



**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 № 3 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 (Rusiya)
Vitaliy Xramov, pedaqogika üzrə elmlər doktoru, dosent (Belarusiya)
Ubaidulloev Zubaidullo, Ph.D., associate professor (Yaponiya)
Agota Lenart, associate professor (Macarıstan)
Anastasiya Bişevskaya, coğrafiya üzrə fəlsəfə doktoru, (Rusiya)
Denis Şkiryanov, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent (Belarusiya)

Ünvan: AZ 1072, Bakı ş., Fətəli xan Xoyski prospekti, 98
Adress: 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 TƏRBİYƏSİNDƏ KÜTLƏVİLİK VƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI

1. Xanlar Kazım oğlu Qurbanovun əziz xatirəsi yaddaşımızdadır 5
D.Q. Quliyev
2. Müasir idmanda ifrat məşq və onların aradan qaldırma yolları 9
R.N. Məcidov, İ.A. Sərdərov
3. Təlim-tərbiyə prosesinin təkmilləşdirilməsində müşahidə metodunun əhəmiyyəti 15
M.Z. Heydərova
4. İdman komandalarında qarşılıqlı münasibət 21
İ. S. Əliyev, N.M. İbrahimova, P.N. Quliyev
5. Müasir təhsil texnologiyaları idmanda yaradıcı komponentlərin inkişaf vasitələri kimi 30
F.Hüseynov
6. Исследование состояния осанки у студентов 38
Н.И. Абдинова, Л.Н. Садигова, А.Ф. Нариманова
7. Yüksək dərəcəli velosipedçilərin yarış fəaliyyətlərinin tədqiqi 46
Ə.M. Xəlfəyev
8. Elmi eksperiment – cəmiyyətin hazırkı inkişaf mərhələsində tələbələrin bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaqları üçün motivasiyanın müəyyənləşdirilməsinin metodu kimi 49
E.K. Hüseynov, T.O. Salahov, F.M. Ocaqverdiyev
9. Döyüş sənətlərində toplumların və silahlarla hərəkətlərin əhəmiyyəti 54
S.B. Məmmədli

II PEŞƏKAR İDMANÇILARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

10. Elektromaqnit dalğaların lipid peroksidləşməsinə təsiri 59
M.T. Abbasova
11. Свободные радикалы и антиоксиданты при мышечной деятельности 64
А.М. Гаджиев, А.К. Гасанова
12. Testləşdirmə şəraitində idmançı tələbələrin funksional iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi 70
N.Q. Rəhimova, N.Ə. Musayeva, V.A. Adıgözəlova
13. Rehabilitation of athletes after surgical intervention on the Achilles tendon 76
A.-M.Y. Muradova

III BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN TƏŞKİLİ

14. Bəzi riyazi hipotezlərin tətbiqi üsulları 81
N.D. Hacızadə
15. Bədən tərbiyəsi və idmanda iqtisadiyyatın yeri və rolu 84
S.M. Məmmədov
16. Statistik nəticələrə əsasən hipotezlərin yoxlanılması 91
Ş.M. Vəliyeva
17. Sərbəst güləşdə tutmaların texniki hazırlığının nəzəriyyəsi və metodikasının öyrənilmə yolları 95
E.D. Quliyev
18. Psixoloji stress, onun əlamətləri və insana təsiri 100
N.Q. Qasımova
19. Şifahi xalq yaradıcılığında və ədəbiyyatda milli ruhun əksi 104
Y.B. Səmədov

XANLAR KAZIM OĞLU QURBANOVUN ƏZİZ XATİRƏSİ YADDAŞIMIZDADIR

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 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur



Xanlar Kazım Oğlu Qurbanov
(20.01.1950 - 08.08.2020)

Xanlar Kazım oğlu Qurbanov 20 yanvar 1950-ci ildə Bakı şəhərində anadan olub. 08 avqust 2020-ci ildə Bakı şəhərində vəfat edib. 1968-ci ildə orta məktəbi bitirib, həmin ildə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutuna daxil olub. 1970-ci ildə sərbəst güləş üzrə idman ustası dərəcəsi almışdır. 1972-ci ildə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutunu bitirmişdir. 1977-ci ildə “Güləşmə və onun metodikası” kafedrasının baş müəllimi təyin olunmuşdur. 1982-ci ildə Ümumittifaq dərəcəli hakim adına layiq görülmüşdür. Daha sonra, 1986-cı ildə Ümumittifaq Bədən Tərbiyəsi Elmi-Tədqiqat İnstitutunda (ÜBTETİ) –Moskvada namizədlik dissertasiyası müdafiə edərək, pedaqoji elmlər namizədi adını almışdır, 1988-ci ildə isə dosent dərəcəsinə yüksəlmişdir. 1988-ci ildə məşqçilik fakültəsinin dekan müavini təyin olunmuşdur. 1989-cu ildə “Güləşmə və onun metodikası” kafedrasının müdiri seçilmişdir. 1990-cı ildə Azərbaycan Milli İdman Növləri Assosiasiyasının prezidenti, Milli Olimpiya Komitəsinin üzvü, Azərbaycan Gü-

ləş Federasiyasının (AGF) üzvü, Bakı şəhər sovetinin deputatı (1990-1995) seçilmişdir. 1991-ci ildə Azərbaycan Respublikasının Əməkdar məşqçisi təyin olunmuşdur. 1993-cü ildə Beynəlxalq Güləş Federasiyasının (FİLA) elmi komissiyasının üzvü seçilmiş, 1994-cü ildə professor dərəcəsinə yüksəlmişdir. 1994-2007-ci illərdə AGİF-in icraiyyə komitəsinin üzvü olmuşdur. 1995-ci ildə İstanbul Tibb Universitetinin fəxri professoru kimi fəaliyyətini davam etdirmişdi. 1995-2003-cü illərdə sərbəst güləş üzrə qadınlardan ibarət Azərbaycan yığma komandasının baş məşqçisi olmuşdur. 1996-cı ildə Olimpiya Akademiyasının vitse-prezidenti seçilmişdir. 2001-ci ildə “Tərəqqi” medalı ilə təltif olunmuşdur. 2001-ci ildə Yeni Azərbaycan Partiyasının (YAP) üzvü olmuş, 2003-cü ildə XXI əsr Azərbaycan ziyalı, 2006-cı ildə FİLA-nın Beynəlxalq Dərəcəli Hakimi və Əməkdar Bədən Tərbiyəsi və İdman Xadimi dərəcəsinə nail olmuşdur. 2007-ci ildən Azərbaycan Zorxana İdman Federasiyasının (AZİF) prezidenti kimi fəaliyyətini davam etdirmişdir. Həmin ildə Beynəlxalq Zorxana İdman Federasiyasının (BZİF) beynəlxalq dərəcəli hakimi təyin olunmuşdur. 2008-ci ildə Texniki Komissiyanın üzvü (BZİF) seçilən Xanlar Qurbanov həmin ildə Avropa Zorxana İdman Konfederasiyasının (BZİF) vitse-prezidenti, texniki komissiyanın sədri seçilmişdir. Xanlar Qurbanov 200-dən çox elmi məqalənin, dərsliklərin, dərs vəsaitlərinin, metodiki vəsaitlərin müəllifidir.

2016-cı ildən ADBTİA-nın (Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası) “İdmanın təkmübarizlik növləri” kafedrasının müdiri vəzifəsində çalışırdı. 2019-cu ildən Azərbaycan Jurnalistlər Birliyinin üzvü idi.

Evlidi, üç övladı vardır.

Çox nadir hallarda könüldən qələmə sarılıb, dost haqqında öz düşüncələrimi yazmaq

çətinliyi ilə üzləşirəm. Necə başlayım? Mən, Xanlar Qurbanov haqqında sözlərimi Roma filosofu Senekanın sözləri ilə başlamaq istəyirəm. O, yazırdı: “Uzun ömür o ömürdür ki, o yaxşı əməllərlə doludur. Həyat da təmsil kimidir, o da uzunluğu ilə deyil, məzmunu ilə qiymətləndirilir. Çox yaşamaq deyil, yaxşı yaşamaq lazımdır. Hər həyat nemət deyil, ancaq yaxşı yaşanmış həyat nemətdir... Mənəvi ömür o ömürdür ki, onun hər anından ağıllı istifadə olunsun. Yaxşı işləri görməyi sonraya saxlamaq lazım deyil”.



Doğurdan da yaxşı işləri vaxtında görmək düzgündür. Dostum Xanlar müəllimin ömür salnaməsinə nəzər yetirdikdə, bu yaxşı işlərin nə qədər böyük olduğunu şahidi olursan.

Xanlar müəllim son dərəcə saf, səmimi, xeyirxah, son tikəsinə bölən, yaxşılıqdan başqa yol tanımayan, yüksək mədəniyyətli, kübar təbiətli bir insan, fədakar ailə başçısı, sədaqətli dost idi.

Zənnimcə, bu ali keyfiyyətlər Xanlar müəllimə saf ana südümdən, müqəddəs ailə tərbiyəsindən, əsilli-nəsilli soykökündən gəlirdi. Arı bal yığan kimi Xanlar müəllim də ömrü boyu nəcib insani əməlləri zərrə-zərrə toplayırdı. Hesab edirəm ki, bu cür müdrik insanlar xalqımızın əsl milli sərvəti sayıla bilər. Bu cür insanlar zaman və məkan daxilində insanşünaslıq qanununu təkmilləşdirən, onu saflaşdıran və bununla da cəmiyyətə

sağlam ab-hava gətirən şəxsiyyətlərdəndir. Belə bir insani ali rütbə dövlətin qanunu, hökumətin qərarı ilə verilmir, bu ali mərtəbəni həyatda gərək özün qazana biləsən. Bütün bu deyilənlərlə yanaşı Xanlar Qurbanov milli vətənpərvərlik sahəsində də xüsusi fəallıq göstərirdi.



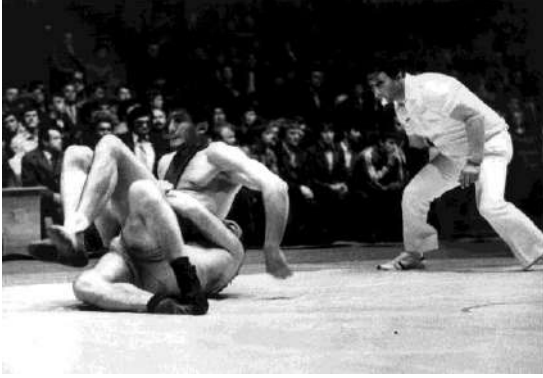
Sokrata sual verirlər ki: Əziz müəllim, Siz insanlara nə üçün başqa cür, digərlərindən fərqli surətdə baxırsınız? Cavab verir ki: “Mən sadə, adi, olduqca sadələvh insanam. Mənə insanları hissələrə parçalamaq yox, birləşdirmək, düzüb qoşmaq xoşdur. Heykəltaraşlar onlarca kişini və qadını seçir və onlardan heykəllərinə istifadə edirlər. Mən də canlı insanla, onun fikirləri, hissləri ilə belə davranmağı, hər bir insandan ən cüzi yaxşını, müsbəti seçməyi arzu edirəm. Dünyanı, onun ən qüdrətli canlısı olan insanı qara rəngdə görmək lazım deyil”. Xanlar müəllimi yaxından tanıyanlar, onun daxili dünyasına baş vurmaq cəhdi edənələr, bu fikir və düşüncə adamının nə əldə edib sə zəhmətinin və səbrinin hesabına etdiyini görürdilər.



Xanlar Qurbanov xalqını, vətəninini sevən, milli-mənəvi dəyərlərimizi, tariximizi, mədəni

irsimizi, adət ənənəmizi, fiziki mədəniyyət və qəhrəmanlıq tariximizi daimi aşılaraq xalqımızın vətənpərvər oğlu idi.

Xanlar müəllimi həmkarlarından fərqləndirən ən mühüm cəhət onun sadəliyi, səmimiyyəti, qayğıkeşliyi, zəhmətkeşliyi və vətənpərvərliyi idi. O, auditoriyalarda vətənpərvərliklə bağlı mühazirələr oxumaqla kifayətlənmir, özü vətənpərvərlik nümunəsi göstərirdi.



Xanlar Qurbanov istedadlı alim idi. Məhz onun bir neçə kitabı, elmi araşdırmaları ilə tanışam. Alim, əsərlərində bədən tərbiyəsi və idmanın, Azərbaycan şifahi və yazılı ədəbiyyatında fiziki tərbiyənin tarixini yaradır, Xalq İdman Oyunlarının ənənələrini, adətlərini idman və bədən tərbiyəsi ilə qovuşma məqamlarını incələyirdi. Xanlar Qurbanov bu əsərləri elmi prizmadan qələmə alınsa da onlarda yetkin bir publisistin dəsti-xətti açıq-aydın görünürdü. Düz deyirlər ki, yüz faizli nəticə üçün iyirmi faiz istedad, səksən faiz zəhmətkeşlik yetər. Xanlar Qurbanov yorulub usanmadan araşdırmalarını davam etdirməklə zəhməti, maraqlı düşüncələri ortaya qoymaqla istedadın parlaq töhfələrini yaradan bir elm fədaisi idi.



Xanlar Qurbanovun yaradıcılığı haqqında çox danışmaq olar. Onun əsərlərinin

hər biri dərin təhlil və elmi araşdırmalar aparmaq üçün xeyli zəruri material verir.

“İdman güləşi”, dərslik, (2015), (həmmüəllif), “Karate Do təliminin nəzəri əsasları” (I hissə), dərslik, (E.K. Hüseynovla birlikdə), “Karate Do təliminin təcrübi əsasları” (II hissə), dərslik, (E.K. Hüseynovla birlikdə), (2016), “Əlbəyaxa döyüşün əsasları”, dərslik, (E.K., Hüseynov A.A. Cəfərov., İ.S. İsayevlə birlikdə), (2019) maraqlı və mübahisəli məqamların açılmasında hər bir tədqiqatçı üçün Xanlar müəllimin əsərləri əhəmiyyətli mənbələrdir.



Yaxşılıq etmək onun həyat devizi idi. Kim ondan nə xahiş etsə yerinə yetirir. Uşaq kimi kiçiyin də, böyüyün də qabağına düşüb əlindən gələni əsirgəməirdi. Ən müşkül işi belə dözməyə, ən çətin bir məsələni belə həll etməyə gücünü, imkanlarını sərf edirdi. Xanlar müəllim özü üçün etməyə üzü gəlməyən işləri başqaları üçün görməyə həmişə hazır idi.

Xanlar müəllimlə ilk tanışlığımdan (1974) onu dinamik enerjiyə malik, daim hərəkətdə və axtarışda olan, əli qələmli, səmimi və istiqanlı və eyni zamanda öz nəfsini qorumağı bacaran, bunun üçün hər şeyi göz altına alan, ölümün gözüne dik baxmağı bacaran bir vətənpərvər, alim və döyüşçü kimi tanımışam.

Mənim dostum Xanlar Quliyev böyük həflərlə həqiqi vətəndaş idi. Vətənimizin təlatümlü günlərində onu hər zaman ən qaynar nöqtələrdə görürdüm. O, anamız Azərbaycanı, onun bir qaşığı qandan qorxmayıb canını vətən yolunda qurban verən oğullarını ürəkdən sevir. İgid, yenilməz oğullar barədə yazmaqdan, söhbət açmaqdan yorulmurdu.

Xanlar müəllim haqqında xatirələr söyləmək, xoş sözlər demək adamın özünə də ləzzət

verir. Çünki şəxsiyyət haqqında şəxsiyyətə layiq fikirlər yürütmək çox xoşdur. Mübaligəsiz demək olar ki, Xanlar Qurbanov müstəqil Azərbaycanın idman, elm və mədəniyyət biliciləri arasında xüsusi nüfuza malik olan dəyərli bir insan, əsl bədən tərbiyəsi və idman xadimi idi. Xanlar müəllimdəki yüksək məsuliyyət hissi, onun çox ciddi tələbkarlığı, eyni zamanda qayğıkeşliyi, kollektiv üzvləri arasında bir-birinə qarşılıqlı hörmət hissi aşılamaq bilmək məharəti məni həmişə heyran edirdi.

Xanlar müəllimə daima uğur gətirən, onun adını ucaldan nə idi? El arasında belə bir məsəl var, deyərlər: «Əldən tutmaq Əlidən qalıb». İnsanlara daim əl tutmaq, təmənna nə olduğunu bilmədən hamıya yaxşılıq etməyə çalışmaq Xanlar müəllimin ən ümdə insani keyfiyyətlərindən biri idi. O, bunu əsl vətəndaşlıq, insanlıq borcu hesab edirdi. Yaxşılıq, xeyirxahlıq onun dəyərli kredosuna çevrilmişdir.

Bu yaxınlarda Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında güləş zalı əsaslı təmirdən sonra istifadəyə verilib.

Güləş zalına 34 il güləşmə kafedrasının müdiri vəzifəsində çalışan professor Xanlar Qurbanovun adı verilmişdir.

Güləş zalında professor Xanlar Qurbanovun həyat və fəaliyyətini əks etdirən guşə yaradılıb, xatirə lövhəsi asılıb.

Bu gün sıralarımızda olmasa da Xanlar müəllimin əziz xatirəsi idman akademiyası və ictimaiyyətinin qəlblərində yaşayır. İdman akademiyası bədən tərbiyəsi və idmanın yorulmaz fədaisini, hərəkətverici qüvvələrindən birini itirdi. Bəlkə də onu əvəz edən insanlar tapılacaq, ancaq idman akademiyasının kollektivi üçün Xanlar müəllimin yoxluğu həmişə hiss olunacaq.

Əziz Xanlar Qurbanovun ölməz xatirəsi idman akademiyasının professor-müəllim heyətinin və tələbə kontingentinin yaddaşında əbədi olaraq qalacaqdır. Allah rəhmət eləsin !



MÜASİR İDMANDA İFRAT MƏŞQ VƏ ONLARIN ARADAN QALDIRILMASI YOLLARI

p.e.n., prof. N.B. Məcidov, R.N. Məcidov, İ.A. Sərdərov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası” kafedrası

nazim.majidov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: insanın özünə nəzarət etməsi və orqanizmin imkanlarına uyğun olması, müasir həyatın başlıca şərtlərindən biridir.

