ROLE OF A COMPLEX SENTENCE WITH NEGATION IN ONE OF THE PARTS IN LEARNING RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE

ass. prof. A.A. Aliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social sciences
aytan.aliyeva@sport.edu.az

Annotation: The object of the research in the article is to study comparative-adversary relations in complex sentences with negation in one of the parts in Russian.

The objective of the research is to describe complex sentences with negation in one of the parts based on their structure and to determine the functional-speech features of these sentences.

The set goal is achieved by solving the following tasks:

- 1) the study of the structural-semantic features of complex sentences with negation in one of the parts;
- 2) interpretation of functional-speech features of these complex sentences in a certain context.

The scientific novelty of the research is the interpretation of the main linguistic fea-

res of comparative-adversary relations in complex sentences with negation in one of the parts and the identification of the usage of these complex sentences.

The practical significance of the article is determined primarily by its linguodidactic direction. The results and materials of the research can be used in the study of Russian as a foreign language in higher education.

A method of linguistic description, which combines observation, comparison, analysis, and generalization, has been used for studying comparative-adversary relations in complex sentences with negation in one of the parts.

Keywords: *complex sentence, comparison, contrasting, negation of «не», similarity, difference, formant, conjunctions, coordinating relation.*

FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİNDƏ MOTİVASIYANIN TƏDQIQI

E.A. Əliyev, H.B. İbrahimova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Bədən tərbiyəsi və idman nəzəriyyəsi və metodikası kafedrası
hafiza.ibrahimova2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Motivasiya fiziki tərbiyə prosesini hərəkətə gətirən və V-VI sinif şagirdlərinin idrak fəallığına təkan verən bir prosesdir. Motivasiya hər hansı bir fəaliyyətin mexanizmini işə salan qüvvədir. Əslində, fəal dərs və ya dərslərin fəallığı elə motivasiyadan başlanır. Fiziki tərbiyə dərslərinin əsas mərhələlərinin gedişində də motivasiya böyük rol oynayır.

Açar sözlər: *dəqiqlik, mütəmadi, sərbəstlik, gərginlik, sistemli, inamsızlıq, səviyyə, inkişaf.*

Giriş. Azərbaycan dövlət müstəqilliyi əldə etdikdən sonra ölkə başçısının düzgün və uzaqgörən siyasəti nəticəsində respublikamız həyatın bütün sferalarında müvəffəqiyyət əldə edərək irəliləyir. Ümummillə lider Heydər Əliyevin başladığı və onun layiqli davamçısı olan prezident İlham Əliyevin davam etdirdiyi bədən tərbiyəsi və idman siyasətinin həyata keçirilməsi ölkəmizdə bu sahəyə diqqəti artırmış və kütləviləşdirmişdir.

Tədqiqatın metodları. Müasir kurikulumda fiziki tərbiyə fənninin 4-cü məzmun xəttini nəzərə alaraq qeyd edə bilərik ki, fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin yüksəldilməsi ən vacib məsələlərdən biri hesab edilir. Şagirdlərin gələcəkdə şəxsiyyət kimi formalaşması məhz bu məzmun xəttinin tələblərinin üzərinə düşür. Bildiyimiz kimi bu günün uşaqları gələcəyin idarəediciləridir. Onlarda vətənpərvərlik, əməksevərlik, pozitivlik, sağlamlıq, humanistlik və s. kimi keyfiyyətlərin formalaşdırılması biz pedaqoqların üzərinə böyük məsuliyyət qoyur.

Şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə psixoloji hazır olmasını və bunun nəticəsində on-

larda motivasiyanın yüksəldilməsini müasir dövrümüzün ən aktual məsələlərindən biri hesab etmək olar. [4] Xüsusilə də bu kimi keyfiyyətlərin aşağı yaş qruplarından V-VI siniflərdən başlayaraq formalaşdırılması əsas götürülməlidir. Çünki bu yaşda, şagirdlərin fiziki tərbiyə müəlliminə inamı və etibarını ən pik həddə olur. Fiziki tərbiyə müəllimləri bu etimadı qoruyub saxlamaq və bundan istifadə edərək onlarda fiziki hazırlıqlara motivasiya daha da yüksəltməyə səy göstərməlidir. Dərslərə motivasiyanın artırılması şagirdlərdə, həm hərəkət qabiliyyətlərin icrası zamanı cəsarət və risqetməni, həm də özünəinamı formalaşdırır.

Motivasiya fiziki tərbiyə prosesini hərəkətə gətirən və V-VI sinif şagirdlərinin idrak fəallığına təkan verən bir prosesdir. Motivasiya hər hansı bir fəaliyyətin mexanizmini işə salan qüvvədir. Əslində, fəal dərs və ya dərslərin fəallığı elə motivasiyadan başlanır. Fiziki tərbiyə dərslərinin əsas mərhələlərinin gedişində də motivasiya böyük rol oynayır [2]. Belə ki, bütün tapşırıqlar müəyyən bir məqsəd üzərində qurulur. Bütövlükdə dərs prosesi bu məqsədə nail olmağa xidmət edir.

Eksperimental qrupda V-VI siniflərin yüksək özünəinam motivasiyasını formalaşdırmaq üçün metodika hazırladıq. Bunun üçün biz dissertasiyanın nəzəri və eksperimental hissələrində aldığımız nəticələrdən istifadə etdik. [5] Əvvəlcə müəyyənləşdirici eksperimentdə yüksək və aşağı motivasiyaya malik korrelyasiya olunan amilləri seçdik və müsbət motivə malik korrelyasiya olunan amilləri artırmaq və mənfi motivə malik korrelyasiya olunan amilləri azaltmaq istiqamətində plan tərtib etdik. [3] Müsbət motivə malik korrelyasiya olunan amillər - iradə, risketmə bacarığı, fiziki hərəkətlərin əhəmiyyətlik dərəcəsi və onda iştirak etmək arzusu, sinir sisteminin yüksək oyanıqlıq səviyyəsi və aşağı ləngimə səviyyəsi, dərstdə komandalı oyunlar za-

manı uğur qazanmaq motivasiyası; mənfi motivə malik korrelyasiya olunan amillər isə şəxsin və komandanın hərəkəti qabiliyyətlərinin imkanlarının düzgün qiymətləndirilməsi, baş-

qalarının və sinif yoldaşlarının onun haqqında fikirləri barədə təsəvvürlər, mürəkkəb fiziki hərəkətlərin icrası zamanı situativ həyəcan səviyyəsi və emosionallıq dərəcəsidir.

Cədvəl 1.

V-VI sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində özünəinam motivinin korrelyasiyası

Yaşla korrelyasiya 11 yaşlılar (49 şagird) və 12 yaşlılar (44 şagird)				
Mənfi korrelyasiya	Özünəinam	Sinif yoldaşlarının fiziki imkanlarının qiymətləndirilməsi	Başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlər	Rigidlik
Müsbət korrelyasiya	Fiziki tərbiyə dərslərinin əhəmiyyəti və onda iştirak etmək arzusu	Emosionallıq dərəcəsi	Situativ və şəxsi həyəcan səviyyəsi	Sinir sisteminin ləngimə səviyyəsi

Qeyd etmək istəyirik ki, orta özünəinam malik olan V-VI sinif şagirdləri və şişirdilmiş özünəinam malik olan V-VI sinif şagirdləri ilə eyni metodika ilə iş aparsaq da onların motivasiyasının mənfi və ya müsbət korrelyasiya olunmasından asılı olaraq bəzi hallarda həmin amillərin azaldılması, bəzi hallarda isə artırılması istiqamətində iş aparırdıq [1]. Yəni orta özünəinam malik olan V-VI sinif şagirdləri, həmin amilləri artırmaqla yüksək özünəinam nail olduğu halda, şişirdilmiş özünəinam malik olan şagirdlər həmin amilləri azaltmaqla reallığa müəyyən qədər uyğun özünəinam səviyyəsinə nail olurdu.

Nəzarət qrupda apardığımız işin nəticələri 2020-ci ildə keçirilən oktyabr, noyabr və dekabr aylarında Xəzər rayon, Türkan qəsəbəsi 119 sayılı məktəbin V-VI sinif şagirdləri ara-

sında aparılmışdır. Karantin vəziyyəti ilə əlaqədar olaraq şagirdlərə test tapşırıqları və sorğuları praktiki olaraq tətbiq etmək mümkün olmadı. Lakin biz bu formada aparılan tapşırıqların cavablarını analiz etməklə şagirdlərin istər fiziki tərbiyə dərsləri zamanı verilən tapşırıqlara yanaşma tərzini, istərsədə öz yoldaşlarına qarşı diqqət və qayğı müəyyən edə bildik. Test tapşırıqlarından öncə isə eksperimental qrupla yuxarıda göstərilən 3 ay ərzində müxtəlif səpkili *söhbətlər, təlqinlər, təbliğatlar və psixoloji təsir* vasitələrindən istifadə etdik. Lakin nəzarət qrupunda isə bu kimi işlərin aparılması planlaşdırılmadı [7].

Test və sorğu nəticələrinin analizi isə göstərdiki ki, həqiqətən nəzarət qrupuna nisbətən eksperimental qrupda bu daha fərqlidir.

Onlayn tapşırıqlarda əldə olunan nəticələr

Cədvəl 2.

Orta özünəinam malik olan şagirdlər (31)				Yüksək özünəinam malik olan şagirdlər (32)				Şişirdilmiş özünəinam malik olan şagirdlər (30)			
V siniflər (12)		VI siniflər (19)		V siniflər (17)		VI siniflər (15)		V siniflər (18)		VI siniflər (12)	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
11	1	17	2	7	10	4	11	5	13	3	9

Qeyd: Cədvəldə “+” işarəsi ilə fiziki tərbiyə müəlliminin verdiyi tapşırıqları yerinə yetirənlər, “-” işarəsi ilə isə fiziki tərbiyə müəl-

liminin verdiyi tapşırıqları yerinə yetirməyənlərin sayı göstərilmişdir. [6]

Göründüyü kimi eksperimental qrupda aparılan *söhbətlər, təlqinlər, təbliğatlar və psixoloji təsirlər*, V-VI sinif şagirdlərinin özünəinamına müsbət təsir edərək öz uğurlu nəticəsini vermişdir. Belə ki, 45 şagirddən, 21 nəfər orta, 15 nəfər yüksək, 9 nəfəri isə şişirdilmiş özünüqiyimətləndirməyə malik olmuşlar. Nəzərə qrupda vəziyyət aşağı göstəriciyə malik olmuşdur. Bu qrupda isə 48 nəfər içində olanlardan 10 nəfər orta, 17 nəfər yüksək, 21 nəfəri isə şişirdilmiş özünüqiyimətləndirməyə malik olmuşlar.

Beləliklə, dissertasiyada V-VI sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində motivasiyasının artırılmasında özünəinamın, psixoloji hazırlıqda əsas amillərdən biri olduğunu nəzəri şəkildə əsaslandırdıq və yüksək özünəinamın formalaşmasına müsbət və mənfi təsir göstərən amilləri eksperimental surətdə müəyyənləşdirdik, sonnda V-VI sinif şagirdlərinin özünəinamının formalaşdırılmasının yol və vasitələrini işləyib təqdim etdik.

Tədqiqat işində irəli sürülmüş fərziyyəyə və tədqiqatın məzmununa uyğun olaraq aşağıdakı nəticələr əldə olunmuşdur:

Nəticələrin təhlili. Tədqiqat işində irəli sürülmüş fərziyyəyə və tədqiqatın məzmununa uyğun olaraq aşağıdakı nəticələr əldə olunmuşdur:

1. Araşdırma göstərdi ki, psixoloji hazırlıq fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərdə motivasiyanın artırılmasına təsir edən ən başlıca amillərdəndir.
2. Psixoloji hazırlığın təhlili göstərdi ki, uğurlu fəaliyyətin motivasiyası bir çox hallarda onun psixi proseslərinin xüsusiyyətlərindən və fiziki tərbiyə dərsləri zamanı keçirdiyi psixi halətlərdən asılıdır.
3. Şagird fəaliyyətində yüksək motivasiya nəticəsində onda bir sıra psixi proseslər – hərəkəti qabiliyyətlər, görmə, qavrama, təsəvvürlər, diqqət, təfəkkür, yaddaş, risketmə bacarığı inkişaf edərək formalaşır.
4. Bu keyfiyyətlər içində özünəinam motivi əsas amil kimi çıxış edir.
5. Özünəinam şagird şəxsiyyətinin strukturunda əsas komponentlərdən biri olub, özünüdərkə sıx bağlıdır.

6. Özünəinam sosial təsirlərin nəticəsində formalaşır və sosial davranışı şərtləndirir.
7. Adekvat özünəinam malik olan şagird verilən hərəkəti fəaliyyətin və tapşırıqların öhdəsindən asanlıqla gəlir.
8. Aşağı və şişirdilmiş özünəinam V-VI sinif şagirdlərinin motivasiyasına mənfi təsir edir; həm şişirdilmiş, həm də azaldılmış özünəinam vəziyyət başqa cür olur.
9. Şişirdilmiş özünəinam malik şagirdlər qarşılıqlarına elə bir əlçatmaz məqsəd qoyurlar ki, hərəkəti qabiliyyətlərinin azlığı üzündən o məqsəd əlçatmaz olur.
10. Adekvat və yüksək özünəinam V-VI sinif şagirdlərinin psixoloji hazırlığına müsbət təsir edir. Bu zaman şagirdlərin motivləri ilə fikirləri arasında bir tarazlıq, uyğunluq yaranır.

Yekun nəticələr. V-VI sinif şagirdlərinin nəzəri hazırlığının psixoloji-eksperimental təhlili göstərir ki, müasir fiziki tərbiyə dərslərində şəxsiyyətin özünəinam məsələlərinə ciddi yanaşılır. Fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərdə dərsə motivasiyanı yüksəltmək üçün müasir psixoloji konsepsiyaların formalaşmasında, onların dərslərə olan marağına və hərəkəti fəaliyyətinin sistemli şəkildə təhlilinə əsaslanmaq lazımdır.

Ölkəmizdə fiziki tərbiyə və bədən tərbiyəsinə marağı artırmaq üçün Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi Akademiyasında müxtəlif bədən tərbiyəsi bayramları təşkil olunmalıdır.

Fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərdə motivasiyanı yüksəltmək üçün psixoloji hazırlıqların üzərində müəllimlər daima işləməlidirlər.

Fiziki tərbiyə müəllimləri mütəmadi olaraq psixoloji hazırlıq haqqında kurslara cəlb olunmalıdırlar.

Fiziki tərbiyə dərslərində müəllimlərin şagirdlərlə münasibətləri daha da ciddiləşdirilməlidir və fənni onlara sevdirməyə çalışmalıdırlar.

ƏDƏBİYYAT

1. **Əliyev B.H.** *Emosional halların tədqiqi məsələləri*. Dil və ədəbiyyat, Bakı: 1998, N 2.

2. **Əzimov Q.Y.** *Psixi inkişaf və tərbiyənin müasir problemləri*. Bakı, ADP-nun nəşri, 2004, 338 s.
3. **Qədirova R.H.** *Stress və sarsıntı keçirmiş uşaqlara psixoloji yardım*. Metodik vəsait. Bakı: Bakı Dövlət Universiteti, 1997, 33 s.
4. **Ганюшкин А.Д.** *Соревновательный стресс и психическая готовность спортсмена*. В кн.: Психический стресс в спорте.1. Пермь, 1975, с. 13-16
5. **Дашкевич О.В.** *Методы исследования эмоций спортсменов в лабораторных условиях*. М., ГЦОЛИФК, 1976, 22 с.
6. **Mahoney M., Suinn R.M.** *History and overview of modern sport psychology*. Clinical Psychologist 1986; 39 (3) ps.
7. **Marshall H.H.** (1989) *The Development of Self-Concept Young Children*, July, 44-51ps

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Э.А. Алиев, Х.Б. Ибрагимова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Теории и методологии физической культуры и спорта
hafiza.ibrahimova2019@sport.edu.az

Аннотация: Мотивация – это процесс, который является движущей силой физического воспитания и познавательной активности учащихся. Мотивация – это двигательная сила механизма той или иной деятельности. В действительности активный урок или активность урока начинается

с мотивации. Мотивация играет большую роль также на основных этапах урока по физическому воспитанию.

Ключевые слова: *точность, свобода, напряженность, системный, недоверие, здравоохранение, развитие, сомнение.*

RESEARCH ON MOTIVATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

E.A.Aliyev, H.B. Ibrahimova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Theory and methodology of physical education and sports
hafiza.ibrahimova2019@sport.edu.az

Annotation: Motivation is a process that activates the process of physical education and stimulates the cognitive activity of students. Motivation is the force that drives the mechanism of any activity. In fact, an active lesson and lesson activity begins with such motiva-

tion. Motivation also plays an important role in the main stages of physical education lessons.

