



**BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN
AKADEMİYASININ ELMİ XƏBƏRLƏRİ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК АКАДЕМИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

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

Volume 2 № 4 2020

sportsjournal.org

BAKİ 2020

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

AZƏRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN AKADEMİYASININ ELMİ XƏBƏRLƏRİ

Redaksiya heyəti:

Fuad Hacıyev (baş redaktor)
İsmayıl İsmayılov (baş redaktorun müavini)
Təhminə Tağı-zadə (baş redaktorun müavini)
Yusif Quliyev (məsul katib)
Yusif Babanlı pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor
Dilqəm Quliyev pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor
Bəxtiyar Rüstəmov riyaziyyat üzrə elmlər doktoru, professor
Firat Hüseynov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor
Xəlil Qasımov biologiya üzrə elmlər doktoru, AMEA-nın müxbir üzvü
Nailə Kələntərli mexanika üzrə elmlər doktoru, dosent
Nazim Məcidov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor
Nazim Axundov tibb üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
Xanlar Qurbanov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor
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, Etibar Əliyev**

Bölmələr:

Bədən tərbiyəsində kütləvilik və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması
Peşəkar idmançıların 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 (Russia)
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, (Russia)
Denis Şkiryanov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent (Belarusiya)

Ünvan: AZ 1072, Bakı ş., Fətəli xan Xoyski prospekti, 98
Adress: Fatali Khan Khoyski 98, Baku, 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. ADBTİA-90 Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının
90 illik yaranma tarixindən 5
D.Q. Quliyev
2. Oyunların təlim-tərbiyə prosesindəki rolu 17
V. Ramazanov
3. Futbolçuların məşqində qızışma və dartınma (stretchinq) hərəkətlərinin rolunun tədqiqi 22
G. Qarayev, A. Rizvanov, Ə. Hüseynov
4. Fiziki tərbiyə fənni üzrə normativ nəticələrin 100 ballıq sistemlə qiymətləndirilməsi 26
E. Quliyev, K. Əliyeva, C. Yolçiyev
5. Həndbolçularda illik məşq dövründə sürət-güc keyfiyyətinin inkişaf etdirilməsinin
əsas istiqmətləri 30
E. Vahabzadə, H. Məmmədova, E. Həsənova
6. Влияние развития скоростных и скоростно-силовых способностей на техническую
подготовленность гимнастов сборной команды азербайджана по спортивной
гимнастике 38
A. Bağırov, S. Vilimedov
7. İdman turist yürüşlərinin hazırlanmasının metodikası 43
V. Bağırov, Y. Məmmədov, E. Bağırov
8. XX əsrdə və müasir dövrdə özünümüdafiə zamanı zəruri müdafiə həddini
aşmaqla törədilən cinayətin hüquq müstəvisində müqayisəli təhlili 49
E. Hüseynov, T. Salahov
9. Boksda döyüş üslublarının müqayisəli təhlili 55
Z. Rzayev, B. Rzayev, N. Mərdanov

II PEŞƏKAR İDMANÇILARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

10. Kappa – idmançıların çənə - üz sahəsinin zədələnmələrinin profilaktik vasitəsi kimi 61
S. Babayeva
11. Yeniyyətə idmançıların fizioloji göstəricilərinin xüsusiyyətləri 66
Ə. Heydərov, Ş. Məmmədova, M. Talıbov, S. Quliyeva

12. İdmandan əvvəl və sonra qidalanmanın orqanizmə təsiri 70
İ. İbrahimli, Q. Yusifov, A. Rüstəmli, M. Talbov

13. Ретроспективный анализ когортных показателей спортсменов сборной
азербайджана по тэквондо 75
F.Ş. Əzizova

III BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN TƏŞKİLİ

14. Postsovet ölkələrində korporativ şirkətlərin yaranma və inkişaf xüsusiyyətləri 79
G.F. Həsənova

15. Bədən tərbiyəsi və idmana rəhbərlikdə dövlət təşkilatlarının rolu 85
M.Ə. Məmmədzaadə

16. Təhsildə bədən tərbiyəsi və idmanın məktəblilərin sağlam həyat tərzinin
formalaşmasında rolu 89
A.Ə. Cəbrayilova

17. Профессиональная компетентность преподавателя как фактор эффективного
руководства научно-исследовательской работы студентов в
спортивной академии 93
Э.С. Тагиева

18. Silahlı münaqişələrin təhsil sisteminə təsiri və nəticələri 100
N.R. Əzizova

19. Тебризский период деятельности Джалила Мамедкулизаде:
Общественно-политическая жизнь Южного Азербайджана на
страницах «Моллы Насреддина» (1920-1921 гг.) 104
З. Керимов

ADBTİA-90
AZƏRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ
İDMAN AKADEMİYASININ 90 İLLİK YARANMA TARİXİNDƏN

p.ü.e.d., prof. D.Q. Quliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
dilgam.guliyev@sport.edu.az



Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 90 illik yaranma tarixi, ali təhsil ocaqlarının yaradılması, təhsilin maddi-texniki bazası, ali pedaqoji təhsilin məzmununun təkmilləşdirilməsi, gənc nəslin idman sahəsində hərtərəfli biliyə yiyələnməsi məqsədi ilə müasir şəraitin yaradılması, ali təhsil müəssisələrində təhsilin keyfiyyəti və rəqabət qabiliyyətli kadr hazırlığı, müstəqillik əldə etdiyimiz dövrdən bəri yeni təhsil sisteminin təşkili, onun inkişafı, dövlətçilik siyasəti, ali təhsil sahəsində proqramların hazırlanması, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının fəaliyyətinin yenidən qurulması və genişləndirilməsi, akademiya məzunlarının dünya idman bazarında rəqabətə dözümlü mütəxəssis hazır-

lanması, kommunikasiya, təhlükəsizlik sistemləri yenidən qurulması və başqa problemlər öz həllini tapmışdır.

Açar sözlər: *idman akademiyası, maddi-texniki baza, kadr potensialı, sivil ölkələr, elmi tədqiqat işləri, kompüter avadanlığı, kompüter mərkəzi, informasiya-kommunikasiya texnologiyaları, boloniya, bakalavr, magistr, tədris proqramı, "idman menecmenti", "İdman jurnalistikası", İdman Tibbi və Reabilitasiya, Tələbə Qəbulu üzrə Dövlət Komissiyası, islahat proqramı, çoxballı sistem, qiymətləndirmə, integrasiya, işıqfor proqramı, "Elektron dekanlıq".*

Bu günlərdə ADBTİA-nun 90 illik tarixinin yeni-yeni səhifələri yazılır. Akademiyanın kollektivi ümummilli liderimiz Heydər Əliyevin siyasi kursunun layiqli davamçısı, möhtərəm Prezidentimiz İlham Əliyevin Azərbaycan təhsilinə və təhsil işçilərinə diqqət və qayğısına cavab olaraq elmdə və təhsildə daha böyük uğurlar qazanmaq üçün gərgin yaradı-

cılıq axtarışlarını inamla davam etdirir. Azərbaycan Respublikasının Birinci vitse-prezidenti Mehriban xanım Əliyevanın “İdman sağlamlıq rəmzidir, idman gözəllik rəmzidir, idman milli qürur və milli həmrəylik rəmzidir” [11] layihəsi çağırışına ürəkdən qoşulan əməkdaşlarımız müstəqil respublikamız üçün yüksəkixtisaslı bədən tərbiyəsi müəllimləri, idmançılar, məşqçilər hazırlamaqla yanaşı, xalqın fiziki və mənəvi ehtiyaclarının ödənilməsinə, ölkəmizin idman sahəsində şərəfini yüksəltmək üçün özünün maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsinə, elmi - pedaqoji kadr potensialının yüksəlməsinə xüsusi diqqət yetirir.

Başlıcası isə budur ki, ölkənin iqtisadi inkişafı sahəsində ciddi nailiyyətlər əldə edilmişdir, Azərbaycanın nüfuzu daha da artmışdır. Odur ki, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının kollektivi, professor-müəllim heyəti, eləcə də tələbələri möhtərəm Prezidentimiz cənab İlham Əliyevin daxili və xarici siyasətini dəstəkləyir və ona arxa olmağı özlərinə mənəvi borc bilirlər.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının tarixini geniş şəkildə araşdırmaq və nəticələrini qiymətləndirmək mühüm əhəmiyyət və aktuallıq kəsb edir.

Azərbaycan dövlət təhsil siyasətinin əsas Ümummillə Lider Heydər Əliyev tərəfindən qoyulmuşdur. Müasir dövrdə Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyev bu siyasəti uğurla davam etdirir, təhsil müəssisələri qarşısında yeni hədəf və çağırışlar qoyur.

Qoyulan hədəflərə çatmaq üçün bu gün akademiya bir sıra islahatlar aparılır, gənc nəslin idman sahəsində hərtərəfli biliyə yiyələnməsi məqsədi ilə müasir şərait yaradılır. Bu işlər ona görə görülür ki, biz Azərbaycanı yalnız peşəkar idman sahəsində deyil, həmçinin idman təhsili sahəsində də aparıcı yerlərdə görmək istəyirik. Biz akademiya məzunlarının dünya idman bazarında rəqabətə dözümlü mütəxəssis olmasını arzu edirik. Bu, bizim məqsədimizdir və biz inanırıq ki, yaxın zamanda bu məqsədə çata biləcəyik.

Öz ənənələri və uğurları ilə şöhrət qazanaraq yarandığı vaxtdan xalqımızın xidmətində sədaqətlə dayanan, bədən tərbiyəsi və idman üzrə mütəxəssislər hazırlamaqda yeganə ali məktəb olan Azərbaycan Dövlət Bədən

Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının (Azərbaycan DBTİA) 90 illik tarixi var. Əsası 1930-cu il noyabrın 8-də qoyulmuş və Cənubi Qafqazda ilk ali məktəb olan Zaqafqaziya Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutunun (ZDBTİ) açılışı M.Maqomayev adına Azərbaycan Dövlət Filarmoniyasının indiki binasında təntənəli şəkildə həyata keçirilib [6].



Bu institutun başlıca vəzifəsi bədən tərbiyəsi müəllimləri, məşqçilər, kütləvi bədən tərbiyəsi və idman işləri üzrə təşkilatçılar, müalicə bədən tərbiyəsi metodistləri hazırlamaq idi. İlk illər institutda fakültələri şöbələr əvəz edirdi. Şöbələrə ümumi rəhbərlik isə tədris hissəsi tərəfindən aparılır, bu üç il davam edir.



Görkəmli alim və maarif xadimləri A. M.Şuşinski, A.Qəniyev, S.Qasimov, E. Rəhimov, S.Hacıyev, N.Anserov, İ.Kravçuk, İ.Soldatov, O.Retelski, A.Şmit, İ.Semensti, İ.Merkuris, A.Kyurdyukov, Z.Georqadze, B.Nuriyev və başqaları institutun ilk müəllimləri olmuşlar. İnstitutun fəaliyyətinin yenidən qurulması və genişləndirilməsi ilə əlaqədar rektorun 19 yanvar 1932-ci il tarixli 4 sayılı əmrinə əsasən 3 illik təhsil müddəti 4 il ilə əvəz edilmişdir [8].

1930/1940-cı tədris illərində Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi
İnstitutunun kadr hazırlığının ümumi cədvəli.

Cədvəl № 1.

Nömrə	Buraxılış ili	Məzun	Kişi	Qadın	Azərbaycanlı	Rus	Gürcü	Başqa millət	Cəmi
1-ci il	1933	39	33	6	6	21	3	9	117
2-ci il	1935	47	33	14	2	24	5	16	141
3-cü il	1936	24	12	12	1	11	1	11	72
4-cü il	1937	40	27	13	15	19	1	5	120
5-ci il	1939	87	58	29	21	42	9	15	261
6-cı il	1940	69	68	1	10	30	7	22	207
7-ci il	1940	28	24	4	13	8	2	5	84
Diplomsuz		17	12	5	4	6	2	5	51
Yekum		351	267	84	72	161	30	88	1053

Qeyd:

1. S.M.Kirov adına ADBTİ-i 08.11.1930-cu ildə yaranıb.
2. 1934 və 1938-ci illərdə buraxılış olmayıb.
3. 1940-cı ildə iki buraxılış olmuşdur [4].

1933-cü ildə ZDBTİ-nin 39 (6 qız, 33 oğlan) nəfərdən ibarət ilk buraxılışı olmuşdur. Maraqlıdır ki, institutu bitirən ilk 6 qız məzundan yalnız bir nəfəri azərbaycanlı idi. Bu qız Naxçıvan Muxtar Respublikasının Nehrəm kəndindən olan Məsumə Fərzəliyeva idi [7].

1933-34-cü tədris ilində institutun Azərbaycan şöbəsi yaradıldı. Həmin ildə burada 265 nəfər təhsil alırdı. 1936-cı ildən bu ali məktəb Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutu kimi fəaliyyətini davam etdirmişdir. Bu dövrdə institutda ictimai elmlər, anatomiya, biologiya, kimya, gigiyena, fizika, fiziologiya, riyaziyyat, bədən tərbiyəsinin texnikası və metodikası kafedraları açılmışdır. İki dəfə 1938-ci və 1940-cı illərdə institut ÜİHİMŞ və ÜİLKGİ MK-nın keçici qırmızı bayrağını almışdır [9].

Dünya müharibəsi zamanı Bədən Tərbiyəsi İnstitutunda təhsil alan tələbələrin sayının kəskin surətdə azalması ilə əlaqədar olaraq respublikada Azərbaycan KP MK və Xalq Komissarları Sovetinin 11 dekabr 1941-ci il 5157 sayılı qərarı ilə Bədən Tərbiyəsi İnstitutu Azərbaycan Dövlət Universiteti ilə birləşdirildi. Müharibə dövründə institutun şəxsi heyə-

tindən 314 nəfər cəbhəyə yola düşdü. Azərbaycan bədən tərbiyəsi və idman təşkilatlarının yetirmələri Böyük Vətən müharibəsində misilsiz rəşadət göstərdilər. Onların bir qismi - Z.Rzayeva, L.Baqri, Q.Qəniyev, S.Əliyev, V.Litvinova, D.Qədirlı və başqaları isə arxa cəbhədə müalicə bədən tərbiyəsi vasitəsilə yaralı əsgərləri yenidən həyata qaytarmaq üçün fədakarlıqla çalışırdılar [10].

1943-cü ildə respublikamızın idman həyatında böyük dönüş yarandı. İdman işlərində canlanma başlansa da, kadr hazırlığına olan ehtiyac lazımi səviyyədə təmin edilmirdi. Məhz buna görə Azərbaycan K(b)PMK və Xalq Komissarları Sovetinin 9 iyul 1943-cü il tarixli qətnaməsi və Azərbaycan SSR Xalq Komissarları Sovetinin 20 iyul 1943-cü il tarixli 53 sayılı qərarı ilə institutun öz keçmiş adı - Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutu - bərpa edildi [6]. Müharibədən sonrakı illərdə Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idman hərəkəti yenidən vüsət aldı, idmançılarımız SSRİ çempionatlarında uğurla çıxış etdilər. Atlet Xandadaş Mədətov ilk dəfə uzununa tullanmada SSRİ rekordunu təzələdi. Güləşçilər və boksçular ümumittifaq və beynəlxalq yarışlarda nailiyyətlər qazandılar. 1952-ci ildə SSRİ-nin iştirak etdiyi ilk XV Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan pəhləvanı Rəşid Məmmədbəyov ölkəmizə sərbəst güləş idman növündə ilk gümüş medalı gətirdi. 1950-1960-cı illərdə Azərbaycan idmanı daha da inkişaf etmiş, institutun

müəllimləri, tələbə və müdavimləri SSRİ-də bir çox yarışların qalibi və mükafatçıları olmuşlar.

1960-cı illərdə bədən tərbiyəsi və idmanı əhali arasında yaymaq və gəncləri kütləvi şəkildə idmana cəlb etmək üçün bir neçə qərar qəbul edilmişdir. 1969-cu ildə xalqımızın ümummilli lideri Heydər Əliyev Respublikaya rəhbər seçildikdən sonra institut üçün yeni binanın tikintisinə başlanmış və 1972-ci ildə onun açılışı olmuşdur. İnstitut yeni binaya köçdükdən sonra əyani şöbəyə 350, qiyabi şöbəyə isə 100 nəfər tələbə qəbul edilmişdi. Kafedraların sayı isə 20-yə çatdırılmışdır.

Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabinetinin 1999-cu il 23 mart 42 sayılı qərarına əsasən Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutu Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasına çevrilmişdir [1].

90 il ərzində bu qocaman ali məktəb 30378 min nəfərdən artıq mütəxəssis hazırlamışdır (1933-2018). Akademiyanın bir çox məzunları bacarıqlı müəllim və məşqçi, elmi işçi, bədən tərbiyəsi hərəkətinin təşkilatçısı kimi yetişmişdir. Onların hazırlanmasında A.Ağalarovun, R.Baxşəliyevin, İ.Dadaşovun, Ə.Səfərovun, Ə.Məmmədovun, E.Kərimovun, T.Abbasovun, A.İsgəndərovun, P.Kotsevinin, Ş.Şamxalovun, N.Merkulovanın, Ə.Babayevin, Z.Rzayevanın, B.Batyaykinin, M.Vahabovun, B.Deykunun, İ.Dyaçkovun, N.Səədətəxanın, R.Talıbovun, A.Abiyevin, O.Ağayevin, H.Ağayevin, T.Bəhramovun, C.Qurbanovun, B.Nərimanovun, M.Məmmədovanın və başqalarının xidmətləri xüsusi qeyd olunmalıdır [6].

Akademiya öz məzunlarından Olimpiya çempionları V.Mineyev, İ.Rıskal, V.Lantratovala, L.Şubina, R.Şabanova, L.Savkina, B.Korettski, İ.Ponomaryov, İ.Məmmədov, N.Hüseynov, V.Belenki, Z.Meftəhətdinova, N.Abdullayev, F.Mansurov, gümüş mükafatçılar Məmmədbəyov, Y.Konovlov, K.Aleksandr, bürünc mükafatçılar A.İbrahimov, Z.Bortkeviç, E.Quseva, V.Ələkbərov, F.Aslanov, A.Məmmədov, İ.Aşumova, dünya çempionları X.İsayev, M.Allahverdiyev, A.Niftullayev, C.Məmmədov, Z.Hüseynova, N.Paşayev, Ü.Abdullayev, A.Abdullayev, Avropa çempionları R.Hacıyev, Ş.Qasimov, R.Hüseynov, N.Eyvazov,

N.Əlicanov, V.Rəhimov, SSRİ çempionları M.Babayev, P.Dadaşov, Ə.Məmmədov, R.İsmayılov, M.Novruzov, H.Məmmədbəyov və b. ilə haqlı olaraq fəxr edir [8].

Təkcə onu demək kifayətdir ki, son 5 il ərzində (2010-2015) tələbə idmançılarımız beynəlxalq yarışlarda, Avropa, dünya çempionatlarında və birinciliklərində 700-dən yuxarı, o cümlədən 185 qızıl medal qazanmışlar, 2500 nəfər idman normativlərini yerinə yetirmişdir (28 beynəlxalq dərəcəli idman ustası, 707 idman ustası, 738 idman ustalığına namizəd) [2].

2008-ci ildən Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının "Elmi Xəbərlər" jurnalı, 1998-ci ildən isə "İdmançı" qəzeti nəşr olunmağa başlamışdır. Müstəqillik illərinin bərpasından sonra akademiya tələbələrini vətənpərvərlik tərbiyəsi həmişə müəllim kollektivinin diqqət mərkəzində olmuşdur. Qarabağda baş verən hadisələrdə igidlik və şücaət göstərdiklərinə görə akademiyanın üç məzununu (Əliyər Əliyev, İlqar İsmayılov və Mədət Quliyev) Azərbaycanın Milli Qəhrəmanı adına layiq görülmüş, 33 tələbə və məzun torpaqlarımızın azadlığı uğrunda şəhid olmuş, 24 tələbə və məzun isə yaralanmışdır. Ümumiyyətlə, qeyd etmək lazımdır ki, akademiya aparılan tərbiyəvi xarakterli işlər nəticə etibarilə tələbələrdə zəhmətsevərlik, vətənpərvərlik kimi keyfiyyətlər tərbiyə edir.

1998-ci ildə akademiyanın bazasında Milli Olimpiya Akademiyası yaradılmışdır və o, ölkəmizdə Olimpiya ideallarını, sağlam həyat tərzini, ədalətli oyun və davranış qaydalarını gənclər, ümumiyyətlə, əhali arasında təbliğ etməyi öz üzərinə götürmüşdür. 1999-cu ildən Milli Olimpiya Akademiyası ənənəvi olaraq "Olimpizmin tarixi və fəlsəfəsi" mövzusu üzrə konfranslar keçirir, bu konfranslarda Rusiya və Gürcüstanın Milli Olimpiya akademiyalarının nümayəndələri də iştirak edirlər.

Xalqımızın ümummilli lideri Heydər Əliyevin bədən tərbiyəsi və idmana diqqəti və qayğısı nəticəsində 1970-82-ci illərdə institutun 22 kadri Moskva və başqa ölkələrdə təhsil almış, müxtəlif mövzularda namizədlik dissertasiyası müdafiə etmişlər. 1991-2015-ci illərdə Akademiyanın kadrları 19 namizədlik dissertasiyası müdafiə etmişdir. Onlardan 16-sı peşəqəti elmlər üzrədir [10].

Ümumiyyətlə, 1950-2015-ci illərdə akademiyanın kadrları illər üzrə 83 namizədlik dissertasiyası müdafiə etmişlər. Onlardan 71-i pedaqoji, 9-u isə bioloji elmlər namizədidir. Namizədlik dissertasiyası müdafiə edənlərin 65 nəfəri azərbaycanlı, 14 nəfəri rus, 1 nəfəri isə gürcüdür [10].

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi Şurasının qərarına əsasən görkəmli şəxslər akademiyanın fəxri doktoru adına layiq görülmüşlər. Onlardan 1994-cü ildə Türkiyə Cümhuriyyəti Mərmərə Universitetinin doktoru, professor Ahmət Həmdi Turqud, 1994-cü ildə Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin (BOK) sabiq prezidenti Xuan Antonio Samaranç, 1995-ci ildə Beynəlxalq Boks Federasiyasının prezidenti Ənvər Çoudri, 1995-ci ildə EABA-nın prezidenti Emil Jeçev, 2000-ci ildə Avropa Olimpiya Komitəsinin prezidenti Jak Roq, 2005-ci ildə beynəlxalq Taekvondo Federasiyasının prezidenti Çunq Von Ço Layiq, 2007-ci ildə FIFA-nın prezidenti Yozef Blatter, 2007-ci ildə AOK prezidenti Patrik Hikkey, 2007-ci ildə AİBA-nın I vitse-prezidenti Qafur Rəhimov, 2015-ci ildə isə Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin prezidenti Tomas Bax, Böyük Britaniyanın İdman Tibbi üzrə aparıcı mütəxəssisi Dr. Maykl Pol Lusmor, 8 fevral 2016-cı ildə Paralimpiya təhsilinin təbliğinə verdiyi dəstəyi nəzərə alaraq Cənab Ser Filip Krevenə, 1 may 2017-ci ildə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) prezidenti Morinari Vatanabeyə bu fəxri adı almışlar [7].

Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 17 may 1993-cü il tarixli əmrinə əsasən ADBTİA-da ilk dəfə bakalavr səviyyəsində mütəxəssis hazırlığına başlandı. Bununla əlaqədar bütün tədris planlarında və fənlərin məzmununda əsaslı dəyişikliklər aparıldı. Yeni proqramlar, dərslik və dərs vəsaitləri hazırlandı. Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 13 sentyabr 1993-cü il tarixli qərarı ilə "Ali və orta ixtisas təhsili istiqamətlərinin və ixtisaslarının siyahısı" təsdiq olundu. 1992-1993-cü tədris ilində Tədbə Qəbulu üzrə Dövlət Komissiyası (TQDK) tərəfindən ADBTİA-ya da bakalavr səviyyəsində ilk tələbə qəbulu keçirildi. Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin "Ali və orta ixtisas

təhsili məktəblərinə tələbə qəbulunun təkmilləşdirilməsi tədbirləri haqqında" 29 iyul 1993-cü il tarixli qərarına uyğun olaraq dövlət ali məktəblərində plan daxilində boş qalan yerlərin hesabına ödənişli təhsil qruplarının yaradılması məqsəduyğun sayıldı.

2001-ci il aprelin 7-də ADBTİA-nın yaradılmasının 70-illik yubileyi qeyd olundu. 2000-ci ildə ADBTİA-nın 70-illik yubileyi ilə əlaqədar fakültələrdə, kafedralarda müxtəlif tədbirlər (konfranslar, seminarlar, görüşlər, təqdimatlar) keçirildi. Yubiley ərəfəsində ADBTİA-da binanın fasadı yeniləşdirildi, daxildə təmir işləri aparıldı. Gənc tədqiqatçıların elmi konfransı, tələbələrin elmi-praktiki konfransı keçirildi. ADBTİA-nın muzeyi təmir edildi. Yubileyə həsr olunmuş təntənəli mərasim zamanı ABŞ-da olan xalqımızın ümummilli lideri Heydər Əliyev idmana qayğısını bir daha nümayiş etdirərək, akademiya təbrik məktubu göndərmişdi. Həmin gün prezidentin fərmanı ilə akademiyanın 4 əməkdaşına "Şöhrət" ordeni, 9 nəfərə "Tərəqqi" medalı, 20 nəfərə "Əməkdar müəllim" fəxri adları verildi.



Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının yubiley mərasimində MOK prezidenti İlham Əliyev çıxış etdi.

Əziz dostlar, mən sizin hamınıza gələcək fəaliyyətinizdə uğurlar diləmək istəyirəm. Mən istəyirəm ki, Azərbaycanın idmançıları müxtəlif beynəlxalq yarışlarda həmişə qələbə qazansınlar. Mən istəyirəm ki, Azərbaycanın, müstəqil dövlətimizin bayrağı həmişə qaldırılsın. Mən istəyirəm ki, bizim dövlət himnimiz həmişə səsləndirilsin. Əminəm ki, həmişə də belə olacaqdır. Azərbaycan idmançıları, xalqımızın vətənpərvər övladları daim qələbə qazanacaq, öz doğma xalqını daim qələbələrlə sevindirəcəklər [5].



2004-cü ilin 4 oktyabrında Prezident İlham Əliyev Azərbaycan müəllimlərinə müraciətində Azərbaycan təhsil sistemində aparılan islahatların xalqımız üçün əhəmiyyətindən bəhs edərəkən iftixar hissi ilə qeyd etmişdir ki, zəngin maarifçilik ənənələrinə malik təhsil sistemimiz aparılan islahatlar nəticəsində bu gün müasir beynəlxalq standartlara cavab verməkdədir. Prezident İlham Əliyev Azərbaycan müəllimlərinin XXI yüzillikdə milli təhsilin davamlı inkişafı və dünya təhsil sistemində inteqrasiyası üçün əllərindən gələni edəcəklərinə, bu sahədə artıq dönməz xarakter almış islahatlar prosesini uğurla davam etdirəcəklərinə əmin olduğunu bildirmişdir. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası Prezidentin tələblərini həyata keçirməklə öz fəaliyyətini daim genişləndirir.

İlk bakalavr buraxılışı olduqdan sonra Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 13 fevral 1997-ci tarixli qərarı ilə təsdiq edilmiş "Magistr hazırlığı haqqında Əsasnamə"yə uyğun olaraq Təhsil Nazirliyinin 17 iyun 1997-ci il tarixli əmri ilə ADBTİA-da da magistr hazırlığı aparılmasına icazə verildi. Bununla bağlı akademiya geniş hazırlıq işləri aparıldı. ADBTİA-da magistratura şöbəsi yaradıldı. Magistr hazırlığı aparılacaq istiqamətlər və ixtisaslar müəyyənləşdirildi. Magistr təhsil proqramları əsasında tədris planları və fənn proqramları tərtib olundu. Magistratura səviyyəsini təmin edəcək dərslər və dərslər vəsaitlərinin hazırlanmasına başlandı. 1997-1998-ci tədris ilində ilk dəfə olaraq ADBTİA-nın magistratura səviyyəsinə tələbə qəbulu aparıldı. 9 nəfər bakalavr məzunu magistrant adına layiq görülüb.

Tarixi keçmişlə öyünən təhsil ocağı 1998-ci ildən etibarən ADBTİA-da müasir texnologiyaların tədris, elmi-tədqiqat və nəşr işinə

tətbiqi istiqamətində bir sıra dəyərli layihələr həyata keçirilməyə başladı. ADBTİA-da müasir kompüter avadanlığı ilə təchiz olunmuş kompüter mərkəzi yaradılaraq tələbələrin isifadəsinə verildi.

Azərbaycan Prezidentinin 15 iyun 1999-cu il tarixli Sərəncamı ilə "Azərbaycan Respublikasının təhsil sahəsində islahat proqramı" təsdiq olundu. Proqramın əsas məqsədi təhsilin digər pillələrində olduğu kim, ali təhsil sahəsində də mövcud potensialı saxlamaq və inkişaf etdirməkdən, müvafiq normativ-hüquqi bazanı yaratmaqdan, cəmiyyətin Azərbaycan Respublikası Konstitusiyasında, "Təhsil Qanunu"nda təsbit olunmuş tələbləri, siyasi, iqtisadi və sosial həyatın demokratikləşdirilməsinə əsaslanan dövlət siyasətini həyata keçirməkdən ibarət idi.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası İslahat Proqramının qarşıya qoyduğu məqsədin reallaşdırılması istiqamətində bir sıra tədbirlər həyata keçirdi. Belə ki, Nazirlər Kabineti və Təhsil Nazirliyi tərəfindən təsdiq olunmuş əsasnamə və qaydalara uyğun olaraq, ADBTİA-nın spesifik xüsusiyyətlərini əks etdirən normativ sənədlər hazırlandı. İxtisas strukturuna yenidən baxıldı, akademiya tələbə qəbulu və kadr hazırlığının istiqamətləri üzrə aparılmış işlər təkmilləşdirildi. Təhsil Nazirliyinin 10 avqust 1999-cu il tarixli əmri ilə "Tələbələrin biliyinin qiymətləndirilməsinin çoxballı sistemi haqqında Əsasnamə" təsdiq olundu. Həmin Əsasnaməyə uyğun olaraq ADBTİA-da eksperiment olaraq tələbələrin yalnız birinci kurs üzrə biliyinin qiymətləndirilməsində 100 ballı sistemə keçildi. Sonrakı illərdə bu sistemin tətbiqi akademiyanın başqa kurslarını da əhatə etdi.

2005-ci il mayın 19-da Azərbaycan Balonaya sistemə qoşuldu. Məlumdur ki, Balonaya sistemi məqsədi işçi qüvvəsi və mütəxəssislərin vahid Avropa bazasını yaratmaq, Avropa birliyinə daxil olan dövlətlərin təhsil sistemlərini və vətəndaşlarının düşüncə tərzlərini bir-birinə yaxınlaşdırmaq, ortaq dəyərlər ətrafında birləşmək və ali təhsil müəssisələri arasında məhsuldar əməkdaşlıq qurmaqdır. Bununla əlaqədar olaraq "Bakalavr hazırlığının məzmununa və səviyyəsinə qoyulan minimum dövlət tələblərinin strukturu"nda dəyişikliklər

aparıldı. Yeni struktura uyğun olaraq Təhsil Nazirliyinin 4 avqust 2006-cı il tarixli əmri ilə təsdiq olunmuş Dövlət Standartları əsasında ADBTİA tərəfindən 2 istiqamətdə ixtisas üzrə tədris planları hazırlandı. Sonrakı illərdə ADBTİA-da kredit sistemi ilə tədrisin təşkilinin əhatə dairəsi daha da genişləndirildi.

Xalqımızın ümummilli lideri Heydər Əliyev tərəfindən təhsil sahəsində hazırlanmış konsepsiya bu gün Prezident İlham Əliyev tərəfindən müvəffəqiyyətlə həyata keçirilir. 2008-ci ilin yanvarında Prezident İlham Əliyev tərəfindən imzalanan "Azərbaycanın ali təhsil müəssisələrinin Avropa ali təhsil məkanına inteqrasiyası ilə bağlı bəzi tədbirlər haqqında" Sərəncamda Azərbaycan təhsilinin Avropa məkanına inteqrasiyasına geniş yer verilir və əsas vəzifələr müəyyənləşdirilir. Sənəddə ali təhsilin bütün sahələrinin hərtərəfli inkişafı, Avropa və dünya təhsil sisteminə qoşulması, bu işin, əlbəttə ki, düzgün seçilmiş kadrların üzərində düşməsi vurğulanır. Fəaliyyət planına müvafiq olaraq akademiyanın proqramı hazırlandı. Hazırda proqramın yerinə yetirilməsi istiqamətində məqsədyönlü tədbirlər həyata keçirilir. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının rekroru Rektor Fuad Hacıyev bu hədəflərə çatmaq üçün aparılan islahatların səmərəliliyini təmin edə bilib.

Bu gün İdman Akademiyasında yaradılan müasir şərait və infrastrukturun bütün beynəlxalq standartlara uyğun olaraq yenilənməsi prosesi də diqqəti cəlb edir. Belə ki, məhz son iki ildə ümumi ərazisi 12,8 min kvadratmetr olan ərazinin 9 min kvadratmetrdən artıq sahəsində müasir standartlara uyğun təmir və yenedənqurma işləri aparılıb, kommunikasiya, təhlükəsizlik sistemləri yenidən qurulub. Müəllim və tələbə həyatı üçün elektron tələbə bileti tətbiq edilməklə müasir elektron buraxılış-nəzarət sistemi yaradılıb. Təmir edilən tədris auditoriyaları və kafedralar zəruri mebel və avadanlıqla tam təmin olunub. Auditoriyaların texniki vasitələrlə - kompüterlər, proyektorlar, monitorlar və digər qurğu və cihazlarla təchizatı işi başa çatdırılıb.

Akademiya ümummilli lider Heydər Əliyevin büstü qoyulub, Azərbaycanın Milli qəhrəmanlarının və idmançı şəhidlərin xatirəsinə həsr olunan stendlər qurulub. Həmçinin

müasir standartlara cavab verən Heydər Əliyev İnteraktiv Muzeyi və tam funksional konfrans zalı yaradılıb. Tələbə mərkəzi, tibb məntəqəsi, müasir tipli kafe və tələbə yeməxanası istifadəyə verilib. Ərazidə geniş abadlıq və yaşıllaşdırma işləri görülüb.

2016-cı ildən başlayaraq Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında idman təhsilini dünya standartlarına uyğunlaşdırmaq, təhsilin keyfiyyətini artırmaq və beynəlxalq əmək bazarında rəqabət qabiliyyətinə malik mütəxəssislər hazırlamaq kimi hədəflərə nail olmaq məqsədilə ardıcıl islahatlar aparılır, tam yeni infrastruktur yaradılır, təhsil imkanları genişləndirilir, beynəlxalq təcrübə öyrənilir və beynəlxalq əməkdaşlıqlar qurulur. Gənc nəslin idman sahəsində hərtərəfli biliyə yiyələnməsi məqsədi ilə hər cür şərait yaradılır. Bütün bunlar isə, yaxın gələcəkdə Akademiyanın məzunlarının dünya idman bazarında rəqabətə dözümlü mütəxəssis olacaqlarına qəti inam yaradır. Yeni ixtisaslar yaradılır...

Hələ 2017-2018-ci tədris ilinin əvvəlində, noyabrın 6-da Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında yeni yaradılmış ixtisasların təqdimatı böyük müvəffəqiyyətlə keçirilmişdi. Belə ki, 2017-ci ilin sentyabrından başlayaraq, Akademiyada "İdman jurnalistikası", "İdman menecmenti", "İdman tibbi və reabilitasiya" üzrə modul tipli ingilis dilində magistr ixtisaslarının tədrisinə start verilib. Hər üç ixtisasın tədris proqramına daxil edilməsinin məqsədi qeyd edildiyi kimi, beynəlxalq idman əmək bazarında rəqabətqabiliyyətli kadrların hazırlanması və ölkədə gündən-günə inkişaf edən idman sahəsində tələb olunan ixtisaslar üzrə mütəxəssislərin yetişdirilməsidir. Həmin magistr ixtisasları Azərbaycan təhsil sistemində yeni olduğuna görə Akademiya onların tədrisi üçün Böyük Britaniyanın bir sıra tanınmış ali təhsil ocaqları ilə əməkdaşlıq sazişləri də imzalayıb. Tədris prosesi zamanı əsas modullar Avropanın qabaqcıl təhsil müəssisələrinin professor-müəllim heyəti tərəfindən həyata keçirilir. Tədrisin ingilis dilində keçirilməsi, eyni zamanda, beynəlxalq standartlara cavab verən dərslilər və materiallardan yararlanmağa imkan verir. Yeni magistr proqramlarında yerli ingilis dilli akademik he-

yətin də potensialından istifadə olunur.

Azərbaycanda təhsilin inkişafında bu ali təhsil ocağının da xidmətləri böyükdür. Belə ki, akademiya yarandığı 90 il ərzində təkcə idmançı hazırlamaqla kifayətlənməmiş, eyni zamanda, bu təhsil ocağı böyük elmi-pedaqoji mərkəzə çevrilməyi bacarmışdır. Akademiyanın professor-müəllim heyəti bədən tərbiyəsi və idmanın aktual problemlərinə həsr olunmuş müxtəlif mövzularda elmi işlər üzərində çalışırlar. Onlar idmanın ayrı-ayrı növləri üzrə ölkəmizin yığma komandalarına müntəzəm elmi-metodiki köməklik göstərirlər.

Təhsil elmin bazası olduğu kimi, elm də təhsilin hərəkətverici qüvvəsidir. Hazırda ADBTİA-da 478 (2020-ci il sentyabr ayına olan vəziyyətdə) mütəxəssis çalışır ki, onlardan da 48 nəfər fəlsəfə doktoru (onlardan 18 nəfəri bədən tərbiyəsi və idman sahəsi üzrədir), 9 nəfəri isə elmlər doktorudur (onlardan bir nəfəri bədən tərbiyəsi və idman ixtisası üzrə pedaqogika üzrə elmlər doktorudur (D.Q. Quliyev)). Ölkədə bədən tərbiyəsi və idman sahəsi üzrə elmi dərəcəsi olan alimlərin təxminən 60 faizi ADBTİA-da çalışırlar. ADBTİA-da Azərbaycanda tədqiqat və işləmələrlə məşğul olanların sayı 2015-ci il kimi 48-ə, 2020-ci ildə isə 41-ə çatmışdır. Maraqlıdır ki, bu sayın 30 nəfəri elmi-tədqiqat təşkilatlarına və 40 nəfəri isə idman akademiyasına aid edilir.

Yeri gəlmişkən, 2016-2020-ci illər arasında ADBTİA-da tədqiqat və elmi işlərlə məşğul olanların sayı 3,1 dəfə artdığı halda, başqa təhsil ocaqlarının bədən tərbiyəsi və idman fakültələrində bu göstərici 2 dəfə azalmışdır. (buna əsas, ali təhsil ocaqlarının u nəzdində bədən tərbiyəsi və idman kafedralarının fəaliyyətin dayandırılmasıdır).

İdman akademiyasında alimlik dərəcəsi olan tədqiqatçıların sayı 60 ildə ölkə üzrə cəmi 47 nəfər (1930-1990-cı illərdə) müdafiə etmişdilsə, 30 ildə (1991-2018-ci illərdə) isə 27 nəfər alimlik dərəcəsinə almışlar. Beləliklə, akademiya elmin rolu müstəqillik illərində daha üstün sürətlə böyüyür.

Bu sahədə dərc olunmuş elmi işlər, təşkil olunmuş beynəlxalq və milli tədbirlər, həyata keçirilmiş proqram və layihələr, innovasiya sahəsində fəaliyyətin nəticələri öyrənilməkdən sonra akademiya ilk dəfə olaraq doktoran-

turanın yaradılması barədə qərar qəbul etmişdi. Təhsil Nazirliyi və Gənclər və İdman Nazirliyi isə bu işdə hərtərəfli dəstək göstərmişdi. Beləliklə, 2020-ci ildə ilk dəfə olaraq ADBTİA-da doktorantura və magistratura şöbəsi yaradıldı.

Akademiya son beş ildə doktorantura üzrə təhsil alanların sayı 9, xaricdə təhsil alanların sayı 1, doktoranturaya yeni qəbul olunan dissertantların sayı 1, doktoranturanı bitirənlərin sayı 9, fəlsəfə üzrə müdafiə edənlərin sayı 2, fəlsəfə üzrə müdafiəyə hazırlaşanların sayı 5, elmlər doktoru üzrə 2, magistratura üzrə əyani şöbədə təhsil alanların sayı isə 18-dir. Akademiya əməkdaşlarının elmi fəaliyyətinin əsas göstəricisi kimi elmi-tədqiqat işlərinin yekununa aid elmi məqalələrin beynəlxalq elmi ictimaiyyət tərəfindən birmənalı şəkildə nüfuzlu hesab edilən xarici elmi jurnallarda dərc olunur.

Akademiya son beş ildə 1571 elmi-metodik əsər çap edilib. Onlardan respublika səviyyəli elmi jurnallarda 981, xaricdə 18, indekslənmə jurnallarda isə 8 məqalə çap olunub. Çap olunan monoqrafiyaların sayı 32, dərsliklərin sayı 8, dərs vəsaitlərinin sayı 32, proqram və metodik vəsaitlərin sayı 375-dir. Respublika səviyyəli nəşrlərdə 42, beynəlxalq səviyyəli nəşrlərdə isə 21 tezis çap olunub. Bundan əlavə Akademiya əməkdaşları tərəfindən xarici universitetlərdən olan alimlərlə birgə elmi tədqiqat işləri aparılıb və birgə məqalələr çap etdirilib.

İdman akademiyasında yeni elmi modelin qurulması prosesində bakalavr və magistr ixtisaslarının istiqamətləri ilə əsaslı şəkildə uzlaşdırılır. Məsələn, 1999-2019-cu tədris illərində magistraturanı bitirən 425 məzunundan 315 nəfəri kişi 110-nu qadın olmuşdur. Onlardan 323-ü "Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası", 88-i "Bədən tərbiyəsi və idmanda tibbi bioloji təminat və reabilitasiya", 6-sı "İdman jurnalistikası", 3-ü "İdman menecmenti", 5-i isə "İdman tibbi və reabilitasiya" ixtisaslaşmaları üzrədir. Magistraturada 407 Azərbaycan Respublikasının, 8 Türkcümhuriyyətinin və 10 İran İslam Respublikasının vətəndaşları təhsil almışdılar. Magistr dissertasiyalarının 354-ü Azərbaycan, 57-si rus, 14-ü isə ingilis dilində yazılmışdır.

Təhlillər göstərir ki, hələlik "Fiziki tərbi-

yənin nəzəriyyəsi və metodikası” ixtisasları magistraturada dominant mövqeyə malik olub 64,3 faiz təşkil edir, qalan 33,4 faiz isə yuxarıda qeyd edilən başqa istiqamətlərdir. Akademiyada "Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası” elmlər üzrə mütəxəssislərin hazırlanması yekunda "Bədən tərbiyəsi və idmanda tibbi bioloji təminat və reabilitasiya”, "İdman jurnalistikası”, "İdman menecmenti”, "İdman tibbi və reabilitasiya” sahələrinin sürətli inkişafını təmin edir.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında kadr potensialının daha da gücləndirilməsi doktorantların hazırlanması işinə gələcəkdə daha çox töhfə verəcək.

ADBTİA - nın kitabxanasının fəaliyyəti bütün şöbələrdə mütəşəkkil şəkildə bərpa edilmişdir. Elektron kitabxana sisteminə keçməklə kitabxanada olan bütün işlər avtomatlaşır. Oxuculara xidmətin daha effektiv formada olması üçün kitabların elektron versiyalarının hazırlanması, ixtisasa uyğun olan elektron kitab, məqalə, audio və video materialların axtarışlarına başlanmışdır.

Kitabxananın ümumi sahəsi 450 m² -dir (2015). Hal-hazırda kitabxananın fondunda cəmi 207,519 kitab var. (26.04.2019-cu il). Onlardan 50,363 dərslik və dərs vəsaitidir. 1100 avtoreferat, 388 magistr diplomları elektron katalok yaradılmışdır (kafedralar üzrə). 745 bakalavr kafedralar üzrə kitab (skaner) köçürmə, 249 magistr üzrə 50-yə yaxın ingilis dilində dərs və dərs vəsaitləri skaner olunmuşdur. Hazırda kitabxananın elmi, tədris və bədii ədəbiyyatdan ibarət 1 abonement şöbəsi, 1 texniki şöbəsi, 58 oturacaq yeri olan 2 qiraət zalı fəaliyyət göstərir [7].

Son on il ərzində (2010-2020) idmançılarımız beynəlxalq yarışlarda və Avropa, dünya çempionatlarında və birinciliklərində 700-dən artıq medal, o cümlədən 285 qızıl medal qazanılmış, 2500 idman normativlərini yerinə yetirmişlər (28 beynəlxalq dərəcəli idman ustası, 807 idman ustası, 738 idman ustalığına namizəd) [7].

Bütün bu sadalanan faktlar tam əminliklə deməyə əsas verir ki, bu gün Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası həqiqətən də ölkəmizin aparıcı ali təhsil müəssisələrindən biri olmaqla yanaşı, eyni zamanda

Azərbaycanı məhz idman təhsili sahəsində bütün dünyada yüksək səviyyədə təmsil etməyə layiq olan bir təhsil ocağına çevrilmişdir.

Son dövrlərdə ölkəmizdə bütün sahələrdə baş verən dəyişikliklər 90 illik tarixə malik Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının da fəaliyyətini keyfiyyətə yeni müstəviyə qaldırmışdır. Ümumiyyətlə, ADBTİA-nın rektoru cənab Fuad Hacıyevin bu akademiyanın inkişafındakı fəaliyyəti də xüsusilə qeyd olunmalıdır. Belə ki, akademiya menecmentində keyfiyyətə nəzarətin müasir sistemlərinə də mühüm yer verilmişdir. Burada başlıca məsələlərdən biri tələbələrin akademiya idarəetmə proseslərinə cəlb olunmasıdır. Akademiyanın bütün strukturlarında tələbə kollektivinin iştirakı təmin edilmişdir. Dərsə davamiyyətə nəzarət avtomatlaşdırılmış nəzarət sistemi olan işıqfor proqramı yaradılmış, tələbələrə xidmətin keyfiyyətini daha da artırmaq məqsədini daşıyan "Elektron dekanlıq” layihəsinin gerçəkləşdirməsinə başlanmışdır. Hazırda tələbələr akademiyanın böyük Elmi Şurasından tutmuş fakültələrin ictimai təşkilatları da daxil olmaqla bütün seçki orqanlarda iştirak edirlər. İnanırıq ki, 90 illiyini qeyd etməyə hazırlaşan Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası ölkəmizdə ali təhsil sisteminin flaqmanlarından biri kimi, bundan sonra da yüksək səviyyədə fəaliyyət göstərəcəkdir.

Tədqiqatın obyektı. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının inkişaf tendensiyasıdır.

Tədqiqatın predmeti. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 90 illik dövründə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf mənbələri, əsas istiqamətləri və onların xüsusiyyətləri, təhsilin bütün pillələrində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixinin araşdırılmasıdır.

Tədqiqatın məqsədi. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 90 illik dövründə akademiyanın inkişaf tarixinin 1930-2020-ci il dövrlərini öyrənmək, ümumiləşdirmək, əsas inkişaf dövrlərinin səciyyəvi xüsusiyyətlərini göstərməkdir.

Tədqiqat işimizdə akademiyanın inkişaf tarixində göstərilən dövrə məhdudlaşmamış, həmçinin araşdırmalarımız müasir günlərimizə qədər davam etdirilmişdir.

Tədqiqatın vəzifələri. Qarşıya qoyulan məqsəddən irəli gələrək aşağıda göstərilən bir sıra kompleks vəzifələr həyata keçirilmişdir:

- Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 90 illik dövründə akademiyanın inkişafına dair ədəbiyyatı, müxtəlif sənədləri, qərar və qətnamələri öyrənib təhlil etmək, nəticələr çıxarmaq;
- akademiyanın inkişaf tarixini SSRİ dövründə inkişafının mövcud vəziyyətini öyrənmək və təhlil etmək;
- müstəqillik dövründə akademiyanın tədrisinin vəziyyətini öyrənmək;
- akademiyanın inkişaf dövründə tədris olunan fənnlərin müxtəlif sahələri üzrə inkişaf mərhələlərini, xüsusiyyətlərini və inkişaf dinamikasını müəyyənləşdirmək.

Tədqiqatın metodları. Tarixi-müqayisəli təhlil, müşahidə, müsahibə, anketləşdirmə, testləşdirmə, təhlil və tərkib, riyazi statistik metodlar, nəzəri-tarixi müqayisəli təhlil, arxiv axtarışı.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 90 illik dövründə akademiyanın müxtəlif sahələrinin inkişaf tendensiyası elmi şəkildə araşdırılmış, onun müxtəlif tarixi dövrlərdə məzmunu müəyyənləşdirilmiş və yeni modelinin forma və metodlar kompleksi yaradılmışdır.

-İlk dəfə olaraq Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 90 illik dövründə akademiyanın inkişaf tarixi mərhələlər üzrə sistemli və kompleks şəkildə öyrənilmiş və ümumiləşdirilmişdir.

Tədqiqatın nəzəri və praktiki əhəmiyyəti. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının inkişaf tarixində akademiya üzrə ixtisasların və daha yeni yaranmış ixtisasların müasir tələblərə uyğun reallaşmasına imkan yaranır, bədən tərbiyəsi və idmanın müasir elmi biliklər sistemində yeri, quruluşu və bütövlükdə elmi sistemi aydınlaşdırılır.

Tədqiqat materiallarından və nəticələrindən bədən tərbiyəsi və idman akademiyasında, li-seylərdə, ali təhsil ocaqlarının bədən tərbiyəsi fakültələrində təhsil alan tələbələr üçün, orta məktəb müəllimləri, habelə müəllimlərin ixtisasartırma kurslarında pedaqoji fikir tarixi, bədən tərbiyəsi və idman tarixi, sosiologiya fənlərindən mühazirə kursu kimi də istifadə edilə bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının arxivi.* Opus №3^(SS) 1939.
2. *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında 2018-ci ildə aparılmış elmi-tədqiqat işləri haqqında hesabat* (Əlyazmasında).
3. *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında 2018-ci ildə aparılmış beynəlxalq əlaqələr haqqında hesabat* (Əlyazmasında).
4. **Quliyev D.Q.** *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası (70-illik salnamə).* Bakı, "Adiloğlu" MMC-nin mətbəəsi, 2001, 111 s.
5. **Quliyev D.Q.** *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası (80-illik salnamə).* Bakı, Letterpress, 2010, 118 s.
6. **Quliyev D.Q.** *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası (85-illik salnamə).* Bakı, "Letterpress", 2015, 118s.
7. **Quliyev D.Q.** *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası (90-illik salnamə).* (Əlyazmasında).
8. **Quliyev D.Q.** *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının elmi-tədqiqat işlərinin inkişaf tarixindən.* Məqalə. Təhsil ocağı. Elmi, metodiki və publisistik jurnal. Bakı, 2009, № 3-4, s.48-56.
9. **Guliyev D.G.** *About the History of the scientific Researches Development of Azerbaijan State Academy of Physical Culture and Sport.* Ne01 erklnma kai koinqnia. Teuxos 3. Noeubp10s, 2009, s.78-86
10. **Quliyev D.Q.** *Avtoreferat (1948-2020)* "Bakı, Unicopy" mətbəəsi, 2020, 248 s.
11. **Guliyev D.G.** *Several pedagogical recommendations on organization of "İnderendent work" of the students on free stje,*

greek-Roman, East wrestling and hand-to-hand combat specialties. Хуманитарни Валкански изследвания. ISSN 2603-4859, 2019, Том 3 № 2, (4)22-27, s.22-26.

12. <http://www.respublica-news.az/> Respublika qəzeti, 20 avqust 2019. "Xeyirxahlıq, mərhəmət və nəсіб əməllər". V. Albəndov.

К 90-ЛЕТИЮ ИСТОРИИ СОЗДАНИЯ АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

док.п.н., проф. Д.Г. Гулиев

Azerbaydzhanskaya Gosudarstvennaya Akademiya Fizicheskoy Kul'tury i Sporta

Аннотация: В статье освещаются история развития Азербайджанской государственной академии физической культуры и спорта за 90-летний период деятельности, создание высших учебных заведений, материально-техническая база образования, совершенствование содержания высшего педагогического образования, создание современных условий для получения подрастающим поколением всесторонних знаний в области спорта, качество образования и соревновательная подготовка, организация новой системы образования с момента обретения независимости, её развитие, государственная политика, развитие программ высшего образования, реконструкция и расширение Азербайджанской государственной академии физической культуры и спорта, реформирование академии, подготовка

выпускников к конкурентоспособности на мировом спортивном рынке, реконструкция систем связи и вопросы безопасности.