Bəzi hallarda yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün, idmançı və məşqçilər məşq prosesində insan orqanizminin imkanlarının həddini aşırırlar. Bu zədələnmələrə, xəstəliyə, nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüyünə səbəb olur. Hazırda ifrat məşq idmançı hazırlığında bir problemə çevrilmişdir.

Açar sözlər: *ifrat məşq, fiziki yük, bərpa, fiziki hərəkət, adaptasiya, idmançı, məşqçi.*

Tədqiqatın aktuallığı və problemi. İnsanın özünə nəzarət etməsi və orqanizmin imkanlarına uyğun olması müasir həyatın başlıca şərtlərindən biridir [3]. Ancaq bəzən insanlar, xüsusən idmançılar öz xarici görünüşünü dəyişmək, yüksək nailiyyət əldə etmək istəyindən, əksinə olan nəticələr əldə edirlər.

Bəzi hallarda yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün idmançı və məşqçilər məşq prosesində insan orqanizminin həddini aşırırlar. Bu zədələnmələrə, xəstəliyə, nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüyünə səbəb olur. Hazırda ifrat məşq idmançı hazırlığında bir problemə çevrilmişdir [6,7].

Tədqiqatın fərziyyəsi - idmançılarda ifrat məşq vəziyyətinin törədən səbəbləri müəyyən edilsə, onları aradan qaldırılma yolları sistemləşdirilsə və məşq prosesinin planlaşdırılmasında idmançılara verilən fiziki yük müvafiq tələblərə cavab verərsə, bu idmançılarda zədələnmələrin, məşq xəstəliyinin, ruh düşgünlüyü-

nin qarşısını alar və yüksək nəliyyətlər əldə etməyə yol açar.

Tədqiqatın məqsədi: İdmanda ifrat məşq problemlərini müəyyənləşdirmək və onların aradan qaldırılma yollarını sistemləşdirməkdən ibarətdir.

Qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısında aşağıdakı **vəzifələr** yerinə yetirilmişdi:

- Müasir ədəbiyyatda ifrat məşq problemini öyrənmək;
- İfrat məşq haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;
- Təcrübədə idmançıların ifrat məşq vəziyyətində olma səbəblərini təyin etmək;
- İfrat məşqi yaradan səbəblərin aradan qaldırılma yollarını sistemləşdirmək.

Vəzifələr ümumi qəbul edilmiş tədqiqat metodları vasitəsilə həll edilmişdir. Bunlar: ədəbiyyatların təhlili metodu, sorğu və anketləşdirmə metodu, pedaqoji müşahidə metodu, modelləşdirmə metodu, riyazi hesablama metodu.

Tədqiqatın obyektı - idmançıların orqanizmində baş verən ifrat məşq prosesidir.

Tədqiqatın predmeti - ifrat məşqin törədən səbəblər və onların aradan qaldırılma yollarıdır.

Tədqiqatın mərhələləri. Tədqiqat 3 mərhələdən ibarət olub.

Ədəbiyyatlarda qeyd olunub ki, idman ağır əməkdir. Hər hansı bir məşq müəyyən yükləri tələb edir, bunun sayəsində enerjimiz sərf olunur və yoruluruq. Düzgün qurulmuş və müntəzəm məşqlər ilə insanın uğur səviyyəsi tədricən yüksəlir [2]. Ancaq yüksək nəticələrə nail olmaq üçün idmançılar çox vaxt özlərini, bədənlərinin imkanları həddində artıq çalış-

mağa məcbur edirlər. Gücləndirilmiş məşq zamanı bədənin fiziki və psixoloji imkanlarının səviyyəsi yüksəlir və bu çox vaxt həddindən artıq yüklənməyə və bir sıra ciddi problemlərə səbəb olur. Sağlamlıq problemləri ilə yanaşı, yüksək nəaliyyətlərə çatmaqda çətinliklər yarana bilər və nəticədə idman fəaliyyətində zəifləmələr baş verir [4, 5].

Bir tərəfdən məşq istədiyimiz nailiyyətə çatmaq üçün bir yoldur, digər tərəfdən fiziki yük çox olduqda, orqanizm ayrılmış müddətdə bərpa ola bilmir və xəstəlik səviyyəsi baş verir ki, buna ifrat məşq deyilir. Bu səbəbdən bərpa olmağa xüsusi diqqət vermək lazımdır və yüksək nəaliyyət əldə etməyə tələsmək olmaz. Əgər idmançı məşqlər arasında bərpa olunmursa, onun nəticələri zəifləyir və idmançı özündə ifrat məşqin əlamətlərini qeyd edə bilər. Ədəbiyyatlarda ifrat məşqin aşağıdakı əlamətləri göstərilir:

- çox sürətli yorulma;
- səbəbsiz yerə tez qıcıqlanma;
- baş ağrıları;
- taxikardiya;
- koordinasiyanın pisləşməsi;
- yuxusuzluq və ya, əksinə, yuxuculluq;
- iştahanın yoxluğu;
- məşq etməkdən imtina etmək.

Ədəbiyyatların təhlili zamanı müəyyən olundu ki, ifrat məşq baş verib, verməməyini yoxlamaq üçün xüsusi sadə bir testdən istifadə etmək olar. Bunun üçün idmançı səhər yuxudan oyanıb, çarpayından qalxmamış öz nəbzini 1 dəqiqə müddətində qeyd edir. Sonra qalxıb 1 dəqiqə ayaq üstə qalır və daha sonra nəbzi yenidən ölçür. Alınan fərq 20-dən çox olarsa, bu təsdiq edəcək ki, orqanizm ifrat məşq vəziyyətindədir [2, 3]. Mütəxəssislər bu vəziyyətə ciddi yanaşmaq, tədbir görmək və ya hətta həkimə müraciət etmək lazım olduğunu məsləhət görürlər.

Uzun və ya çox intensiv məşqlərdən başqa, ifrat məşqin digər səbəbləridə ola bilərlər:

- Suyun kifayət etməyən qəbulu. Orqanizmdə bu səbəbdən zəhərlər və şlaklar toplanır, artıq enerji xərclənir, immunitet enir və nəticə kimi, orqanizmin ifrat məşq

başlayır. Bu çox zaman düzgün olmayan süni çəki salma zamanı baş verir.

- Yanlış qidalanma. Qidanın çatışmazlığı və ya artıq olmağı. Bu bərpanı tormozlayırlar – orqanizmə enerji lazımdır, amma şüurlu miqdarda. Rasionda zülalların az miqdarı əzələlərə bərpa olmağa imkan vermir, çünki məhz zülal əzələ lifləri üçün əsas tikinti materialı kimi xidmət edir. Karbohidrat azlığı əsəb sistemini dağıdır. Ona görə tarazlaşdırılmış qidalanma yaxşıdır. Buda çox zaman düzgün olmayan süni çəki salma zamanı baş verir.
- Yuxusuzluq. Əgər idmançı 6 saatdan az saat yatırarsa, orqanizm sadəcə bərpa ola bilmir, yorğunluğu yığılır və ifrat məşq başlayır. Fiziki hazırlığın səviyyəsindən asılı olmayaraq qadınlarda və kişilərdə bu alqoritm eyni cür işləyir.
- Streslər. Pis əhval-ruhiyyə və emosional vəziyyət – orqanizmin psixoloji tərəfdən zəiflədir, nəticədə fiziki vəziyyətə təsir edir.
- Yoluxucu və ya kəskin xroniki xəstəliklər. Hətta xəstəliyin simptomlarının birinci təzahürü - ona xəbər verir ki, məşqləri saxlamaq lazımdır. Çünki xəstəlik zamanı orqanizmin bütün gücünü infeksiyayla mübarizə aparmağa sərf edir və onda məşqlər üçün enerjilər sadəcə qalmır [5, 6].

İfrat məşqin aşağıdakı mərhələləri var:

I mərhələni adətən idmançılar hiss etmirlər. İdmançının birinci şikayətlərini yorğunluqla əlaqələndirirlər. Bəzi hallarda onların şikayətləri dəqiq olmur və dəyişkən olur. Tez-tez müxtəlif əlamətləri qeyd edirlər. Bunlardan: yuxunun pozulması, iştahanın olmaması, məşqdən imtina etmək, orqanizmdə süsünlük, bərpa vaxtının uzadılması və s.

II mərhələdə - getdikcə orqanizmdə dəyişikliklər artır, şikayətlər daha dəqiq ifadə edilir.

İdmançı məşqdən boyun qaçırır, özünə inamı itirir, yarışlardan qorxur, apatiya əmələ gəlir, əzginlik güclənir, yuxu pozulur, iştah pisləşir. Bütün bunlar birlikdə nevroza səbəb ola bilər.

III mərhələ - əgər I və II mərhələlərin qarşısı alınmazsa, əsəb və vegetativ sistemlərdə ciddi və ağır dəyişikliklər baş verir. Əzələ qüvvəsi və ümumi çəki azalır, arterial qan təzyiqinin qeyri-sabitliyi göstərilir, nəfəs alma və qan dövranında gərginlik müşayiət olunur. Bədənin bərpa olma müddəti artır [7].

Ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, ifrat məşqin iki növü var: simpatik və parasimpatik ifrat məşq. Sinir sistemimiz simpatik və parasimpatik sinir sistemlərindən ibarətdir. Hər iki sistem eyni vaxtda işləyir, bir-birinin işinə nəzarət edir.

Simpatik sistem. Stress yaşadığımız zaman simpatik sistemimiz işləməyə başlayır və bu, ürək döyüntüsünün sürətlənməsi qan axınının artmasına, tənəffüsün tezliyinin artması oksigen çoxalması üçün, bədəni sərinlətmək üçün tər vəzilərindən tər ifraz edilir və s.

Parasimpatik sistem. Stress keçdikdə simpatik sistemimiz bədənə təsirini azaldır və parasimpatik sistemdə öz növbəsində dominant olur və orqanizmin bərpasına kömək edir. Nəbz və tənəffüs dərəcəsi azalır, tərləmə dayandırılır və s.

Simpatik və parasimpatik sistemlər bədənimizə fərqli təsir göstərir: biri stresi idarə edir, ikincisi stressdən sonrakı bərpa prosesini aparır [5].

İfrat məşq o zaman baş verir ki, idmançı kifayət qədər istirahət etməmiş yeni stres, fiziki yük alır. Bu halda o simpatik sistemi yükləyib ifrat məşqə səbəb olur. Simpatik ifrat məşqdən əsas vasitə orqanizmə əlavə bir istirahət verməkdir. Əlavə istirahət, bu tam istirahət və ya azaldılmış yüklə məşq və ya digər idman növlərində məşq deməkdir. Qeyd etmək lazımdır ki, simpatik ifrat məşq baş verdikdə, parasimpatik sistem orqanizmi hələ də stresin təsirindən bərpa etməyə çalışır, lakin bərpa simpatik sistemin təsiri altında olur.

Əgər idmançı həddindən artıq məşq simptomlarına məhəl qoymadığını və yüksək stress səviyyəsində məşq etməyə davam edərsə, sonda simpatik sistem tükənir. Parasimpatik sistem dominant olur və orqanizmi bərpa etməyə çalışır. Simpatik sistem artıq orqanizmin balansını tənzimləyə bilmir və bərpa proseslərində nizam pozulur. Bu təsir parasimpatik ifrat məşq kimi tanınır. Bu zaman sakit vaxtda

idmançının ürək döyüntülərinin sayı normadan aşağı olur. İdmançı uzun müddət ifrat məşq vəziyyətində olduğundan onun əsəb və hormonal sistemləri tükənib [4, 5]

Tədqiqat zamanı biz idman sahəsində çalışan məşqçilər və idmançılar ilə ifrat məşq haqqında sorğu keçirdik. Məqsəd məşqçi və idmançıların ifrat məşq haqqında məlumatlı olması, onun törədən səbəbləri və aradan qaldırma yollarını müəyyən etməkdən ibarət idi. Sorğuda müxtəlif idman növlərindən 86 nəfər iştirak edib. Sorğuda iştirak edən idmançıların əksəriyyəti təkmübarizlik idman növləri üzrə yarışlarda iştirak edirlər.

Yazılı anket kimi keçirilən sorğuda əsas aşağıdakı suallar verilmişdi:

1. İfrat məşq nədir?
2. Nə səbəbdən ifrat məşq baş verir?
3. İfrat məşqin əlamətləri nədən ibarətdir?
4. Məşq prosesində verilən fiziki yük və istirahət nəzərə alınır mı?
5. Simpatik ifrat məşq nədir?
6. Parasimpatik ifrat məşq nədir?
7. İfrat məşqdən necə bərpa olmaq olar?

Sorğunun nəticələrindən məlum oldu ki, həm məşqçilərin və həm də idmançıların ifrat məşq haqqında məlumatları azdır. Onları əsasən idman yarışlarında olan nəaliyyətlər maraqlandırır. Müəyyən olundu ki, idman təkmübarizlik növlərində məşqin planlaşdırılması, metod və vasitələri, prinsiplərinə düzgün riayət etmədikdə, fiziki yükün və istirahətin uyğunsuzluğu, tez-tez süni olaraq idmançının yarışqabağı çəkisinin azaldılması, bununla əlaqədar orqanizmdə suyun və qidanın qəbul olunmasının minimuma endirilməsi və s. ifrat məşqə gətirib çıxarır. Həmçinin məlum oldu ki, adətən idmançılar ifrat məşq səviyyəsində olduqlarını hiss etməyərək məşq etməklərini davam edirlər. Bu isə onların daha axır vəziyyətə düşməsinə, aylarla məşqdən aralanmasına və ya idmanı tam atmasına səbəb olur. Kortəbii nailiyyət ardınca getmək, bədən tərbiyəsi və idmanın elmi nəzəri və metodik əsasları nəzərə alınmadan məşqləri təşkil edib, keçmək ifrat məşqə gətirir.

Tədqiqat zamanı təkmübarizlik idman növləri üzrə yeniyetmələr, gənclər və yaşlılarla keçirilən məşq proseslərində pedaqoji müşahi-

dələr aparılmışdı. Pedaqoji müşahidələr Bakı şəhərində və regionlarda keçirilirdi. Bunu keçirməkdə məqsəd məşq prosesinin planlaşdırılmasına, metodiki prinsiplərə riayət etməyə, təlim metod və vasitələrini verilməsinə, fiziki yükün və istirahətin müvafiqliyinə və s. nəzarət etməkdən ibarət idi. Pedaqoji müşahidələr zamanı bir sıra müsbət və mənfi məsələlərə aydınlıq gəldi.

Məlum oldu ki, təkmübarizlik idman növləri Azərbaycanda geniş yayılan, bütün regionlarda təbliğ olunan, yeniyetmə və gənclərin həvəslə məşğul olurlar. Məşqçilər həvəslə bildiklərini və bacarıqlarını idmançılara təlim edirlər. Məşqçilərin bədən tərbiyəsi və idman sahəsində bilik almağa çox böyük ehtiyacları və maraqları var. Regional, şəhər, ölkə yarışlarında idmançılar arasında çox böyük sağlam rəqabət aparılır. Bu yuxarıda qeyd olunanlar müsbət hallar kimi pedaqoji müşahidələr zamanı müşahidə olunub.

Həmçinin müəyyən olunub ki, məşğul olma şəraiti ümumi orta səviyyədədir. Məşqçilərin bilik və bacarıq səviyyəsinin təkmilləşməsinə, maddi təmin olunmağa, xüsusi ədəbiyyatlara, video materiallara, seminarların təşkilinə və s. ehtiyacları var. Pedaqoji müşahidələr göstərdi ki, bir çox məşqçilər hər yarışa yeniyetmə və gənclərin süni çəki azaldılmasına qərar verməsi, məşq prosesində müvafiqlik prinsipinin pozulması, bərpa prosesinin zəif keçirilməsi, yarışlardan sonra, istirahətsiz yeni məşqlərə başlaması və s. idmançıların ifrat məşqə səbəb səbəb olur.

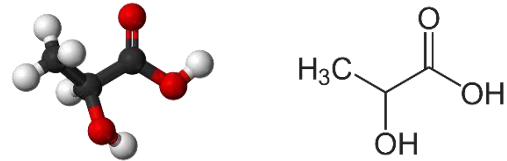
Pedaqoji müşahidə aparılan zaman bir çox məşqlərdə idmançılara verilən fiziki yükləri müəyyən edirdik. Nəticələr göstərdi ki, bir çox məşqlərdə fiziki yük böyük və maksimal kimi, bəzi hallarda isə submaksimal fiziki yüklər bir neçə məşqdə ardıcıl verilirdi. Bəzi məşqçilər elə guman edirdilər ki, idmançı məşqdən tam yorğun vəziyyətdə çıxmalıdır. Onların bərpası haqqında düşünən, onu təşkil edən və ya məsləhət verən məşqçilər çox nadir olurdu. Bu isə idmançıları ifrat məşqə aparırdı.

Pedaqoji müşahidələr, insanlarla aparılan sorğu, ölkədə fitnes zallarının, mini futbol meydançalarının, trenajorların sayının artması, gündəlik mətbuatda olan məlumatların təhlili onu göstərir ki, insanlar bədən tərbiyəsi

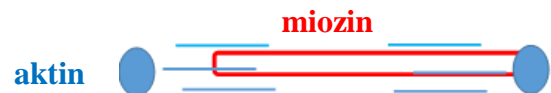
sahəsində maarifləndikcə öz sağlam həyat tərzinə daha çox diqqət yetirməyə başlayıblar. Yəni əmək fəaliyyətindən və təhsildən sonra, boş qalan vaxtlarını öz sağlamlıqlarına sərf etməkləri müşahidə olunur. Ancaq onların fiziki hərəkətlərdən nə qədər düz istifadə etməsi hələdə böyük sual altındadır. Çünki bir çox hallarda məşqdən sonra onlar müxtəlif əzələ qruplarını ağırlarından, yuxusuzluqdan, iştahanın olmamasından, fiziki imtina etməkdən və s. şikayətlənirlər.