Keywords: *exactness, fan, tension, system disbelief, level, development, constantly.*

YEDDİNCİ SİNİF ŞAĞIRDLƏRİ İLƏ FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNDƏ XÜSUSİ FİZİKİ HƏRƏKƏTLƏRDƏN İSTİFADƏNİN EFFEKTİVLİYİ

E.A. Muxtarlı*, K.F. Məmmədova**, F.N. Nəbiyeva**

* *Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti*

Fiziki tərbiyə və çağırışa qədər hazırlığın texnologiyası kafedrası
eldar_muxtarli@mail.ru

** *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdman tibbi reabilitasiya kafedrası
konul.mammadova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi qarşısında qoyulan əsas məqsədlərdən ən əhəmiyyətli öz vətəni, xalqını, millətini sevmə, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir. Şagird sağlamlığının mühüm göstəricilərindən biri də fiziki keyfiyyətlərin inkişafıdır.

Son illərdə ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlığı lazımınca inkişaf etmir. Fiziki tərbiyə dərsləri əsasən yuxarı siniflərdə idman oyunları məsələn: futbol, voleybol, basketbol və yaxud şən estafetlər üzərində həyata keçirilir. Yeni və maraqlı idman hərəkətlərindən istifadə olunmur. Bu problemi həll etməyin yollarından biri məsələn, həftədə iki dəfə keçirilən fiziki tərbiyə dərslərindən birini gimnastika proqramı olan "Kalistenika" hərəkətlərindən istifadə edərək şagirdləri fiziki cəhətdən möhkəmləndirmək və bu idman növünü tədris prosesinə daxil etməkdir. Bu metodika orta məktəb şagirdlərinə yüksək emosional səviyyədə dərs keçməyə imkan yaradacaqdır.

Açar sözlər: *Şagirdlərin fiziki hərəkətləri, sağlamlıq, yeni və maraqlı idman hərəkətlərindən biri olan "Kalistenika" dan istifadə.*

Azərbaycan dövləti sağlam gənc nəsil tərbiyə etməyə xüsusi əhəmiyyət verir. Azərbaycan dövləti gənc nəslin kiçik yaşlarından fiziki və mənəvi cəhətdən ahəngdar inkişaf etmiş, bədənə möhkəm bir nəsil kimi yetişmə-

sini təmin etmək üçün lazım olan bütün tədbirləri həyata keçirir. Bu baxımdan möhtərəm prezidentimiz İlham Əliyevin bədən tərbiyəsi və idmana göstərdiyi qayğı əvəzsizdir.

Fiziki tərbiyə hər şeydən əvvəl ailədə həyata keçirilir. Ailə cəmiyyətin hüceyrəsi olduğundan fiziki tərbiyəyə dair ilk hərəkətləri uşaqlar ailədə icra edirlər. Uşaq dünyaya göz açdığı gündən (hətta ana bətnində) hərəkət edir. Bu hərəkətlər tədricən çoxalır və mürəkkəbləşir. Bu işdə oyunlar mühüm rol oynayır. Bu bir həqiqətdir ki, oyunsuz uşaq həyatı yoxdur.

Uşaqların müəyyən hissəsi uşaq bağçalarına gedirlər. Uşaq bağçalarında fiziki tərbiyə planlı, məqsədyönlü və mütəşəkkil şəkildə həyata keçirilir. Uşaq bağçalarında təlim və tərbiyə proqramına əsasən uşaqlar sərbəst təbii əl və ayaq hərəkətlərini bir-birinə uyğunlaşdırmaqla ayaqlarını sürümədən, başını aşağı salmadan yerimə və qaçışın müxtəlif növlərini mənimsəyirlər. Onlar yeriş, qaçış, tullanma, qol-çiyin, ayaq, gövdə üçün hərəkətləri icra edirlər. Bütün bu təmrinlər onların bədənlərinin normal inkişaf etməsinə, sağlamlıqlarının təmin edilməsinə şərait yaradır (H.Qurbanov, "Fiziki tərbiyənin tədrisi metodikası" Bakı – 2010. Səh 30 – 31 – 32).

Fiziki tərbiyə bir fənn kimi orta ümum-təhsil məktəblərində tədris edilir. Məktəblilər Azərbaycanın fiziki tərbiyə hərəkatında böyük yer tuturlar. Ümumtəhsil məktəblərində məcburi tədris olunan fiziki tərbiyə dərslərində 2019-2020-ci tədris ilinin əvvəlinə olan proqnoz göstəricilərinə əsasən, yeni tədris ilində respublikanın ümumtəhsil müəssisələrində ümumilikdə 1 525 016 şagird iştirak edir

(<https://azvision.az/news/188694/-azerbaycanda-sagirdlerin-sayi-aciqlandi-statistika>). Sınıfdaxaric idman işlərinə 2000 000-a yaxın uşaq, yeniyetmə və gənc cəlb olunmuşdur. Fiziki tərbiyə və idman şagirdlərin psixi proseslərinin normal inkişaf etməsinə müsbət təsir göstərir. Gərgin zehni fəaliyyətin fəal hərəkətlərlə səmərəli şəkildə növbələşdirilməsi tədris prosesinin daha emosional, səmərəli keçməsinə şərait yaradır.

Fiziki tərbiyə gənclərin bədəncə möhkəm, sağlam və iradəli olmasını, vətənin müdafiəsinə hazır olmalarını təmin edir. Ona görə ki, məktəbdə fiziki tərbiyə və idman işləri bir-birilə sıx bağlı olan tədbirlər vasitəsilə həyata keçirilir. Fiziki tərbiyə dərsləri həmin tədbirlər sistemində mühüm yer tutur. Dərslərin məzmunu Milli Kurikulum ilə müəyyən olunur. (Fikrət Fətullayev, Nizami Məmmədov, Asif Abbasov, “Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik” Bakı – 2018 səh. 6-7).

Müasir cəmiyyət gənc nəsillərin fiziki cəhətdən inkişaf etmiş, sağlam, şən sosial həyata hazır böyüməsində maraqlıdır. Bu problemləri həll etmək üçün məktəblilərin fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyini artırmaq lazımdır. Fiziki tərbiyədə istifadə edilən TOPs proqramı şagirdlərin əsas fiziki fəaliyyətini ödəmir. Qeyd edək ki, TOPs proqramı "British Council" Azərbaycan, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası (ADBTİA) və "İnkişaf Naminə İdman" İctimai Birliyinin birgə əməkdaşlığı ilə həyata keçirilir. Azərbaycanda proqramın tətbiqinə pilot layihə kimi 2014-cü ildən başlanılıb və ölkənin bütün ümumtəhsil məktəblərinin bu layihəyə

cəlbli nəzərdə tutulub. Layihə çərçivəsində hazırlanmış fiziki tərbiyə üzrə innovativ vəsait olan metodiki tədris kartları da təqdim olunub (<https://aztehsil.com/news/9900-fiziki-terbiye-muellimləri-ucun-tops-telimleri>).

Bu kartlar Fiziki Tərbiyə fənninə uyğun olaraq məktəbəqədər və 1–4-cü siniflər üçün hazırlanıb, gündəlik planlaşdırmanı əvəz edərək müəllim fəaliyyətini stimullaşdıraraq tədrisdə daha yaxşı nəticələrin əldə edilməsinə hesablanıb. Lakin onu da qeyd etmək lazımdır ki, TOPs proqramı artıq yuxarı (6–11) siniflər üçün bir proqram kimi zəif olduğu üçün şagirdlər verilən normativləri ödəməkdə çətinliklər çəkirlər.

Tops Proqramında qeyd edilir ki, 18 yaşa kimi müxtəlif yaş qruplarında olan uşaqlar üçün şən, təhlükəsiz və hər kəsi əhatə edən məşğələlər keçməkdə yardım edən sadə vasitədir (Fiziki tərbiyənin tədrisi metodikası kitabı səh. 192). Həmin proqram kartlarını təqdim edirəm.

Tops proqramı yeddinci sinifdə fiziki tərbiyə proqramı üzrə normativləri yerinə yetirmək üçün fiziki hərəkət fəaliyyətini lazımcına ödəmir. Problemi həll etmək üçün məktəblərdə gün, həftə və tədris ili boyu fiziki aktivlik qabiliyyətini qoruyub saxlamaq üçün əlavə yeni fiziki tərbiyə üsullarına və metodlarına ehtiyac var. Fiziki tərbiyənin tədrisində yeni dərslərin və metodikanın tətbiqi aktual məsələlərdən biridir. Standart TOPs proqramında istifadə edilən fiziki hərəkətlər bir çox problemin həllinə imkan yaradır, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafını məhdudlaşdırır və şagirdləri hər tərəfli yox yalnız bir tərəfli inkişaf etdirir.





"Kalistenika" fiziki hərəkətlərindən və bəzi idman avadanlıqlardan istifadə məktəbli-lərin fiziki tərbiyə dərslərində motivasiyasının artırılmasında güclü bir amildir. Bu səbəbdən qeyri-standart fiziki hərəkətlər fiziki tərbiyə müəllimlərində yeni bir komponent kimi qəbul edilə bilər.

"Kalistenika" (Street Workout, Ghetto workout) – fiziki hərəkətləri yalnız öz bədən çəkisi ilə alətli və alətsiz istifadə edilən gimnastika hərəkətlərindən ibarət bir metoddur. Əsas hərəkətlər sürət, güc, əyilgənlik (gimnastika) və qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulan öz bədən çəkisinin ağırlığı ilə yerinə yetirilən hərəkətlərdir. "Kalistenika" açıq idman meydançalarında, stadionlarda, müxtəlif idman avadanlıqlarında məşqlərin yerinə yetirilməsini əhatə edir. Məsələn: turnik, paralel qollar, divara bərkidilmiş şved nərdivanları və tarzan nərdivanı və s.

Bir sözlə "Kalistenika" qüvvə və öz bədən ağırlığı ilə yerinə yetirilən hərəkətlər

sistemidir. "Kalistenika" sözünün mənası iki qədim Yunan sözüə istinad edir: "gözəllik" və "güç". Elmi araşdırmalara və rəvayətlərə görə 1896-cı ildə Afinada keçirilən Olimpiya Oyunlarının ilk qızıl medalçısı ilk dəfə Alman gimnastı Karl Şuman dirsəklər üzərində üfüqi bir hərəkət elementi göstərdi. 1896-cı ildə bu hərəkət çətin hərəkət kimi sayılırdı və insanlar arasında bu hərəkətə "timsah hərəkəti" deyilir. Karl tarixə düşdü və hətta müasir poçt markalarında təsvir edildi

<https://ru.wikipedia.org/wiki>

Карл (спортсмен).

Tədqiqat məqsədi: yeddinci sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində qeyri-standart "Kalistenika" fiziki hərəkətlərinin istifadə proqramını və metodikasını hazırlamaqdır. Bununla belə Əvəz Rəşid oğlu Sadiqov ADPU-nun Fiziki tərbiyə və çağırışa qədər hazırlığın tədrisi texnologiyası kafedrasının baş müəllimi və mən Muxtarlı Eldar Arif oğlu Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin "Fiziki tərbiyə

və çağırışa qədər hazırlığın texnologiyası” kafedrasının müəllimi, şagirdlərin sağlamlığını və dərslərə davamiyyətini yoxlamaq üçün pedaqoji tədqiqat keçirmək qərarı ilə Nərimanov rayonu ümumtəhsil məktəblərinin birində (məktəbin nömrəsi məktəb direktorunun xahişi ilə açıqlanmır) fiziki tərbiyə dərslərində təcrübə tədqiqat keçirdik. Pedaqoji tədqiqat 17.02.2020-ci ildə Nərimanov rayonu orta ümumtəhsil məktəblərinin birində baş tutdu.

Keçirdiyimiz fiziki tərbiyə fənni üzrə praktik dərslər məktəbin idman zalında proqrama uyğun formada aparıldı. Pedaqoji tədqiqatda yeddinci sinfin 16 (oğlan) şagirdi iştirak etdi.

Nəzarət pedaqoji tədqiqat “TOPs” proqramına uyğun dərs zamanı keçdi və şagirdlərə tədris vahidi, qüvvə qabiliyyəti, dərslərin mövzusu, bədənin aşağı və yuxarı ətraflarda əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsinə dair fiziki hərəkətlər verildi. Məsələn:

- Müxtəlif çəki toplarının qollar üzərindən atılması.
- Sadə oturub durmaq hərəkətləri.
- Topları qaçaraq aparmaq.
- Topların baş üzərindən və ya ayaqların arasından bir-birinə ötürülməsi.
- Ağır topların irəli və arxaya baş üzərindən atılması.
- Ayaqlar və qolların köməyi ilə kəndirə dırmanmağın üsulları.

Tədris vahidi mövzular üzərə nəzərdə tutulmuş “TOPs” proqramı üzrə (10 saat daxilində) estafetlər və fiziki hərəkətlər verildi. Tədris vahidinin sonunda şagirdlərdən təhsil səviyyələri üzrə summativ qiymətləndirmə götürüldü.

Qiymətləndirmə normativləri şagirdlərdən qəbul edildi. Lakin şagirdlərin normativ göstəriciləri çox aşağı səviyyədə idi. Normativ göstəricilər aşağıda cədvəldə verilir.

Qiymətləndirmə meyarları	Qiymətləndirmə - 3	Qiymətləndirmə - 4	Qiymətləndirmə - 5
Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma, dəfə.	16 şagirdən; 4 şagird cəmi (1) dəfə dartındı		
Alçaq turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma, dəfə.	16 şagirdən; 7 şagird cəmi (4-6) dəfə dartındı		
Uzanaraq dayaqda qolların bükülüb açılması.	16 şagirdən; 4 şagird cəmi (7-8) dəfə yerinə yetirdi	16 şagirdən; 2 şagird cəmi (10-15) dəfə yerinə yetirdi	
Gövdənin bükülüb açılması.	16 şagirdən 4 şagird cəmi (5-8) dəfə yerinə yetirdi		

Keçirilən pedaqoji tədqiqatdan məlum oldu ki, şagirdlərin fiziki göstəriciləri, sağlamlığı və psixoloji aktivliyi çox aşağı səviyyədədir.

Nəticələrin təhlili: Orta ümumtəhsil məktəbləri üçün nəzərdə tutulmuş normativ proqrama əsasən pedaqoji tədqiqat keçirdiyimiz məktəbdə, şagirdlərin fiziki hazırlığı çox aşağı səviyyədə idi. Buna səbəb olaraq məktəbin idman zalında növbəti ikinci təcrübə pedaqoji tədqiqat keçirildi və məlum oldu ki, yeddinci sinif şagirdlərinin fiziki hazırlığı, sağlamlığı, psixoloji aktivliyi nə səbəbdən aşağı səviyyədədir.

Yeddinci sinif şagirdləri üçün fiziki tərbiyəsi dərslərində “Kalistenika” (qüvvə) hərəkətlərindən istifadə metodikasının effektivliyini müəyyənləşdirmək üçün növbəti pedaqoji tədqiqat keçirildi. Şagirdlərlə keçirilən tədqiqatda dərslərin məzmununu mənim hazırladığım “Kalistenika” (gimnastika) hərəkətlərindən ibarət oldu. Gimnastika hərəkətlərindən ibarət “Kalistenika” metodikası dərslərin əsas hissəsində tətbiq edildi. Şagirdlərə ilk olaraq kardio məşqlərindən ibarət hərəkətlər verildi. Məsələn:

№	Kardio hərəkətlərinin adı	Dəfə
1	Yarım oturuş vəziyyətindən tullanmalar.	10
2	Dizləri hündürə qaldıraraq qaçış hərəkəti.	10
3	Gimnastika ipi ilə ikiqat atlamalar.	10
4	Yüksək intensivli tullanmalar və ya gimnastika skamyası üzərinə tullanmalar.	10
5	Uzunluğa tullanmalar.	10
6	Bir ayağı üzərində tullanmalar.	10

Növbəti "Kalistenika"dan (xüsusi gimnastika) ibarət əsas hərəkətlər

№	Hərəkətlərin adı: bədənin ön əzələlərinin qüvvə hərəkətləri	Dəfə
1	Klassik üfüqi uzanma hərəkətləri.	10
2	Dinamik üfüqi uzanma hərəkətləri, əlin və ayağın xüsusi hərəkətləri.	10
3	Velosiped hərəkətləri.	10
4	Uzanmış vəziyyətdə ayaqların qaldırılma hərəkətləri.	10
№	Hərəkətlərin adı: bədənin arxa əzələlərinin qüvvə hərəkətləri.	Dəfə
1	Birtərəfli ayaq və qolun hərəkətləri.	10
2	Uzanmış vəziyyətdə qolların hərəkəti.	10
3	Uzanmış vəziyyətdə bel və	10

	gövdə hərəkətləri.	
4	Uzanmış vəziyyətdə qarın hərəkətləri.	10

№	Hərəkətlərin adı: aşağı ətrafların qüvvə hərəkətləri.	Dəfə
1	Oturub qalxma hərəkətləri.	10
2	Statik oturub qalxma hərəkətləri.	10
3	Tək və cüt ayaq üzərində tullanmalar.	10
4	Diz üstə oturmuş vəziyyətdən oturub qalxmalar.	10

№	Hərəkətlərin adı: yuxarı ətrafların qüvvə hərəkətləri	Dəfə
1	Avstraliyalı sayağı dartınma hərəkətləri.	10
2	Mənik hərəkəti (qolların bükülüb açılması).	10
3	Paralel qollarda qolların bükülüb açılması.	10
4	Jü-do sayağı mənik hərəkətləri.	10

Yekun nəticələr: Təcrübə sınaq yoxlanışı nəinki fiziki tərbiyə dərində hətta digər fənlərdə də özünü doğrultdu. Demək olar ki, yeddinci sinif şagirdlərinin qısa müddət ərzində fiziki və psixoloji keyfiyyətləri 40–50 % - qədər yaxşılaşmağa doğru irələdi.