Ключевые слова: *спортивная академия, материально-техническая база, человеческие ресурсы, цивилизованные страны, научно-исследовательские работы, компьютерное оборудование, компьютерный центр, информационные и коммуникационные технологии, Болонский процесс, бакалавр, магистр, учебная программа, «Спортивный менеджмент», «Спортивная журналистика», «Спортивная медицина и реабилитация», Государственная комиссия по приему студентов, программа реформ, многобалльная система оценивания, интеграция, программа Светофор, «Электронный деканат».*

TO THE 90TH ANNIVERSARY OF THE HISTORY OF THE CREATION OF AZERBAIJAN STATE ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

doc. of ped. Scien., prof. D.G. Guliyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Annotation: The article highlights the history of the development of Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport for the 90-year period of activity, the creation of higher educational institutions, the material and technical base of education, the improvement of the content of higher pedagogical education, the creation of modern conditions for the younger generation to acquire comprehensive knowledge in the field of sports, quality of education and competitive training, or-

ganization of a new education system since independence, its development, state policy, development of higher education programs, reconstruction and expansion of the Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport, reforming the academy, preparing graduates for competitiveness in the world sports market, reconstruction of communication systems and security issues.

Keywords: *sports academy, material and technical base, human resources, civilized countries, research work, computer equipment, computer center, information and communication technologies, Bologna process, bachelor, master, curriculum, "Sport management", "Sport journalism", "Sport medicine and rehabilitation ", the State Commission for the admission of students, the reform program, the multi-point assessment system, integration, the traffic light program, the " Electronic dean's office ".*

OYUNLARIN TƏLİM-TƏRBIYƏ PROSESİNDƏKİ ROLU

V.A. Ramazanov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Bədən Tərbiyəsi və İdmanın Nəzəriyyəsi və Metodikası Kafedrası
vasif.ramazanov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin müasir tədrisinin xüsusiyyətləri, məqsədləri və əhəmiyyəti barədə danışılır, eləcə də təşkilinin təhlili aparılır.

Açar sözlər: *fiziki təlim, fiziki tərbiyə, fiziki hərəkətlər, fiziki inkişaf, hərəkət aktivlik.*

Yeniyyət və gənclərin təlim-tərbiyəsinin, yüksək mənəvi və fiziki keyfiyyətlərinin formalaşmasının vacib vasitələrindən danışdıqda, idman oyunlarını qeyd etmək yerinə düşər. Gənc nəslin layiqli vətəndaş kimi formalaşması, mənəvi və fiziki cəhətdən hərtərəfli inkişaf etməsi və şəxsiyyət kimi kamilləşməsi, cəmiyyətin qarşısında duran əsas vəzifələrdəndir.

Oyunlar uşaqların həyatına dərin nüfuz edir və haqlı olaraq həmin yaş dövrlərini çox vaxt “oyun dövrü” də adlandırırlar. Görkəmli pedaqoq Makarenko deyirdi: - “Gələcəyin yaradıcı insanı oyunda tərbiyə olunur” [1].

Hər gün həyətlərdə oynayan minlərlə uşaqlarla rastlaşırıq. Oyunlar, müxtəlif hərəkətlər və ən əsası açıq hava, onların fiziki cəhətdən inkişaf etməsinə güclü təkan verir. Bu oyunlarda onlar özlərinə dost qazanır, yaxşını pisdən ayırmağı öyrənir, gələcək həyatlarının xeyallarını qururlar. Ümumiyyətlə isə oyunlar uşaqların həyat yoludur və onlarda dərkətmə, qavrama, yadda saxlama, nəticə çıxarma, qərar qəbul etmə, təhlil etmə kimi mühüm keyfiyyətləri tərbiyə edir. Oyunlar uşaqlara, həm də iradəlilik, mətnlik, cəsarət, vətənpərvərlik, kollektivçilik və s. keyfiyyətləri aşılayır.

Oyunların əksəriyyəti komandalı olduğu üçün uşaqlarda bir sıra müsbət keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olur. Uşaqlar oyun zamanı

bir-birini müdafiə edir, bir-birinin səhvini düzəldir, kömək və hörmət edirlər.

Oyunlar adətən gərgin mübarizə şəraitində gedir. Uşaqlar qovur, qaçır, tullanır, hoppa-nır, sürünür, axtarır. Bu zaman onlarda diqqət, qavrama, eşitmə, görmə, cəldlik, çeviklik, dözümlülük, qətiyyət, mətanət kimi keyfiyyətlər inkişaf edir və təkmilləşir. Bu da uşaqlarda müsbət xarakterin formalaşmasına səbəb olur. Həmin iradi keyfiyyətlər uşaqlara hər zaman, gələcək yarışlarda və təhsildə, əməkdə və hərbi xidmətdə lazım olur. Oyunlar uşaqlarda Vətənə, xalqa, orduya məhəbbət hissləri aşılayır. Bundan əlavə, hərbi xarakterli oyunlar uşaqlarda özünə inamı artırır, onları ibtidai hərbi bilik, bacarıq və vərdislərlə silahlandırır, gələcək döyüşçü kimi formalaşdırır.

Makarenko yazırdı: -“Həyətlərə gedin, orada uşaqlarla məşğul olun. Yadda saxlayın ki, tərbiyə prosesi torpağın hər kvadrat metrində gedir. Uşaqlar öz asudə vaxtlarını ailələrdə və həyətlərdə keçirir” [1].

Yeniyyətlərin şəxsiyyət kimi formalaşmasında təlim-tərbiyə prosesi zamanı istifadə olunan vasitələri, mütəhərrik oyunları və idman oyunlarını xüsusi olaraq vurğulamaq lazımdır.

Mütəhərrik oyunlar uşaqların fiziki tərbiyəsinin tərkib hissəsi olub, onların sağlamlığını möhkəmləndirir. Mütəhərrik oyunlarla məşğul olmaq orqanizmin düzgün inkişafına kömək edir, qamətin formalaşmasına zəmin yaradır. Bundan əlavə, mütəhərrik oyunlar sümükbağ aparatını möhkəmləndirir, əzələləri çevikləşdirir, oynaqların mütəhərrikliyini artırır, ciyərlərin həyat tutumunu artırır, ürəyin fəaliyyətini yüksəldir. Bu oyunlar qan dövranını fəallaşdırır, sinir sistemini tənzim edir, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, normal yuxunu, asudə vaxtın səmərəli keçməsinə təmin edir. Mütəhərrik oyunların fiziki tərbiyə fənninin tərkib hissəsi kimi əhəmiyyəti böyükdür.

Oyunlar uşaqların həyatı yoludur və onlarda dərkətmə, qavrama, yadda saxlama, nəticə çıxarma, qərar qəbulətmə, təhlil etmə kimi mühüm keyfiyyətləri tərbiyə edir. Oyunlar uşaqlara, həm də iradəlilik, mətnlik, cəsarət, vətənpərvərlik, kollektivçilik və s. keyfiyyətləri aşılayır [2].

Makarenko vaxtilə oyuna yüksək qiymət verərək yazmışdır ki, yaşlı adamın həyatında iş, fəaliyyət, qulluq nə kimi əhəmiyyətə malikdirsə, uşağın da həyatında oyun o qədər vacib və əhəmiyyətlidir [3].

Oyunların əksəriyyəti komandalı olduğu üçün uşaqlarda bir sıra müsbət keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olur. Uşaqlar oyun zamanı bir-birini müdafiə edir, biri birinin səhvini düzəldir, kömək və hörmət edirlər.

Oyunlar adətən gərgin mübarizə şəraitində gedir. Uşaqlar qovur, qaçır, tullanır, hoppanır, sürünür, axtarır. Bu zaman onlarda diqqət, qavrama, eşitmə, görmə, cəldlik, çeviklik, dözümlülük, qətiyyət, mətanət kimi keyfiyyətlər inkişaf edir və təkmilləşir. Bu da uşaqlarda müsbət xarakterin formalaşmasına səbəb olur. Həmin iradi keyfiyyətlər uşaqlara hər zaman, gələcək yarışlarda və təhsildə, əməkdə və hərbi xidmətdə lazım olur. Oyunlar uşaqlarda Vətənə, xalqa, orduya məhəbbət hissləri aşılayır. Eyni zamanda onları şəhidlik zirvəsinə və torpaqlarımızın bütövlüyü, bölünməzliyi uğrunda gedən mübarizəyə səsləyir, işğal olunmuş kənd, şəhər və rayonlarımızın düşmən tapdağından azad olmasına ruhlandırır. Bundan əlavə, hərbi xarakterli oyunlar uşaqlarda özünə inamı artırır, onları ibtidai hərbi bilik, bacarıq və vərdislərlə silahlandırır, gələcək döyüşçü kimi formalaşdırır.

İdman oyunlarına basketbol, voleybol, futbol, mini-futbol, həndbol və s. göstərmək olar. Məktəblilər bu oyunlarda iştirak etməklə hərəkət qabiliyyətlərini inkişaf etdirir, həm də təcrübə toplayır. Bu oyunlar bəzən də mütəhərrik oyunların ən mürəkkəb pilləsi hesab olunur. Lakin idman oyunları bir çox məziyyətlərinə görə əsas və elementar mütəhərrik oyunlardan, fərdi, əyləncəli, aktiv istirahət məqsədilə təşkil olunub keçirilən oyunlardan əsaslı surətdə fərqlənir. Fərqli tərəflərdən ən əsası isə, onun təşkili və keçirilməsi üçün vacib qaydaların olmasıdır. İdman oyunlarının

təşkili və keçirilməsi üzrə yarış qaydalarına ciddi əməl olunması, oyunların səmərəli təşkilinə, nəticələrin düzgün qiymətləndirilməsinə imkan verir, iştirakçıların davranışlarına, həmçinin sanitariya-gigiyenik mədəniyyətlərinin formalaşmasına müsbət təsir göstərir [2].

Makarenko oyunun, böyüklərin işi kimi hədəflərlə birbaşa əlaqəli olmadığını, lakin dolayı yolla uşaqların gələcək iş həyatı üçün zəruri olan fiziki və psixoloji vərdislərə yiyələnməsinə təsir göstərdiyini qeyd edirdi. O, bildirirdi: “Uşaq oyunda özünü necə göstərsə, gələcək iş həyatında da özünü elə göstərəcək”.

Qeyd etmək lazımdır ki, hal-hazırda dünya 4-cü sənaye inqilabı dövründə yaşayır. İKT-nın sürətli inkişafı gənc nəslin passiv həyat tərzi sürməsinə səbəb olur. Onların daha çox virtual aləmdə vaxt keçidirdiklərinin, ifrat dərəcədə aqressiv və ya laqeyd olduqlarının şahidi oluruq. Bu da təbii olaraq gənc nəslin təlim-tərbiyəsində, fiziki və mənəvi inkişafında özünü biruzə verir. Mühəribə vəziyyətində olan ölkəmizdə gənclərin hərtərəfli inkişafı qarşımızda duran ən vacib və məsuliyyətli vəzifədir.

Sumqayıt Şəhər İnternat tipli Gimnaziya da 2018-ci ildə təşkil olunan və həyata keçirilən pedaqoji eksperimentə nəzər salsaq, bu sahədə alınan müsbət nəticələri görə bilərik. Bu eksperimentdə 5 və 8-ci sinif şagirdləri iştirak etmişlər. Eksperimentin əvvəlində fiziki tərbiyə fənni üzrə şagirdlərin diaqnostik göstəriciləri araşdırılaraq təhlil edilmişdir. Təhlilə əsasən 5^a və 8^a sinifləri nəzarət, 5^b və 8^b sinifləri eksperiment qrupu olaraq təyin olunmuşdu (cədvəl 1). [4]

Cədvəl 1. Siniflər üzrə orta fiziki göstəricilər

Siniflər	Cinsi	Boy (kq)	Çəki (sm)
Nəzarət 5 ^a	Qızlar	129,7	28,2
	Oğlanlar	135,42	34,33
Eksperiment 5 ^b	Qızlar	129,86	27,71
	Oğlanlar	135,79	34,71
Nəzarət	Qızlar	152,9	45,75

8 ^a	Oğlanlar	151,96	45,91
Eksperiment	Qızlar	151,5	43,6
8 ^b	Oğlanlar	150,93	46,6

Dərslər əsasən, mütəhərrik və idman oyunlarından istifadə olunaraq qurulurdu. Bu oyunlara şən startlar, basketbol, həndbol, mini-futbol və s. daxil idi. Proqrama uyğun olaraq şagirdlərin hərəki qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsini diqqətdə saxlayaraq eksperimenti həyata keçirdik. Dərslər yaş səviyyəsinə uyğun olaraq təşkil olundu. Hər yeni dərstdə qaydaları dəyişməklə, şagirdlərin bilik və bacarıqlarını artırmaqla yanaşı, onların hərəki qabiliyyət və vərdişlərini inkişaf etdirmək nəzərdə tutulurdu. İllik plana uyğun olaraq, summativ qiymətləndirmələr həyata keçirilirdi. Summativ qiymətləndirmələr arası dövrlərdə planda nəzərdə tutulan qabiliyyətlərin inkişafını nəzərə alınaraq, dərslər müxtəlif istiqamətdə qurulur, əsasən oyun və yarış metodundan istifadə edilirdi. Oyunlar 5-ci sinifdə sadə, 8-ci sinifdə isə daha mürəkkəb qaydalarla təşkil edildi. İlk dərslər sadə, hər növbəti dərslər isə daha mürəkkəb şəkildə təşkil olunurdu. Bütün oyunları təşkil edərkən, əvvəlcə şagirdlərə qaydalar, sonra isə topla rəftar etmək, cərimə zərbələrini vurmaq və s. texnikalar öyrədilirdi. Oyuna başlamazdan əvvəl cərimə qaydalarını yerinə yetirmək üzrə müsabiqələr təşkil edilir, daha dəqiq olan komanda üzvləri qeyd olunurdu.

Eksperimentin əvvəlində və sonunda alınan nəticələr çox maraqlı idi. Alınan nəticələrin təhlilini apardıq. Təhlilə əsasən həm eksperiment qruplarında, həm də nəzarət qruplarında müsbət dəyişikliklərin olduğu aşkar edildi. Eksperimentin gedişində perspektiv (illik) plana uyğun olaraq, keçirilmiş summativ qiymətləndirmə (KSQ və BSQ) nəticələrini də qeydə aldıq (cədvəl 2).

Cədvəl 2. Siniflər üzrə summativ qiymətləndirmə nəticələrinin orta qiymətləri

Qrup-lar	KSQ 1	KSQ 2	KSQ 3	BSQ	I Yarımil
5 ^b	4,29	4,45	4,55	4,57	4,62
5 ^a	4,41	4,45	4,5	4,55	4,55
8 ^b	4,44	4,56	4,6	4,68	4,68
8 ^a	4,48	4,56	4,59	4,63	4,63

Eksperimentin sonunda summativ qiymətləndirmə nəticələrinin (KSQ və BSQ) və yarımil üzrə qiymətlərin təhlili maraqlı məqamları aşkar etdi. Nəticələrə diqqət yetirdikdə aydın oldu ki, həm eksperiment, həm də nəzarət qruplarında yüksəliş var. Eksperiment dövründə eksperimental qruplarda dərslərin fərqli tədris olunması şagirdlərin müsbət mənada motivasiyasına səbəb olurdu. Bununla yanaşı fəal şagirdlərin həvəsləndirilməsi, sıra önündə təqdir olunması onların göstəricilərinin yaxşılaşmasını sürətləndirirdi.

Cədvəl 3-dən də görüldüyü kimi hər bir qrupda, həm eksperimental, həm də nəzarət qruplarında artım var. Eksperimentin əvvəlində eksperimental qruplarda orta göstəricilər nəzarət qruplarından cüzi geri qaldığı halda, eksperimentin sonunda bu göstəricilər müəyyən qədər yaxşılaşmışdır. Hətta eksperimental qrupların orta göstəriciləri nəzarət qrupunun göstəricilərindən bir qədər yüksək olmuşdur.

Kiçik summativ qiymətləri ilə 1-ci yarımilin qiymətlərini analiz etdikdə məlum oldu ki, eksperimental qruplar olan 5^b və 8^b siniflərində qiymət artımı müvafiq olaraq 6,6 % və 4,8 % olduğu halda, nəzarət qrupları olan 5^a və 8^a siniflərində isə qiymət artımı 2,8 % və 3 % olmuşdur.

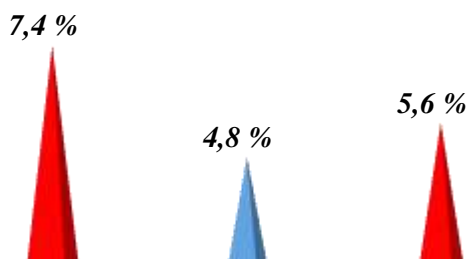
Eksperimentin gedişində müəllimlər tərəfindən meyarlar əsasında, qruplarla müxtəlif vaxtlarda sorğular keçirilmişdi. Sorğu vəərəqlərinin nəticələri təhlil edilərkən qrupların orta göstəricilərinin yüksəldiyi məlum oldu (cədvəl 3).

Cədvəl 3.

Meyarlar üzrə siniflərin orta qiymətləri

Meyarlar	5 ^b		5 ^a		8 ^b		8 ^a	
	əvvəl	sonra	əvvəl	Sonra	əvvəl	sonra	əvvəl	Sonra
<i>Dərslərə münasibət</i>	3,76	4,21	3,99	4,18	3,94	4,03	3,67	3,86
<i>Kollektivə münasibət</i>	3,86	4,37	3,91	4,23	3,75	4,19	3,74	4,07
<i>İdmana münasibət</i>	3,94	4,39	3,83	4,28	3,78	4,13	3,76	4,1
<i>Vətənə məhəbbət</i>	4,31	4,43	4,27	4,41	3,8	4,18	3,79	4,13
<i>İctimai fəallıq</i>	3,95	4,23	4	4,12	3,59	3,77	3,69	3,89
<i>Özünəinam</i>	3,92	4,37	3,92	4,14	3,78	4,02	3,86	4,09
<i>Orta qiymətlər</i>	3,96	4,33	3,99	4,23	3,77	4,05	3,86	4,02

Cədvəldən görüldüyü kimi, eksperimentin əvvəlində nəzarət qruplarının, sonunda isə eksperiment qruplarının qiymətləri yüksəkdir. Eksperimentin əvvəlində alınan qiymətlərlə sonunda alınan qiymətləri müqayisə etdikdə görürük ki, 5^b sinfində artım 7,4% olduğu halda, 5^a sinfində bu artım 4,8%-dir. 8^b sinfində artım 5,6% olduğu halda, 8^a sinfində artım 3,2% təşkil edir (şəkil 1).



Şəkil 1.

Meyarlar əsasında qiymətləndirmənin orta göstəricilərinin faizlə artımı

Eksperimentin nəticələri göstərdi ki, yeniyetmələrin fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam böyüməsində oyunların böyük rolu vardır. Oyunlar yeniyetmələrin vətəndaş kimi formalaşmasında, fiziki və əqli cəhətdən sağlam şəxsiyyət kimi yetişməsində ən təsirli vasitələrdən biridir.

Təkliflər

1. Məktəbəqədər təhsil müəssisələri və ibtidai təhsil pilləsi daxil olmaqla, bütün təhsil pillələrində fiziki tərbiyə dərsləri fiziki tərbiyə müəllimləri tərəfindən tədris olunsun;

2. Yeniyetmələrin həftəlik fiziki məşğulluğunun 10-12 saat olmasını nəzərə alaraq, Fiziki tərbiyə dərsləri həftədə 4 saata çatdırılsın;
3. Tənəffüslərin artırılması və bu zaman məktəblilər üçün açıq havada idmanla və ya müxtəlif fiziki hərəkətlərlə sərbəst məşğul olmaq şəraiti yaradılsın;
4. Sağlam həyat tərzinin, bədən tərbiyəsi və idmanın geniş və fəal şəkildə təbliğ olunması, zərərli vərdişlərin tərk edilməsi üçün müxtəlif maarifləndirici tədbirlər təşkil olunsun;
5. Məktəb daxilində şagirdlər üçün məktəbdənkənar idman bölmələri yaradılsın;
6. Dünya praktikasında olduğu kimi, məktəblərin müxtəlif şirkət, təşkilatlar və cəmiyyətlər tərəfindən hamiliyə götürülməsi, onlar tərəfindən idman geyimləri və avadanlıqları ilə təhcizi və vaxtaşırı bərpası təşkil olunsun.

Yuxarıda qeyd olunan fəaliyyətlər gənc nəslin gələcəkdə sağlam, vətənpərvər, yaradıcı, düşünən, layiqli vətəndaş və şəxsiyyət kimi formalaşmasına səbəb olacaqdır.

ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev Ə., Həsənov A. *Pedaqogika*. Dərslilik. Nasir. Bakı-2007. 496 səh.
2. Quliyev B. *Mütəhərrik və əyləncəli oyunlar*. Bakı-ADPU nəş. 2011. 426 səh.
3. Rzayeva Z., Cəfərov Q. *Bədən tərbiyəsi*

- nəzəriyyəsi və metodikası. Dərslik. Bakı-2004. 291 səh.*
4. **Ramazanov V.A.** *İnternat məktəblərdə təhsil alan şagirdlərdə vətəndaş mövqeyinin*

formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolunun tədqiqi. Magistr dissertasiyası. Bakı 2018. s.47.

РОЛЬ ИГР В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

В.А. Рамазанов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра теории образования и методики физического воспитания,*

Аннотация: В статье рассматриваются особенности, цели и значения современного обучения, а также проводится анализ организации физического воспитания в среднем общеобразовательных школах.

Ключевые слова: *физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, двигательная активность.*

“THE ROLE OF THE GAME IN THE EDUCATIONAL PROCESS”

V.A. Ramazanov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Theory of Education and Methods of Physical Education*

Annotation: The article examines the features, goals and significance of modern physical education in boarding schools, and also analyses the organization of physical education.

Keywords: *physical culture, physical education, physical fitness, physical development, motor activity.*

FUTBOLÇULARIN MƏŞQİNDƏ QIZIŞMA VƏ DARTINMA (STREÇTİNG) HƏRƏKƏTLƏRİNİN ROLUNUN TƏDQIQI

dos. G.Q. Qarayev, A.Q. Rizvanov, Ə.F. Hüseynov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdmanın oyun növləri kafedrası

geray.qarayev@sport.edu.az, arif.rizvanov@sport.edu.az, alekper.huseynov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə, əzələlərin dartılması üçün icra edilən hərəkətlərin fizioloji prosesi izah edilmişdir. Həmçinin, futbolçuların məşqində tətbiq edilən dartma (streçinq) hərəkətlərinin metodikası təklif edilir.

Açar sözlər: *əzələnin dartılması, qızışma, məşq.*

Aktuallıq: Futbolçuların hazırlığında ən vacib yer tutan oynaqların mütəhhərəkliyi. Oynaqlarında mütəhhərəkliyi olan futbolçu texniki fəndləri çox asanlıqla oynamaqla, çox nadir hallarda zədə almış olur. Oynaqlarda mütəhhərəkliyi məhdudlaşdıran, dartma dərəcəsinin azalmasına təsir edən faktorlar aşağıdakılardan ibarətdir: [1,2,3].

- oynaqları bükən əzələnin dartılma gücündən.
- antoqonist əzələlərinin boşalma dərəcəsinədən.
- antoqonist əzələlərinin liflərinin miofibrinlərin uzunluğu;
- tintin liflərin uzunluğu;
- bağların uzunluğu;
- oynaq sümüklərin məhdudiyəti.

Bir qayda olaraq, qeyd etdiyimiz faktorlar mütəhhərəkliyin göstərilən ardıcılıqla artmasına mane olur. Odur ki, futbolçuların diz, daban, toz, bilək, çiyin oynaqlarının mütəhhərəkliyin artmasına təsir edəcək faktorların araşdırılması və ona təsir edəcək dartma hərəkətlərinin icra mexanizminin tədqiqi, araşdırılması çox az tədqiq olunmuş bir sahə olaraq aktuallığını qoruyur. (9,10,11).

Məqsəd: Futbolçuların oynaq mütəhhərəkliyini artırmaq və texniki hərəkətlərin daha

dəqiq icra üçün dartma və qızışma hərəkətlərinin metodikasını hazırlamaqdan ibarətdir.

Tədqiqatın təşkili və metodları. Müasir futbolda bir çox ölkələrdə məşqlərdə “streçinq” ingilis adı (dartma) bir çox hərəkətlər geniş tətbiq olunmağa başlandı. Bu tədqiqatda əsas məqsəd dartma hərəkətlərinin icrasında əsas fizioloji proseslərin məzmunu və icra edilən hərəkətlərin metodikasının tətbiqi mexanizmini hazırlamaqdır. Odur ki, futbolçuların məşqində tətbiq edilən dartma hərəkətləri, qızışma proqramı dərindən təhlil edilmiş və onun icra mexanizmi işlənilib hazırlanmışdır.

Tədqiqatın nəticələri və müzakirəsi: Az.DBTİA-nın futzal yığma komandasının futbolçuları arasında məşq və oyun ərəfəsində keçirilmiş qızışma və dartma hərəkətlərinin təsiri öyrənilmişdir. Bu proses dartma hərəkətlərinin tətbiqi zamanı baş verən fizioloji prosesin oyanma ilə dartılan əzələnin reaksiyası və onun cavabı icra ediləcək hərəkəti ən yüksək səviyyədə edə bilməsidir. Bu şərtsiz refleks əzələnin dartılması kimi qəbul edilir. Bunun ən böyük ehtimalı isə təbii seçmənin gedişatını pozmaqdır. Belə bir mexanizmin olması, onların qarşılıqlı fəaliyyətini aşağı salır, məsələn, dərin tullanma hərəkəti. Çünki əzələyə qədər güclü dartılarsa o qədər, çox oynamış dartılma gücü artmış olur. Əzələlərin oyanması nəticəsində motoneyronların əzələ tərəfindən ləngimə prosesi baş verir [4,5,6]. Çünki əzələ çox tez dartılır, amma dartma refleksinə uyğun olaraq bir qədər ləngimə baş verir. Amma 50-100 ms resiptor ləngiməyə görə boşalma baş verir. Antoqonist əzələlər dartma əzələləri üçün bükülür və nəticədə başqa əzələ qrupları açılır-dartılır. Əgər bu əzələlərin dartılması qısa olursa, 0, zaman yüksək sürətli hərəkətlər etdikdə tam maksimal əzələ dartması mümkün olur. Həddindən artıq əzələ dartılması qan

dövrünü pozmuş olur, nəticədə “qıpoksiya” baş verir, əzələnin anaerob qlukoza turşulaşması baş verir. Əgər bu proses kifayət qədər uzanırsa (10-30 saniyə) onda əzələnin dartılması prosesi başa çatdıqdan sonra, ondan çıxan hidrogen ionları ehtiyat qan dövrünü ilə qarışaraq karbon qazı əmələ gətirir. Karbon qazı damarların xomoseptorlarına təsir edərək arterial əzələ liflərini boşaldır. Damarların genişlənməsi qanları sürətləndirir və əzələlər qızıdır. Bu qızımanın faydasını ondan ibarətdir ki, əzələ dartmasını həddindən artıq etməklə, əzələnin gərginləşdirib onun fəallığını artırmaq olar. Qan dövrünü belə bir vəziyyətdə dayanmaya qədər pozula bilər. Əzələnin həddindən artıq dartılması, uzanması ayrı-ayrı fəal əzələ liflərinin qısa miofibrilləri, fəal əzələ dartmasını təmin edir. Amma idmançıda ayrı hissiyatı yaranmış olur. Bunu dəf etdikdə qısa miofibrinlər qırılır və bununla bərabər elastikəyilmə qabiliyyəti artmış olur. Bu hərəkətləri uzun müddət etdikdə, hərəkətlərin məhdud amplitudası ilə icrası zamanı əzələ lifləri yenidən nisbi qısa miofibrinlər yaratmış olur. Odur ki oynaqların hərəkət amplitudasını saxlamaq üçün bu hərəkətləri müntəzəm olaraq etmək lazımdır. Elastikliyin artması üçün ən vacib faktor spiralformalı tintin-koleaqen iplərinin miofibrinlərin ortasından keçən hissəsidir. Onların dağıdılması nəticəsində elastiklik artmış olur. Amma onuda bilmək lazımdır ki, bağların həddindən artıq dartılması, oynaq məkanlarının yüklənməsi heç də müsbət bir şey sayılmaz. Əzələlərin dartılması onların sintez olunması ilə başa çatır. Belə bir fərziyyədə mövcuddur ki, əzələlərin dardılması mebranda olan qırılmanın hesabına baş verir ki, bunun nəticəsində orqanell və əzələ liflərinin sintezi üçün hormonların və başqa maddələrin keçməsi sürətlənir [7,8]. Başqa bir ideyada vardır ki, əzələ liflərinin bir hissəsi-komponentləri onun sintezini maraqlandırır. Beləliklə, dartma hərəkətlərini tətbiq etməklə, aşağıdakılara nail olmaq olar:

- qızımanın səmərəsinə;
- elastikliyin miofibrillərin bir uzunluqda olması hesabına artırmaq olar, demək əzələlərin möhkəmliyi onları daha dartmaq üçün uyğun edir.

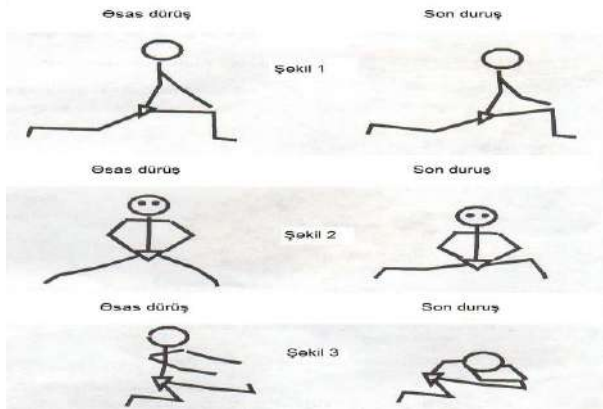
- əzələ liflərinin sintezini fəallaşdırmaqla, güc məşqinin səmərəsini artırmaq olar.

Stretçinqin metodikası və qızıma.

Stretçinq futbolçularda, idmançılarda və eləcə də balet aktyorlarının ehtiyacı olmaları hərəkətlər hesab olunur. Onlarda idmançılar kimi güclü oynaqlarla hərəkətlər etməklə əzələ liflərinin gücünü və elastikliyinə stretçi hesabına artırmış olurlar. Çünki rəqqaslar, balet artistləri çox yaxşı bilirlər ki əgər ayağın birinin əzələləri gərgin olursa, o, zaman onlar yaxşı tullana bilmirlər. Odur ki, onlar ayaqların əzələ gücünü artırmaq üçün dartma və qızıma hərəkətlərini etmək lazımdır. Bu hərəkətlərin icra metodikası və onların bir qrup çalışan və böyük əzələlərin hazırlanması üçün tətbiq edilən stretçinq və gimnastik xarakterli olmalıdır. İdmançının hər hansı vir vəziyyəti almaqla, əzələni maksimal dərəcədə dartıb onu 15-30 saniyə müddətində saxlayır[9,10]. Əzələnin liflərinin dartılması ilə onlara qan çatdıqda onlar “isimməyə” başlayır. Əzələ eyni bir vaxtda, maksimal olaraq dartılır və onun boşalması 5-10 saniyə olur. Hərəkətlərin intensivliyi o, zaman artır ki dartma hərəkəti eyni bir vaxtda onun gərginləşdirilməsi ilə baş verməlidir. Stretçinq və qızıma hərəkətlərinin bir vasitə olaraq tətbiqinin əhəmiyyətli orqanizmi və əzələ qruplarını qarşıdan ağır işə hazırlamaq və nəticə qazanmaqdan ibarətdir. Təkcə hərəkəti icra etmək deyil, bundan sonrakı bərpa mərhələsini düzgün həyata keçirməkdir. Oyun qabağı qızıma hərəkətlərinin ən başlıca məqsədi orqanizm üzvlərinin istilik, tənəffüs və hərəkət sistemlərində baş verən reaksiyaların əzələ və onun liflərinin, fermentlərin fəallığını təmin etməsi ilə böyük və kiçik əzələ tonusu artırmaqdan ibarətdir. Əsas hədəf isə oynaqların düzgün yüklənməsidir. Orqanizmin temperaturunu artırmaq üçün icra müddətində 5-10 dəqiqə, UTS-nin 100/130 san/dəq və yaxud 3-5 saniyə ilə icra edilən sürəti artırmaqla qaçış, əvvəlcə 30% (3-5 dəfə) sonra 50-70% (5-10 dəfə) olmaqla maksimalın altında sürətli qaçışları icra etmək lazımdır. Böyük əzələlərin iştirakını təmin etmək, onların fəallığını həyata keçirmək üçün enerji itkisinə məruz qalmaq lazım gəlir ki, əzələlərin yığılması əzələ və liflərin temperaturu artır və qan dövrünü sürətlənir. Stretçinq hərəkətlərin- nümunəvi icrası:

Giriş vəziyyəti Son nəticə.

Qızışma hərəkətlərindən sonra, ən vacibi qanın əksər əzələlərə çatmasıdır ki, turşulaşmadan sonra qan açıq arterial əzələ qruplarına çatmış olur. Bunu üçün isə dartma (stretçinq-gərilmə) hərəkətləri edilməlidir ki, bu isə 10-30 saniyə davam edilməlidir. Bir qrup əzələlər üçün icra edilən bu hərəkətlər rəqib gücü və yaxud alət müqaviməti ilə edilir. Yüngül təsirlərdən sonra əzələlərin dartılmasının fəallaşdırılması üçün bu vəziyyətdə 10-30 saniyə saxlanılmalıdır. Fasilədən sonra (30-60 saniyə) bu əzələlərinin dartılması hərəkətlərini icra etmək lazımdır. Hər bir əzələ qrupu üçün üç təkrar etməklə, bir seriya icra etmək sayılır. Seriyada say iki olmaqla 3,5 dəqiqə fasilə irə edilməlidir. Təkrarlar arasına fasilədə bir əzələ qrupu dincəli, digər əzələ qrupu işləməlidir, beləliklə seriya təkrarında hərəkətlərin məzmunu dəyişə bilər. Futbolçuların qızışma hərəkətləri və onların qəbul etdikləri hərəkətlər aşağıdakılardır: 1-ci seriya bükülən əzələlər-tozbud və diz-ayaq oynaqları üçün



Çıxış vəziyyəti Şəkil 1
Giriş vəziyyəti Şəkil 2
Son duruş Şəkil 3

a) Ç.v. (çıxış vəziyyəti) sağ ayağı bir qədər aralı, tozi isə son vəziyyətə qədər aşağı da tutur o, vaxta qədər bəzi ağrılar hiss etməyə başlayar. (Şəkil 1) b) ç.v. eyni hərəkət eyni, amma fərq ondadır ki, indi sol ayaq üzərində hərəkət icra olunur. **2-ci seriya** budun dönmə əzələsinin dartılması a) ç.v. sağ ayağı bir qədər aralı sağa tərəf uzadılıb, tozi isə bir qədər aşağı son vəziyyətə doğru enir, ağrı hiss etməklə durur. (Şəkil 2)

b) hərəkət eynidir, amma bunu sol ayaq üstə etmə **3-cü seriya**. Kürək əzələləri, buda əzələlərini döndərən əzələlər a) ç.v. oturmuş, sol ayağı bir qədər irəli uzatmış vəziyyətdə, sağ ayaq uzadılmış tərəfə bükülmüş vəziyyətdə olur. (baryer addımı qədər). Əyilib ayağın pəncəsinə əli çatdırmaqla gövdəni əymək və ağrı hiss etməyə qədər uzanmaq, bu ağrı budun arxa hissəsində olan əzələlərdə ağrılar hiss edilənə qədər (şəkil 3) b) ç.v. eyni, sol ayaq irəli bükülür, sağ ayaq isə başqa bir tərəfə açılmış olur. Stretçinq və qızışma hərəkətindən sonra oynaq gimnastikası icra etmək lazımdır. Elastikliyin inkişafı üçün stretçinq. Oynaqlarda mütəhərəkliyi artırmaq üçün bir qayda olaraq xarici güc, yəni tərəfdaş çəkisi olaraq ağırlıq. Əzələ qrupası əzələni dartır maksimala qədər, 1 dəqiqədən 5 dəqiqəyə kimi tutmaq lazımdır. Dartma müddətində qısamüddətli çoxda böyük olmayan amplituda ilə əlavə təsiri dartılan əzələyə qarşı etmək gərəkdir. Qüvvə məşqləri üçün stretçinq. Güc və sürət-qüvvə hərəkətləri (tullanma, spint qaçışları) Psixi gərginliklər hormonların hipofizini və endokrin dəmirin sistemini oyatmış olur. Membronların keçən hormonlarının tövsiyələrini həyata keçirmək üçün uyğun bilinən hərəkətlər dartılan əzələlər üçün bir boşalma hərəkəti olur. Futbolçuların məşqində tətbiq edilən stretçinq və qızışma hərəkətlərinin rolunu təhlil edib çox əhəmiyyətli hərəkətlər seçmək məsləhət görülür.

ƏDƏBİYYAT

1. Qarayev G.Q. *Futbolçuların fiziki hazırlığı* Bakı 1991.
2. Голомозов С., Чирва Б. *Футбол тренировки вратаря*. Москва песок 1996.
3. Годик М., Борошидзе А., Киселева Т., Стретчинч М. *Советский спорт* 1991.
4. Кочопи Л., Горский Л. *Футбол тренировки футболистов бротислова импорт*. 1984.
5. *Теория и проктика футбола научно-методическая журнал*. 1999.
6. Годик М. *Физическая подготовка футболистов*. Москва Фис. 1998 г.
7. *İdman fiziologiyası*. Tədris vəsaiti Bakı 1997.

8. Орджоникидзе З.Г., Повлов В.И. *Физиология футбола*. Москва Олимпия 2008.
9. Корпман В.Л. *Спортивная медицина* М. Фис 1986 384 стр.
10. *Футбол rus dilində həftəlik jurnal* N 22 2020 Москва.

ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И РАСТЯЖКИ (СТРЕТЧИНГА) В ТРЕНИРОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

доц. Г. Гараев, А. Гусейнов, А. Ризванов

Аннотация: В статье описываются физиологические процессы при выполнении упражнений для растяжки мышц. А также, предлагается методика применения упражнений стретчинга в тренировке футболистов.

Ключевые слова: *растяжение мышц, разминка, тренировка.*

RESEARCH THE ROLE OF STRETCHING AND WARM-UP IN FOOTBAL PLAYERS' TRAINING

doc. G.G. Garayev, A.F. Huseynov, A.Q. Rizvanov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Annotation: The physiological processes that occur during muscle stretching exercises are described. The method of stretching application in training football players is proposed.

Key words: *stretching of muscles, warm-up, training.*

FİZİKİ TƏRBIYƏ FƏNNİ ÜZRƏ NORMATİV NƏTİCƏLƏRİN 100 BALLIQ SİSTEMLƏ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

b.ü.f.d., dos. E.R. Quliyev, K.A. Əliyeva, C.R. Yolçiyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
konul.aliyeva@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Ümumi təhsil müəssisələrində 5 ballıq qiymətləndirmə sistemindən 100 ballıq sistemə keçid ilə əlaqədar, digər fənnlərdən fərqli olaraq, fiziki tərbiyə fənnində bir sıra çətinliklər yarandı. Məqalədə fiziki tərbiyə fənni üzrə normativ nəticələrin 100 ballıq sistemlə qiymətləndirilməsi düsturu işlənilib hazırlanmış və bununla da digər məzmun xətləri ilə yanaşı, xüsusi ilə “hərəkəti qabiliyyətlər” məzmun xətti üzrə şagirdlərin daha obyektiv qiymətləndirilməsi təmin edilmişdir.

Açar sözlər: *ümumi təhsil pilləsi, fiziki tərbiyə, hərəkəti qabiliyyətlər, summativ, qiymətləndirmə.*

Giriş. Fiziki tərbiyə – ümumi tərbiyənin bir hissəsidir. O, hərəkət vərdişlərinin formalaşmasına və insanların fiziki qabiliyyətlərinin inkişafına yönəldilmiş pedaqoji prosesdir. O cəmiyyətlə birgə yaranır və cəmiyyətin qanunları ilə inkişaf edir. Fiziki tərbiyə insanın hər-tərəfli inkişafında əsas yerlərdən birini tutur və tərbiyənin başqa növləri ilə sıx əlaqədardır. Bildiyiniz kimi, fiziki inkişaf təkcə təbii yox, eyni zamanda sosioloji prosesdir. Şagirdlərin gün rejimi, düşdüyü şərait, gələcəkdə seçəcəyi peşə, ailə vəziyyəti və s. onların fiziki inkişafına təsir göstərir. [3] Şagirdlərin düzgün və sisteməlik formada fiziki inkişafa nail ola bilmələri üçün fiziki tərbiyə fənninin əhəmiyyəti əvəzsizdir. Bunun üçün isə şagirdlərdə bu fənnə maraq oyatmaq və onların nailiyyətlərinin düzgün qiymətləndirilməsinə nail olmalıyıq.

Müasir məktəbdaxili qiymətləndirmə məqsədinə, rol və vəzifələrinə, növlərinə, xüsusiyyətlərinə, meyarlarına, göstəricilərinə, üsul və vasitələrinə görə fərqlənir. Burada mə-

zmun standartlarının mənimsənilməsi, şagirdin qazandığı dəyərlər qiymətləndirilir. Bu qiymətləndirmə müəllimin subyektiv rəyinə əsaslanmır, təhsilin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə yönəldilir, qiymətləndirmə standartları əsasında qurulur, daha obyektiv, dəqiq, adek-vat və sistemli həyata keçirilir.

Müasir qiymətləndirmə diaqnostik, formativ və summativ kimi növlərə bölünür.

Diaqnostik qiymətləndirmə fənn üzrə təlimin hər hansı bir mərhələsində şagirdlərin ilkin bilik və bacarıq səviyyəsinin qiymətləndirilməsidir. Bu, şəraitə görə təlim məqsədləri və strategiyalarında çevik dəyişikliklər aparılmağa, şagirdlərin maraq dairəsi, dünyagörüşü, yaşadığı mühit haqqında məlumat almağa imkan verir. Diaqnostik qiymətləndirmə rəsmi xarakter daşımır, nəticələr müəllimin şəxsi qeyd dəftərində əks olunur.

Formativ qiymətləndirmə təlim prosesinin hər hansı bir mərhələsi üçün müəyyən olunmuş nəticələr əsasında şagirdlərin bilik və bacarıqlarının formalaşma səviyyəsinin qiymətləndirilməsidir. Bu qiymətləndirmə tədris prosesinin düzgün istiqamətləndirilməsini, səmərəliliyini, şagirdlərin təlim sahəsində irəliləyişlərinin izlənilməsinə təmin edir, onların təlim ehtiyaclarının öyrənilməsinə imkan yaradır. Formativ qiymətləndirmə dərstdə reallaşdırılması nəzərdə tutulan alt standartlardan çıxarılmış təlim nəticələrinə görə müəyyən edilən meyarlara əsasən aparılır. Formativ qiymətləndirmə rəsmi qiymətləndirmə deyil, nəticələr müəllimin şəxsi qeyd dəftərində və məktəbli kitabçasında şagirdin idraki və hərəkəti fəaliyyətinin səviyyələrinə uyğun sözlərlə ifadə olunur.

Summativ qiymətləndirmə təhsilin hər hansı mərhələsində şagirdlərin əldə etdikləri nailiyyətlərin qiymətləndirilməsidir. Bu, məzmun standartlarını mənimsəmə səviyyəsinin etibarlı göstəricisidir.

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin 28 dekabr 2018-ci il tarixli “Ümumi təhsil pilləsində təhsilalanların attestasiyasının (yekun qiymətləndirmə (attestasiya) istisna olmaqla) aparılması qaydasının təsdiq edilməsi barədə” qərarının qüvvəyə minməsi ilə əlaqədar məktəblərdə qiymətləndirmələr bal sistemə keçmişdir.[5]

Bildiyiniz kimi, fiziki tərbiyə fənni üzrə bütün summativ qiymətləndirmələr 4 məzmun xətti üzrə həyata keçirilir:

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər;
2. Bacarıq və vərdişlər;
3. Hərəkə qabiliyyətlər;
4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması. [1]

Summativ qiymətləndirmələri 5 ballıq sistemlə qiymətləndirərkən demək olar ki, müəllimlər heç bir ciddi problemlə qarşılaşmırdılar. Çünki, hər sinif üzrə həm müəllimlər üçün hazırlanmış metodik vəsaitlərdə və bir sıra digər fiziki tərbiyə ilə əlaqəli metodik tövsiyələrdə bütün məzmun xətlərinin qiymətləndirilməsi haqqında ətraflı və konkret məlumatlar qeyd olunmuşdur.

Bal sisteminə keçid ilə əlaqədar xüsusilə “hərəkə qabiliyyətlər” məzmun xətti üzrə qiymətləndirmənin 100 ballıq sistemə uyğunlaşdırılması bir sıra çətinliklər törədir.

Nəzərə alsaq ki, digər fənlərdə summativ qiymətləndirmədə istifadə olunan qiymətləndirmə vasitələri (suallar) Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2009-cu il 13 yanvar tarixli 9 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilmiş “Azərbaycan Respublikasının ümumi təhsil sistemində Qiymətləndirmə Konsepsiyası”nın tələbləri nəzərə alınmaqla hazırlanır. Suallar hər bir sinif və fənn üzrə 4 səviyyədə tərtib edilir. 1-ci səviyyə ən aşağı, 4-cü səviyyə isə ən yüksək səviyyəni əks etdirir. Suallar müxtəlif mürəkkəblik səviyyəsində hazırlanır. 1-ci və 2-ci səviyyəyə təhsilalanların əksəriyyətinin cavablandırma biləcəyi suallar aid edilir. 3-cü və 4-cü səviyyəyə daha hazırlıqlı şagirdlərin cavablandırma biləcəyi suallar aid edilir. Səviyələr üzrə sualların qiymətləndirmə ballarının 100 ballıq şkalada bölgüsü aşağıdakı kimi nəzərdə tutulur:

- 1-ci səviyyə üzrə suallar qiymətləndirmənin 20%-ni (və ya 20 bal) təşkil edir;
- 2-ci səviyyə üzrə suallar qiymətləndirmənin 30%-ni (və ya 30 bal) təşkil edir;
- 3-cü səviyyə üzrə suallar qiymətləndirmənin 30%-ni (və ya 30 bal) təşkil edir;
- 4-cü səviyyə üzrə suallar qiymətləndirmənin 20%-ni (və ya 20 bal) təşkil edir.

Həmçinin, nəzərinizə çatdıraq ki, Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin 28 dekabr 2018-ci il tarixli “Ümumi təhsil pilləsində təhsilalanların attestasiyasının (yekun qiymətləndirmə (attestasiya) istisna olmaqla) aparılması qaydasının təsdiq edilməsi barədə” qərarının 4-cü bəndinin 4.19-cu bəndində Təhsilalanların summativ qiymətləndirmədə bu Qaydanın 4.13-cü bədi nəzərə alınmaqla topladığı balların 2, 3, 4, 5 qiymətlərinə uyğunluğu aşağıdakı qaydada müəyyənləşdirilir:

- 4.19.1. 30-dək (daxil olmaqla) olan ballar “2” qiyməti ilə;
- 4.19.2. 30-dan 60-dək (daxil olmaqla) olan ballar “3” qiyməti ilə;
- 4.19.3. 60-dan 80-dək (daxil olmaqla) olan ballar “4” qiyməti ilə;
- 4.19.4. 80-dən 100-dək (daxil olmaqla) olan ballar “5” qiyməti ilə.

Belə ki, hazırkı vəziyyətdə bu balları fiziki tərbiyə fənninə uyğunlaşdırmaq bir sıra sualların yaranmasına gətirib çıxarır. Məsələn, 5 ballıq şkala ilə qiymətləndirmə zamanı 5-ci sinif şagirdi hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən 2-4 dəfə dartına bilirdisə, bu şagird “4” qiymətinə layiq görülürdü. Lakin, yuxarıdan da gördüyünüz kimi 60-80 bal aralığında bütün ballar “4” qiyməti hesab olunur. Çətinlik yarıdan əsas sual da məhz ondan ibarətdir ki, əgər şagird 2,3 və yaxud 4 dəfə dartırsa, bu neçə bal ilə qiymətləndirilməlidir?

Əslində, bu cür qiymətləndirmə sistemi şagirdlərin qiymətləndirilməsində obyektivliyin qorunması üçün daha səmərəli üsuldur. Çünki, belə olduğu halda 2 dəfə dartınan şagirdlə 3 dəfə dartınan, 3 dəfə dartınanla 4 dəfə dartınan arasındakı fərqi aydın formada qiymətləndirmək olur. Belə ki, $(B=M+n)$ düsturuna nəzər yetirək. Burada “B” - şagird nailiyyətinə verilən bal, “M” hər səviyyə üzrə mini-

mal bal, “n” səviyyə üzrə qazanılan balı bildirir.

Məsələn, V sinif şagirdi alçaq turnikdən uzanaraq sallanmış vəziyyətdən 6 dəfə dartsınarsa, 5 ballıq sistemlə 6-9 dəfə dartsınan “4” (yaxşı) qiyməti almış olur. [2] Bu nəticəni 100 ballıq sistemə çevirdikdə “ $B=M+n$ ” düsturundan istifadə edirik. Burada “M” III səviyyə üzrə 60 bal, “n” isə $20/4=5$ bala bərabərdir:

$$M(60) + n(5) = B(65).$$

Səviyyə	5 ballıq sistem	M	n	B
I	2	0	0.001 - 30	0.001 - 30
II	3	30	0.001 - 30	30.001 - 60
III	4	60	0.001 - 20	60.001 - 80
IV	5	80	0.001 - 20	80.001 - 100

Digər məzmun xətlərinin qiymətləndirilməsində demək olar ki, heç bir dəyişiklik etmədən, sırf “hərəkəti qabiliyyətlər” məzmun xəttinin 100 ballıq şkala ilə hansı formada qiymətləndirilməsi üçün bal sisteminə uyğunlaşdırılmış normativlər cədvəlinin nümunəsi məqalənin “yekun nəticələr” hissəsində təqdim edilib. Ümumilikdə isə məzmun xətlərinə görə balların verilməsi hər bir müəllimin pedaqoji ustalığı, yaradıcılığı və fərdi yanaşma qabiliyyətindən asılı olaraq dəyişir.

Tədqiqat metodları. Tədqiqat zamanı pedaqoji müşahidə, sorğu və riyazi hesablama metodlarından istifadə edilmişdir.

Nəticələrin təhlili. Fiziki tərbiyə fənni üzrə normativ nəticələrin 100 ballıq sistemlə qiymətləndirilməsi düsturu işlənilib hazırlanmışdır. Bu düstur vasitəsi ilə 5 bal ilə qiymətləndirilən normativ nəticələr asanlıqla 100 ballıq sistemə uyğunlaşdırıla bilər.

Yekun nəticələr. Əldə olunmuş nəticələrin V-XI siniflərdə fiziki tərbiyə fənni üzrə şagirdlərin təlim nəticələrinin həllinə istiqamətləndirilmişdir.

Qeyd edək ki, hazırlanmış qiymətləndirmə forması Bakı Şəhəri üzrə Təhsil İdarəsi

nəzdində Təlim Dəstək Mərkəzinin metodisti Elçin Quliyevin rəhbərliyi ilə Bakı şəhər ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə müəllimləri ilə keçirilən iclaslarda geniş müzakirə olunmuşdur. Bu qiymətləndirmə forması müəllimlər tərəfindən məktəblərdə tətbiq edilmiş və yüksək nəticələr əldə olunmuşdur.

Nümunə olaraq aşağıdakı cədvəldə V sinifdə kiçik summativ qiymətləndirmə normativləri verilmişdir. (“Sürət” tədris vahidindən sonra).