İş ondadır ki, əzələlər məşq prosesində inkişaf etmir, əzələlər bərpa prosesində inkişaf etməyə başlayır. Orqanizm məşq prosesində aldığı yükə bir az artıq bərpa olunur. Bu super kompensasiya adlanır. Əgər biz bu anı hiss edib məşq ediriksə, onda inkişaf prosesi gedir. Yəqin, hər bir adam məşq etdikdən sonra müəyyən əzələ ağrısı ilə rastlaşıb. Bu:

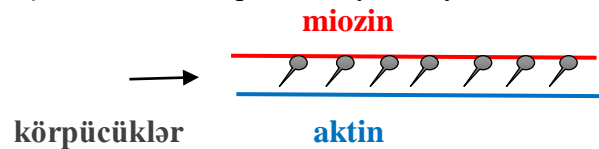
1. Süd turşusunun əzələyə yığılması;



2. Əzələ liflərinin zədələnməsi (“krepatura”). Əzələ liflərinin yığılıb-açılması miozinin aktinə nisbətən sürüşməsidir.



Əzələ liflərinin (miozin və aktin) arasında kiçik körpüçüklər var. Əzələlərin yığılıb-açılmasını bu körpüçüklər yerinə yetirir.



Zədələnmələr əsasən “körpüçüklərdə” olur, başqa halda var ki, qırılan “miozinlərdir”.

Əgər 2 gün ərzində əzələdə ağırlar keçmirsə, bu süd turşusunun əzələdə yığılıb qalması deyil, bu əzələ liflərinin mikro qırılması, zədələnməsidir. Bu zaman bərpa prosesində əzələ liflərinin birləşməsi baş verir. Birləşmə zamanı əzələ lifləri zədələndiyi yerdə nisbətən

qalın olur, bu isə onların inkişafına səbəb olur. Ancaq bərpa olunmamış əzələ yenidən yüklənirsə və bu dəfələrlə təkrar olunarsa, əzələ bərpa olmaqdan imtina edir və bu zaman ifrat məşq baş verə bilər. Əgər zədələnmələr xarakterik olursa (kapilyarların partlaması, qan yıxılma, qaralma, hətdən bərk ağrılar, sidiyin tündləşməsi, şişin əmələ gəlməsi) onda həkimə müraciət etmək lazımdır.

Sual olunur, niyə bəzi hallarda əzələlər məşqdən sonra ağrayır, digər hallarda isə ağramır? Əzələyə eyni yükü daimə verəndə o bu yükə uyğunlaşır, yəni adaptasiya olur və əzələ ağramır. Ona görə əzələ müəyyən fiziki yükə uyğunlaşdıqdan sonra, ona yeni nisbətən daha ağır yük verilir. Əzələdə yeni ağrıların meydana gəlməsi onun bərpa olmasına səbəb olur, bu isə növbəsində öz əzələlərin inkişaf etməsinə aparır.

İfrat məşqdən necə qorunmaq olar?

1. Hazırlayıcı hərəkətlər (xüsusən dartma hərəkətləri);
2. Fiziki yükün tədricən artırılması (tədrilik prinsipi);
3. Fiziki yükün yaşa, cinsə, sağlamlığa və s. uyğun vermək (müvafiqlik prinsipi);
4. Məşqi tamamlayıcı hissə ilə bitirmək (tənəfüs hərəkətləri, yüngül qaçışlar və s.);
5. Məşqdən sonra zülal olan qidaların və meyvə (ananas və albalı) şirələrinin qəbulu;
6. Çox su içmək;
7. Kompresion geyimdən istifadə etmək;
8. Özünü masaj;
9. Məşqdən sonra ağrı olan əzələlərə buzlu sudan və buzdən istifadə etmək;

Aparılan tədqiqat zamanı aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Pedaqoji müşahidələr, insanlarla aparılan sorğu, ölkədə fitnes zallarının, mini futbol meydançalarının, trenajorların sayının artması, gündəlik mətbuatda olan məlumatların təhlili onu göstərir ki, insanlar bədən tərbiyəsi sahəsində maarifləndikcə öz sağlamlıq həyat tərzinə daha çox diqqət yetirməyə başlayıblar.
2. Pedaqoji müşahidələr və sorğu zamanı müəyyən oldu ki, insanlar, xüsusən idmançılar öz xarici görünüşünü dəyişmək,

yüksək nailiyyət əldə etmək istəyindən məşq prosesində insan orqanizminin həddini aşırırlar. Bu zədələnmələrə, xəstəliyə, nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüyünə səbəb olur.

3. Ədəbiyyatların təhlili göstərdi ki, əgər idmançı məşqlər arasında bərpa olunmur-sa, onun nəticələri zəifləyir və idmançı özündə ifrat məşqin əlamətlərini qeyd edə bilər.
4. Sorğunun nəticələrindən məlum oldu ki, həm məşqçilərin və həm də idmançıların ifrat məşq haqqında məlumatları azdır. Onları əsasən idman yarışlarında olan nəaliyyətlər maraqlandırır. Müəyyən olundu ki, idman təkmübarizlik növlərində məşqin planlaşdırılması, metod və vasitələri, prinsiplərinə düzgün riayət etmədikdə, fiziki yükün və istirahətin uyğunsuzluğu, tez-tez sünni olaraq idmançının yarışqabağı çəkisinin azaldılması, bununla əlaqədar orqanizmdə suyun və qidanın qəbul olunmasının minimuma endirilməsi və s. ifrat məşqə gətirib çıxarır.
5. Pedaqoji müşahidələr göstərdi ki, bir çox məşqçilər hər yarışa yeniyetmə və gənclərin sünni çəki azaldılmasına qərar verməsi, məşq prosesində müvafiqlik prinsipinin pozulması, bərpa prosesinin zəif keçirilməsi, yarışlardan sonra, istirahətsiz yeni məşqlərə başlaması və s. idmançıların ifrat məşqə səbəb səbəb olur.
6. Tədqiqatlar göstərir ki, əzələlər məşq prosesində inkişaf etmir, əzələlər bərpa prosesində inkişaf etməyə başlayır. Orqanizm məşq prosesində aldığı yükə bir az artıq bərpa olunur. Bu super kompensasiya adlanır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Qasimov H.İ., Cəfərov Q.M.** *İdman tərbiyəsi, müalicə bədən tərbiyəsi, masaj.*, dərs vəsaiti, B., Mütərcim, 2002, səh. 280.
2. **Məcidov N.B.** *İdman nəzəriyyəsi*, dərslik, B., 2009, səh. 120.
3. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası*, dərslik I hissə, B., 2019, səh. 230.
4. **Дубровский В.И.** *Спортивная медицина, учебник*, М., 2005, стр. 528.

5. Макарова Г.А. «Практическое руководство для спортивных врачей» 2002г.
6. Альперович Б.Р., Городецкий В.В. и др. «Физическое перенапряжение у спортсменов» методические рекомендации –М., 1987 г.
7. Дембо А.Г. «Актуальные проблемы современной спортивной медицины», М. физкультура и спорт, 1980 г.

ПЕРЕТРЕНИРОВКА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ И ПУТИ ЕГО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

к. п.н., проф. Н.Б. Меджидов, Р.Н. Меджидов, И.А. Сардаров

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Теории и методики физической культуры и спорта»*

Аннотация: одним из главных условий современной жизни, это – контроль человека над собой и соответствие возможностям организма.

Иногда спортсмены и тренеры для достижения высоких результатов перегибают возможности человеческого организма. Это становится причиной повреждений,

болезней, снижение результатов и морального духа. В данное время перетренировка превратилась в проблему в подготовке спортсменов

Ключевые слова: *перетренировка, физическая нагрузка, восстановление, физические упражнения, адаптация, спортсмен, тренер.*

OVERTRAINING IN MODERN SPORT AND WAYS TO PREVENT IT

prof. N.B. Majidov, R.N. Majidov, İ.A. Sardarov

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

Annotation: One of the main conditions of modern life is a person's control over himself and compliance with the capabilities of the body.

Sometimes athletes and coaches overextend the capabilities of human body to achieve high results. It causes injury, illness, decrease

of results and fighting spirit. At this time overtraining has become a problem in the preparation of athletes..

Key words: *overtraining, physical activity, recovery, physical exercise, adaptation, sportsman, coach.*

TƏLİM-TƏRBIYƏ PROSESİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİNDƏ MÜŞAHİDƏ METODUNUN ƏHƏMİYYƏTİ

p.ü.f.d., dos. M.Z. Heydərova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“Bədən tərbiyə və idman nəzəriyyəsi və metodikası” kafedrası,

maya.heydarova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: “Təlim-tərbiyə prosesinin təkmilləşdirilməsində müşahidə metodunun əhəmiyyəti” adlı məqalədə müşahidə metodunun kifayət qədər əmək tələb edən tədqiqat metodu olduğu qeyd olunur. Daha sonra qeyd edilir ki, tədqiqat metodunun bir çox növləri vardır: tam və seçmə, sistemativ və təsadüfi, nəzarət edilən və nəzarət edilməyən, birbaşa və dolay, müdaxiləli və müdaxiləsiz və gizli. Burada elmi müşahidənin adı müşahidədən fərqi açıqlanır. Həmçinin qeyd olunur ki, müşahidə metodunun səmərəliliyi hansı pedaqoji tələblərə riayət edilməsindən asılıdır.

Məqalədə belə bir nəticə əldə edilir ki, təlim və tərbiyənin təkmilləşdirilməsi prosesində müşahidə metodundan istifadənin əhəmiyyəti böyükdür.

Məqalənin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, burada müşahidə metodunun bütün növləri nəzərdən keçirilir və bu metod vasitəsilə şagirdin bəzi davranışlarının səbəbləri öyrənilməklə aradan qaldırılır.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, məqalədə irəli sürülən müddəalardan pedaqoji tədqiqat işlərində, məktəb tərübəsində geniş istifadə edilə bilər.

Açar sözlər: *müşahidə metodu, pedaqoji müşahidə, müşahidənin proqramı, tam müşahidə, seçmə müşahidə, birbaşa və dolay müşahidə, gizli müşahidə.*

Giriş. Pedaqoji təcrübədə ən geniş yayılmış tədqiqat metodlarından biri də müşahidə metodudur. Pedaqoji müşahidə təbii şəraitdə (məs: təlim prosesində sinifdən xaric işlərdə

və s.) pedaqoji prosesin bilavasitə qavranılması və dərk edilməsi metodudur.

Müşahidə tədqiqatçıdan faktların dəqiq fiksasiyasını, obyektiv pedaqoji təhlil tələb edir. Bu sadə iş deyil. Pedaqoji tədqiqatda müşahidə müxtəlif məqsədlərin əldə edilməsinə yönəldilə bilər. O, hipotez qurmaq üçün informasiya mənbəyi kimi istifadə oluna bilər, başqa metodlarla əldə edilən məlumatların yoxlanılmasına xidmət edə bilər və onun köməyi ilə öyrənilən obyekt haqqında əlavə məlumatlar əldə edilə bilər.

Müşahidə kifayət qədər əmək tələb edən tədqiqat metodudur. İlk informasiya metodu kimi müşahidə metodunda olan çətinliklər onun xüsusiyyətlərindən əmələ gəlir və aşağıdakılara bölünür:

Subyektiv – tədqiqatçının şəxsiyyəti ilə əlaqədar olan və obyektiv - tədqiqatçıdan asılı olmayan.

Müşahidənin subyektiv çətinliklərinə tədqiqatçının şagirdlərin davranışlarını və hərəkətlərini öz şəxsi prizmasından, özünün dəyər oriyentasiyalarından keçirərək izah etməsi aiddir.

Müşahidənin obyektiv çətinliklərinə isə hər şeydən əvvəl müşahidənin vaxtının məhdud olmasını aid etmək olar. Bundan başqa heç də bütün pedaqoji faktları bilavasitə müşahidəyə cəlb etmək olmaz. Tədqiqatın məqsədləri üçün zəruri olan informasiyanı almaq, hansısa mühüm faktları və ya öyrənilən obyektin əhəmiyyətli məlumatlarını nəzərdən qaçırmamaq üçün qabaqcadan pedaqoji müşahidənin proqramını hazırlamaq lazımdır.

Müşahidə proqramını tərtib etmək üçün tədqiqatçı qarşısında bəzi zərurətlər durur:

- Bir sıra kifayət qədər mürəkkəb olan məsələləri həll etmək;

- Tədqiqat obyektini hərtərəfli, müxtəlif şəraitlərdə və situasiyalarda öyrənmək;
- Tədqiqatın məqsədlərinə cavab verən faktların, təzahürlərin təsnifat sistemini qurmaq;
- Hipotezin həyatiliyini yoxlamaq;
- Müşahidənin aparılma müddətini təyin etmək və informasiya toplanmasının vasitələrini müəyyənləşdirmək.

Müşahidənin növləri çoxdur.

Əhatə dərəcəsinə görə müşahidə iki cür olur:

Tam müşahidə zamanı tədqiqatçının diqqəti, deyək ki, bütün sinifə və ya qrupa yönəlmiş olur.

Seçmə müşahidə bu zaman tədqiqatçının diqqəti ayrı – ayrı şagirdlərə və ya bir neçə şagirdəndən ibarət qrupa yönəlir.

Müşahidə keçirilməsinin müntəzəmliliyinə görə iki cür olur: Sistematik və təsadüfi.

Sistematik müşahidə, hər şeydən əvvəl, müəyyən vaxt ərzində hərəkətlərin, situasiyaların, proseslərin müntəzəm fiksasiyası ilə xarakterizə edilir. O, proseslərin dinamikasını aşkar etməyə imkan verir.

Təsadüfi müşahidəyə qabaqcadan planlaşdırılmamış təzahürlərin, fəaliyyətin, pedaqoji situasiyanın müşahidəsi aiddir. Başqa sözlə desək, təsadüfi müşahidə adətən ilkin informasiyanın toplanılması sərbəst proseduru kimi qabaqcadan planlaşdırılmır.

Rəsmiləşdirilmə dərəcəsinə görə müşahidə strukturlaşdırılmamış (nəzarətedilməyən) və strukturlaşdırılmış (nəzarətedilən) ola bilər.

Strukturlaşdırılmamış (nəzarətedilməyən) müşahidə zamanı tədqiqatçı qabaqcadan öyrənilən prosesin, situasiyanın məhz hansı elementlərini müşahidə edəcəyini müəyyən etmir.

Strukturlaşdırılmış (nəzarətedilən) müşahidə isə müşahidənin elə bir növüdür ki, burada tədqiqatçı qabaqcadan öyrənilən prosesin və ya situasiyanın hansı elementlərinin tədqiqat üçün daha əhəmiyyətli olduğunu müəyyən edir və informasiyanın toplanmasından əvvəl müşahidələrin qeydiyyatı üçün xüsusi plan hazırlayaraq onları diqqət mərkəzində saxlayır. Daha doğrusu tədqiqatda strukturlaşdırılmış

müşahidə başqa metodlarla alınan nəticələrin yoxlanılması, onların dəqiqləşdirilməsidir.

Elmi müşahidəni adi məişət müşahidəsindən ayırmaq lazımdır.

Elmi müşahidə xüsusi işlənilib hazırlanmış pedaqoji proqram üzrə həyata keçirilir. Elmi müşahidə isə bir sıra xüsusiyyətləri ilə adi müşahidədən fərqlənir. Bu xüsusiyyətləri göstərək:

Məqsədyönlülük. Məqsədyönlülüğün əsasını yalnız seçilmiş obyektlərə müşahidənin yönəldilməsi deyil, həm də bu müşahidələrin təsvirinin müəyyən konsepsiyaların, paradixmaların (modellərin) əsasında keçirilməsi təşkil edir. Bu da müşahidəni sadəcə materialı fiksasiya etmək deyil, həm də zəruri olanların seçilməsi imkanını verir.

Analitik xarakter. Bu xüsusiyyət tədqiqatçıya imkan verir ki, artıq müşahidənin gedişində öyrənilən obyektin ayrı – ayrı tərəflərini, elementlərini, əlaqələrini ayırsın, onları təhlil etsin, qiymətləndirsin və izah etsin.

Komplekslik. Bu xüsusiyyət pedaqoji prosesin tamlıq xarakterindən irəli gəlir və onun əsas tərəflərini və əlaqələrini nəzərdən qaçırmamağı tələb edir.

Sistemlilik. Bu xüsusiyyət öyrənilənin bircə dəfə “şəklini şəkməklə” kifayətlənməyərək, sistemlik müşahidələr əsasında onun əsas əlaqələrini və münasibətlərini aşkara çıxarmaq, müəyyən dövr ərzində müşahidə edilənin dəyişilmə səbəblərini və inkişafını tələb edir.

Müşahidə birbaşa və dolayı olur.

Birbaşa müşahidə onunla xarakterizə olunur ki, burada tədqiqatçı bilavasitə prosesin özünü öyrənir.

Dolayı müşahidə onunla xarakterizə olunur ki, tədqiqatçı öyrənilən təzahürün xüsusiyyətləri haqqında başqa şəxslər vasitəsilə informasiya alır.

Birbaşa müşahidənin üstünlüyü ondan ibarətdir ki, o insanların fəaliyyətini və davranışını bilavasitə, yəni onların müsahibələrdə və ya anketlərdə bildirmədikləri xüsusiyyətlərini öyrənməyə imkan verir.

Təcrübədə yuxarı sinif şagirdləri üzərində müşahidə apararkən gizli müşahidədən istifadə edilir.

Gizli müşahidə - şagirdlər üçün hiss ediləndən həyata keçirilir. Məhz bu müşahidə növü daha səmərəli olur. Burada tədqiqatçı bir qaydanı əsas götürür: *gözə görünmədən görməyə çalışmaq*; o sadəcə baş verən hadisələrin gedişini qeydə alır; təcrübə göstərir ki, gizli müşahidə prosesi aşağıdakı mərhələli prosedru özündə ehtiva etməlidir.