Fiziki tərbiyə dərslərində "Kalistenika" hərəkətlərindən istifadə nəticəsində yeddinci sinif şagirdlərinin fiziki hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafını yaxşılaşdırmaq mümkün oldu. Aşağıda verilən cədvəl nəzər salmaq.

Qiymətləndirmə meyarları	Qiymətləndirmə - 3	Qiymətləndirmə - 4	Qiymətləndirmə - 5
Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma, dəfə.	16 şagirdən 2 şagird cəmi (1) dəfə dartındı	16 şagirdən 9 şagird cəmi (7-8) dəfə dartındı	16 şagirdən 7 şagird cəmi (8-10) dəfə dartındı
Alçaq turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma, dəfə.	16 şagirdən 1 şagird cəmi (4-5) dəfə dartındı	16 şagirdən 12 şagird cəmi (8-10) dəfə dartındı	16 şagirdən 10 şagird cəmi (10-15) dəfə dartındı
Uzanaraq dayaqda qolların bükülüb açılması.	16 şagirdən 2 şagird cəmi (5-6) dəfə yerinə yetirdi	16 şagirdən 12 şagird cəmi (10-15) dəfə yerinə yetirdi	16 şagirdən 10 şagird cəmi (15-25) dəfə dartındı
Gövdənin bükülüb açılması.	16 şagirdən 2 şagird cəmi (4-6) dəfə yerinə yetirdi	16 şagirdən 13 şagird cəmi (8-10) dəfə dartındı	16 şagirdən; 12 şagird cəmi (10-15) dəfə yerinə yetirdi

Pedaqoji təcrübənin sonunda aparılan müqayisəli təhlil nəticəsində məlum oldu ki, şagirdlərin fiziki keyfiyyətləri daha da yüksələrək inkişaf etdi.

Yekun sınaq test nəticələri: fiziki keyfiyyətləri aşağı olan şagirdlərin azlığını göstərdi.

Beləliklə fiziki tərbiyənin tədrisi prosesinin effektivliyi əsasən proqram materialından və düzgün tərtib edilmiş dərs icmalının məzmununa bağlıdır. Fiziki tərbiyə dərslərində "Kalistenika" hərəkətlərinin şərhistəli istifadəsi tədris prosesini asanlaşdırmağa və şagirdlərin dərəcə cəlb edilməsinə imkan yaradır. Fiziki tərbiyə dərslərində "Kalistenika" hərəkətlərindən istifadə dərsin keyfiyyətini artırır. Bu cür keçirilən fiziki tərbiyə dərslərində hərəkəti qabiliyyətlərin koordinasiyası uğurla inkişaf edir. Bu cür təşkil olunmuş dərslər şagirdləri müxtəlif fiziki hərəkət növləri ilə tanış edir və eyni zamanda fiziki tərbiyə dərslərində fəaliyyətlərini artırır.

Keçirilən pedaqoji təcrübələrdən belə bir nəticə çıxarmaq olur ki, fiziki tərbiyə dərslərində "Kalistenika" hərəkətlərindən istifadə şa-

girdlərin dərəcə marağını artırır və dərslər yüksək emosional səviyyədə keçirilir. Şagirdlər davamlı olaraq fiziki tərbiyə dərslərinə cəlb olunurlar, verilən fiziki hərəkətlərə tez yiyələnirlər, fiziki keyfiyyət göstəricilərini artırır.

Orta ümumtəhsil məktəblərində "Kalistenika" hərəkətlərindən istifadə şagirdlərin ehtiyac və maraqlarını nəzərə alan şəxsiyyətyönlü bir yanaşmanın həyata keçirilməsi üçün lazımi şərait yaratmağa imkan verir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Qurbanov H.** *Fiziki tərbiyənin tədrisi metodikası.* səh. 30, 31, 32 (Bakı 2010).
2. **Fətullayev F., Məmmədov N.** *Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə metodik vəsait.* səh. 6, 7, 10, 11 (Bakı 2018).
3. <https://azvision.az/news/188694/-azerbaycanda-sagirdlerin-sayi-aciqlandi--statistika>.
4. <https://aztehsil.com/news/9900-fiziki-terbiye-muellimleri-ucun-tops-telimleri>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ С СЕМИКЛАССНИКАМИ

Э.А. Мухтарлы*, К.Ф. Мамедова**, Ф.Н. Набиева**

* Азербайджанский Государственный Педагогический Университет
Кафедра Физкультура и технология допризывной подготовки
eldar_muxtarli@mail.ru

** Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивная медицина и реабилитация
konul.mammadova@sport.edu.az

Аннотация: В статье одной из основных задач физического воспитания в общеобразовательных школах является воспитание физически подготовленного и толерантного человека, который любит свою страну, свой народ и свою нацию. Одним из важнейших показателей здоровья школьников является развитие физических качеств и устойчивости к инфекционным заболеваниям. В последние годы физическая

подготовка учащихся общеобразовательных школ развита недостаточно. Уроки физкультуры в основном проводятся в старших классах по спортивным играм, таким как футбол, волейбол, баскетбол или веселые эстафеты. Новые интересные виды спорта не используются. Один из способов решения этой проблемы, например, состоит в том, чтобы физически укрепить учащихся с помощью программы "Калистеника" (Пе-

реведено с английского языка.- художественная гимнастика - это форма упражнений, состоящая из множества движений, которые тренируют большие группы мышц, таких как бег, стояние, хватание, толкание и т.д. Эти упражнения часто выполняются ритмично и с минимальным оборудованием, как упражнения с собственным весом). В один из двух уроков физического воспитания в неделю включить

“Калистенику” в учебный процесс. Этот метод позволит преподавать старшеклассникам на высоком эмоциональном уровне.

Ключевые слова: *Физическая активность, здоровье школьников, использование «Калистеники», один из новых и интересных видов спорта.*

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF SPECIAL PHYSICAL EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH SEVENTH-GRADERS

E.A. Mukhtarli*, K.F. Mammadova, F.N. Nabiyeva****

** Azerbaijan State Pedagogical University*
Department of Physical education and technology of pre-service training
eldar_muxtarli@mail.ru

*** Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
Department of Sports medical rehabilitation
konul.mammadova@sport.edu.az

Annotation: In the article, one of the main tasks of physical education in secondary schools is the upbringing of a physically prepared and tolerant person who loves his country, his people and his nation. One of the most important indicators of the health of schoolchildren is the development of physical qualities and resistance to infectious diseases. In recent years, the physical training of students in secondary schools has been insufficiently developed. Physical education lessons are mainly

taught in high school for sports games such as football, volleyball, basketball or fun relay races. New interesting sports are not used. One way to solve this problem, for example, is to physically strengthen students with the Kalistenika that can be included in the educational process of one of two weekly PE lessons. This method will enable to teach high school students at a high emotional level..

Keywords: *Use of "Calisthenics", one of the new and interesting sports for students' physical activity, health.*

MƏKTƏBLİLƏRİN BƏDƏN TƏRBIYƏSİ DƏRSLƏRİNƏ MÜNASİBƏTLƏRİNİN FORMALAŞMASININ YOLLARI

dos. S.K. Sadıqov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Kütləvi-sağlamlıq idman növləri kafedrası
sadig.sadigov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Böyüməkdə olan gənc nəslin fiziki tərbiyəsi və şəxsiyyətinin formalaşdırılması, məktəblilərin bədən tərbiyəsi dərslərinə münasibətlərinin formalaşması, yuxarı sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi və idmana marağının tərbiyə edilməsi, müxtəlif idman növləri üzrə tədris proqramlarının mənimsənilməsi, dərslərin keçirilməsinin təşkili xüsusiyyətləri, dərslərin keçirilməsinin ümumi tələblərinə fərdi və yaş xüsusiyyəti, iradi keyfiyyətlərin aşkar edilməsinə yönəlmiş fəaliyyətin icrası, iradi keyfiyyətlərin tərbiyəsi prosesində obyektiv və subyektiv çətinliklər, sinifdə şagirdlərin bədən tərbiyəsi məşğələləri ilə bağlı ümumi vəzifələri, hərəkəti tapşırıqlar, bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaqda maneəyə çevrilən mənəvi, iradi və fiziki qüsurların aşkar edilməsi verilmişdir.

Açar sözlər: *fiziki tərbiyə, idman, şəxsiyyətin formalaşdırılması, ictimai mühit, iqtisadi durum, milli xüsusiyyətlər, ailə tərbiyəsi, təhsil, məktəb, peşə məktəbi, iradi fəaliyyətlər, gimnastika, atletika, idman oyunları, fiziki keyfiyyətlər, obyektiv amillər, subyektiv amillər, müəllim, sinif rəhbəri, valideyn.*

Böyüməkdə olan gənc nəslin fiziki tərbiyəsi və şəxsiyyətinin formalaşdırılmasında bütün zamanlarda ictimai mühit, iqtisadi durum, milli xüsusiyyətlər, ailə tərbiyəsi, təhsil başlıca rol oynayırdır.

Məktəblilərin bədən tərbiyəsi dərslərinə münasibətlərinin formalaşmasında yuxarıda göstərilən amillər, onların nəzərə alınması bu gün xüsusi aktualıq kəsb edir.

Ümumtəhsil və peşə məktəbi islahatı böyüməkdə olan gənc nəslin təlim və tərbiyəsini yeni tələblər baxımından qurmağı, bu sahədə görülən işləri daha da təkmilləşdirməyi nəzərdə tutur. Eyni sözləri yuxarı sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinə də aid etmək mümkündür. İslahatın əsas istiqamətlərində bu xüsusda deyilir: «Yeni insanın formalaşmasında fiziki tərbiyənin son dərəcə böyük əhəmiyyətə malikdir ... Bütün tərbiyə işi biliyin, əqidənin və hərəkətin, sözlə işin pozulması vəhdəti əsasında qurulmalıdır. Məktəb əxlaq prinsipləri ilə yaşamağa və işləməyə, birgə yaşayış qaydalarına, qanunlarına sözsüz əməl etməyə daxili tələbat oymalıdır» [1].

Yuxarı sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi və idmana marağının tərbiyə edilməsində iradi keyfiyyətin inkişafı bədən tərbiyəsində idarəetmənin formalaşdırılması mühüm vəzifələrdən biridir. Bunun səmərəli həlli üçün iradə tərbiyəsinin psixoloji qanunauyğunluqlarını nəzərə almaq lazımdır. Məlumdur ki, iradə çətinliklərin aradan qaldırılması prosesində formalaşır, təzahür edir və dərk olunur. Ona görə də aydın təəvvür etmək lazımdır ki, şagird tədris proqramının mənimsənilməsində, eləcə də konkret olaraq, bu və ya digər tədris proqramının tələbinə uyğun olaraq fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsində hansı çətinliklərlə qarşılaşır.

Psixoloq P.A.Rudikin iradi fəaliyyətlə bağlı hazırladığı çətinliklər təsnifatına əsasən bədən tərbiyəsi dərsləri üçün səciyyəvi sayılan başlıca çətinliklər subyektiv və obyektiv çətinliklərdə yaranır [4].

Obyektiv çətinliklər aşağıdakılarla əlaqədardır:

1. Müxtəlif idman növləri üzrə tədris proqramlarının mənimsənilməsi tələbləri ilə.
2. Dərslərin keçirilməsinin təşkili xüsusiyyətləri ilə.

3. Dərslərin keçirilməsi şəraiti ilə.

Subyektiv çətinliklər isə əlaqədardır:

1. Dərslərin keçirilməsinin ümumi tələblərinə fərdi və yaş xüsusiyyəti baxımından yanaşmaqla.
2. Gimnastika, yüngül atletika, idman oyunları və s. idman növləri üzrə fiziki tapşırıqların konkret icra şəraitinə şagirdlərin fərdi və yaş xüsusiyyətləri baxımından yanaşmaqla.
3. İradi keyfiyyətlərin aşkar edilməsinə yönəlmiş fəaliyyətin icrasının konkret şəraitinə, şagirdlərin fərdi, yaxud yaş xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla subyektiv münasibətləri ilə.
4. İradi keyfiyyətlərin tərbiyəsi prosesində obyektiv və subyektiv çətinliklərin və onların məzmununun vaxtında qeydə alınmaması ilə.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin obyektiv və subyektiv çətinlikləri, tədris materiallarının xarakteri, proqram materialının tələblərinin normativləri, eləcə də şagirdlərin fərdi xüsusiyyətləri ilə müəyyən edilir. V-VII siniflərdə tez-tez meydana çıxan çətinliklər, fiziki keyfiyyətlərin zəif inkişafı bu və ya digər hərəkəti icra etmək imkanına inamın olmamasından ibarətdir ki, bu da şikəst olmaq təhlükəsi ilə, utancaqlıq, bir də bədən tərbiyəsi dərslərinə mənfi münasibətlə (xüsusilə marağın olmaması) izah olunur.

Bədən tərbiyəsi dərslərində müxtəlif iradi keyfiyyətlər formalaşır. Əgər hər bir dərse xüsusi tapşırıqlar (proqramın məzmununu dəyişmədən) və metodik vasitələr əlavə olunarsa, iradi keyfiyyətlərin səmərəliliyini daha da artırmaq mümkündür. Bununla birlikdə qeyd etmək lazımdır ki, hər bir iradi keyfiyyət xüsusi tapşırıqlar və vasitələrin verilməsini tələb edir. Məsələn, müstəqilliyi inkişaf etdirmək üçün ümumi inkişaf etdirici tapşırıqlar verilməlidir. Müəyyən əzələ qrupları üçün fərdi şəkildə hərəkətlər fikirləşmək, müəllimin göstərişlərinə müvafiq olan asanlaşdırıcı, yaxud mürəkkəbləşdirici tapşırıqlar seçmək, dərslərin əsas hissəsində fəaliyyətə kömək edən hərəkətləri müəyyənləşdirmək və icra etmək, bir sıra hərəkətləri həmin fəaliyyət üçün məqsədmüvafiqlik baxımından müqayisə etmək və s.

Təkidliyi inkişaf etdirmək üçün tapşırıqların, çətin şəraitlərdə hərəkətlərin yüksək texnika ilə icrasına nail olmaq, vaxt azlığı şəraitində konkret nəticələrə səy etmək həlledici əhəmiyyətə malikdir.

İradi keyfiyyətlərin təzahürü, onların stimullaşdırılması və səfərbər edilməsi də əhəmiyyətli məsələdir. Ona görə də bədən tərbiyəsi dərslərində uşaqlara öz iradi səyini səfərbər etməyi öyrətmək zəruridir.

İradi səy etmənin fəallaşdırılması vasitələri xarici və daxili amillərlə bağlı olur. Birincilərə müəllimdən və yaxud başqalarından gələn, kənardan olan təsirlər aid edilir. İkincilərə isə şagirdlərin özlərindən irəli gələn və özlərinə yönələn amillər aid edilir.

Müəllimlər məktəbdə iradi səyi stimullaşdırmaq üçün tez-tez aşağıdakı vasitələrdən istifadə edirlər – tələbat, inam. Qiymətləndirmə, tələqin, yarış, tərifləmə və s. V-VII siniflərdə iradi səyi stimullaşdırmaq üçün özünüinandırma, özünütələqin, özünəməm kimi vasitələrdən istifadə olunur.

Bədən tərbiyəsi, tədris planına daxil olan fənlərdən biri kimi uşaqların ümumi tərbiyəsinə aid vəzifələri həll edir. Bədən tərbiyəsi proqramında yazılır ki, məktəbdə bədən tərbiyəsi ideya-siyasi, mənəvi, əmək və estetik tərbiyə ilə sıx əlaqədə həyata keçirilir.