MEYAR		KONTİNGENT		BAL / QIYMƏT									
				30-dək - 2		30-dan 60-dək - 3		60-dan 80-dək - 4		80-dən 100-dək - 5			
30 m. qaçış (san.)	Oğlanlar	8.0	3	7.0	36	6.5	62	5.5	90				
		7.9	6	6.9	42	6.4	64	5.4	100				
		7.8	9	6.8	48	6.3	66						
		7.7	12	6.7	54	6.2	68						
		7.6	15	6.6	60	6.1	70						
		7.5	18			6.0	72						
		7.4	21			5.9	74						
		7.3	24			5.8	76						
		7.2	27			5.7	78						
		7.1	30			5.6	80						
		30 m. qaçış (san.)	Qızlar	8.5	3	7.5	34	6.7	61	5.6	90		
				8.4	6	7.4	37	6.6	63	5.5	100		
8.3	9			7.3	41	6.5	65						
8.2	12			7.2	45	6.4	67						
8.1	15			7.1	49	6.3	68						
8.0	18			7.0	53	6.2	70						
7.9	21			6.9	56	6.1	72						
7.8	24			6.8	60	6.0	74						
7.7	27					5.9	76						
7.6	30					5.8	78						
						5.7	80						

ƏDƏBİYYAT

1. *Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil məktəbləri üçün fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) (I-XI siniflər)*. Bakı, 2013
2. **Hüseynov F., Əsgərov A., Allahverdiyev B. və b.** *Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərində Fiziki tərbiyə*. “Muəllim” nəşriyyatı, Bakı, 2012.
3. **Məcədov N.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*. “Müəllim” nəşriyyatı, Bakı, 2018.
4. **Quliyev E., Əliyeva K., Yolçiyev C.** *Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün dərslük*. Bakı – 2020
5. <http://www.e-qanun.az/framework/41102>.

ОЦЕНИВАНИЕ НОРМАТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПО 100 БАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

к.э.н., доц. Э.Р. Гулиев, К.А. Алиева, Дж.Р. Ёлчиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Аннотация: В общеобразовательных учреждениях, в связи с переходом от 5 бальной системы к 100 бальной системе, в отличие от других предметов, в предмете по физическому воспитанию возникли ряд затруднений. В данной статье нашло свое отражение разработка формулы оценивания по 100 бальной системе результатов нормативов по физическому воспитанию, а так

же по другим содержательным линиям в особенности по содержательной линии «Двигательные навыки», тем самым было обеспечено объективное оценивание учеников.

Ключевые слова: *степень общего образования, физическое воспитание, двигательные способности, сумматив, оценивание.*

EVALUATION OF NORMATIVE RESULTS ON PHYSICAL EDUCATION ON A 100-SCORE SYSTEM"

ph.d., ass. prof. E.R.Guliyev, K.A. Aliyeva, J.R. Yolchiyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Annotation: The transition from a 5 to a 100-point system for assessing the knowledge of schoolchildren in general education institutions has eliminated some difficulties in the subject of physical education. An assessment formula was developed for the 100-point system of the results of standards in physical

education, as well as for other content lines, in particular, along the content line "Motor skills", thereby ensuring an objective assessment of students. This is all reflected in this article

Key words: *system, assessment, content, physical education, formula.*

HƏNDBOLÇULARDA İLLİK MƏŞQ DÖVRÜNDƏ SÜRƏT-GÜC KEYFİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİNİN ƏSAS İSTİQAMƏTLƏRİ

dos. E.H. Vahabzadə, H.E. Məmmədova, dos. E.B. Həsənova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

“İdmanın oyun növləri” kafedrası

asmira.vahabzada@sport.edu.az, hokuma.mammadova@sport.edu.az,

elza.hasanova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məlumdur ki, hərəkəti qabiliyyətlər sürət, güc, cəldlik və dözümlülük həmişə müəyyən koordinasiya ilə ifadə olunur. Buna görə də, onları ümumi yox, yalnız oyun fəaliyyətini nəzərə alaraq, inkişaf etdirmək və bu hərəkəti qabiliyyətlərin icra intensivliyini yüksəltmək lazımdır. Oyun tempinin artması, cəld düşünmə və reaksiya, diqqət və mərkəzi sinir sisteminin digər funksiyalarına olan tələbatı artırır. Qeyd etmək lazımdır ki, uzun müddətli texniki elementləri aşağı və orta intensivliklə yerinə yetirmək olmaz, çünki bu bacarıqlar ləng tempdə yaddaşda qalır. Müasir dövrdə ən mürəkkəb problem yeniyetmələr həndbolunda eyni vaxtda iki məqsədi həll edən rəşional oyun texnikasının əldə edilməsi və onlarda vacib fiziki keyfiyyətlərin inkişafına yönələn hərəkətlərin seçimidir.

Həndbolçuların hazırlığının ilkin mərhələsində və illik məşq dövründə sürət-güc keyfiyyətinin tərbiyəsinin əsas istiqamətlərini hazırlıq proqramına daxil etmək vacibdir. Həndbolçularda illik məşq dövründə sürət-güc keyfiyyətinin tərbiyəsinin əsas istiqamətləri akrobatika, güc, sürət-güc hərəkətlərin həcmi fiziki hazırlığının ümumi həcmindən 60-70%-ni təşkil etməlidir. Təlim prosesin təşkilində yeniyetmələrin güc imkanlarının aşağı olmasını nəzərə alaraq, ağırlıqla hərəkətlərin yükləməsini vaxtla etmək vacibdir. Əsas diqqəti o əzələlərə vermək vacibdir ki, gündəlik həyatında həmin əzələlər kifayət qədər fəal olsun.

Müasir dövrdə ölkədə həndbol idman növü üzrə peşəkar idmançıların illik məşq dövründə sürət-güc dözümlülüyünün və morfo-

funksional göstəricilərin dinamikasının tədqiqinə aid hazırlıq proqramlarının təhlili ilə, onların hazırlanması prosesinin optimallaşdırılması, müasir tipli və profilli, yeni test metodları ilə məşqlərin qurulmasıdır.

Həndbolçularda illik məşq dövründə sürət-güc keyfiyyətinin tərbiyəsinin əsas istiqamətləri müasir tələblər səviyyəsində inkişaf etdirilərsə, illik məşq prosesində morfofunksional göstəricilərin dinamikası nəzərdə saxlanılarsa, fiziki yüklənmələrin optimal variantına nail olmaq mümkündür.

Açar sözlər: *sürət-güc keyfiyyəti, illik məşq dövrü, həndbolçuların yarıf fəaliyyəti, fiziki yük, fiziki hazırlıq, dayaq-hərəkət aparatı, texniki fəndlər.*

Giriş. İdman məşqinin prosesində həll edilən həm idman və yarıf fəaliyyətinin, həm də idman ustalığının artırılması üçün fiziki bacarığın inkişafı əsas məsələdir. Məlum olduğu kimi hər bir idman növündə əsas diqqət, o fiziki keyfiyyətlərinin əsas diqqət verilir, hansılar ki, seçilən idman fəaliyyətində aparıcıdır. Koordinasiya və sürət-güc bacarıqları oyun idman növlərinin əsas tərkibləridir. Ona görə ki, onlar maksimal artırmanı və idman nəticələrinin artırılmasını təmin edir. Buna görə də ilk növbədə əsas diqqəti sürət-gücün inkişafına və koordinasiya bacarıqlarına fikir vermək lazımdır. Çünki məhz müəyyən təbii keyfiyyətlərin tempinin artması nəticəsində orqanizmin təsirinə yüksək adaptasiyası müşahidə, hansılar ki, onların inkişafı ilə əlaqədardır.

Həndbolda əsas texniki fəndlərdən biri də - topun atılmasıdır. Hansı ki, oyunçuların qarşılıqlı əlaqəsi ilə ötürmələr və rəqib qapısını zəbt etdikdə istifadə edilir. Top atma hərəkətləri sürət-güc rejimində istifadə edilir, hansıların göstəriciləri həndbolçuların xüsusi hazırlı-

ğını xarakterizə edə bilər və texniki ustalığa yaxşı təsir göstərə bilər. Sürət-güc bacarığının tərbiyəsinin iki istiqaməti mövcuddur: biri onların təkmilləşdirilməsi ilə əlaqədardır işin aradan qaldırma rejiminin, digəri - güzəşt rejimidir. Aradan qaldırma formasında sürət-güc bacarığının tərbiyə edilmə problemi gücün və sürətin yarışın hərəkəti hərəkətinə uyğun optimal nisbətində tapılmasındadır. Belə problemin axtarılması onunla mürəkkəbləşir ki, hərəkət sürətinin və dəf edilən çətinlik qeyri-proporsional asılı olurlar [1,3].

Sürət-güc bacarığının tərbiyəsində əsas vasitələr kimi əzələ yığılmalarının yüksək qüvvəsini xarakterizə edən hərəkətlər istifadə edilir. Başqa cür desək, güc-sürət hərəkətlərinin nə vaxt ki xeyli güc ola bilsin az vaxtda özünü biruzə verir, onlar üçün tipikdir. Bu cür hərəkətlərini sürət-güc hərəkətlərinin adlandırmağı qəbul edilib. Bu hərəkətlər güc hərəkətlərindən yüksək sürətlə və beləliklə daha az ağırlıqların istifadə edilməsi ilə fərqlənir. Onların tərkibində belə hərəkətlər çoxda az deyil hansılar ki, xarici ağırlaşmaları yerinə yetirilir. Bədən tərbiyəsi proqramlarında nəzərdə tutulan belə sürət-güc hərəkətlərinin tərkibi geniş və cürbəcürdür. Ona yüksək intensivlə aşağıdakılar daxildir: müxtəlif növlü tullanmalar (yüngül atletika, akrobatik, dayaq, gimnastik və s. atmalar, itələmələr və digər idman alətlərinin sürətlə qaldırılması, sürətli yerdəyişmələr bir sıra hərəkətlər oyunlarda və təkmübarizlikdə qısa müddətdə yerinə yetirilən xüsusilə atılmalar və oyunda sürət artmalar, boksda zərbəli hərəkətlər, güləşdə oyundaşını atmaları) və s. Sürət-güc bacarığına reqlament olunan təsiri üçün bu geniş hərəkətlər kompleksindən əksəriyyətə olan istifadə edirlər. Hansılar ki, sürətinə və ağırlıq dərəcəsinə görə tənzimləmək rahatdır. Belə hərəkətlərinin çox hissəsini normalaşdırılmış xarici ağırlaşmalarla, periodik ağırlaşmaların dərəcələrini dəyişərək, istifadə edirlər, ona görə ki hərəkətlərin standart ağırlaşmalarla çox dəfəli təkrarıdır. Hətta əgər onları maksimal sürətlə yerinə yetirirlər, tədricən (çox vaxt təxminən qısa vaxtda) əzələ gərginliyin səviyyəsinin stabilləşdirilməsinə götürür hansı ki bacarığın sürət-güc inkişafını stabilləşdirir. Belə stabilləşmədən xilas olmaq üçün əlavə ağırlaşmaların müxtəlifliyi və sürətli hərəkətlə-

rini hansılar ki adi şəraitdə xarici ağırlıqsız və ya standart ağırlaşmalarla istifadə edilir. Xüsusi qrupu zərbə - təsiredici ağırlıqların adı onda aradan qaldırma xüsusi hərəkətləri təşkil edir. Hansılar ki, cəhd edilmənin qüvvəsinin yüksəlməsinə əzələlərin reaktiv xüsusiyyətlərinin ən çox tam səfərbərlik olunması ilə əlaqədar olan təşkil edir[4, 5, 6].

Həndbolçuların yarış fəaliyyəti texniki fəndlərin icrası ilə bağlı olur, hücum və müdafiənin həyata keçirilməsində əsasən tullanmalardan istifadə edirlər. Bu da onlarda sürət-güc qabiliyyətlərinin yüksək səviyyədə inkişafını tələb edir. Bununla əlaqədar olaraq, həndbola yeni başlayan tələbə idmançılarda fiziki hazırlığın vacib hissəsi kimi sürət-güc xarakterli tullanma hazırlığının məşqi təşkil etməlidir. Bu problemin həlli məşqlərdə tullanma hərəkəti tapşırıqlardan istifadə etməklə əldə etmək mümkündür.

Məlum olduğu kimi, həndbolçuların bir çox yarış fəaliyyəti müdafiə və hücum taktikasının icra olunması üçün əsasən tullanma hərəkəti texniki tapşırıqlarının icrası ilə sıx bağlı olub, oyunçuların yüksək sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafını tələb edir. Bununla əlaqədar olaraq həndbola yeni məşğul olmağa başlayanlarda tullanma hazırlığını daha da təkmilləşdirmək üçün onlarda sürət-güc qabiliyyətinin səmərəli inkişaf etdirilməsi aktual bir problem kimi həllini gözləməkdədir [7,8].

Bu məsələnin həlli hərəkəti (məşq) tapşırıqlarından istifadə etməklə mümkün ola bilər. Bunun üçün mövcud həndbol bazasında həyata keçirilən fiziki tərbiyəyə formasının strukturuna daxil edilərək həyata keçirilməlidir. Belə ki, əhəmiyyətli olaraq tətbiq olunan hərəkəti aktivlik tələbələrin fiziki tərbiyəsinin pedaqoji texnologiyasında çox da effektivliyə malik olmur. Beləliklə, təlim prosesinin təşkilinin əsasında duran forması kimi hərəkəti (məşq) tapşırıqların sisteminin durduğunu etiraf etmək lazımdır. Həndbolçuların oyun təcrübəsində sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi və təkmilləşdirilməsi ilə bağlı vəzifələrin həll olunmasında tullanma hərəkəti tapşırıqlardan istifadə olunması daha effektiv nəticələrin alınmasına kömək etmiş olar.

Tədqiqat metodları. Tədqiqat zamanı ədəbiyyat mənbələrinin təhlili, nəzəri təhlil,

pedaqoji müşahidə, pedaqoji eksperiment, testləşdirmə, riyazi hesablamə metodlarından istifadə edilmişdir.

Tədqiqat işində zaman və dinamik xarakteristikalara nəzarət üçün ölçü stendindən istifadə olunmuşdur, onun köməyi ilə tullanma və qaçış şəraitlərində dayaq qüvvəsinin göstəriciləri haqqında sürətli məlumatların əldə olunması həyata keçirilmişdir. Bu konkatat ölçü sistemi aşağıdakıları təyin etməyə imkan verir:

1. dayaq müddəti (t_{dayaq}), saniyələrlə ölçülür, bədənin dayaqla qarşılıqlı təsiri zamanı qeyd olunur;
2. uçuş müddəti (t), saniyələrlə ölçülür, bədənin dayaqsız şəraitdə olmasının vaxtını qeyd edir;
3. tullanmanın hündürlüyünü (h) metrərlə (m) ifadə edir, aşağıdakı düsturla hesablanır:

$$h = \frac{gt^2}{2}$$

4. itələmənin şiddətini perpendikulyar istiqamətdə təyin edir ($N_{\text{itələmə}}$), vatlarla ölçülür və aşağıdakı düsturla hesablanır:

$$N_{\text{itələmə}} = \frac{A}{t} = \frac{mgh}{t_{\text{itələmə}}}$$

burada, m – bədən kütləsi (kq), g – sərbəst düşmə təcili (m/san^2), h – tullanmanın hündürlüyü (m), t – uçuşun vaxtı (san).

Tədqiqatda bizi daha çox icra olunan tullanmanın hündürlüyünün idmançının bədən kütləsindən və morfoloji xarakteristikalarından asılı olmayaraq göstəricisi maraqlandırdığın

dan yuxarıdakı düsturdan (mg) kənarlaşdırılır. Bunun da sayəsində alınan ölçü bədən kütləsini nəzərə almadan müqayisə aparmağa kömək etmişdir. Qısa müddətli itələmə zamanı tullanmanın ölçüsünün böyük hündürlüyü yüksək itələmə şiddətinin nümayiş olunmasını əks etdirməsi fərz edilir. Hesablamada istifadə olunan düsturun son variantını aşağıdakı kimi ifadə etmək olar:

$$N_{\text{itələmə}} = \frac{h}{t_{\text{itələmə}}}$$

Dayaq qüvvəsinin parametrlərini aşkarlamaq üçün tədqiqatlara 7 nəfər dərəcəli həndbolçular cəlb olunmuş, onlar Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının yığma komandasının tərkibinə cəlb olunanlar olmuşlar.

Nəticələrin təhlili. Tədqiqatlarda dərəcəli həndbolçular iştirak etmiş və bu zaman əsasən məşqlərin qurulması elmi əsaslara qurulması vəzifəsinin həllinə cəhd olunmuşdur. Eksperimentlərin gedişində icra olunan tullanma tapşırıqları yarışlarda hərəkəti aktivlikdə daha çox rast gəlinən tullanmalara oxşar olmuş, onların məşq olunmasına xüsusi diqqət yönəldilmişdir. Eksperimentlərdə elə hərəkəti tapşırıqlar seçilmişdir ki, onların ilkin mərhələdə dinamik göstəricilərə birdəfəlik təsir zamanı göstərdiyi təsir xeyli yüksək olmuşdur (itələmənin şiddəti). Alınan nəticələr cədvəl 1 və 2-də əksini tapmışdır.

Tullanma hərəkətlərinin icrası zamanı həndbolçuların dayaq qüvvəsinin dinamik və kinematik xarakteristikası ($x \pm \sigma$), ($n = 7$)

Cədvəl 1.

Yarış hərəkətlərinin strukturuna yaxın tullanma hərəkətlərinin tərkibi	Dayaq qüvvəsinin xarakteristikası			
	Dayağın vaxtı, t_{day} saniyə	Uçuş vaxtı, $t_{\text{uçuş}}$ saniyə	Tullanmanın hündürlüyü, h , metr	İtələmənin şiddəti N_{sv}
Bir-üç addım qaçaraq tullanmanın iki daha yüksək göstəricisi	0.326± 0.016	0.560± 0.028	0.62± 0.04	1.90± 0.093
Bir-iki addım qaçaraq icra olunan tullanmanın ən yüksək göstəricisi	0.299± 0.017	0.672± 0.034	0.73± 0.04	2.44± 0.122

Üç-beş addımdan sonra icra olunan tullanmanın ən yüksək bir göstəricisi	0.287± 0.018	0.735±0. 037	0.78± 0.05	2.71± 0.136
Tullanaraq müxtəlif texniki vəziyyətlərdən topu atmaq, hədəfə qədər olan məsafə və qaçış addımlarının sayı	0.307± 0.016	0.642± 0.039	0.70± 0.04	2.28± 0.104
Bir ayaqla tullanaraq topu atdıqdan sonra iki ayaq üzərində eniş zamanı	0.303± 0.019	0.590± 0.041	0.57± 0.04	1.88± 0.085
Yerində tullanaraq topu iki əllə tutmaq	0.445± 0.022	0.411± 0.035	0.37± 0.05	0.83± 0.042
Yerində hündürlüyə tullanıb fırlanaraq topun ötürülməsi	0.495± 0.034	0.388± 0.033	0.32± 0.05	0.65± 0.033
Tullanaraq əllər yuxarı olmaqla topun iki əllə bloklaşdırılması	0.475± 0.029	0.441± 0.033	0.35± 0.05	0.74± 0.037
Tullanaraq topun atılması zamanı ələ keçirilməsi	0.465± 0.032	0.433± 0.034	0.27± 0.04	0.58± 0.029
Topun dəf olunması zamanı ona tərəf yerindən tullanma	0.505± 0.44	0.421± 0.035	0.23± 0.004	0.46± 0.025
Topun qarışıq tərəfindən saxlanması, irəli şığıma	0.485± 0.041	0.397± 0.035	0.26± 0.03	0.54± 0.027

Ümumi hazırlıq istiqamətli tullanma hərəkəti tapşırıqlarının icrası zamanı dayaq qüvvəsinin dinamik və kinematik xarakteristikası ($x \pm \sigma$), ($n = 7$)

Cədvəl 2.

Ümumi hazırlayıcı hərəkəti tapşırıqda malik tullanma hərəkətlərinin tərkibi	Dayaq qüvvəsinin xarakteristikası			
	Dayağın müddət, t_{day} saniyə	Uçuşun müddəti $t_{uçuş}$ saniyə	Tullanmanın hündürlüyü, h, metr	İtələmənin şiddəti $N_{şv}$
Yüksək hündürlüyə tullanmaq	0.282± 0.018	0.568± 0.029	0.50± 0.04	1.77± 0.095
Qaçaraq bir-beş dəfə təkənla yuxarı tullanmaq	0.276± 0.016	0.518± 0.030	0.38± 0.02	1.38± 0.069
Dəfələrlə hoppanaraq beş dəfəyə qədər təkənla hündürlüyə tullanmaq	0.290± 0.017	0.471± 0.034	0.35± 0.02	1.17± 0.056
On dəfəyə qədər hoppanaraq hündürlüyə tullanmaq	0.385± 0.018	0.441± 0.032	0.22± 0.02	0.57± 0.034
Maneələri (baryerləri) dəf etməklə hündürlüyə tullanmaq	0.471± 0.028	0.420± 0.031	0.65± 0.04	1.38± 0.085
10-30 metr məsafəyə sürətli qaçırdan sonra tullanmaq	0.415± 0.026	0.411± 0.034	0.20± 0.02	0.48± 0.085
1, 2, 3 addım qaçaraq yuxarı tullanmaq	0.511± 0.31	0.455± 0.036	0.42± 0.03	0.82± 0.035
Yüksəkliklərdə dağlarda, qum	0.522±	0.337±	0.25±	0.48±

da və pilləkəndə tullanmaq	0.35	0.036	0.02	0.037
16 kq çəki daşları ilə tullanmaq	0.485± 0.37	0.355± 0.038	0.22± 0.02	0.45± 0.037
50 sm-ə qədər hündürlüyə hərəkətdə olarkən tullanmaq	0.513± 0.40	0.322± 0.037	0.15± 0.01	0.29± 0.037
Yerində hoppanaraq seriyalarla tullanmalar	0.494± 0.41	0.315± 0.033	0.23± 0.02	0.47± 0.037

Ayrı-ayrı tullanma hərəkəti tapşırıqlarının optimal itələmə şiddətdə icrası tədqiqatlarda həndbolçuların sürət-güc hazırlığında mərkəzi bir göstərici kimi nəzərdən keçirilir, idmançıların öyrənilən hərəkət potensialının qiymətləndirilməsində fərqli olduğu məlum olur. Seçilmiş hərəkəti tapşırıqları dayaq-hərəkət aparatının funksional reaksiyasının dərəcəsinə görə fərqli olur, əgər sürət-güc göstəricilərinin aşkarlanması ilə müqayisə və identifikasiya etsək, onda bu fərqlər daha aydın nəzərə çarpacaq. Yüklərin parametrlərinin hərəkəti tapşırıqlarının icrası zamanı aşkarlanması üçün tədqiqatlar aparılmış və bu zaman dayaq reaksiyasının minimal və maksimal amillərin təsiri zamanı dəyişməsi öyrənilmişdir. Bu daha çox dayaq qüvvəsinin itələmə qüvvəsinin şiddətinin aşkarlanması üçün optimal şəraitin seçilməsi məqsədi ilə aparılmışdır.

Amillərin dəyişməsi və ya şəraitin fərqliliyi tapşırıqların icrası zamanı daha çox təkrarlanmaların miqdarına aid edilmiş, tullanmanın uzunluğuna və hündürlüyünün göstəricisinə nəzərən qiymətləndirilmələr aparılmışdır. Burada, həmçinin də tapşırıqların icrası gedişində istirahət fasilələri dəfələrlə ölçülmüş, amillərin bir-bir dəyişməsi prinsipindən istifadə etməyin optimal ölçünün müəyyən edilməsinə istiqamətləndirilmişdir. Bunun da nəticəsində səth üzərində bərabər hərəkətlərin ritminin alqoritiminin qurulmasına, şiddətin aşkarlanmasında optimumun qurulmasına kömək etmiş olur. Bu halda optimallaşma ilə bağlı vəzifə elə şəraitin tapılmasına gətirib çıxarmışdır ki, tədqiqatın aparılması şəraitinin prosesində optimallaşdırılma parametri ekstermuma çatmış olur.

Müəyyən olunmuşdur ki, həndbola yenidən başlayan tələbələrdə tullanmalar zamanı yarıqların strukturuna yaxın dəyişkən amillər arasında daha böyük intensivliyə malik hərəkəti

tapşırıqlar mühüm əhəmiyyətə malik olması təsir edən gərginliyin bəzi optimal qiymətlərə qədər yüksəlməsi dayaq reaksiyalarının şiddətinin güclənməsinə səbəb olur. O, da aşkarlanmışdır itələnmənin sürətinin artmasını qaçan zaman icra olunan qaçış addımlarının sayı ilə müəyyən olunur. Bu zaman maksimal tullanmanın sürətlənməsi tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi, stendə lazımı səviyyənin əldə olunması və bu göstəricilər dəyişən intensivliyə malik olması, dayaq qüvvəsinin güclənməsi daha yüksək göstəricilərə malik olmuşdur - 2,44-2,88 şərti vahidlərə qədər yüksəlmişdir. Bu göstəricilər bir ayaqla təkənlərdə iki yaqla təkəndən fərqli olaraq daha yüksək olması da müşahidə olunmuşdur. Bu dinamik qüvvənin ölçüsü 2.88-1.93 təşkil etmişdir. İtələnmənin şiddətinə görə daha az olması tullanmalarda topu atma zamanı tapşırıqların müxtəlif texniki variantlarda hədəflərə çatmaq üçün məsafələrin dəyişməsi və qaçışda addımların sayı, tullanmalarda yerinə yetirilən atmalar, bir ayaqla təkən və onun iki ayaqla enməsi zamanı 2.28-1.95 şərti vahid səviyyəsində olduğu məlum olur. Bu çox güman ki, hərəkəti nümayişdən fərqli olaraq bu tapşırıqlar aktivləşir və psixomotor reaksiyalar dayaq reaksiyalarının müddətinin artmasına, tullanmanın hündürlüyünün azalması, tam olaraq itələnmənin şiddətinin təklif olunan hərəkəti tapşırıqlarda aşağı düşməsinə səbəb olur.

Hərəkəti tapşırıqlarında tətbiq olunan fiziki yüklərin optimal ölçüsü və onların yarıq yüklərinin strukturuna uyğunlaşdırılması, qaçaraq hündürlüyə tullanması və stendə daha yüksək nöqtəyə çatması fəaliyyətin aşağıdakı parametrləri kimi qəbul oluna bilər: təkrarlanmaların sayı 10 dəfə, intensivlik-stendə qeyd olunmuş nöqtənin 1-5 addım qaçaraq tullanaraq hədəfə çatmaq. Məsələn, 2.70-2.80 metr hündürlükdə yerləşən hədəfə, boyundan əlavə

dartılaq çatmaq, hoppanaraq və dartılaq hündürlükdə yerləşən ümumi qeyd olunmuş hündürlüyə toxunmaq, bu zaman istirahət fasilələri eyni tipdə müəyyən olunur. Belə xarakterli tapşırıqlar təkcə güc keyfiyyətlərinin inkişafına deyil, həm də həndbolçularda sürət-güc qabiliyyətinin də inkişafına səbəb olan, partlayış, sürət gücünün, uçuş fazasının müddətinin artmasına, tullanmanın hündürlüyü, istirahət fasilələrinin sıxlaşdırılmasına, hoppanmaların-tullanmaların hündürlüyünün də artmasına təsir etmiş olur. Təkrarlanmaların sayının 10-dan 30-a qədər artırılması və ya istirahət fasilələrinin sıxlaşdırılması itələmənin şiddətinin-optimizasiyasının-parametrlərinin daha az dərəcədə çıxışına gətirib çıxarır və bu da hərəkəti tapşırıqların icrasında təsir edən amillərin birgə təsiri səmərəli hesab oluna bilməz. Bununla yanaşı, bəzi amillərin təsirinin parametrlərinin miqdarı olaraq ümumi hazırlıq istiqamətli hərəkətlərdə optimal qiymətlərə qədər artırılması dayaq qüvvəsində funksional dəyişiklikləri eyni cür dəyişmir. Belə ki, gücün şiddətinin inkişafına 2,07 şərti vahidə qədər yüksəlməsi hərəkəti tapşırıqda pedaqoji təsirlərin intensivliyinin yüksədilməsi ilə bağlı olub, bunun üçün istifadə olunan qutunun hündürlüyünün 40 sm-dən 70 sm-ə qədər artırılması yolu ilə nail olmaq olar.

Hərəkəti tapşırıqlarda istifadə olunan yüklərin parametrlərinin optimallaşdırılması məşqlərə yeni başlamış tələbə idmançılar üçün "tullanma-hoppanmaların tədricən artırılması"ndan istifadə etmək mümkündür. Bu zaman təsirin parametrlərinə aşağıdakılar aid oluna bilər: təkaralanmaların sayı-25 tullanma, intensivlik-hündürlüyü 70 sm olan qutu timsalında, istirahət intervalları-eynitipli olub 20 saniyədən 1 dəqiqəyədək.

Hərəkəti tapşırıqlarda üfqi tullanmalar-hoppanmalar-sıçrayışlar 5 dəfəyə qədər, yerindən və qaçaraq, gücün şiddətinin ölçüsü 1,51-1,37 şərti vahid olub, təkrarlanmaların sayı ilə müəyyən olunur. Hərəkəti tapşırıqlarda yüklərin optimal parametrlərinə 3-5-7 addımla ilk qaçışdan sonra itələməyə qədər tullanma-sıçrayışlar həndbola yeni başlayan tələbələrə təsirin aşağıdakı parametrləri ola bilər: təkrarlanmaların sayı - 10-15 dəfə, beş addım qaçdıqdan sonra ayrı-ayrılıqda qüvvəyə istinad

olunan tullanmalar, istirahət intervalları-eynitipli olub, 20 saniyədən-1 dəqiqə arasında ola bilər. Ayrıca, məşq tapşırığına maneələri dəf etməklə tullanmalar, baryerlərin üstündən hoppanmaları qəbul etmək olar, nəticədə dayaq gücünün ümumi olaraq 1,40 şərti vahidə qədər artmasına, təkrarlanmaların sayının çoxalması ilə bağlı ola bilər.

Dayaq qüvvəsinin şiddətinin göstəricilərinin 1,38 şərti vahidə qədər yüksəlməsi intensiv amilin artıb-azalması hesabına baş verə bilər, bu zaman o baryerin hündürlüyü ilə müəyyən olunur: 65-76-84-91 sm və ya baryerlərin yerləşdirilməsinin uzunluğu hesabına (1,25-1,50-1,75 sm) müəyyən edilir.

Yekun nəticələr. Dayaq-hərəkət aparatında funksional dəyişikliklər yaradan fiziki yüklərin parametrlərinin yarış yüklərinin parametrləri ilə eynilik təşkil etməsi bu məşq tapşırığında aşağıdakı kimi olur: 12 tullanma, hündürlüyü 91 sm olan baryerlərlə yerinə yedirilir, bu baryerlər bir-birindən 125 sm məsafədə yerləşdirilir, 5-8 seriya təkrarlanması məsləhət görülür. Tam olaraq onu da qeyd etmək lazımdır ki, tullanmalarda zərbə xarakterli hərəkəti tapşırıqlar (hündürlüyə tullanma, baryerlərin üstündən tullanma, tullanmalar – sıçrayışları 5 dəfəyə qədər yerindən və qaçaraq (3-5-7 addım) itələməklə icra olunması tövsiyə edilir. Bunun da böyük praktik əhəmiyyəti vardır, sürət-güc qabiliyyətlərinin tələbə həndbolçularda inkişaf etdirilməsinə effektiv təsirə malik olur.

Tətbiq olunmuş məşq kompleks tapşırıqlar sistemi dayaq reaksiyaları zamanı əldə olunan və dinamik xarakteristikaları haqqında biliklərə əsaslanır. Həndbolçuların xüsusi tullanma hərəkətlərinin məşq effektivliyinin göstəricilərinə, dayaq gücünün əldə olunması, yarışlarda tətbiq olunan yüklərinin şiddəti ilə müqayisə olunması idmançı tələbələrə hərəkət aktivliyinin təşkilinin modul proqramının tamamlanmasına kömək etmiş olar. Nəticədə, həndbola yeni başlamış oyunçu-debyutantlarda sürət-güc hazırlığı ilə bağlı vəzifəsinin həll olunmasını təmin etməklə, idmançılarda partlayış, tullanma qüvvəsinin göstəricilərinin artmasına təsir etməklə yanaşı həndbolçularda xüsusi spesifik koordinasiya və fəzada səmərələnməsini, xüsusi tullanma dözümlüyünün in-

tensiv fiziki yüklərinə, oyun şəraitinə aerob imkanlarının inkişafına təsir etmiş olur.

ƏDƏBİYYAT

1. **Vahabzadə A.H., Sadıxova V.Ə.** *Həndbolda yüksək dərəcəli idmançıların nəzəriyyəsi və metodikası*. Bakı: ADBTİA, 2013, 120
2. **Vahabzadə A.H., Namazova Ə.H.** *Yüksək dərəcəli həndbolçuların müdafiə fəaliyyətinin modelləşdirilməsi*. Bakı: ADBTİA, 2013, 34 s.
3. **Vahabzadə A.H., Sadıxova V.Ə., Namazova Ə.H.** *Hücumda həndbolçuların qarşılıqlı taktiki fəaliyyətləri*. Bakı: ADBTİA, 2014, 97 s.
4. **Əsgərov İ.İ.** *Həndbol oyun qaydaları*. Bakı: Müəəlim, 2017, 80 s.
5. **Крамской С.И.** *Точность движений - путь к мастерству юных гандболистов*. С.И. Крамской; Белгородский гос. Технологич. ун-т им. В.Г. Шухова. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006, 35 с.
6. **Кот С.В.** *Техника и тактика игры вратаря в гандболе*. С.В. Кот. Минск: БГУИР, 2007, 74 с.
7. **Платонов В.Н.** *Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм*. В.Н. Платонов. М.: Советский спорт, 2010. 310 с.
8. **Цапенко В.А.** *Техника игры в гандбол. Учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов высших учебных заведений*. В.А.Цапенко, А.Е. Гусак, Е.Ю. Дорошенко. Запорожье: ЗНУ, 2004. - 132 с.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ У ГАНДБОЛИСТОВ НА ЕЖЕГОДНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

доц. Е.Г. Вахабадзе, Х.Э. Мамедова, доц. Е.Б.Гасанова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Игровые виды спорта»*

Аннотации: Известно, что моторика, скорость, сила, ловкость и выносливость всегда выражаются в определенной координации. Поэтому необходимо развивать их не только в целом, но и с учетом игровой активности и повышать интенсивность выполнения этих двигательных навыков. Увеличение темпа игры увеличивает потребность в быстром мышлении и реакции, внимании и других функциях центральной нервной системы. Следует отметить, что длительные технические элементы нельзя выполнять на низкой и средней интенсивности, потому что эти навыки запоминаются в медленном темпе. Самой сложной проблемой современности является усвоение в юношеском гандболе рациональных игровых приемов, которые одновременно решают две задачи и выбор действий, направленных на развитие в них важных физических качеств.

Важно включить в программу тренировок основные направления качественного воспитания скорости и силы на начальном этапе подготовки гандболистов и во время ежегодных тренировок. Основными направлениями тренировки качества скорости и силы у гандболистов при ежегодной тренировке должны быть акробатические упражнения, сила скоростно-силовых движений должна составлять 60-70% от общего объема физической подготовки. Учитывая невысокую силу подростков в организации тренировочного процесса, важно своевременно выполнять упражнения с отягощением. Важно сосредоточиться на тех мышцах, которые достаточно активны в повседневной жизни.

В настоящее время в стране оптимизируется процесс подготовки профессиональных спортсменов по гандболу за счет анализа тренировочных программ по изучению скоростной и силовой выносливости и

динамики морфофункциональных показателей в течение годового тренировочного периода, налаживания тренировок с использованием современных профильных новых методов тестирования.

Если основные направления тренировки скорости и качества силы у гандболистов при годовой тренировке будут разработаны на уровне современных требований, то можно достичь оптимального варианта физической нагрузки, если контроли-

ровать динамику морфофункциональных показателей в течение годового тренировочного процесса.

Ключевые слова: *скорость и сила качества, годовой период обучения, гандболисты соревновательная деятельность, физическая нагрузка, физическая подготовка, костномышечная система, технические приемы.*

THE MAIN DIRECTIONS OF TRAINING THE QUALITY OF SPEED AND STRENGTH IN HANDBALL PLAYERS DURING THE ANNUAL TRAINING

ass. prof. E.H. Vahabzade, H.E. Mammadova, ass. prof. E.B. Hasanova

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

Annotation. It is known that motor skills, speed, strength, agility and endurance are always expressed in a certain coordination. Therefore, it is necessary to develop them not only in general, but also taking into account the game activity and increase the intensity of performance of these motor skills. Increasing the pace of play increases the need for quick thinking and reaction, attention and other functions of the central nervous system. It should be noted that long-term technical elements can not be performed at low and medium intensity, because these skills are remembered at a slow pace. The most difficult problem in modern times in adolescent handball is the acquisition of rational game techniques that simultaneously solve two goals and the choice of actions aimed at the development of important physical qualities in them.

It is important to include the main directions of speed and strength quality training in the training program at the initial stage of training of handball players and during the annual training. The main directions of training the quality of speed and strength in handball players during the annual training should be acrobatics, strength, speed-strength movements

should be 60-70% of the total amount of physical training. Given the low strength of adolescents in the organization of the training process, it is important to do weight-bearing exercises in a timely manner. It is important to focus on those muscles that are quite active in daily life.

In modern times, the country is optimizing the process of training handball professionals by analyzing training programs to study the dynamics of speed and strength endurance and morphofunctional indicators of professional athletes during the annual training period, the establishment of trainings with modern and profiled, new test methods.

If the main directions of speed and strength quality training in handball players during the annual training are developed at the level of modern requirements, it is possible to achieve the optimal variant of physical activity if the dynamics of morphofunctional indicators is controlled during the annual training process.

Keywords: *speed-power quality, annual training period, handball players' competitive activity, physical load, physical training, musculoskeletal system, technical tricks.*

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ГИМНАСТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ АЗЕРБАЙДЖАНА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

А.Н. Багиров, С.И. Вилимедов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Кафедра “Массово-оздоровительных видов спорта”

ali.baghirov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация: Спортивная гимнастика принадлежит к группе сложно-координационных видов спорта. В этом виде спорта большинство упражнений связано с проявлением скоростных и скоростно-силовых способностей. Усилия при выполнении гимнастических элементов характеризуется высокой концентрацией во времени. Однако методика скоростных и скоростно-силовых подготовок гимнастов разработана недостаточно. Специальными исследованиями показано, что наиболее благоприятным периодом развития скоростных и скоростно-силовых качеств, является детский и юношеский возраст. В настоящее время скоростная и скоростно-силовая подготовленность рассматривается как критерий для достижения высоких спортивных результатов во многих видах спорта, в том числе и в спортивной гимнастике. Наши исследования показали, что интегральные показатели значительно более информативны, чем отдельные тесты. Это позволяет рекомендовать их в качестве основного показателя для контроля двигательной подготовленности гимнаста. В работе с помощью метода стандартных отклонений были определены уровни развития интегральных показателей двигательной подготовленности. Уровень развития интегральных показателей даёт возможность перейти к определению и сравнению с модельными характеристиками. Используя эти показатели, можно определить потенциал гимнастов, его перспективность, выявить сильные и сла-

бые стороны его подготовки. Специальные педагогические наблюдения и динамика изменений прыгучести и быстроты свидетельствуют о недостаточном внимании к развитию этих двигательных качеств у гимнастов. Применение специальной скоростно-силовой подготовки существенным образом изменяет технику толчковой фазы и основные кинематические и динамические показатели прыжков. Специальная скоростно-силовая подготовка способствует улучшению технической подготовленности гимнастов в опорных прыжках и в вольных упражнениях.

Ключевые слова: *метод стандартных отклонений, скоростные и скоростно-силовые способности, интегральные показатели.*

В настоящее время большое внимание уделяется изучению корреляций между двигательными качествами и навыками. Зависимость технической подготовленности гимнастов от уровня развития различных физических качеств была изучена недостаточно. В спортивной гимнастике выполнение большинства упражнений связано с проявлением скоростно-силовых качеств. Усилия при выполнении гимнастических элементов характеризуется высокой концентрацией во времени: градиент силы в некоторых упражнениях достигает 4000 кг/сек. С помощью аналитического метода специальной и научной литературы мы сделали вывод о том, что уровень динамики СФП у гимнастов является одним из важнейших показателей для достижения наиболее эффективного учебно-тренировочного процесса в целом и применяемых в нём специальных средств, и методических при-

ёмов в частности в основу их определения может быть положен анализ этих показателей у гимнастов, достигших наибольших спортивно-технических результатов.

Актуальность. Спортивная гимнастика принадлежит к группе сложно-координационных видов спорта. В этом виде спорта большинство упражнений связано с проявлением скоростных и скоростно-силовых способностей. Усилия при выполнении гимнастических элементов характеризуется высокой концентрацией во времени: градиент силы в некоторых упражнениях достигает 4000кг/сек (Ю.В.Менхин, 1967). Однако методика скоростных и скоростно-силовых подготовок гимнастов разработана недостаточно (Л.П.Семенов, Д.С.Якубенко, 1959; К.М.Иванов, 1969).

Специальными исследованиями показано, что наиболее благоприятным периодом развития скоростных и скоростно-силовых качеств является детский и юношеский возраст (10-15лет) (Р.Е Мотылянская, 1956; В.С. Фарфель, 1959; В.П. Филин, 1967; Н. Schünke, Н. Peters, 1962).

В настоящее время скоростная и скоростно-силовая подготовленность рассматривается как критерий для достижения высоких спортивных результатов во многих видах спорта, в том числе и в спортивной гимнастике (В.М. Дьячков, Г.И. Черняев, 1963; В.Ф. Ломейко, 1964; А. Hunald, 1961; Н. Peters, 1961; Richard, 1969).

Проблема исследования. Исследование в этом направлении новый подход позволяющий преодолеть ошибку, связанную с рассмотрением спортивной техники с учетом развития уровня физических качеств.

Овладение современной техникой совершенными профилирующими и базовыми элементами невозможно без развития задач скоростной и скоростно-силовой подготовленности гимнастов.

Объект исследования: Гимнасты сборной команды Азербайджана по спортивной гимнастике (юноши и юниоры).

Предмет исследования: Оценка уровня подготовленности.

Цель исследования. Целью нашей работы явилось исследование особенностей развития скоростных и скоростно-силовых качеств и изучение корреляций между скоростной скоростно-силовой и технической подготовленностью гимнастов.

В этой связи были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать уровень развития скоростно-силовых и скоростных качеств у гимнастов разной квалификации и возраста.
2. Оценка уровня физической подготовленности.
3. Построение профилей физической подготовленности гимнастов разного возраста и квалификации

Методы исследования:

- 1) Анализ и обобщение специальной литературы;
- 2) Педагогические наблюдения;
- 3) Педагогический эксперимент;
- 4) Тестирование;
- 5) Математическая статистика;

Результаты исследования:

В теории и методике гимнастики различают ряд разновидностей подготовки: базовая, сопряженная, вращательная, прыжковая, акробатическая, хореографическая, централизованная, среднегорная, предсоревновательная, соревновательная и др.

Физическая и техническая подготовка являются главными, через которые проходит как центральная ось, система интегральной подготовки высококвалифицированных гимнастов. Вокруг этой оси, как стержня, группируются остальные виды подготовки, и строится их структурное взаимодействие.

Виды подготовки не имеют четких граней, резко отличающихся друг от друга. Взаимодействуя между собой, они как бы протекают друг в друга, образуя нежесткие объекты. Многомерное сопряжение различных видов подготовки и, прежде всего, физико-техническое сопряжение является одной из ведущих тенденций развития современной системы интегральной подготовки гимнастов высшей квалификации.

Совокупность двигательных возможностей человека отражает его моторику. Физические качества представляют собой отдельные стороны его моторики.

Для успешного освоения полноценных современных гимнастических упражнений гимнастам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Все физические качества генетически детерминированы. Однако они поддаются развитию в результате специальной тренировки, но в разной степени. Этап интенсивного развития физического потенциала человека ограничен по времени. На эту важнейшую особенность возрастного развития моторики указывается в трудах В.С. Фарфеля (155, 156, 157), В.П. Филина (165, 168, 169), З. И. Кузнецовой (93, 94, 95, 96), В.К. Бальсевича (12, 5, 13, 14, 15), Т.В. Карсаевской (85, 86), Ю.В. Верхошанского с соавторами (31, 32), А.Г. Хрипковой (174, 175, 176), А.А. Гужаловского (55, 56, 57) и других авторов.

Уровень развития физических качеств, необходимый для выполнения полноценных и конкурентоспособных гимнастических упражнений определяется модельными характеристиками СФП.

Роль и доля СФП в современной гимнастике имеют выраженную тенденцию к росту. Упражнения СФП по своему содержанию и структуре должны быть адекватны техническим действиям в основных упражнениях гимнастов и строиться по методу сопряженных воздействий, так как в этом случае происходит более полный перенос навыка в технику [8, 20].

Оценка специальной физической подготовленности осуществляется на основе сформированного в ходе многолетних исследований минимизированного комплекса информативных и надёжных тестов. При этом определяются время бега на 20 м; прыжок с места в длину (см.); время лазания по канату без помощи ног на 4 м; время удержания горизонтального виса сзади на кольцах; время удержания горизонтального упора на брусьях (в сек.); “бланш”

на количество раз на кольцах силой прогнувшись в стойку на руках; “спичак” на количество раз на брусьях силой ноги вместе в стойку на руках; на время, упор руки в сторону на кольцах; на брусьях, отжимание с плеч в стойку на руках; два шпагата, мост, из седа наклон вперёд (сбавки за ошибки); круги на теле коня двумя ногами (количество раз); удержание на кольцах (сек) стойка на руках.

Выводы и ожидаемый результат:

Анализ специальной и научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что уровень СФП и его динамика у гимнастов является одним из важнейших показателей эффективности учебно-тренировочного процесса в целом и применяемых в нём специальных средств, и методических приёмов в частности.

Наши исследования показали, что интегральные показатели значительно более информативны, чем отдельные тесты. Это позволяет рекомендовать их в качестве основного показателя при контроле за двигательной подготовленностью гимнастов.

С помощью метода стандартных отклонений были определены уровни развития интегральных показателей двигательной подготовленности.

Уровень развития интегральных показателей дает возможность перейти к определению и сравнению с модельными характеристиками. В основу их определения может быть положен анализ этих показателей у гимнастов, достигших наибольших спортивно-технических результатов.

Используя эти показатели, можно определить потенциал гимнастов, их перспективность, выявить сильные и слабые стороны двигательной подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Фарфеля В.С.** (155, 156, 157), **Филина В.П.** (165, 168, 169), **Кузнецовой З.И.** (93, 94, 95, 96), **Бальсевича В.К.** (12, 5, 13, 14, 15), **Карсаевской Т.В.** (85, 86), **Верхошанского Ю.В.** с соавторами (31, 32), **Хрипковой А.Г.** (174, 175, 176), **Гужаловского А.А.** (55, 56, 57).

2. Семенов Л.П., Якубенко Д.С., 1959; Иванов К.М., 1969.
3. Мотылянская Р.Е., 1956; Фарфель В.С., 1959; Филин В.П., 1967; Schünke H., Peters H., 1962.
4. Дьячков В.М., Черняев Г.И., 1963; Ломейко В.Ф., 1964; Hunald A., 1961; Peters H., 1961; Richard, 1969.
5. Шлемин А.М., 1965, 1968; Черняев Г.И., Винникова Н.И., Зинковский А.В., 1965; Назаров В.Т., 1966; Черешнева Л.Я., 1966; Менхин Ю.В., 1967.

SÜRƏT VƏ SÜRƏT - GÜC QABİLİYYƏTLƏRİNİN İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ YIĞMA KOMANDA GİMNASTLARININ TEXNİKİ HAZIRLIQLARININ İNKİŞAFINA TƏSİRİ

Ə.N. Bağırov, S.İ. Vilimedov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
"Kütləvi – sağlamlıq idman növləri" kafedrası

Annotasiya: İdman gimnastikası kompleks koordinasiya idman qrupuna aiddir. Bu idman növündə əksər hərəkətlər sürət və sürət - güc qabiliyyətlərinin həyata keçirilməsi ilə əlaqədardır. Gimnastika elementlərini yerinə yetirməkdəki səy zamanla yüksək konsentrasiyası ilə xarakterizə olunur. Lakin, gimnastların sürətli və sürətli-güclə məşq etmə metodikası kifayət qədər hazırlanmayıb. Xüsusi tədqiqatlar göstərir ki, sürətli və sürətli - güc keyfiyyətlərinin inkişafı üçün daha əlverişli dövr, uşaqlıq və yeniyetməlik dövrüdür.

Hal-hazırda sürət və sürət - güc hazırlığı, gimnastika da daxil olmaqla, bir çox idman növlərində yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün bir meyar kimi qəbul edilir. Araşdırmalarımız göstərdi ki, ayrı-ayrı göstəricilərdən daha çox, inteqral göstəricilər əhəmiyyətli dərəcədə məlumat vericilər. Bu, onlara gimnastın fiziki hazırlığını nəzarət etmək üçün, əsas göstərici kimi tövsiyə etməyə imkan verir. Bu işdə, standart sapma metodundan

istifadə edilərək, motor fitnessinin ayrılmaz göstəricilərinin inkişaf səviyyəsi müəyyən edilmişdir. İntegral göstəricilərin inkişaf səviyyəsi model xüsusiyyətləri ilə müəyyənləşdirilməyə və müqayisə olunmağa davam edir. Bu göstəricilərdən istifadə edərək, gimnastların potensialını müəyyən etmək, onların perspektivliyini, hazırlanmasının güclü və zəif tərəflərini müəyyənləşdirmək olar. Xüsusi pedaqoji müşahidələr və atlama qabiliyyəti və sürətdəki dəyişikliklərin dinamikası gimnastlarda bu motor keyfiyyətlərinin inkişafına diqqət olmamasını göstərir. Xüsusi sürət gücləndirmə təliminin istifadəsi sıçrayış mərhələsinin texnikasını və atlamaların əsas kinematik və dinamik göstəricilərini əhəmiyyətli dərəcədə dəyişir. Xüsusi sürət - gücləndirmə hazırlığı, gimnastlarının dayaq və sərbəst hərəkətlərində texniki hazırlığını artırmağa kömək edir.

Açar sözlər: standart çatışmazlıq üsulu, sürət və sürət - güc qabiliyyətləri, inteqral göstəricilər.

INFLUENCE OF THE DEVELOPMENT OF SPEED AND SPEED - POWER ABILITIES ON THE TECHNICAL PREPARATION OF GYMNASTS OF THE TEAM OF AZERBAIJAN IN SPORTS GYMNASTICS

A.N. Baghirov, S.İ. Vilimedov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Mass Recreational Sports

Annotation: Gymnastics belongs to the group of complex coordination sports. In this sport, most exercises are associated with the manifestation of speed and speed-power abilities. The effort in performing gymnastic elements is characterized by a high concentration in time. However, the technique of high-speed and speed-power training of gymnasts is not developed enough. Special studies have shown that the most favorable period for the development of high-speed and speed-power qualities is childhood and adolescence. Currently, speed and speed-strength training is considered as a criterion for achieving high sports results in many sports, including gymnastics. Our studies have shown that integral indicators are significantly more informative than individual tests. This allows us to recommend them as the main indicator for monitoring the gymnastic physical fitness. In the work, using the method of standard deviations, the development levels of integral indicators of physical fitness were determined. The level of development of integral indicators makes it possible to proceed to the definition and comparison with model characteristics. Using these indicators, you can determine the potential of gymnasts, its prospects, identify the strengths and weaknesses of its training. Special pedagogical observations and the dynamics of changes in jumping ability and speed indicate a lack of attention to the development of these motor qualities in

gymnasts. The use of special speed-strength training significantly changes the technique of the jerky phase and the basic kinematic and dynamic indicators of jumps. Special speed-strength training helps to improve the technical preparedness of gymnasts in vaulting and floor exercises.

Currently, much attention is paid to the study of the correlations between motor qualities and skills. The dependence of the technical preparedness of gymnasts on the level of development of various physical qualities has not been studied enough. In gymnastics, most exercises are associated with the manifestation of speed-strength qualities. The effort in performing gymnastic elements is characterized by a high concentration in time: the force gradient in some exercises reaches 4000 kg / s. Using the analytical method of special and scientific literature, we concluded that the level of TFP dynamics among gymnasts is one of the most important indicators for achieving the most effective educational process in general and the special tools used in it, and methodological techniques in particular. The basis for their definition can be an analysis of these indicators among gymnasts who have achieved the greatest sports and technical results.

Keywords: *standard deviation method, speed and speed-power abilities, integral indicators.*

İDMAN TURİST YÜRÜŞLƏRİNİN HAZIRLANMASININ METODİKASI

dos. V.M. Bağirov, Y.B. Məmmədov, E.V. Bağirov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Kütləvi-sağlamlıq idman növləri nəzəriyyəsi və metodikası kafedrası
valeri.baghirov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Bu işin aktuallığı turizmin sağlamlaşdırma mənasını əks etdirməkdən ibarətdir. O, yalnız turizmin verə biləcəyi sevinci təsəvvürünə gətirməyən, yeni başlayan turist üçün xeyirli olması ilə bərabər, öz sağlamlığı haqqında ciddi şəkildə fikirləşənlərə də maraqlı ola bilər.