- **Birincisi (qabaqlayıcı) mərhələdə** tədqiqatçı-pedaqoq dərslərinin əvvəlində məqsədyönlü və sistemlik olaraq şagirdlərin həyatı, fəaliyyəti, ünsiyyəti haqqında material toplayır. Məlumat qeydə alınır və pedaqoji müşahidə gündəliyində toplanır.
- **İkinci (dəqiqləşdirici) mərhələdə** tədqiqatçı-pedaqoq alınan informasiyanı sistemə salır, şagird şəxsiyyətinin neqativ keyfiyyətlərinin inkişafına səbəb olan faktorları, davranışın xarici xüsusiyyətlərini təhlil edir, onlar arasında əlaqə yaradır ki, təzahürün mahiyyətinə nüfuz edə bilsin. Tutaq ki, çətin tərbiyə olunmanın səbəbləri haqqında düşünür, əqli nəticə çıxarır.
- **Üçüncü, sonuncu (dəyişdirici) mərhələdə** tədqiqatçı-pedaqoq alınan informasiya və onun təhlili əsasında şagirdlə aparılacaq tərbiyəvi işi praqnozlaşdırır.

*Tədqiqatçının öyrənilən mərhələdəki iştirakının dərəcəsi*ndən asılı olaraq **müdaxiləli (iştirak edilən) və müdaxiləsiz (iştirak edilməyən)** müşahidə növləri qeyd edilir.

Müdaxiləsiz (xarici) xarici müşahidə zamanı tədqiqatçı öyrənilən obyektədən kənarında yerləşir və o sanki baş verən prosesləri onların gedişinə mane olmadan, heç bir sual vermədən kənardan müşahidə edir. O sadəcə baş verən hadisələrin gedişini qeydə alır.

Müdaxiləsiz müşahidə kütləvi prosesləri müşahidə etmək üçün istifadə olunur, o pedaqoji atmosferdə tədqiqatçı maraqlandıran təzahürləri, faktları təsvir etmək üçün tətbiq edilir.

Xarici müşahidə “açıq davranışlar”, “açıq münasibətlər”, “açıq hərəkətlər” adlanan faktları fiksasiya etmək üçün imkan yaradır. Lakin tədqiqatçı kənar adam olduğu üçün də-

qiq bilə bilməz ki, bu faktlar arxasında nələr gizlədir, ona görə də onun izahı həmişə düzgün ola bilməz. Müşahidənin obyektivliyini müşahidəçilərin (tədqiqatçıların) sayını çoxaltmaq yolu ilə artırmaq olar. Bu müşahidə növünün çatışmamazlığı ondan ibarətdir ki, burada hər zaman qəsdən edilən davranışlar yer tutub bilər.

Bu müşahidələri uzun müddət və sistemli yerinə yetirdikdə bu qüsur aradan qaldırılır.

Müdaxiləli (iştiraklı) müşahidənin elə bir növüdür ki, burada tədqiqatçı bu və ya digər dərəcədə bilavasitə öyrənilən prosesə daxil olur, müşahidə altında olan şəxslərlə kontaktda olur və onların fəaliyyətində iştirak edir. Başqa sözlə desək tədqiqatçı müşahidə etdiyi mühitlə, kollektivlə “qaynayıb-qarışır”. Bu zaman müşahidə edilənlər tədqiqatçıya öz kollektivlərinin üzvü hesab etməyə başlayırlar və ona müvafiq münasibət bəsləyirlər. Məsələn, tədqiqatçı şagirdlərlə müxtəlif tərbiyəvi tədbirlərdə iştirak edir: gecələrin, diskatekaların, təşkili və keçirilməsində, ictimai faydalı əməkdə, müxtəlif müsabiqələrdə, idman oyunlarında və s.

Müdaxiləli müşahidənin dəyəri ondan ibarətdir ki, o başqa metodlarla alınması mümkün olmayan informasiyanı toplamağa imkan verir. Tədqiqatçı üçün burada kollektiv fəaliyyət üçün daha əhəmiyyətli olan proses və təzahür açılır. Çünki, uzun müddət aparılan müşahidə ərzində öyrənilən kollektivin üzvləri tədqiqatçıya öyrəşir. Ona görə də onlar öz adi hərəkət və davranışlarına öz adət etdiyi qayda və normalara, bir sözlə, onlar üçün təbii olan şəraitə qayıdırlar. Tədrisən tədqiqatçı kollektivin həyatının daha dərin proseslərinə nüfuz etməyə başlayır: qarşılıqlı münasibətlərin dərinliklərinə nüfuz etmək, kənardan görünməyən qanunauyğunluqları və ziddiyyətləri “ışığılandırmaq” və s. Məsələn, tədqiqatçı öyrənir ki, kollektiv nə ilə yaşayır, hansı aparıcı əhəmətləri var, nə bağışlanılır, nə cəzalandırılır, kollektivin yaşadığı əxlaqi-mənəvi və emosional atmosfer necədir və s.

Pedaqoji problemlərin tədqiqatında **uzunmüddətli müşahidə** tətbiq edilir.

Uzunmüddətli müşahidə eyni bir şagird üzərində bir neçə il aparılan müşahidədir.

Bu müşahidə çox sayda və müxtəlif dərəcədə qarşılıqlı əlaqədar təzahürləri əhatə edir. Bu müşahidə şagirdin və ya şagird kollektivinin şəxsiyyətinin inkişafını uzun illər ərzində (sınıfdən-sinfə keçdikcə) müşahidə etmək imkanı verir. Bu uzun illər ərzində aparılan müşahidə sayəsində obyektiv və subyektiv tendensiyaların aydınlaşdırılmasına, şagirdin intellektual, əqli və mənəvi tələblərində dəyişikliklərə imkan yaranmasının izlənilməsinə, onun təhsilə, əməyə, yoldaşlığa, kollektivliyə olan münasibətindəki dəyişikliklərin səbəblərinin aşkar edilməsinə imkan yaranır. Toplanan materiallar əsasında isə təlim-tərbiyə məsələlərinin təkmilləşdirilməsinin konkret yolları müəyyən edilir.

Beləliklə, biz tədqiqatçının böyük faktiki material əldə etmək məqsədilə istifadə etdiyi müşahidənin müxtəlif növlərini nəzərdən keçirdik. Lakin müşahidə metodunun səmərəliliyi aşağıdakı pedaqoji tələblərə riayət edilməsindən asılıdır:

- konkret pedaqoji tədqiqatda müşahidə metodunun uğurunu əsasən tədqiqatçının şəxsiyyəti: onun dünyagörüşü, qabiliyyəti, peşəkarlığı, ünsiyyəti, həssaslığı, təvazökarlığı və digər keyfiyyətləri müəyyən edir;
- müşahidə tədqiqatçının ciddi şəkildə formalaşdırdığı həqiqi elmi vəzifələrə xidmət etməli və müşahidə edilən şəxsə xəter yetirməməlidir;
- tədqiqatçı öz davranışına fasiləsiz olaraq nəzarət etməlidir ki, onun hərəkətləri müşahidə edilən situasiyaya, həmçinin onun dəyişdirilməsinə təsiri minimum az olsun;
- müşahidə subyektiv olmamalıdır, tədqiqatçı yalnız onu qane edən faktları deyil, bütün faktları fiksasiya etməlidir;
- müşahidənin nəticələrini digər metodların köməyiylə (məsələn, anketləşdirmə, test, reyting, fəaliyyətin nəticələrinin təhlili və s.) müqayisə etmək və “isti izlərlə” keçirilən qısamüddətli qeydlər kimi yerinə yetirmək; əməkdaşların informasiyanın qeydə alınması üçün olan kartlarını, gündəlik zəruri məlumatların sisteməlik olaraq qeydə alınması üçün müşahidə gündəliyinə yazmaq.

Müəyyən üstünlüklərə malik olmasına baxmayaraq müşahidə metodunun bir sıra qüsurları da vardır.

Müşahidə yalnız bir adam tərəfindən keçirildiyi üçün, onun isə qavraması məhdud olduğu üçün o, tutaq ki, tərbiyə olunanın hansısa mühüm tərəflərini nəzərdən qaçıra bilər. Bundan başqa tədqiqatçı qısa müddət ərzində mümkün qədər çox müxtəlif təzahürləri fiksasiya edərək onları tama uyğunlaşdırmağı bacarmaya bilər, kollektivə məxsus olan proseslərdə onların yerini tapmaya bilər və onun müşahidələri elə müxtəlif təəssüratların toplusu kimi qala bilər. Bu əsasən o hallar üçün səciyyəvidir ki, nə vaxt ki, şagird epizodik olaraq müşahidə edilir. Məlumdur ki, istənilən tədris müəssisəsində hər zaman elə uşaqlar olur ki, onlar xüsusi olaraq daimi diqqət və xüsusi pedaqoji təsir tələb edirlər, vaxtın məhdud olması isə tədqiqatçıya imkan vermir ki, o, tərbiyə olunanı hərtərəfli və dərinlən öyrənsin. Ona görə də müşahidə edən digər metodların köməyi ilə əlavə məlumatlar almağa məcburdur.

Bir qüsür də ondan ibarətdir ki, müşahidə vasitəsilə fikirləri, mülahizələri, nəzər nöqtələri, mövqeləri, fəaliyyət motivlərini, meylləri, maraqları, dəyər yönümlərini aydınlaşdırmaq demək olar ki, mümkün deyil. Əlavə məlumatlar cəlb etmədən həmçinin onu da demək olmaz ki, müşahidə altında olan şagirdlərin davranışları əhatələri üçün nə dərəcədə tipikdir. Bundan başqa müşahidənin nəticələri sözlə ifadə edildiyi üçün bu zaman informasiyanın təhrif edilməsi ona görə mümkün olur ki, tədqiqatçı üçün şagirdlərin bəzi davranış formalarını təsvir etmək birmənalı olmur. Dərsin gedişini izləyərkən biz şagirdin müşahidə metodu ilə *xarici davranışını*, onun suallara cavabını fiksasiya edirik, lakin onun daxili motivlərini, fəaliyyətinin stimullarını xarakterizə edən psixi proseslər haqqında kifayət qədər əsaslandırılmış mühakimə yürüdə bilmirik. Müşahidə mütdoları ilə əldə edilmiş faktlar üzrə həmişə subyektivlik əlamətləri olur. Ona görə də bir daha qeyd edirik ki, şagird şəxsiyyəti üzərində müşahidə həmişə başqa metodlardan da istifadə etməklə həyata keçirilir.

Nəticə etibarilə qeyd etməliyik ki, təlim-tərbiyə prosesinin təkmilləşdirilməsində müşahidə metodundan istifadənin əhəmiyyəti çoxdur. Şagirdin dərəcə neqativ münasibətini, onun davranışlarındakı qüsurları aradan qaldırmaq üçün onları yaradan səbəbləri bilmək zəruridir.

Məqalənin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, burada müşahidə metodunun bütün növləri nəzərdən keçirilməklə onun haqqında tam təsvir yaranır və bu metod vasitəsilə şagirdin bəzi davranışlarının səbəbləri üzə çıxarılır ki, bu da tərbiyə prosesində müəllimin düzgün mövqə tutmasına yardım edir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədə irəli sürülən müddəalardan pedaqoji tədqiqat işlərində, məktəb təcrübəsində geniş istifadə edilə bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Məcidov N.** "Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası". Bakı: 2019.
2. **Məcidov N.** *Magistr dissertasiyası. Ümumi müddəalar, dissertasiyanın yazılış metodikası, tərtibatı və müdafiə qaydalar.* Bakı: 2011.
3. **Əliyev R.** "Elmi işlərin yerinə yetirilməsi metodikası". Bakı: 2018.
4. **Hüseynov R.** "Magistr Dissertasiyası". Bakı: 2000.
5. **Кузин Ф.А.** *Диссертация, методика написания, правила оформления, порядок защиты.* М., 2020.

ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДА НАБЛЮДЕНИЯ В УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

и.о. доц. М.З. Гейдарова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Теории и методики физической культуры и спорта»*

Аннотация: в статье названной «Значение метода наблюдения в усовершенствовании учебно - воспитательного процесса» отмечается, что наблюдение достаточно трудоемкий метод исследования. Далее отмечается, что методы исследования имеет несколько видов: полное и выборочное, систематическое и случайное, неконтролируемое и контролируемое, прямое и косвенное, вмешивающийся и не вмешивающийся и скрытое. Здесь разъясняется, различие научного наблюдения от обычного наблюдения. Также отмечается от каких наблюдений педагогических требований зависит рациональность наблюдательного метода.

В статье дается такой вывод, что использование метода наблюдения в усовер-

шенствовании учебно - воспитательного процесса очень велика.

Научная новизна статьи состоит в том, что здесь рассматриваются все виды наблюдательного метода и за счет этого метода изучение причин некоторых поступков учеников устраняются.

Практическое значение статьи состоит в том, что предъявленные положения в статье, широко могут использоваться в работах педагогических исследований и в школьной практике..

Ключевые слова: метод наблюдения, педагогическое наблюдение, программа наблюдения, целостное наблюдение, выборочное наблюдение, прямое и косвенное наблюдение, скрытое наблюдение.

IMPORTANCE OF METHOD OF OBSERVATION IN THE DEVELOPMENT OF TRAINING AND UPBRINGING PROCESS

M.Z. Heydarova

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

Annotation: In the article named “Importance of method of observation in the development of training and upbringing process” noted that observation method is a method of research that requires much work. In addition, it is noted that research method has several types: full and selected, systematic and coincidental, controlled and uncontrolled, direct and indirect, interfering and noninterfering and secret. Moreover, the author explains the difference between scientific and usual observation. She also mentions that the effectiveness of observation method depends on compliance with certain pedagogical requirements.

The author comes to the conclusion that observation method is highly important in the development of nurturing and training .

The scientific novelty of the article is that it considers all types of observation methods. It helps to find out the reasons of students’ attitude to the process of study and their behaviour.

The practical significance of the article is that its judgement can be widely used in pedagogical research and school practice.

Keywords: *observation method, pedagogical observation, observation program, full observation, selected observation, direct and indirect observation, secret observation.*

İDMAN KOMANDALARINDA QARŞILIQLI MÜNASİBƏT

dos. İ.S. Əliyev, dos. N.M. İbrahimova, dos. P.N. Quliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“İdmanın oyun növləri” kafedrası

ilgar.aliyev@sport.edu.az, nigar.ibrahimova@sport.edu.az, parviz.guliyev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: münasibətlərin formalaşmasının ictimai-psixoloji əsaslarını, həmçinin, münaqişəli vəziyyətlərin yaranma və normallaşmasını bilmək, məşqçinin idman komandasını idarə etməsənə, eyni zamanda, bütün kollektivin fəaliyyətini daha effektiv etməyə kömək edir.

Qarşılıqlı münasibətlərə, onların amillərini şərtləndirən nöqteyi-nəzərdən baxaraq, faktiki materialın az olduğunu qeyd etmək lazımdır. Ancaq apardığımız araşdırmalar bu problemin ətraflı müzakirəsinə mane olmadan daha intensiv və hərtərəfli tədqiqatlara təkan verəcəkdir. İndi etiraf etmək lazımdır ki, məşqçilər idmanın, xüsusilə ictimai psixologiyası sahəsində işləyən psixoloqlar qarşısında borcludurlar. İdman yarışlarında nəticələrin artması hal-hazırda böyük həyəcan və enerji sərflənməklə əldə edilir. Həmçinin, bu, yalnız idmançıya deyil, məşqçi və komanda yoldaşlarına da aiddir. Komandada münasibətlər gərginləşdikdə, ictimai-psixoloji iqlim münaqişələrlə, qarşılıqlı iddialar və s. ilə xarakterizə olunduqda çətinləşir. Tətbiqi elm kimi idmanın sosial psixologiyasının məqsədi bu problemin həllində öz yeri və vəzifəsini tapmaqdadır.

Aparılan təhlil əsasən, idmançının özünü tərbiyələndirmə sxemi hazırlanıb, məşqçiyə tərbiyə işi və idman komandası üzvləri arasında münasibətlərin normallaşdırılması ilə bağlı təkliflər verilmişdir.

Açar sözlər: *komandalarda qarşılıqlı münasibət, idman qruplarının əlamətləri, qarşılıqlı uzlaşma, münasibətlərin diaqnostikası, şəxslər arasındakı ünsiyyət, psixoloji-pedaqoji təsirlər.*

Yüksək mənəvi və əxlaqi atmosferin yaradılması məsələsi, bütün sahələrdə olduğu kimi idman fəaliyyəti üçün də zəruridir. İdman kollektivində yaxşı ictimai-psixoloji iqlim yaratmaq, yalnız idman meydançasında müvəffəqiyyət əldə etmək deyil, həmçinin öz aralarında şəxsiyyət kimi həmahəng olan üzvlərdən ibarət komanda yaratmaq, kollektivdə düzgün münasibətlər qurmaq böyük məharət və pedaqoji fəaliyyət tələb edir.

Münasibətlərin formalaşmasının ictimai-psixoloji əsaslarını, münaqişəli vəziyyətlərin yaranma və normallaşmasını bilmək, idman komandasını idarə etmək məşqçiyə bütün kollektivin fəaliyyətini daha effektiv etməyə kömək edir.

İdmanla məşğul olma motivasiyası probleminin öyrənilməsi göstərdi ki, qrup üzvlərini ümumi tapşırığın yerinə yetirilməsində iştirak etməyə məcbur edən bütün motivləri şərti olaraq iki növə bölmək olar: məqsədə çatmaq motivi və münasibət motivi. Bir növün olması digərinin tam olmaması demək deyil; məsələ ondadır ki, hansı qarşılıqlı münasibətdə motivlərin bu növləri şəxsə aiddir.

İdmançıların məşqçiyə münasibətini əsaslı şəkildə müəyyən edən amillərə, onlara məşqçinin necə davrandığı haqqında təsəvvürləri də aid etmək lazımdır.