Şəxsiyyətin ümumi formalaşdırma prosesi üçün onun sağlam inkişafına bu və ya digər amilin hansı yaş dövründə necə təsir etdiyinin böyük əhəmiyyəti vardır. Şəxsiyyət, yaş dövrləri ilə əlaqədar olaraq fəaliyyətin müxtəlif növlərində xüsusi keyfiyyətlər kəsb edir. Şəxsiyyətin inkişafı üçün fiziki hərəkətlər, uşaq və gənclik yaş dövrlərində xüsusilə əhəmiyyətlidir. Ona görə də bu yaş dövrləri üçün səciyyəvi olan fiziki qabiliyyətlərdən səmərəli istifadə etmək, bir sıra müsbət xassələrin təşəkkülünə əlverişli şərait yaradır ki, bu da şəxsiyyətin psixoloji təşəkkülünün gələcək inkişafına təminat verir. Bədən tərbiyəsi vasitəsilə kollektivçilik, əməyə məhəbbət, məsuliyyət və vəzifə hansı qarşılıqlı yoldaşlıq köməyi, humanizm, şərafətlik və s. əxlaqi keyfiyyətlərin tərbiyə olunması mümkündür.

Bədən tərbiyəsi dərslərində diqqət yetirilməlidir ki, yoldaşlıq və dostluq kimi keyfiyyətlərin inkişafına şərait yaradılsın. Yoldaşlıq

münasibətlərinin tərbiyəsinə ünsiyyət və qarşılıqlı yardım hissələrinin inkişafından başlamaq lazımdır. Məsələn, dərstdə iki nəfərin tir üzərində təkbətək hərəkətləri öyrədilir. Dərs iki nəfərin ümumi inkişafını təmin edən hərəkətlərdən başlayır. Bu, əsas vəzifələrin birgə yerinə yetirilməsinə şərait yaradır. Müəllim iradi şagirdlərin diqqətini qarşılıqlı köməyin üzərində cəmləşdirir – "Yoldaşını ritmdən salma", "Yoldaşına kömək et!" və s. Tərbiyəvi vəzifələrin həlli üçün yeni hərəkətlər elə öyrədilməlidir ki, uşaqlar bir-birinə həm kömək edə, həm də nəticəni qiymətləndirə bilsinlər. Dərs belə təşkil olunduqda, şagirdlərin bir-birinə kömək etmək bacarığı formalaşır. Beləliklə, yoldaşlıq və kollektivçilik kimi keyfiyyətlər inkişaf edir.

Kollektivçilik, tərbiyəçi, dostluq, qarşılıqlı yoldaşlıq köməyi kimi keyfiyyətlər bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəli təşkilinə kömək edir. Məsələn, tez-tez olur ki, oyunlardan, yaxud estafetdən sonra yalnız nəticə elan edilir. Əgər hər bir komandada davranış qaydaları, qarşılıqlı münasibətlər təhlil edilərsə, dərslərin tərbiyəvi əhəmiyyəti xeyli artmış olar.

Şəxsiyyətin formalaşmasında məktəbin keçirdiyi kütləvi idman tədbirlərinin böyük əhəmiyyəti vardır. Bu baxımdan idman yarışları xüsusi rol oynayır. Onlardan kütləvi idmanda və mənəvi vəzifələrinin həllində istifadə olunur. Əgər yarışlar nəzərdə tutulmuş tədbirlərin ənənəvililiyi baxımından nə qədər əhəmiyyətlidirsə, tərbiyəvi cəhətdən bir o qədər əvəzəlməzdir. Yarış iştirakçıları yalnız öz çıxışları haqqında deyil, həm də kollektivlərinin sağlamlığı haqqında da düşünməlidirlər.

Bədən tərbiyəsi dərslərində yaranan xoş əhval - ruhiyyənin qanunauyğunluqlarını bilmək, bədən tərbiyəsi məşğələlərinə şüurlu münasibətin formalaşmasına kömək edir, fəallığı artır, hərəkətlərlə bağlılıq üçün güclü tələbatlar yaradır.

Bədən tərbiyəsi dərslərində uşaqların əhvalına təsir edən bir neçə subyektiv və obyektiv amillər mövcuddur [3].

Obyektiv amillər: məşğələlərin məzmunu və keçirildiyi şərait, rüblərdə (yaxud dərs ili boyu) qazanılan nəticələr, sinfin ümumi fiziki

hazırlığı, müəllimlərin pedaqoji ustalığı və onların şagirdlərlə qarşılıqlı münasibətləri.

Subyektiv amillər: sinifdə şagirdlərin bədən tərbiyəsi məşğələləri ilə bağlı ümumi vəzifələri, hərəkəti tapşırıqlara münasibət, ünsiyyətlərin dərəcəsi və qarşılıqlı təmas yaratmaq bacarığı. Şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri və sinir sisteminin xüsusiyyətləri.

Qeyd olunan amillər yaş xüsusiyyətləri və əldə edilən nəticələrin qeyri-sabitliyi ilə əlaqədar olaraq dəyişə bilər. Tədris qruplarında müəllimə olan münasibət, idman bölmələrində isə məşğələlərin keçirildiyi şərait bu işdə az rol oynamır.

Müəllim şəxsiyyətini səciyyələndirən amillər içərisində rəhbərlik etmək üslubu və şəxsi keyfiyyətləri xüsusilə qeyd etmək lazımdır. Təbiidir ki, rəhbərliyin demokratik üslubu daha geniş miqyas almalıdır. Eyni zamanda, şəxsi keyfiyyətlərdən peşəyə aid biliklər, cəhdilik və şagirdlərə olan münasibətin obyektivliyi diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır.

Bədən tərbiyəsi dərslərinə olan münasibətə şagirdlərin konkret əhvali-ruhiyyələri də öz təsirini göstərir. Keçirilən hissələr müsbət və güclü olarsa, şagirdlərin işgüzarlığı və həvəsləri də bir o qədər yüksək olar. Beləliklə, bədən tərbiyəsi dərslərində yaranan xoş əhvaliruhiyyə təlim prosesinin səmərəliliyinə, şagirdlərin fəallığına müsbət təsir edir, onların təlimi və tərbiyəsi sahəsindəki nailiyyətlərini artırır.

Məlum olduğu kimi, bədən tərbiyəsinin tədris proqramlarına müvafiq olaraq məktəblilərə hər gün icra üçün evə xüsusi tapşırıqlar verilir. Həmin tapşırıqların yerinə yetirilməsi, şagirdlərin özünütərbiyə prosesi üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu məqsədlə onlarda təşəbbüskarlıq, müstəqillik, yaradıcı fəallıq göstərmək, öz davranışlarını tənzim etməyi bacarmaq və onu daha da təkmilləşdirmək üçün müntəzəm kömək göstərməlidir.

Məktəblilərin özünütərbiyəsinin təşkili məqsədilə bir sıra şərtlərin nəzərə alınması tələb olunur.

Özünütərbiyənin səmərəliliyi üçün onun təşkili mərhələlərinə ciddi əməl edilməlidir [2].

1-ci mərhələ. Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaqda maneəyə çevrilən mənəvi, iradi və fiziki qüsurların aşkar edilməsində, eləcə də

düzgün qiymətləndirilməsində şagirdlərə kömək etmək, özünütərbiyə fikri ilə yaşamaq və onun perspektivi haqqında düşünmək; təsiredici motivlərin fəallığını təmin etmək; özünün müstəqilliyini qorumaq, cəsarətli olmaq, kollektivin hörmətini qazanmaq, məktəb, rayon, şəhər üzrə keçirilən yarışlarda qələbə uğrunda mübarizə aparmaq; bədən tərbiyəsi dərslərinə olan maraq və motivlərin mahiyyətini qabaqcadan müəyyənləşdirmək.

2-ci mərhələ. Şagirdlərin özünütərbiyəsi üçün əməli fəaliyyətin təşkil edilməsi. Bu mərhələnin həyata keçirilməsində aşağıdakı vasitələrdən istifadə edilə bilər: özünə-öhdəliyin yazılı şəkildə tərtib edilməsi, könüllü olaraq tapşırıqlar verməsi; müəyyən vaxt müddətində davranışlarına, hərəkətlərinə retrospektiv (keçmiş təcrübəyə əsaslanmaqla red.) baxışların nəticəsi olaraq öz-özünə şifahi hesabatlar vermək.

Bununla, götürülmüş öhdəlik üçün məsuliyyət artır. Ümumiyyətlə, hesabat vermək səriştəsi möhkəmlənir və təcrübə mübadiləsi üçün zəmin yaranır. Fərdi öhdəliklərin müddətinin qurtarması ilə əlaqədar olaraq, yazılı şəkildə şəxsi təhlil aparılır. Bu yolla nailiyyət və məğlubiyyətlərin səbəbləri aşkar edilir. Şüurluluq və özünüdərkin inkişafına şərait yaranır; daxili tənzimləmənin təmin olunması üçün özünənəzarət məqsədilə gündəlik aparılır; özünəqiymət verməklə kənardan özünətanqidi baxmağı öyrənir, hərəkətlərinə obyektiv meyarlarla yanaşmağa adət edir, şişirdilmiş, yaxud azaldılmış qiymətlərin verilməsi istisna edilir və nəticə etibarlı ilə özünün özünə olan tələbkarlığı əsaslı surətdə yüksəlir.

3-cü mərhələ. Hər bir adam öz üzərində müntəzəm olaraq işləməklə təkmilləşmək tələbatını formalaşdırır ki, bu da xarici nəzarətin zəruriliyini aradan qaldırır.

Məktəb həyatı elə bir mürəkkəb orqanizmdir ki, burada daim qarşılıqlı əlaqə şəraitində cərəyan edənq hadisələr və ünsiyyətlərin qanuni nəticəsi kimi sosial-psixoloji səpgilər meydana gəlir. Onların vaxtaşırı dəyişməsi hər bir sinfin, bütövlükdə pedaqoji kollektivin, o cümlədən bədən tərbiyəsi müəlliminin işi ilə əlaqədardır. Uşaq kollektivinin idarə olunmasında qeyd olunan aşağıdakı ictimai-

psixoloji vəziyyətlərin xüsusi əhəmiyyəti vardır [3]:

- qarşılıqlı tələbat və qiymətləndirmə;
- özünü təsdiq etmə;
- rəqabət və yarış məqamları;
- qarşılıqlı anlaşmalar;
- heysiyyət və hissiyyatlılıq;
- təlqin və təqlid;
- kollektiv ənənələr və kollektiv əhvali-ruhiyyə.

Qarşılıqlı tələblər və qiymətləndirmə həyat tərzimizə müvafiq olan əxlaq normalarının məcmusu kimi insan mənəviyyəti tələblərinə əsaslanır. Lakin onları hər bir kollektivdə, o cümlədən hər bir sinfdə müəyyən qaydalar əsasında konkretləşdirilir. Bu tələblərin xüsusiyyətləri şagirdlərin yaşından və kollektivin inkişaf səviyyəsindən asılı olaraq həyata keçirilir.

Hər bir kollektivdə şəxsiyyətin özünütədiqi onun öz imkanlarını, ləyaqətini, eləcə də nöqsanlarını qiymətləndirmək bacarığına əsaslanmalıdır. Özünəqiymət isə o zaman adekvat ola bilər ki, bu, insanın fiziki və psixi keyfiyyətlərinin real təzahür formalarına uyğun gəlsin. Fərdi keyfiyyətlər düzgün qiymətləndirilmədikdə, mexaniki yolla şişirtmələr olduqda, yaxud keçirildikdə qeyri-adekvatlıq yaranır. Məktəblilərin özünəqiyməti tez-tez obyektivlikdən uzaq olur.

Bədən tərbiyəsi dərslərində psixoloji rəqabətin yaradılması, eləcə də məktəbdaxili yarışların təşkili hərəki fəallıq üçün geniş meydan açır. Eyni zamanda, məşğələlərin səmərəliliyini artırmaq üçün yaxşı stimuly hesab olunur. Bədən tərbiyəsi dərslərində yarış metodu da geniş istifadə olunur. "Kim bərk qaçar", "Kim uzağa tullanar", "Kim topu dəqiq atar" və s. belə hallarda məktəblilər nəyə qadir olduqlarını göstərmək üçün dərin həyəcan keçirir, başqalarından fərqlənməyə çalışır, daxili maneələri dəf etməklə inamsızlığı aradan qaldırırlar. Onlar öz-özlərinə pıçıldayırlar – "Mənim başqalarından nəyim əskikdir?". Bu sual bədən tərbiyəsi məşğələləri üçün nəinki ictimai-psixoloji baxımdan xüsusi əhəmiyyət kəsb edir, eyni zamanda uşaqların müxtəlif motivlərə yiyələnməsi də sürətlənir.

Məktəblərin birində müəllim uşaqları güləşmə üzrə şəhər birinciliyinə hazırlayırdı. IX sinif şagirdi də ona kömək edirdi, həm də onun özü yaxşı güləşçi idi. Müəllimin tapşırıqlarını ləyaqətlə yerinə yetirirdi. Belə oldu ki, müəllim yarışqabağı qəflətən xəstələndi. Həmin şagirdi onun yerinə məsul şəxs kimi təyin etdilər, hərçənd onun bu sahədə heç bir təcrübəsi yox idi. Sonralar nəql edirlər ki, həmin şagird yarışla əlaqədar olan bütün məsələləri öz üzərinə necə götürür və həll edirdi. Beləliklə, gözlənilməz tərzdə həmin şagirdin liderlik qabiliyyəti özünü büruzə verdi.

Bədən tərbiyəsinin ictimai-psixoloji səp-kisi qarşılıqlı anlaşmada xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Bu vəziyyət özünü iki planda büruzə verir [5]:

- a) müəllimlə şagird arasındakı qarşılıqlı anlaşma;
- b) xüsusi tapşırıqların icrasında, kollektiv oyunlarda, estafetlərdə şagirdlərin öz aralarında olan qarşılıqlı anlaşması.

Birinci halda müvəffəqiyyət, müəllimdən, onun hər bir şagird, hər bir sinif haqqında dərin məlumatla malik olmasından, tədris proqramının daha yaxşı mənimsənilməsi üçün göstərdiyi səydən asılıdır.

İkinci halda da müvəffəqiyyət yenə də müəllimdən, onun dərstdəki fəaliyyətindən asılıdır. Üzvləri arasında xoş münasibətlər olan kollektivlərdə hər hansı bir fəaliyyətin icrasında (xüsusilə hərəkət tapşırıqlarının mənimsənilməsində) qarşılıqlı anlaşmalar tez bərqərar olur.

Başqalarının arzu və istəklərinə şərik olmaq, bir-birini yaxından hiss etmək qarşılıqlı anlaşma ilə əlaqədar olmaqla kollektivdə sağlam ictimai-psixoloji iqlimin yaranması üçün zəmindir. Məktəblilər, xüsusilə yeniyetmələr tez-tez dəqiqlik tələb edən, əlaqələri möhkəmləndirən məsələləri yerinə yetirməkdən boyun qaçırlar. Ona görə ki, güya yoldaşlarının güləş hədəfi olmaqdan çəkinirlər.

Görkəmli pedaqoqlar kollektivin ənənələrini ictimai yapışqan adlandırmışlar ki, bunun da vasitəsilə insanlar vahid tərzdə birləşirlər. Hər bir sinif kollektivinin öz ənənəsi vardır. Ola bilsin ki, bu ənənələr hələ tam formalaşmamış olsun. Lakin bədən tərbiyəsi dərslərində

belə ənənələr özünəməxsus xüsusiyyətləri ilə formalaşmalı, müəllimin ciddi səyi ilə ilbəl inkişaf edib möhkəmlənməlidir. Bu ənənələr sinfin dərsə hazır olduğu haqqında növbətinin verdiyi raport, həmin dərslərin qarşısında duran vəzifələrin müəyyən edilməsi, dərslərdən azad olan şagirdlərin nisbətən yüngül olan hərəkətləri yerinə yetirmələri, dərs qurtardıqdan sonra idman alətlərinin növbətçi şagird tərəfindən hazırlanması və s.

Şagirdlərin fiziki tərbiyə prosesinin səmərəli şəkildə həyata keçirilməsi məqsədilə məktəb şagirdlərinin ata-anaları ilə üç formada əlaqə saxlayır: fərdi, qrup halında və kollektiv əlaqə.

Fərdi əlaqə formalarına müəllimin ayrı-ayrı evlərə gedib bu və ya digər şagirdin fiziki tərbiyəsi ilə əlaqədar onun valideynləri ilə söhbət etməsi; ata-anaları məktəbə dəvət edib burada söhbət aparması, valideynlər üçün məsləhət saatları müəyyənləşdirməsi aiddir.

Qrup halında əlaqə formalarına atalar konfransını, şagirdlərin fiziki tərbiyəsi ilə bağlı valideynlərin məktəbdə bədən tərbiyəsi dərslərində fiziki hərəkətləri yerinə yetirməsini, sinif rəhbərinin bir qrup şagirdin ata-anası ilə görüşüb söhbət etməsini nümunə göstərmək mümkündür.