Bununla birlikdə hazırkı iş, təcrübəli idmançı-turistlərin də marağına səbəb olacaq, onların məşq prosesinin planlaşdırılması və yürüşə hazırlıq sistemlərinin obyektiv qiymətləndirilməsinə kömək edəcəkdir.

Hazırkı material həm yeni başlayan, həm də təcrübəli turistlər, təlimatçılar, məktəblərdə bədən tərbiyəsi və idman müəllimləri, turist xidməti işlərini həyata keçirən turist şirkətlərinin gid-bələdçiləri üçün xeyirli ola bilər.

Məşqçilər, turist yürüş rəhbərləri üçün də maraqlı ola bilər və onların yürüşə hazırlıq sistemlərinin düzgün qiymətləndirilməsinə, məşqlərin həcminə və intensivliyinə istiqamət verir.

Açar sözlər: *idman turizmi, yürüş, xilas etmə, keçidlər, marşrut, təqvim planı, dərəcəli yürüş, relyef.*

Yaşadığımız əsrdə yaranmış gərgin sosial-siyasi, iqtisadi və texnoloji proseslər planetimizin görüntüsünü dəyişmişdir. Sənaye və mədəniyyət cəhətdən cəmiyyət daha çox inkişaf etmişdir ki, bu da turizmin böyük gəlirlər gətirən, kütləvi hal almasına səbəb olur.

Əgər əvvəllər yalnız, bəzi ölkələrə səyahət edilirdisə, indi bütün qitələrə səfər edilir. Bununla bərabər turistlərin cəlb edilməsi uğ-

runda ölkələr arasında geniş rəqabət meydana gəlir. Bu mübarizədə qələbə çalmaq üçün beynəlxalq, daxili turizmlə yanaşı, eləcə də idman turizminin təşkili və idarəedilməsinin elmi əsaslarını öyrənmək labüddür.

Turizm-sadəcə əyləncə və dəb demək deyil. Bu, yalnız son 25-30 il ərzində sivil insanların dərk etdiyi həyatı tələbatdır. Son bir neçə onillik ərzində həyat şəraiti ani olaraq dəyişmişdir: istehsal əsasən mexaniki hal almış, inkişaf etmiş ölkələrdə dolanışığın, alın təri ilə əldə olunmasına ehtiyac qalmamışdır. İnsanların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və mədəni istirahəti üçün asudə vaxt yaranmışdır.

Bununla birlikdə sivilizasiyanın kölgə tərəfləri, insanların azhərəkətliliyinin inkişafı, həddən artıq qidalanma, yaşayış və iş şəraitində psixoloji-emosional komponentlərin artımı da qeyd olunmalıdır.

Sadalanmış dəlillər ürək-damar xəstəliklərinin çoxalması, maddələr mübadiləsinin pozulması və sairə neqativ təzahürlərlə özünü biruzə verir. Baş vermiş dəyişikliklər o qədər aydındır ki, insanlar baş verə biləcək faciələrin nəticələri ilə mübarizənin vacibliyini dərk edirlər.

Getdikcə insanlar daha çox dərk etməyə başlayırlar ki, həyatın başlıca amilləri yalnız yaxşı məişət tərzii və maddi təminatlılıq deyildir.

Belə ki, insanların çox hissəsi ümumi anlayışa uyğun şəkildə olduqca sadə yaşamalarına baxmayaraq, həmin insanların məişət azlığına qane olmaq, mədəni ehtiyaclarının zənginlikləri, asudə vaxtın daha maraqlı keçirmə bacarıqları yalnız onları qibtə obyektinə çevirir.

Əvvəllər tam şəkildə istirahət etalonu cənuba dənizə getməkdən ibarət idi, belə ki, yalnız günəş altında qaralma sağlamlığın rəmzi

sayırdı. Şübhəsiz ki, günəş, hava, su-sağlam-
lığın möhkəmlənməsində inkaredilməz yer tu-
tur, o zaman ki, həmin amillərin birlikdə fiziki
fəallıqla tamamlanmış olsun.

Cəmiyyət müxtəlif idman proqramlarına
malikdir, lakin yalnız idman turizmi sağlamlı-
ğın-bütün lazımi komponentlərini özündə cəm-
ləşdirir. Bu, təbiətlə təmasda olmaq, mühitin
dəyişməsi, psixoloji boşalma və ən əsası fiziki
fəallıqdır.

Turizmin xarakteri və başqa özəllikləri
mövcuddur: təşkilatlanmada sadədir, bütün yaş
lı insanlar üçün mümkündür, bununla belə, tə-
bii və əlçatan idman növüdür. İdman turizmi,
kollektivçilik, nizam-intizamlılıq, inam, dö-
zümlülük və sairə başqa gözəl insani keyfiy-
yətləri inkişaf etdirir [2].

Azərbaycan dağlıq ölkədir. Məhz buna
görə dağ-piyada turizminin inkişafı üçün isti-
fadə olunmayan potensiala və nadir təbii müx-
təlifliyə malikdir.

İdman yürüşünün müvəffəqiyyətlə və
təhlükəsiz həyata keçirilməsi uzun-müddətli və
ciddi hazırlıq tələb edir.

Qrupların komplektləşməsi. Turist qrup-
ları qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün bir-biri
ilə sıx dostluq münasibətləri yaranmış kollektiv
olmalıdır. Məqsədəuyğun olardı ki, turist
qrupu üzvləri eyni yaşa və fiziki hazırlığa, ox-
şar biliklərə, vərdislərə və maraqlara malik ol-
sunlar. Qrupların komplektləşməsinin eyni
müəssisə və idarələrdə işləyənlərdən və ya ey-
ni məktəb və ali təhsil müəssisələrində təhsil
alanlardan ibarət olması məsləhət görülür [1].

Bu cür qrupların daha davamlı olmaqları
ilə yanaşı, onların təşkili və lazımi təchizatla
təmin olunması daha asandır.

Bazar günü yürüşündə və dərəcəsiz səya-
hətlərdə iştirak edən turist qruplarının tərkib
sayı 4 nəfərdən az və 25 nəfərdən çox olma-
malıdır.

1-2-ci çətinlik dərəcəli marşrutlara hazır-
laşan turist qruplarının tərkib sayı 4 nəfərdən,
III çətinlik dərəcəli marşrutlara hazırlaşan
qrupların iştirakçı sayı isə 6 nəfərdən az olma-
malıdır. III və daha yüksək çətinlik dərəcəli
marşrutlar üzrə səyahət edən turist qruplarının

iştirakçılarının sayı 12 nəfərdən çox olmama-
lıdır.

*Səyahət iştirakçılarında və rəhbərinə olan
tələblər.* Yürüş rəhbəri turist qrupu tərəfindən
seçilir və təşkilatçılar tərəfindən təsdiq olunur.
O, müvafiq qaydalara uyğun şəkildə qrupların
hazırlığına və yürüşün keçirilməsinə cavab-
dehdir [4].

Rəhbər savadlı, fiziki hazırlıqlı bir insan
olmalı, təşkilatçılıq xüsusiyyətlərinə və səya-
hət rəhbərliyində təcrübəyə malik olmalıdır.

Dərəcəli yürüş rəhbəri heç olmasa, bir
dərəcə aşağı səyahətlərdə rəhbər kimi və bir
dərəcə yuxarı çətinlikli yürüşlərdə iştirakçı
təcrübəsinə malik olmalıdır.

Yürüş rəhbəri iştirakçıların turist ixtisas-
laşması, fiziki hazırlıqları üzrə seçim etməsini
təmin etməlidir. İştirakçıların hərtərəfli hazır-
lığı üçün marşrutda hərəkət cədvəli işləyib ha-
zırlamalı, çətin sahələri aşkar etməli, onları
fəth etməyin üsullarını qeyd etməli, marşrutun
ehtiyat variantını hazırlamalı, yürüş heyəti tə-
rəfindən nizam-intizama riayət olunmasını iz-
ləməlidir.

Turist qruplarının müvəqqəti bölünməsi
halı baş verərsə (kəşfiyyat üçün radial çıxışlar,
iqliməuyğunlaşma və s.) rəhbər, hər bir alt-
qrupda razılaşdırılmış hərəkətləri təmin edə bi-
ləcək müavinlərini təyin etməlidir.

Rəhbər, zərərçəkənə köməyin göstəril-
məsinə ehtiyac zamanı, təbii hadisə və başqa
baş vermiş hallarla, turistlərin sağlamlıq və hə-
yatı üçün yaranmış təhlükə ilə əlaqədar olaraq,
səyahətin dayandırılması, marşrutun istiqamə-
tinin dəyişdirilməsini və marşrutun təhlükəsiz
keçməsinə təmin edən qərarlar qəbul etməlidir.

Əgər qrupda hər hansı bir bədbəxt hadisə
baş veribsə, rəhbər zədələnən və ya xəstələnən
turistlərin yaxınlıqdakı tibb müəssisəsinə çat-
dırılması üzrə dərhal qərar verməli və baş ver-
miş hadisə ilə bağlı, yürüşü keçirən təşkilat-
çılara və yerli marşrut komissiyasına məlumat
verməlidir.

Əgər həmin rayonun ərazisində başqa bir
turist qrupu qəza şəraitinə düşübsə, rəhbərin
borcu, operativ köməkətmə və öz qrupunun

axtarış – xilasetmə işlərində iştirakını təmin etməkdir.

Rəhbərin, öz vəzifə səlahiyyətlərini, lazımı hazırlıq səviyyəsinə malik olan, qrupun başqa bir iştirakçısına verə bilər və eləcə də marşrutun keçilməsində mənəvi və texniki-idman göstəricilərinə görə lazımı qədər hazırlığa malik olmayan iştirakçını turist qrupunun ümumi iclasında, müzakirə etdikdən sonra kənarlaşdırmaq hüququ vardır.

Əgər, yürüş zamanı bu cür hal baş verərsə, turist dərhal yaxınlıqdakı yaşayış məntəqəsinə aparılaraq, öz yaşadığı ünvana yola Salınır.

I dərəcə çətinliyə malik olan yürüş rəhbərinin ən az yaş həddi 18, II və 3-cü dərəcələrdə isə 20-dir.

İdman turist yürüşlərinin iştirakçıları yürüşü keçirən təşkilat tərəfindən təsdiq olunur.

Dərəcəli marşrutlar üzrə yürüşlərin keçirilməsi üçün turist qruplarının formalaşması zamanı hər bir iştirakçının turist təcrübəsi nəzərə alınır.

I dərəcə çətinlikli marşrut üzrə yürüşlər üçün turist qrupunun bütün iştirakçıları bazar günü yürüşündə və uzunmüddətli dərəcəsiz yürüşlərdə iştirak təcrübəsinə malik olmalıdırlar.

II və III-cü dərəcə çətinliklər üzrə yürüş üçün turist qrupunun hər bir üzvü bir dərəcədən az olmayaraq, yürüşlərdə iştirak təcrübəsinə malik olmalıdırlar.

I dərəcə çətinlikli yürüş iştirakçısı ibtidai turist hazırlığına, II və III dərəcə çətinliyə malik yürüş iştirakçıları isə orta turist hazırlığı miqyasında xüsusi hazırlıq və vərdişlərə yiyələnməlidirlər [5].

Səyahətə hazırlıq zamanı bütün turistlər müxtəlif məruzə və söhbətlərə qulaq asmalı və ya təbiəti mühafizə qanunları, meşələrdə yanğın təhlükəsizliyi qaydaları, həmçinin yanğının söndürülməsi üsulları, suda təhlükəsizlik qaydaları, zədələnmə xəbərdarlığı və ilkin köməyin göstərilməsi haqqında qaydalarla tanış olmalıdırlar.

Turizmin növündən asılı olmayaraq, dərəcəli yürüşlərin hər bir iştirakçısı üzməyi bacarmalı və suda boğulanları xilasetmə üsullarını bilməlidir.

Marşrutda yürüş iştirakçıları, yerli əhaliyə qarşı münasibətdə özlərini təmkinli aparmalı, təbiəti, mədəni və tarixi abidələri qoruyaraq yanaşmalıdırlar. Zədələnən yoldaşlarına köməklik göstərməlidirlər.

Vəzifələrin bölüşdürülməsi. Qrupda vəzifələrin bölüşdürülməsi, turistlərin təcrübəsindən, təcrübə vərdişlərdən, bu və ya başqa tapşırıqların yerinə yetirilməsində maraqdan asılı olaraq aparılır [3].

Qrup rəhbəri. Səyahətin hazırlanması və keçirilməsinə rəhbərlik edir, başqa iştirakçıların fəaliyyətini təşkil edir, onların təhlükəsizliyini və marşrutun uğurla keçməsinə cavabdeh şəxsdir.

Rəhbər müavini. Adətən bu qrupda ikinci turist təcrübəsinə malik olan iştirakçıdır. O, bütün məsələlər üzrə rəhbərin əsas köməkçisidir, rəhbərin olmadığı təqdirdə (məsələn, yürüşə hazırlığın ayrı-ayrı mərhələlərində və ya marşrut zamanı qrupun müvəqqəti bölünməsi şəraitində) – qrup rəhbəridir.

Təsərrüfatçı. İştirakçılar arasında qida və təchizatın hazırlanması vəzifələrini, boxçalar üzrə təchizat və qidani bölüşdürür, marşrut zamanı qeydiyyatını aparır, onların vəziyyəti və təminatı haqqında düşünür, gündəlik qida menyusunu tərtib edir.

Sanitar-təlimatçı. Səyahətdən qabaq, həkimdən öncə, ilk tibbi yardımın göstərilməsi üzrə xüsusi hazırlıq keçərək, yürüşün dərman ləvazimatını qoruyur və komplektləşdirir, turistlər tərəfindən sanitar-gigiyenik tələblərə riayət olunmasına nəzarət edir, lazım gələrsə ilk yardımı göstərir.

Gündəliyə cavabdeh. Yürüş hadisələrinin qeydiyyatını aparır, gedişli günlərin xronometrajını tərtib edir.

Qrupun çoxsaylı tərkibi zamanı (10 nəfərdən yuxarı) iştirakçılar arasından əlavə olaraq, xəzinədar, fotoqraf, ləvazimatın təmiri üzrə cavabdeh və s. müavinlər seçilə bilər.

Bundan başqa, qrupda vəzifələr müvəqqəti; gündəlik, keçid və yürüş tədbirlərinə müvafiq təyin oluna bilər. Bu, mətbəx üzrə növbətçi, ocaqçı, marşrut zamanı istiqamətləndirici, marşrut kəşfiyyatçısı və s.

Əsas odur ki, vəzifələrin bölüşdürülməsi zamanı qrup iştirakçılarını xeyirli təşəbbüsdən məhrum etməmək, daha çox tapşırıqların verilməsi, qrup üzvlərinin şəxsi məsuliyyətini artırmaqdır.

Marşrutun öyrənilməsi və işlənilib hazırlanması. Hər bir qrup yürüşə hazırlaşarkən öz məqsəd və məramlarını dolğun bilməlidir. Bu, cüzi fiziki yüklənmə ilə keçən istirahət, «keçilməz» yerlərin axtarışı, fərqli yerlərin baxışı, idman marşrutunun keçilməsi və s. ola bilər. İştirakçıların məqsədi, fiziki və texniki hazırlığı, həmçinin müaliyyə və qrupun başqa imkanları müəyyənləşdirildikdən sonra, turistlər marşrutun işlənilməsi və ərazinin öyrənilməsinə başlayırlar.

Ərazinin öyrənilməsi, ədəbiyyatla, xəritə materialları ilə tanışlıq, səyahət zonasında olan insanlarla təmasda olmaqdan ibarətdir. Turist hesabatlarından istifadə, relyef, hidroqrafiya, iqlim, bitki örtüyü, heyvanat aləmi, tarix, iqtisadiyyat və əhalinin məişəti haqqında çıxarış etmək daha xeyirlidir.

Marşrut haqqında qiymətli məlumatlar turklublar və diyarşünaslar tərəfindən verilir.

Yürüşə hazırlıq prosesində xəritə ilə iş xüsusi önəm daşıyır. Şerti işarələnmənin şifrələrinin oxunması yolu və məsafənin diqqətlə ölçülməsinin köməkliyi ilə turistlər ərazinin keçilməsi şəraiti ilə yaxından tanış olurlar.

Yeni başlayan turistlər üçün ədəbiyyat və xəritənin köməkliyi ilə məsafə göstərilərək, yolun aydın şəkildə təsvir olunması; marşrutun keçiyi ərazinin xüsusiyyətləri; yolların xarakteri; müxtəlif nöqtələrdən, uzaq və yaxın məsafələrdən görünə biləcək orientirlərin təsvir edilməsini və s. öyrənmək məqsədəuyğundur. Bu cür təsvir etmə xəritə ilə müqayisə edilərək, inamlı şəkildə irəliləməyə imkan verir.

Marşrutun tərtib olunması. Marşrutun düzümü konkret ərazinin şəraitindən və səya-

hətin xüsusiyyətindən asılıdır. O xətti, uzaq ekskursiyalı və ya əsas yoldan kənara sapmaqla kəşfiyyat çıxışlı xətti, radial, başlanğıc nöqtəsinə qayıdan dairəvi ola bilər [1].

Marşrutu planlaşdırarkən, təbii maneələr çətinliyinin artan istiqamətdə tədricən çoxalması nəzərə alınmalıdır.

Texniki mənada, ən çətin sahələrin, daha maraqlı abidələrin, görüntü məntəqələrinin və s. obyektlərin ziyarətinin bu hissəyə daxil edilməsi daha yaxşı olardı.

Marşrutu yürüş yüklənməsini imkan daxilində aşağı salınmaqla tərtib etmək məsləhət görülür. Əvvəlcədən, ləvazimat və azuqənin bir hissəsinin hansı məntəqəyə göndərilməsini və ya hansı məntəqədə ehtiyatların doldurulması imkanlarının olmasını qeyd etmək daha məqsədəuyğun sayılardı.

Minimal yüklənməli dairəvi yürüşlər üçün özəl düşərgələrin yaradılması yaxşı olardı. Əsas marşrutdan başqa iştirakçıların xəstələnməsi, hava şəraitinin pisləşməsinə, çay daşqınları, qar uçqunu təhlükəsinin yüksəlməsi şəraiti üçün əlavə, daha yüngül olan marşrutun ehtiyat variantının olması vacibdir.

Marşrut təhlükəsiz və məntiqli olmalıdır. Bu və ya digər maneələrin süni şəkildə yaradılması, yolun həddən artıq fırlanması turistləri qane edə bilər, lakin zədələnməyə səbəb olar.

Təqvim planının tərtibi. Təqvim planı hərəkət cədvəli və gündəlik keçidlərin hesabı, yolun çətinliyindən, qrup iştirakçılarının fiziki və texniki hazırlığının səviyyəsindən, çantaların çəkisindən, həmçinin ziyarəti üçün dayanmağa ehtiyac duyulan bu və ya digər ekskursiya obyektlərindən asılıdır.

Turistlər gün ərzində təxminən 15-25 km məsafə qət edirlər. Əgər çanta ağırdırsa, (əsasən də yürüşün ilk günlərində) və ya marşrut təbii maneələrlə olan kəşifən ərazidən keçirsə, həmçinin, qrupda zəif hazırlıqlı yeni turistlər varsa, gündəlik keçid normasını 12-18 km-ə qədər azaltmaq lazımdır [2].

Yüklənmə əhvalı tədricən artmalıdır. Belə ki, 1-2-ci çətinlik dərəcəli yürüşlərdə gediş məsafəsi, gün üzrə 15, 20, 22 km., bir gün istirahətdən sonra isə 22, 25, 28 km. ola bilər.

Yürüşün hərəkət cədvəlinin mürəkkəbliyini nəzərə alsaq, marşrutun ikinci və üçüncü günləri daha çətin olur. Buna görə də, ilk 3 gün ərzində məsafəni artırmamaq, istirahət gününü isə səyahətin dördüncü günü təşkil etmək məsləhətdir.

Dağ yürüşündə qalxma üçün lazımı vaxt qrupun üfüqi (orta sürət 3-4,5 km/saat) və şaquli (0,3-0,4 km/saat) istiqamət üzrə məsafəni qət etmək üçün şərti olaraq müəyyən olunur.

Çətin olmayan yolda gediş sürəti 4-6 km/saat olaraq hesablanır. Keçidlərin tərtib olunması zamanı, hava şəraitinin pisləşməsi, çayda su səviyyəsinin qəflətən artımı və bərə

keçidlərin çətinliyi, qar və ya daş uçqunu təhlükəsinin artması və s. nəzərə alınmalıdır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Bağirov V.M.** *Dağ- piyada səyahətləri gidaladçılarının hazırlanması*. Bakı., 2007.
2. **Salmanova N.B., Məmmədov Y.B., Tağıyev F. R.** *İdman turizminin nəzəriyyəsi və metodikası*. Bakı., 2015.
3. **Salmanova N.B., Məmmədov Y.B., Tağıyev F.R.** *İdman turizmi*. Bakı, 2014.
4. **Булешов А.Я.** *Спортивный туризм*, Харьков, 2009.
5. **Штюмер Ю.А.** *Краткий справочник туриста*. Москва. Профиздат, 1985.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ

доц. **В.М. Багиров, Я.Б. Мамедов, Э.В. Багиров**

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра теории и методики массово-оздоровительных видов спорта

Аннотация: Актуальность работы – отразить оздоровительное значение туризма. Он не только хорош для новичков, которые не могут представить себе радость, которую может принести туризм, но также может быть интересен тем, кто серьезно относится к своему здоровью.

При этом текущая работа будет интересна и спортсменам-туристам, поможет им спланировать тренировочный процесс и объективно оценить системы подготовки к

походу, а также объем и интенсивность тренировок.

Этот материал может быть полезен как начинающим, так и опытным туристам, инструкторам, учителям физкультуры и спорта в школах, экскурсоводам туристических фирм и организаций, занимающимся предоставлением туристических услуг.

Ключевые слова: *спортивный туризм, поход, спасательные работы, переходы, маршрут, календарный план, категорийный поход, рельеф.*

METHODOLOGY OF PREPARATION OF SPORTS AND TOURIST TRACKS

ass.prof. **V.M. Bagirov, Y.B. Mamedov, E.V. Bagirov**

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Theory and Methods of Mass Recreational Sports

Annotation: The relevance of the work is to reflect the health-improving value of tourism. Not only is it good for beginners who cannot imagine the joy that tourism can bring,

but it can also be of interest to those who are serious about their health.

At the same time, the current work will be of interest to the sportsmen-tourists, it will

help them plan the training process and objectively assess the systems of preparation for the hike, as well as the volume and intensity of training.

This material can be useful for both beginners and experienced tourists, instructors, teachers of physical education and sports in

schools, guides of travel companies and organizations involved in the provision of tourism services.

Keywords: *sports tourism, hike, rescue operations, crossings, route, calendar plan, categorical hike, relief.*

XX ƏSRDƏ VƏ MÜASİR DÖVRDƏ ÖZÜNÜMÜDAFIƏ ZAMANI ZƏRURİ MÜDAFIƏ HƏDDİNİ AŞMAQLA TÖRƏDİLƏN CİNAYƏTİN HÜQUQ MÜSTƏVİSİNDƏ MÜQAYİSƏLİ TƏHLİLİ

f.e.ü.f.d., dos. E.K. Hüseynov, dos. T.O. Salahov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

“İdmanın təkmübarizlik növləri” kafedrası

elcin.huseynov@sport.edu.az, tahir.salahov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: XX əsrin 60-cı illərində qəbul edilmiş və 01.03.1961-ci ildə qüvvəyə minmiş AR-nın Cinayət Məcəlləsi sosializm cəmiyyətinin prinsiplərinə söykəndiyindən totalitarizm və inzibati amiranəlik sistemi ilə sıx bağlı olduğundan, müxtəlif illərdə əlavə və dəyişikliklərə məruz qalmışdır.

Prinsip və tələbləri ilə artıq köhnəlmiş qeyri-demokratik qanunvericilik Azərbaycan Respublikasında baş verən ictimai dəyişiklikləri səmərəli şəkildə tənzimləyə bilmədiyindən, demokratik hüquqi dövlət konsepsiyası ilə bir məcraya sığışmırdı.

Bu baxımdan, “Cinayət hüququ”nun mühafizəedici mövqedən uzaqlaşdırılması, yeni sosial dəyərlərin qorunmasına əsaslanan islahatların aparılmasının zəruri tələbləri meydana çıxırdı.

Azərbaycan Respublikasının 01.09.2000-ci il tarixində qüvvəyə minmiş yeni “Cinayət Məcəlləsi” məhz həmin zərurətin ifadəsi olmuşdu. Yeni CM-də insanın həyatının, sağlamlığının, hüquq və azadlıqlarının mühafizəsi gücləndirilmiş, cinayət qanunvericiliyi bütövlükdə demokratikləşdirilmişdi.

Açar sözlər: *cinayət, hüquq, özünümüdafiyə, zəruri müdafiyə, təhlükə dərəcəsi, məhkəmə, müdafiyə hüququ, müdafiyə vasitəsi.*

Məqalənin mətni. Zəruri müdafiyə həddini aşma (ifrat müdafiyə) qiymətləndirilən əlamətlərlə bağlıdır və ilk növbədə aşağıdakı formalarda özünü göstərir. Bu məsələnin həlli ancaq məhkəmənin səlahiyyətinə aiddi [1]:

- hücumda və müdafiyədə istifadə edilən vasitələrin uyğun olmaması;
- müdafiyənin qəsdlə müqayisəsində daha intensiv formada həyata keçirilməsi;
- müdafiyə zamanı qəsdlə müqayisədə uyğun olmayan tədbirlərin seçilməsi.

Zəruri müdafiyə həddini aşmaqla qəsdən adam öldürmənin obyektiv cəhəti hərəkətlərdə ifadə olunur. Bu tip cinayətlərin hərəkətsizliklə törədilməsi qeyri-mümkün hesab edilir.

Keçmiş sovetlər ittifaqının Ali Məhkəməsinin Plenumunun 04 dekabr 1969-cu il tarixli qərarında bu məsələ ilə bağlı verilən araşdırmalarda “... bəzi məhkəmələr hesab edir ki, müdafiyə hüququnu həyata keçirən şəxsin yalnız uyğun vasitələrlə qəsdin qarşısını almaq hüququ vardır” kimi qeyd edilir. Deməli, onların fikrincə əgər belə bir uyğunluq yoxdursa, həyata keçirilmiş hərəkət “zəruri müdafiyə həddini aşma” kimi qiymətləndirilməlidir.

Belə bir yanlış mövqeyi tənqid edərək, Plenum 16 mart 1984-cü il tarixli qərarı ilə “... məhkəmələr zəruri müdafiyə həddini aşmanın əlamətlərinin olub-olmaması məsələsini həll edərkən mexaniki surətdə müdafiyə və hücum vasitələrinin, habelə müdafiyə və hücumun intensivliyinin uyğunluğu tələbini əsas tutmalı, müdafiyə olunan tərəf üçün yaranmış təhlükənin dərəcəsini və xarakterini, həmçinin onun hücumu dəf etmək gücünü və imkanını nəzərə almalıdır” göstərişini verdi.

Bəzi tədqiqatçıların fikrincə “... hücumla məruz qalan şəxs, hücumun qəfildən olması səbəbindən təhlükənin xarakterini heç də həmişə dəqiq qiymətləndirə biləcək vəziyyətdə olmur, təhlükəni əslində olduğundan daha ağır dərəcəli zənn edir və beləliklə də uyğun müdafiyə vasitəsi seçə bilmir. Ona görə də müdafiyə

zamanı şəxsin vurduğu zərərin gözlənilən zərərdən ağır olması öz-özlüyündə zəruri müdafiə həddini aşmaq kimi qiymətləndirilə bilməz” [2].

Beləliklə, müdafiə hüququnu həyata keçirən tərəfin əks tərəfə yetirmiş olduğu ziyanın hüquqiliyi haqqında məsələnin həlli müdafiə olunan dəyərin xarakterindən, müdafiə və hücumda istifadə edilən alətlərin uyğunluğundan, hücum və müdafiə vasitələrinin intensivliyindən, qəsd şəraitində hücum və müdafiə qüvvələrini xarakterizə edən digər hallardan asılıdır.

İctimai təhlükəli qəsddən müdafiə olunarkən qorunan dəyər vurulan dəyərə ümumi səpgidə uyğun olmalıdır. Qanun, qorunan dəyər ilə bu dəyəri qorumaq üçün təcavüzkar tərəfə yetirilən ziyani yalnız açıq-aşkar uyğun olmayan halı qeyri-hüquqi hesab edir.

Hücumda və müdafiədə istifadə edilən vasitələrin uyğunluğuna gəldikdə isə qeyd etmək lazımdır ki, burada təcavüzkar tərəfin istifadə etdiyi vasitələrlə müdafiə olunan tərəfin tətbiq etdiyi vasitə və üsullar müqayisə edilə bilər. Lakin yaddan çıxarmaq olmaz ki, hücumda məruz qalan tərəfin (müdafiə hüququnu həyata keçirən) heç də həmişə dəyərin xarakterini dəqiq qiymətləndirmək və müdafiə üçün uyğun vasitələr seçmək imkanı olmur. Belə hallarda gözlənilən zərərlə müqayisədə müdafiə olunan tərəfin yetirdiyi zərər nisbətən ağır da ola bilər. Əgər müdafiə aktının yetirdiyi belə zərər xarakterinə yaxud təhlükəlilik dərəcəsinə görə aşkar olaraq uyğunsuzluq yaratmadığı halda müdafiə zamanı yol verilən, nisbətən ağır olan belə nəticə zəruri müdafiə həddini aşma kimi qiymətləndirilmir [3].

Məsələn, **A** və **B** icazəsiz olaraq **D** yaşayan evə daxil olub, onlara keyfiyyətsiz araq satdığı üçün sonuncunu döyərək onu satdığı araqı içməyə məcbur etmək istəyirlər. Fiziki təzyiq və təhrikdən xilas olmaq məqsədi ilə **D** otaqdan qaçaraq balkona çıxır və qapını bağlayır. **A** və **B** balkonun qapısını sındıraraq, **D**-ni yenidən döyə-döyə zorla onu otağa salırlar. Otaqda **A**, **D**-ni yerə yıxaraq boğmağa başlayır. Bu çarpışmada **D** imkan tapıb pəncərənin

qarşısında olan mətbəx bıçağını götürməyə müvəffəq olur və dərhal bıçaqla **A**-ya zərbə vuraraq onu qətlə yetirir.

Göstərilən misalda **D** bu əmələ zəruri müdafiə vəziyyətində yol verdiyi üçün əməlinə cinayət tərkibi mövcud deyildir.

Hücum zamanı qəsddə iştirak edənlərin sayı da zəruri müdafiə həddinin aşılıb yaxud aşılmaması kimi məsələnin həllində nəzərə alınan vacib hallardan sayılır. Hətta hücumda faktiki olaraq bir nəfər iştirak etsə belə onunla əlbir olan digər şəxslər isə fəallıq göstərməyə də hadisə yerində olmaqları ilə hücum edən tərəfin saxlamaqları, atmacalı sözlərlə qəsdə məruz qalana mənəvi cəhətdən təzyiq göstərmələri hücum edənə daha da cəsarətləndirir, qəsdin təhlükəlilik dərəcəsinə yüksəldir.

Digər bir misal. **H**, axşam vaxtı məhələdə **K**, **S** və **E** tərəfindən iki dəfə hücumla və döyülməyə məruz qalmışdır. Bununla kifayətlənməyən **K**, **S** və **E** yenidən **H**-in üzərinə hücum etmiş, onun bədənində zərbələr endirməkləri ilə **H**-in səhhətini və həyatını real təhlükə altında qoymuşdular. **H**-in yerə yıxılmasına baxmayaraq, hücum edənlər onun bədənində təpik və yumruqlarla zərbələr endirməkdə davam etmişlər. Bu zaman **H** yerdən bir daş götürərək ayağa qalxmasına baxmayaraq, onun üzərinə hücumlar davam etmişdir. Əlbəyaxa döyüş məqamında **H** imkan taparaq əlindəki daşla onu döyənlərdən birinin – **S**-nin başına zərbə endirmişdir. **S** aldığı zərbədən yerə yıxılaraq ölmüşdür.

H zəruri müdafiə həddini aşmaqla, qəsddən adam öldürməyə görə mühakimə edilmişdir. Ali Məhkəmə belə tövsiyə razılaşmamış, müdafiə olunanın əməlinə zəruri müdafiə həddini aşmadığı qeyd edilmişdir. **H** əməlinə cinayət tərkibi olmayan şəxs kimi məsuliyyətdən azad edilmişdir. Qəsdin baş verdiyi şəraitdə zəruri müdafiə həddinin aşılıb yaxud aşılmamasına dair məsələnin həllində nəzərə alınır. Əgər qəsd gecə vaxtı, yaxud da kimsəsiz yerdə baş verirsə, belə qəsdə qarşı daha etibarlı müdafiəyə imkan verən vasitələrdən istifadə edilir.

Beləliklə, əməlin CM-nin 123.1-ci maddəsi ilə düzgün tövsifi üçün müdafiə olunan dəyərləri, hücum və müdafiədə istifadə edilən vasitə və üsulların uyğunluğunu, hücum və müdafiənin intensivliyini, tərəflərin qüvvələr nisbətini, qəsdin və müdafiənin baş verdiyi şəraiti xarakterizə edən hallar məcmu halında götürülür.

Cinayət qanunvericiliyində zəruri müdafiə vəziyyəti və onun mövcud olduğu müddət qəsdin başlanma və sona yetmə anı arasındakı zaman civarı ilə müəyyən edilir. Lakin qanunda zəruri müdafiə hüququ yaradan qəsdin başlanma və sona yetmə anı konkretləşdirilmir. Müdafiə hərəkətinə qəsdin başlandığı ərafədə, habelə qəsdin başa çatdığı anın davamı olaraq yol verilə bilər. Belə müdafiə aktı zəruri müdafiə vəziyyətində yol verilən akt kimi qəbul edilirmi?

Keçmiş sovetlər dönmənin Ali Məhkəməsinin Plenumunun “İctimai təhlükəli qəsdlərdən zəruri müdafiə hüququnu təmin edən qanunvericiliyin tətbiqi haqqında” 16 avqust 1984-cü il tarixli 14 sayılı Qərarında bu suala nisbətən konkret formada cavab verilir. Qərar da qəsdin başlanma anı ilə bağlı göstərilir ki, zəruri müdafiə ancaq qəsd başlanan andan deyil, həm də ictimai təhlükəli qəsdin başlanacağına real təhlükə yarandıqda belə qəsd başlanan qəsd kimi qiymətləndirilir və zəruri müdafiə vəziyyəti yaranır. Qərar da bundan başqa həm də qəsdin qurtarma anı ilə bağlı verilən açıqlamada qeyd olunur ki, “şəxsin müdafiə aktı başa çatmış hücum aktından bilavasitə sonra olsa da lakin işin vəziyyətinə görə müdafiə olunan tərəf üçün hücumun bitməsi vaxtı müəyyən olmadığı halda da zəruri müdafiə vəziyyəti aradan qalxmış olur [4].

Buna baxmayaraq, ədəbiyyatlarda bəzi müəlliflər tərəfindən qəsdin başlanma və qurtarma anında yol verilən müdafiə vəziyyətində həyata keçirilən müdafiə kimi qəbul olunur. Belə vəziyyətdə müdafiə həddini aşma isə vaxtından əvvəl və ya gecikmiş müdafiə kimi qiymətləndirilir.

Verilən açıqlamadan bəlli olur ki, zəruri müdafiə vəziyyəti həm də qəsdin başlanmasına

real təhlükə yaradan andan meydana çıxır və həmçinin başa çatmış hücum aktından bilavasitə sonra lakin müdafiə olunan tərəfə hücumun bitdiyi vaxt aydın olmayan hallarda da zəruri müdafiə vəziyyəti aradan qalxmır.

Zəruri müdafiə həddini aşmaqla törədilən qətl cinayətinin düzgün tövsif olunması üçün bu cinayətin subyektiv cəhəti diqqətlə təhlil olunmalıdır. Zəruri müdafiə həddini aşmaqla törədilən ölüm halının subyektiv cəhətinə dair müəlliflər arasında müxtəlif bir-birini təkzib edən fikirlər vardır.

Bəzi müəlliflərin fikrincə “...zəruri müdafiə həddini aşmaqla ölüm halı törətmədə zəruri müdafiə həddini aşmaya dair psixi münasibət bir halda qəsd, digər halda isə ehtiyatsızlıq ola bilər. Lakin ölüm halına qarşı psixi münasibət (hərəkətə və nəticəyə görə) qəsd və ehtiyatsızlıq formasında mövcud olur”. Müəllif tərəfindən irəli sürülən bu fikir xüsusi ədəbiyyatlarda qəbul edilmir.

Digər bir qrup müəllif isə ümumiyyətlə zəruri müdafiə həddini aşma halında ölüm hadisəsi ilə bağlı yaranan nəticəyə psixi münasibətin yalnız ehtiyatsızlıq formasında mövcud olduğunu qeyd edir. Lakin qüvvədə olan CM-nin 36 maddəsin 3-cü bəndində “qəsdin xarakterinə və ictimai təhlükəlilik dərəcəsinə açıq-aşkar uyğun gəlməyən qəsdən törədilən hərəkətlər zəruri müdafiə həddini aşmaq hesab edilir” və zəruri müdafiə həddini aşmaqla ölüm halını yaratmasının yalnız ehtiyatsızlıqdan edilməsi barədə yuxarıda qeyd edilən fikri rədd edir.

Təsədüfi deyildir ki, zəruri müdafiə həddini aşmaqla ölüm halı yaratma qəsdən törədilən əməl hesab edilir. Zəruri müdafiə həddini aşmaqla yol verilmiş ölüm hadisəsinə psixi münasibətin ehtiyatsızlıq formasında mövcudluğunun qəbul edilməsi, zəruri müdafiə həddini aşmaya dair CM-nin 36 maddəsin 3-cü bəndinin göstərişinə ziddir və əməlin CM-nin 123-cü maddəsinin 1-ci bəndi ilə tövsif olunmasını rədd edir. Digər tərəfdən belə yanlış mövqə zəruri müdafiə həddini aşmaqla qətlə yetirmə ilə ehtiyatsızlıq üzündən ölüm halı yaratma arasında mövcud olan fərqləri süni surətdə aradan qaldırır. Ümumiyyətlə, zəruri müdafiə vəziyyətində müdafiə həddini aşmaqla

ehtiyatsızlıqdan ölüm halını meydana çıxarmaq cinayət məsuliyyəti yaratmır.

Zəruri müdafiə vəziyyətində müdafiə həddini aşan şəxs ictimai təhlükəli qəsdən müdafiə olunmaq niyyəti ilə hərəkət edir. Hücumu dəf edən şəxs bu kimi motivi rəhbər tutduğu müddətdə onun hücum edəni qətlə yetirməsi CM-nin 123-cü maddəsinin 1-ci bəndi ilə məsuliyyət yaradır. Əgər ictimai-təhlükəli qəsdə dəf etmək amalı ilə hərəkət edən şəxsə motiv dəyişərək qisas almaq motivi ön plana keçərsə, belə motivlə hücum edənin qətlə yetirilməsinə görə məsuliyyət zəruri müdafiə həddini aşmağa görə deyil, ağırlaşdırıcı hallar və güclü ruhi həyəcan vəziyyəti olmayan hallarda qəsdən ölüm halı yaratmanın “sadə” növünə görə CM-nin 120-ci maddəsinin 1-ci bəndi ilə həll edilir. Belə hərəkətlərə yuxarıda adı çəkilən Plenumun qərarında “qisas aktı”, “özbaşına divan tutma” kimi qiymət verilir [2].

Fiziki qarşıdurma prosesində qətlə yetirməyə görə məsuliyyətin həll edilməsi zamanı hansı hallarda CM-nin 123-cü maddəsinin 1-ci bəndinin, hansı hallarda isə 120-ci maddəsinin 1-ci bəndinin tətbiq edilməsi ilə məsələ də xeyli mürəkkəb formada xarakterizə olunur. Müəyyən hallarda qarşıdurma prosesində ölüm halı yaratmanın zəruri müdafiə vəziyyətində törədilən əməl kimi CM-nin 36-cı maddəsinə əsasən məsuliyyəti aradan qaldıran hal kimi qiymətləndirilməsi, yaxud da zəruri müdafiə həddini aşmaqla qəsdən ölüm halı yaratmaq kimi qiymətləndirmək və sona yetmiş əməli CM-nin 123-cü maddəsinin 1-ci bəndi ilə tövsif etmək də istisna edilmir.

Zəruri müdafiə həddini aşmaqla törədilən qətl cinayətini (maddə 123.1) qəsdən ölüm halı yaratmanın “sadə” növündən (maddə 120.1) fərqləndirmək üçün aşağıdakı suallar cavablandırılmalıdır:

- ölüm halı yaradan şəxs özü hücumu məruz qalmışdı mı?
- məlum qəsdin xarakteri necə olmuşdur?
- hücumu məruz qalan şəxs hansı məqsədlə hərəkət etmişdir?

Beləliklə, qarşıdurma prosesində törədilən qətl cinayətinin tövsifi ilə bağlı əmələ qiymət verilirəkən əvvəlcə ölüm halı yaradan şəxsin hücumu məruz qalıb-qalmaması aydınlaş-

dırılır. Qarşıdurma prosesində ölüm halı yaradan şəxsin həyat və sağlamlığını təhlükə altına alan və həqiqətən də hücumu məruz qalan şəxsin belə hücumdan müdafiə olunmaq məqsədi ilə hərəkət etməsi aydınlaşarsa, sona yetmiş əməl ya zəruri müdafiə vəziyyətində, yaxud da zəruri müdafiə həddini aşmaqla törədilən əməl kimi qiymətləndirilir. Qeyd edilən hallarda məsuliyyətin CM-nin 120-ci maddəsinin 1-ci bəndi ilə həll edilməsi istisna edilir. Ölüm halı yaradan şəxsin hərəkəti müdafiə niyyəti ilə bağlı olmamışdırsa, məsuliyyəti ağırlaşdırıcı hal və qəflətən baş verən güclü ruhi həyəcan vəziyyəti mövcud olmamışdırsa, törədilən əmələ görə məsuliyyət CM-nin 120-ci maddəsinin 1-ci bəndi ilə həll edilir [3].

Vətəndaşlar əmlaklarını “potensial oğurlardan” qorumaq üçün bəzən həyat ətrafındakı çəpərə naqil çəkərək elektrik cərəyanı buraxır, həyat üçün təhlükəli olan “tələlər” qururlar. Əgər kimsə belə qurğulardan birinə düşərək həlak olarsa, buna məhkəmə təcrübəsində bəzən zəruri müdafiə həddini aşmaqla qəsdən ölüm halı yaratmaq kimi qiymət verilir.

Məsələn, **K.** həyatı sahəsində bitən alma ağacını qorumaq üçün bağın ətrafındakı çəpərə tikanlı məftildən əlavə mühafizə çəkməmiş və gecə saatlarında ora elektrik cərəyanı buraxmış. Gecə vaxtı çəpərin kənarı ilə hərəkət edən **N.** sürüşərək yıxılmış və ayağa qalxarkən çəpərin məftilinə toxunmuşdur. Nəticədə onu elektrik cərəyanı vuraraq öldürmüşdür. İlk məhkəmə baxışında **K.** zəruri müdafiə həddini aşmaqla qəsdən ölüm halı yaratdığına görə mühakimə edilmişdir.

Ali Məhkəmədə belə tövsiflə razılaşmamış və izah edərək göstərmişlər ki, zərərçəkən **N.** Mühafizə olunan obyektə qəsd etməmiş və təsadüfən çəpərin məftilinə toxunarkən həlak olmuşdur. Burada qəsd olmadığından, konkret halda müdafiə vəziyyəti də mövcud olmamışdır. Buna görə də **K.** ümumi əsaslarda qəsdən ölüm halı yaratdığına görə (maddə 120.1) məsuliyyət daşmalıdır.

Bu halda bəzi müəlliflərin fikrincə kriminal məqsədlə mühafizə edilən belə mənzillərə daxil olan şəxs həlak olarsa, mənzil sahibinin məsuliyyəti istisna edilir. Belə mövqe ilə razılaşmayan digər müəlliflər hesab edirlər ki, belə mənzilə kriminal məqsəd güdmədən daxil

olan şəxs həlak olarsa, ümumi əsaslarla mənzil sahibinin, işin konkret vəziyyətindən asılı olaraq qəsdən ölüm halı yaratmasına görə məsuliyyəti meydana çıxır. Əgər mənzilə daxil olan şəxsin mənzil sahibinin əmlakını oğurlamaq niyyəti olmuşdursa, belə vəziyyətdə mənzil sahibinin zəruri müdafiə həddini aşmaqla qəsdən ölüm halını yaratmağına görə məsuliyyəti yaranır. Müdafiə olunan şəxsin psixi cəhətdən sağlam, yaxud xəstə olan digər şəxsin hücumundan real olaraq ölmək təhlükəsində qalmasının isə iş üçün əhəmiyyəti yoxdur.

Müxtəlif ədəbiyyatlarda qeyd edilən məsələnin digər variantlarda həlli ilə bağlı təkliflərə də rast gəlinir. Belə ki, bəzi müəlliflərin fikrincə psixi xəstəliyi olan şəxsin qəsdinə qarşı ancaq son zərurət institutunun şərtləri çərçivəsində müdafiə tədbirlərinə yol verilə bilər. Zəruri müdafiə hüququ özü-özlüyündə ancaq cinayət əməli meydana çıxarır. Buna əks olaraq digər müəlliflərin fikrincə isə bu mülahizə zəruri müdafiə ilə bağlı qüvvədə olan cinayət qanunvericiliyinin ruhu ilə uyğunlaşmır. İctimai təhlükəlilik halı təkə törədilən cinayət əməli üçün deyil, həm də psixi xəstəliyi olan şəxsin əməli üçün də xarakterik xüsusiyyətdir. Belə xüsusiyyətin ifadə etdiyi təhlükəni zəruri müdafiə yolu ilə qəsd edənə ziyan yetirməklə aradan qaldırmaq mümkün olur.

Zəruri müdafiə həddini aşmaqla ölüm halını yaratmanı xəyali müdafiə zamanı qətlə yetirmə halından fərqləndirmək lazımdır [4].

Xəyali müdafiədə təxəyyüldə yaşayan, əslində isə mövcud olmayan qəsdə qarşı müdafiə hərəkətləri həyata keçirilir. Qəsdin mövcud olmasına dair şüurda yalnız təsəvvürün yaranması şəraitin xarakteri, zərərçəkənin davranışı, qəsdin başlanması və qurtarması halı ilə əlaqədar səhvlə bağlı olur. Təxəyyüldə yaradılan belə qəsdən müdafiə - xəyali müdafiə hesab edilir. Xəyali müdafiə cinayət məsuliyyətini o halda aradan qaldırır ki, mövcud şərait müdafiə hərəkətinə yol vermiş şəxsə real qəsdə məruz qalmasını zənn etmək üçün əsas verir və o öz ehtimalının səhv olmasını anlamır.

“Qəsdən adam öldürmə işləri üzrə məhkəmə təcrübəsi haqqında” Azərbaycan Respublikası Ali Məhkəməsi Plenumunun 02 sayılı 03 may 1993-cü il tarixli Qərarında göstərilir ki, “... təqsirkarın davranışı ilə ictimai qaydalara qarşı açıq etinasızlıq göstərmək və özünü ətrafdakılara qarşı qoyaraq onlara münasibətdə laqeydliyini ifadə etməklə, cəmiyyətə qarşı açıq-açığına hörmətsizlik, birgəyaşayış qaydalarını və əxlaq normalarını kobud surətdə pozma zəminində qəsdən adam öldürməni xulaqanlıq niyyəti ilə qəsdən adam öldürmə kimi tövsif edir” [2].

Beləliklə, müxtəlif şəraitdə yaranan xəyali müdafiə şəraitində yol verilən müdafiə hərəkətləri ilə törədilən qətlə görə zəruri müdafiə haqqında, yaxud da yuxarıda şərh edilən şəraitə uyğun olaraq zəruri müdafiə həddini aşma haqqında qanunvericiliyin tələbləri tətbiq edilir. Eyni zamanda təcrübədə də məhkəmə təqsirkarın hərəkətlərində zəruri müdafiə həddini aşmanın əlamətlərini müəyyən etdikdə, bunu ümumiləşdirilmiş formada qeyd etməklə kifayətlənməməli, hökmdə müdafiənin qəsdin xarakterinə və təhlükəlilik dərəcəsinə aydın şəkildə uyğun olmadığını göstərən iş üzrə müəyyən edilən konkret faktiki hallara istinad etməklə, özünün gəldiyi nəticələri əsaslandırmaqlıdır.

ƏDƏBİYYAT

1. *Azərbaycan Respublikasının Cinayət Məcəlləsi və Azərbaycan Respublikasının “Cinayət Məcəlləsində dəyişikliklər edilməsi haqqında” Qanunu*, Bakı şəhəri, 20 oktyabr 2017-ci il, № 816-VQD
2. *Azərbaycan Respublikası Cinayət Məcəlləsinin kommentariyası*, "Hüquq yayım evi", Bakı 2013, 1120 səh.
3. *Azərbaycan Respublikası Ali Məhkəməsinin Plenumunun Qərarları (2009-2012-ci illər)*, “Qanun nəşriyyəti”, Bakı 2012, 96 səh.
4. *Azərbaycan Respublikasının Cinayət-Prosessual Məcəlləsi*, “Hüquq ədəbiyyatı” nəşriyyəti, Bakı 2013.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕСТУПЛЕНИЙ, СОВЕРШЕННЫХ В XX ВЕКЕ И В НЫНЕШНЕЕ ВРЕМЯ С ПРЕВЫШЕНИЕМ НЕОБХОДИМОГО УРОВНЯ САМООБОРОНЫ

д.ф.н. Э.К. Гусейнов, доц. Т.О. Салахов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Виды спортивных единоборств»

Аннотация: Уголовный кодекс Азербайджанской Республики, принятый в 1960-х годах и вступивший в силу 1 марта 1961 года, основан на принципах социалистического общества и тесно связан с системой тоталитаризма и административного правления. Поскольку устаревшее недемократическое законодательство с его принципами и требованиями не могло эффективно регулировать социальные изменения, происходящие в Азербайджанской Республике, оно не вписывалось в концепцию демократического государства с верховенством закона. С этой точки зрения возникли необходимые требования по снятию «уго-

ловного закона» с защитной позиции, осуществлению реформ, основанных на защите новых социальных ценностей. Новый «Уголовный Кодекс» Азербайджанской Республики, вступивший в силу 01.09.2000, стал выражением этой необходимости. Новый Уголовный Кодекс укрепил защиту жизни, здоровья, прав и свобод человека и демократизировал уголовное право в целом.

Ключевые слова: преступление, закон, самооборона, необходимая защита, степень опасности, суд, право на защиту, средства защиты.

COMPARATIVE ANALYSIS OF CRIMES COMMITTED IN THE TWENTIETH CENTURY AND IN OUR TIME IN EXCESS OF THE REQUIRED LEVEL OF SELF-DEFENSE

phd in philos. sci. E.K. Huseynov, ass.prof. T.O. Salakhov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and of Sport
Department of "Types of combat sports"

Annotation: The Criminal Code of the Republic of Azerbaijan, adopted in the 1960s and entered into force on March 1, 1961, is based on the principles of a socialist society and is closely related to the system of totalitarianism and administrative government. Since the outdated non-democratic legislation with its principles and requirements could not effectively regulate the social changes taking place in the Republic of Azerbaijan, it did not fit the concept of a democratic state with the rule of law. From this point of view, the necessary requirements arose to remove the "criminal law"

from a defensive position, to implement reforms based on the protection of new social values. The new "Criminal Code" of the Republic of Azerbaijan, which came into force on 01.09.2000, became an expression of this need. The new Criminal Code has strengthened the protection of life, health, human rights and freedoms, and has democratized criminal law in general.

Keywords: crime, law, self-defense, necessary protection, degree of danger, court, right to defense, means of defense.