Bu arada, məşqçinin məşğul olanlarla necə davrandığı və yetirmələrin məşqçinin onlara münasibətini necə təsəvvür etməsində yaxın bir əlaqə vardır. Məşqçinin onların şəxsi və idman keyfiyyətlərini yüksək qiymətləndirdiyini təsəvvür edən idmançılar, öz növbəsində məşqçinin də şəxsi və peşəkar keyfiyyətlərini yüksək qiymətləndirirlər. Və əksinə. Lakin, məşqçi tərəfindən tələbələrin doğru qiymətləndirilməməsi, məşqçinin onlara münasibəti haqqındakı təsəvvürlərində olan mövcud qiymətləndirmə ilə uyğun gəlmir. İdmançılar, əksinə,

bütün hallarda məşqçilərini daha yüksək qiymətləndirirlər.

İdmançıların məşqçiyə münasibətini müəyyən edən əsas amillərdən biri, məşqçinin tələbləri özünün idmana olan tələbi ilə təmin etmək qabiliyyətidir. Əgər söhbət bu tələblərdən gedirsə, onda öz tələblərinə böyük idman nəticələrinə nail olmağa kömək edən məşqçinin peşəkar keyfiyyəti yüksək dəyərə layiq görülür. Əgər idmanla əlaqəsi olmayanların razılığından söhbət gedirsə, onda idmançılarda simpatiya və hörmət hissələrini mövcud tələbləri maksimum dərəcədə ödəyən məşqçi yaraadır.

Formal və qeyri-formal sahələrdə tələbləri razı salan məşqçi tələblərindən xüsusi həvəs və qətilik avtoriteti ilə istifadə edir.

Müəyyən ictimai-psixoloji qanunauyğunluqlar məşqçilər tərəfindən nə qədər tez mənimsənilsə, praktik nəticədə bir o qədər tez reallaşacaqdır.

İdman qrupu kiçik qrupların növlərindən biridir. Onların qohumluğu bir çox xüsusiyyətləri (qrupların həcmi, formal və qeyri-formal strukturların mövcudluğu, kiçik qrupların əlamətləri və s.) vurğulayır.

İdman qrupu məşqçi, təlimatçı, hakimin nəzarəti altında həyata keçirilən idman fəaliyyətinin ümumi məqsədləri ilə birləşdirilmiş ən azı iki nəfərdən və 25 nəfərdən çox olmayan bir qrup hesab edilir. Bu fəaliyyət vaxt, cins, yaş, qaydalar və normalarla tənzimlənən yüksək fərdi və komanda nəticələrinə nail olmaq üçün fərdi və birləşmiş fiziki cəhdlərlə xarakterizə olunur. Üstəlik, fəaliyyətin məqsədi – yüksək fərdi və komanda nəticələrinin əldə edilməsi idman təşkilatı və ya cəmiyyət üçün ümumi məqsədə zidd olmamalıdır.

Bu baxımdan idman qruplarını və bədən tərbiyəsini ayırmaq lazımdır. Məşğələ, qayda, norma, fiziki cəhdlərlə və yuxarıdan nəzarətin tənzimlənməsinə baxmayaraq, sonuncuların fəaliyyəti böyük idmanda olduğu kimi yüksək şəxsi və ya komanda nəticələrinin əldə edilməsinə yönəlməyib. Bədən tərbiyəsi qrupları sağlamlığı yaxşılaşdırmaq, zehni və fiziki yorğunluqları aradan qaldırmaq, zehni balansını və yaxşı əhval-ruhiyyəni bərpa etmək məqsədi daşıyır.

Bir idman qrupunun strukturu nisbətən qaydaya salınmış və optimal şəkildə bir-birinə bağlı infrastruktur şəbəkəsi (dərəcə, rol, şəxslərəarasılar və s.) kimi müəyyən edilə bilər. Bu infrastrukturun hər biri və idman qrupunun strukturu bütövlükdə formal və qeyri-formal şəkildə bölünür, çünki bu strukturlar formal və qeyri-formal qrupların əsasını təşkil edir.

Beləliklə, formal təşkilat kimi idman qrupunun və ya komandanın optimal sayı qarşıda duran məsələlər və müsabiqənin qaydaları əsasında nəzərdə tutulmuşdur.

İdman qrupuna kiçik qrupları xarakterizə edən bəzi xüsusiyyətlər məxsusdur. Bu xüsusiyyətlərə aşağıdakılar daxildir: 1) qrupun özünəməxsus xüsusiyyətləri, digər qruplarla bağlı bir sıra qərarı; 2) birlik, "biz" hissənin olması; 3) qrup üzvlərinin davranışı üzərində nəzarət; 4) mövqe və rol (qrup hər bir üzvünə qrupdakı mövqeyinə görə müəyyən bir rol verir); 5) qrup üzvlərinin iyerarxiyası; 6) konformizm; qrupda mövcud olan norma, vəzifə və qaydaları bölüşdürməyə hazırlıq və uyğunlaşma qabiliyyəti; 7) könüllü şəkildə qrupa giriş və çıxış; 8) qrupun optimal həcmi saxlamaq arzusu; 9) yaxınlıq (qrup üzvləri hər kəsin həyatının şəxsi və intim tərəflərini kifayət qədər bilirlər); 10) sabitlik; 11) xasiyyətnamə, qrupa daxil olan hər bir üzvün cəlbədiciliyi, cəlbədicisi olaraq qəbul edilən kimi hərəkət etməyə cəhd etmək; 12) qrupda şəxsin hiss və arzularını təmin edən və ya etməyən psixoloji vəziyyət. Bundan əlavə, idman qrupu bəzi xüsusiyyətlərə malikdir: yüksək fərdi və komanda idman nəticələrinə nail olmağa meyl; rol fəaliyyətlərinin spesifikasiyi; üzvlərinin nisbətən bərabər yaş və ixtisas dərəcəsi; cinsi şəxsiyyət (bəzi idman növləri istisna olmaqla); qrupa qoşulma və sonra da onda mövcud olma motivlərinin spesifikasiyi; təşkilatın spontanlığı. Bu əlamətlərdən (məsələn, rol fəaliyyətlərinin spesifikasiyi) bəziləri, kosmik gəminin, təyyarənin komandası kimi başqa kollektivlərin də səciyyəvi xüsusiyyətlərini göstərə bilər.

Olimpiya oyunları da daxil olmaqla ən böyük idman yarışlarında mükafatı idmançı və ya komanda yalnız rekord göstərdiyi və ya rekord nəticələrə yaxın olanda qazana bilər. Təbii ki, bu müvəffəqiyyətlər bədənə uzun-

müddətli, monoton və kəskin təlim yüklərinin təsirləri olmadan düşünülə bilməz.

İndi təkcə rəqabət deyil, həm də super-intensivliyi və əlavə həcmi ilə təlim fəaliyyəti həddindən artıq həssas hesab edilməlidir. Nəzəriyyəyə görə, belə fəaliyyət ayrı-ayrı idmançılarda, eləcə də bütövlükdə komandada zehni gərginlik yaradır. Bu gərginliyi aradan qaldırmaq və ya heç olmasa azaltmaq məşqçi və idmançıların fəal iştirakını tələb edən son dərəcə çətin bir məsələdir. İctimai-psixoloji tədqiqatlar inandırıcı şəkildə göstərir ki, təlim və rəqabətin müxtəlif stresli təsirləri (təlim və rəqabət), idmançı və məşqçi arasında müsbət əlaqələr psixoloji rahatlıq şəraitində, normal sosial-psixoloji iqlim şəraitində baş verərsə, əhəmiyyətli dərəcədə azala bilər.

Deyilənlər heç bir şəkildə münaqişəsiz şəxslərarası münasibətlər, mülayim psixoloji atmosferin yaradılması, mərhəmət və qarşılıqlı heyranlıq vəziyyəti kimi şərh edilə bilməz. Qətiyyətlə. İdmanda münaqişə nadir hal deyil. Demək olar ki, idman mövcud olandan münaqişə də var. İdmançıların fərdi və ya komanda yarışları həmişə bir rəqabət, münaqişədir. Əzələlərin gücü və intellekt, strategiya və taktika, müxtəlif fikir və qənaətlər, idmançının imkanlarını reallaşdırması üsullarına məşqçilərin fikirləri rəqabət aparırlar.

Çox vaxt münaqişə yarış və məşq fəaliyyəti nöqtəyi-nəzərindən idmançılar arasında, məşqçi və idmançılar arasında dözümlü neqativ münasibətlərə keçərək, qeyri-formal sferaya çevrilir.

Xüsusən idmançılarla məşqçi arasındakı münaqişələr diqqəti çəkir. Belə münaqişələr heç bir şeylə əvəz olunmur. Belə hallarda idmançılar fikir ayrılığında qalırlar: ya məşqçidən ayrılmaq, ya da öz komandasını bəzən də idmanı tərک etmək və ya əlaqələri qaydaya salmağa cəhd etmək. "Məşqçi –idmançı" sistemindəki uzunmüddətli qarşıdurma, zehni gərginlik, nevroz, hərəkətdə balansın olmaması və bunun nəticəsi olaraq idmançı performansın tədricən aşağı düşməsi ilə bağlı narazılığa səbəb olur.

İdmançılar arasında müsbət əlaqələrin pozulması da psixikaya, əsas fəaliyyətə münasibətə mənfi təsir göstərir. Bununla yanaşı, komanda üzvləri ilə münaqişə digər insanlarla

ünsiyyət quraraq kompensasiya edilir və bir çox səbəblərə görə daha asan dözmək olur[4].

Birincisi, ona görə ki, bu əsasən yaş, cinsiyyət, bacarıq, təhsilinə görə bərabər olan insanların münaqişəsidir (hörmətli və etibarlı bir dostla qarşıdurma çox iztirab verə bilər).

İkincisi, bir və ya iki yoldaşla münaqişə idmançını aktiv olaraq komandada həmfikir və yeni dostlar axtarmağa məcbur edir. Bir qayda olaraq onlar tapılır və idmançı uzun müddət kəskin tənhalıq yaşamır, yəni "ictimai məhrumiyyət" in təsirindən çıxır.

Üçüncüsü, dostları ilə "kommunikativ homeostazi" pozan bir idmançının (ünsiyyətdə tarazlıq, rabitə) həmişə tənhalıqdan bir çıxış yolu vardır – məşqçi ilə ünsiyyətdə dil tapmaq.

Burada idman qrupları və komandalar arasında şəxslərarası münasibətlərin müxtəlif formaları barədə verilən ümumi fikirlər idman nəticələrinin dinamikası ilə bağlı olaraq münasibətlərin hər bir növünün ətraflı təhlilinə imkan verir.

İdman komandalarında şəxslərarası münasibətlərin yaranması və formalaşması rəsmi təşkilatların ümumi qanunlarına uyğun olaraq baş verir və bir neçə mərhələyə bölünə bilən mürəkkəb, lakin həmişə birmənalı olur.

- 1) tələbatların ortaya çıxması və dərk edilməsi;
- 2) tələbatın yaranmış ehtiyacları təmin edə bilən bu və ya digər fəaliyyətə davamlı marağa çevrilməsi;
- 3) onların tələbatlarını qarşılamaq üçün iştirak etmələri lazım olan fəaliyyət tələblərinə uyğun bacarıqlarını müqayisə etmək və qiymətləndirmək;
- 4) yaranmış tələbatı təmin edə biləcək fəaliyyətlərin tapılmasına yönəldilmiş davranış motivinin formalaşdırılması;
- 5) fəaliyyət müddətində məşqçi və idmançılarla əlaqələr qurmaq; tələbatların ödənilməsinə kömək edən formal əlaqələrin yaranması;
- 6) formal münasibətlər əsasında rəğbət, dostluğa üstünlük vermə, ümumi maraq və meyllərin ortaya çıxması; qeyri-formal əlaqələrin formalaşdırılması.

İdman qrupundakı münasibətlər idmançılar arasında münasibət (üfiqi səviyyə) və ya "idmançı – idmançı" sistemində qarşılıqlı mü-

nasibətlər və idmançı ilə məşqçi (şaqli səviyyə) və ya “məşqçi – idmançı” sistemindəki münasibətlərə bölünür [1].

Qarşılıqlı münasibətlərin bu növlərindən hər biri öz növbəsində formal və qeyri-formal ola bilər.

“İdmançı – idmançı” və “idmançı – məşqçi” sistemlərində formal əlaqələr öncədən “proqramlaşdırılmışdır” və fəaliyyətin tələbləri ilə müəyyən edilir, ona ümumiyyətlə, idmanın hər bir növü üçün məlum olan vəzifə və “ssenarilər” daxildir. Bu sistemlərdə qeyri-formal sahədə əlaqələrin necə cəmləndiyini proqnozlaşdırmaq çox çətin, çünki onların inkişafı tənzimlənməmiş simpatiya və antipatiyalar, üstünlüklər, ümumi maraq və həvəslər əsasında öz-özünə baş verir. Bəzi məşqçilər, xüsusilə yeni başlayanlar üçün qeyri-formal əlaqələr tez-tez məşqçinin ikili mövqe tutan fəaliyyətinin mahiyyətinə görə mühüm çətinliklər yaradır: bir tərəfdən o, liderdir, kollektivin hərəkət strategiyasını təyin edən və planlaşdıran bir şəxsdir; digər tərəfdən, o bu kollektivin bərabərhüquqlu üzvüdür. Bu vəziyyət bəzən komandanın məşqçisi “oyun məşqçisi” kimi çıxış etməli olanda daha da çətinləşir. Bu vəziyyətdə məşqçi və idmançılar arasında sərhəd çox mürəkkəb ola bilər ki, bu da intizamın azalması, rejimin pozulması, öz hərəkətlərinə görə məşqçinin qarşısında cavab vermək istəyinin olmaması və s. səbəb ola bilər. Əgər məşqçi “oyunçudursa”, itaətkarlığı təmin etmək üçün bir çox əxlaqi və pedaqoji xüsusiyyətlərə malik olmalıdır ki, şəxsiyyətlərarası münasibətləri saxlaya, özünə qarşı münasibətdə açıq-saçıqlıq və təklifsizliyin vaxtında qabağını ala bilsin. Belə bir vəziyyətdə məşqçiyə yalnız öz hərəkətlərini deyil (texniki və taktik), öz nəzarəti altında olanlarının hərəkətlərini, həm də tam mənası ilə özünün və hər kəsin bütün jestləri, sözləri, hərəkətləri, yeni şəxslərarası münasibətləri formalaşdıran nə varsa hamısını izləmək lazımdır. Ancaq münasibətlərdəki şiddət və məsafənin qorunması, məşqçinin qrupdan təcrid edilməsinə, “bütün düymələri düymələnmiş”, hiss və emosiyalardan uzaq, əlçatmaz bir insan kimi formalaşmasına yol verməməlidir. Xeyirxahlıq və idmançının taleyində iştirak, tələbəsini anlama bilmək və ona sözdə və ya əməldə kömək etmə

bacarığı, tələbdə ardıcılıq, ədalətlik – bunlar məşqçinin idmançıların ona hörmət duyğusunu formalaşdıran şəxsi keyfiyyətlərinin tam siyahısı deyil.

Nəticədə, “məşqçi – idmançı” sistemində doğru əlaqələrin qurulmasının bacarıqla əlaqəli son dərəcə mürəkkəb və həssas bir məsələ olduğunu söyləmək lazımdır ki, burada da çoxu həm məşqçinin, həm də tələbənin şəxsi keyfiyyətlərindən asılıdır. Bundan əlavə, əlaqələr obyektiv (yaş, gender, idmançının səviyyəsi, mövcud məşqçidə keçirilmiş vaxt) və subyektiv amillərin təsirlərinə (məşqçi və idmançıların mədəni və intellektual inkişaf səviyyəsi, liderlik tərz, psixoloji uyğunluq, dəyərlər və dünyagörüş sisteminin eyniliyi və s.) meyillidir.

Qarşılıqlı münasibətlərin idman fəaliyyətinin effektivliyinə təsiri

Daha əvvəl qeyd edildiyi kimi, idman komandalarının qarşılıqlı əlaqəsi üfqi (“idmançı - idmançı”) və şaquli (“idmançı - məşqçi”) əlaqələrə bölünür.

Əlaqələrin xarakteri fərdi idmançıların və bütün komandanın fəaliyyətinin səmərəliliyinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Lakin bu təsir rəqabətin təzahürü və idman sahəsində birgə əməkdaşlıq baxımından nəzərdən keçirilməlidir.

Bəzi idman növlərində (qılıncoynatma, güləş, boks, və s.) komanda üzvləri arasında birbaşa əməkdaşlıq yoxdur, digərlərində (futbol, həndbol, basketbol və s.) bu amil maksimuma çatdırılır. Bununla yanaşı fərdi idman növlərində idmançılar komandada uğur qazanmaq üçün birgə fəaliyyət göstərməsələr də, matç görüşlərində, çempionatlarında, Kubok yarışlarında və s. komandanın hər bir üzvü yalnız şəxsi qələbə qazanmaq üçün deyil, həm də uğurlu çıxışı ilə komandanın qələbəsinə mümkün qədər çox xal qazandırmaq üçün təşəbbüs göstərir. Bu baxımdan fərdi komanda üzvlərinin fəaliyyəti əlbəttə ki birgə əməkdaşlıq şəklindədir.

Rəqabət faktoru burda olduğu kimi, başqa idman növlərində də əsas tərkibdə yarışlarda iştirak etmək hüququ əldə etmək, yer tutmaq uğrunda mübarizə ilə əlaqədar görünə bi-

lər. İdmanda rəqabət və birgə əməkdaşlıq gündəlik hadisələrdir və bu səbəbdən də şəxslərarası münasibətlərin komanda işinin effektivliyinə göstərdiyi təsirə bu hadisələri nəzərə alaraq baxmaq lazımdır. Bu, yalnız müsabiqəyə deyil, həm də təlim prosesinə aiddir[3].

Qoşa startlarda göstərilmiş vaxt tək startlar vaxtıyla müqayisə edilirdi, mövcud fərqlər isə startda olanların şəxslərarası münasibətlərinin xarakteri ilə müqayisə edilirdi.

İdmançıların şifahi hesabatı şəxslərarası əlaqələrin psixologiyasında məlum həqiqətlərdən birini təsdiq edir. Qeyri-formal əlaqələrin yüksək səviyyəsi təklifsizliyə səbəb olduğu zaman, tapşırığın yerinə yetirilməsində özünə və yoldaşlarına qarşı tələbkarlıq hissənin azalmasına, nəticəyə laqeyd münasibətə gətirib çıxarır.