Valideyn yığıncaqları, valideyn konfransları, valideyn həftəsi, pedaqoji biliklər universitetinin (fakültəsinin, lektoriyasının) məşğələləri, paralel siniflərdə təhsil alan şagirdlərin valideynlərinin yığıncağı, ata-analar üçün pedaqoji mövzuda filmlərin nümayiş etdirilməsi, tematik axşamların keçirilməsi və s. məktəbin ailə ilə kollektiv əlaqə formalarındandır.

Məktəbin ailə ilə apardığı əlbir işin səmərəli olması üçün bir sıra tələblər gözlənilməlidir. Buraya daxildir [4]:

- a) müəllimin ata-ana ilə söhbəti uşağın yanında olmamalıdır;
- b) müəllim, sinif rəhbəri valideynlə söhbətində pedaqoji etikanı, mərifəti gözləməli, səsini qaldırmamalıdır.

Tədqiqatın məqsədi: Yuxarı sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi dərslərində şəxsiyyətin formalaşdırılması yollarının müəyyən edilməsi nəzərdə tutulmuşdur.

Tədqiqatın nəzəri və praktiki əhəmiyyəti. Qarşıya qoyulan məqsədi həyata keçirməklə yuxarı sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi dərslərində şəxsiyyətin formalaşdırılması yollarının müəyyən edilməsinin elmi quruluşu və bütövlükdə elmi sistemi aydınlaşdırılır.

Tədqiqat prosesindən belə **nəticəyə** gəlmək olar ki, yuxarı sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi dərslərində şəxsiyyətin formalaşdırılması yolları tədqiq olunur.

ƏDƏBİYYAT

1. **Allahverdiyev B.** *Məktəb islahatı və fiziki tərbiyə problemləri.* Məktəbdə bədən tərbiyəsi jurnalı. 1989, № 4, səh.13-15.
2. **Əlizadə Ə.Ə.** *Yeni pedaqoji təfəkkür.* Bakı, 2001.
5. **Quliyev D.Q.** *Yuxarı sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi və idmana marağın tərbiyə edilməsi* (1994).
6. **Quliyev D.Q.** *Şagirdlərin fiziki tərbiyəsində məktəb, ailə və ictimaiyyətin əlbir işi.* «Kommunist» nəşriyyatı. Bakı, 1990. səh.13-19.
7. **Quliyev B.S., Acalov E.F., Nəsrullayev M.Ə.** *Ümumtəhçil məktəblərində bədən tərbiyəsi tədrisinin təkmilləşdirilməsi yolları.* Bakı, Maarif, 1982, 71 səh.
8. **Соколов В.А.** *Влияние различных методов и форм пропаганды на формирование мотивов занятий физическими упражнениями лиц разных возрастных категорий.* Материалы Междунар. Совещания - конф. по проблеме «Физ. культура в режиме труда и отдыха». с.310-312, Киев, 1971.
9. **Стакионене В.П.** *Некоторые нравственные аспекты физического воспитания молодежи.* «теория и практика физ. культуры», № 4, с.34-36, 1972.
10. **Шаров Ю.В.** *Типы современных старшеклассников.* В кн.: Молодежь и образование. с. 57-70, М., «Молодая гвардия», 1972.
11. **Травкина Р.Н.** *Спортивное мастерство и успеваемость в школе.* Материалы итоговой науч. сессии ин-та за 1968 г. с. 17-18 М.,1970.

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

доц. С.К. Садыгов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта
sadig.sadigov@sport.edu.az

Аннотация: В статье описывается физическое воспитание и формирование личности подрастающего поколения, формирование отношения школьников к урокам физического воспитания, физическое воспитание старшеклассников и развитие интереса к спорту, освоение учебных программ по различным видам спорта, особенности организации уроков, индивидуальные и возрастные особенности, общие требования к занятиям, выполнение мероприятий, направленных на выявление волевых качеств, объективные и субъективные трудности в процессе воспитания волевых качеств, общие обязанности учащихся в классе, связанные с занятиями физического вос-

питания, двигательные задачи, выявление моральных, волевых и физических недостатков, препятствующих физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, формирование личности, социальная среда, экономическая ситуация, национальные особенности, семейное воспитание, образование, школа, ПТУ, волевая деятельность, гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, физические качества, объективные факторы, субъективные факторы, учитель, классный руководитель, родитель.

WAYS OF FORMING THE PERSONALITY OF STUDENTS IN THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION

ass. prof. S.K. Sadigov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Mass recreation sports
sadig.sadigov@sport.edu.az

Annotation: The article describes physical education and personality formation of the younger generation, formation of the attitude of schoolchildren to physical education lessons, physical education of high school students and the development of interest in sports, mastering training programs in various sports, features of the organization of lessons, individual and age characteristics to the general requirements of the lessons, implementation of activities aimed at identifying volitional qualities, objective and subjective difficulties in the process of educating volitional qualities, general responsibilities of students in the clas-

sroom related to physical education classes, movement tasks, identification of moral, volitional and physical deficiencies preventing physical education.

Keywords: *physical education, sports, personality formation, social environment, economic situation, national features, family education, education, school, vocational school, volitional activity, gymnastics, athletics, sports games, physical qualities, objective factors, subjective factors, teacher, class teacher, parent.*

FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNİN PEDAQOJİ ƏHƏMİYYƏTİ

X.R. Abasova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Sosial elmlər kafedrası

khadica.abasova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə fiziki tərbiyə, pedaqoji əhəmiyyət, fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti anlayışları şərh olunmuşdur. Fiziki tərbiyə hazırda aktual məsələdir və bununla bağlı bir çox beynəlxalq və yerli proqramlar tətbiq olunur. Təhsil hamı üçün əlçatan və bərabər olmalıdır.

Açar sözlər: *fiziki tərbiyə, pedaqoji əhəmiyyət, fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti.*

Ümummilli liderimiz Heydər Əliyev fiziki tərbiyəyə, idmanın inkişafına böyük diqqət ayırmış və çıxışlarının birində bu haqda belə demişdir: “İdmanın və bədən tərbiyəsinin inkişafı üçün görülən işlər, gələcəkdə görəcəyimiz işlər dövlətin və hökumətin siyasətinin əsas istiqamətlərindən biridir”.

Müasir dövrimizdə fiziki tərbiyə və idman öz aktuallığını qoruyub saxlayır. “Azərbaycan 2020: gələcəyə baxış” İnkişaf Konsepsiyasının hazırlanması barədə Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyevin verdiyi sərəncam xalqımızın gələcəyə istiqamətlənmiş siyasətinin vacib hissələrindən biridir. Həmçinin sərəncamda Azərbaycan gənclərini sağlam və aktiv həyat tərzinə istiqamətləndirmək və onların cəmiyyətə inteqrasiyasını təmin etmək məqsədi ilə 2013-2023-cü illəri əhatə edən İnkişaf Strategiyası və 2016-2020-ci illər üçün Dövlət Proqramı, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə 2012-2020-ci illəri əhatə edən Milli Strategiya və Dövlət Proqramı hazırlanaraq həyata keçirilməkdədir.

Fiziki tərbiyə və idman sahəsi üzrə aparılan elmi-tədqiqat işlərinin məqsədi etnik mənsəyindən, yaşından, sağlamlıq vəziyyətindən asılı olmayaraq, hər kəsin idmanla bağlı fəaliyyətinin genişləndirilməsini həll etmək, gənclər təşkilatlarının, gənclər cəmiyyətlərinin, məşq-

çilərin, könüllülərin şəbəkələrini yaratmaq, insanların idmanla məşğul olmalarına şərait yaratmaq, onların problemlərini həll yollarını tapmaqdır. Günümüzün ən mühüm problemlərindən biri fiziki tərbiyə və idmanın kütləviliyini təmin etməkdir.

Ölkəmizin inkişafının hazırkı mərhələsində strateji məqsəd “Azərbaycan 2020, gələcəyə baxış” İnkişaf konsepsiyasına uyğun olaraq müasir dövrün tələblərinə uyğun fəaliyyətinin təşkilinə fiziki tərbiyə və idman sisteminin ölkədə tam və davamlı inkişafına nail olunması və onun köməyi ilə uşaqların, gənclərin sağlamlığının yaxşılaşdırılması aiddir. Cəmiyyətdə aktual olan sosial və iqtisadi problemlərin həll edilməsi inkişaf planındakı strateji məqsədlərdən biridir[2].

Fiziki tərbiyə məşğələlərində ritmliliyin gözlənilməsi, bilik, bacarıq və vərdislərin aşılanması, müvazinət hərəkətlərinin mənimsənilməsi şagirdlərin əməyə hazırlanmasında mühüm rol oynayır.

Yaradıcı düşüncə və vətəndaş və şəxsiyyət yetişdirmək üçün fiziki tərbiyə və idman fəaliyyətini məktəblilərin və tələbələrin şüurunda sağlam həyat tərzini kimi formalaşdırmaq, onların fiziki inkişaf və fiziki kamilliyə çatdırmaq bu sahədə əsas istiqamətlərdəndir.

Fiziki tərbiyə və idman insanda müsbət əxlaqi keyfiyyətlər, doğma yurda sevgi, ailəyə bağlılıq, özünəinam, səbr, dözümlü və s. Formalaşdırır. Bədən tərbiyəsi və idmanın köməyi ilə digər tərbiyə növləri olan əmək tərbiyəsi, şəxsi gigiyena tərbiyəsi, iqtisadi tərbiyə, estetik tərbiyə, hüquq tərbiyəsi daha da inkişaf edir. Bunu da unutmamalıyıq ki, bütün qeyd etdiklərimiz ölkəmizin işğala məruz qaldığı vaxtda, onun müdafiə gücünün artması ilə bilavasitə bağlıdır. Gələcəyin etibarlı təminatı sağlam və güclü gənc nəsildir [5].

Fiziki tərbiyə və idmanın məktəblərdə vacibliyinin 10 səbəbi 1 Oktyabr 2019 tarixin-

də Chester College tərəfindən aşağıdakı kimi müəyyənləşdirilmişdir:

1. İdmanla məşğul olan şagirdlər fikirlərini daha yaxşı cəmləyə və fokuslarını qoruya bilərlər, bu da onların akademik həyatlarına müsbət təsir göstərir. Bu təkcə fiziki tərbiyə və idman fənnində deyil, digər akademik fənlər üzrə inkişaf səviyyəsinə gətirib çıxara bilər.
2. Mütəmadi idman uşaqların obezliyinə, artıq çəki almasına qarşı mübarizədə vacibdir. Dövrümüzdə hamımız piylənmə ilə əlaqəli bir çox sağlamlıq problemini və sağlam, aktiv həyat tərzini sürməyin nə qədər vacib olduğunu bilirik. Uşaqlıqda və yeniyetməlikdə tətbiq olunan müsbət idman vərdişləri, böyük ehtimalla yetkin yaşa qədər davam edəcəkdir.
3. Mütəmadi idman edən şagirdlərin yuxu keyfiyyəti daha yaxşıdır. Bu səbəbdən də həmin uşaqlar məktəbdə daha oyaqdırlar və daha yüksək konsentrasiyaya sahibdirlər.
4. Fiziki məşq uşaqların stres və narahatlıqlarını aradan qaldırmağa kömək edir. Bu gün gənclər mübahisəli olaraq hər zaman kından daha çox təzyiqlə altındadırlar, buna görə bu stres üçün yaxşı bir çıxış yolu olmaları vacibdir.
5. Qrup şəklində idman oynamaq gənclərin komanda işi və liderlik bacarıqlarını inkişaf etdirməsinə kömək edir. Həm də həmyaşıdları arasında daha güclü əlaqələr yaratmağa kömək edir, sağlam bir sinif dinamikası təmin edir.
6. Fiziki fəaliyyət yeniyetmələrdə, xüsusən də qızlar arasında pozitiv bədən imicini inkişaf etdirir. Sosial medianın və cəmiyyətin müəyyən bir şəkildə görünməyə təzyiqlə göstərdiyi bir dövrdə bu çox vacibdir.
7. Fiziki tərbiyə uşaqlara öz intizamlarını inkişaf etdirməyi öyrədir. Bunu özünü idarə etməkdən, duyğularını daha yaxşı idarə etməkdən, dərsləri ilə daha çox motivə olunmağa qədər həyatlarının bütün sahələrində həyata keçirə bilərlər.
8. Fiziki tərbiyə uşaqlara inamlarını inkişaf etdirməyə kömək edir. Bu şəxsi münasibətlər və sürətli inteqrasiya və dostluq qurma, gələcək hədəfləri barədə düşünmə qabiliyyəti

kimi həyatlarının bütün sahələrində müsbət cəhətə sahib ola bilər.

9. İdman uşaqların motor bacarıqlarını inkişaf etdirməyə və əzələlərini gücləndirməyə kömək edir. İncə motor bacarıqları inkişaf etdikdə uşaqlar əl yazısı və ya musiqi alətində daha çox ustalıqla davranacaqlar.
10. Mütəmadi idmanla məşğul olan uşaqlar məktəbdə davranışlarını yaxşılaşdırırlar [3].

Aparılan tədqiqatlardan aydın olur ki, fiziki hərəkətlər şagirdlərin iş qabiliyyətini artırır, sağlamlığını möhkəmləndirir, fiziki inkişafına müsbət təsir göstərir. Fiziki tərbiyə və idman həm də ürək fəaliyyətinin yaxşılaşmasına, maddələr mübadiləsinin tədricən sürətlənməsinə, əmək prosesi ilə əlaqədar keyfiyyətlərin yüksəldilməsinə, habelə müvafiq hisslərin inkişafına müsbət təsir göstərir. Şagirdlərin əmək qabiliyyətini artıran şərtlərdən biri əmək elementlərinə malik fiziki hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasıdır. Hərəkətlərin tənəffüslə əlaqələndirilməsi şagirdləri əməyə hazırlamağa zəmin yaradan amillərdən biridir. Həmçinin şagirdlərdə əmək qabiliyyətinin artırılmasına müsbət təsir edən amillərdən biri də təbii amillərin (hava, günəş, su) vasitəsilə bədənə möhkəmləndirilməsidir.

Bildiyimiz kimi, şagirdlərin şəxsi həyatında və fiziki inkişafında mütəhərrik oyunların rolu böyük olub, onları əməyə hazırlayır, əmək prosesində lazım olan şərtləri (intizam, qayda-qanun, çeviklik, dəyanətlik və s.) yerinə yetirməyə alışdırır. Oyunlar uşaqları yaşadıkları cəmiyyətə bağlayır, kollektivin şərəfini üstün tutur və bunu yerinə yetirməyə cəhd etməklə bərabər, təşəbbüskarlıq, müstəqillik, mətanət, işgüzarlıq, yenilməzlik və s. kimi yüksək keyfiyyətlərin mənbəyi rolunu oynayır.

Bədən tərbiyəsi niyə hər bir tələbə üçün lazımdır? Bu mövzu haqqında məqalə *Originally HeroicHollywood.com* tərəfindən 6 iyul 2018-ci ildə dərc edilmişdir. Məqalədə fiziki tərbiyə və idmanın çoxlu sayda faydaları haqqında məlumat verilmişdir. Şagirdlər bədən tərbiyəsi dərslərindən çox faydalanırlar. Fiziki tərbiyə və idman fənləri şagirdlərin sağlam həyat tərzinin vacibliyini daha yaxşı anlamalarına kömək edə bilər. Tələbələr ümumi sağlamlığın nəticəsi olaraq, daha da faydalı məlumat əldə edir və bu biliklərlə təhlükəsizliyi,

sağlamlığı və rifahları ilə əlaqədar müdrik qərarlar verirlər.

Tələbənin fiziki hazırlıq sağlam həyat tərzinin əsas komponenti ola bilər. Buna görə də müasir dövrimizdə fiziki tərbiyə və idman hazırlığı dünyanın bütün aparıcı universitetlərində əsas mövzudur. Mütəmadi fitnes fəaliyyətləri bir tələbənin həyat tərzinə daxil edildikdə, bu zaman onların formalarını qorumaları mümkündür. Daimi fiziki fəaliyyət bədəndəki qida maddələrinin mənimsənilməsini yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər. Həmçinin ürək-damar sağlamlığını yaxşılaşdırmağa və əzələ gücünü inkişaf etdirməyə də kömək edir. Yetkinlərdən fərqli olaraq, uşaqlar kifayət qədər məşq etmək üçün idman salonunda çox vaxt sərf etmək məcburiyyətində deyillər. Onların ehtiyacları yalnız geniş oyun vaxtı və sahə ətrafında qaçmaqdır.

Fiziki tərbiyə və idman hazırlığı tələbənin akademik performansını yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər. Tələbələrin məşğul olduqları müntəzəm fiziki fəaliyyətlərin bir çoxu daha yüksək səviyyədə konsentrasiya və yaxşı tərtib edilmiş davranışlarla əlaqələndirilir. İdman fəaliyyətləri digər mövzularda öyrənilən bilikləri möhkəmləndirməyə kömək edir. Məsələn, tələbələrin sosial işlərdə daha yaxşı nəticə göstərmələrinə kömək etmək fiziki tərbiyə və idmanın faydalarından birinə daxildir.