BOKSDA DÖYÜŞ ÜSLUBLARININ MÜQAYİSƏLİ TƏHLİLİ

b.ü.f.d. Z. Rzayev, B. Rzayev, dos. N. Mərdanov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

“İdmanın təkmübarizlik növləri” kafedrası

balarza.rzayev@sport.edu.az, nuralam.mardanov@sport.edu.az, zaur.rzayev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Boks idman növü uzun inkişaf yolu keçmiş və indiki yüksək səviyyəli texniki-taktiki halına gəlib çatmışdır. Bu inkişafın nəticəsində taktiki olaraq, müxtəlif döyüş üslubları yaranmışdır. Yəni, boksçular qalib gəlmək üçün müxtəlif rəqiblərə qarşı müxtəlif taktiki üslublardan istifadə edirlər.

Boks idman növü ilə məşğul olmağa başlayan andan, yeniyetmələr və ya gənclər illər keçdikcə onların antropometrik göstəriciləri, fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, iradi keyfiyyətləri, intellektual, nəzəri bilikləri getdikcə artır və inkişaf edir. Onlar müxtəlif miqyaslı yarışlarda müxtəlif rəqiblərlə döyüşərək öz ustalıqlarını getdikcə artırır. Həmin bu sadaldığımız keyfiyyətlər inkişaf etdikcə, idman ustalıqları artdıqca boksçuların özünə məxsus döyüş tərzləri, döyüş üslubları əmələ gəlir. Biz bu üslublar haqqında məlumat verəcəyik və həmçinin, hansı üslubun daha effektiv olmasını təhlil edəcəyik. Müxtəlif boks məktəbləri bu üslubları fərqli formada adlandırmış, bəzən isə heç təsnif etməmişlər. Qərb boks məktəbi (Amerika, İngiltərə) bu üslubları ingilis terminləri ilə adlandırmışlar. Sovet boks məktəbi isə bu üslubları fərqli formada təstifatlaşdırıblar. Biz bu üslubları ümumiləşdirib terminlərə aydınlıq gətirmiş və oxucunun anlaması üçün şərti olaraq diaqramlarla izahat vermişik.

Açar sözlər: *boks, boks üslubları, xal hesabı, antropometrik göstəricilər, aufayter, pançer-boksçu, svormer, infayter, slaqer, brouler, kontur-pançer, spoyler, ceb, kros huk, apperkat, yayınma, başvurma, qövsvari zərbələr, klinç, nokaut, raund, dəyişik vuran, hər iki əl ilə işləyə bilən.*

Müxtəlif döyüş üslubları vardır ki, bunlar beynəlxalq aləmdə ingilis terminləri ilə adlandırılıblar.

Müasir boksda əsasən aşağıdakı 4 üslub qeyd edilir:

1. Aufayter və ya xalis boksçu
2. Pançer boksçu
3. Svormer və ya infayter
4. Slaqer və ya brouler

Əhəmiyyəti az olmayan, amma ikinci dərəcəli sayılan döyüş üslubları da mövcuddur:

5. Kontur-pançer
6. Spoyler
7. Solaxay-boksçu
8. Nokaut edən
9. Dəyişik vuran və ya hər iki əl ilə işləyə bilən
10. Universal

Bir boksçu yalnız bir üslubda döyüşməyə bilər və ya yalnız bir üsluba məxsus olmaya bilər. Yəni, boksçu iki və ya ikidən artıq döyüş üslubunda döyüşə bilər. Bu onun yüksək ustalığının göstəricisi kimi qiymətləndirilməlidir. Nümunə, Bernard Hopkins, o, həm aufayter və həm də infayter kimi döyüşürdü, Vitali Kliçko, o, həm aufayter, həm də pançer üslublarında döyüşürdü. Belə nümunələr çoxdur.

Qeyd etmək lazımdır ki, boks üslublarının dəqiq terminalogiyası ümumiyyətlə mövcud deyil. Buna səbəb mübahisə predmetinin çox mürəkkəb olmasıdır. Yuxarıda qeyd etdiyimiz bütün keyfiyyətlər müəyyən döyüş üslubunun əmələ gəlməsinə səbəb olur. Fiziki keyfiyyətlərdən sürət, qüvvət, dözümlük, çeviklik, insanın psixoloji halı, xarakteri, tərbiyə aldığı mühit, onun bədən quruluşu boksçunun xüsusi üslubunun yaranmasına gətirib çıxarır.

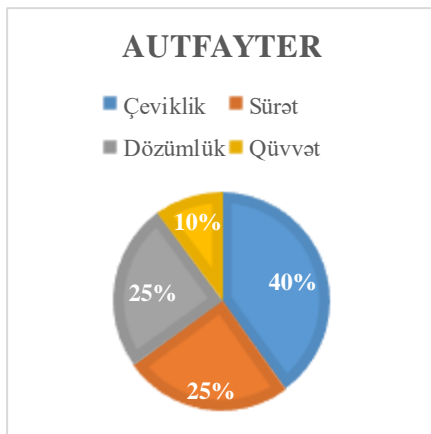
Qeyd etdiyimiz kimi, boksçuların ustalığı artdıqca onların daha çox və daha fərqli

üslublarda döyüşmək qabiliyyətləri ola bilir və həmçinin, fərqli rəqiblərlə fərqli üslublarda döyüşə bilirlər. Hətta, bir döyüş ərzində yorğunluq, aqressivlik səbəbindən və ya sadəcə qələbə qazanmaq üçün taktikanı dəyişməklə də döyüş üslubu fərqli forma ala bilər. Bu onu sübut edir ki, boksçu eyni bir üslubda döyüşməyə bilər.

Autfayter (ing. *out-fighter, out-boxer*), və ya **xalis boksçu** (ing. *pure-boxer*), – bu stilin nümayəndəsi olan klassik boksçu uzaq məsafədə döyüşməyə üstünlük verir. Bu boksçular yüksək texniki potensiala malik olurlar. Autfayterlər svormer stilində döyüşən boksçulara əks stildə döyüşürlər. Bu boksçular rinqdə yüksək ustalıqla sürətli yerdəyişmələr edərək rəqiblə uzaq məsafənin saxlanılmasını təmin edirlər. Əsas silahlarından biri cəb (irəlidəki əl ilə düzünə başa zərbə) zərbələrdir. Rəqib müdafiəsi zəifləyəndə isə autfayterlər kros (arxa əl ilə sarsıdıcı) zərbə endirirlər. Belə boksçular adətən emosiyalara qapılırlar və stabil döyüş aparmağa üstünlük verirlər.

Autfayterlər adətən hündür boylu və uzun ətraflı olurlar. Həmçinin, onlar yüksək reaksiyaya və sürətə malik qabiliyyətləri ilə döyüşdə xal hesabı ilə qələbə qazanmağa üstünlük verirlər. (Diaqram 1)

Diaqram 1.

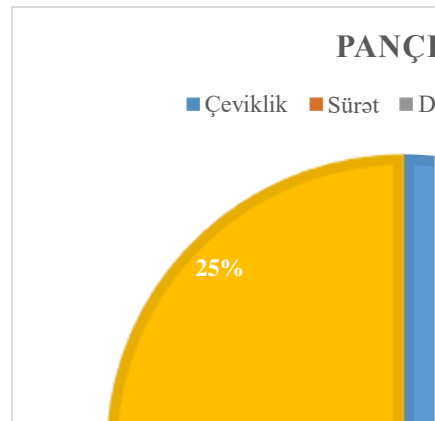


Bu stilə nümunə Məhəmməd Əli, Cin Tanni, Larri Holms, Co Kalzagi, Vilfredo Gomez, Salvador Sançez, Sisilia Brekus, Gen Tunney, Ezzard Çarley, Villi Pep, Meldrik Teylor, Rikardo Lopez, Roy Cons, Floyd Meyvezer, Şuqar Rey Leonard, Migel Vazgez, Ser-

xio “Maravil” Martinez, Vitali Kliçko, Vladimir Kliçko, Gilermo Riqonda və s. Boksçuların adını çəkmək olar.

Pançer-boksçu (ing. *boxer-puncher*) – bu stilin nümayəndələri yaxın və orta məsafədə döyüşərək texnika və qüvvələrinin hesabına rəqibi bir və ya bir neçə zərbə seriyası ilə nokaut salmağa çalışırlar. Pançer-boksçular slaqerlər kimi böyük qüvvəyə malikdirlər. Onların əsas məqsədi döyüşü vaxtından əvvəl qurtarmaqdır. Pançer-boksçular autfayterlərə nisbətən az hərəkətli olmaqlarına baxmayaraq yerdəyişmələrdə, hissiyatda, müdafiə olunmada onlardan heç də dala qalmırlar. Svormerlər kimi yüksək sürətə malikdirlər. Bir sözlə qeyd etmək olar ki, pançer-boksçuları universal saymaq olar. (Diaqram 2)

Diaqram 2.



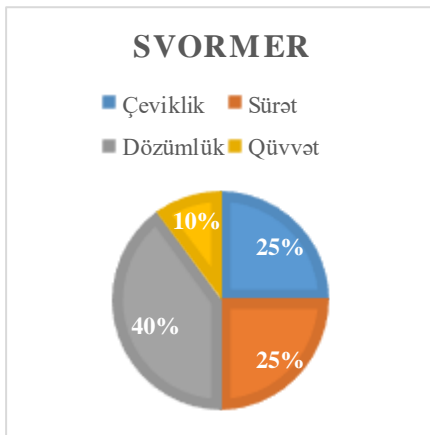
Bu stilə nümunə Mayk Tayson, Co Luis, Məhəmməd Əli, Kanelo Alvarez, Vladimir Kliçko, Vasili Lomaçenko, Lennoks Luis, Co Luis, Vilfredo Qomez, Oskar De La Hoya, Arçi Mur, Migel Cotto, Nonito Donair, Sem Lengford, Henri Armstrong, Şuqar Rey Robinson, Tony Zale, Carlos Monzón, Aleksis Argüello, Erik Morales, Terri Norris, Marko Antonio Barrera, Nasim Həmid, Tomas HERN, Xulian Cekson, Qennadi Qolovkin kimi boksçuları misal göstərmək olar.

Svormer (ing. *swarmer*) və ya **infayter** (ing. *in-fighter*), (pressure fighter) – bu stilin nümayəndələri əsasən yaxın məsafədə huk və apperkat (yandan və altdan zərbələr) seriya zərbələrindən istifadə edirlər. İnfayterlər sürətli, çox qüvvətli, aqressiv və məqsədyönlü olurlar. Amma, bu stildə döyüşən boksçular yaxın məsafədə işləməyə səy etdiklərinə görə özləri

də rəqibin zərbələrinə məruz qalmağa meyillidirlər. Buna görə onlar zərbəyə də davamlı olmalıdırlar. Svormerlər rəqiblərinə nisbətən alçaq boylu olurlar və buna görə onlar gövdə ilə hərəkətlərə (yayınma və başvurma) üstünlük verirlər. Onların əsas cəhəti sarsıdıcı zərbələrə malik olmalarıdır. Raund ərzində svormerlər təqribən 50 qüvvətli, dəqiq zərbə vurmalıdırlar ki, döyüşdə qalib gəlsinlər. Bu qədər zərbə endirmək üçün boksçuda yüksək səviyyəli dözümlük olmalıdır. Svormerlər aqressiv, qəzəbli boksçudurlar. Bu xüsusiyyətləri onların texnikalarına mənfi təsir göstərir. Meksika, İrlandiya boks məktəbi bu stilə üstünlük verir. (Diaqram 3)

Bu stilə nümunə Co Frezer, Cek Dempsi, Henri Armstrong, Aaron Pryor, Xulio Sesar Çavez, Şon Porter, Migel Kotto, Denni Qarsia, Mayk Tayson, Menni Pakiao, Roki Marçiano, Veyn Makkalaf, Cerri Penalosa, Herry Qreb, Devid Tua, Ceyms Toni, Riki Hetton kimi boksçuları misal göstərmək olar.

Diaqram 3.



Slaqer (ing. slugger) və ya **brouler** (ing. brawler), (heavy puncher) – bu stilin nümayəndələri qövsvari sarsıdıcı zərbələrə - yəni, huk və apperkat (yandan və altdan) zərbələrə üstünlük verirlər. Az hərəkətçil və nisbətən zəif texnikaya malik slaqerlər, adətən aldadıcı hərəkətlərdən də istifadə etmirlər. Onlar həmişə irəli hərəkət edərək bir ağır zərbə ilə rəqibi nokouta salıb işi tamamlamaq istəyirlər. Az hərəkətçil olduqlarına görə sürətli yerdəyişmə edən boksçu ilə döyüşmək onlar üçün nisbətən çətin olur. Onların üstün cəhəti çox qüvvətli və dözümlü olmalarıdır. Slaqerlərin svormerlər-

dən fərqi ondadır ki, onlar daha az, amma daha qüvvətli zərbələr endirirlər. Rəqibin zərbələrinə qarşı da davamlı bədənləri olur. Adətən, nisbətən yaşlı və güclü zərbələrə malik boksçular slaqer olurlar. (Diaqram 4)

Bu stilə nümunə Rokki Marçiano, Corc Formen, Xulio Sesar Çavez, Roberto Duran, Denni Qarsia, Vilfredo Qomez, Sonni Liston, Con L. Sallivan, Maks Baer, Nasim Həmid, Rey Mancini, Devid Tua, Arturo Qatti, Miki Vard, Brendon Ríos, Ruslan Provodnikov, Maykl Katsidis, Ceyms Kirkland, Markos Maidana, Ceyk LaMotta, Menni Pakiao, Con Duddy.

Diaqram 4



Kontur-pançer (ing. counter-puncher) – rəqibin səhlərindən məharətlə istifadə edərək müdafiə və əks zərbələrlə döyüşməyə meyilli boksçu stilidir. Güclü hissiyata və reaksiyaya malik bu boksçular rəqibin hər bir hücumundan məharətlə müdafiə olunaraq onların zərbələrinin qarşısını qarşılıyıcı və ya cavab zərbələri ilə alırlar. Kontur-pançerlər aqressiv slaqerlər üçün çox narahat və çətin rəqibdirlər. Onlar çox vaxt xal hesabı ilə döyüşü qazanmağa üstünlük verirlər.

Kontur-pançerlərə nümunə Floyd Meyvezer, Evander Holifild, Vitali Kličko, Məhəmməd Əli, Co Kalzage, Maks Şmelinq, Kris Bird, Cim Korbett, Cek Conson, Bernard Hopkins, Laszlo Papp, Cerry Quarri, Anselmo Moreno, Ceyms Toney, Marvin Hagler, Xuan Manuel Marquz, Humberto Soto, Floyd Meyvezer, Rocer Meyvezer, Perne Viteker, Serxio Qabriyel Martinez and Gilermo Riqonda.

Spoyley (ing. to spoil - "korlamaq, pozmaq, mane olmaq") - açıq döyüşdən qaçan

boksçulardır. Bu boksçular döyüşü klinç və zıyyətinə keçirməyə üstünlük verirlər. Yəni, rəqibin şiddətli hücumunun qarşısını məsafəni yaxınlaşdıraraq tutmalarla, qucaqlamalarla alırlar və qısa zərbələr endirdikdən sonra rəqibi itələyirlər. Döyüşü pozmağa meyilli bu boksçular narahat və qeyri-səlis hərəkətləri ilə rəqibi psixoloji stabillikdən çıxarır və rəqibə öz məharətlərini göstərməyə imkan vermirlər. Bu üsluba meyilli boksçular, rəqiblərinin daha güclü olmasını görüb belə narahat hərəkətləri ilə rəqiblərini yorub qələbə qazanmağa nail ola bilirlər. Belə üslubdan hətta böyük nüfuz malik boksçular da istifadə edirlər. Bunlara misal Con Ruiz, Andre Uord, Demarkus Korli, Gilermo Riqondo, Erislandi Lara, İşe Smit, Floyd Meyvezer.

Sağ tərəfli döyüş üslubu və ya **solaxay boksçu** – adından da göründüyü kimi bu üslubda döyüşən boksçular solaxay boksçulardır ki, onların döyüş duruşu standart döyüş duruşundan fərqlənir. Yəni, güclü olan sol əl arxada sağ əl isə irəlidə olur. Məşqlərdə bu üslubun ardıcılıqları azlıq təşkil etdiyi üçün yarışlarda standart boksçular üçün solaxay boksçularla döyüşmək çətinlik yaradır. Bu da solaxay boksçulara əlavə üstünlük verir. Solaxay boksçular əlbəttə ki, yuxarıda sadaladığımız bütün üslublarda da döyüşə bilirlər. Solaxay boksçulara nümunə Ukrayna boks məktəbinin yetirmələri Vasili Lomaçenko və Aleksandr Usiki misal göstərmək olar.

Nokaut edən boksçu – döyüşlərin çoxunu nokautla qalib gələn boksçudur. Uyğun olaraq bütün nokaut edənlər pançer sayılırlar.

Pançer – tək zərbələrdən istifadə edərək rəqibini nokauta salan boksçudur. Pançerlərin tac zərbələri olur ki, rəqibləri bu zərbələrə qəflətən yaxalanırlar. Bütün pançerlər nokaut edən olurlar.

Dəyişik vuran (switch-hitter) və ya hər iki əl ilə işləyə bilən (ambidextrous boxer) – bu boksçular hər iki əl ilə eyni səviyyədə gücə malik boksçulardır. Bu boksçuların solaxay olanları solaxay boksçulara xas olmayan duruşda – yəni, sol tərəfli duruşda dayanırlar, solaxay olmayanlar isə solaxaylara məxsus – yəni, sağ tərəfli duruşda dayanırlar. Belə boksçular xüsusi qabiliyyətə malik çox nadir boks-

çulardır. Bu cür boksçulara ən parlaq nümunə 3 qat Olimpiya çempionu Laslo Pappı göstərmək olar.

Sürətli boksçu – bu boksçular döyüşü yüksək tempdə aparırlar. Orta və yaxın məsafələrdə zərbələr seriyası ilə hücum edib fasilələrlə müdafiə olunurlar.

Oyunçu boksçu – əsasən, güclü zərbələr endirməyən, xal hesabı ilə qalib gəlməyə çalışan boksçudur. Güclü reaksiyaya malik belə boksçular rəqiblərinə zərbə vurduqdan sonra yüksək ustalıqla müdafiə olunub, yenidən əks hücum edirlər.

Universal boksçular – bu boksçular yüksək texniki potensiala malikdirlər. Onlar həm uzaq, həm orta, həm də yaxın məsafə, həm pançer və həm də kontur-pançer kimi, demək olar ki, qeyd etdiyimiz bütün döyüş üslublarında yüksək ustalıqla döyüşə bilirlər.

Nəticə olaraq sual ortaya çıxır ki, hansı döyüş üslubu daha effektiv sayıla bilər? Biz mövzunun əvvəlində qeyd etdik ki, hər bir döyüş üslubunun mövcudluğu bir neçə faktordan ibarətdir. Ustalıq artdıqca isə bir neçə üslubda döyüşmək qabiliyyəti də artır. Bir məsələni də qeyd edək ki, boksçunun qarşısındakı rəqibdən asılı olaraq döyüş üslubu dəyişə bilər və hətta, bir döyüşdə - bir neçə raund ərzində iki və daha artıq üslublarla boksçu özünü göstərə bilər.

Döyüş üslubunun dəyişilməsində yaş faktorunu da qeyd etmək olar. Bəzi boksçular yaşlaşdıqca çevikliklərini, sürətlərini itirib slaqerə çevrilə bilirlər.

Onu da qeyd edək ki, boksçuların döyüş üslublarının seçimində onların çəki dərəcələri və yarış tipindən – yəni, peşəkar (kommersiya) və ya həvəskar yarışlarda iştirak etməsindən asılıdır. Peşəkar yarışlarda şou xarakteri çox olduğuna görə azarkeşlərə slaqer və svormer üslubunda döyüşən boksçular daha maraqlı olur. Bu da boksçulara bu üslublarda döyüşməsinə əlavə stimül verir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Abiyev A.Q., Babanlı T.X., Hüseynov E.A.** *Boks*. Dərslik Bakı-2006

2. Ревенко Е.М., Яцин Ю.В. *Стили ведения боя в боксе*. Учебное пособие Омск – 2009.
3. Johnny Nguyen *How to Choose Your Fighting Style*. Expert Boxing (June 25, 2015).
4. Samuel Ha *Boxing Styles and Techniques*. May 14, 2020.
5. Беляев А.Н., Судаков Е.Г., Бибииков С.В. *Специфика развития физических способностей у боксеров, обладающих различными тактическими манерами ведения поединка*. Научно-теоретический журнал «Ученые записки» N 1(35) 2008.
6. Филимонов В.И. *Педагогические основы обучения и совершенствования*. Бокс: М.: ИНСАН, 2001.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ БОЕВЫХ СТИЛЕЙ В БОКСЕ

д.ф.п.б. З. Рзаев, Б. Рзаев, доц. Н. Марданов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
кафедра «Виды спортивных единоборств»*

Аннотация: Бокс как вид спорта, прошел длительный путь и на сегодняшний день достиг высокого уровня технико-тактической формы. Как результат этого развития, тактически появились множество разнообразных боевых стилей. Т.е. боксеры с целью победить разных соперников обращаются к разным тактическим стилям.

У подростков и молодых людей которые начинают заниматься боксом, по мере занятия, начинают развиваться и улучшаться антропометрические данные, физические, технические, тактические, психологические, волевые, интеллектуальные качества, теоретические знания. По мере участия в разномасштабных спортивных мероприятиях против разных соперников, они поднимают уровень своей профессиональности. Со временем развития у спортсменов вышперечисленных качеств и улучшения спортивных навыков, у боксеров возникает

своеобразная техника боя, боевой стиль. Позже, мы расскажем об этих стилях, а также проанализируем как из этих стилей эффективнее. Разные школы бокса называли эти стили по-разному, а некоторые вообще не классифицировали. Западная школа бокса (США, Великобритания) называли эти стили английскими терминами. Советская же школа классифицировала эти стили по-другому. Мы обобщили эти термины и внесли ясность и для понимания читателей условно обозначили в диаграммах.

Ключевые слова: бокс, стили в боксе, по очкам, антропометрические данные, аутфайтер, боксе-панчер, свормер, инфайтер, слагер, броулер, контур-панчер, спойлер, джеб, крос, хук, аперкат, уклон, нырок, дуговые удары, клинч, нокаут, раунд, смешенно бьющий, одинаково свободно владеющий обеими руками.

COMPARATIVE ANALYSIS OF FIGHTING STYLES IN BOXING

phd.on b. Z. Rzayev, B. Rzayev, doc. N. Mardanov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of «Types of combat sports»*

Annotation: Boxing as a sport has come a long way and today has reached a high level of technical and tactical form. As a result of this development, tactically many different

fighting styles have emerged, i.e. boxers use different tactical styles to defeat different opponents. In adolescents and young people who start boxing, as they train, anthropometric da-

ta, physical, technical, tactical, psychological, volitional, intellectual qualities, and theoretical knowledge begin to develop and improve. As they participate in various sports events against different opponents, they raise their level of professionalism. Over time, athletes develop the above qualities and improve their sports skills, boxers develop a unique fighting technique, a fighting style. Later, we will talk about these styles, and also analyze how these styles are more effective. Different schools of boxing called these styles differently, and some did not classify them at all. Western boxing schools (USA, UK) named these styles using English terms. The Soviet school, howe-

ver, classified these styles differently. We have summarized these terms and made it clear and, for the understanding of readers, conditionally designated in the diagrams.

Key words: *boxing, boxing styles, by points, anthropometric data, out-fighter, out-boxer, pure-boxer, boxer-puncher, swarmer, pressure fighter, infighter, slugger, heavy puncher, browler, counter-puncher, spoiler, jab, cross hook, uppercut, slipping, bobbing, clinching, knockout, raund, all-raund punch, switch-hitter, ambidextrous boxer.*

KAPPA – İDMANÇILARIN ÇƏNƏ - ÜZ SAHƏSİNİN ZƏDƏLƏNMƏLƏRİNİN PROFİLAKTİK VASİTƏSİ KİMİ

S.Ç. Babayeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“Tibbi- bioloji elmlər” kafedrası
sevil.babayeva@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Orta yaşlı səxslərin bütün zədələnmələri arasında üz- çənə sahəsinin zədələnmələri ilə müraciətlərin sayı ümumi statistikanın 5% təşkil edir. Məlumdur ki, peşəkarlıqdan asılı olmayaraq idmanşılarda tez- tez təsadüf edən bu zədələnmələrin profilaktikası üçün xüsusi vasitələrdən istifadə etmək vacibdir. Bunların qarşısını almaq üçün idmançının əsas avadanlığı ilə birlikdə qoruyucu ağız kəpəklərindən istifadə etmək lazımdır. Qeyd etmək lazımdır ki, diş zədələnmələrinin aradan qaldırılması mürəkkəb və bahalı olduğu üçün, ÜÇS zədələnmələrinin profilaktikası daha məqsəduyğun hesab edilir. Bütün stomatoloqlar idmançılar ilə maarifləndirmə işi aparmalı və onlar üçün kappafərdi ağız qoruyucusu düzəltməlidirlər.

Açar sözlər: *etilenvinilasetat, diş şinası, zədələnmə, sınıqlar, stomatologiya, kappafərdi.*

Müasir dövrdə urbanizasiya, nəqliyyat vasitələrinin sayının artması ilə əlaqədar, insanların həyat ritminin və tempinin çoxalması nəticəsində zədələnmələrin çoxalması baş vermişdir ki, bu da həm tibbi, həm də sosial problem olaraq ildən-ilə artır.

Bir çox inkişaf etmiş ölkələrdə 60 yaşa qədər zədələnən insanların sayı ürək qandamar sistemi xəstəlikləri ilə və bədxassəli işlərlə xəstələnlər qədər çoxdur.

İnsan bütün həyatı boyu müxtəlif zədələr alır. Əməyin intensivləşməsi, yerdəyişmə vasitələrinin inkişafı, böyük dağıdıcı qüvvəyə malik müxtəlif növ odlu və soyuq silahların düzəldilməsi və başqa faktorlar son illər insanlar arasında zədələnmələrin sayının xeyli çoxal-

masına səbəb olmuşdur. Zədələnmələrin arasında üz sümüklərinin sınıqları da kifayət qədər çox müşahidə olunur ki, bu da uzun müddətli sağlamlığın pozulması ilə müşayiət olunan bədbəxt hadisələrə aid edilir.

Ümumi sümük zədələnmələri arasında çənə-üz zədələnmələrinin sayı 3,2-3,8 % təşkil edir. Ümumi stasionarda müalicə alan stomatoloji xəstələr arasında üz sahəsinin zədələnmələri olan xəstələrin sayı 21- 40% təşkil edir. ÜÇS yaralanmaları zamanı müxtəlif əlamətlərdə, tənəffüs, çeynəmə və danışma kimi həyatı vacib funksiyaların pozulması müşahidə olunur.

Böyük Vətən Müharibəsi (1941-1945-çi illər) zamanı ÜÇS güllə yaralanmaları ümumi yaralanmaların təqribən 3,5% təşkil edirdi. Son illər lokal müharibələrdə ÜÇS yaralanmalarının sayı 1,5-2 dəfə artmış və ümumi üz yaralanmaları arasında xüsusi çəkisi 9% çatmışdır.

Üz-çənə sahəsinin zədələnmələri adətən iş qabiliyyəti olan 18-50 yaşlılar arasında daha çox rast gəlinir. Bu zədələnmələr yay və payız fəsilələrində çoxalma ilə xarakterizə olunur. Bu dövrdə avtonəqliyyat və küçə zədələnmələri artır, həmçinin kənd təsərrüfatı işləri ilə əlaqədar zədələnmələr çoxalır. Aparılan tədqiqatlar göstərmişdir ki, üz – çənə sahəsinin zədələnmələri arasında birinci yeri məişət zədələnmələri tutur: məişət zədələnmələri, nəqliyyat zədələnmələri, istehsalat zədələnmələri, idman zədələnmələri .

Üz – çənə sahəsinin (ÜÇS) zədələnmələri lokalizasiyasına görə belə paylanmışdır: sifətin yumşaq toxumalarının zədələnmələri – 19%, almacıq sümüklərinin sınıqları -15%, burun sümüklərinin sınıqları - 4,5 %, yuxarı çənə sümüklərinin sınıqları - 3,5%, aşağı çənə sümüklərinin sınıqları - 58% təşkil edir. [2]

Zərərçəkmişlərin ixtisaslaşdırılmış tibbi müəssisələrə müraciət etmə müddəti ilə zədənin lokalizasiyası, növü və qüsurun xarakteri arasında müəyyən qanunauyğunluq var. Müəyyən edilmişdir ki, zədələnmənin ilk günü ixtisaslaşmış travmatoloji yardım üçün uzun yumşaq toxumalarının zədələnməsi ilə - 92%, odlu silah yaralanmaları ilə-89%, burun sümüklərinin sınıqları ilə - 68%, üz sümüklərinin çoxsaylı sınıqları ilə -69%, aşağı çənənin ikili sınığı ilə 58% xəstə müraciət etmişdir. Daha gec, 10 günə qədər müddətdə almacıq sümüklərinin sınıqları olan xəstələr -32%, aşağı çənənin tək-tək sınığı ilə 18%, uzun çoxsaylı zədələnmələr ilə 31% xəstə həkimə müraciət etmişdir.

Həkimə müraciət edən zədə alan insanlar arasında (ÜÇS) zədələnmələri ümumi sayın 5% təşkil edir. Məktəbyaşına qədər uşaqlarda bu göstərici 18% təşkil edir. Belə zədələnmələrin müalicəsi üçün uzun müddət vaxt tələb olunur. Bu zədələnmələr zamanı orqanizmin bir sıra funksiyalarının – qida qəbulu, danışıq və s. pozulması müşahidə olunur. Orta yaşlı nəslin zədələnmələrinə xüsusi diqqət vermək lazımdır. Bu zaman ümumi həyat keyfiyyəti və sosial aspektlərdən əlavə zərərçəkmişin iş qabiliyyəti də azalır.

İdman zədələnməsi – bədən tərbiyəsi və idman məşğələləri zamanı zədələnməmiş orqanın anatomik quruluşu və funksiyasını toxumaların fizioloji möhkəmliyini aşan fiziki faktorun təsiri nəticəsində baş verən zədələnmədir. Müxtəlif növ zədələnmələr arasında idman zədələnməsi sayına, gedişinin ağırlığına və sayına görə axırıncı yeri tutur və təqribən 2% təşkil edir. Zədələnmənin əsas əlaməti – ağrıdır. Mikrozedələnmələr zamanı ağrı fiziki gərginlik və ya böyük amplitudalı hərəkətlər zamanı əmələ gəlir. Ona görə də, idmançı adı şəraitdə və məşq yükünü yerinə yetirdikdə ağrı hiss etmir, məşqləri davam etdirir. Bu zaman sağalma baş vermir, mikrozedələnmələr toplanır və makrozedələnmə yaranır. Zədələnmələrin aşağıdakı növləri var:

1) Orqanizmdə əsaslı dəyişikliklər törətməyən, ümumi və idman iş qabiliyyətinin pozulmasına səbəb olmayan zədələnmələr yüngül zədələnmələr adlanır.

- 2) Orta zədələnmələr zamanı orqanizmdə nisbətən nəzərə çarpan dəyişikliklər törənir, ümumi və idman iş qabiliyyəti bir müddət – 1-2 həftə itir.
- 3) Ağır zədələnmələr zamanı sağlamlıq kəskin pozulur, bu zaman zərərçəkmiş şəxsi qospitalizasiya etmək və ya uzun müddət ambulator müalicə etmək lazım gəlir.

İdman zədələnmələrinin 90% yüngül, 9% orta və 1% ağır zədələnmələr təşkil edir. İdman zədələnmələri üçün qapalı zədələnmələrin çoxluğu - əzilmələr, dartılmalar, əzələləri və bağların qırılması xarakterdir. Qeyd etmək lazımdır ki, idmançıların dayaq hərəkət aparatının xroniki xəstəlikləri digər şəxslərin belə xəstəliklərindən fərqlənir və özlərinə xas xüsusiyyətlərə malikdir. İdmançılarda bu xəstəliklərin gedişi idman fəaliyyətinin xarakterindən, hazırlıq dövrlərindən, məşq prosesinin xüsusiyyətlərindən, hazırlıq dövrlərindən, yaşdan, orqanizmin morfofunksional xüsusiyyətlərindən, idman stajından, bu idmanda ixtisaslaşma müddətindən asılıdır.

B.A. Лохов idman zədələnmələrinin qarşısını almaq üçün istifadə edilən şinalar haqqında verdiyi məlumatda göstərmişdir ki, ilk dəfə Вульф Краузе (Woolf Krause) 1890 – cı ildə dişləri müdafiə edən şina düzəltmişdir. O, bu şinaları mouthguard adlandırmışdır. Onun məqsədi peşəkar boksçularda dişlərin kəsici kənarları ilə təmas nəticəsində dodaqları zədələyən yaralanmaların profilaktikası olmuşdur. O dövrdə boksçuların arasında belə zədələnmələr çox tez-tez baş verirdi ki, bu da boks yarışlarının keçirilməsinə maneçilik törədirdi. Вульф Краузе (Woolf Krause) ilk qoruyucu şinaları quttaperçidən düzəldirdi və idmançılar ağızda dişləri sıxmaqla onları saxlayırdılar. Sonralar Филип Краузе (Philip Krause), В. Краузенin oğlu onları rezindən düzəltməyə başladı. Жулев Е.Н. bu müdafiə şinaları haqqında məlumat verərək göstərmişdir ki, 1916 – cı ildə Çikaqoda stomatoloq Thomas Carlos Olimpiya iştirakçısı Dinnie O'Keefe üçün mouthguard tipli “müşdük” düzəltmişdir. İdman aləmində dişlərin belə müdafiə üsulu gum shields və ya damaq qalxanı adını aldı.

Journal of the American Dental Association (JADA) çap edilmiş tədqiqatlarının nəti-

cələrinə əsasən müəyyən edilmişdir ki, bütün stomatoloji zədələnmələrin 13 - 39 % idman məşğələləri zamanı baş verir. Statistika görə kişilər qadınlardan 2 dəfə çox belə zədələr almışlar. Ən çox təsadüf edən travma-yuxarı çənənin frontal dişlərinin zədələnməsidir.

Məlumdur ki, idmanla məşğul olduqda idmançının peşəkarlıq səviyyəsindən asılı olmayaraq üz-çənə sahəsinin zədələnmələrinin qarşısını almaq üçün profilaktik vasitələrdən istifadə etmək vacibdir. Bu dişlərin, dodaqların, yanaqların zədələnməsinin qarşısını almağa imkan verir.

Bir sıra müəlliflərin fikrinə görə bütün idman zədələnmələrini yaranma səbəblərinə görə bir neçə qrupa bölünür. İdman zədələnmələrinin optimal təsnifatı belədir:

- məşqlərin aparılma metodikasında çatışmazlıqlar və səhvlər;
- məşğələlərin və yarışların maddi texniki təhizatının pozulması;
- məşq və yarışların keçirilməsi zamanı əlverişsiz meteoroloji və sanitariya şəraiti;
- həkimlərin tələblərinin pozulması;
- idmançıların davranış qaydalarını pozmaları.

Qeyd etmək lazımdır ki, digər orqan və toxumaların zədələnməsi ilə müqayisədə dişlərin zədələnməsi zamanı onların bərpası daha mürəkkəb bir prosesdir. Üz-çənə sahəsində dişlərin zədələnməsindən başqa daha ağır nəticələri olan zədələnmələr də müşahidə olunur. [1] Ruslin M. ÜÇS zədələnmələri ilə əlaqədar tədqiqat işləri aparmışdır. [8] Onlar 01 yanvar 2000-ci ildən 01 aprel 2014-cü ilə qədər olan xəstəlik tarixlərini təhlil etmişlər. Xəstələrin 79% kişi və 21% qadın olmuşdur. Xəstələr 10-64 yaş arasında olmuş, orta yaş 30,6 +12,0 təşkil etmişdir. Çənə-üz sınıqları ilə əlaqədar idman zədələnmələri ən çox 20-29 yaşlı şəxslər arasında müşahidə edilmişdir. İdmanda ən çox müşahidə olunan travmalar almacıq kompleksinin sınıqları ilə müşayiət olunan aşağı çənənin sınıqlarıdır. Aparılan tədqiqatlar zamanı müəyyən olunmuşdur ki, üz - çənə sahəsinin sınıqları ən çox futbol və hokkeydə müşahidə olunur. "Pilləkən" simptomu isə ancaq futbolçularda müşahidə olunur. Aşağı çənənin bucağının sınığı başqa reqbidə daha çox müşahidə olunur. Aparılan tədqiqatlar idman növləri ilə sınıqların xarakteri arasında

qarşılıqlı əlaqəni aşkar etmişdir. Məlum olmuşdur ki, əməliyyatdan sonrakı dövrdə ağır davranışı ilə gender və xəstələrin yaş qrupu arasında birbaşa əlaqə var. [3]

Yuxarıda qeyd edilən tədqiqatlardan belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, idmançıların ÜÇS zədələnməsinin profilaktikası üçün fərdi müdafiə vasitələrinə böyük ehtiyac var. Bu vasitələrə şlem və cappa aiddir. Bir sıra alimlərin fikirlərinə görə bu müdafiə vasitələri zədələnmənin pforilaktikasında həlledici rol oynayır. Şlem idmançını kəllə sınıqlarından, ağır kəllə - beyin zədələnmələrindən və ölümdən müdafiə edir, cappa isə ağız boşluğunu və dişləri zədələnmədən müdafiə edir.

Təbabətin əsas məqsədlərindən biri sağlam və xəstə insanları xəstəliklərinə görə ayırma - ayırma qruplarına bölmək və onlarda baş verəcək xəstəliklərin qarşısını almaqdır. Təssüf olsun ki, stomatologiyada bu istiqamətdə işlər arzuolunan səviyyədə getmir. Ona görə də, hər bir idmançını fərdi şəkildə onun üz - çənə sahəsinə uyğun fərdi müdafiə cappalar ilə təmin etmək lazımdır. Bu cappalar həm tənəffüsü çətinləşdirməməli, həm də normal ünsiyyət qurmağa və yarışlar zamanı maye qəbul etməyə imkan verməlidir.

Xarici ədəbiyyatda belə məlumatlara rast gəlmək olar ki, diş cappaları amortizasiyaedici xassəyə malikdir və o, çənə üz sahəsinin bərk və yumşaq toxumalarının zədələnməsinin qarşısını alan effektiv profilaktik vasitəsidir. Hal-hazırda cappanın düzəldilməsi üçün ən çox istifadə edilən material etilenvinilasetatdır (EVA). O zərbə enerjisinin 43% qədərini paylamağa imkan verir.

Fərdi cappaların bir neçə variantı mövcuddur. Hodges J.B. fikrinə görə cappaları fərqləndirməyin ən əlverişli üsulu onların qalınlığına görədir:

- light – qalınlığı 4 mm olan (hər biri 2 mm qalınlığında olan 2 lövhə);
- medium – qalınlıqları 6 mm olan (qalınlıqları 2mm və 4 mm olan iki lövhə);
- heavy – dişin boynu və kəsici kənarında olan sərt zolaqlarla kombinasiya olunmuş, qalınlıqları 2mm və 4 mm olan 2 lövhədən ibarət olan dişin müdafiə şinası.

Ədəbiyyatda olan məlumatlara əsasən dişlərin ilk patoloji hərəkətliliyi zamanı müvəqqəti və daimi şına qoymaq lazımdır. Şinalar çıxan və çıxmayan olur. [5] Bunlardan başqa ön və yan dişlər üçün şinalar mövcuddur.

Кабаков Б.Д. funksional vəziyyətlərinə görə şinaların daha ətraflı təsnifatını vermişdir:

- standart şinalar - ətrafın və ya çənənin bu və ya digər seqmentinin fiksasiyası üçün nəzərdə tutulmuş şinalar;
- fiksasiyaedici şinalar – fraqmentlərin fiksasiyası üçün nəzərdə tutulmuş şinalar;
- distraksiya şinalar – sümük qırıntılarını və ətraf yumşaq toxumaları dartmaq üçün istifadə edilən şinalar.

Təsnifat tərtib edilərkən onun əsasını şinaların qoyulması zamanı istifadə edilən immobilizasiya prinsipi təşkil edir.[6] İdman məşğələləri zamanı ÜÇS zədələnməsinin profilaktikası üçün cappadan (almança: kappe-qaraq) daha çox istifadə edilir.

Son illər bütün dünyada idmanla, xüsusən kontakt idman növləri ilə məşğul olanların sayı artmışdır [4]. Aparılan sorğuların nəticəsində idmanla məşğul olanların sayı 2016-cı ildə 39% -dən 2019-cu ildə 52% -ə qədər yüksəlmişdir. Bu şəxslərin təqribən 3 % kontakt idman növləri ilə məşğul olurlar. Bunların hamısının cappaya ehtijacı vardır.

Sonda qeyd etmək lazımdır ki, həkim-stomatoloqlar idmançılarla bu haqda ətraflı maarifləndirici söhbətlər aparmalı və onlar üçün fərdi profilaktik cappalar hazırlamalıdırlar. [8]

ƏDƏBİYYAT

1. Карпович Д.И., Смоленский А.В., Михайлова А.В. Место стоматологии в современной спортивной медицине. Лечебная физкультура и спортивная медицина. - 2011. - № 12. - С. 55-58. – Библиогр.: с. 58.
2. Копецкий И.С., Притыко А.Г., Полунина Н.В., Насибуллин А.М. Травматизм челюстно-лицевой области среди населения. Российский медицинский журнал. 2009, № 6, с. 3-6.
3. Севбитов А.В., Скатова Е.А., Дорофеев А.Е., Кузнецова М.Ю. Оценка восприятия боли в послеоперационном периоде у пациентов после амбулаторных хирургических стоматологических вмешательств. Dental Forum. 2014, № 1, с. 37-39.
4. Севбитов А.В., Ачкасов Е.Е., Канукова Е.Ю., Борисов В.В., Султанова О.А. Индивидуальные защитные зубные шины для спортсменов, принимающих участие в контактных видах спорта. Спортивная медицина: наука и практика. 2014, № 2, с. 42-46.
5. Севбитов А.В., Борисов В.В., Канукова Е.Ю. Средства профилактики травм челюстно-лицевой области у спортсменов. Dental Forum. 2014, № 1, с. 43-44.
6. Севбитов А.В., Борисов В.В., Канукова Е.Ю., Юмашев А.В., Сафиуллина Е.П. Исследование ретенционной способности индивидуальных защитных зубных шин относительно границ их базиса. Труды международного симпозиума «Надежность и качество». 2015, т. 2, с. 363-364.
7. Рабинович С.А., Васильев Ю.Л. Индивидуальный подход к пациенту в стоматологии как звено персонализированной медицины. Российская стоматология. 2014, т. 7, № 3, с. 12-14.
8. Ruslin M., Boffano P., Ten Brincke Y.J., Forouzanfar T., Brand H.S. Sport-Related Maxillo-Facial Fractures. J. Craniofac Surg. 2016. Jan. 27 (1), p. 91-4.

КАППА - КАК ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ПРИ ТРАВМАХ ЧЕЛЮСТИ И ЛИЦА СПОРТСМЕНОВ

С.Ч. Бабаева

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра медико-биологических наук*

Аннотация: Среди всех травм людей среднего возраста количество жалоб с травмами лица составляет 5% от общей статистики. Известно, что важно использовать специальные средства для предотвращения этих травм, которые часто встречаются у спортсменов. Чтобы этого не произошло, необходимо использовать защитные каппы вместе с основным снаряжением спортсмена. Сле-

дует отметить, что профилактика повреждения зубов более уместна, поскольку лечение травм зубов сложно и дорого. Стоматологи должны просвещать спортсменов и создавать для них индивидуальные каппы.

Ключевые слова: этиленвинилацетат, зубная шина, ушиб, переломы, стоматология, каппа.

CAPPA - AS A PREVENTIVE MEASUREMENT FOR ATHLETES 'JAW AND FACE INJURI

S.C. Babayeva

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of "Medical Biological Sciences"*

Annotation: Among all injuries of middle-aged people, the number of complaints with facial injuries is 5% of the total statistics. It is known that it is important to use special tools to prevent these injuries, which are common in athletes, regardless of their profession. To prevent this, it is necessary to use protective mouthpieces together with the main equipment of the athlete. It should be noted

that the prevention of dental caries is more appropriate because the treatment of dental injuries is complex and expensive. All dentists should educate athletes and create a cappa-individual mouthpiece for them.

Keywords: ethylenevinylacetate, dental splint, contusion, fractures, dentistry, mouth-guard.

YENİYETMƏ İDMANÇILARIN FİZİOLOJİ GÖSTƏRİCİLƏRİNİN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

dos. əvəzi N.Ə. Heydərov, Ş.N. Məmmədova, M.C. Təlibov, S.T. Quliyeva

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

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: İdmançıların uğur qazanması üçün kiçik yaşlarından idmanla mütəmadi məşğul olması çoxdan elmə məlumdur. Tarixən rekordlara imza atan idmançılar çox kiçik yaşdan fiziki məşqlərə cəlb olunmuşlar. Lakin kiçik yaşlarda idmanla məşğul olmaq nailiyyət qazanmağa yüz faizli sığortalanmır. Bu baxımdan yeniyetmə yaşlı idmançıların dəyişkən yaş dövrünü nəzərə alaraq, onların funksional göstəriciləri məşq və yarış dövrlərində mütəmadi olaraq müşahidə edilməli və bu göstəricilərə görə fiziki yüklər seçilərək verilməlidir.

Açar sözlər. *güləş, funksional göstərici, idmançı, məşq, fiziki yük, ürək.*

Məktəb yaşlı uşaqların yüksək fiziki hazırlığı həmişə fiziki keyfiyyətlər olan qüvvə, sürət, dözümlük, çeviklik və cəldlik kimi hərəkət keyfiyyətlərinin yaxşı inkişaf etdirilməsini tələb edir. Bu isə məsələyə mövcud olan nəzarət üsullarının vasitə və metodların seçilərək fərdi tətbiq mövqeyindən müəyyənləşdirilməsi kimi təzahür olunur.

Məktəb yaşlı uşaqlarda xüsusi dözümlü- lüyün təkmilləşməsi probleminin həlli üçün istifadə edilən vasitə və metodlara həsr edilmiş ədəbiyyat mənbələrinin ətraflı təhlili nəticəsində müəyyən etmək olur ki, burada da tədqiqatçıların, mütəxəssislərin və təcrübədə fəaliyyət göstərən məşqçi-müəllimlərin mövqeləri arasında fərqlər vardır. Hətta bəzən bir-birinin inkarı və seçilmiş vasitənin, yaxud metodun əsaslandırılmasında inamsızlıq mövcuddur. Bunu nəzərə alaraq biz gələcək tədqiqatımızda yeniyetmə idmançıların fiziki iş qabiliyyətini daha səmərəli inkişaf etdirilməsi üçün müxtəlif

vasitələrin axtarışını qarşımıza məqsəd qoymuşuq. Belə sistemik nəzarət məşq yüklərinin fərdi düzəlişinə və bərpa vasitələrinin istifadəsini mümkün edir. Bu baxımdan standart fiziki yüklərin icrası zamanı yeniyetmə idmançıların orqanizminin funksional vəziyyətinin dinamikasını öyrənmək mütləqdir.

Müasir idman problemlərindən biri məşq və yarış yüklərinin planlaşdırılmasıdır. Bu məsələnin həlli üçün yeniyetmə idmançıların hazırlığı haqqında məlumatın sistemik alınmasıdır. Belə məlumatlar bütün idman növlərində də idmançıların funksional vəziyyətinin dinamikası, texniki-taktiki ustalığının səviyyəsi və digər idman nəticələrini də əhatə etməlidir [1,2].

Müxtəlif idman növləri ilə məşğul olan yeniyetmə idmançılarda ürək vurğusunun sayı (ÜVS), arterial qan təzyiqi (AQT), ağciyərlərin həcmi, hərəkət aparatının göstəriciləri, yuxu, iştah, işgüzarlıq və s. nəzarət etmək vacibdir. Belə kompleks yanaşma məşq və yarış yüklərinin yeniyetmə idmançı orqanizminə təsirini və bərpa olunmasının tezliyini və tamlığını qiymətləndirmək üçün imkan yaradır. Həddən artıq məşq yüklərinə məruz qalanda, nəzarətin olmaması mənfi nəticələndir. İştahın olmaması, yuxunun pozulması, işgüzarlığın azalması, zəifliyə və s. gətirib çıxarır [4,5].

Yeniyetmə idmançıların 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 problemlərinə çevirmişdir. Biologiyada inkişaf anlayışının əsil mənası canlı orqanizmlərdə mövcud olan kəmiyyət və keyfiyyət dəyişiklikləri ilə xarakterizə olunan fizioloji sistemlərin funksional mürəkkəbləşməsini, toxuma və orqanlar ara-

sında yaranan qarşılıqlı əlaqələrin daha yüksək filogenetik mərhələyə çıxarılmasını əks etdirir. Böyümə anlayışı orqanizmdə kəmiyyət dəyişikliklərini göstərməklə onun toxuma və orqanlarında hüceyrələrin sayının, yaxud ölçülərinin artması prosesi kimi başa düşülür [6,7].

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 labilliyin (fizioloji mütəhərriqliyin) 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. Postnatal inkişafın sonrakı dövründə uşağın fizioloji sistemlərində bir sıra mühüm dəyişikliklər müşahidə olunur. Bu zaman orqanizmdə boy və çəki artımının sürətlə keçən üç əsas mərhələləri müşahidə edilir. Uşağın hərəkət funksiyalarının sürətli keçən inkişafı dövründə orqanizmdə mövcud olan energetik proseslərin səviyyəsi, eləcə də tənəffüs və ürək-damar sistemlərində nəzərə çarpan funksional xüsusiyyətlər uşağın skelet əzələlərinin inkişafı və böyüməsi prosesləri ilə bilavasitə korrelyativ əlaqədədir (İ.A.Arşavski). Beləliklə, kiçik məktəb yaşlı uşaqlarda ələxsus yeniyetməlik və müəyyən dərəcədə gənclik dövrlərində, orqanizmdə mövcud olan əsas fizioloji və biokimyəvi proseslərin sürəti artır, hüceyrə və toxumalarda sintez (assimilyasiya) prosesləri parçalanma (dissimilyasiya) proseslərinə qarşı üstünlük təşkil edir ki, o da yuxarıda göstəriləyi kimi, üzv və toxumaların, o cümlədən skelet əzələlərinin fizioloji inkişafı və onların kütləsinin böyüməsinə zəmin yaradır.

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;

Müxtəlif yaşlarda fizioloji funksiyaların və sistemlərin xüsusiyyətləri, orqanizmin inkişafı, onun xarici mühitlə əlaqəsi sinir siste-

minin inkişafından, əsas etibarlı ilə baş beyin yarımkürələri qabığından aslıdır.

Ali sinir fəaliyyəti. 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 sinif proseslərinin müvazinətliyinə səbəb olur [1,2,4].

Bu dövrdə şərti reflektor əlaqələrin əmələ gəlmə qabiliyyəti artır. Bununla yanaşı, uşaqlarda reflektor reaksiyalar yayılır və oyanmanın radiasiya ilə nəticələnir. Böyüklərə nisbətən fərqləndirici ləngimə çətinliklə əmələ gəlir. Güclü təsirə məruz qalanda bu yaşlı uşaqlarda nisbətən tez hüdud ləngimə baş verir. Kiçik məktəb yaşlılarda nitq funksiyası fəal inkişaf edir, birinci və ikinci siqnal sistemləri arasında əlaqə təkmilləşir. Bədən tərbiyyəsi və idman sinir sistemlərinin əlaqəsini gücləndirərək nitqin və təfəkkürün hərəkət funksiyasına təsirini genişləndirir. Yeniyetməlik dövrünün bir sıra fərqləndirici xüsusiyyətləri vardır. Bu yaşlarda oyanma prosesi üstünlük təşkil edir, fərqləndirici ləngimə pisləşir, şərti reflektor reaksiya 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 [2, 3, 4].

Yeniyetmələr artıq dərəcədə həyəcan keçirir, psixikaları sabit olmur, düşkünlük sevincə (və ya əksinə) birdənbirə əvəz olunur. Belə dəyişikliklər müvəqqəti xarakter daşıyıcı neyrohormonal dəyişikliklərin nəticəsi olaraq yaş mərhələsi ilə əlaqədədir. Bu dövrdə cinsi vəzilərin fəallaşması müşahidə olunur, onların hipofizlə, qalxanvari vəzlə əlaqəsi yaranır, orqanizmdə neyroendokrin və neyrohumoral nisbətən dəyişilməsinə səbəb olur [6, 7, 8].

Gənclik mərhələsinə keçid ali sinir fəaliyyətinin daha da təkmilləşməsi ilə əlaqədədir. 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 müvazinətli olur.