Bir-birinə güclü rəğbət bəsləyən şəxslər üçün ən tipik şifahi hesabatda bildirilir ki, tərəflərdən biri startdan əvvəl "yaxşı vaxtı keçirməyi düşünmürdü, çünki öz dostuna uduzmaq da olar" fikrini söyləyir. Digər tərəf, yoldaşının nə dediyindən xəbərsiz deyir: "Əlbəttə ki, daha yaxşı bir başlanğıc etmək istərdim, amma qazanmaq üçün xüsusi bir istək yox idi. Mən məğlub olsaydım da, üzülməzdim".

Bu, qeyri-formal münasibətlərin formalı "aşdığı" bir haldır. O zaman məşqçinin təcili müdaxiləsi tələb olunur. Bəzi hallarda söhbət və ciddi tənqidlər faydalıdır, bəzilərində oyunçunun yerini dəyişdirmə, digərlərində isə münaqişəni provokasiya etmək lazımdır. Hər şey birgə fəaliyyətin bütün nəticələr üçün əhəmiyyətindən və yaranmış qarşılıqlı əlaqələrdə hadisələrin gedişatından asılıdır. Eksperimentin göstərilən məlumatlarını, əlbəttə, rəqabət edən dostlar üçün bu fəaliyyətin və onun nəticələrinin dəyəri nöqtəyi-nəzərindən təhlil etmək lazımdır.

Rəqabət təlimdə olarsa və nəticələr tamamilə rəqiblərin şəxsiyyətinin əxlaqi və mənəvi aspektlərinə təsir etmərsə, təxminən təcürübədə olduğu kimi bir mənzərə yaranacaqdır. Əgər rəqabət edənlərin fəaliyyətinin nəticələrindən komandanın əsas tərkibinə düşmə, müəyyən idman normativlərinin yerinə yetirilməsi, yarışlarda iştirak, müxtəlif mükafatların alınması və s. asılıdırsa, onda fəaliyyətin lap əvvəlindən mərhəmət münasibətlərdən tama-

milə çıxarılacaqdır. Sosiometrik seçkilərdə bir-birini rədd edənlərin şifahi hesabatları müsbət seçkilər zamanı verilən cavablardan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənirdi. D idmançısının belə münasibətlərdən irəli gələn hesabatı daha səciyyəvidir: "K ilə yaxşı yola getmirik. Nə mən, nə də qızlar onunla dost deyilik, tez-tez münaqişə edirik və həqiqətən startı ondan qazanmaq istəyirik. Niyə? Bəli, prinsipləndən! Ona məğlub olmaq? Heç bir vaxt!"

Münaqişəli şəxslərarası münasibətlər təcavüzkar davranışı formalaşdırır, idmançının fəaliyyətini aktivləşdirir, onu uduşa, rəqibin üzərində qələbəyə yollar axtarmağa məcbur edir, çünki sparringdə və ya ədavət hissəyə səbəb olan insanla rəqabət fəaliyyətin istənilən aktında müvəffəqiyyət, hər şeydən əvvəl yaralanmış mənliliyin təmin olunması, öz statusunun yüksəlməsi yollarından biri, onlar üzərində öz üstünlüyünün nümayişidir.

İdman təcrübəsi münaqişə vəziyyətində olan şəxslərin bir-birinə üstün gəlmək üçün bütün fiziki və mənəvi güclərini tək-cə məşqlərdə deyil, həmçinin müsabiqələrdə səfərbər etmək nümunələri ilə zəngindir. Həm də onlar üçün artıq hansı nəticəni göstərəcəkləri, mükafat yerlərini tutacaqları əhəmiyyətli deyil. Əsas bir-birini məğlub etməkdir[3].

Bu, idmançıların səmərəliliyinin artırılması yollarından (və, əlbəttə, ən asan) biridir. Həqiqətən, bu amilin təsiri altında dərslərə münasibət və nəticələrin yaxşılaşması məşqçiyə xüsusi metodik üsulun hazırlanması üçün əsas ola bilər. Ancaq, birgə rəqabət fəaliyyətinin hansı emosional xərc və əsəb enerjisi tələb etdiyini unutmamaq olmaz. Ona görə də bu üsulla təlim baxımından hər dəfə müraciət etmək lazım deyil: o effektsiz və ya pedaqoji cəhətdən səmərəsiz olacaqdır, çünki hər iki tərəf qabaqcadan psixoloji cəhətdən o qədər sarsılacaq ki, yarış şəraitində, fiziki və əqli cəhdlərə bütün emosional potensialı səfərbər etmək lazım gəldikdə, bu və ya digəri buna hazır olmayacaqlar. Beləliklə, idmançıların neqativ münasibətlərindən istifadə etmək, süni münaqişəni yaradarkən olduqca ehtiyatlı olmaq, həddi aşmamaq lazımdır. Unutmamaq olmaz ki, həm idmançı, həm də komanda bütövlükdə xeyirxahlıq, psixoloji rahatlıq şəraitində, dostların və ya heç olmasa maraqlanan

şəxslərin əhatəsində məşq etməyə və ünsiyyət saxlamağa məcburdur. Şəxslərarası münasibətlərdə yüksək mədəniyyətə malik kollektiv sözsüz ki, həmişə yaxşı nəticələrə nail olacaq, amma yenə də məşğul olduğu hər fəaliyyət hamı üçün əhəmiyyətli olmalıdır. Fəaliyyətdə ehtiyac və maraqla əsaslandırılmamış ictimai-psixoloji amillərin özü, son nəticədə lazımlı təsir göstərməyəcəklər.

"İdmançı-idmançı" sistemində şəxslərarası münasibətlərin təhlil edilmiş əlaqəsi fəaliyyətin effektivliyi ilə problemin yalnız bir tərəfidir. Fəaliyyətlərin səmərəliliyinə təsiri baxımından daha vacib olan "məşqçi-idmançı" sistemindəki qarşılıqlı əlaqələrdir. Artıq deyilməmişdir ki, məşqçinin idmançılara münasibəti idmançıların öz əsas fəaliyyətinə münasibətləri, xüsusi atletik və şəxsi xüsusiyyətlərə malik olması ilə əlaqədardır. Bunların olmaması və ya aşağı inkişafı məşqçinin tələbələrə neqativ münasibətinə və nəticədə komandadan və ya qrupdan çıxardılmasına səbəb olur[1].

İdman bacarığı səviyyəsində belə "cərrahi" ölçülər, sözsüz, təsdiq edilmişdir, çünki onlar problemin praktik həllindən başqa heç nə irəli sürmürlər. Qələbəyə nail olmağın vasitə, metod və strategiyalarının axtarışı məşqçini planlarını həyata keçirəcək idmançılar axtarmağa məcbur edir.

İdmançıların məşqçiyə münasibəti onun rəhbərlik tərzindən, peşəkar biliklərinin səviyyəsindən və idmançılara münasibətindən asılıdır. Bu amillərin hər biri ayrı-ayrılıqda və hamısı kompleks halında məşqçi və idmançıların münasibətlərini formalaşdırır, bu münasibətlər isə öz növbəsində, idman nəticələrinin artmasına təsir edirlər. Bu halda münasibətlərin növbəti variantları formalaşa bilər:

1.İdmançıların məşqçiyə pozitiv münasibəti	İdmançıların məşq və yarış fəaliyyətinə neqativ münasibəti	Nəticələrin yüksəlməsi yoxdur
2.İdmançıların məşq və yarış fəaliyyətinə pozitiv münasibəti	Məşqçiyə neqativ münasibətlər	Nəticələrin yüksəlməsi yoxdur
3. Məşqçiyə etinasız, laqeyd münasibətlər	İdmançıların fəaliyyətə etinasız, laqeyd münasibəti	Nəticələrin yüksəlməsi yoxdur

4. Məşqçiyə pozitiv münasibətlər	İdmançıların fəaliyyətə pozitiv münasibəti	Nəticələrin yüksəlməsi vardır
----------------------------------	--	-------------------------------

Bu sxemdən göründüyü kimi, yalnız 4-cü variant idman bacarığının artmasıyla bağlıdır. Bu formulun yarandığı tədqiqatların nəticələri, tələbənin məşqçiyə münasibətinin və idman nəticələrinin dinamikası arasında qeyri-xətti asılılığı göstərdilər. Bu asılılıq təlim-tədris prosesinin məşğələlərdə çalışqanlıq, işləmək qabiliyyəti, məşq etmək arzusu kimi şəxsi keyfiyyətlərinə asılı təsir göstərdi.

Əgər, tələbələr məşqçiyə öz münasibətlərini təxminən 4,9 balla (5 ballıq sistem üzrə) qiymətləndirirdilərsə, onda məşq prosesinə münasibəti isə — 4,27 balla qiymətləndirildilər. Məşqçinin peşəkar və şəxsi keyfiyyətlərinə öz münasibətini təxminən 4 bala qiymətləndirən idmançılar, təlimlərə münasibəti 3,88 balla qiymətləndirildilər.

Başqa sözlə, öz müəlliminə hörmətlə yanaşan və onun nüfuzunu yüksək qiymətləndirən idmançılar, təlim prosesində vicdanlı olurlar, ağır olmasından asılı olmayaraq məşqçinin istənilən tapşırığını yerinə yetirməyə cəhd edirlər. Əlbəttə, təlim illərində artırılmış fəaliyyətə belə münasibət müvafiq dərəcədə qabiliyyət səviyyəsinə uyğunluqda yüksək idman bacarığını əldə etməyə gətirib çıxarmaya bilməz.

Beləliklə, nəticələrin artmasının məşqçiyə münasibətdən asılı olması açıq deyil. O təlim prosesinə münasibətlə müəyyən edilmişdir. Amma mövcud əlaqə birtərəfli deyil: məşqçiyə münasibət nəticələrin artmasına necə təsir edirsə, eləcə də idman bacarığının dinamikası bu münasibətlərə təsir edir. Sabitləşmə və ya nəticələrin azalması dövründə məşqçiyə münasibət tez-tez dəyişir. Belə hallarda idmançı tərəfindən məşqçinin peşəkar, həm də şəxsi keyfiyyətləri tənqidi analizə məruz qalır.

Beləliklə, təşkilati və tədris təlim prosesinin keçirilməsi üzrə əsas vəzifələrdən başqa, idmançıların yarışlara hazırlıqları məşqçi üzərinə kollektivdə münasibətlərin normallaşdırılması üzrə məsuliyyətli və çox da mürəkkəb olmayan, onun yaradıcılıq qabiliyyətlərini və tələbələrin bacarığını daha tam açan bilən

optimal ictimai-psixoloji mühitin yaradılması məsələlərini qoyur.

Belə bir mühitin yaradılması, münasibətli vəziyyətlərdən çəkinmək, mərifətin təzahürü, nöqteyi-nəzər, komanda üzvlərinin hər biri üçün psixoloji rahatlıq yaradan hərəkətlərin nəticələri haqqında təsəvvürlər əlaqənin bütün iştirakçılarının səmimi cəhdlərini tələb edir.

İdman komandalarında qarşılıqlı münasibətlərin diaqnostikası

İnsanların fəaliyyətinin istənilən sahəsində onların qarşılıqlı münasibətlərinin öyrənilməsi, şəxslərarası münasibətlərin nəzərə alınması çox vaxt çətin olan psixi, bioloji və sosial amillərdən çoxtərəfli asılılığı ilə şərtlənən olduqca mürəkkəb bir problemdir. İnsani münasibətlər dünyasına daxil olmağın mürəkkəb olması ilə əlaqədar olaraq, hətta ən geniş tədqiqatlardan əldə edilən məlumatlara yalnız real mövcud olan münasibətlərin təxmini sxemi kimi baxmaq lazımdır[4].

Müasir ictimai psixologiya sayları artmaqda davam edən müxtəlif üsul və metodikaların mühüm bir arsenalına malikdir. Məlum metodikalara sosio metriya, qarşılıqlı qiymətləndirmə və özünü qiymətləndirmə sistemi, müxtəlif "reyting" şkalası, sosiodrama, müşahidələr, söhbətlər, müsahibələr, anketlər daxildir. Burada onlardan bəzilərinin qısa təsvir, tətbiq üsulu və təkmilləşdirilməsi verilir.

İdmançıların məşqçiyə münasibətinin öyrənilməsi metodikası. İdmançıların məşqçiyə münasibətini müəyyən etmək üçün idmançı, 24 şkalalıq təsdiqdə "bəli" və ya "yox" cavabı verərək, nəticədə qarşılıqlı əlaqələrin üç parametri üzrə məşqçiyə qiymət verir:

- 1) gnostik – məşqçini peşəkarlıq tərəfdən xarakterizə edən;
- 2) emosional – yaxşı əlaqələr, dəstək, diqqət və s. yaratmaqda məşqçinin rolunu əks etdirən;
- 3) əxlaqi – xarici davranış xüsusiyyətləri və məşqçinin tələbələri ilə ünsiyyəti barədə fikir yaradan.

Münasibətlərin bu parametrlərinin pozulmasını müəyyənləşdirməklə, onlara operativ

şəkildə müdaxilə etmək, yəni şəxslərarası ünsiyyətin bu növünü idarə etmək olar.

Yuxarıda göstərilənlərə əlavə olaraq, bu problemlə bağlı çox maraqlı məlumatlar əldə etməyə imkan verən idman psixologiyasında son zamanlar bir sıra yeni metodlar ortaya çıxmışdır. Hər şeydən əvvəl bu ANR metodu və QEAS sorğusudur (qəbul edilməyən davranış anketi).

Anket, yalnız komandada qarşılıqlı əlaqələri aşkar etmək deyil, onların səbəblərini də müəyyən etməyə imkan verir.

Anketlərlə iş qaydası. İnsan davranışının tədqiq edilmiş sahəsinin sosial cəhətdən qadağan edilmiş olması səbəbindən araşdırma proseduru üçün xüsusi tələblər yaranmışdır. O, xüsusilə, qərarların tam və açıq ifadə edilməsini təmin edən fikirlərin açıqlanmamasına zəmanət verməlidir. Buna görə "Qiymətləndirmə blankı"nın doldurulması anonim şəkildə aparılırdı. Qəbul edilməyən davranışın müəyyən edilməsi proseduru aşağıdakı kimidir.

Komandanın bütün üzvlərinə hamının soyadının daxil edildiyi "Blank"la anket paylanılırdı. İdmançılardan anketdə bu və ya digər müddə oxuduqdan sonra, özləri və yoldaşları üçün qəbul edilməyən davranışın xüsusi formalarının təzahürünü 10 ballıq sistem üzrə qiymətləndirməni xahiş edirdilər. 0 balla davranışda hər hansı bir pozulma formasının olmaması və maksimum şiddətin 10 bal olduğu hesab edilirdi. Yığılmış blankların bütün qiymətləndirilmələri davranışda qəbul edilməyən formalarından hər birinə görə qrupun hər üzvü üçün cəmlənirdi və riyazi statistika metodu ilə hazırlanırdı. X və B qrupları müəyyən edilmişdi, bu da qrupun hər bir üzvü üçün davranışın qəbul edilməyən müxtəlif növlərinin təzahür dərəcəsidir.

Qrupun sayca az olduğu hallarda da qiymətləndirmənin daha mühüm əhəmiyyətinə idmançının davranışında qəbul olunmayan mövcudluğu haqqında qrupun (KEMQ) fikir birliyinin əmsalı tətbiq edilirdi. Bu əmsal $KEMQ = n_g / n_{max} \cdot 100\%$ formulu ilə hesablanırdı. Burada

n_g – davranışda (sıfırdan fərqli olaraq qiymətləndirmələr) qəbul edilməyənlərin mövcudluğu haqqında həqiqi fikirlərin sayı,

n_{max} – qəbul edilməyən davranışların hər hansı bir formasının mövcud olması haqqında maksimum mümkün olan fikirlərin sayı. Davranışın qrup qiymətləndirilməsi komandanın hər bir qrup üzvünün özünü qiymətləndirməsi ilə müqayisə edilmişdir.

Aparılan təhlilə əsasən idmançının özünü tərbiyələndirmə sxemi hazırlanıb, məşqçiye tərbiyə işi və idman komandası üzvləri arasında münasibətlərin normallaşdırılması ilə bağlı təkliflər verilmişdir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Буева Л.П.** *Социальная среда и сознание личности.* М., изд.МТ, 1968.
2. **Ильин Е.П.** *Психология спорта.* Питер, 2008.
3. **Сопов В.Ф.** *Психология разрешения конфликта в спортивной команде.* Самара. СГПУ, 2000.
4. **Коломейцев Ю.А.** *Взаимоотношения в спортивной команде.* М., ФКиС, 1984.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ СПОРТИВНЫМИ КОМАНДАМИ

доц. И.С. Алиев, доц. Н.М. Ибрагимова, доц. П.Н. Гулиев

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

Аннотация: знание социально-психологических основ формирования отношений, а также возникновений и нормализаций конфликтных ситуаций, помогает тренеру в управлении и более качественно функционированию деятельности всей спортивной команды. Следует отметить, что если посмотреть на взаимосвязь с точки зрения их факторов, то фактического материала очень мало. Однако, не препятствуя всестороннему обсуждению этой проблемы, наши разработки будут стимулировать более интенсивному и всестороннему исследованию. Теперь следует признать, что тренеры в долгу перед психологами, работающими в области спорта, особенно социальной психологии. Прирост результатов в спортивных соревнованиях сейчас достигается с большей энергией. Это касается не только спортсмена, но и тренера и това-

рищей по команде. Когда отношения в коллективе становятся напряженными, социально-психологический климат чередуется конфликтами, взаимными претензиями и так далее, все становится сложнее. Цель социальной психологии спорта как прикладной науки - найти свое место и роль в решении этой проблемы.

Согласно анализу, была разработана схема самовоспитания спортсмена, работа по воспитательной части для тренера и были даны предложения по нормализации отношений между членами спортивной команды.