Fiziki tərbiyə və idman hazırlığı tələbələrin fokuslanmasına kömək edir. Əgər işimizdən vaxt ayırmasaq, diqqətimizin çətinləşdirə biləcəyimizi anlamalıyıq. Bu uşaqlarda da ola bilər. Diqqətlərini kitablara yönəltmələr, gündə birdən çox fasilə tələb edirlər. Bu səbəbdən bədən tərbiyəsi lazımdır. Şagirdlər fiziki tərbiyə və idman hazırlığı ilə məşğul olduqda, artıq enerjini yandıra bilərlər. Enerjidən uzaqlaşmaq, onları diqqətsiz qoymaq deməkdir[1].

Fiziki tərbiyə və idman zamanı uşaqların məşğul olduqları fəaliyyətlər, sosial qarşılıqlı əlaqələrin yaxşılaşdırmasına kömək edə bilər. Şagirdlər gənc yaşlarından müxtəlif qrup fəaliyyətləri ilə komanda daxilində öz müsbət şəxsiyyət hissindən necə əməkdaşlıq etməyi öyrənirlər. Bu cür ictimai fəaliyyətlər bir tələbənin böyüməsində mühüm rol oynamağa davam edir. Məsələn, idman gəncləri cəlb etmək və onlara müsbət personajlar aşılamaq üçün is-

tifadə edilə bilər. İdman fəaliyyətləri zamanı şagirdlər liderlik rollarını oynamağa malik olurlar ki, bu da gələcəkdə onların liderlik bacarıqlarının inkişaf etdirilməsinə yardım etmiş olur[4].

<https://edubirdie.com/write-my-essay> saytına görə bir çox məktəb tədris proqramı əsas fənlərə önəm verir. Şagirdlərə bu mövzuları daha yaxşı öyrənilən, nəticələrinin yaxşı olması üçün təzyiqlər edilir. Şagirddən uzaqlaşmaq üçün çoxlu sayda ev tapşırığı verilir və bunun nəticəsində evdə oynamaq üçün şagirdlərin vaxtları az olur, və ya heç olmur. Bu uşaqlarda bir çox stressə səbəb olur, çünki, onlar daha çox təhsil almağa çalışırlar. Bu oyun vaxtının stressi atmağın yollarından biri olduğunu düşünərək, fiziki tərbiyə və idman bu stress və narahatlıqlardan qurtulmaq üçün bir çıxış yolu olmaqla bərabər, həm də emosional dayanıqlığı və sabitliyi asanlaşdırıla bilər.

Tələbələr boş qaldıqda asanlıqla narkotik istifadəsi kimi mənfi davranışlara başlaya bilərlər. Digər tərəfdən isə, tələbələr bir idmanda hobbii tapdıqda, idmanın hər hansı bir növü ilə hobbii kimi məşğul olduqda, bu onları məktəb həyatları boyunca məşğul edə bilər. Tələbələr vaxtlarından necə yaxşı istifadə edəcəklərini də anlamış olurlar.

Fiziki tərbiyə və bədən tərbiyəsinin tələbə həyatının inkişafında əsas rol aldığı aydındır. Bütün yuxarıda qeyd olunan səbəbləri nəzərə alaraq, fiziki tərbiyə və idmanın məktəbin tədris proqramına əlavə olunmasının çoxlu müsbət səbəbləri və pedaqoji əhəmiyyəti vardır.

ƏDƏBİYYAT

1. http://elibrary.bsu.az/books_rax/N_211.pdf.
2. <https://aztehsil.com/inv/314-fiziki-trbiynin-mahiyyeti-v-mqsdi-fiziki-trbiynin-vziflri-fiziki-trbiynin-vasitlri.html>
3. <https://www.chestercollege.org/blog/10-reasons-why-physical-education-is-so-important-in-schools/>
4. <https://www.nordangliaeducation.com/our-schools/abu-dhabi/learning/sport-and-physical-education/physical-education/the-importance-of-physical-education>
5. Qurbanov H.H. *Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası*, Bakı, "Adiloğlu" nəşr, 2001.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Х.Р. Абасова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Социальных наук
khadica.abasova@sport.edu.az

Аннотация: В статье разъясняются понятия физического воспитания, педагогическое значение, значение физического воспитания. Физическое воспитание сегодня является актуальной проблемой, и в этой связи реализуются многие международные

и местные программы. Образование должно быть доступным и равным для всех.

Ключевые слова: *физическое воспитание, педагогическое значение, значение физического воспитания.*

PEDAGOGICAL IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Kh.R. Abasova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social sciences
khadica.abasova@sport.edu.az

Annotation: The article explains the concepts of physical education, pedagogical importance, importance of physical education. Physical education is a topical issue today, and many international and local programs are

being implemented in this regard. Education should be accessible and equal to all.

Keywords: *physical education, pedagogical importance, importance of physical education.*

DANIŞIQ QRAMMATİKASI VƏ ONUN İNGİLİS DİLİ DƏRSİNDƏ ROLU

G.Ə. Bağırova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Sosial elmlər kafedrası

govhar.bagirova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: İngilis dili beynəlxalq dildir. Dilə olan tələbat günü-gündən artır və dil inkişaf edib yayılır. Buna görə dilin tədrisinə hələ aşağı siniflərdən başlanılır və ali təhsil səviyyəsində də tədris davam edir. Tədris zamanı İngilis dilinin lüğət, qrammatika və danışiq dili üçün lazım olan nitq etiketləri öyrədilir. Ünsiyyətin əsas meyarı olan danışiq dili demək olar ki, dil tədrisində asan bölmə deyil. Bəs danışiq qrammatikası necə? Qarşılıqlı ünsiyyət zamanı dinləyənin səni başa düşməsi sadəcə fikrini ona çatdırmaqla, qeyri-rəsmi şəkildə baza sözlərini istifadə etməklə yekunlaşmır. İngilis dilində aydın və başadüşülən, qrammatik şəkildə düzgün danışmaq əsas meyardır. Bu məqalədə global xarakter daşıyan ingilis dilinin öyrənilməsi zamanı danışiq qrammatikasından istifadə və onun tədrisdə istifadə xüsusiyyətləri, ümumiyyətlə, bu sahənin mənimlənməsində əsas mühitin yaradılması səbəbləri araşdırılmışdır. Bu məqalə danışiq qrammatika fəaliyyətlərini öz tədrislərinə daxil etmək istəyən müəllimlər üçün əsas məsələlərə və düşüncələrə toxunur və danışiq qrammatikasının altı ümumi xüsusiyyətinə diqqət yetirir, bunları dil otağında öyrətmək üçün praktik fəaliyyətlər və təkliflər verir..

Açar sözlər: *danışiq qrammatikası, elipsis, əlavələr, başlıqlar, doldurucular.*

Giriş: Heç vaxt danışiq qrammatikası haqqında eşitməmisinizsə, bu məqalə danışiq bacarıqlarının tədrisi barədə düşüncənizi və hətta tələbələrin danışiq qabiliyyətlərini necə qiymətləndirdiyinizi dəyişdirə bilər. Danışiq qrammatika nümunəsini görmək üçün aşağıda göstərilən iki hissəni nəzərdən keçirək və han-

sının ingilis dili dərslərindən, hansının isə real həyatda olan söhbətdən olduğuna qərar verək:

Nümunə 1:

A: *My little brother is a really good student.*

B: *Why do you say that?*

A: *Well, he is really smart, so he always gets good grades.*

B: *Maybe he gets good grades because he studies hard.*

Nümunə 2:

A: *Didn't know you used boiling water.*

B: *Pardon?*

A: *Didn't know you used boiling water.*

B: *Don't have to but it's um ... they reckon it's um, quicker.*

Çox güman ki, təxmin etdiyiniz kimi, birinci hissə İngilis dili dərslərindən, ikinci hissə isə real həyatda olan söhbətdəndir. Bəs niyə deyə bilərsiniz? İngilis dilinin qrammatikasının ənənəvi, rəsmi təsvirləri adətən yazılı İngilis dilinin standartlarına əsaslanır; bu yarınlarda, xüsusən də danışiq məlumatlarının böyük birliyinin təhlili və danışiq ünsiyyətinə vurğu nəticəsində tədqiqatçılar və dilçilər danışiq qrammatikasının xüsusiyyətlərini izah etməyə və yazı əsaslı standartların və qrammatik təsvirlərin tətbiq edilməsinin məqsədəuyğunluğunu şübhə altına almağa başladılar. Ünsiyyətçi dil tədrisi və orijinallığı vurğulayan mövcud tendensiyalar səbəbi ilə danışiq qrammatikasının sinifdəki rolunu tanımaq hər zaman-kindən daha vacibdir. Danışiq qrammatikasının xüsusiyyətləri və onlara öyrətməyin yolları haqqında öyrənmək tələbələrin ümumi səlisliyini və üz-üzə söhbətini yaxşılaşdırmağa imkan verir, danışiq dərslərinin etibarlılığını artırır və şagirdlərinizin dərslər kimi ingilis dilində danışıqlarının qarşısını alır.

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

Müzakirə. Gündəlik, planlaşdırılmamış söhbətin bir çox qrammatik xüsusiyyətləri yazılı İngilis dili standartlarına görə səhv olaraq qiymətləndirilsə də bu təbii uyğunlaşma xüsusiyyətləri standart İngilis dilindən səhv hesab edilməməlidir [2, s. 361-386]. Yazılı İngilis dilindən fərqli olaraq, danışq İngilis dili ümumiyyətlə kortəbii və planlaşdırılmamışdır və düzəliş imkanı yoxdur Bu spontanlıq bəzi fərqli xüsusiyyətlər yaradır, çünki onlar “real vaxt işləmə” gücünə uyğun gəlirlər və nəticədə nitqin “addım-addım yığılması” ilə nəticələnir [2, s. 363]. Bundan əlavə, danışma ümumiyyətlə üz-üzə olur və nəticədə "paylaşılan kontekst" ilə olduqca interaktiv vəziyyət yaranır [2, s. 363]. Beləliklə, danışq İngilis dilinin təbiəti və xüsusiyyətləri danışq dilinin şəxsiyyətlər arası və interaktiv funksiyalarını real vaxtda yerinə yetirməyə çalışarkən eyni zamanda İngilis dilinin fərqli qrammatik xüsusiyyətlərinə səbəb olur.

Danışq qrammatikasının xüsusiyyətlərini öyrənməmək, tələbələrin İngilis dilində səlis və lazımi səviyyədə danışma qabiliyyətinə mane ola bilər [6, s. 137-144]. Danışq qrammatikasının aşağıdakı altı xüsusiyyəti dil müəllimlərinə danışq qrammatikasının nə olduğunu başa düşməyə və öyrəncilərin danışq qrammatika biliklərini və ümumi İngilis dilində danışma bacarıqlarını inkişaf etdirən tədris otağı təlimatı və fəaliyyətləri təmin etməyə kömək edəcəkdir.

Danışq qrammatikasının altı xüsusiyyəti:

1. Ellipsis. Ellipsis, normal olaraq müəyyən bir quruluşun bir hissəsi olan elementlərin buraxılmasıdır və həm danışq, həm də yazılı İngilis dilindədir. Məsələn: “*Do you have any questions?*” (*ellipsis yoxdur*) *Any questions?*” (Ellipsis - mövzu və fel buraxılmışdır). Cullen və Kuo qeyd etdikləri kimi, ellipsis həm danışqda, həm də yazılı İngilis dilində

tapıldığı halda, situasional ellipsis - təcili vəziyyət nəzərə alınmaqla aşkar olan elementləri buraxmaq daha çox yaygındır. Situasiya ellipsisi “qeyri-rəsmi və paylaşılan kontekstdən” [2, s. 368] yaranır və natiqlərə şərhələrinin uzunluğunu və mürəkkəbliyini azaltmağa imkan verir. Beləliklə, danışq dilinin üz-üzə təbiəti natiqlərə vəziyyətdən asanlıqla alınan məlumatları dərk etməyə imkan verir və bu da daha qısa ifadələrlə danışaraq danışqların real vaxt təzyiqlərinin öhdəsindən gəlməyə kömək edir.

2. Başlıqlar. Başlıqlar, mövzu haqqında məlumat verməzdən əvvəl dinləyicilərə bir mövzunu tanıtməyin və o mövzuya yönləndirməyin bir yoludur [2, s. 675]. Məsələn: “*The soccer game last night, it was really exciting.*” (başlıqla) “*The soccer game last night was really exciting.*” (Başlıqsız). Başlıqlar, natiqlərə danışmadan əvvəl danışmaq istədikləri mövzunu vurğulamağa imkan verir, həm danışana, həm də dinləyiciyə real vaxt ünsiyyətində daha çox işləmə vaxtı verir.

3. Əlavələr. Əlavələr bir cümlənin sonuna əlavə olunan şərhələrdir. Misal üçün: “*My teacher is really nice, the one from America.*” (əlavə ilə) “*My teacher from America is really nice*” (əlavəsiz).

Əlavələr nümunədə olduğu kimi bütöv bir ifadə şəklində və ya yalnız bir sözdən ibarət ola bilər. Məsələn, “*It’s a serious picture, that*” [9, s. 333].

Əlavələr bir şərhə aydınlıq gətirmək, bir maddəyə şəxsi münasibətini və ya mühakiməsini ifadə etmək və ya şəxsiyyətlər arası bir funksiyaya xidmət etmək daxil olmaqla bir sıra funksiyalara malikdir [9]. Onlar, natiqlərin həm şərhələrini düzəltməsinə, həm də mövzuların qiymətləndirici ifadələrini verməsinə imkan verərək danışqların interaktivliyini təmin edir [7, s. 391].

4 və 5. Doldurma və arxa sözlər. Doldurucular “er”, “well”, “hmm” və “um” kimi xüsusi məna daşımayan, əksinə vaxtı dolduran və natiqin düşüncələrini toplamağa imkan verən sözlər və ifadələrdir [10]. Digər tərəfdən arxa kanal sözləri, “uh-huh”, “oh”, “yes” və “I see” kimi sözlər və nitqlərdir, bunlar natiqin söylədiklərini qəbul etmək və onu davam et-

dirməyə təşviq etmək üçün istifadə olunur (Stenström). Hər iki doldurucu və arxa kanal İngilis söhbətində yaygındır, çünki vacib ünsiyyətçi və şəxsiyyətlərarası funksiyalara xidmət edirlər və bunlar olmadan söhbət etmək həm çətin, həm də yöndəmsiz olardı. [8, s. 24-25]

6. Frazoloji parçalar. Parçalar digər elementlərlə birləşə bilən, lakin sözlər kimi dilin hazır leksik vahidi kimi çıxış edən sabit sözlər və ya ifadələrdir. Müəyyən vaxt ərzində danışanlar xüsusi qrammatika funksiyalarını doldurmaq üçün nisbətən az sayda sabit söz və ifadələrə güvənirlər. Cullen və Kuo (1) qeyri-müəyyənlik yaratma şərtləri (məsələn, “kind of”, “sort of”, “stuff like that”), (2) şəklini dəyişmə və nəzakət göstərmə (məsələn, “a bit” və “a little bit”) və (3) diskurs strukturlarını qeyd ediblər (məsələn, “you know” və “I mean”). Bu ifadələrin qarşılıqlı doldurucu rolunu oynaya biləcəyini və natiqə fasilə verməyə və real vaxt söhbətinin məhdudluğu altında nə deyəcəyini düşünməyə imkan verdiyini də qeyd etdilər. [2, s. 380]

Bu bölmə danışmaq qrammatikasının tədrisi üçün üç pedaqoji məsələyə diqqət yetirir: (1) orijinal materiallara ehtiyac, (2) tələbələrin danışmaq ünsiyyət bacarıqlarını hər baxımdan inkişaf etdirmək üçün danışmaq qrammatikasının tədrisinin zəruriliyi və (3) danışmaq qrammatikası xüsusiyyətlərinin tanınmasına və istifadəsinə yönəltmək. Danışmaq qrammatika fəaliyyətlərini öz siniflərinə daxil etmək istəyən müəllimlər bu məsələləri öz xüsusi tədris kontekstlərində nəzərdən keçirməlidirlər.

1. Orijinal danışmaq mətnlərindən istifadə

Çoxsaylı tədqiqatçılar dərslük dialoqlarının süniliyini qeyd edirlər və dil sinifində istifadə ediləcək daha böyük danışmaq məlumatlarının inkişaf etdirilməsinin və təhlil edilməsinin vacibliyini vurğulayırlar [7, s. 401]. Həqiqətən, Cullen və Kuo'nun 24 əsas İngilis dili tədrisi (ELT) dərslüklərində apardığı sorğu, danışmaq qrammatikasının əhatə dairəsinin qeyri-kafi və natamam olduğunu və danışmaq üçün ümumi sintaktik quruluşlar üzərində frazal hissələrə vurğu edildiyini və ya nəzərə alınmadığını aşkar etdi. Rühlemann [7, s. 683-684] bu düşüncəni təkrarlayır və “mövcud dərslüklərin

əksəriyyətində “söhbət” növü söhbətin tədrisi üçün etibarlı bir model ola bilməz” iddiasını irəli sürür. Şübhəsiz, ELT dərslüklərində tez-tez rast gəlinməyən danışmaq qrammatika xüsusiyyətlərini özündə cəmləşdirən danışmaq dialoqlarına (orijinal və ya xüsusi olaraq qurulmuş olsun) məruz qalmaq lazımdır. Bu o deməkdir ki, etibarsız materialları tədris etməmək üçün müəllimlər tələbələrini danışmaq qrammatikası elementləri ilə tanış etmək üçün dərslük materiallarını orijinal video, radio və digər səs materialları ilə əlavə etməlidirlər.