Fiziki əmək və ələxsus, idman məşq prosesində skelet əzələlərinin intensiv işi ilə əlaqədar olaraq, qanın tərkibində müəyyən dəyişikliklər müşahidə olunur. Bu zaman qanda süd turşusunun, karbon qazının və şəkərin, eləcə də adrenalin hormonunun konsentrasiyası müvəqqəti olaraq artır. Bununla yanaşı, qanın formalı elementlərinin miqdarı da müəyyən dəyişikliyə uğrayırlar. Kiçik məktəbyaşlı uşaqlarda qanın tərkibində əmələ gələn dəyişikliklər özünü daha aydın şəkildə göstərir. Bu uşaqlarda fiziki işdən sonra eritrositlərin sayı artır və bu zaman qanda yetişməmiş eritrositlərə, yeni retikulositlərə daha çox təsadüf edilir. 16-18 yaşlı gənclərin kiçik məsafəyə (100 və 400 m) yürüşdən sonra, onların qanında eritrositlərin miqdarının 12-17% və hemoqlabinin, orta hesabla 8%-ə-dək artması müşahidə olunur. Lakin böyük həcmli fiziki iş və idman məşqi zamanı gənclərdə bəzən eritrositlərin və hemoqlobinin miqdarca azalması nəzərə çarpır ki, bu da eritrositlərin orqanizmdə daha çox parçalanması ilə əlaqədardır [8,9,10].

Fiziki iş leykositlər formülünün dəyişilməsində də öz əksini tapır. Belə ki, 13-15 yaşlı yeniyetmələrdə və 16-18 yaşlı gənclərdə kiçik müddətli fiziki iş, əsasən limfositlərin hesabına leykositlərin ümumi miqdarının 1 mm³ qanda 8-10 minədək artması ilə xarakterizə olunur (miogen limfositoz). Daha uzun müddətli və böyük həcmli fiziki iş zamanı 1 mm³ qanda leykositlərin miqdarının müvəqqəti olaraq 12-16 minədək artması fonunda limfositlərin və eozinofillərin azalması, eyni zamanda çubuq-nüvəli neytrofillərin çoxalması müşahidə edilir [11,12].

Qeyd etmək lazımdır ki, 19-23 yaşlılarda fiziki işdən sonra qanda leykositlərin miqdarı nəzərə çaracaq dərəcədə artır. Fiziki iş zamanı qanın digər tərkib hissələrinin dəyişilməsinə də rast gəlinir. Məsələn, idman məşqi qanın özlülüyünün və trombositlərin miqdarının müvəqqəti olaraq artmasını yaradır.

Fiziki işin ürək-damar sisteminin fəaliyyətinə göstərdiyi təsirini xüsusilə qeyd etmək lazımdır. Bu zaman orqanizmdə, ələxsus işləyən əzələ qruplarının damarlarında və ürəyi təchiz edən damarlarda, qanın hərəkət etmə sürəti artır. Bu proses ürək fəaliyyətinin fəallaşması ilə yanaşı keçir. Məsələn, maksimal fiziki

iş zamanı 8-9 yaşlı oğlan uşaqlarında deqiqə ərzindəki nəbzin sayı 187-dək, 12-13 yaşlılarda 206-dək, 16-18 yaşlarda isə 169-dək artır. Qız uşaqlarında maksimal fiziki iş təxminən eyni dəyişikliklər əmələ gətirir. Eyni zamanda idman məşqi arterial qan təzyiqini müvəqqəti olaraq civə sütunu ilə 140-160 mm-dək artırır. Fiziki cəhətdən sağlam insanda nəbzin sayı və qan təzyiqi məşqdən sonrakı müddətdə 3-10 dəqiqə ərzində normal seviyyəyə qayıdır.

Fiziki iş və ya idman məşqi zamanı ürəyini sistolik və dəqiqəlik həcmi uşaqların yaşından asılı olaraq müxtəlif dərəcədə çoxalır. Belə ki, 12-14 yaşlı oğlan uşaqlarında ürəyin dəqiqəlik həcmi submaksimal gücündə dinamik iş zamanı 3-5 dəfə artır və 20-28 dm³ təşkil edir.

Qeyd etmək lazımdır ki, idman məşqinin mütəzəm keçirilməsi yeniyetmələrin və gənclərin fiziki işə qarşı yaranan potensial imkanlarının artmasına və ürək-damar sisteminin normal fəaliyyətinin daha sürətlə bərpa olunmasına zəmin yaradır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Quliyev Y. N., Əbiyev Q. Ş., Rəhimova N. Q.** *İdman fiziologiyası*. Dərslük. Bakı, 2019, s.289.
2. **Qayıbov R. H.** *İdman fiziologiyası*. Dərslük. Bakı, 2005, 172 s.
3. **Белинович, В. В.** *Обучение в физическом воспитании [Текст]*. В. В. Белинович. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 240 с.
4. **Васильев, Г. В.** *Значение общей физической подготовки для спортсмена [Текст]*. В. Васильев. М.: ФиС, 2004 г. 158 с.
5. **Коц Я. М.** *Глава 10. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста*. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. 1998 г. Глава 10. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста. с. 163-184.
6. **Волков В. Н.** *Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте: [монография]*. В. Н. Волков. - Челябинск: Факел, 2000. - 252 с.

7. **Волков Н.И.** *Биохимические основы выносливости спортсмена.* **Н.И. Волков.** *Теория и практика физической культуры.* 1967, № 3, с. 15-21.
8. *Восточная боевая энергетика и боевые искусства. Полное руководство.* Авт.-сост. Л. Орлова. Мн.: Харвест, 2009, 256с.
9. **Евсеев Ю.И.** *Физическая культура:* [учеб. пособие]. Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2004. – 214 с.
10. **Зенченко И.С.** *Восточные единоборства на занятиях физической культуры в средних специальных заведениях.* И.С. Зенченко. Сборник работ молодых ученых МГПУ. Вып. 1. М.: МГПУ, 2002. с. 13-15.
11. **Кахабришвили В.Г., Ахалкаци В.Ю., Квиникадзе Д.Г.** *Теория и практика физической культуры.* 2003, № 2, с. 36 – 37.
12. **Компанієць Ю.А.** *Спеціальна фізична підготовка:* [Підручник]. Ю.А. Компанієць. Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003, 558 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ – ПОДРОСТКОВ

и.о.доц. **Н.А. Гайдаров, Ш.Н. Мамедова, М.Д. Талыбов, С.Т. Кулиева**

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
кафедра медико-биологических наук

Аннотация: Издавна известно, чтобы добиться успеха, спортсменам нужно с ранних лет периодически заниматься спортом. Спортсмены, установившие рекорды, с самого раннего возраста были привлечены к физическим тренировкам. Однако, занятия спортом в раннем возрасте не являются стопроцентной гарантией успеха. В связи с этим, с учетом возраста спортсменов-под-

ростков, необходимо регулярно контролировать их функциональные показатели во время тренировок и соревнований, а также подбирать физические нагрузки по этим показателям.

Ключевые слова: *борьба, функциональный показатель, спортсмен, тренировка, физическая нагрузка, сердце.*

FEATURES OF PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF ADOLESCENT ATHLETES

N.A. Gaidarov, Sh.N. Mamedova, M.D. Talibov, S.T. Guliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of “Medical Biological Sciences”

Annotation: It has long been known that athletes are involved in sports from an early age in order to succeed. Athletes who have historically set records have been involved in physical training from a very young age. However, playing sports at an early age is not one hundred percent insured for success. In this regard, taking into account the changing

age of adolescent athletes, their functional indicators should be monitored regularly during training and competition, and physical loads should be selected according to these indicators.

Key words: *wrestling, functional indicator, athlete, training, physical load, heart.*

İDMANDAN ƏVVƏL VƏ SONRA QİDALANMANIN ORQANİZMƏ TƏSİRİ

b.ü.f.d., İ.H. İbrahimli, Q.D. Yusifov, A. M. Rüstəmli, M.C. Talibov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Tibbi-bioloji elmlər kafedrası

ilhama.ibrahimli@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Ac və ya tox qarına idman etmənin hansının daha səmərəli olması hər zaman mübahisəli olmuşdur. Əvvəllər ac qarına idman etmənin daha faydalı olduğunu qeyd etmələrinə baxmayaraq, son tədqiqatlar bunun əksini söyləyir. Belə ki, ac qarına idmanla məşğul olan zaman qlikogenin səviyyəsi aşağı olduğuna görə orqanizm yağ yandıra bilmir. Əzələlərdə olan proteini istifadə edir. Bu isə əzələ itkisinə səbəb olur.

Açar sözlər: *idman, qidalanma, qlikogen, yağ, protein.*

İdman bazal (yəni istirahət) enerjimizin üzərində enerji sərfini tələb edən, əzələlərimizin templi olaraq yığılmasını təmin edən, planlı və proqramlı yerinə yetirilən fiziki hərəkətlərdir. Daimi məşq etmənin məqsədi başda əzələ-oynaq hərəkətlərinin yaxşılaşmasını təmin etmək, eyni zamanda gücləndirmək və dayanıqlılığını artırmaqdır. Edilən məşqlərin səmərəli və məqsədəuyğun olması üçün düzgün və vaxtında qidalanmanın çox böyük əhəmiyyəti vardır.

Mühüm məsələlərdən biri idmançıların ac yoxsa tox qarına idman etməsinin daha səmərəli effekt verməsidir. Ona görə də idmançıların ac və ya tox qarına məşq etmələri hər zaman müzakirə obyektinə olmuşdur. Apardığımız araşdırmalar zamanı bu sahədə çoxsaylı tədqiqatların və ziddiyyətli fikirlərin olduğu məlum olmuşdur.

Bəzi müəlliflərin fikrincə ən uyğun idman səhər ac qarına edilən idmandır. Sabah qalxdığımızda 8-12 saatlıq aclıqdan sonra qan-

da dövrən edən sərbəst yağ turşuları ən yüksək səviyyədə olur. Buna görə sabah ac qarına edilən kardio tərzli yürüş, üzmə, qaçış, velosiped məşqləri ilə yağ yanması daha çox olur. Səhər edilən məşqlə günə daha pozitif başlamaq olur. Eyni zamanda gün ərzində iştahınıza daha yaxşı nəzarət edər və yemək rejiminizdə daha düzgün seçimlər edə bilərsiniz [3].

Böyük Britaniyada bir qrup alimin apardığı tədqiqatlar səhər yeməyindən öncə edilən məşqin yağ toxumasının 20%-dən çoxunu yandırdığını göstərmişdir. Sabahları ac qarına edilən məşq nəinki, məşqin nəticəsini yaxşılaşdırır, eyni zamanda gün ərzində iştahı azaldır. Təbii ki, xüsusi ehtiyat tələb edir. Alimlər belə nəticəyə gəldilər ki, ac qarına edilən idman arıqlamaq və fiziki formada qalmaq istəyən insanlar üçün daha çox arzuolunan nəticələr verir. Onu da qeyd edirlər ki, əgər idmanla ac qarına məşğul olarsaq, qanda şəkərin səviyyəsinin aşağı düşməsi ilə əlaqədar olaraq özümüzü pis hiss etmə riski ilə üzləşə bilərik, belə ki, fiziki iş zamanı şəkərin miqdarı qanda tez bir zamanda azalır. Sonra əzələ və qaraciyər qlikogeni sərf olunmağa başlayır hansı ki, sonra bir neçə gün ərzində yetərincə yavaş bərpa olunur. Ona görə də ehtiyat qida maddələri rezervi olmalıdır [7].

Qəti cavab vermək təbii ki, çətindir. Bütün insanlar fərqlidir və müxtəlif şəraitlərdə məşq edərək uğurlu nəticələr əldə edə bilər. İnsanlara necə məşq etmələrinin lazım olduğunu demək, onları günün hansı vaxtında məşq etmələrini və ya hansı dieta istifadə etmələrinə əmin etmək deməkdir. Bunların hamısı tamamilə individualdır. Lakin, bir sıra miqdar vardır ki, insanlar hələdə ona inanır.

1. *İnsulinə olan həssaslığın artması*

Yemək yediyimiz zaman qida maddələrinin mənimsənilməsi üçün orqanizm insülin hasil edir. Hormon daha sonra enerji üçün şəkəri qandan qaraciyərə, əzələlərə və dərialtı yağ hüceyrələrinə yönəldir. Problem ondan ibarətdir ki, çox və tez-tez yemək verdişimiz bizi insulinə daha çox davamlı edir, yəni həssaslığı azaldır. Tibbi praktikada buna insulinə qarşı rezistentlik deyilir. İnsulinə qarşı həssaslığın aşağı olması ürək-damar xəstəlikləri və xərcəng riskini artırır və bununla yanaşı arıqlamağı çox çətinləşdirir. Qidalanma sayının azalması insulinə olan rezistentlik probleminin həlli üçün yaxşı üsuldur. Orqanizm az insulin hasil edir və ona görə də ona qarşı həssaslığı artır. Əzələlərdə qan dövranı yaxşılaşır, arıqlama prosesi asanlaşır.

2. *Somatotropin hormonunun təsiri*

Somatotropini – praktikada gəncliyin sehirli eliksiri adlandırırlar hansı ki, orqanizmin əzələ toxumasının qurulmasına, yağların yanmasına, sümük toxumasının möhkəmlənməsinə, fiziki funksiyaların yaxşılaşmasına və ömürün uzanmasına kömək edir. Mütəmadi idman və yaxşı yuxu ilə yanaşı, yüngül oruc tutmaq bədənimizin böyümə hormonu səviyyəsini artırmağın ən yaxşı yoludur.

Bəzi müəlliflərin fikrincə sabah ac qarına idman etməyə başladığı qanda şəkərin səviyyəsi çox aşağı olur. Orqanizm enerji qaynağı olaraq şəkəri istifadə edə bilmir. Yağı orqanizmdən çıxarıb istifadə etmək daha çətin olduğu üçün ən asan olan yolu seçir, yəni əzələləri istifadə edir. İlk 20 dəqiqədən sonra isə yağların yanması başlayır [4, 5].

Eyni şəkildə güclü səhər yeməyindən sonra da idman etmək məsləhət görülmür. İdmana başlamazdan yarım saat əvvəl bir banan, bir kiçik kasa qatıq və ya sizi narahat etmərsə bir stəkan süd içməyiniz məsləhət görülür. Həmin vaxt etdiyiniz idmanla yağları yandırmış olacaqsınız. Hətta işdən çıxdıqdan sonra edilən idmanların da ac qarına olmaması fikrini irəli

sürürlər. Çünki, bu zaman idmanla nəinki yağlar yandırıla bilmir, hətta axşam yeməyində yemək porsiyası düzgün müəyyən edilə bilmir və daha çox yemək yeyilir. Bu isə arzuolunmaz nəticələrə gətirib çıxarır.

Aparılan yeni çalışmaları göstərmişdir ki, məşqdən 10 dəqiqə ilə 2 saat əvvəlinə qədər qəbul edilən karbohidratlar qanda şəkərin miqdarını və birbaşa insulinin səviyyəsini yüksəldə bilər, məşqin ortalarına doğru qanda şəkərin miqdarı azala və məşqin keyfiyyəti zəifləyə bilər. Bunun üçün məşqdən ortalama 1 saat ya da daha uzun müddət ilə təkrar enerji depolarını doldurmağa çalışan bədəni keyfiyyətli karbohidratlar verilməlidir. Doğru seçim yüngül bir məşq əvvəli quru meyvə kokteyli daha ağır templi bir idman proqramı üçün isə şəkərsiz meyvə suları yanında tam taxıl çörəyindən düzəldilmiş bir sendviç doğru ola bilər. Orqanizmdə yavaş həzm olunan kompleks karbohidratlar metabolizmin enerji ehtiyacını qarşılamağa kömək edərək idmanın keyfiyyətinə dəstək verməkdədir [8].

Əgər peşəkar idmançısınızsa məşqdən 2 saat əvvəl bir şeylər yemək yaxşı olub bilər lakin, sağlamlıq üçün idman edir və arıqlamaq istəyirsinizsə ac qaldığınızda orqanizmdə böyümə hormonu daha çox ifraz olunur ki, bu da əzələ formalaşmasına çox yaxşı təsir edir. Ayrıca ac qarına məşq edildiyində qlikogen bazaları azaldığı üçün yağın yanması daha sürətli olur.

Məşqdən əvvəl daha az yemək yeməyin gün ərzində tələb olunan kalorinin azalmasına səbəb olduğunu göstərən işlər də vardır. Ancaq bütün bunlar boş bir mədədə dövrü məşqlərin danılmaz faydalarını inkar etmir.

Beləliklə, ac və ya tox qarına məşq etməyin hansının daha faydalı olması məsələsi hələ də mübahisəlidir. Bunun dəqiq cavabı yoxdur. Hər şey məşq edən insandan, onun daxili maddələr mübadiləsindən, hormonal balansdan və enerji balansı prinsiplərinə riayət etməsindən asılıdır. Yağ yanması davamlı olaraq baş verir. Bədən həmişə xüsusi orqanizmdən asılı olduğu fərqli nisbətlərdə yağlardan və ya karbohidratlardan götürərək enerji sərf edir.

American Council on Exercise mütəxəssislərindən biri Pitt Mak Kollun fikrinə görə, səhər saatlarında kortizol hormonunun səviyyəsinin yüksək olmasına görə (oyanmaq üçün enerjini o verir) məşqdən sonra artıq yağ turşuları geri yağ deposuna dönmür, ancaq qarın nahiyəsində qalmağa meyli olduğunu iddia edir. Amerika Fitness Təşkilatı qeyd edir ki, boş bir maddədə idman etmək yalnız bədən yağını deyil, əzələ toxumasında olan və əzələlərin bərpası və böyüməsi üçün istifadə olunan zülalın da yanmasına səbəb olur. Bu proses qlikoneogeneez adlanır (karbohidrat olmayan birləşmələrdən qlükoza yaranması) [6].

Karbohidratlar (əzələlərdə və qaraciyərdə qlikogen, qan dövranında qlükoza) mövcud deyilsə, bədən zülalları yanacaq kimi istifadə etməyə başlayır və bu səbəbdən də onlar öz funksiyalarını normal yerinə yetirə bilmirlər.

Bəzi tədqiqatçılar ac qarına idmanla məşğul olmanın müsbət tərəflərinin olmasını və dərialtı piy qatı az olan şəxslər üçün effektivliyini qeyd edirlər. İdman fiziologiyası və biokimyası mütəxəssisi Cim Stopanni “ac qarına kardio” yazısına görə uzunmüddətli təcrübələr göstərir ki, ac qarına kardio davamlı piy qatından qurtarılmasına səbəb olur. Stopanni qeyd etmişdir ki, əsasən ac qarına məşqlər problemlə nahiyələrdən piyləri yox edir. Lakin əgər axşam yemək yeməmişsinizsə və səhərdən bəri də yemək yeyilməyibsə bu da müsbət nəticə verə bilməz [1, 2].

Araşdırmaların birində səhər saatlarında yüksək intensiv bir məşq və ya uzun bir qaçış zamanı şirin çay içməyin və karbohidrat yeyilə bilməsini qeyd edirlər. Bunlar: kiçik bir çörək, zəncəfilli çörək, fıstıq yağı tost və ya bir enerji çubuğu ola bilər. Bu, planlaşdırılmış məşqinizi daha yaxşı başa çatdırmanıza kömək edəcəkdir. Başqa bir araşdırma, idman etməzdən əvvəl 40-50 qram karbohidrat yeyən qadınların gün ərzində daha az kalori yediklərini, bunun da kilo verməyiniz üçün yaxşı olduğunu müəyyən etdi [8].

Tədqiqatçıların gəldiyi son fikir isə arıqlamaq istəyirsinizsə, acqarına idman etmək ən yaxşı fikir deyil. Bir gecə fasilədən sonra oyandıqda su və qida olmadan, qanda şəkərin

səviyyəsi az olur. Yəni bu ən tez məşq olsa belə bədəninizdə idman etmək üçün kifayət qədər enerji ehtiyatı olmur. İdmandan ən azı bir saat yarım əvvəl tezdən yüngül bir səhər yeməyi yemək lazımdır. Boş maddə ilə idman etmək faydalı deyildir, çünki proqramı 100% başa çatdırmaq üçün kifayət qədər gücünüz yoxdur. Bu, vaxt itkisidir və bundan əlavə belə bir məşq sağlamlıq üçün təhlükəli ola bilər.

Enerji çatışmazlığının nəticələri müxtəlif ola bilər-idman zamanı məhsuldarlıq itkisindən huşun itməsinə qədər. Axı boş bir maddədə sıx bir məşq qanda şəkərin daha da kəskin bir şəkildə azalmasına səbəb ola bilər – hipoglikemiya. Bundan başqa yağlar karbohidrat istifadə olunan zaman yanır. Ac qarına idmanla məşğul olan zaman yağlar qeyri effektiv yanacaq. Unutmaq lazım deyil ki, səhər yeməyi-metabolizm üçün ən vacib qida qəbuludur. Düzgün səhər yeməyi-gün ərzində mübadilə proseslərinin sürətini müəyyən edir. Ekspertlər əmin edirlər ki, ac qarına idman etmək sağlamlıq üçün çox təhlükəlidir, ona görə də mütləq yemək lazımdır.

Ac və ya tox qarına idman etmənin lazım olduğuna hətta usta idmançı birmənalı cavab verə bilməz. Minimum miqdarda dərialtı yağ olması halında boş bir maddədə idman etmək qadağandır. Glikogen ehtiyatının olmaması əzələ toxumasının məhv edilməsinə səbəb olur. Lakin, aparılan son tədqiqatlar göstərir ki, ac qarına idman edən zaman əzələ itirməklə qalmırsınız eyni zamanda yetərli enerjiyə sahib olmadığımız üçün idman etməyə gücünüz olmadığından və idman qurtardıqdan sonra yorularaq daha çox yemək yeməyinizə, bununla da daha çox kalori almağımıza səbəb olur.

Belə bir vəziyyətdə ac qarına məşq etdiyiniz zaman itirdiyiniz toplam kalori tox qarına etdiyiniz məşq zamanı istifadə etdiyiniz toplam kaloridən daha az olacaqdır. Ayrıca diqqət etmək lazım olan bir başqa nöqtə də idman etmədən əvvəl yediyiniz yeməyin nə olduğudur. İdmandan 15-30 dəqiqə əvvəl yediyiniz yeməkdə karbohidratlar vücudunuzun enerjisini təmin etdiyi üçün proteindənə karbohidrat ağırlıqlı qidalanmağa diqqət etmək lazımdır [3].

Beləliklə, aparılan çoxsaylı tədqiqatların nəticələrinin təhlili göstərir ki, əvvəllər ac qarına idman etmənin daha faydalı olduğu iddia edilsə də, son tədqiqatlar məsələ ilə bağlı bir sıra yeni elmi nəticələr ortaya qoydu. Son araşdırmalardan çıxan nəticə isə budur ki, ac və ya tox qarına idmanla məşğul olmanın fərqi xüsusyyətlərini inkar etmək olmaz, eyni zamanda məşqin davamlılığı və keyfiyyəti üçün yüngül bir səhər yeməyinin də ayrıca faydası vardır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Stocks B., Dent J.R., Ogden H.B., Zemp M., Philp A.** *Postexercise skeletal muscle signaling responses to moderate-to high-intensity steady-state exercise in the fed or fasted state.* Ben Stocks et al., American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism. 2019, vol. 110, Issue 4.
2. **Schoenfeld B.J., Aragon A.A., Wilborn C.D., Krieger J.W., Sonmez G.T.** *Body composition changes associated with fasted versus non-fasted aerobic exercise.* Journal of the International Society of Sports Nutrition volume 11, Article number: 54 (2014) Cite this article.
3. **Gonzalez^(a1) J.T., Veasey^(a1) R.C., Penny L., Rumbold^(a2) S., Stevenson^(a1) E.J.**

Breakfast and exercise contingently affect postprandial metabolism and energy balance in physically active males, 2013, The British journal of nutrition 110(4):1-12 pp. 721-732.

4. **Nybo L., Pedersen K., Christensen B. et al.** *Impact of carbohydrate supplementation during endurance training on glycogen storage and performance.* *Acta Physiol (Oxf)* 197, 117–127.
5. **Ferguson¹ L.M., Rossi K.A., Ward E., Jadwin E., Miller T.A., Miller W.C.** *Effects of caloric restriction and overnight fasting on cycling endurance performance.* *Journal of Strength and Conditioning Research* 2009, 23 (2): 560-70.
6. **Robertson M.D., Jackson K.G., Fielding B.A., Williams C.M., Frayn K.N.** *Acute effect of meal fatty acid composition on insulin sensitivity in healthy post-menopausal women?* *British Journal of Nutrition,* 2007.
7. **Stannard S.R., Buckley A.J., Edge J.A., et al.** *Adaptations to skeletal muscle with endurance exercise training in the acutely fed versus overnight-fasted state.* *J Sci Med Sport.* 2010, 13, 465–469.
8. <https://www.rbc.ru/newspaper/2013/01/28/56c1c4d19a7947ac7f7ac1b1>- 07.10.2020-də istifadə edilmişdir.

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

док. фил. по биол. И.Г. Ибрагимли, Г. Д. Юсифов, А.М. Рустамли, М.Д. Талыбов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра медико - биологических наук*

Аннотация: Вопрос когда лучше заниматься спортом, на голодный желудок или после еды, всегда был спорным. Раньше считалось, что тренировки, проводимые на голодный желудок более полезны, чем после еды. Но исследования последних лет показывают обратное. Так, во время заня-

тий спортом натощак организм не может использовать жиры из-за низкого уровня гликогена. Вместо этого организм использует белок, содержащийся в мышцах, что приводит к потере мышечной массы.

Ключевые слова: спорт, питание, гликоген, жир, протеин.

THE EFFECT OF NUTRITION ON ORGANISM BEFORE AND AFTER EXERCISES

PhD. I.H. İbrahimli, G.D. Yusifov, A.M. İbrahimli, M.D. Talibov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of “Medical Biological Sciences”*

Annotation. The question of when is it better to exercise, on an empty stomach or after eating, has always been controversial. It is used to be that exercise done on an empty stomach was more beneficial than after a meal. But recent studies show the opposite. So, while doing sports on an empty stomach, the

body cannot use fats due to low glycogen levels. Instead, the body uses the protein found in the muscles, which leads to the loss of muscle mass.

Keywords: *sports, nutrition, glycogen, fat, protein.*

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ КОГОРТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ АЗЕРБАЙДЖАНА ПО ТАЭКВОНДО

Ф.Ш. Азизова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
farida.azizova2018@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация: Статья посвящена ретроспективному анализу когортных показателей спортсменов сборной азербайджана по таэквондо. Цель работы состоит в оценке и анализе эффективности нововведенной тренировочной программы за период с 2017 года по 2019 год и сравнении результатов спортсменов сборной Азербайджана по таэквондо с результатами международных таэквондистов. Благодаря этому исследованию, мы получили возможность сравнить некоторые показатели спортсменов таэквондистов из Азербайджана с данными международных спортсменов. Это позволит нам в будущем использовать эту сравнительную характеристику для оценки физической подготовленности наших спортсменов.

Ключевые слова: таэквондо, когортные показатели, кардио-пульмонарная система, ретроспективный анализ

Тхэквондо 태권도, также таэквондо с англ. (Taekwon-do) - корейское боевое искусство. Характерная особенность - активное использование ног в бою; причём как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: [тхэ] «топтать» + [квон] «кулак» + [до] «путь, метод, учение». По определению Чхве Хон Хи: тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Цель работы состоит в оценке и анализе эффективности нововведенной тренировочной программы за период с 2017 года по 2019 год и сравнении результатов спортсменов сборной Азербайджана по тхэквондо с результатами международных тхэквондистов.

Согласно данным Родригеза (2009), жировая масса спортсменов тхэквондо может колебаться между 7-14% и 12-19% у мужчин и женщин соответственно. По данным Хоффмана (2006), максимальное потребление кислорода у международных спортсменов колеблется между 44-63 мл/мин/кг у мужчин и 40-51 мл/мин/кг у женщин. Такие высокие показатели VO₂max говорят о необходимости средних и высоких нагрузок для поддержания кардио-респираторного фитнеса на необходимом уровне (Хоффман, 2006)⁴. По данным Хоффмана (2006), существует также разница в максимальном потреблении кислорода у мужчин и женщин тхэквондистов (41-49 мл/мин/кг у мужчин и 31-41 мл/мин/кг у женщин) (Хоффман, 2006)⁴. Известно, что во время боев частота сердечных сокращений увеличивается постепенно от первого раунда к последнему, что говорит об увеличивающейся нагрузке на кардио-пульмонарную систему. По данным Бриджа (2009), максимальная частота сердечных сокращений за первый раунд составила 175 ударов в минуту, за второй – 183, за третий раунд – 187 ударов в минуту. Средняя максимальная частота сердечных сокращений за 3 раунда составила примерно 182 удара в минуту (Бридж, 2009)³.

Было обследовано 7 тхэквондистов, 7 мужчин и 5 женщин. Средний возраст 26.7, средний рост 185.7 см, средний вес 77.2 кг.

Все спортсмены были обследованы на аппарате InBody 770 для определения веса и жировой массы и на беговой дорожке Va-

liant 2 Treadmill для тестирования кардиопульмонарной системы и определения максимального потребления кислорода

Схема 1. Тренировочной программы

День	Утром	Время	Вечером	Время	Вечерняя тренировка 20:00-21:00
Понедельник	Физикал	10:00-12:00	ТКД	16:00-18:00	
Вторник	ТКД	10:00-12:00	Тренажор	16:00-18:00	
Среда	Физикал	10:00-12:00	ТКД	16:00-18:00	
Четверг	ТКД	10:00-12:00	Тренажор	16:00-18:00	
Пятница	Физикал	10:00-12:00	ТКД	16:00-18:00	
Суббота	Тренажор	10:00-12:00	Отдых	16:00-18:00	
Воскресение	Отдых		Отдых		

Тренировки у Азербайджанской сборной команды тхэквудо проводятся шесть дней в неделю, две тренировки в день. Каждая тренировка длится по полтора или два часа. Наверху показана схема недельной программы тхэквондистов. По данным в таблице наверху можно утверждать, что тренировки подразделяются на:

- Скорость, выносливость – 30%
- Силовые, мышечные – 30%
- Тактика, методика, спаринг – 40%

Результаты. После проведения повторного обследования спортсменов нами были получены следующие результаты. Среднее значение жировой массы у мужчин тхэквондистов оказалось равно 9.58%, у женщин среднее значение жировой массы – 20,3%. Показатели максимального потребления кислорода у мужчин членов сборной Азербайджана по тхэквондо изменялись между 38-41 мл/мин/кг, в среднем составив

39 мл/мин/кг. У членов женской сборной показатели максимального потребления кислорода составили 45-48 мл/мин/кг, в среднем оказались равны 46,5 мл/мин/кг. Максимальная частота сердечных сокращений среди мужчин изменялось между 132-151 ударов в минуту, составив в среднем 143 ударов в минуту. У членов женской сборной максимальная частота сердечных сокращений изменялась в пределах 165-174 ударов в минуту, средняя максимальная частота сердечных сокращений была равна 170 ударов в минуту.

Заключение. Благодаря этому исследованию мы получили возможность сравнить некоторые показатели спортсменов тхэквондистов из Азербайджана с данными международных спортсменов. Это позволит нам в будущем использовать эту сравнительную характеристику для оценки физической подготовленности наших спортсменов.

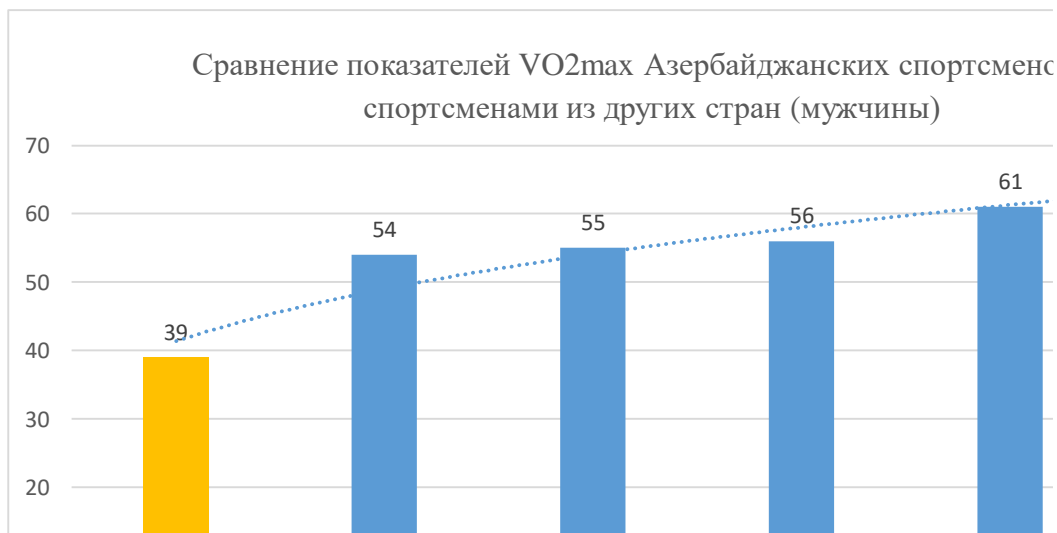


График 1. Сравнение показателей максимального потребления кислорода (VO₂max) тхэквондистов сборной Азербайджана со спортсменами из других стран (мужчины).

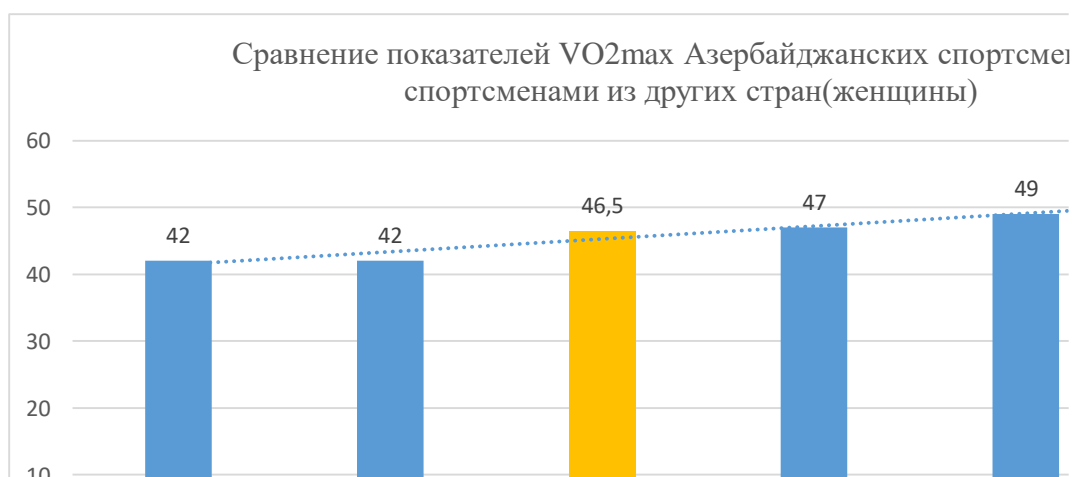


График 2. Сравнение показателей максимального потребления кислорода (VO₂max) тхэквондистов сборной Азербайджана со спортсменами из других стран (женщины).

В графиках 1 и 2 приведено сравнение показателей максимального потребления кислорода (VO₂max) тхэквондистов сборной Азербайджана со спортсменами из других стран (мужчины и женщины). По данным этих таблиц видно, что результаты мужской сборной Азербайджана по тхэквондо находятся на последнем месте, то есть самые низкие среди результатов других пяти стран.

Если сравнить те же данные среди женских сборных по тхэквондо, что спортсмены женской сборной Азербайджана занимают четвертое место среди сборных Бразилии, Чехии, США, Кореи и Италии.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Langan-Evans C., Close G., Morton J.** Making weight in combat sports. Strength Cond J. 2011; 33: 25–39.
2. **Rodriguez N.R., Di Marco N.M., Langley S.** Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc. 2009;109:509–27.
3. **Bridge C.A., Jones M.A., Drust B.** Physiological responses and perceived exertion during international Taekwondo competition. Int J Sports Physiol Perform. 2009; 4:485–93.

4. **Hoffman J.** *Norms for fitness, performance, and health.* Champaign (IL): Human Kinetics; 2006.
5. **Butios S., Tasika N.** *Changes in heart rate and blood lactate concentration as intensity parameters during simulated Taekwondo competition.* J Sports Med Phys Fitness. 2007; 47:179–85.
6. *Energy demands in taekwondo athletes during combat simulation.* Fa'bio Angioluci Diniz Campos, Ro'mulo Bertuzzi, Antonio Carlos Dourado, Victor Gustavo Ferreira Santos, Emerson Franchini. Eur J Appl Physiol (2012) 112:1221–1228 DOI 10.1007/s00421-011-2071-4.
7. **Olds T., Kang S.** *Anthropometric characteristics of adult male Korean taekwondo players.* Seoul, Korea: First Olympic Taekwondo Scientific Congress; 2000. p. 69–75.
8. **Toskovic N.N., Blessing D., Williford H.N.** *Physiologic profile of recreational male and female novice and experienced Tae Kwon Do practitioners.* J Sports Med Phys Fit. 2004;44:164–72.

AZƏRBAYCAN MİLLİ TAEKVONDO KOMANDASININ İDMANÇILARININ KOHORT GÖSTƏRİCİLƏRİNİN RETROSPEKTİF TƏHLİLİ

F.Ş. Əzizova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Annotasiya: Məqalə Azərbaycan milli taekvondo komandasının idmançılarının ko-hort göstəricilərinin retrospektiv analizinə həsr edilmişdir. Tədqiqatın əsas məqsədi 2017-2019-cu illər üçün yeni tətbiq olunan təlim proqramının effektivliyini qiymətləndirmək, təhlil etmək və Azərbaycan milli taekvondo komandasının idmançılarının nəticələrini bey-

nəlxalq taekvondo idmançılarının nəticələri ilə müqayisə etməkdir. Məqalə gələcəkdə idman-çılarımızın fiziki hazırlığını müqayisəli qiymətləndirmək üçün imkan yaradacaq.

Açar sözlər: *taekvondo, kohort göstəricilər, ürək-ağciyər sistemi, retrospektif təhlil*

RETROSPECTIVE ANALYSIS OF COHORT INDICATORS OF ATHLETES OF THE AZERBAIJAN TAEKWONDO NATIONAL TEAM

F.Sh. Azizova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Annotation. This article is devoted to the retrospective analysis of cohort indicators of athletes. The purpose of the work is to assess and analyze the effectiveness of the newly introduced training program for the period from 2017 to 2019 and compare the results of Azerbaijani athletes with the results of inter-

national taekwondo athletes. This article will allow us to compare and assess the physical fitness of our athletes in the future.

Keywords: *taekwondo, cohort indicators, cardio-pulmonary system, retrospective analysis*

POSTSOVET ÖLKƏLƏRİNDƏ KORPORATİV ŞİRKƏTLƏRİN YARANMA VƏ İNKİŞAF XÜSUSİYYƏTLƏRİ

G.F. Həsənova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“İdman menecmenti və kommunikasiya” kafedrası
gulnar.hasanova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalə postsovet ölkələrində korporasiyaların formalaşması və inkişafının xüsusiyyətlərinə həsr edilmişdir. Bu şirkətlərin xüsusiyyətlərini ətraflı şəkildə izah edir; korporativ idarəetmənin müxtəlif təriflərini təhlil edir; Azərbaycanda korporativ idarəetmənin formalaşmasının fərqli xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirir. Həm də müxtəlif ölkələrdə korporativ mədəniyyətin formalaşmasına təsir edən amillər araşdırılır.

Açar sözlər: *korporasiya, korporativ idarəetmə, korporativ mədəniyyət və dəyərlər.*

Azərbaycan iqtisadiyyatının müxtəlif inkişaf dövrlərində effektiv bir korporativ mühit yaratmaq üçün ilkin şərtlər qoyuldu, eyni zamanda korporativ idarəetmə sistemlərində müəyyən ziddiyyətlər var idi. Korporativ idarəetmə maliyyə, qiymətli kağızlar, idarəetmə, əmək münasibətləri, müqavilə öhdəlikləri, müqavilə fəaliyyətləri, təşkilati strukturlar və marketinq sahələrində sübut edilmiş və effektiv korporativ mədəniyyət normaları əsasında qurulur.

Əksər elmi əsərlərdə korporativ mədəniyyət əsasən şirkətin imicinə, korporativ ruhuna, davranış normalarına və işçi motivasiyasına diqqət yetirərək fəlsəfi və əxlaqi və psixoloji kateqoriyalar aspektində nəzərdən keçirilir. Korporativ ruh müasir bir şirkətin iş mədəniyyətinin əsas hissəsidir. Komanda üzvlərinin qarşılıqlı hörməti, şirkətə sədaqəti, işçilərin şirkətin ümumi fəaliyyətinə marağı, işçilər ara-

sındakı mehriban qeyri-rəsmi münasibətlər korporativ ruhun əsas hissələridir.

Çox vaxt korporasiyalar bir səhmdar cəmiyyəti şəklində təşkil olunurlar ki, bu da korporativ biznes formasının aşağıdakı dörd xüsusiyyəti ilə xarakterizə olunur:

- hüquqi şəxs kimi şirkətin müstəqilliyi;
- hər bir iştirakçının məhdud məsuliyyəti;
- səhmdarlara məxsus səhmlərin digər şəxslərə verilməsi imkanı;
- korporasiyanın mərkəzləşdirilmiş rəhbərliyi.

İ.A. Xrabrovanın fikrincə, bir şirkətin ən uğurlu tərfi Amerika iqtisadi və hüquq sisteminə verilir: «Korporasiya qarşısına müəyyən məqsədlər qoyan, ictimai rifah naminə fəaliyyət göstərən, müəyyən hüquqlara sahib olan, hüquqi şəxs olan, daimi fəaliyyət göstərən və məhdud məsuliyyəti olan bir təşkilatdır.» [7, s.75]

Korporasiya, yaradıcı fərdi təşəbbüsün inkişaf etdiyi cəmiyyətin mərkəzi qurumudur, eyni zamanda yalnız üzvlərinə deyil, bütövlükdə cəmiyyət qarşısında da müəyyən sosial öhdəliklərə sahib olan xüsusi bir qurumdur.

İnteqrasiya olunmuş biznes qruplarının birgə fəaliyyətinin bazar razılaşmalarından kənara çıxması hamıya məlumdur. Şirkətlərarası inteqrasiya sərt (narahatlıq, etimad və s.) və yumşaq (assosiasiya, strateji ittifaq və s.) formalara malikdir. İqtisadi və hüquqi təbiətinə görə, birlik və ittifaqların dizaynı üzvlərinin istehsal fəaliyyətinin birbaşa idarə edilməsi və ona nəzarət mexanizmi ehtiva etmir.

Təcrübədə göstəriləni kimi, "sərt" formasiyaların yaradılması, mülkiyyət hüquqlarının yenidən bölüşdürülməsi yolu ilə "yumşaq" tipli inteqrasiya olunmuş strukturların idarə

edilməsinin səmərəliliyinin artırılması zərurətindən qaynaqlanır. "Məhz istehsalın texnoloji, maliyyə və iqtisadi birliyini bərpa etməyə, birliklərə daxil olan müəssisələrin mənafeələrini maksimum dərəcədə tarazlaşdırmağa imkan verən" sət "inteqrasiya olunmuş böyük korporativ birləşmələrdir" [1,s.24].

Azərbaycanda nəzərdən keçirilmiş özəyi eynicinsli deyil və şərti olaraq üç səviyyədən ibarətdir: birinci pillə SOCAR, AZAL, AZER-SU, AZERIGAZ, və s. kimi təbii inhisar sektorlarında fəaliyyət göstərən böyük dövlətə məxsus işgüzar qruplardan ibarətdir; ikinci səviyyə müxtəlif sənaye sahələrində fəaliyyət göstərən, lakin bank kapitalı ilə əlaqəli (məsələn, IMPROTEX, ATAKHOLDING, NURGYUN və s.) böyük strukturlardan ibarətdir; Üçüncü səviyyə, müxtəlif sahələrdə (məsələn, TIMEKS, ISR, AZERSUN, AZFEN və s.) bazarları fəal şəkildə formalaşdırılan mezo-biznes qruplarını əhatə edir.

İnteqrasiya olunmuş şirkətlərin əsas məqsədi qabaqcıl texnologiyalara əsaslanan bir məhsul və ya xidmət üçün yaranan ehtiyacları ödəməkdir. Bu iş qrupları şaquli korporativ strukturlar və ya üfüqi assosiativ strukturlar kimi yaradılır.

Bilik tələb edən sahələrdə normal rəqabət üçün iki və ya üç iri şirkətin fəaliyyəti kifayətdir. Çox sayda istehsalçı rəqib, lazımsız məsrəflər, təkrarən geniş miqyaslı elmi-tədqiqat və təcrübi layihə işlərinə gətirib çıxarır.

Azərbaycanda mənfəətin yenidən bölüşdürülməsi prosesinin nisbətən qısa müddətinə baxmayaraq, səhv və arzu olunan mənbələrini müəyyənləşdirmək, onları aradan qaldırmaq üçün yollar təklif etmək korporativ idarəetmə strukturlarının formalaşmasında müəyyən mərhələləri müəyyənləşdirmək artıq mümkündür.

Material və metodlar

Azərbaycan iqtisadiyyatının müxtəlif inkişaf dövrlərində təsirli bir korporativ mühitin yaradılması üçün ilkin şərtlər qoyulmuşdu, eyni zamanda korporativ idarəetmə sistemlərində müəyyən ziddiyyətlər meydana gəldi.

Hər dövr, ölkə rəhbərliyinin iqtisadi problemləri başa düşməsində və onların həlli yollarının inkişafında yeni bir mərhələyə imza atdı, bu səbəbdən dövrlərin sərhədləri şərtlidir və təbiiq olunan meyarlara uyğun olaraq istənilən istiqamətə dəyişdirilə bilər.

Korporativ qurumlar "pulu sıxan oliqarxlar" sisteminə çevrilməməli, böyük istehsal və maliyyə strukturları şəkildə milli maraqlara xidmət etməlidir.

Korporativ idarəetmə maliyyə, qiymətli kağızlar, idarəetmə, əmək münasibətləri, müqavilə öhdəlikləri, müqavilə fəaliyyətləri, təşkilati strukturlar və marketinq sahələrində sübut edilmiş və effektiv korporativ mədəniyyət normaları əsasında qurulur.

Beynəlxalq təcrübədə korporativ idarəetmənin tək bir tərifini bu gün mövcud deyil. Korporativ idarəetmənin müxtəlif tərifləri mövcuddur:

- ticari təşkilatların idarə olunduğu və nəzarət sistemi (OECD tərif);
- şirkətin öz səhmdarlarının mənafeələrini təmsil etdiyi və qoruduğu təşkilati model;
- şirkətin fəaliyyətinə rəhbərlik və nəzarət sistemi;
- menecerlərin səhmdarlara hesabat sistemi;
- sosial və iqtisadi hədəflər arasında, şirkətin, səhmdarlarının və digər maraqlı tərəflərin maraqları arasında tarazlıq;
- investisiya qoyuluşunu təmin edən vasitə;
- şirkətin səmərəliliyinin artırılması yolu və s.

1999-cu ilin aprelində İqtisadi Əməkdaşlıq və İnkişaf Təşkilatı (OECD) tərəfindən təsdiqlənmiş xüsusi bir sənəddə (inkişaf etmiş bazar iqtisadiyyatı olan 29 ölkəni birləşdirir) aşağıdakı korporativ idarəetmə tərifini hazırlanmışdır: "Korporativ idarəetmə, şirkətlərin saxlanması və nəzarətinin daxili vasitələrinə aiddir ... İqtisadi səmərəliliyin artırılması üçün əsas elementlərdən biri də şirkətin idarə heyəti (rəhbərlik, idarəetmə), direktorlar şurası (müşahidə şurası), səhmdarlar və digər maraqlı tərəflər (maraqlı tərəflər) arasında əlaqələr məcmusunu əhatə edən korporativ idarəetmədir. Korporativ idarəetmə eyni zamanda şirkətin hədəflərinin formalaşdırılma mexanizmlərini, onlara

çatma vasitələrini və fəaliyyətinə nəzarəti müəyyənləşdirir. "

Korporativ münasibətlərdə əsas subyektlər səhmlərin sahibləri və menecerləridir. Səhmdar mülk sahibləri və menecerləri arasında korporativ münasibətlərdə əsas rol birincinin geri qaytarılmayan investisiyalar qoyması, şirkətə ehtiyac duyduğu kapitalın əhəmiyyətli bir hissəsini ən əlverişli şərtlərlə təmin etməsi, korporativ münasibətlərin bütün digər iştirakçılara nisbətən ən böyük riskləri öz üzərinə götürməsi və sonuncunun fəaliyyəti bu kapitalın sonda necə istifadə olunacağına bağlıdır.

Bazar iqtisadiyyatına sahib digər ölkələrdə olduğu kimi, Azərbaycanda da idarəetmə "qeyri-şəffaf" mülkiyyət münasibətlərinə malikdir: özəlləşdirmənin mahiyyəti həqiqi və nominal sahib arasında dəqiq bir xətt çəkməyin faktiki olaraq qeyri-mümkün olmasına gətirib çıxardı.

Bazar iqtisadiyyatı inkişaf etmiş ölkələrdə istifadə olunan korporativ idarəetmənin əsas mexanizmləri: İdarə Heyətində iştirak; düşmən ələ keçirmə ("korporativ nəzarət bazarı"); səhmdarlardan etibarnamə ilə səlahiyyətlərin alınması; iflas. [5, s.68]

Korporasiyaların uzunmüddətli ziddiyətli təcrübəsi analitik və konsaltinq şirkətlərinə korporativ idarəetmə ilə bağlı vahid norma və tövsiyələrin ümumiləşdirilməsi və inkişafı üçün çox böyük bir material verdi. Son 30 ildə fərqli ölkələrdə korporativ mədəniyyət və idarəetməni tənzimləyən çox sayda sənəd qəbul edildi. Beləliklə, ABŞ-da 1992-ci ildə Amerika Hüquq İnstitutu "Korporativ İdarəetmə Əsaslarını" hazırladı. 2000-ci ilin yanvar ayında Alman Korporativ İdarəetmə Qrupu, Alman korporativ idarəetmə üçün ən yaxşı təcrübəyə kodunu hazırladı. Kodeksdə qeyd edilmiş kimi, şirkətdəki korporativ münasibətlərin qarşısının alınması və həlli eyni zamanda səhmdarların hüquqlarına riayət olunmasını və qorunmasını təmin etməyə və səhmdar cəmiyyətinin əmlak maraqlarını və işgüzar nüfuzunu qorumağa imkan verir ki, ilk növbədə şirkətin imici ilə əlaqələndirilir ki, bu da öz növbəsində potensial investorlar üçün vacib amildir.

Ancaq aydındır ki, bu tövsiyə edən Kodeksə uyğunlaşma ilk növbədə emitentlərin xoşməramlılığından asılı olacaqdır. Digər tərəfdən, bu müddəalara riayət edilməməsi emitentin qiymətli kağızlar bazarındakı nüfuzuna mənfi təsir göstərəcək və nəticədə investisiya cəlbediciliyinin azalmasına səbəb olacaqdır.

Bəzən korporativ münasibətlər subyektləri arasında maraqlar balansının olmaması korporativ münasibətlərə səbəb ola bilər. Bunlar çox vaxt şirkət menecerlərinin səhmdarların hüquqlarının pozulmasına səbəb olan hərəkətlərindən yaranır. Bəzi hallarda, böyük (nəzarət edən) səhmdarların sahibləri ilə minoritar səhmdarları arasında ziddiyyətlər baş verir.

Korporativ qarşıdurmalar, korporativ münasibətlər subyektlərinin maraqları arasındakı ziddiyyətlərdən yaranır və cəmiyyətə və dövlətə düzəlməz mənəvi və iqtisadi ziyan vurur. [6, s.89]

Postsovet ölkələrində baş verən səhm bloklarının birləşdirilməsi prosesləri və bu gün şirkətin nizamnamə kapitalındakı paylarını azaldaraq üçüncü tərəf səhmdarlardan qurtulmağın geniş yayılmış sxemləri bu gün kiçik səhmdarların hüquqlarının kütləvi şəkildə pozulmasına gətirib çıxarır. Mövcud ümumi iclasların keçirilməsi praktikası bir çox səhmdarın, xüsusən də kiçik səhmdarların şirkəti idarə etmək hüquqlarından səmərəli istifadə etmələrinə imkan vermir. Bu, böyük ölçüdə səhmdar cəmiyyətlərinin səhmdarların ümumi yığılmasının keçirilməsi ilə bağlı qanuni tələblərə əməl etməməsi ilə əlaqədardır. Həmçinin, şirkətin maliyyə və təsərrüfat fəaliyyəti barədə məlumatların olmaması və ya təqdim edilməməsi halında səhmdarların hüquqları pozulur.