Ключевые слова: *взаимоотношение между командами, признаки спортивных групп, взаимное соответствие, диагностика отношений, межличностные общения, психологические-педагогические влияния.*

MUTUAL RELATIONSHIP IN SPORTS TEAMS

ass. prof. I.S. Aliyev, ass. prof. N.M. Ibrahimova, ass. prof. P.N. Guliyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of "Sports Games"*

Annotation: Knowing the socio-psychological base of the formation of relationships, the emergence and normalization of conflict

situations, managing a sports team helps a coach to make an activity of the whole team more effective.

It must be noted that there is little factual material while looking at the relationship from the point of view of its factors. However, our research will stimulate more intensive and comprehensive researches without hindering a detailed discussion of this problem. It must now be acknowledged that coaches are indebted especially to psychologists working in the field of sports social psychology. The increase in results in sports competitions is currently achieved with great excitement and energy. This applies not only to the athlete, but also to the coach and teammates. When relations in the team become tense, the socio-psychological climate is fraught with conflicts,

mutual claims happen, and so on. It is characterized as getting more difficult. The purpose of the social psychology of sports as an applied science is to find its place and role in solving this problem.

Based on the analysis, a scheme of self-education of the athlete was developed, and the coach was given suggestions on the educational work and the normalization of relations between the members of the sports team..

Key words: *mutual relationship in teams, signs of sports groups, mutual agreement, diagnostics of relationships, interpersonal communication, psychological and pedagogical effects.*

MÜASİR TƏHSİL TEXNOLOGİYALARI İDMANDA YARADICI KOMPONENTLƏRİN İNKİŞAF VASİTƏLƏRİ KİMİ

F. Hüseynov

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

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: məqalədə təhsilin və pedaqoji texnologiyaların idmanın inkişafının yaradıcı komponentlərin konsolidasiyasına təsiri araşdırılır. Bu, idmanın müasir cəmiyyət həyatındakı vacib yerindən xəbər verir. Müəllif yüksək idman göstəricilərinə çatmaqda yaradıcılığın artan rolunu vurğulayır. "Yaradıcılıq" və "yaradıcı müəllim" anlayışlarının mahiyyəti formalaşdırılır, onlara xas olan ən vacib xüsusiyyətlər açıqlanır. Pedaqoji komponentin bədən tərbiyəsi və idman sahəsində gələcək mü-təxəssislərin yaradıcılığının formalaşması üçün ən əlverişli olduğu müəyyən edilmişdir. Məqalədə Azərbaycanın təhsil siyasətində baş verən dəyişikliklər, onların peşəkar idmançı yetişdirməkdə ixtisaslaşmış müəllimlərin peşə fəaliyyətinin xarakterinə təsiri araşdırılıb. Şagirdlərin tədris sistemində kompüter texnologiyalarından istifadə, situasiya tapşırıqlarının praktikada modelləşdirilməsi, kiçik qruplarda şagirdlərlə ünsiyyət qurulması, tələbələrin təhsil prosesində iştirakı bu təlim sisteminin müasir texnologiyalar və qabaqcıl metodlardan istifadə nəzərə alınmaqla tələbələrin kifayət qədər bilik əldə etməsinə imkan verdiyini göstərir. Müəllif ölkənin ali təhsil müəssisələrində innovativ təhsil texnologiyalarının tətbiqi üçün konkret istiqamətlər təklif etmişdir.

Açar sözlər: *təhsil, yaradıcılıq, pedaqoji texnologiyalar, idman, kompüter texnologiyaları, məsafədən təhsil.*

Azərbaycanda ali təhsilin vəziyyəti hazırda təhsil prosesinin daim dəyişdirilməsinə ehtiyac ilə müəyyən edilir. Bu modifikasiyanın əsas məqsədi dəyişən tələblər kontekstində ix-

tisaslı kadrların hazırlanmasını təmin etməkdir. Buna görə də zamanın təcili ehtiyacı gəncləri, o cümlədən tələbələrini yaradıcı fəal, müstəqil düşüncəli və geniş məlumatlı şəxsiyyətlər kimi yetişdirmək problemidir. Müasir təhsilin əsas məqsədi hər bir tələbənin maraq və imkanlara uyğun təhsil ehtiyaclarını təmin edən bir sistem yaratmaqdır ki, bu da müasir pedaqoji və informasiya texnologiyalarının sintezi yolu ilə şagirdlərin qabiliyyətlərini inkişaf etdirmə metodlarının inkişafı əsasında mümkündür.

Alimlər tərəfindən aparılan tədqiqatların əhəmiyyətini nəzərə almadan qeyd etmək lazımdır ki, ölkəmizdə bu problem hələ araşdırılmamışdır və bu səbəbdən bu istiqamət aktual hesab olunur. Beləliklə, bu istiqamətin elmi və pedaqoji baxımdan öyrənilməsi günümüzün tələblərindən irəli gəlir və bu sahədəki uğur onun elmi əsaslarla təşkili və inkişafı ilə əlaqədardır.

Bu məqalənin məqsədi kreativliyi idmanın inkişafı üçün bir mənbə kimi qavramaq, pedaqoji texnologiyaların Azərbaycanda idmanın inkişafında yaradıcı komponentlərin konsolidasiyasına təsirini nəzərdən keçirməkdir. Eyni zamanda, prioritet pedaqoji texnologiyaların aparıcı istiqaməti - şəxsiyyət inkişafına təsir, idmanda təhsil prosesinin optimallaşdırılması və humanistləşdirilməsidir.

İdmandakı yaradıcılığın rolu

İdmanda yaradıcılığı düşünsək, idmanın davranışı mürəkkəb bir kontekstdə öyrənmək üçün faydalı bir sahə olduğunu düşünə bilərik. Xüsusilə çətin vəziyyətlər yaradıcılıq fəaliyyətini mənalı bir şəkildə təhlil etməyə imkan verir. Bədən tərbiyəsi, dəyişiklik proqramlarının yaxşı bir nəzəri təmələ sahib olan, ictimai ehtiyacları, eləcə də gənclərin həyat və üstün-

lüklərini açıq şəkildə əks etdirən tutarlı və inandırıcı perspektivlərə əsaslandığını düşünməlidir. Pedaqoji texnologiyalar müxtəlif problemlərin həllinə yönəldilə bilər - təhsil, inkişaf (sağlamlaşdırıcı), təhsil.

Yaradıcılığın inkişafı üçün təhsil texnologiyalarının dəyəri

Birlikdə öyrənmə, layihə metodologiyası, yeni informasiya texnologiyalarının istifadəsi, internet resursları, tənqidi düşüncə texnologiyası kimi müasir pedaqoji texnologiyalar, müəllimin bacarıqlarını, onların hazırlıq səviyələrini nəzərə alaraq öyrənməyə şəxsiyyətyönümlü yanaşmanı həyata keçirməyə, öyrənmənin fərdiləşdirilməsini və fərqləndirilməsini təmin edəcəkdir. Təhsil texnologiyasının əsasını iki prinsipin qarşılıqlı əlaqəsi təşkil edir: nəzəriyyə - ayrılmaz çoxşaxəli bir fenomen kimi cəmiyyətdə fiziki mədəniyyətin ümumi fəaliyyət və inkişaf qanunauyğunluqlarının öyrənilməsini, həmçinin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olan insanlarda fərdi və fiziki keyfiyyətlər tərbiyəsinin formalaşmasını əhatə edir və birbaşa pedaqoji qarşılıqlı təsir təcrübəsi hər bir insanın özünəməxsusluğunun dərk edilməsidir.

Akademik nəzəriyyə də həqiqi nəzəriyyə olsa da, rəqəmsal texnologiya fiziki aktivliyi stimullaşdırmaq və sosial danışıqları və yenilməni təşviq edə bilsə də, irəliləyiş [2] tələbinə uyğun ola bilər (bunlar sağlamlığı izləmək üçün də istifadə edilə bilər cəmiyyətin səmərəliliyini dəstəkləmək).

Müasir dünyada idman sahəsinin inkişafı mühüm rol oynayır və gündən günə daha da artır. Kurikulum və təcrübə proqramlarının tez-tez performans yönümlü və məqsədəuyğun baxışları əks etdirdiyi idmandakı çoxözlü yaradıcılıq dünyası [6] az istifadə olunur.

Yaradıcılıq - innovasiyalı pedaqoji fəaliyyətin əsası kimi

Müasir mərhələdə ali təhsilin məzmununun modernləşməsi təhsilin təşkilində baş verən innovasiyalı proseslərlə əlaqələndirilir. Onun vacib vəzifəsi gələcək müəllimin peşə hazırlığı mərhələsində yaradıcılığını inkişaf et-

dirməkdir. Buna görə də, peşə baxımından əhəmiyyətli keyfiyyətlərin formalaşması mərhələsində yalnız gələcək peşə fəaliyyətində deyil, həm də gələcək müəllimin şəxsiyyətinin özünü inkişaf etdirməsi və özünü aktuallaşdırması üçün lazım olan yaradıcı potensialın aktuallaşdırılması vacibdir [13]. Aydın ki, yüksək səviyyədə özünüdərk səviyyəsinə, yeniliyə və yaradıcılığa sahib olan müəllimlər peşəkar uğurlara və karyera yüksəkliklərinə çatırlar.

Araşdırmalarda, intellektual qabiliyyətlərlə əlaqələndirilir, zəkanın müəyyən bir sərhəddəki yaradıcılıqla əlaqəli olduğu, çox yüksək zəkanın yaradıcılığa müdaxilə etdiyi qeyd edilir [11,1]. Psixologiya baxımından pedaqoji yaradıcılıq insanın pedaqoji vəziyyətləri dəyişdirməyə hazır olması kimi qəbul edilir və onun inkişafı peşəkar fəaliyyətin effektivliyini və müəllimlə tələbə arasındakı qarşılıqlı əlaqəni artırır.

Pedaqoji yaradıcılığın göstəriciləri arasında davamlı özünütənzimləmə və özünü idarə etmə, sevinc hissi, məhsuldarlıq səviyyəsi, uşaqlara məhəbbət, xeyirxahlıq, iradi keyfiyyətlər ilə təzahür edən yaradıcı rifah və yaradıcılıq, ixtiraçılıqda, birləşmə və birləşmə qabiliyyətində fərqli düşüncə tərzində, vizual yaradıcılıqda, bacarıqda özünü bürüzə verən qeyd olunur [9]. Yaradıcı müəllim müstəqil yaradıcılığı, pedaqoji prosesin inkişafını proqnozlaşdırmaq və proqnozlaşdırmaq bacarığı ilə xarakterizə olunur və fəaliyyətinin nəticəsi yaradıcılıq fəaliyyətində keyfiyyət, innovasiya, özünəməxsusluq və unikalığı ilə yaradıcı şəkildə fərqlənir [14].

Qeyd etmək lazımdır ki, yaradıcılıq yeni fikirlər yaratmaq, düşünməkdə ənənəvi sxemlərdən kənarlaşmaq və problemlə vəziyyətləri tez bir zamanda həll etmək bacarığıdır. Gələcək müəllimin yaradıcılığını inkişaf etdirmə prosesinin spesifik xüsusiyyətlərini üzə çıxarmaq bizə yaradıcılığı şəxsiyyətin ayrılmaz dinamik xassəsi kimi qəbul etməyə imkan verir. Bu, müxtəlif növ başlanğıc peşə fəaliyyətlərində yaradıcı özünüdərk ifadəsi kimi gələcək müəllimin yaradıcılıq fəaliyyətinin effektivliyini təmin edir [1].

Müasir təhsil texnologiyalarının təsiri

İdmanda texnoloji innovasiyaların qəbul edilməsi maraqlı tərəfin kim olduğu və idmanda texnologiyanın istifadəsinin səbəbləri ilə əlaqədardır [13]. Müəssisələr kimi bəzi maraqlı tərəflər bu texnologiyanı inkişaf etdirir və bu texnologiyanı müxtəlif yollarla istifadə edirlər. İdmançılar kimi digər maraqlı tərəflər, texnologiyanın rəqabət qabiliyyətlərini necə artıracağı ilə daha çox maraqlanırlar. Bu baxımdan, müasir təhsil texnologiyalarının tədris prosesinin keyfiyyətinə təsiri məsələsini təhlil etmək, tədris prosesinin keyfiyyətini və səmərəliliyini eyni vaxtda artırmağa kömək edən vasitələri müəyyənləşdirmək vacibdir.

Müstəqil iş mərhələsində tələbələrə müxtəlif təlim variantları, xüsusilə də dərslərdəki məlumat elementlərinin mənimsənilməsi və ya metodiki tövsiyələr, test sualları və müəllimlə və ya tələbə qrupu daxilində bir mövzunun təhlilində fəal iştirak təklif olunur. Bu cür təlim variantları şagirdlərin məntiqi düşüncə tərzini formalaşdırmasına və beyin fırtınası bacarıqlarını nümayiş etdirməsinə, təqdim olunan sübut bilik bazası əsasında fikirlərini əsaslandırmağı öyrənməsinə imkan yaradır.

Müasir təhsil texnologiyalarından istifadə

Müasir təhsil texnologiyaları tədris prosesinin çevikliyi təmin edir, şagirdlərin idrak maraqlarını artırır və inkişaf çatışmazlıqlarının və yaradıcılıq fəaliyyətlərinin düzəldilməsinə kömək edir. Beləliklə, informasiya-kommunikasiya texnologiyaları (İKT) və multimedia texnologiyalarının tətbiqi, ilk növbədə, təhsilin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə, şagirdlərin yeni biliklərə yiyələnmək və mənimsəməyə motivasiyasını artırmağa imkan verəcəkdir.

Multimedia əsasında yaradılmış elektron tədris vasitələri yaddaş və təxəyyül üzərində güclü təsir göstərir, əzbərləmə prosesini asanlaşdırır və dərsləri daha maraqlı və dinamik edir. İKT öz növbəsində, görüntünün yeniliyi, realizmi və dinamizmi, cizgi şəkillərinin istifadəsi və oyun elementlərinin tətbiqi sayəsində təhsil prosesini canlandırmağa bilər.

Bu mövqelər müəllimlərin şagirdlərin şəxsi imkanlarına yönəlməsi ilə xarakterizə

olunan təhsil müəssisələrinin inkişafındakı müasir humanist meyillərə uyğundur.

Müasir innovasiya texnologiyalarının təsiri

İnnovativ texnologiyaların effektləri mövcuddur, təcrübə yönümlü təlimləri nəzərə alınmaqla Azərbaycan bölgələrini lazımi kadrlarla təmin edir, ümumbəşəri olan lazımi şəraitlərin əldə olunmasına kömək edir. Bütün bu dəyişikliklər idmana böyük maraq yaratdı və ölkədə idmanın dəyişməsinə texnoloji və cəmiyyətin rolu oldu. İdmanda texnoloji innovasiyaların qəbul edilməsi maraqlı tərəfin kim olduğu və idmanda texnologiyanın istifadəsinin səbəbləri ilə əlaqələndirilir [13]. Texnoloji innovasiya, bir idman təşkilatının rəqabət üstünlüyünə qazanma qabiliyyəti, xüsusən də zamanın qazanması üçün vacibdir.

Pedaqoji texnologiyaların üstünlüklərindən biri də şagirdlərin fərdi xüsusiyyətləri və bacarıqları nəzərə alınaraq şəxsiyyətin mərkəzli bir yanaşmanın həyata keçirilməsidir. İkincisi, bütün tələbələr təhsil prosesinə cəlb edir. Üçüncüsü, müasir pedaqoji texnologiyalardan istifadə edərək müəllim şagirdlərə müstəqil işləməyi (fəaliyyətlərini planlaşdırma, bilik qazanma, ədəbiyyatla işləmə) öyrədir və bu, bildiyiniz kimi sonrakı həyatda onlar üçün faydalıdır. Dördüncüsü, şagirdlər özünü göstərmə bacarıqlarına yiyələnilər ki, bu da müəllimin öz işini xeyli asanlaşdıracaqdır, çünki tələbələr fəaliyyətlərini adekvat qiymətləndirə biləcəklər. Beşincisi, pedaqoji texnologiyaların tətbiqi ilə müəllim şagirdlərin öz qabiliyyətlərini, yaradıcılığını inkişaf etdirəcək və bu bütün təhsil prosesinə faydalı təsir göstərəcəkdir.

Əlbətdə ki, bunlar müasir pedaqoji texnologiyalardan istifadənin bütün üstünlükləri deyil, lakin fikrimizcə, bunlar təhsil prosesinin effektivliyinə təsir edən komponentlərdir. Ali təhsil müəssisələrində yaradıcılığın inkişafına diqqət yetirmək lazımdır ki, bu da tələbələrin tək pedaqoji texnologiyaları tətbiq etməyə hazır olmalarının bir hissəsi deyil, həm də gələcəkdə müəllimin pedaqoji bacarıqlarının bir hissəsinə çevriləcəkdir.

Rəqəmsal texnologiyalar təhsildə bir yenilik qolu kimi

Ali təhsil sisteminin rəqəmsal aləmə daxil olması istər-istəməz bu prosesin insti-tusionalizasiyasını tələb edirdi. Ölkədə təhsil münasibətlərinin dövlət səviyyəsində sistemli tənzimləmə mexanizmi tənzimlənmiş, ali təhsil sahəsində tədris proseslərinin təşkili üçün yeni bir prosedur və səriştəli yanaşmaya əsaslanan fənlərin öyrənilməsi mexanizmi formalaşdırılır. Ali təhsil sisteminin inkişafına hazırda aşağıdakı amillər təsir göstərir:

- birincisi, cəmiyyətin davam edən məlumatlandırma prosesləri;
- ikincisi, rəqəmsal texnologiyaların inkişafı;
- üçüncüsü, artan "intellektual kapitalın" rolu
- dördüncüsü, ali təhsil təşkilatlarının fəaliyyəti üçün təşkilati və iqtisadi şərtlərdəki dəyişikliklər.

İslahat dövrü üçün Azərbaycanda elektron təhsil fəaliyyət planı əsasən tələbə ilə kompüter nisbəti və genişzolaqlı giriş kimi infrastruktur inkişafına yönəlmişdir. Tələbə səriştələri üçün məzmun inkişaf etdirmək bu siyasətin əsas məqsədi deyildi.