2. Danışmaq qrammatikasının nə vaxt öyrədiləcəyini müəyyənləşdirmək

Danışmaq qrammatikasının danışmaqda funksiyası bütün dil siniflərində bu tədrisin aparılmasını tövsiyə edir [5]. Həqiqətən də, McCarthy danışmaq qrammatikasının öyrədilməsinin vacibliyini vurğulayır: Danışmaq bacarıqlarının öyrədilməsinə və öyrənilməsinə dəstək verdiyini iddia edən dil pedaqogikası, danışmaq dili haqqında bildiklərimizi görməməzlikdən gəldikdə, özünə zərər verir. Başqa sözlə, danışmaq və yazılı dil arasındakı əhəmiyyətli fərqləri qəbul etmək və ya öyrətməkdən imtina edərək danışmaq ünsiyyətini və ümumi dil tədrisini vurğulamağın mənası yoxdur. Bu, danışmaq dilini anlamaq və istehsalın ikinci dil tədrisinin məqsədi olduğu EFL kontekstləri də daxil olmaqla danışmaq qrammatikasının tədris olunmasının zəruriliyini nəzərdə tutur. Eynilə, Mumford [6] ana dilində danışanlarla qarşılıqlı əlaqəsindən asılı olmayaraq bütün tələbələrin bəzi danışmaq qrammatik xüsusiyyətlərini öyrənməkdən faydalana biləcəyini iddia edir. Fikirləşmə ilə əlaqəli, doldurucular, başlıqlar, əlavələr, ellipslər və frazal parçaları kimi formaları müəyyənləşdirir ki, bu da ünsiyyətin inkişafına uyğunlaşmasına və daha səlis və səmərəli danışmasına imkan verir. Bundan əlavə, sorğular göstərir ki, müəllimlər ümumiyyətlə danışmaq qrammatikasının xüsusiyyətlərinin təlimatını dəstəkləyir, baxmayaraq ki bu dəstək spesifik xüsusiyyətlərindən asılı olaraq dəyişə bilər. Məsələn, Timmis [9] tərəfindən aparılan bir sorğu müəllimlərin şagirdlərin ən azından danışmaq qrammatikasının xüsusiyyətlərinə məruz qalması lazım olduğunu hiss etdiklərini və Goh (Çin) və Sinqapurdan olan müəllimlər

arasında apardığı sorğunun müəllimlərin danışmaq qrammatika biliklərini artırmaq üçün faydalı olduğunu göstərdiyini göstərir [3, s. 18].

3. Danışmaq qrammatikasına qarşı fikir bildirmə

Şifahi qrammatika tədris edilərkən başqa bir fikir tələbələrə yalnız danışmaq qrammatikası xüsusiyyətlərinə diqqət yetirməli olub-olmaması və ya danışmaq qrammatikasının xüsusiyyətlərini öz dil istehsalına daxil etmələrini təşviq edib etməməsidir. McCarthy və Carter danışmaq qrammatikası tədris edilərkən “üç mən” metodikasını müdafiə edirlər. Danışmaq məlumatlarının ilk dəfə təqdim olunduğu, danışmaq qrammatikasının vurğulandığı və daha sonra öyrənmələrin İngilis dilinin danışmaq xüsusiyyətlərini fərqləndirmə qabiliyyətlərini inkişaf etdirmələri üçün tövsiyə olunan “üç mən” illüstrasiya, qarşılıqlı əlaqə və induksiya deməkdir. Timmis [9] İngilis danışmaq dilinin öyrədilməsi zamanı dörd növ tapşırıqdan istifadə etməyi tövsiyə edir: mədəni giriş tapşırıqları, qlobal anlaşma tapşırıqları, bildiriş tapşırıqları və dil müzakirə tapşırıqları. Danışqılı İngilis dilinin tədrisi üçün bu yanaşmaların hər ikisi istehsal fəaliyyətindən çox fərqlilik və məlumatlandırma fəaliyyətini vurğulayır. Digər tərəfdən, Cullen və Kuo və Mumford şagirdlərin yalnız xüsusiyyətləri görməməsi və təhlil etməsi lazım olduğunu vurğulayırlar. Cullen və Kuonun [2, s. 382] qeyd etdikləri kimi, danışmaq qrammatikasının xüsusiyyətləri “söhbətin planlaşdırılmamış, interaktiv və şəxsiyyətlərarası təbiəti ilə əlaqəli” vacib ünsiyyət funksiyalarına xidmət etdiyi üçün “daha çox ənənəvi quruluşlarla əhatə edilə bilməz”. Ən faydalı yanaşma, şagirdlərin konkret vəziyyəti və ehtiyaclarından asılı olaraq şagirdlərin fərq etməsi və ya istehsal etməsi üçün danışmaq qrammatikasının spesifik xüsusiyyətlərini seçmək olardı.

Danışmaq qrammatikasının öyrədilməsi üçün fəaliyyətlər Danışmaq qrammatikasının xüsusiyyətləri, danışmaların interaktiv və real vaxt təbiəti ilə məşğul olmasına kömək edən vacib şəxsiyyətlərarası və ünsiyyətçi funksiyalara xidmət etdiyindən, onların təlimatlarını ünsiyyət dili siniflərinə daxil etmək vacibdir. Bununla birlikdə, EFL dərslərinin əksəriyyəti

yətində danışmaq qrammatikasının bir çox xüsusiyyətlərinə malik olmayan həqiqətə uyğun olmayan mətnlər olduğundan və ümumiyyətlə danışmaq qrammatikasının çoxsaylı xüsusiyyətlərinə açıq şəkildə toxunmadığı üçün [2], bir çox dil müəllimləri onları öyrətməklə mübarizə aparırlar. Bir çox mənbələrdə müəllimlərin şagirdlərə ellipsis, başlıq və əlavələr, doldurucular və arxa kanallar və ifadələr haqqında təlimat vermək üçün istifadə edilə biləcəyi xüsusi fəaliyyətlər verilmişdir. Bu fəaliyyətlər danışmaq qrammatikası barədə məlumatlılığın artırılmasına, danışmaq qrammatika xüsusiyyətlərinin tətbiqinə, orijinal materiallardan (video kimi) istifadə edilməsinə və tələbələrin fərqli sosial şərtlərdə müxtəlif dərəcədə uyğunluğa həssas olması üçün açıq təlimat və müzakirələrdən istifadə edilməsinə yönəlmişdir [4, s. 46,49].

Biz sizinlə ellipsis üçün bir fəaliyyət metoduna baxaq. Ellipsis üçün danışılan İngilis fəaliyyətləri oyunlardan situasiya ellipsisini tətbiq etmək və tətbiq etmək üçün istifadə edilə bilər.

Videolarda Ellipsis: Əvvəlcə müəllim, iki və ya daha çox insanın danışdığı qısa, orijinal bir video seçir. Müəllim şagirdlərə buraxılmış bütün mövzuları və felləri özündə cəmləşdirən bir ssenari verir və video klipdə eşitmədikləri sözlərin üstündən xətt çəkmələrini xahiş edir. Şagirdlər sözləri dinlədikdən və üstündən xətt çəkdikdən sonra sinif hansı sözlərin buraxıldığını və niyə olduğunu müzakirə edir. Şagirdlər ayrıca hansı sözlərin buraxıla biləcəyini və buraxılmayacağını da müzakirə edirlər. Ellipsisin aydın nümunələri ilə uyğun, qısa bir klip tapmaq bəzən çətin olur, buna görə TV sitkomlarında, tok-şoularında və müsahibələrində və ya YouTube kimi populyar saytlarda qeyri-rəsmi və orijinal söhbətlərə baxmaq olar və istifadə etmək olar. İngilis podkastından bir nümunə (video və transkript Lukanın İngilis Podkastında,

<http://teacherluke.co.uk/2010/03/26/116>) tapa bilərsiniz.

Söhbətlərin uzun və qısa versiyaları fəaliyyət müəllimləri ya ellipsi ehtiva edən qısa bir söhbətlə başlaya bilər və şagirdlərdən itkin sözləri dolduraraq söhbətin uzun bir versiyasını yazmalarını istəyə bilər və ya şagirdlərə

uzun bir söhbət verərək sözləri qısaltması üçün sözləri buraxmalarını xahiş edə bilər. Cədvəl 2-də göstərilən fəaliyyət, hansı sözlərin və niyə buraxıla biləcəyi barədə müzakirələrə səbəb olacaqdır.

Instructions: Watch the video and cross out any words in the script that you do NOT hear.

Interviewer: So, uh, how long have you been in London?

Interviewee: I have been in London two weeks.

Interviewer: Is that really true? So what do you do?

Interviewee: I study graphic design at Camberwell School of the Arts.

Interviewer: So, this is your first two weeks?

Interviewee: Yes, this is my first two weeks. It's quite a big impact. London is very big, there are lots of people, and it's quite expensive as well.

Discussion questions:

1. What types of words have been omitted?
2. Why do you think these words have been omitted?

Answer key: (words not heard are in parentheses)

Interviewer: So, uh, how long have you been in London?

Interviewee: (I have been in London) two weeks.

Interviewer: (Is that) really (true)? So what do you do?

Interviewee: (I study) graphic design (at) Camberwell School of the Arts.

Interviewer: So, (this is) your first two weeks?

Interviewee: (Yes, this is my) first two weeks. It's quite a big impact. (London is) very big, (there are) lots of people, and it's quite expensive as well.

Discussion questions (possible answers):

1. Subjects (nouns) and main verbs have been omitted.
2. The meaning is clear from the context. The people are speaking casually

Ünsiyyətçi dil tədrisinin əsas məqsədi şagirdlərin mənalı kontekstdə ünsiyyət qurma bacarıqlarını inkişaf etdirməkdir. Bu məqalədə İngilis dilinin danışq qrammatikasının spesifik xüsusiyyətləri təsvir edilmiş və interaktiv, real vaxt söhbətinin tələblərinə cavab verməkdə faydaları göstərilmişdir. Basturkmenin [1,5] qeyd etdiyi kimi, son ünsiyyət metodologiyaları tez-tez “tələbləri qarşılıqlı əlaqə vasitələri ilə təmin etməkdənsə danışmalarını təmin edən fəaliyyətlərə” yönəlmişdir. Odur ki, şagirdlərimizin İngilis dilində səmərəli ünsiyyət qurmaları üçün danışq qrammatikasının bu xüsusiyyətlərini bir EFL kontekstində də tanımalı və istifadə etmələri lazımdır. ELT materiallarında danışq qrammatikasının tədrisi üçün fəaliyyətin olmamasını tapan müəllimlər üçün bu məqalə, tələblərin real vaxt ünsiyyətinin təzyiqlərinə uyğunlaşmasına imkan verərək səlisliyin inkişafına kömək edən tədris xüsusiyyətləri üçün müxtəlif fəaliyyətləri əks etdirir [6]. İngilis dilindən beynəlxalq kontekstlərdə ünsiyyət qurmaq üçün getdikcə daha çox istifadə olunur, şagirdlərə təsirli ünsiyyət qurmağı təmin edəcək konvensiyalar və danışq İngilis dilinin xüsusiyyətlərinin öyrədilməsi hər zaman kindən daha vacibdir. Ünsiyyətçi bir dil öyrətmə yanaşmasını müdafiə edən hər hansı bir müəllim, tələblərin İngilis dilindəki danışqların təzyiqləri və interaktiv təbiətinin öhdəsindən gəlməsinə imkan verən İngilis dilinin seçilmiş xüsusiyyətlərinin xüsusi təlimatlarını və təcrübələrini də dəstəkləməlidir. Təklif olunan fəaliyyətlərdən bir neçəsini İngilis dili dərslərinə daxil etməklə həm müəllimlərin, həm şagirdlərin ingilis dilində qarşılıqlı fəaliyyətinə kömək edə bilər, həm də onların etibarsız bir İngilis dili dərsliyi kimi səslənməsinin qarşısını ala bilər.

Nəticələrin təhlili: Bu tədqiqat tədris mühitinin tələblərin akademik uğurlarında mühüm rol oynadığını göstərir. Araşdırmalardan əldə edilən məlumatlar tədris mühitinin öyrənənlərin uğurlarına təsir etdiyini göstərir.

Yuxarıda qeyd edilən fəaliyyətlərin tədris zamanı tətbiq edilməsi dil bacarıqlarını daha da inkişaf etdirə bilər, eyni zamanda tələbələrin ikinci dil kimi ünsiyyət zamanı dil qaydalarına və danışıq qrammatikasına əməl etməklə öz nitqlərini qurması onları daha da başadüşülən edə bilər.

Tədqiqatın əsas nəticəsi göstərdiki dilin öyrənilməsində əsas amil yalnız lüğət və qrammatika tədrisi ilə yekunlaşmır, eyni zamanda ünsiyyətin düzgün qurulması üçün lazım olan qaydalara əməl edilməlidir. Əgər maraqlı fəaliyyətlər və öyrənmə havası daha yaradıcı şəkildə qurularsa və bu yolda müəllimin istifadə etdiyi tədris və yanaşma metodları da tədrisin uğurlu nəticələnməsinə səbəb olar.

İngilis dilində danışıq qrammatikasını öyrənməyin bəlkə də, ən effektiv yolu dəstəkləyici mühitin yaradılmasıdır. Ümumiyyətlə, tələbə öyrənmə prosesində özünü rahat və sərbəst hiss etməsə, fikrini ifadə etməkdə çəkinirsə, ünsiyyətdə çətinlik çəkirsə onda həmin anda öyrənmə prosesindən söhbət gedə bilməz və istənilən nəticə əldə edilə bilməz, beləliklə təlim prosesi uğursuz nəticələnmə bilər. Qeyd olunan problemləri aradan qaldırmaq üçün ingilis dilini öz maraq dairəsinə uyğun olaraq əyləncəli bir yolla öyrənmək və dil öyrənmə məsələsini xüsusi olaraq diqqət yetirdiyin əziyyətli bir iş kimi görmək əvəzinə, onu gündəlik həyat tərzinin bir parçası olan maraqlı bir fəaliyyət növünə çevirmək lazımdır.

Yekun nəticələr. Xarici dilin tədrisində tələbələrin fəaliyyətinə və nailiyyətlərinə təsir edən amillər arasında müvafiq tədris metodologiyası, ağıllı və bacarıqlı müəllimlər, əlverişli təlim mühiti, müəllim-tələbə münasibətlərindən başqa real mühitin yaradılması, ünsiyyət üçün şəraitin yaradılması, öyrədilən biliklərin düzgün şəkildə istifadəsi, düzgün ünsiyyət qurmaq bacarığı, fikrin tam aydın və təbii ki, qrammatik qaydara əsasən nitqə tətbiqi də əsas amildir. Tədqiqatlar göstərmişdir ki, danışıq qrammatikasının tədrisi zamanı qeyd edilən altı xüsusiyyət və onlarla bağlı fəaliyyətlər yerinə yetirilsə bu tədrisin uğurudur.

Buna görə müəllimlər tədris zamanı bunları nəzərə almalıdırlar. Üstəlik, xarici dildə ünsiyyətlə bağlı digər tədqiqat işləri bu araşdırmanın nəticələrini dəstəkləyir. Bundan əlavə, müəllimlər ingilis dilinin danışıq qrammatikasına aid tədris metodikasını tələblərə uyğun olaraq dəyişdirə bilərlər. Nəhayət, İngilis dilində düzgün ünsiyyət qurmaq üçün nitqin danışıq qrammatikasının xüsusiyyətlərinə uyğun qurulması ilə daha da rəngarəng və dolğun ola bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Basturkmen H.** 2017. *Descriptions of spoken language for higher level learners: The example of questioning.* ELT Journal.
2. **Cullen R., Kuo I.** *Spoken grammar and ELT course materials: A missing link?* TESOL Quarterly 41, 2017.
3. **Goh C.** 2015. *Perspectives on spoken grammar.* ELT Journal 63.
4. **Leech G.** *Grammars of spoken English: New outcomes of corpus-oriented research.* Language Learning 50, 2017.
5. **McCarthy M.** *Explorations in corpus linguistics.* Cambridge: Cambridge University Press 2016.
6. **Mumford S.** *An analysis of spoken grammar: The case for production.* ELT Journal 63, 2018.
7. **Rühlemann C.** *Coming to terms with conversational grammar: 'Dislocation' and 'dysfluency.'* International Journal of Corpus Linguistics 11, 2016.
8. **Stenström A.** *An introduction to spoken interaction.* London: Longman 2015.
9. **Timmis I.** *Native-speaker norms and international English: A classroom view.* ELT Journal 56, 2015.
10. **Willis D.** *Rules, patterns and words: Grammar and lexis in English language teaching.* Cambridge: Cambridge University Press 2018.