Azərbaycandakı bəzi şirkətlər daha da irəli gedir və uzun müddət səhmdarlara dividend ödəmirlər; əlavə səhm emissiyaları şirkət rəhbərliyi ilə daimi və yaxşı əlaqələri olan böyük səhmdarlara verilir.

Beynəlxalq Maliyyə Korporasiyası, Azərbaycanda korporativ idarəetmə layihəsi (ACGP) çərçivəsində, Bakıda banklar üçün korporativ idarəetmənin qiymətləndirilməsinə

dair təlimat təqdim etdi. ACGP rəhbəri Caroline Bright-a görə, bu təlimat bankların kredit verərkən risklərini azaldacaq. ACGP, İsveçrə İqtisadi İşlər üzrə Dövlət Katibliyi (SECO) tərəfindən maliyyələşdirilir və Azərbaycan şirkətlərində və banklarında korporativ idarəetmə təcrübələrini təkmilləşdirmək, fəaliyyətlərini yaxşılaşdırmaq və maliyyə və investisiya cəlb etmək imkanlarını genişləndirmək üçün çalışır. [2].

Postsovet ölkələrində müxtəlif mühüm sosial alt sistemlər meydana çıxdı: sosial-iqtisadi, siyasi və mədəni, daxil olmaqla. sosial-etik. Bütün bunlar bütövlükdə keçid dövrünün xüsusi bir modelini təşkil edir. Buna görə, iş və iqtisadi mühitdə mövcud olan etik norma və prinsiplər hələ başlanğıc mərhələsindədir və bunlar da keçid dövrü baxımından qiymətləndirilməlidir. Bunlar totalitar və avtoritar iqtisadi dövrdən miras qalan stereotiplərdən və Qərb işgüzar dairələrindən borc götürülmüş, lakin hələ qurulmamış özünəməxsus davranış konglomeratlarından ibarətdir. Azərbaycan iqtisadi mühitindəki işgüzar etikanın "acınacaq-lı" vəziyyəti sahibkarlığın etik aspektlərinə diqqət çatışmazlığı ilə əlaqələndirilir.

“Hər şeydən əvvəl sahibkarlıq fəaliyyətini və məmurların fəaliyyətini tənzimləməyə borclu olan dövlətin siyasətində etik məsələlərə diqqətin olmaması vəziyyəti daha da ağırlaşdırır.” [3. s. 67].

Etik məsələlər tədqiqatçıların və mütəxəssislərin görmə sahəsi xaricindədir. Bir çox ölkədə iş etikasına xüsusi diqqət yetirilir.

Əgər cəmiyyət iqtisadi islahatlar yolunu seçibsə, o zaman həyata keçirilməlidir ki, islahatlar-əxlaq və etik islahatlarıdır. Bağlanan müqavilələrin keyfiyyətinin aşağı olması, şərtlərinə uyğun gəlməməsi, bir iş insanının səlahiyyətinə ziyan vurmaq xaricində onu bazardan sıxışdırmaqla bərabərdir.

Korporativ mədəniyyət təşkilatın fəaliyyətində tədricən təkamül yolu ilə formalaşır və şirkət işçilərinin fikir və təcrübələrini ifadə edir. Əksər elmi əsərlərdə korporativ mədəniyyət əsasən şirkətin imicinə, korporativ ruhuna, davranış normalarına və işçi motivasiyasına

diqqət yetirərək fəlsəfi və əxlaqi-psixoloji kateqoriyalar aspektində nəzərdən keçirilir. Beləliklə, S. Şimşilovun fikrincə, “korporativ mədəniyyət, müəyyən bir korporasiyaya xas olan maddi və mənəvi dəyərlər sisteminə əsaslanan, onun fərdiliyini və sosial sahədə özünün və başqalarının qavrayışını əks etdirən sahibkarlıq fəaliyyəti prosesində sabit sosial qarşılıqlı fəaliyyət formaları sistemidir [4, s. 97].

Korporasiyaların işinin strateji təhlilində yalnız bu müddəalar nəzərə alınmamalı, həm də inkişaf səviyyəsi, istiqamətləndirilməsi və hədəfləri baxımından mədəniyyət elementləri bir-birinə uyğundur. Korporativ mədəniyyətə nail olmaq şəxsin təşkilatın əsas dəyəri kimi qəbul olunmasından asılıdır. Buna görə də korporasiyanın əsas sosial hədəflərindən biri də korporasiya işçilərinin yüksək həyat keyfiyyətini təmin etmək, qabiliyyətlərinin hərtərəfli inkişafı və reallaşması üçün şərait yaratmaqdır. Bu, rəqabət, ictimai əmək bölgüsü və inteqrasiya əlaqələrini birləşdirməyə imkan verən bənzərsiz səriştələrə, peşəkarlığa, təcrübəyə, biliklərə, bacarıqlara və sosial korporativ həmrəyliyin inkişafına malik bir komandanı gücləndirə bilər.

Korporativ mədəniyyətə nail olmaq prosesi təcrübə, bilik, dəyərlər, davranış normaları, ənənələr və onların çoxalması, istehsalı və tənzimlənməsi üçün motivasiya təşviqlərinin toplanmasından ibarətdir.

Korporativ ruh müasir bir şirkətin iş mədəniyyətinin əsas hissəsidir. Komanda üzvlərinin qarşılıqlı hörməti, şirkətə sədaqəti və fədakarlığı, işçilərin şirkətin ümumi fəaliyyətinə marağı, işçilər arasındakı mehriban qeyri-rəsmi münasibətlər korporativ ruhun əsas hissələridir. Ədavətlər, dedi-qodular, dava-dalaşlar, “mübahisələrin ictimaiyyətdən kənar qalması”, daxili qrup və fərdi müqavimətlər şirkətin korporativ ruhuna mənfi təsir göstərir.

Şirkətin fəaliyyət göstərdiyi ölkənin tarixi, xalqın ənənələri, mədəni və etik norma və dəyərlər sistemi korporativ mədəniyyətin formalaşmasına zəmin yaradır. Bir ölkədəki şirkətçiliyin milli spesifikliyi başqa bir ölkənin meyarları ilə ölçülə bilməz. Bizim nəzərimizə

görə, qloballaşma prosesində bir ölkədə inkişaf etmiş korporativ mədəniyyətin dəyərlərini digər ölkələrdə tam uyğunlaşdırmaq və hər hansı bir ölkənin mədəni dəyərlərini hədəf və ümumi beynəlmilləşmənin ən yüksək nailiyyəti elan etmək mümkün deyil. Müxtəlif ölkələrdə korporativ mədəniyyətin təbiəti çox fərqlidir. Beləliklə, zaman-Qərb ölkələrində ən bahalı və qiymətli "əmtə" hesab olunur. İslam ölkələrində, Çində və Yaponiyada zamana dəyər versələr də, ümumiyyətlə tələsik qərarlardan qaçınılır.

Amerikalıların baş gicəlləndirici bir həyat sürəti var. Fərdiyyətçilik, enerji, qətiyyətlik, risk alma və məqsədə yönəlmək amerikalılara xas olan əsas xüsusiyyətlərdir. Sərvətə və zənginləşməyə gedən ən qısa yolları tapmaq burada əxlaqi kateqoriyalardan daha çox qiymətləndirilir. Çində və Yaponiyada, əksinə, insanları idarə etmək üçün yüksək əxlaq və ağıl səviyyəsinə sahib menecerlərə etibar edirlər.

Respublikamızda Qərb ölkələrindən iş etikasının əsas prinsiplərini və rəsmi etiket qaydalarını idxal edərək şirkətlərimizin korporativ mədəniyyətini formalaşdırmağa çalışılır. Əslində, bu, işçilərin əlamətdar tarixləri və doğum günləri münasibətilə korporativ ziyafətlərlə məhdudlaşan sistemli korporativ mədəniyyət elementlərinin rəsmiləşdirilməsinə gətirib çıxarır.

Bütün bunları nəzərə alaraq, korporativ dəyərləri formalaşdırarkən və inkişaf etdirərkən aşağıdakıları nəzərə almaq vacibdir:

- bir ölkənin daxilindəki hər bir şirkətə xas olan iş mədəniyyətinin xüsusiyyətləri;
- mədəni zehniyyət - iqlimin, dilin xüsusiyyətlərinin və növünün, coğrafi yerləşməsinin və tarixinin törəməsi;
- ölkəsindən, milliyyətindən, dinindən və müəyyən bir şirkətin xüsusiyyətindən asılı olmayaraq hər bir korporativ mədəniyyətə xas olan ümumi normalar və komponentlər;
- hər ölkənin mədəniyyəti, təhsili və elmin təbiətinə görə fərqli xüsusiyyətlər;
- cəmiyyətin tipinə və sosial-iqtisadi sisteminə görə iş mədəniyyəti komponentlərinin xüsusiyyətləri.

Etik qaydalar ən çox böyük şirkətlərdə istifadə olunur. Etik standartlar burada əks olunur. Bunlar təşkilatın məqsədlərini təsvir etmək, normal etik atmosfer yaratmaq və qərar qəbul etmə prosesində etik qaydaları müəyyənləşdirmək üçün hazırlanmışdır. Təşkilatlar tipik olaraq etik standartları öz işçilərinə çap materiallarında çatdırırlar. Kodeks ayrıca istehsal və funksional vahidlər üçün də yaradıla bilər.

Bütün bunlar şirkətlərə rəqiblərini qabaqlamağa, bazarda daha güclü mövqə tutmağa imkan verə bilər. Ancaq işin sosial bir mühitdə olması səbəbindən iş adamları və menecerlər hərəkətlərinin əxlaq dərəcəsini sağlam düşüncə deyil, əxlaq baxımından qiymətləndirməlidirlər. Əxlaqi davranmaq korporativ işin öz mənafeyinə uyğundur, beləliklə sağlam düşüncə təşkilati davranışın motivi və əsaslandırıcısı kimi qəbul olunur.

Korporativ münasibətlər sistemi yalnız səhmdarlara ödənilən cari dividendlərin həcmi və şirkətin səhmlərinin mövcud kotirovka səviyyəsini deyil, həm də onun uzunmüddətli inkişaf perspektivlərini, həm daxili, həm də xarici mənbələrdən əlavə investisiyaların cəlb olunma imkanlarını, hər bir konkret şirkətin fəaliyyətinin ölkə iqtisadiyyatı üçün müsbət təsir dərəcəsini müəyyənləşdirir. ümumiyyətlə, cəlb edilmiş maliyyə mənbələrindən istifadənin ümumi səmərəliliyi. Beləliklə, korporativ idarəetmə vəziyyəti bütövlükdə ölkədəki investisiya prosesinin vəziyyətini xarakterizə edən çox vacib bir ayrılmaz göstəricidir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Quliyev R.H.** *Korporativ sosial məsuliyyət*. Bakı, 2017.
2. **Rüstəmov İ.Ş.** *Korporativ idarəetmə*. Bakı 2013.
3. **Yusifov E.M., Novruzova A.Q.** *Korporativ idarəetmə*. Bakı, 2014.
4. **Тульчинский Г.Л.** *Корпоративные социальные инвестиции и социальное партнерство: технологии и оценка эффективности*. Учебное пособие, Санкт-Петербург, 2012

5. Зарецкий А.Д. Гуманистический характер корпоративной социальной ответственности в контексте формирования общих ценностей бизнеса. Современные проблемы науки и образования. 2014, №6, с. 553.
6. Зарецкий А.Д., Иванова Т.Е. Корпоративная социальная ответственность: мировая и отечественная практика, КНОРУС, МОСКВА, 2016.
7. Cornuel E. *Management Education and Corporate Global Responsibility*. Global-Responsibility № 2. The GRLI Partner Magazine. January, 2010. P. 13-16.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КОРПОРАЦИЙ В ПОСТСОВЕТСКИХ СТРАНАХ

Г.Ф. Гасанова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра спортивного менеджмента и коммуникации
gulnar.hasanova@sport.edu.az

Аннотация: Статья посвящена особенностям формирования и развития корпораций в постсоветских странах. В ней подробно излагается характеристика корпораций; анализируются различные определения корпоративного управления; выявляются отличительные черты формирования

корпоративного управления в Азербайджане. А также исследуются факторы, влияющие на образование корпоративной культуры в различных странах.

Ключевые слова: корпорация, корпоративное управление, корпоративная культура и ценности.

FEATURES OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF CORPORATIONS IN THE POST-SOVIET COUNTRIES

G.F. Hasanova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
department of "Sports Management and Communication"

Annotation: The role of corporations in the formation of market economy is considered in the article. A large corporation is the locomotive of development of economy. The feature of a corporate governance, as a system of protection of interests of subjects in corporate relations reveals. One of the key social purposes of corporation is to be maintenance of high quality of life of employees of corporation, creation of conditions for an all-

around development and realization of their abilities. It can strengthen the collective, professionalism, experience, knowledge, skills and development of the social corporate solidarity, that allow to combine a competition, a public division of labour and integration communication.

Keywords: corporation, corporate governance, corporate culture and values.

BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANA RƏHBƏRLİKDƏ DÖVLƏT TƏŞKİLATLARININ ROLU

M.Ə. Məmmədzada

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“İdman menecmenti və kommunikasiya” kafedrası
mujgan.mammadzada@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Müasir mərhələdə ölkədə sosial idarəetmə, əsasən dövlət və ictimai orqanlar tərəfindən həyata keçirilir. Bununla da, bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin idarə edilməsi iki prinsip - dövlət və ictimai idarəetmə prinsipləri üzrə aparılır. İdarəetmənin müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi dövlət orqanları və ictimai təşkilatların bir-biri ilə nə dərəcədə bağlılığı və birgə fəaliyyətinin səviyyəsindən asılıdır. Bu orqanlar öz sahələrində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı ilə yanaşı təhsil alan gənclərin, hərbi xidmətçilərin, şəxsi həyatın fiziki hazırlığı ilə bağlı pedaqoji dərslərin, məcburi məşğələlərin saatlarının həcmi, dərstdən kənar və xidmətdən azad idman məşğələlərinin təlim-məşq proseslərinin növləri və vaxtlarını planlaşdırır, fiziki hazırlığın səviyyəsini müəyyən edən testlər və tələb normativlərini hazırlayıb təsdiq edirlər.

Açar sözlər: *bədən tərbiyəsi və idman, idarəetmə, dövlət təşkilatları, fiziki hazırlıq, dövlət qayğısı.*

Məlum olduğu kimi, sovet dövründə Azərbaycan idmançılarının beynəlxalq yarışlarda iştirak edib, bacarıqlarını nümayiş etdirmək imkanları son dərəcə məhdud idi. Milli müstəqiliyin ilk illərində də vəziyyət ürəkəçən deyildi. Ümummili böhran şəraitində diqqətsizlik və laqeyd münasibət idman komplekslərinin dağılmasına, tanınmış idmançılarımızın başqa dövlətlərin bayraqları altında beynəlxalq yarışlarda iştirakına, ölkənin idman potensialının sarsılmasına gətirib çıxartmışdır.

Yalnız Ümummilli lider Heydər Əliyev 1993-cü ildə hakimiyyətə qayıtdıqdan sonar

idmanın inkişafı dövlət siyasətinin prioritet istiqamətlərindən biri kimi müəyyənləşdirildi, bu sahədə yüksəlişin əsası qoyuldu. Azərbaycan tədricən idman ölkəsi kimi beynəlxalq aləmdə tanınmağa başladı, olimpiya hərəkəti geniş vüsət aldı. Qısa zaman kəsiyində həyata keçirilən məqsədyönlü tədbirlər sayəsində idmançılarımız möhtəşəm qələbələrə imza atdılar.

Ümummilli liderin idman sahəsində yeritdiyi siyasət 1997-ci ildən yeni mərhələyə qədəm qoydu. Belə ki, cənab İlham Əliyevin Milli Olimpiya Komitəsinin prezidenti seçilməsi dövlətin idman siyasətinin yeni şəraitdə gerçəkləşməsinə böyük imkanlar açdı. İdmançılarına dövlət qayğısı ilə yanaşı idmanın maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi istiqamətində mühüm işlərə start verildi. 2000-ci ildən etibarən ölkənin bölgələrində müasir olimpiya idman kompleksləri tikilib istifadəyə verilməyə başladı.

Bu gün ölkəmizin qarşısında bədən tərbiyəsi hərəkəti və fiziki tərbiyə sistemini yenidən qurmaq, vətəndaşların sağlamlığını möhkəmləndirmək naminə bədən tərbiyəsi vasitələrindən səmərəli istifadə etmək, idmanımız üçün müasir baza yaratmaq və onu xalqın məişətinə daxil etmək kimi mühüm vəzifələr durur. Burada yeni qəbul edilmiş (2009-cu ildə) Azərbaycan Respublikasının “Bədən tərbiyəsi və idman haqqında” qanunu mühüm rol oynayır.

Bədən tərbiyəsi və idman özbaşına idarə olunmur. Müasir dünyanı idmansız təsəvvür etmək mümkün deyildir. İdman həm də insanlara mənəvi qüvvə, nikbinlik, həyat eşqi bəxş edən böyük əyləncə, istirahət, tamaşa, şirin zövq mənbəyidir. [1]

Azərbaycan Respublikasında dövlətin qarşısında duran tarixi vəzifələrin, o cümlədən dövlətçiliyin, iqtisadiyyatın və sosial sahələrin

inkışafı və möhkəmləndirilməsində bədən tərbiyəsi və idmanın əhəmiyyətinin xüsusi rolu gündən-günə artmaqdadır.

Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idmana rəhbərliyi həyata keçirən ali qanunverici orqanları Azərbaycan Respublikasının Milli Məclisi və Naxçıvan MR-in Ali Məclisidir. Milli Məclis ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanın inkışafını tənzimləyən qanunvericilik aktlarını qəbul edir.

Naxçıvan MR-in Ali Məclisi Naxçıvan Muxtar Respublikası ərazisində bədən tərbiyəsi və idmanın inkışafını təmin edən və tənzimləyən «Bədən tərbiyəsi və idman haqqında» Azərbaycan Respublikasının Qanununa zidd olmayan spesifik qanunvericilik aktlarını qəbul edir.

Cəmiyyətin idarə edilməsində iştirak edən dövlət orqanları, əsasən üç qrupa ayrılır: ümumi, sahə və xüsusi səlahiyyətli orqanlar.

Ümumi səlahiyyətli dövlət icra hakimiyyəti orqanları sırasına Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti, yerli (şəhər və rayon) icra hakimiyyəti aparatları aid edilir.

Müasir mərhələdə bədən tərbiyəsi və idmanın idarə edilməsi quruluşunda yerli icra hakimiyyəti aparatı orqanlarının rolu nəzərə çarpacaq dərəcədə artmışdır.

Sahə səlahiyyətli orqanlara nazirliklər, komitələr, baş idarələr, dövlət şirkətləri və müəssisələr aiddir [2]

Xüsusi səlahiyyətli orqanlara bilavasitə bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinə rəhbərlik edən dövlət orqanları aid edilir. Hazırkı dövrdə bu orqan Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyidir. Yerlərdə isə bu nazirliyin yerli icra hakimiyyəti aparatının strukturuna daxil edilmiş «şəhər və rayon gənclər və idman idarələridir».

Bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinə rəhbərlik, bədən tərbiyəsi və idmanın inkışafına, dövlət proqramının yerinə yetirilməsinə nəzarət, bu sahədə direktiv qərarların və digər normativ sənədlərin hazırlanması işləri ali dövlət hakimiyyəti orqanlarının aşağıdakı bölmələri tərəfindən həyata keçirilir:

Prezidentin icra aparatında - humanitar siyasət şöbəsi;

Milli Məclisdə - sosial siyasət daimi komissiyası;

Nazirlər kabinetində - elm, mədəniyyət, təhsil və sosial problemlər şöbəsi.

«Bədən tərbiyəsi və idman haqqında» Azərbaycan Respublikası Qanununun təsdiq edilməsi barədə Azərbaycan Respublikası prezidentinin 27 avqust 2009-cu il tarixli 147 sayılı fərmanına əsasən ölkədə bədən tərbiyəsi və idman işlərinin həyata keçirilməsi, bu hərəkətin idarə edilməsi məsuliyyəti, əsasən aşağıdakı nazirliklərə həvalə olunmuşdur:

1. Gənclər və İdman Nazirliyi;
2. Təhsil Nazirliyi;
3. Müdafiə Nazirliyi;
4. Daxili İşlər Nazirliyi;
5. Azərbaycan Respublikası Ədliyyə Nazirliyi;
6. Azərbaycan Respublikası Fövqəladə Hallar Nazirliyi;
7. Azərbaycan Respublikası Dövlət Gömrük Komitəsi;
8. Azərbaycan Respublikası Xüsusi Dövlət Mühafizə Xidməti;
9. Azərbaycan Respublikası Dövlət Sərhəd Xidməti;
10. Azərbaycan Respublikası Dövlət Miqyası Xidməti;
11. Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabineti yanında Dövlət Feldyeger Xidməti;
12. Dövlət Təhlükəsizlik Xidməti;
13. Səhiyyə Nazirliyi;
14. Əmək və Əhəlinin Sosial Müdafiəsi Nazirliyi;
15. Mədəniyyət Nazirliyi;
16. Dövlət Televiziya və Radio Verilişləri Şirkəti - (Səhmdar Cəmiyyəti);
17. Yerli icra hakimiyyəti orqanları.

Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin sərəncamı ilə təsdiq edilmiş «Bədən tərbiyəsi və idmanın inkışafının dövlət proqramı»na uyğun olaraq ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanın inkışafının təmin edilməsində daha çox sayda dövlət orqanlarının müvafiq sahələr üzrə iştirakı planlaşdırılmışdır.

Eləcə də ayrı-ayrı xidmət sahələrində müvafiq nazirliklər, komitələr və şirkətlər dövlət orqanlarına aid idarəetmədə icraçı orqan funksiyasını həyata keçirirlər.

Bu orqanlar öz sahələrində bədən tərbiyəsi və idmanın inkışafı ilə yanaşı təhsil alan

gənclərin, hərbi xidmətçilərin, şəxsi həyatın fiziki hazırlığı ilə bağlı pedaqoji dərslərin, məcburi məşğələlərin saatlarının həcmi, dərstdən kənar və xidmətdən azad idman məşğələlərinin təlim-məşq proseslərinin növləri və vaxtlarını planlaşdırır, fiziki hazırlığın səviyyəsini müəyyən edən testlər və tələb normativlərini hazırlayıb təsdiq edirlər.

Azərbaycan Respublikasında fəaliyyət göstərən bütün ümumtəhsil orta məktəbləri, dövlət ali və orta ixtisas təhsili müəssisələri, texniki-peşə məktəbləri (ayrı-ayrı spesifik idarə mənsubiyyətli təhsil müəssisələri istisna olmaqla) Təhsil Nazirliyi sistemində daxildir [3]

Məktəblilərin və tələbələrin fiziki cəhətdən tərbiyə olunmalarına ümumi rəhbərlik Təhsil Nazirliyi tərəfindən həyata keçirilir. Təhsil sistemində bədən tərbiyəsi və idman işlərinin təşkili, inkişafı və həyata keçirilməsinə nəzarət Təhsil Nazirliyinin «Təhsil» İdman Mərkəzi tərəfindən planlaşdırılır və təmin edilir.

Uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafına diqqət günümüzün vacib məsələlərindəndir. Danılmaz faktdır ki, sağlam ruhda yetişən uşaq, yeniyetmə və gənc sabahın əsgəri, vətənin keşikçisidir. Azərbaycan dövləti gənc nəsəl xüsusi qayğı ilə yanaşır, gəncliyin vətənpərvər ruhda tərbiyəsinə yetərinə diqqət ayırır.

Gəncliyin vətənpərvər ruhda tərbiyəsi ölkə üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Məhz buna görə Azərbaycan Müdafiə Nazirliyi ötən illər ərzində Azərbaycan idmanına böyük töhvələr verib. Ordumuzda hərbiçilərin fiziki hazırlığının yüksəldilməsində Mərkəzi Ordu İdman Klubunun xüsusi xidmətləri var. Azərbaycanda idman, fiziki hazırlıq Silahlı Qüvvələrdə də möhkəm əsaslar üzərində qurulub. MOİK-də təkcə hərbi xidmət keçənlər deyil, yüzlərlə mülki şəxs də müxtəlif idman növlərinin sirlərinə yiyələnirlər. İndiyədək bu idman ocağında dünya, Avropa və Olimpiya çempionatlarının, müxtəlif beynəlxalq yarışların qalibləri və mükafatçıları yetişib.

Azərbaycanın milli maraqlarının və təhlükəsizliyinin təmin olunmasında özünəməxsus yeri və rolu olan Dövlət Təhlükəsizlik Xidmətinin Heydər Əliyev adına Akademiyasında ən müasir standartlara cavab verən İdman-

Sağlamlıq Mərkəzi kursantlarının, dinləyicilərinin, ümumən Xidmətin bütün şəxsi həyatının istifadəsinə verilmişdir [5].

DTX-nın İdman Sağlamlıq Mərkəzində (İSM) müxtəlif idman növləri üzrə mütəmadi olaraq yarışlar və turnirlər keçirilir. Akademiyanın kursant və dinləyicilərinin, eləcə də xidmətin əməkdaşlarının idmanla məşğul olmaları, fiziki sağlamlıqlarını möhkəmləndirmələri üçün hər cür şərait yaradılıb. Bu cür idman ocaqlarının istifadəyə verilməsi Azərbaycanın güclənməsinə xidmət edəcək səriştəli və sağlam gənc kadrların yetişməsi məqsədini daşıyır.

Daxili İşlər, Fövqəladə Hallar Nazirlikləri, Dövlət Gömrük Komitəsi, Respublika Dövlət Mühafizə Xidməti, Dövlət Sərhəd Xidməti, Nazirlər Kabineti yanında Dövlət Feldyeger Xidməti və Dövlət Təhlükəsizlik Xidmətinin şəxsi heyətlərinin tabeçiliklərində olan orqanların işçilərinin, daxili və sərhəd qoşunlarının hərbi xidmətçilərinin fiziki hazırlığı onların ayrı-ayrı sahələr üzrə tələb olunan spesifik tətbiqi fiziki hazırlığının təmin edilməsi nəzərə alınmaqla təşkil edilir və həyata keçirilir [4].

Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyində ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanlara tibbi xidmət və nəzarəti təşkil edir. Bədən tərbiyəsi və idmançılara tibbi nəzarət və xidmət işlərini nazirliyin sistemində fəaliyyət göstərən tibbi bədən tərbiyəsi dispanserləri, xəstəxana və klinikaların həkim nəzarəti kabinetləri, səhiyyə və tibbi məntəqələrin həkimləri və digər tibbi müəssisələr həyata keçirirlər.

Bu tibbi müəssisələr eyni zamanda perspektibli və yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığına və yarışlarda iştirakına da tibbi nəzarəti təmin edir.

ƏDƏBİYYAT

1. “Bədən tərbiyəsi və idman haqqında” Qanun. Bakı, 2009.
2. **Əliyev A., Əsgərova N., Qurbanov A.** *Bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin idarə edilməsi*. Dərslük. Bakı, 2006.
3. **Əliyev A., Əliyev V., Qasimov Ə.** *Bədən tərbiyəsi və idmanın idarə edilməsi və iqtisadiyyatı*. Dərslük. Bakı, 2005.

4. Филиппов С.С. *Менеджмент физической культуры и спорта*. Учебник, Москва, 2018, 212 с.
5. "Azərbaycan Respublikası regionlarının sosial-iqtisadi inkişafının dövlət proqramı". 11 fevral 2014.

РОЛЬ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНОВ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

М.А. Мамедзаде

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
кафедра «Спортивного менеджмента и коммуникаций»*

Аннотация: На современном этапе социальное управление в стране осуществляется в основном государственными и общественными органами. Таким образом, управление физической культурой и спортом основывается на двух принципах – принципах государственного и общественного управления. Успешное внедрение управления зависит от степени взаимосвязанности и совместной деятельности государственных органов и общественных организаций. Наряду с развитием физической культуры и спорта по специальностям эти

органы планируют объем педагогических занятий, часы обязательных занятий для молодежи, военнослужащих, личного состава, виды и время внеклассных и внеучебных занятий спортом, физической культурой. разрабатывать и утверждать тесты и требования, определяющие уровень.

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, менеджмент, государственные органы, физическая культура, общественная забота.*

THE ROLE OF GOVERNMENT AGENCIES IN THE MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

M.A. Mammadzade

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
department of "Sports Management and Communication"*

Annotation: At the present stage, social management in the country is carried out mainly by state and public bodies. Thus, the management of physical education and sports is based on two principles - the principles of state and public administration. The successful implementation of governance depends on the degree of interconnectedness and joint activity of government agencies and public organizations. Along with the development of physical

culture and sports in their fields, these bodies plan the amount of pedagogical lessons, hours of compulsory training for young people, servicemen, personnel, types and times of extracurricular and free-time sports training, physical training, develop and approve tests and requirements that determine the level.

Key words: *physical education and sports, management, government agencies, physical training, public care.*

TƏHSİLDƏ BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANIN MƏKTƏBLİLƏRİN SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞMASINDA ROLU

A.Ə. Cəbrayilova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“Sosial elmlər” kafedrası
arzu.cabrayilova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Təhsildə bədən tərbiyəsi və idmanın məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşmasında rolu adlı məqalədə məktəbdəki təhsil prosesi şəraitində bədən tərbiyəsi və idman vasitəsi ilə sağlam həyat tərzinin formalaşmasından bəhs edilir. Bədən tərbiyəsi dərslərinin tədrisinin sistematik və məqsədyönlü bir şəkildə təşkil edilməsinin vacibliyi vurğulanır. Təhsil müəssisələrində uşaq və yeniyetmələrin tərbiyə və təhsilinin effektivliyi tamamilə onların sağlamlıq vəziyyətindən asılı olduğu qeyd olunur. Bu gün məktəb ümumi bir mədəniyyət və insan sağlamlığı mədəniyyətinin formalaşmasında əsas vasitədir, çünki ölkənin bütün əhalisi bu məktəbdən keçir. Məktəblərdəki təhsilin vacib məqsədlərindən biri sağlam həyat tərzini sürməyə hazır olmağın formalaşdırılmasıdır. Buna isə müəllim və valideynlər tərəfindən şagirdlərin sağlamlığını qorumaq, evdə və məktəbdə ekoloji cəhətdən şərait yaratmağa, asudə vaxtının düzgün təşkilinə fikir verməyə, sağlamlığı qoruyan fəaliyyətlərə şüurlu bir münasibət inkişaf etdirməyə çalışmaq ilə nail olmaq olar.

Açar sözlər: *məktəbli; sağlam həyat tərzini; fiziki fəaliyyət; idman; fiziki aktivlik; tərbiyə; bədən tərbiyəsi.*

Məktəbli adını daşımağa başlayan uşağın məktəb mühitinə daxil olması həyatında əsaslı dəyişikliklərin olması ilə diqqəti cəlb edir. Təlim fəaliyyəti tədrisin başlaması ilə məktəbli üçün aparıcı olması və bir sıra psixoloji dəyişiklikləri ilə özünü göstərir.

Qeyd edək ki, uşaqlar məktəbə gələrkən fiziki, anatomik-fizioloji cəhətdən sağlam olurlar. Uşağın sağlam və gümrah olmaları on-

ların nəinki məhsuldar fəaliyyətini, habelə tədris fəaliyyətini də xarakterizə edir [7;s.118].

Yaş artdıqca məktəblilər tədris fənlərinə seçici münasibət bəsləməklə təlimə olan münasibətlərində də tədriscən fərqlilik müşahidə olunur. Bu da valideyn və müəllimlər tərəfindən düzgün istiqamətləndirilməlidir. Xüsusilə də sağlam həyat tərzini deyirikse məktəb və ailənin birgə əməkdaşlıq edərək şagirdlərin psixoloji xüsusiyyətlərini öyrənib onlara fərdi yanaşmaqla nail olmaq olar.

Sağlam həyat tərzini, bir insanın sağlamlığı üçün ətrafdakı yaşayış şərtlərini necə həyata keçirdiyini göstərən bir göstəricidir. Ümumiyyətlə sağlam həyat tərzini dedikdə, kifayət qədər fiziki fəaliyyət, pəhriz, gündəlik rejimə riayət, şəxsi gigiyenaya diqqət, pis vərdişlərin rədd edilməsi və s. nəzərdə tutulur.

Müasir elmdə bədən tərbiyəsi cəmiyyətin obyektiv tələbatı hesab olunur. Sağlam həyat tərzinin formalaşmasında bədən tərbiyəsi və idmanın rolu böyükdür. Geniş bir quruluşa malik olmaqla sağlamlığı yaxşılaşdırmaq və qoruyucu, iqtisadi, təhsil, siyasi və mədəni və əyləncə kimi bir sıra əsas funksiyalar yerinə yetirir.

Təhsil müəssisələrində uşaq və yeniyetmələrin tərbiyə və təhsilinin effektivliyi tamamilə onların sağlamlıq vəziyyətindən asılıdır. Bu gün məktəb ümumi bir mədəniyyət və insan sağlamlığı mədəniyyətinin formalaşmasında əsas vasitədir, çünki ölkənin bütün əhalisi bu məktəbdən keçir. Məktəblərdəki təhsilin faktiki vəziyyətinin öyrənilməsi göstərir ki, ibtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərslərində müəllimlərin əksəriyyəti uşaqlarda sağlamlığın uğurlu həyat üçün əhəmiyyəti haqqında fikirlər formalaşdırır, eyni zamanda əsasən ənənəvi tədris metodlarından istifadə edirlər. Əsas məqsəd sağlam həyat tərzini sürməyə hazır olmağın formalaşdırılmasıdır. Qeyd edək ki, sağ-

lamlığı qorumaq üçün təhsildə sinifdən-xaric fəaliyyətin təşkili xüsusi yer tutur. Bu, tədris mühitini yaxşılaşdırmaq üçün hazırlanmış yeni metodoloji və pedaqoji fikirlər toplusunu təqdim edərək onların əlverişli inkişafı üçün vacib bir amildir.

Təlim və tərbiyə bir vahid proses kimi, insanın fiziki və ruhi qüvvələrinin inkişafına, onun mövcud cəmiyyətin fəal üzvü kimi formalaşmasına, əmək fəaliyyətinə və vətənin müdafiəsinə hazır olmağa şərait yaradır. Eyni zamanda, bu proses konkret idman növündə xüsusi qabiliyyətlərin aşkarlanmasına və həm də təkmilləşməyə xidmət edir [5;s.62].

Bu və ya digər şəkildə, insanın sağlamlığını təyin edən ən əhəmiyyətli amil onun həyat tərzini, yəni iş və istirahət rejimi, hərəkət mədəniyyəti, fiziki və zehni fəaliyyət, qidalanma, münasibətlər və ünsiyyət mədəniyyəti, zərərli vərdişlər və s. sayılır. Həyat tərzini uşaqlıqdan formalaşır, uşağın mənsub olduğu ailənin, etnik qrupun və cəmiyyətin adət və ənənələrini əks etdirir. Bir həyat tərzini uşağın sağlamlığının qorunmasına və inkişafına kömək edə bilər. Sağlamlığı qorumaq, tək bir fikir ilə formalaşdırmaq olduqca çətin, mürəkkəb bir prosesdir. Göründüyü kimi məktəblilərin sağlamlığını yaxşılaşdırmaq üçün ən əlverişli yol, sağlamlığı qoruyan amillərin ibtidai məktəbin əsas təhsil fənlərinə tətbiqi ilə mümkündür.

Təhsilin və tərbiyənin sağlamlığı qoruyan xüsusiyyəti, ibtidai sinifdə xüsusilə vacibdir. Çünki uşaq bir çox elmdən, o cümlədən bədəni haqqında əsas bilikləri alır, bu mərhələdə uşaq sağlam həyat tərzinin dəyərini başa düşür və qəbul edir. Buna görə həyat tərzinin, xüsusən fiziki fəaliyyətin və bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinə müsbət münasibətin xüsusiyyətlərini nəzərə almaq hər bir məktəblinin həyatında bədən tərbiyəsinin təşkili zəruri amillərdəndir.

Bu gün məktəb tədris proqramının uğurla mənimsənilməsi yalnız sağlamlıq səviyyəsi kifayət qədər yüksək olduqda mümkündür. Bədən tərbiyəsi və idman vasitəsi ilə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması probleminin həlli, müxtəlif bədən tərbiyəsi, idman tədbirlərində əzmkarlıq, məqsədyönlülük, iradə, çalışqanlıq kimi vacib şəxsiyyət keyfiyyətlərinin inkişafında şagird üçün xüsusilə vacibdir. Həm

də şagirdlərdə pis vərdişlərin yaranmasının qarşısını almağa kömək edir.

Göründüyü kimi sağlam həyat tərzinin formalaşmasında əsas məsuliyyət bədən tərbiyəsi dərslərinin üzərinə düşür desək yanlışdır. Tərbiyədə olduğu kimi bədən tərbiyəsi də sistemli olmalıdır, uşağın fiziki imkanları inkişaf etdikcə ona verilən yük də tədricən artırılmalıdır. Bədən tərbiyəsi müəllimi dərslərin uşaqlar üçün yalnız zövq verdikdə və uzun müddət nəfəs darlığına və güclü ürək atışına səbəb olmadığı zaman faydalı olduğunu unutmamalıdır. Özümdən böyükələrin mənfi münasibətləri, fiziki aktivliyin olmaması şagirdlər üçün nümunə olmasına çətinlik yaradır. Fiziki fəaliyyətin olmaması bir çox məktəblilərdə ürək və qan damaq xəstəliklərinin meydana gəlməsinə səbəb ola bilər. Məktəbdəki bədən tərbiyəsi, ilk növbədə xroniki patologiyası olan, fiziki hazırlığı aşağı olan məktəblilər üçün xüsusi bir rol oynayır.

Bədənin sağlam olmaması zəif oxumağa səbəb olur. Buna görə də fiziki cəhətdən zəif olan uşağa baxdıqda “Buna oxumaq çətin olacaq” deyirik. Belə uşaq dərslərdə diqqətsiz olur, materialı uzun müddət yadda saxlaya bilmir, tez yorulur [6;s.261].

Orta məktəb şagirdlərindən söhbət gədirsə onların özlərini onlara uyğun bir həyat tərzini təmin edə bilməyəcəyini daim nəzərə almaq lazımdır. Çox şey valideynlərdən, təhsil təşkilatçılarından, müəllimlərdən asılıdır. Fiziki aktivliyin azalması şagirdlərin fiziki imkanlarının zəifləməsinə səbəb ola bilər. Yaş artdıqca maraqların formalaşmasında mühitdə qazanılmış xüsusiyyətlərin əhəmiyyəti tədricən artır. Bu baxımdan şagird marağının formalaşmasına ətraf mühit, ailədəki və məktəbdəki tərbiyə prosesi daha əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Ətraf mühit əlverişsizdirsə və ailədəki və məktəbdəki proses bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyəti məsələlərini üstələyirsə, fiziki cəhətdən passiv şəxsiyyət davranışı tərzini tədricən formalaşmağa başlayır. Bu o deməkdir ki, belə məktəbli sağlam fiziki fəaliyyətini cəmiyyətdə mövcud olan siqaret, alkoqol və narkotik və ya digər mənfi tipli fəaliyyətlə də dəyişdirir.

Müəllim və valideynlər şagirdlərin sağlamlığını qorumaq üçün xüsusilə evdə və məktəbdə ekoloji cəhətdən şərait yaratmağa, mək-

təblilərin işinin və asudə vaxtının düzgün təşkilinə fikir verməyə, özlərinin və ətrafdakıların şəxsi sağlamlığına və davranış mədəniyyətinə və sağlamlığı qoruyan fəaliyyətlərə şüurlu bir münasibət inkişaf etdirməyə çalışmalıdırlar.

Bədən tərbiyəsi və idmanın sağlamlığı yaxşılaşdırmaq potensialı tam istifadə olunarsa iş qabiliyyətində əsaslı bir artım müşahidə edilər, kütləvi xəstəliklərin qarşısını alar və ömür uzunluğunun artmasına nail olmaq olar.

ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev R.İ. *Psixologiya*. Bakı, "Nurlan" 2008.
2. Hüseynov E.A., Qədimov R.F., Əskərov M.N. *Fiziki tərbiyə müəlliminin peşə fəaliyyətinin pedaqoji-psixoloji əsasları*. Bakı, 2007.
3. Hüseynov E.A. *Yarış fəaliyyəti psixologiyası*. Bakı, 2015.
4. İsmaylov T.M., Məmmədova C.M. *İdman psixologiyası*. Bakı: 2002.
5. İsmaylov T.M. *İdman və psixologiya* (elmi publisistik monoqrafiya); Bakı, 2016.
6. Qədirov Ə.Ə. *Yaş psixologiyası*. Bakı, 2008 s.
7. Vəliyev M.V., Mustafayev A.M. *İnkişaf və yaş psixologiyası*. Bakı, 2013.
8. Акимова Л.Н. *Психология спорта*. Курс лекции. Одесса, 2004.
9. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. *Психология физического воспитания и спорта*. Учебное пособие Академия-2004.
10. Ильин Е. *Психологиии спорта*. Лап ламверт, 2014.
11. Родионов А.В. *Спортивная психология*. Учебная литература Академический курс 2015.
12. Рогалева Л. *Спорт – это психология*. Спорт, фитнес. Отсутствует, 2015.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ В ОБРАЗОВАНИИ

А.А. Джабраилова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Социальных наук», старший преподаватель

Аннотация: В статье «Роль физического воспитания и спорта в формировании здорового образа жизни учащихся в образовании» рассматривается формирование здорового образа жизни посредством физического воспитания и спорта в образовательном процессе школы. Подчеркивается важность систематической и целенаправленной организации преподавания уроков физкультуры. Отмечено, что эффективность воспитания и обучения детей и подростков в образовательных учреждениях полностью зависит от состояния их здоровья. Сегодня школа является ключевым инструментом в формировании единой культуры и культуры здоровья человека, ведь через эту школу

проходит все население страны. Одна из важных целей школьного образования- формирование готовности к здоровому образу жизни. Этого могут добиться учителя и родители, пытающиеся защитить здоровье учеников, создавая условия окружающей среды дома и в школе, уделяя внимание правильной организации досуга и развивая сознательное отношение к деятельности, способствующей укреплению здоровья.

Ключевые слова: школьник, здоровый образ жизни; физическая деятельность; спорт; физическая активность, воспитание, физическая культура.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN EDUCATION IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN

A.A. Cabrayilova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social Sciences, head teacher

Annotation: The article entitled "The role of physical education and sports in the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren" discusses the formation of a healthy lifestyle through physical education and sports in the school educational process. The importance of systematically and purposefully organizing the teaching of physical education classes is emphasized. It is noted that the effectiveness of upbringing and education of children and adolescents in educational institutions depends entirely on their health status. Today, the school is a key tool in the formation of a common culture and culture of human health, because

the entire population of the country goes through this school. One of the important goals of school education is to develop a readiness to lead a healthy lifestyle. This can be achieved by teachers and parents trying to protect the health of students by creating environmental conditions at home and at school, paying attention to the proper organization of leisure time, and developing a conscious attitude to health-promoting activities.

Keywords: *Schoolchildren, healthy lifestyle, sports, physical activity, education, physical education.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО РУКОВОДСТВА НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ АКАДЕМИИ

докт. филос. по пед., доц. Э.С. Тагиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Кафедра «Социальных наук»

ellada.tagiyeva@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация: Целью настоящей статьи является анализ и обобщение многолетнего опыта руководства научно-исследовательской работы студентов спортивной академии. Профессиональная, исследовательская компетенция преподавателя рассматривается как фактор эффективной организации НИРС. В работе приведены примеры успешной интеграции тематики выполняемых студентами научно - исследовательских работ с гуманитарными, специальными дисциплинами. Создание научным руководителем ситуации успеха приносит положительные результаты.

Ключевые слова: 90 лет Академии, профессиональная компетентность, научно-исследовательская работа, внеаудиторная работа со студентами, мотивация научной деятельности.

Уметь заинтересовать студентов изучением языка, своей специальности, зародить в них потребность самостоятельного научного поиска, увлечь историей слов и значений, научно-исследовательской работой – цель, необходимая и очевидная для компетентного преподавателя. Именно компетентный педагог обеспечивает положительные и высокоэффективные результаты в обучении, воспитании и развитии студентов. И для успешного введения в практику различных инноваций, для реализации в новых условиях поставленных перед ним задач педагог должен обладать необходимым уровнем профессиональной компетентности и профессионализма. Значение

английского слова компетентность (competence) следующим образом определяется в Словаре иностранных слов: «осведомлённость, авторитетность; совокупность компетенций; наличие знаний и опыта, необходимых для эффективной деятельности в заданной предметной области» [1990, 247].

На необходимость повышения профессиональной компетентности педагога и подготовки конкурентоспособных кадров с современным мышлением указывается в Государственной стратегии по развитию образования в Азербайджанской Республике (2013): «Современные, активно-интерактивные методы обучения, опирающиеся на информационно-коммуникационные технологии, развивающие творческое мышление и учитывающие индивидуальные особенности получающих образование, дают высокие результаты. Постоянное создание с этой целью прогрессивных методов обучения и повышение компетентности учителей занимают важное место в образовательной политике» [4].

Вопросы профессиональной компетентности рассматриваются в работах как отечественных, так и зарубежных ученых. Обратимся к анализу понятия профессиональная компетентность. Профессиональная компетентность педагога – это многофакторное явление, включающее в себя систему теоретических знаний педагога и способов их применения в конкретных педагогических ситуациях, ценностные ориентации педагога, а также интегративные показатели его культуры (речь, стиль общения, отношение к себе и своей деятельности, к смежным областям знания и др.).

«Профессиональная компетентность – это способность педагога решать профес-

сиональные проблемы, задачи в условиях профессиональной деятельности. Профессиональная компетентность—это сумма знаний и умений, которая определяет результативность и эффективность труда, это комбинация личностных и профессиональных качеств, необходимых для успешной педагогической деятельности» [3, 1].

Бесспорно, что современные подходы и трактовки профессиональной компетентности весьма различны. Важно обратить внимание на то, что профессиональная компетентность преподавателя включает в себя предметную, психолого-педагогическую и методическую составляющие. Методическая компетентность это: умение планировать, отбирать, синтезировать и конструировать учебный материал; умение организовывать различные формы занятий; умение применять инновационные технологии обучения; умение организовывать самостоятельную работу на занятиях и во внеурочной деятельности. В Законе об образовании (2009г.) Азербайджанской Республики отмечается, что «обучающиеся обладают следующими правами:

- получать качественное образование, отвечающее государственным образовательным стандартам;
- пользоваться имеющейся инфраструктурой образовательного учреждения (учебно-производственными, научно-исследовательскими, информационными, спортивными, оздоровительными центрами, библиотеками;
- заниматься научно-исследовательской деятельностью;
- принимать участие в научной, общественной, социальной и культурной жизни образовательного учреждения, создании научных обществ, кружков, ассоциаций, объединений;
- принимать участие в проведении научно-практических конференций, семинаров, собраний и встреч, а также других мероприятиях, связанных с образовательной жизнью» [1].

Безусловным требованием подготовки бакалавров является не только вооружение

знаниями учебных дисциплин, развитие его профессиональных качеств, но и формирование умений анализировать педагогический процесс, развитие творческих, исследовательских способностей. Научно-исследовательская деятельность требует определённой подготовки преподавателя и студента. В этой совместной работе успех зависит от каждого из её участников. Вполне естественно, что основная доля ответственности ложится на научного руководителя работы, исполняющего в данном случае роль ведущего, более опытного участника. Под руководством преподавателя студенты могут выполнить проектную, исследовательскую или творческую работу с глубоким анализом первоисточников и поиском решений для самореализации собственной идеи.

По нашему мнению, высокая мотивированность к выполнению научно-исследовательской работы является основой для получения высоких результатов и реализации интеллектуальных способностей.

Проведение научных студенческих конференций является составной частью учебного процесса в спортивной академии. Этот вид деятельности направлен на выявление и актуализацию исследовательских потребностей, интересов студентов, степени их готовности к решению тех или иных исследовательских задач. Одними из основных задач проведения конференций является повышение результативности и качества самостоятельной работы студентов, а также развитие коммуникативных навыков и личностных качеств студентов. Организация научно-исследовательской работы студентов первого курса имеет свои особенности. Во-первых, следует учитывать, что без предварительной подготовки и опыта студенты первого курса не могут провести полноценное научное исследование. Получение и систематизация знаний о методах педагогического исследования, которые являются новыми для студентов-первокурсников, но, возможно важным результатом обучения студентов гуманитарным, общенаучным дисциплинам. При подготовке доклада необходимо ориентировать студента на поиск

информации в Интернете с использованием научной электронной библиотеки. Поиск информации в научной электронной библиотеке позволит студентам использовать для подготовки сообщений данные последних научных исследований, а также на раннем этапе обучения в вузе сформирует навыки использования современных электронных ресурсов и навыки работы с научной периодикой. При выполнении данного вида исследований и проявляется исследовательская компетенция преподавателя, так как при постановке задачи для студента, а также при её решении преподаватель не только передаёт студенту теоретическую информацию, но и обучает методам проведения исследования. Совместные усилия позволяют студентам реализовать свои интеллектуальные и творческие способности, приобрести навыки научной работы, осознать свою значимость и принадлежность к большой науке. При решении научных задач молодые исследователи получают весь-

ма ценный опыт коллективного творчества, публичных выступлений и научных дискуссий, повышают свой интеллектуальный уровень в процессе общения и обмена информацией. Выступая с результатами своих исследований на конференциях различного уровня, участвуя в научных молодёжных мероприятиях, молодые исследователи имеют возможность реализовать свои способности, испытывают вдохновение и готовность к дальнейшему творческому поиску.

Осуществляя руководство НИРС кафедры языков с 1991 года, способствовала вовлечению студентов в научно-исследовательскую работу, повышению познавательного интереса к углублённому изучению азербайджанской и русской классики, русского языка, спортивной лексики в *сравнительно - сопоставительном плане*. Тематика студенческих докладов, представленных на конференциях, была актуальной, обширной и разнообразной.

Фино студентов	Группа	Название доклада	Дата	Результаты
Александрова Ю.И., Талыбова Э.Ф.	P-91-3	Мудрость афоризмов Низами Гянджеви и их воспитательное значение для студентов ИФК.	10-12.03.1992	Почётная грамота, памятный подарок
Аббасов А.	ОА-90-1	Фразеологизмы как средство выразительности (на материале газеты «Спорт»).	9-11.03.1993	Почётная грамота
Баджарани-Касумова К.	ОА-91-5	О возникновении и употреблении туристской лексики.	15-17.03.1994	Почётная грамота
Караджаев Э.	ТА-93-1	Спортивные термины с греко-латинскими префиксами в русском и азербайджанском языках.	30.03.1995	Почётная грамота, доклад опубликован с.41-44
Мамедов Р.	ОА-95-3	Язык и специальность: отражение социальных процессов в спортивной лексике.	27-28.03.1996	
Сулейманов С.	ТА-15-3	Интернациональное воспитание студентов Азерб.ГИФК (на примере творчества Самеда Вургуня).	28.04 - 1.05.1997	Почётная грамота, премия; доклад опубликован с.3-6.
Гусейнова С.	ОА-96-1	Описательные предикаты в спортивной лексике и особенности их изучения студентами Азерб.ГИФК.	28-30.04.1998	
Асланов Д.	ТА-98-6	Литературное наследие Джафара Джаббарлы и его воспитательное значение для студентов спортивной академии (к 70-летию Академии).	28-29.05.2000	Доклад опубликован с.36-41

Джамалзаде О.	ТА-99-3	Патриотизм и гуманизм в творчестве Расула Рзы (к 90-летию со дня рождения поэта).	29-31.03.2001	Почётная грамота
Байрамов К.	ТА-01-13	Гейдар Алиев и русский язык: язык общения, познания и сотрудничества.	11-13.04.2002	Почетная грамота
Гасанли Р.	ТА-01-6	К истории возникновения и функционирования спортивных терминов.	29-01.05.2003	
Мамедов Т.	ОА-02-6	Словообразовательные модели сложных в спортивно-игровой лексике.	28-30.04.2004	
Умаева Э.	Q-03-2	Bədii ədəbiyyat dilində Şərq (türk)sözləri (M.Y.lermontovun anadan olmasının 180-illiyinə).	4-6.04.2006	Почётная грамота
Габибов Э.	ОА-06-03	Шахматы в азербайджанской и русской художественной литературе	18-20.04.2007	Почётная грамота
Исмайлов С.	ОА-07-9	Qədim Azərbaycan və rus folklorunda təkmübarizlik.	6-8.05.2008	Почётная грамота
Гулиев Э.	ОА-08-7	Физические упражнения в жизни и творчестве А.С.Пушкина (к 210-летию со дня рождения).	22-24.04.2009	Почётная грамота
Мурсалов Ф.	ТА-09-9	Общенациональный лидер Г.Алиев и вопросы подготовки специалистов.	21-23.04.2010	Почётная грамота
Агаев У.	ОА-10-1	Спортивные лозунги на чемпионате мира по футболу-2010 (к 100-летию азербайджанского футбола, к 80-летию АГАФКС)	3-5.2011	Памятный диплом, Почётная грамота
Моргунова А.	ОА-11-1	Значение трудов М.В.Ломоносова в обучении и воспитании бакалавров спортивной академии (к 300-летию со дня рождения).	25-27.04.2012	Памятный подарок, сертификат
Моргунова А.	ОА-11-1	К вопросу об изучении спортивной субкультуры.	25-26.04.2013	Памятный подарок; награждены сертификатами студентка и науч. руководитель
Гулузаде С.	ОА-11-4	Из истории русско-азербайджанских, туристических связей.	15-18.04.2014	
Халилзаде А.	ОР-13-1	Характеристика спортивного судьи в словесном фольклоре футбольных болельщиков.	8-10.04. 2015	Почётная грамота
Годошева Г.	ТА-15-6	К юбилею поэта: диалог культур в творчестве С.Есенина.	26-29.04.2016	Почётная грамота
Мамедова Н.	MFH16-19	M.F.Axundov və L.N.Tolstoyun həyatı təmsalında gənclərin fiziki tərbiyəsinin inkişaf etdirilməsi.	25-28.04.2017	Награждены сертификатами студентка и науч. руководитель
Эминов Д.	FTC17-1	Пословицы и поговорки о языке, речи и их когнитивное значение.	25-26.04.2018	Сертификат, опубликованы тезисы доклада с.103-105
Бабаева Марьям	İTN-118R21	Роль А.О.Черняевского в просвещении и подготовке национальных педагогических кадров.	30-31.05.2019	Сертификат

Научно-исследовательская работа приносит удовлетворение, воодушевление, если она сопровождается успехом. Обращаясь к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова, устанавливаем, что успех – это:

«1) удача в достижении чего-нибудь;
2) общественное признание;
3) хорошие результаты в работе, учёбе [1991, 838]. *Весьма действенным в этом смысле является публичное признание творческих успехов в форме вручения дипломов, сертификатов, грамот, издания печатных трудов.* Хотелось бы особо остановиться на содержании лучших докладов студентов Академии.