ГРАММАТИКА РЕЧИ И ЕЕ РОЛЬ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Г.А. Багирова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Социальных наук
govhar.bagirova@sport.edu.az

Аннотация: английский – международный язык. Спрос на язык растет день ото дня, а язык развивается и распространяется. Таким образом, обучение языку начинается в младших классах и продолжается на уровне высшего образования. Курс учит английской лексике, грамматике и речевому этикету. Разговорный язык, являющийся основным критерием общения, – непростая часть обучения языку. А как насчет разговорной грамматики? В разговоре понимание вас слушателем не заканчивается простым выражением своих мыслей и использованием неформальных основных слов. Главный критерий – говорить по-английски четко и доходчиво, грамматически правильно. В данной статье рассматривается

использование разговорной грамматики в изучении английского языка, имеющего глобальный характер, и особенности ее использования в обучении, в целом причины создания ключевой среды для освоения данной области. В этой статье рассматриваются ключевые вопросы и идеи для учителей, которые хотят включить упражнения по устной грамматике в свое обучение, а также рассматриваются шесть общих черт разговорной грамматики, а также предлагаются практические задания и предложения по их обучению в языковой комнате.

Ключевые слова: *разговорная грамматика, многоточие, приложения, заголовки, заполнители..*

SPEAKING GRAMMAR AND ITS ROLE IN ENGLISH LESSONS

G.A. Bagirova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social sciences
govhar.bagirova@sport.edu.az

Annotation: English is an international language. The demand for language is growing day by day and language is developing and spreading. Therefore, language teaching begins in the lower grades and continues at the higher education level. The course teaches English vocabulary, grammar and speech etiquette. Spoken language, which is the main criterion of communication, is not an easy part of language teaching. What about spoken grammar? In conversation, the listener's understanding of you does not end with merely conveying his thoughts and using informal basic words. The main criterion is to speak English

clearly and intelligibly, grammatically correct. This article examines the use of spoken grammar in the study of English, which has a global character, and the features of its use in teaching, in general, the reasons for creating a key environment for mastering this field. This article addresses key issues and ideas for teachers who want to incorporate spoken grammar activities into their teaching, and focuses on six common features of spoken grammar, providing practical activities and suggestions for teaching them in a language room.

Keywords: *colloquial grammar, ellipsis, appendices, headings, fillers.*

THE ACTIVITY OF SPORT ICONS AFTER RETIREMENT AND THEIR INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF SPORT

A.R. Aliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports management and communication
aydan.aliyeva2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation: The sports career of any high-level athlete ends after a certain period of time. Most former athletes will experience changes in their self-determination and daily behavior as they adopt a non-athletic lifestyle. If you have been famous throughout your career as an athlete, it will be easier to make money when you can no longer play. You can participate in advertising or be a representative of a company. But there are many players who have to find a completely new way to live. Some become referees or coaches, but most have to leave the game altogether. Being a coach is very difficult and requires a lot of skill, because you decide for the whole team, and if something goes wrong, it is your responsibility. Retirement begins to depend on everyone at a certain age. For athletes, this age comes earlier than all of us. The human body cannot last long. Athletes have difficulty finding a job after retirement, but many athletes continue to work, positively affecting the current state of the sport. The article discusses these icons, their relationship with the media and their role in the development of the sport.

Keywords: *sport, athlete, retirement, career, exercise, media.*

Introduction. Many people think that it is not important to exercise as much as we get older, that we need less exercise as we get older, but this is wrong. In fact, as we age, it is important to keep moving to maintain muscle and bone strength and prevent our body from weakening. Many people put themselves at risk of poor health by not exercising at a later

age. They spend a lot of time sitting. But it's never too late to live by "old age and wisdom" and act wisely for your body. The trick is to find what you want. As you grow older, it becomes harder to maintain motivation and self-confidence as you move on to new activities. Some people think that they are too old to run, and that some sports are for young people, causing fear and reluctance. But this is not the case. There are many sports that seniors can enjoy and benefit from in a safe, inexpensive way. There is something for everyone, regardless of your ability. There are many reasons to be active, especially for the 65+ age group. The National Health Service provides information on the importance of exercise as you age and how it can reduce your risk of heart disease, type 2 diabetes, depression and dementia - a very good motivation to move forward. There are other benefits: Reduces the risk of disease, maintains independence, improves strength and balance, improves overall psychological well-being, helps to get rid of the disease, increases bone density, prevents depression, reduces stress, improves memory and alertness, allows you to make new friends, sleep improves, improves your mood. and self-confidence. The more you exercise and move, the longer you can do it. You can do whatever you want when you retire. In the end, the sports career of every high-level athlete comes to an end. Most former athletes will experience changes in their self-determination and daily behavior as they adopt a non-athletic lifestyle.

After years of dedicating their lives to their sport, athletes reach a certain age when

their abilities begin to decline and they are forced into retirement. For most, this usually occurs around the age of 33. While most people are busy working for another 40 years, what do athletes do with their time after retiring?

Sport after sport. It's often said that practice is the best way to learn. That certainly shows in sport, where many of the top off-the-field jobs are occupied by former stars.

An athlete's life revolves around their sport. They have to consider what they eat at all times and ensure that they correctly balance rest and exercise. Likewise, they must consider whether an activity could cause them a career-ending injury. Once retirement comes, it's often hard for sports stars to get out of the routine. Frequently, they find themselves back into the sport soon enough. For some, a different sport is their path of choice. Michael Jordan played baseball and Freddie Flintoff took up boxing. However, most return to their own sport in a different capacity. All 20 of the managers currently leading teams in the Premier League, the top flight in the English football league, played the game at some level before entering management. Ozzie Newsome, John Elway, Reggie McKenzie and Jerry Reese, all former pros, hold similarly high executive positions in American Football's National Football League. Sports management is littered with former players. MLB Baseballer Joe Torre won titles as both a player and a coach. Likewise, boxing Hall of Famer Floyd Mayweather Jr. has taken to promoting (1). For those that fail to make it into the higher reaches of the managerial game, there are always broadcasters looking for expert opinions in the lead up to events. Most sports stars retire with millions in the bank. However, making it as a professional isn't always the blessing that it seems to be. While Ferdinand has stolen the headlines, another former Premier League footballer has been in the news this week too. Clarke Carlisle was admitted to hospital due to

fears about his mental health. That follows a suicide attempt back in 2014, just over a year after he hung up his boots. Carlisle has stated in the past that he believes the end of his sports career is part of the problem:

"Everything in your life is structured and all of a sudden that gets taken away. The job title defines you, and when you leave that you get a loss of identity and belonging."

Carlisle isn't alone. A study by FIFPro, the World's Footballers' Association, found that 39 percent of former pros suffer with mental health issues.

Likewise, 32 percent report to have developed a drinking habit. Many also turn to betting, with gambling problems rife in the sport.

The transition into retirement represents a challenging part of athletes' careers as they enter a new period of their life after sport. Unlike other careers, most athletic retirement normally occurs relatively early in life and – because of this – athletes face an extensive range of psychological, social and occupational adjustments as their identity shifts to that of being a former athlete. Furthermore, although planned retirement is the most common route into ending an athletic career, there is also a degree of uncertainty regarding when retirement will occur for athletes as retirement can be forced by injury or deselection.

In addition to the immediate changes in an athlete's life post-retirement, they also need to be educated to self-manage any previous medical or physical issues that may have a lifelong effect, as support will be substantially reduced when they leave the high performance system. Due to the diverse combination of potential problems that athletes may face when retiring, it is essential to review these in order to raise awareness for athletes and members of the high performance team. Competitive sports retirement represents a unique period of life change, as – unlike retirement from other careers – it usually occurs early in life.

Although retirement is an inevitable part of any athletic career, the unpredictable nature of elite sport means that there is usually a degree of uncertainty as to when this will occur, with athletes undertaking planned retirement when their sporting career has run its course, or else forced retirement through either injury or deselection. Planned retirement is associated with less adjustment difficulties, whereas forced retirement is associated with an increased risk of mental health problems. Retirement that is forced upon an athlete by injury or deselection is associated with a substantial psychological effect due to the lack of an adjustment period (3).

Life after sport: it's not always the end of the world. Of course, retirement doesn't catapult every athlete into a downward spiral. It's a welcomed time for some. Many have been left confused by Ferdinand's switch to boxing. However, it isn't quite as strange as some of the jobs that many of his fellow footballers took on. After years in the spotlight, many choose to settle down to a life of normality.

1966 World Cup winner Ray Wilson became an undertaker after hanging up his boots, while former Sweden midfielder Klas Ingeson retired early to become a lumberjack. Meanwhile, former wrestler Jesse Ventura, basketballer Bill Bradley and boxer Vitali Klitschko used their status to enter the world of politics. However, the strangest of all has to be George Foreman, who became better known for his grills than his boxing career (4).

Methods. Here is used mainly observing and analyzing of sports icons activities also carries comparative character of investigation as well. The criteria of comparison were conducted according to websites and social media platforms (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube etc.). And interviews were taken from local sports icons in order to reveal and define

challenges and gaps in that field.

Analysis of the result. There are also many athletes in Azerbaijan who finished their athlete activity, but continue their relationships with sport. We can mention here some of them:

Farid Mansurov, Azerbaijani classical (Greco-Roman) style wrestler, master of sports, champion of the 2004 Summer Olympic Games in Athens. On June 30, 2010, Farid Mansurov announced his retirement from the sport due to his injury in the last World Championship. On the same day, he was appointed as the head coach of the Greco-Roman wrestling team of Azerbaijan. Since 2016 appointed to the position of head of the sports department at the Ministry of Youth and Sports.

Elnur Mammadli is an Azerbaijani judoka. He won the gold medal during the 2008 Beijing Olympics. In 2012, after the Summer Olympic Games, he completed his professional career, and in 2015 he was appointed Vice President of the Azerbaijan Judo Federation.

Ceyhun Mammadov is a nine-time world sambo champion, since 2003 President of the Azerbaijan Sambo Federation (5).

Conclusion. Being an athlete is not only about physical conditions, but also demands enthusiasm. That is why in my opinion athletes can't stay away from sport even after retirement as they dedicate to sport most part of their life. Nowadays there are many conditions for retired athletes for continue their career in a sport industry.

REFERENCE

1. <https://berkeleyhighjacket.com/2019/sports/what-do-athletes-do-once-retired-from-professional-sports/>
2. <https://www.bowerretirement.co.uk/retirement-planning/sports-in-retirement>
3. RETIREMENT TRANSITION By Chris

- Hattersley, MSc, MSc, ASCC, CSCS, Dave Hembrough, MSc, PGDip, ASCC, Kaseem Khan, MSc, CSCS, Andy Picken, MRSPH, Tom Maden-Wilkinson, PhD, James Rumbold, MSc, PhD, Sheffield Hallam University.
4. <https://www.verdict.co.uk/life-after-sport/#:~:text=After%20years%20of%20dedicating%20their,with%20their%20time%20after%20retiring%3F>.
5. Houle J.L.W., Brewer B.W., Kluck A.S. *Developmental trends in athletic identity: a two-part retrospective study*. J Sport Behav. 2010; 33:146–159.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНЫХ ИКОН ПОСЛЕ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ

А.Р. Алиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций
aydan.aliyeva2019@sport.edu.az

Аннотация: Спортивная карьера любого спортсмена высокого уровня заканчивается через определенный промежуток времени. Большинство бывших спортсменов испытывают изменения в своем самоопределении и повседневном поведении, поскольку они перейдут к не спортивному образу жизни. Если вы были знамениты на протяжении всей своей спортивной карьеры, вам будет легче зарабатывать деньги, когда вы больше не сможете играть. Вы можете участвовать в рекламе или быть представителем компании. Но есть много игроков, которым нужно найти совершенно новый образ жизни. Некоторые становятся судьями или тренерами, но большинству приходится вообще покинуть игру. Быть тренером очень сложно, и требует большо-

го мастерства, потому что вы решаете за всю команду, и если что-то пойдет не так, это ваша ответственность. Выход на пенсию начинает зависеть от каждого в определенном возрасте. У спортсменов этот возраст наступает раньше, чем у всех нас. Человеческое тело не может длиться долго. Спортсменам трудно найти работу после выхода на пенсию, но многие спортсмены продолжают работать, что положительно влияет на текущее состояние спорта. В статье обсуждаются эти значки, их отношения со СМИ и их роль в развитии спорта.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, пенсия, карьера, упражнения, средства массовой информации

İDMAN İKONALARININ PENSİYAYA ÇIXDIQDAN SONRAKI FƏALİYYƏTLƏRİ VƏ ONLARIN İDMANIN İNKİŞAFINA OLAN TƏSİRİ

A.R. Aliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası
aydan.aliyeva2019@sport.edu.az

Аннотасија: İstənilən yüksək səviyyəli idmançının idman karyerası müəyyən zaman-

dan sonra sona çatır. Keçmiş idmançıların əksəriyyəti, atletik olmayan bir həyat tərzi qəbul

etdikləri üçün öz müqəddəratlarını təyinetmə və gündəlik davranışlarında dəyişikliklərlə qarşılaşacaqlar. Bir idmançı kimi karyeranız boyunca məşhur oldunuzsa, artıq oynaya bilməyəcəyiniz zaman pul qazanmağınız asan olacaq. Reklamda iştirak edə və ya bir şirkət nümayəndəsi ola bilərsiniz. Ancaq yaşayış üçün tamamilə yeni bir yol tapmalı olan bir çox oyunçu var. Bəziləri hakim və ya məşqçi olur, amma əksəriyyəti oyunu tamamilə tərk etməli olur. Məşqçi olmaq çox çətin və çox bacarıq tələb edir, çünki bütün komanda üçün qərar verirsən və bir şey səhv olarsa, bu sənin məsuliyyətiindir. Təqaüd, müəyyən bir yaşa çatdıqda

hamının üstündən asılı qalmağa başlayır. İdmançılar üçün bu yaş hamımızdan daha erkən gəlir. İnsan bədəni uzun müddət davam edə bilməz. İdmançılar, təqaüdə çıxdıqdan sonra iş tapmaqda çətinlik çəkirlər, ancaq bir çox idmançılar isə idmanın müasir vəziyyətinə müsbət təsir edərək fəaliyyətini davam etdirir. Məqalədə bu ikonlardan, onların media ilə əlaqələrindən və onların idmanın inkişafında rolu haqqında danışılır.

Açar sözlər: *idman, idmançı, pensiya, karyera, məşq, media.*

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 göstərilməlidir.
2. Məqalələrin mətnləri Times New Roman-12 şrifti ilə (məsələn, Azərbaycan dilində latın əlifbası, rus dilində kiril əlifbası, ingilis dilində ingilis əlifbası ilə) 1 intervalla çap olunmalıdır.
3. Elmi məqalənin sonunda elm sahəsinin və məqalənin xarakterinə uyğun olaraq, müəllif(lər)in gəldiyi elmi nəticə, işin elmi yeniliyi, tətbiqi əhəmiyyəti, iqtisadi səmərəsi və s. aydın şəkildə verilməlidir.
4. Məqalənin mövzusu ilə bağlı elmi mənbələrə istinadlar olmalıdır. Məqalənin sonunda verilən ədəbiyyat siyahısı ya istinad olunan ədəbiyyatların mətnində rast 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 matryallarına və ya tezislərinə istinad edərkən məqalənin, məruzənin və ya tezisnin adı göstərilməlidir.
6. Məqalənin sonundakı ədəbiyyat siyahısında son 5-10 ilin elmi məqalələrinə, monoqrafiyalarına və digər etibarlı mənbələrinə üstünlük verilməlidir.
7. Dərc olunduğu dildən əlavə başqa iki dildə məqalənin xülasəsi verilməlidir. Məqalənin müxtəlif dillərdə olan xülasələri bir-birinin eyni olmalı və məqalənin məzmununa uyğun olmalıdır. Məqalədə müəllifin və ya müəlliflərin gəldiyi elmi nəticə, işin elmi yeniliyi, tətbiqi əhəmiyyəti və s. xülasədə yığcam şəkildə öz əksini tapmalıdır. Xülasələr elmi və qramatik baxımdan ciddi redaktə olunmalıdır. Hər bir xülasədə məqalənin adı, müəllifin və ya müəlliflərin tam adı göstərilməlidir.
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 sentyabr, 2021

Sifariş № 01, Kağız format 60x110

Nəşr şərti -11.0 Sayı

Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti, 98