Доклад студента группы ТА-95-3 Сулейманова Сулеймана «Интернациональное воспитание студентов Азерб.ГИФК на примере творчества Самеда Вургун», посвященный 90-летию великого азербайджанского поэта, вызвал интерес у собравшихся участников конференции. Самед Вургун говорил о «необходимости изучения русского языка, овладения им как средством межнационального общения, всестороннего развития и интернационального воспитания азербайджанской молодёжи». [1, 6]. За успешное выступление на студенческой научной конференции и содержательный доклад Сулейманов С. был награждён Почётной грамотой Министерства молодёжи и спорта Азербайджанской Республики, премирован месячной стипендией (приказ Р-28.от 25.04.97).

В 2000 году исполнилось 70 лет Азербайджанской государственной академии физической культуры и спорта и 100 лет выдающемуся азербайджанскому драматургу Джафару Джаббарлы. В докладе студента группы ТА-98-6 Асланова Джейхуна «Литературное наследие Джафара Джаббарлы и его воспитательное значение для студентов спортивной академии» рассмотрены «произведения, которые составляют художественную летопись жизни и борьбы азербайджанского народа, помогают современной спортивной молодёжи быть стойкими и бесстрашными, активными гражданами страны».

«В конце XX века спорт стал настоящим феноменом в Азербайджане, необходимой частью современного образа жизни. Интерес к спортивной культуре значительно возрос благодаря средствам массовой коммуникации. Богатый внутренний мир спорта обладает всеми признаками ярко выраженной субкультуры. Субкультура (подкультура) может отличаться от доминирующей культуры собственной системой ценностей, языком, манерой поведения, одеждой. Результативность общения представителей спортивной субкультуры (спортсменов, тренеров, судей, болельщиков) существенно зависит от знания терминологической лексики. Поэтому предметом нашего исследования является спортивная субкультура, её особенно важный и интересный аспект – спортивная терминология. Рассмотрим составленную нами таблицу «Спортивная лексика». В лексике спорта выделяются термины (общеспортивные, узкоотраслевые, узкоспециальные), профессионализмы, жаргонизмы» - цитаты из доклада студентки Моргуновой Александры, покорившей своим успешным выступлением всех участников научной конференции. На Учёном совете ректор Академии, профессор А.Абиев вручил памятный подарок и сертификат А.Моргуновой, научному руководителю, доценту Э.Тагиевой – сертификат за успешное руководство НИРС.

«Сегодняшний прогресс в азербайджанском спорте является ярким свидетельством проявления огромной государственной заботы о физическом развитии, воспитании, укреплении здоровья молодёжи. Физическая культура, спорт, физические упражнения, активный образ жизни помогли двум великим писателям М.Ф. Ахундову и Л.Н.Толстому сохранить блестящую спортивную форму, проявить уникальные творческие способности в культуре и литературе. Спортивные увлечения азербайджанского и русского писателя нашли яркое и полное воплощение в художественных произведениях, в кинематографии. Спортивные биографии М.Ахундова и Л.Толстого служат образцом для современной студенческой молодёжи», - отметила в своём инте-

ресном докладе и презентации на научной конференции студентов и магистрантов спортивной академии Мамедова Наргиз. 23 мая 2017 года проректор по учебной и научной работе Академии, доцент Тахмина Тагизаде вручила Н. Мамедовой и научно-му руководителю, доц. Э. Тагиевой сертификаты.

Руководством Академии в числе лучших докладов кафедры «Социальных наук» были отмечены доклад и презентация студентки Бабаевой Марьям, посвящённые исследованию роли азербайджанской интеллигенции в развитии науки, образования и культуры Азербайджана в конце XIX-начале XX вв. Выступая 30 мая 2019 года на пленарном заседании научно-практической конференции студентов и магистрантов Академии, студентка Бабаева Марьям отметила: «В ноябре 2018 года исполнилось 100 лет создания Газахской учительской семинарии, функционирующей под руководством видного литературоведа, известного просветителя и общественного деятеля Ф.Кочарли, где преподавание всех предметов велось на родном языке с использованием прогрессивных методов. В распоряжении Президента Азербайджанской Республики Ильхама Алиева (3.11.2018) говорится: «Среди воспитанников семинарии, на протяжении многих лет готовившей высококвалифицированные педагогические кадры не только для регионов республики, но и соседних стран, есть много известных личностей, имена которых вписаны в историю образования, науки и культуры. Газахская учительская семинария оставила работникам образования независимой Азербайджанской Республики богатое наследие в деле воспитания молодого поколения в духе идеологии азербайджанства». Научный интерес представляет многогранная педагогическая деятельность замечательного азербайджанского педагога-просветителя А.Черняевского, занимавшегося в азербайджанском отделении Горийской учительской семинарии изданием первого учебника азербайджанского языка, подготовкой первых азербайджанских учительских кадров. Среди них Кочарли, С.Ве-

либеков, Р. Эфендиев, Д. Мамедгулузаде, М.Махмудбеков, С.Ахундов, Н.Нариманов, известные писатели, общественные и государственные деятели азербайджанского народа. Научно-педагогическая деятельность талантливых педагогов, полная искренней любви к педагогической профессии, к учащимся школ, сохраняет силу вдохновляющего примера для специалистов спортивной академии».

Профессиональная компетентность преподавателя определяется опытом и индивидуальными способностями человека, его мотивированным стремлением к самообразованию, к самосовершенствованию. Таким образом, профессионально компетентным можно назвать педагога, который на достаточно высоком уровне осуществляет педагогическую деятельность, педагогическое общение, сотрудничество с талантливыми студентами, достигает высоких результатов в их развитии и воспитании. Главный смысл деятельности учителя состоит в том, чтобы создать каждому студенту ситуацию успеха, радость труда, радость успеха в учении, спорте и в научно-исследовательской работе.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Закон Азербайджанской Республики от 19 июня 2009 года. Об образовании* <https://online.zakon.kz/document/?d>
2. **Гусейнов Р.Л., Мамедов Т.М.** *Педагогика*. Баку, 2015, с.107-114.
3. **Eminov S., Tağıyeva E.S.** *Dil, nitq haqqında atalar sözləri və onların koqnitiv mənası*. «Müasir idmanda dəyərlər, ənənələr və innovasiyalar» mövzusunda tələbə və magistrantların elmi-praktiki konfransının materialları, 25-26.04.2018. Bakı, Azərbaican, 2018, s.103-105.
4. **Самсонова О.Д.** *Профессиональная компетентность педагога*. Новосибирск, 2017.
- <http://www.informio.ru/publications>
5. **Тагиева Э.С., Сулейманов С.** *Интернациональное воспитание студентов Азерб. ГИФК на примере творчества*

Самедова Вургун. Материалы научной конференции студентов. Баку, 1997, 34 с.
6. Чупрова Л.В. Научно-исследовательская работа студентов в образователь-

ном процессе вуза. Теория и практика образования в современном мире: материалы I Междунар. науч. конф. Санкт-Петербург: Реноме, 2012, с. 380-383

İDMAN AKADEMİYASINDA TƏLƏBƏLƏRİN EFFEKTİV ELMİ-TƏDQİQAT İŞİNİN FAKTORU KİMİ MÜƏLLİMİN PROFESSIONAL SƏRİŞTƏSİ

p.ü.f.d., dos. E.S. Tağıyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“Sosial elmlər” kafedrası

Annotasiya: Bu məqalənin məqsədi İdman Akademiyası tələbələrinin tədqiqat işinin təşkilindəki çoxillik təcrübəni təhlil etmək və ümumiləşdirməkdir. Müəllimin peşəkar, tədqiqat səriştəsi tədqiqat işinin səmərəli təşkilində zəruri amil kimi qəbul edilir. Məqalədə tələbələrin humanitar, ixtisas fənləri üzrə yerinə yetirdikləri tədqiqat işinin mövzularının uğurlu

inteqrasiya nümunələri təqdim edilir. Elmi rəhbər tərəfindən uğurlu şəraitin yaradılması müsbət nəticələr formalaşdırır.

Açar sözlər: *Akademiyanın 90 ili, peşəkar səriştə, elmi-tədqiqat işi, tələbələrlə dərslərdə dənkanar iş, elmi fəaliyyət üçün motivasiya.*

PROFESSIONAL COMPETENCE OF A TEACHER AS A FACTOR OF EFFECTIVE SCIENTIFIC RESEARCH WORK OF STUDENTS IN THE ACADEMY OF SPORT

ass. prof. E.S. Tagiyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social Sciences

Annotation: The purpose of this article is to analyze and summarize many years of experience in managing the research work of students of the Sports Academy. The professional research competence of a teacher is considered as a factor in the effective organization of research work. The paper provides examples of the successful integration of the topics

of research work performed by students with humanitarian, special disciplines. The creation of a successful situation by the supervisor brings positive results.

Keywords: *90 years of the Academy, professional competence, scientific research work, extracurricular work with students, motivation for scientific work.*

SİLAHLI MÜNAQIŞƏLƏRİN TƏHSİL SİSTEMİNƏ TƏSİRİ VƏ NƏTİCƏLƏRİ

N.R. Əzizova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Sosial elmlər kafedrası, müəllim

narmin.azizova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Bu məqalədə silahlı qarşıdurmaların, müharibələrin təhsilə, təhsil müəssisələrinə, tədris prosesinin iştirakçılarna (pedaqoji heyət, təhsil alanlar, valideynlər) qısa və uzunmüddətli zərərli təsirləri araşdırılmışdır. Müharibələr zamanı – akademik heyətin itkisi, məktəblərin dağıdılması, təhsil xərclərinin kəsilməsi, ailələrin öz övladları üçün öz iradələrindən asılı olmayaraq təhsil funksiyalarının itirilməsi, yenidən təhsilə qayıtmaq üçün maneələr, psixoloji travmalarla nəticələnmişdir. Bu nəticələr insanların hüquqlarının, xüsusən də sağlam təhsil almaq kimi mühüm hüququnun itirilməsinin bariz göstəricisidir.

Açar sözlər: *silahlı qarşıdurma, təhsil, müharibənin təhsilə təsiri.*

Kimsə heç olmasa bir dəfə döyüş meydanında ölmüş bir əsgərin şüşəyə dönmüş gözlərinə baxsaydı, müharibəyə başlamazdan əvvəl yaxşı düşünərdi. Otto fon Bismark

Müharibələr, silahlı münaqişələr ölkələr arasında qaldırılan ərazi iddiaları həmin ölkələrin iqtisadiyyatına, daxili və xarici siyasətinə təsir etdiyi kimi, ölkələrin sosial – iqtisadi vəziyyətinə də ciddi təsir göstərir. Bu təsirlərin acınacaqlı nəticələrini insanların təhsil həyatında da görmək mümkündür. Hər il minlərlə uşaq silahlı münaqişələr nəticəsində öz yaşadığı evi, təhsil aldığı məktəbi tərk etmək məcburiyyətində qalır.

1945 – 1992-ci illər arasında say etibarilə 149-dan çox böyük müharibə baş vermişdi. Bunun nəticəsində 23 milyondan çox insan öldürüldü. Əlbəttə ki, bunların arasında məktəblilər də var idi. Son on il ərzində silahlı münaqişələr nəticəsində 2 milyon uşaq öldürüldü, 4 – 5 milyon uşaq əlil oldu, 1 milyondan çox

uşaq valideynlərindən hər ikisini yaxud birini itirdi, 12 milyon uşaq evindən didərgin düşdü.

BMT Təhlükəsizlik Şurası beynəlxalq humanitar hüquq normalarına uyğun olaraq münaqişə şəraitində uşaqlara qarşı kobud rəftarın aşağıdakı altı növünü ön plana çəkib:

- öldürmək və şikəst etmək;
- oğurlamaq;
- uşaqlardan əsgər kimi istifadə etmək;
- seksual zorakılıq etmək;
- məktəb və xəstəxanalara hücum etmək;
- humanitar imkandan imtina etmək.

BMT-nin Uşaq Hüquqları Konvensiyasının 28-ci maddəsində deyilir ki, hər bir uşağın rəsmi təhsil almaq hüququ vardır - buna baxmayaraq dünyada 32 milyondan çox uşaq silahlı qarşıdurma nəticəsində heç vaxt müəllim görməmişdir. Münaqişə zonalarında uşağın təhsil hüququ, təhsilin özü qorunmadan təmin edilə bilməz. Təhsil həyat qurtaran ola bilər. Məktəb, uşaqların təhdid və böhranlardan qorunması üçün təhlükəsiz bir yer təmin etməlidir. Bu, eyni zamanda böhran dövrünü qırmaq üçün kritik bir addımdır və gələcək münaqişələrin yaranma ehtimalını azaldır.

Yəmən, Suriya, Pakistan, Cənubi Sudan, Nigeriya və Keniya da daxil olmaqla bir çox ölkədə məktəblər və universitetlər son illərdəki qarşıdurmalar zamanı hücumlara məruz qaldı.

Yəmən və Suriyada məktəblər bombalandı, Cənubi Sudan və Nigeriyadakı məktəblərdən uşaqlar qaçırıldı və digər bir çox qarşıdurmada məktəblər silahlı qruplaşmalar üçün baza və ya uşaq əsgər cəlb etmək üçün yer kimi hücumla məruz qaldı.

Dünyada hər onuncu uşaq silahlı münaqişələrin baş verdiyi ölkə və ya regionda yaşayır. BMT-nin Uşaq Fondu (UNICEF) tərəfindən hazırlanmış “Uşaqlar cəbhələr arasında” adlı hesabatda bildirilir ki, təxminən 230 milyon uşaq həyatlarının ən önəmli dövrünü

əmin-amanlığın olmadığı və silahlı qarşıdurmaların tüğyan etdiyi bölgələrdə keçirirlər. Bu da İkinci Dünya müharibəsindən bəri ən yüksək və acınacaqlı göstəricidir. Təkcə Suriya, İraq, Cənubi Sudan, Mərkəzi Afrika Respublikası və Yəməndə 21 milyon uşaq müharibə və zorakılıq dəhşətlərini yaşamağa məcburdur [3].

Müharibədə, xüsusən son on il ərzində acınacaqlı bir hal qədər münafiqələrdə əsgərlər olaraq uşaqların istifadəsidir. Uşaq əsgərlər dünyanın bütün bölgələrində mövcuddur və ən çox qarşıdurmalarda iştirak edirlər. Bununla belə, problem xüsusilə Afrikada aktualdır, burada doqquz yaşdan kiçik olan uşaqlar silahlı münafiqədə iştirak edirlər. Uşaq əsgərlərinin əksəriyyəti 14 və 18 yaş arasındadır. Uşaq əsgərlər həm üsyançı qruplar, həm də hökumət qüvvələri tərəfindən işə götürülür.

BMT-nin Uşaq Hüquqları Konvensiyası dövlət tərəfindən 15 yaşınadək olan uşaqların hərbi əməliyyatlarda iştirak etməməsini təmin edilməsini tələb edir. Ancaq bu, çoxları tərəfindən aşağı bir yaş göstəricisi olaraq qarşılanmış və ən azı 18 yaşa qədər yüksəltməyə təşəbbüs göstərilmişdir. Uşaqların silahlı münafiqəyə cəlb olunmasına dair Uşaq Hüquqları haqqında Konvensiyaya Əlavə Protokol (2011-ci ilin noyabr ayından etibarən 143 tərəfdəş dövlətlə) minimum yaşı 18-ə yüksəltdi.

Avropa ölkələrində uşaqlar 17 yaşınadək işə qəbul edilmir və əsgərlər 18 yaşınadək döyüşə göndərilir. Böyük Britaniyada ən aşağı işə qəbul yaşı 16-dır və bu yalnız təlim məqsədləri üçündür. Böyük Britaniya BMT-nin Uşaq Hüquqları Komitəsi tərəfindən buna görə geniş şəkildə tənqid olunur. Çeçenistanda 18 yaşdan kiçik uşaqların üsyançı qüvvələrə xidmət etdiyi bildirilir [1].

Uşaqlar demək olar ki, dünyanın hər yerində silahlı qarşıdurmaların fəal iştirakçısı olmaq məcburiyyətində qalırlar. Hətta onların arasında bəzilərinin 10 yaşından aşağı olduğu da bilinir. Onların əksəriyyəti döyüş bölgələrində yaşayan yoxsul ailələrdəndir. Ən azı 19 ölkə hələ də uşaq əsgər çağırışları edir. Ordu və üsyançı qruplar son on ildə 250.000-dən çox uşaq bu işlərə cəlb etmişdir. UNESCO təşkilatı 28 milyon uşaq silahlı qruplara ya-

zılmamaq üçün məktəbə getmədiyini təxmin edir.

Uşaq əsgərlər böyüklər tərəfindən istismara məruz qalırlar və onları cəlb edən şəxslər qaçmağa cəhd etdiklərinə görə onları cəzalandırırlar. Müharibə zamanı uşaqlar yetkin əsgərlər qədər fiziki xəsarət alır. Yemək çatışmazlığı, qidalanma və xəstəlik gündəlik həyatlarının bir hissəsidir. Onlar dəstək qrupları (qapıçılar, casuslar, kəşfiyyatçılar, aşpazlar və ya mühafizəçilər), cinsi kölələr və döyüşçülər kimi istifadə olunur. Pis rəftar onların gündəlik həyat tərzidir və bir çoxu narkotik vasitələr istifadə etmək məcburiyyətində qalır. Bu, əsas insan hüquqlarının pozulması və ailə hüquqlarının pozulmasıdır, çünki çox vaxt uşaqlar ailələrindən oğurlanır.

II Dünya Müharibəsindən sonra İnsan Haqları üzrə Konvensiya qəbul olunub. İtkilər və qurbanlar o qədər çox oldu ki, insanların sülh uğrunda birgə iştirakı üçün tədbirlər görüldü. İnsan Haqları haqqında Konvensiya bunlardan biridir. Dünyanı idarədən və humanizm məsələlərinin həllinə çalışan qüvvələr qərara aldılar ki, İHÜK yetərli deyil. Uşaqlar üçün xüsusi konvensiya hazırlandı. Bu, 1989-cu il noyabrın 20-də qəbul olunub. Bizdə səhvən onu iyunun 1-də qeyd edirlər. Bu da Sovet İttifaqının bu tarixə müəyyən etməsiylə bağlıdır. Əslində, dünya üzrə BMT-nin qərarına əsasən, Uşaqlar Günü noyabrın 20-i qeyd olunur. Konvensiya 54 maddədən ibarətdir. Konvensiya bütün ölkələrin eyni qanunu yerinə yetirməsi üçün hazırlanan sənəddir, yəni bunu qəbul edən və təsdiqləyən ölkələr üzərinə öhdəliklər götürür. 43 və 54-cü maddələr bunu əsas götürür ki, həm böyüklər, həm də dövlətlər uşaqların rifahı üçün çalışmalıdırlar. Uşaqların təhsil hüquqlarına gəldikdə bu, konvensiyanın 28-29-cu maddələrində öz əksini tapıb. Hər bir uşağın təhsil almaq hüququ var, dövlət bunu onun üçün təmin etməyə borcludur. Həmçinin ilkin təhsil məcburidir və pulsuzdur [6].

Ölkəmizə qarşı edilən ərazi iddiaları və etnik təmizləmə siyasəti nəticəsində ölkənin sosial – iqtisadi inkişafına ciddi ziyan vurdu. İşğal olunan ərazilərdə 871 yaşayış məntəqəsi, o cümlədən 11 şəhər, 12 qəsəbə, 848 kənd, yüzlərlə xəstəxana yandırıldı və ya yararsız ha-

la salındı. Yüz minlərlə bina və mənzil, minlərlə ictimai bina dağıdıldı, qarət edildi. Yüzlərlə kitabxana talan olundu, çoxlu sayda dəyərli əlyazma yandırıldı, məhv edildi. Bir neçə dövlət teatri, yüzlərlə klub və çoxlu sayda musiqi məktəbi məhv edildi.

Vilayət əhalisinin tibbi xidmətlər, mədəniyyət mərkəzləri və orta hesabdan 1,6 dəfə artıq kitab və jurnal olan kitabxanalardan istifadə etmək imkanları daha yüksək idi. 1988-1989-cu tədris ilində Dağlıq Qarabağda erməni dilini tədris dili kimi istifadə edən 136 orta ümumtəhsil məktəbi (16 120 şagird) mövcud idi. Xankəndi Dövlət Pedaqoji İnstitutunda əksəriyyəti ermənilərdən ibarət 2 130-dan artıq tələbə Azərbaycan, erməni və rus bölmələrində təhsil alırdı. Bundan əlavə, Dağlıq Qarabağda erməni və rus dillərində təhsil verən onlarla ixtisaslaşdırılmış orta məktəb və peşə hazırlıq məktəbi mövcud idi [4].

İşğal edilmiş bölgələrdə cəmi 140 min şagirdin oxuduğu olan 600 məktəb, 53 min şagirdin təhsil aldığı 65 peşə məktəbi, 85 incəsənət məktəbi, 2 təhsil qurumu məhv edilib.

Prezident İlham Əliyev Azərbaycan Respublikasının ərazi bütövlüyünün, müstəqilliyinin və konstitusiyaya quruluşunun müdafiəsi zamanı əlil olmuş və Azərbaycan Respublikasının azadlığı, suverenliyi və ərazi bütövlüyü uğrunda həlak olan, hərbi əməliyyatla əlaqədar itkin düşən və məhkəmə tərəfindən ölmüş elan edilən vətəndaşların uşaqlarının təhsil xərclərinin ödənilməsi haqqında sərəncam imzalayıb. Həmin sərəncama görə, Azərbaycan Respublikasının ərazi bütövlüyünün, müstəqilliyinin və konstitusiyaya quruluşunun müdafiəsi zamanı əlil olmuş və Azərbaycan Respublikasının azadlığı, suverenliyi və ərazi bütövlüyü uğrunda həlak olan, hərbi əməliyyatla əlaqədar itkin düşən və məhkəmə tərəfindən ölmüş elan edilən vətəndaşların Azərbaycan Respublikasının ali təhsil müəssisələrində bakalavriat və magistratura (tibb təhsilində əsas və rezidentura) təhsil səviyyələrində və orta ixtisas təhsili müəssisələrində ödənişli əsaslarla təhsil alan uşaqlarının təhsil müddəti ərzində təhsil haqqı

2014/2015-ci tədris ilindən etibarən Nazirlər Kabinetinin 2010-cu il, 25 iyun tarixli, 120 sayılı qərarı ilə təsdiq edilmiş təhsil xərcləri miqdarında dövlət büdcəsinin vəsaiti hesabına ödənilir.

Hal-hazırda ermənilərin Azərbaycan torpaqlarına qarşı apardığı təcavüzkar siyasətin nəticəsində də bir çox təhsil müəssisələri təhlükə altındadır.

“Son günlər ərzində ermənilərin təcavüzkar siyasəti nəticəsində 14 bölgədə 420 məktəbin fəaliyyəti məhdudlaşdırılıb. Bu məsələ daim nəzarətdədir”.

“Report” xəbər verir ki, bunu Təhsil naziri **Emin Əmrullayev** COVID – 19 pandemiyası dövründə təhsil müəssisələrinin fəaliyyətinin təşkili mövzusunda keçirilən brifinqdə deyib.

Onun sözlərinə görə, ağır artilleriyadan atılan atəşlər nəticəsində 9 məktəbə ciddi ziyan dəyib: “İki şagirdimiz həlak olub, bir müəllimimiz yaralanıb. Biz nikbinik və əminik ki, Ordumuz qısa müddətdə torpaqlarımızı azad edəcək və orada tədris bərpa ediləcək” [5].

ƏDƏBİYYAT

1. <https://www.coe.int/az/web/compass/war-and-terrorism>
2. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582016000300238
3. https://azertag.az/xeber/UNICEF_Dunyada_her_onuncu_usaq_muharibe_seraitinde_ya_sayir-868397
4. <https://www.mfa.gov.az/az/content/109/mu-naqisenin-tarixi-aspektleri>
5. <https://report.az/elm-ve-tehsil-xeberleri/tehsil-naziri-ermeniler-9-mektebe-ciddi-ziyan-vurub/>
6. <https://azedu.az/az/news/1199-tehsil-huququ-pozulan-saysiz-hesabsiz-usaqlar-muharibelerin-bexs-etdiyi-gorunmeyen-dehsetler>

ВЛИЯНИЕ ВООРУЖЕННЫХ СТОЛКНОВЕНИЙ НА СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Н.Р. Азизова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Социальных наук», преподаватель*

Аннотация: В этой статье было изучено краткосрочное и долгосрочное негативное влияние вооруженных столкновений на образование, образовательные учреждения и участников образовательного процесса (педагогический состав, учащиеся, родители). Войны часто приводят к потерям академического состава, разрушению школ, сокращению расходов на образование, уменьшению влияния роли семьи на

образовательный процесс, психологическим травмам а также создает препятствия к возвращению в образовательный процесс. Все это показатели потери элементарных прав человека, в особенности потери права на получение качественного образования.

Ключевые слова: *вооруженное противостояние, образование, влияние войны на образование*

IMPACT AND RESULTS OF ARMED CONFLICTS ON EDUCATION

N.R. Azizova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social Sciences, teacher*

Annotation: This article examines short-term and long-term negative effects of armed conflicts and wars on education, educational institutions, and participants of the educational process (teaching staff, students and parents). Wars frequently result in loss of academic staff, destruction of schools, cutting of education costs, loss of educational function

of families for their children against their will, obstacles to returning to education, and psychological trauma. These results are a clear indication of the loss of human rights, especially an important right to effective education.

Keywords: *armed conflict, education, the impact of war on education.*

ТЕБРИЗСКИЙ ПЕРИОД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЖАЛИЛА МАМЕДКУЛИЗАДЕ: ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ ЮЖНОГО АЗЕРБАЙДЖАНА НА СТРАНИЦАХ «МОЛЛЫ НАСРЕДДИНА» (1920-1921 ГГ.)

к.и.н. З.М. Керимов

Институт истории НАН Азербайджана
отдел «Историческая демография Азербайджана»
zafar.karimov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация: Период деятельности журнала известного азербайджанского писателя и драматурга, публициста, редактора Джалила Мамедкулизаде «Молла Насраддин» в Тебризе (1920-1921 гг.), а также опубликованные в журнале статьи об общественно-политической жизни в Южном Азербайджане необходимы изучению.

Одной из величайших желаний Дж.Мамедкулизаде было пробудить с помощью журнала «Молла Насраддин» наших сестер и братьев на юге от сна невежества и небрежности, чтобы привести их к образованию, культуре и счастливым дням. Первый номер журнала, выпущенный в Тебризе 19 февраля 1921 года, был издан тиражом в 1000 экземпляров, что было большим числом для того периода, 600 экземпляров были разосланы подписчикам, а оставшиеся номера вскоре были проданы.

Ключевые слова: Южный Азербайджан, Джалил Мамедкулизаде, журнал «Молла Насреддин», Тебриз.

Постановка проблемы. Как известно, тебризский период деятельности известного азербайджанского сатирического журнала «Молла Насреддин» причины этого переезда из Тифлиса в Тебриз, его особенности всегда интересовали многих исследователей-литературоведов, историков, в т.ч. изучающих историю азербайджанской периодической печати. Известные азербай-

джанские ученые – Азиз Шериф, Азиз Мирахмедов, Иса Габиббейли, Турхан Гасанзаде и мн. др. в своих произведениях всесторонне изучили актуальные темы, которые в свое время широко обсуждались на страницах «тебризских выпусков» «Молла Насреддина», внесли ясность во многие сложные обстоятельства.

Но до сих пор продолжают оставаться многие очень интересные вопросы, связанные с настоящими причинами такого «переезда» редакции журнала из Тифлиса в Тебриз. Основная цель написания настоящей статьи является изучение некоторых особенностей деятельности «Молла Насреддина» в Тебризе, выявление необъективных искажений по этой теме, которые существовали в крайне политизированной азербайджанской советской историографии и литературоведении.

Изложение основного материала. Жизнь и деятельность виднейшего писателя и драматурга, публициста азербайджанского народа, известнейшего редактора Дж.Мамедкулизаде постоянно вызывала и вызывает нескончаемый интерес нашей литературной общественности, и всегда являлась объектом, актуальной темой многочисленных научных исследований и других изысканий. Но, несмотря на все это, до сих пор чувствуется потребность в исследованиях по тебризскому периоду деятельности «Моллы Насреддина» (1920-1921 гг.), а также в изучении материалов этого издания об общественно - политической жизни Южного Азербайджана.

Переезд Джалила Мамедкулизаде в

июне 1920 года в Южный Азербайджан и продолжение издания журнала «Молла Насреддин» некоторое время в Тебризе в научных, литературных и др. общественных кругах объясняются различными обстоятельствами, причинами. Во-первых, такой переезд издания известнейшего сатирического журнала в Тебриз был связан с резкими общественно-политическими изменениями в Северном Азербайджане: резкое обострение общественно – политического положения в Гарабаге, особенно в Шуше и Агдаме (в крупных центрах этого северо-азербайджанского региона), бесчинства в Северном Азербайджане нового – советского колониального режима, повсеместные антисоветские восстания и др. выступления, их безжалостное и кровавое подавление красными захватчиками, ожесточенные идеологические баталии и др. стали одними из основных причин такого шага редакции «Моллы Насреддина» во главе с Дж.Мамедкулизаде. В обострившейся до невозможности ситуации, когда и разбойные нападения дашнакских банд в различных регионах не оставляли возможности для нормальной деятельности и корреспондентской сети журнала, и для подбора объективных материалов, и для распространения уже изданного тиража журнала.

За тот период, когда Дж.Мамедкулизаде некоторое время жил вдали от Северного Азербайджана, он получил широкие возможности хорошенько ознакомиться с южными краями Родины, лучше узнать о житье-бытье соотечественников из Южного Азербайджана. Исследовательница Туран Гасанзаде так пишет о мыслях и желаниях великого литератора по Южному Азербайджану: «... литератор (Дж.Мамедкулизаде – З.К.) еще с 1905 года внимательно следил за событиями в Южном Азербайджане. Дж.Мамедкулизаде в своих воспоминаниях отмечает, что с начала издания «Моллы Насреддина» одним из важных, главных вопросов, который особенно озадачивал его и его коллег по цеху была свобода и неза-

висимость, суверенитет Южного Азербайджана. Поэтому отношение Дж.Мамедкулизаде к движению Хиябани не являлось случайным. Он еще в 1917 году на страницах «Моллы Насреддина» высказывал свою симпатию к революционным преобразованиям в Южном Азербайджане» [3, 15].

Одной из главных, заветной целей Джалила Мамедкулизаде было с помощью «Моллы Насреддина» добиться развития культуры, образования среди своих южных братьев и сестер, вывести их на путь современного развития. Он хорошо знал, чтобы освободить своих соотечественников из Южного Азербайджана от гнета невыносимого режима следует низложить, уничтожить шахский режим, который являлся главной оплотой мира эксплуатации и гнета [4, 351-390].

Еще в апреле 1920 года южноазербайджанские демократические силы, взяв в руки власть в Тебризе и некоторых регионах Южного Азербайджана очень скоро объявили о создании свободного, демократического государства «Азадыстан», т.е. «Свободная страна». К великому сожалению это государство, столицей которого был главный город Азербайджана – Тебриз, просуществовал всего около четырех месяцев. Значительная часть многочисленных исследователей из различных стран справедливо считают, что национально-демократическое движение 1917-1920 гг. в Южном Азербайджане под руководством М.Хиябани являлось закономерным продолжением, закономерным результатом всего иранского освободительного движения 1905-1911 гг., которым руководил сам «делавари Азербайджан» (герой Азербайджана – З.К.) – Саттар хан Сардари Милли.

Следует отметить, что Дж.Мамедкулизаде еще с 1905 года внимательно следил за событиями в Южном Азербайджане и после начала издания «Моллы Насреддина» регулярно освещал эти события на страницах своего журнала.

В 1908-1909 годах, когда фидаины

Саттархана вели кровопролитные бои против сторонников шахского режима, которого активно и всесторонне поддерживали интервентские войска различных стран, Дж.Мамедкулизаде, который не мог просто созерцать массовое уничтожение борцов за свободу своего народа, писал: «В эти дни в Иране воюют гнет и справедливость, религия, честь, право и родина великой нации находится в опасности. Из-за беспомощности может быть, праведная страна потерпит поражение. Тогда вопль, вой, ропот этих миллионов угнетенных будет еще выше в небеса, чем сегодня. Положение, состояние умирающих детей, которые жаждут глотка воды, женщин, с проткнутыми животами, сестер будет хуже чем Кербелайской трагедии» [5, №2]. Великий литератор, призывая объединиться и показать подвиги, писал: «Сегодня площадь Кербалы – это площадь патриотизма в Азербайджане. Каждый, у которого есть хотя бы капля религиозности, чести, чувства Родины, должен заботиться об этом крае (имеется в виду Южный Азербайджан – З.К.)! Если у нас есть кровь на пролитие, деньги на опиум, то их должны отдать Южному Азербайджану. Перед нашими глазами стоит душевраздирающий азербайджанский алтарь жертвоприношения (т.е.: все должно быть отдано Южному Азербайджану – З.К.)... Сегодня самый великий патриотизм – это помогать туда (т.е. Южному Азербайджану – З.К.) [5, №2].

Хотя и Иранская революция Машруте (т.е. революция за конституцию – З.К.), лидером которой был Саттар хан, была беспощадно подавлена реакционными силами, национально - освободительный дух азербайджанцев из юга не был сломан, что очень скоро было доказано могучим движением под руководством Шейха Мухаммеда Хиябани в 1917-1920 годах.

В первом «тебризском» номере «Моллы Насреддина» с подписями – «псевдонимами» «Молла Насреддин», «Дели» (Сумасшедший), «Джызбызчы» («Джызбызник»),

т.е. повар, который готовит особое азербайджанское блюдо – «джызбыз»; оно готовится из лука, картошки, почек, печени и др. внутренних органов барана а также масла – З.К.), «Мозалан» («Овод») были опубликованы ряд фельетонов («Нация», «Мастера изображения», «Общий дом» (т.е. «Дом красного фонаря»), «Квартал безработников» на азербайджанском и передовая редакционная статья на фарсидском языке. В передовой редакционной статье сообщалось о начале деятельности журнала в Тебризе, а также сведения о тифлисском периоде этого издания и о том, что впредь журнал будет издаваться в Тебризе на азербайджанском языке.

Первый номер журнала в Тебризе был издан тысячным тиражом, из которого 600 экземпляров были разосланы абонентам, а остальные были очень скоро раскуплены. Следует отметить, что тысячный тираж для тогдашней тебризской периодической печати считался очень внушительным выпуском. Так, что тираж полуофициальных тебризских изданий, как правило, редко превышал 100 экземпляров [7, 84]. Такой внушительный тираж «Моллы Насреддина» в Тебризе вызвал большой резонанс в городе и в некоторых кругах стал причиной резкого удивления.

На страницах этого сатирического издания печатались многочисленные материалы, заметки и т.д. о тяжелом положении наших соотечественников из юга, о гнете шахского режима и эксплуататорских кругов, о большом вреде религиозного фанатизма и т.д. Дж.Мамедкулизаде в своих работах широко освещал тяжелое состояние народных масс в различных регионах Южного Азербайджана, раскрывал причины такого положения, стремился расшевелить общественное сознание среди широких масс.

В первом «тебризском» номере журнала от 19 февраля 1921 года в письме из регионов под названием «Ихтар» учителя из начальных школ жаловались на свое тя-

желое положение, отмечали, что их жалование мизерное, просили поднять вопрос о хотя бы немногом повышении заработной платы. Одновременно учителя отмечали, что в Тебризе некоторые получают по 200, 300, даже 500 тюменов* и ничего не делают, не приносят никакой пользы обществу. Редакция «Моллы Насреддина» в ответ на это письмо с резким сарказмом писала: «Во-первых, ваша ежемесячная зарплата по 13 гранов (гран – иранская мелочь – 3.К.) не малая сумма, может быть даже большая зарплата. Если немножко сэкономите, мало будете расходовать, это не малые деньги. А, во-вторых, правда, некоторые люди в (государственных) ведомствах получают 200, 300, 500 тюменов. Эти люди аристократы, избранные, занимают высокие посты. Они эти деньги пускают на опиум и на другие нужды, часть полученных денег дают филану-довлам, филанул-мамаликам (т.е. очень высокопоставленным государственным чиновникам – 3.К.). Если будут им мало платить, то они будут обижены и перестанут посещать госучреждения. Таким образом, наша страна, государство останется «безхозным» [5, 1921, №1].

Как видно из вышеприведенной цитаты, журнал в своем ироническом ответе не только говорит о тяжелейшем положении педагогического корпуса из начальных школ, но и открыто говорит об имевшей место в госучреждениях коррупции, мздоимство и т.д.

Как и в Тифлисе, в Тебризе «Молла Насреддину» удалось собрать вокруг себя многих прогрессивных журналистов, учителей и др. интеллигентов. Одним из них был виднейших последователь сабировского наследия Мирза Али Моджуз Шабустари. Он выступал под псевдонимами «Тазе шаир» («Новый поэт»), «Кабса Хагверди» и т.д.

Основную суть творчества М.А.Мод-

жуза составляет общественно-политическая жизнь Южного Азербайджана, воспевание демократии, борьба за свободу женщин и за родной Азербайджанский язык. Интересен тот факт, что самые первые стихи этого автора изданы были именно «Молла Насреддин»-ом. До начала издания «Молла Насреддина» в Тебризе его стихи нигде не были изданы. Его первые поэтические работы – «Надо чтобы было», «Наши бани» были опубликованы именно на страницах «тебризского» «Моллы Насреддина». В азербайджаноязычных стихотворениях Моджуз, как и другие молланасреддинцы на первый план выставлял жизнь родного народа. Некоторые стихи («Литература» и другие похожие работы, опубликованные на страницах «Моллы Насреддина» скорее всего принадлежат именно его перу. Невозможно поставить это под сомнение [3, 43].

За тот период, когда журнал издавался в Тебризе, наблюдается усиление в его публикациях местных наречий. Мирза Джалил глубоко изучал местные традиции, великолепно владел местными наречиями и мастерски воспользовался ими в своих произведениях. Близкое знакомство Мирза Джалила с местными традициями и мастерское использование их в статьях, фельетонах, в стихах Мирза Джалила, опубликованных на страницах журнала показывало, что «Молла Насреддин» близок, понятен и родной своему народу» [3, 46].

Один из значительных вопросов, который занимал видное место в публикациях «Моллы Насреддина» в «тебризский период издания», была деятельность различных миссионерских организаций в местных школах. Джалила Мамедкулизаде очень озаботили сведения о том, что в некоторых школах Тебриза и Урмии, учеников вместо проведения уроков по светским наукам, различные миссионеры водили по церквям и заставляли их выучивать различные христианские, в т.ч. католические наставления, петь христианские религиозные песни. Это заставило великого азербайджанца взяться

* Тюмен – иранская денежная единица, равная 10 иранским риалам – 3.К.

за перо и посвятить этой проблеме особый фельетон под названием «Миссионерство», так что на титульном листе 6-го номера тебризского издания «Моллы Насреддина» было нарисовано здание с надписью «Медресе миссионеров», а также рядом ученики этого медресе, борьба за их местного мужчины и миссионера.

В этом фельетоне, подписанным псевдонимом «Молла Насреддин», Дж.Мамедкулизаде разоблачая деятельность некоторых американских кругов, которые пользуясь неграмотностью различных иранских народов, экономическими и культурными проблемами иранского режима, распространяли христианство, вели грабительскую колониальную политику в отношении Ирана, языком южноазербайджанцев писал: «Мы являемся слабой нацией. Мы можем нуждаться в различных материальных и моральных подпорках со стороны таких мощных государств как Америка, и взамен можем излагать свои возможности. Когда в последние времена получали различные средства для наших нужд от Америки, то гордились, что на земле существует такая благородная и отважная нация. Но ... тысячи сожалений, что из богатейшей и развитой Америки, посланные нам дары состоят не из профессоров и наставников – мастеров, а из длиннополых и длиннобородатых миссионеров, а вместо вузов и мастерских строятся поповские центры...

Так как мы являемся очень гостеприимными и свободолюбивыми людьми, то готовы с уважением относиться ко всем христианским народам, проживающих в нашем государстве и к миссионерам. Но одновременно и они должны ради свободолюбия учитывать требования современности и отказаться от религиозного гнета и всецело, в корне уйти от обязательности в религиозной пропаганде. Они же не обязаны принимать в учрежденные ими на свои деньги школы нехристианских детей.

Но, они учитывая необходимость милостливо не хотели оставлять местных де-

тей в стороне от учебы. Но вместе с тем, они не имеют права насильно заставить семи-восемилетних детей принять христианские проповеди и молитвы» [5, 1921, №6].

По мере расширения деятельности «Моллы Насреддина» в Тебризе реакционные круги, фанатические силы всеми средствами стремились препятствовать изданию и распространению этого сатирического журнала. После выхода 3-го номера журнала клерикальные и отсталые круги Тебриза помешали рассылке изданного тиража, доставлению его абонентам. Чтобы скрыть свою эту незавидную проделку они передали ложную информацию редактору журнала. На самом деле и весь тираж и 1-2-х номеров журнала не покидал пределов Тебриза, был задержан на почте. Недаром, уже в 4-м номере журнала под подписью «Из офиса» была опубликована статья под названием «Наша почта», где незавидное положение деятельности тебризского почто-телеграфного ведомства подвергалось уничтожительной критике со стороны журнала: «Мы как-нибудь проживем и с Ираном без какого-нибудь «Молла Насреддина», мир как-нибудь проживет. Но такая неурегулированность наших почтовых учреждений должна расстроить друзей нашей Родины» [5, 1921, №4].

Дж.Мамедкулизаде значительное внимание уделял также национально-нравственным ценностям Южного Азербайджана, не упускал возможности критиковать непригодные процессы в тамошнем обществе. В 7-м номере журнала в статье под названием «Мешрубат» отмечалось, что армянские виноторговцы с нетерпением ждут месяц Рамазан. Несмотря, что этот мусульманский месяц является периодом поста, некоторые мусульмане и в этот период «принимают» вино. Журнал о таких псевдомусульманах писал: «Вчера слышал от одного человека услышал, что армянские винодельцы с нетерпением ждут месяц Рамазан. Спросил причину этого, ответил, что

по ночам клиенты на водку и вино увеличиваются. Я удивился, но друг мой поклялся, что по ночам поста пьют больше вина, чем в другие времена» [5, 1921, №7].

Один из значительных вопросов, который сильно занимал думы великого мыслителя во время издания журнала в Тебризе, была судьба южноамериканской молодежи, их чаяния и мысли о свободе и спасении Родины. В его статье под названием «Молла Насреддин», опубликованная под псевдонимом «Лаглагы» («Балагур» – З.К.), особенно отмечал, что будущее Родины будет зависеть от молодежи: «Моя надежда была только на молодых. Всегда и везде Родина своего спасения ждет именно от молодых. Из-за этой причины и я надеюсь именно на молодых. Я сказал им: Хорошо, шесть дней в неделю занимайтесь своими делами, но только один день дайте мне, может быть один день в неделю взявшие за руки друг друга и если Бог позволит, немного послужим, если не стыдно, ради Родины. Молодые ответили: Хорошо, мы готовы, и я стал готовым» [5, 1921, №2].

Но молодые люди вопреки своим обещаниям, не пришли на встречу в обусловленный день. Из-за того, что они всю ночь были заняты игрой в кости машрубатой (распитием спиртных – З.К.), утром с красными глазами столкнулись с дядей Молла. Дядя Молла, увидев молодых людей в таком состоянии, расстроился и сожалел, что его надежды были напрасными: «Да, уже у меня не было слов, но хотел бы хорошенько жаловаться на молодых. Хотел сказать, что в каждой стране, государстве нация надеялась именно на молодых, но в нашей священной стране, пусть будет проклят дьявол, дела так перемешались, что так перевернулись верх тормашками, что в прекрасные времена дети гаджи и мешади в четверг вечером и пятницу потребляют вот чему? Чему: водке и игре» [5, 1921, №2].

Выводы. Подытоживая проведенное исследование, в целом, можно прийти к нижеследующим выводам:

Во-первых, переезд Дж.Мамедкулизаде и перевод издания в июне 1920 г. из Тифлиса в Тебриз были связаны ни со «страхом» великого литератора «перед социалистической революцией», ни приглашением лидера южноазербайджанского национально - освободительного движения Ш.М.Хиябани, как утверждали и утверждают некоторые авторы, нам думается, что это стало результатом, в первую очередь, прежде всего обострения общественно-политического положения в Карабахе, в т.ч. в Шуше и Агдаме в те годы, с продолжением непрекращающихся антисоветских восстаний и политико-идеологических баталий.

Во-вторых, одной из основных священных целей Дж.Мамедкулизаде было добиться уничтожения отсталости, фанатизма, средневековых реакционных пережитков среди соотечественников в Южном Азербайджане. Именно жизнь и деятельность в Тебризе дали возможность еще близко ознакомиться с положением и чаяниями южноазербайджанских соотечественников. За «тебризский период» журнала Мамедкулизаде и его команда всеми силами стремились добиться возрождения, развития и укрепления национального духа среди широких масс, распространению образования и культуры в южной части Родины.

В-третьих, за весь период деятельности журнала в Тебризе его главный редактор и издатель постоянно подвергались нападениям со стороны реакционных кругов, его дом и семья находились под постоянным гонением и контролем частной полиции, клерикальные силы Тебриза всеми силами и средствами стремились очернить его деятельность, создавая серьезные преграды на пути деятельности журнала. Но, несмотря на все это великий Азербайджанец и его единомышленники, оставаясь верными своим идеалам, чаяниям родного народа, опираясь на прогрессивные силы Тебриза и всего Южного Азербайджана продолжали праведную борьбу ради развития и расцвета родного народа и Родины.

ЛІТЕРАТУРА

1. **Mirəhmədov Ə.** *Dahi yazıçının ədəbi irsi* (Müqəddimə). Məmmədquluzadə C. Əsərləri, altı cildə, Bakı, 1983, I cild, səh. 30.
2. **Məmmədquluzadə H.** *Mirzə Cəlil haqqında xatirələr*. Bakı, 1981, s. 67.
3. **Həsənzadə T. C.** *Məmmədquluzadənin Cənub səfəri və "Molla Nəsrəddin" jurnalının Təbrizdə nəşri*. Bakı, Elm, 1991. 85 s.
4. **Şərif Ə.** *"Molla Nəsrəddin" necə yarandı*. Bakı, 1986.
5. *"Molla Nəsrəddin" jurnalı*, 1906, № 2.
6. **Azəri Ə. C.** *Məmmədquluzadə. Məqalələr və xatirələr məcmuəsi*. Bakı, 1967.
7. **Məmmədzadə H.** *Nizami Gəncəvi adına Ədəbiyyat və Dil İnstitutunun Əsərləri*, cild XIII. –Bakı, 1958, s. 89.

CƏLİL MƏMMƏDQULUZADƏNİN TƏBRİZ FƏALİYYƏTİ DÖVRÜ: CƏNUBİ AZƏRBAYCANIN İCTİMAİ-SİYASİ HƏYATI "MOLLA NƏSRƏDDİN" SƏHİFƏLƏRİNDƏ

t.ü.f.d. Z.M. Kərimov

AMEA A.A.Bakıxanov adına Tarix İnstitutu
"Azərbaycanın tarixi demografiyası" şöbəsi

Annotasiya: Azərbaycanın görkəmli yazıçı və dramaturqu, publisist, redaktoru Cəlil Məmmədquluzadənin nəşr etdirdiyi "Molla Nəsrəddin" jurnalının Təbrizdəki fəaliyyəti dövrü (1920-1921-ci illər), eləcə də məcmuənin Cənubi Azərbaycanın ictimai-siyasi həyatı ilə bağlı dərc etdiyi yazıların öyrənilməsi və araşdırılmasına indiki dövrdə böyük ehtiyac duyulur.

C.Məmmədquluzadənin böyük arzularından biri "Molla Nəsrəddin" in vasitəsilə cənubdakı bacı və qardaşlarımızı cəhalət, qəflət yuxusundan oyadıb gözlərini açmaq, onları təhsilə,

mədəniyyətə qovuşdurub xoşbəxt günlərə çatdırmaq idi. 1921-ci il fevral ayının 19-da jurnalın Təbrizdə buraxılmış birinci sayı o dövr üçün böyük rəqəm olan 1000 nüsxə tirajla çap olunaraq, 600 nüsxəsi abunəçilərin ünvanına göndərilmiş, qalan nömrələri isə tezliklə satılmışdı.

Açar sözlər: *Cənubi Azərbaycan, Cəlil Məmmədquluzadə, "Molla Nəsrəddin", Təbriz.*

TABRIZ PERIOD OF ACTIVITY OF JALIL MAMMADKULIZADE: SOCIO-POLITICAL LIFE OF SOUTH AZERBAIJAN ON THE PAGES OF "MOLLA NASREDDIN" (1920-1921)

ph.d. Z.M. Karimov

Institute of History of the NAS of Azerbaijan
Department of "Historical demography of Azerbaijan"

Annotation: The publication period of the magazine "Molla Nasreddin" in Tabriz (between 1920-1921), issued by the prominent Azerbaijani writer and playwright, publicist,

editor Jalil Mammadguluzadeh, as well as the study and research of the articles published in the magazine on the socio-political life in Southern Azerbaijan is needed.

One of J. Mammadguluzadeh's great dreams was to awake our sisters and brothers in the south from the sleep of ignorance and negligence by means of "Molla Nasraddin", to bring them to education, culture and happy days. The first issue of the magazine, released in Tabriz on February 19, 1921, was published

with a circulation of 1,000 copies, which was a large number for that period, 600 copies were sent to subscribers, and the remaining issues were soon sold.

Keywords: *South Azerbaijan, Jalil Mammadkulizade, "Molla Nasreddin" magazine, Tabriz.*

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 ardıcılıqla (məsələn, [1] və ya [1, s.55] kimi işarə olunmalı) ilə nömrələnməlidir.
5. Ədəbiyyat siyahısında verilən hər bir istinad haqqında məlumat tam və dəqiq olmalıdır. İstinad olunan mənbənin bibliografik təsviri onun növündən (monoqrafik, dərslik, elmi məqalə və s.) asılı olaraq verilməlidir. Elmi məqalələrdə, simpozium, konfrans və digər nüfuzlu elmi tədbirlərin matriallarına 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 qrammatik 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 dekabr, 2020

Sifariş № 01, Kağız format 60x110

Nəşr şərti -11.0 Sayı

Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti, 98