Ən vacib element oyunun təhsil kontekstinə adekvat pedaqoji inteqrasiyasıdır. Oyun öyrənənlərin öyrənmə hədəflərinə çatmalarına kömək etməlidir [15] və müəllim oyunun potensial faydalarını həyata keçirmək üçün əsas rol oynayır. Sürətlə dəyişən və bir-biri ilə əlaqəli bir dünyada təhsil sistemlərinin şagirdlərə 21-ci əsrdə sosial və peşə gerçəkliklərinin öhdəsindən gəlmək üçün lazımı bacarıqları təmin etməsi vacibdir [10].

Keyfiyyətli və ədalətli təhsil ömür boyu öyrənmə üçün əsas səriştələrin əldə edilməsində əsas rol oynayır [5].və bu səbəbdən milli hökumətlər və beynəlxalq təşkilatlar arasında prioritetdir [4, 7].

Ənənəvi təhsil sistemləri dəyişən öyrənmə təbiəti, tələbə tələbləri və səriştələri, yeni öyrənmə yollarına ehtiyacın və mürəkkəbliyin idarə edilməsi ilə öhdəsindən ən yaxşı şəkildə gələ bilməz [4,7]. 21-ci əsrin bacarıqlarının inkişafına təkan verə biləcək innovasiyalı bir öyrənmə mühitini [16] inkişaf etdirməyə çalışan təhsil siyasəti islahatlarına ehtiyac var.

Distant təhsil texnologiyalarının tətbiqi

Hazırda ali təhsil sistemində distant təhsil texnologiyalarının istifadəsi aktuallaşır. Universitetdə distant təhsil, tədris prosesinə xas olan bütün komponentləri (məqsədlər, məzmun, metodlar, təşkilati formalar, tədris vasitələri) əks etdirən və xüsusi İnternet texnologiyaları və ya digər vasitələrlə həyata keçirilən bir müəllimlə tələbənin bir-birləri ilə məsafədə qarşılıqlı əlaqəsidir. İnteraktivliyin təmin edilməsi [19] distant təhsildə tələbənin ədəbiyyatla müstəqil işində mühüm rol oynayır.

Müasir rabitə və distant təhsil texnologiyalarının tətbiqi müəllim və tələbə arasındakı məlumat mübadiləsini əhəmiyyətli dərəcədə artırmaqla yanaşı, təhsilin keyfiyyətini də artıracaqdır. Distant təhsil sistemi cədvəl 1-də təqdim edilir.

İnformasiya və kommunikasiya texnologiyaları	Problemlə təlimin distant öyrənmə metodları	Motivasiyalı tədris metodları
Elektron təhsil mənbələri (testlər)	Elmi dərnək	Müstəqil iş
Elektron tədris vasitələri (mühazirələr, seminarlar)	Elmi konfranslarda iştirak üçün materialların hazırlanması	Məsləhət
Multimediya Təqdimatları (PowerPoint)	Seminarlar	Onlayn təqdimatlarda iştirak
İmtahana hazırlıq (testlər)	Tələbələrin hesabı	Ustad dərsləri
	Diagnostika	Prof. Bacarığın inkişafı

Cədvəl 1: Distant Təhsil Sistemi.

(Mənbə: Müəlliflər tərəfindən tərtib edilmişdir)

Qeyd etmək lazımdır ki, Azərbaycanda COVID-19-un global yayılması zamanı distant təhsil təhsil sistemində mühüm yer tutur. Davamlı bir təhsil prosesinin təşkili məqsədi ilə tələbələr üçün elektron məlumat bazaları yaratmaq məqsədi daşıyan informasiya və

kommunikasiya texnologiyalarından istifadə edilən əsas amillər Cədvəl 2-də təqdim edilir. DTT istifadəsinin effektivliyini təyin

edən əsas amillər Cədvəl 2-də təqdim edilmişdir.

Elektron təhsildə distant texnologiyaların uğurlu tətbiqi tələbələr səviyyəyə görə müəyyən edilir:							
Kompüter idarəetməsi üzrə texniki bacarıqları;	İnternet resurslarının mövcudluğu;	təlim prosesinin motivasiyası;	özünütəşkilat və özünə nəzarət;	aydın məqsəd və vəzifələrin qoyulması;	tyütor tərəfindən nəzarət;	sosial şəbəkədə və internetdə ünsiyyət normalarına və bacarıqlarına sahib olmaq;	biliyə nəzarətin obyektivliyi.

Cədvəl 2: DTT istifadəsinin effektivliyini təyin edən amillər
(Mənbə: Müəlliflər tərəfindən tərtib edilmişdir)

Ali təhsil müəssisələri çox qısa müddətdə bu təhsil formasına keçdilər. Xüsusi bir istiqamətli fənləri öyrənmək üçün əsas məsələ motivasiyadır. Şagirdlərin əvvəllər bu cür proseslərdə iştirak etməməsinə baxmayaraq, bu çox vacib bir öyrənmə nöqtəsidir. Mümkün boşluqları aradan qaldırmaq üçün uzaqdan iştirak edə biləcəyiniz konfransların keçirilməsi

təklif olunur. Bu baxımdan metodlardan, distant təhsil sistemlərindən istifadə edilməsi təklif olunur.

Distant təhsil ölkənin bölgələri sakinləri üçün perspektivli bir təhsil yoludur. Tələbə və təhsil müəssisəsinin məkan ayrılması bilik əldə etmək və ixtisas səviyyəsini yüksəltmək üçün əngəl olmaqdan çıxır (Cədvəl 3).

Distant təhsil texnologiyalarından (DTT) istifadə olunan əsas təhsil fəaliyyət növləri arasında:				
müxtəlif texnoloji mühitlərdə oxunan mühazirələr; - praktiki, seminar mühitində	informasiya texnologiyalarının tətbiqi ilə həyata keçirilən təhsil təcrübəsi;	elektron poçtla fərdi və qrup məsləhətləşmələri, konfranslar və video konfranslar;	tələbələrin tapşırıqları müstəqil şəkildə yerinə yetirməsi, məlumat mənbələrinin axtarışı və təhlili;	informasiya və kommunikasiya texnologiyalarından (İKT) istifadə olunan aralıq attestasiyalar.

Cədvəl 3: DTT istifadə edərək əsas təhsil fəaliyyətləri növləri
(Mənbə: Müəlliflər tərəfindən tərtib edilmişdir)

DTT, məlumat və kommunikasiya texnologiyaları sahəsində tələbələrin səriştəsinin artırılmasına yönəldilmiş təlim prosesini açıq edir [8]. Hal-hazırda, onlar təhsilin rəqəmsallaşdırılmasının hədəflərindən birinə - təlim prosesinin davamlılığının təmin edilməsinə nail olmaq üçün əsas vasitədir. Beləliklə, DTT-un tədris prosesində istifadəsi müasir bir uni-

versitet müəlliminin işinin məcburi bir hissəsinə çevrilir.

DTT-un tətbiqi öyrənməyə özünə nəzarətli və müstəqil iş üçün daha çox qaynaqlar və eyni zamanda təhsil proqramının çevik şaxələndirilməsinə imkan verir. Əsas təhsil proqramlarının kurslarını müşayiət edən məsafədən təhsil sistemləri Azərbaycanın demək olar ki, bütün universitetlərinin tədris prosesinə

daxil edilmişdir və tələbələrin müstəqil işinin təşkili və izlənməsi, əlavə tədris materialları və informasiya ehtiyatlarının yerləşdirilməsi vasitəsi kimi istifadə olunur. Müəllim üçün faydalı hesab olunan, onun köməyi ilə media və informasiya mədəniyyətinin daha da inkişafı və anlaşılması mövcuddur. Açıq onlayn kurslarda video məzmunundan, xüsusən video mühazirələrdən, səs yazılarından, təqdimatlardan və s. istifadə etmək lazımdır.

İdman nəticələrinə nail olmaq üçün innovasiyalı inkişaf

Azərbaycanda idmanın uğurlu inkişafı üçün elit idmanla kütləvi idman arasındakı münasibətlərin mahiyyəti ilə bağlı mövcud paradigmanı dəyişdirmək lazımdır, burada sonuncusu özü üçün vacib deyil, lakin yüksək ixtisaslı idmançı yetişdirmək kontekstindədir. Hazırda idman yenilikləri probleminə xüsusi diqqət yetirilir. Bunun səbəbi, müxtəlif ölkələrin iqtisadiyyatında, siyasətində və mənəvi həyatında idman sahəsinə təsir göstərməyən böyük dəyişikliklərdir. İndi idmançılar və məşqçilər daim innovasiyalarla işləməli olurlar. Bir məşqçinin istifadə edə biləcəyi yeniliklər çoxşaxəlidir: yeni idman təlim metodları, problemin əsaslı öyrənməsi, interaktiv tədris və s. İdman hazırlığı praktikasında texnologiyaların tətbiqi pedaqoji elm və təcrübəni bir araya gətirməyə imkan verir. Bütün bunlar getdikcə dinamik, rəqəmsal və qloballaşan bir dünyada bədən tərbiyəsi, sağlamlıq və idmanın təbiətindəki bir dəyişikliyə kömək edəcəkdir. İdman innovasiyaları sayəsində insanların idmanla məşğul olması daha maraqlı, asan və daha əlçatan olur və bəlkə də bu, ən vacibidir, yüksək nəticələr əldə etmək imkanı verir. İnnovasiyalar sayəsində idman bütün dünyada həmişə dinamik və tələbkar olacaqdır.

NƏTİCƏLƏR

Tədrisdə innovasiyalı pedaqoji texnologiyalardan istifadə tədris prosesinin keyfiyyətinə böyük təsir göstərir. Bu texnologiyalar biliklərin mənimsənilməsi səviyyəsinin artmasına kömək edir, tələbələri yaradıcı düşünməyə, nəzəriyyəni praktikada tətbiq etməyə, müstəqil düşüncə tərzini inkişaf etdirməyə, müəy-

yən vəziyyətdə optimal qərarlar qəbul etmək bacarığını öyrədir. Təcrübədən görüldüyü kimi, peşəkar yönümlü təhsildə innovasiyalı pedaqoji texnologiyaların tətbiqi yüksək ixtisaslı mütəxəssislərin hazırlanması üçün ilkin şərtidir. Bu, tələbələrin təhsil və idrak fəaliyyətinin özünə olan marağını oyadır, bu da motivasiyalı, yaradıcı öyrənmə mühiti yaratmağa və eyni zamanda bir sıra təhsil, inkişaf tapşırıqlarını həll etməyə imkan verir. Bundan əlavə, innovasiyalar müasir bir təhsil müəssisəsində təhsilin keyfiyyətinin artırılması üçün əsas vasitə olmalıdır.

Rəqəmsal texnologiyaların təhsildə inteqrasiyası və innovasiyalı istifadəsi təkcə Avropada deyil, həm də Azərbaycanda siyasət prioritetinə çevrilmişdir.

Müasir dünyada rəqəmsal texnologiyalar tədris müəssisələrində tədrisin yaxşılaşdırılması və yeniliyin dəstəklənməsi vasitəsi kimi qəbul edilir. Eynilə, yenilənmiş ali təhsil tədris proqramı, texnologiyanın öyrənmə və tədris quruluşu üçün yeni yollar təklif etdiyini vurğulayır.

Tələbələrin öyrənmə sistemində kompüter texnologiyalarından istifadəsi, situasiya tapşırıqlarının simulyasiyası, kiçik qruplarda tələbələrlə ünsiyyət, tələbələrin tədris prosesində iştirakı - bu təlim sisteminin müasir texnologiyalardan və qabaqcıl metodlardan istifadəni nəzərə alaraq tələbələrin kifayət qədər bilik əldə etməsinə imkan verdiyini göstərir. Müəllif ölkənin ali təhsil müəssisələrində innovativ təhsil texnologiyalarının tətbiqi üçün konkret istiqamətlər təklif edir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Bowers M.T., Green B.C., Hemme F., & Chalip L.** *Assessing the relationship between youth sport participation settings and creativity in adulthood.* Creativity Re-search Journal, 2014 26(3), 314–327.
doi: 10.1080/10400419.2014.929420 [Taylor & Francis Online], [Web of Science®].
2. **Carr D.** *Making Sense of Education: An introduction to the philosophy and theo-*

- ry of education. London & N.Y.: Routledge Falmer, 2003. - 294 p.
3. **Carson D.K., Runco M.A.** *Creative problem solving and problem finding in young adults: Interconnections with stress, hassles, and coping abilities*. The Journal of Creative Behavior, 1999 33 (3), 167–188. doi:10.1002/j.2162-6057.1999.tb01195.x
 4. **European Commission.** Efficiency and Equity in European Education and Training Systems, (September), Communication, COM, 2006 481 final. http://ec.europa.eu/education/policiers/2010/doc/comm481_en.pdf, accessed on June 16, 2009/
 5. **European Commission:** A new impetus for Wuropean cooperation in Vocational Education and training to support the Europe 2020 strategy. Online, accessed 15 December 2010, <http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2010:0296:FIN:EN:PDF>
 6. **Glăveanu V.P., Tanggaard L., Wegener C.** *Creativity — A new vocabulary*. London: Palgrave Macmillan UK. 2016. doi:10.1057/9781137511805
 7. **Kinuthiya W., Marshall S.** eds. (pp.25-41). *On the move: Mobile learning for development*, Charlotte, NC:information Age. 2013.
 8. **Lebedeva M.B.** Obrazovatel'nye tekhnologii: terminologiya i sodержanie [Educational technologies: terminology and content] // Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik [Yaroslavl Pedagogical Bulletin]. 2011. No 1. P. 17-21. [Electronic resource]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnye-tehnologii-terminologiya-i-soderzhanie> (accessed: 02/12/2019).
 9. **Oddner F. ()**. The character of sport and the sport of character. Sport in Society, 2010 13(2), 171–185. doi: 10.1080/17430430903522905 [Taylor & Francis Online], [Google Scholar].
 10. OECD Education at a Glance (2015 b), Global Launch from EduSkills OECD OECD Publishing, Paris. <http://www.oecd.org/education/education-at-a-glance-2015.htm>
 11. Plessner H, Unkelbach C, Memmert D, Baltes A, and Kolb A (2009) Regulatory fit as a determinant of sport performance. Psychology of Sport & Exercise 10: 108–115.
 12. **Polat E.S., Buharkina M.Yu., Moiseva M.V.** Teoriya i praktika distancionnogo obucheniya [Theory and practice of distance learning]: textbook. allowance for students. higher ped textbook. institutions. M.: Publishing. Center "Academy", 2004. 416 p
 13. **Ratten V.** *Menagement for Pro-Fessionals Sport Entrepreneurship*, Developing and sustaining an Entrepreneural sports Culture, Springer 2012.
 14. **Runco M.A.** Creativity – Theories and Themes: Research, Development, and Practice. Burlington: Elsevier Academic Press. Sternberg RJ (ed.) (1999) Handbook of Creativity. Cambridge: University Press. Relevant Website http://www.dshskoeln.de/wps/portal/sportspiel_en/home/Forschung/WCM_GLOBAL_CONTEXT=/wps/wcm/connect/sportspiel_en/home/Forschung/
 15. **Young M., Slota S., Cutter A.B., Jalet G., Mullin G., Lai B., ... Yukhymenko M.** *Our princess is in another castle: A review of trends in serious gaming for education*. Review of Educational Research, 2012, 82, 61-89.

ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ В СПОРТЕ

к.п.н. доц. Ф.Д. Гусейнов

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

Аннотация: в статье исследуется влияние воспитательно-педагогических технологий на развитие спорта и закрепление творческих компонентов. Это указывает на важную роль спорта в современном обществе. Автор подчеркивает возрастающую роль творчества в достижении высоких спортивных результатов. Сформулирована сущность понятий «творчество» и «творческий педагог», раскрыты важнейшие из них. Педагогический компонент определен как наиболее подходящий для формирования творческих способностей будущих специалистов в области физического воспитания и спорта. В статье исследуются изменения в образовательной политике Азербайджана, их влияние на характер профессиональной деятельности учителей, специа-

лизирующихся на подготовке профессиональных спортсменов. Использование компьютерных технологий в системе образования, моделирование ситуационных задач на практике, общение со студентами в небольших группах, участие студентов в образовательном процессе показывают, что данная система обучения позволяет студентам получить достаточные знания с учетом использования современных технологий и передовых методов. Автором предложены конкретные направления применения инновационных образовательных технологий в высших учебных заведениях страны.

Ключевые слова: образование, творчество, педагогические технологии, спорт, компьютерные технологии, дистанционное обучение.

MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES AS MEANS OF DEVELOPMENT OF CREATIVE COMPONENTS IN SPORTS

PhD F. Huseynov

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

Annotation: The article examines the impact of educational and pedagogical technologies on the development of sports and the consolidation of creative components. This indicates the important role of sport in modern society. The author emphasizes the growing role of creativity in achieving high sports results. Formulated the essence of the concepts of "creativity" and "creative teacher", revealing the most important of them. The pedagogical component is defined as the most suitable for the formation of creative abilities of future professionals in the field of physical education and sports. The article examines the changes in the educational policy of Azerbaijan, their influence on the nature of the

professional activities of teachers who specialize in the training of professional athletes. The use of computer technology in the education system, modeling situational tasks in practice, communication with students in small groups, participation of students in the educational process show that this system of training allows students to obtain sufficient knowledge of the technology of learning. The author suggests specific directions for the application of innovative educational technologies in the highest educational institutions of the country.

Keywords: education, creativity, pedagogical technologies, sport, computer technology, distance learning.

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ

доц. Н.И. Абдинова, доц. Л.Н. Садигова, А.Ф. Нариманова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра “массово-оздоровительных видов спорта”

natalya.abdinova@sport.edu.az

Дата публикации

Принятого к печати: 1 октябрь 2020

Напечатано: 5 ноябрь 2020

© 2020 АГАФКС. Все права защищены

Аннотация: в статье «Исследование состояния осанки у студентов» изложены результаты исследования, целью которого было выявление влияния средств гимнастики на формирование правильной осанки. Одно из контрольных упражнений выкрут назад было применено впервые и дало наиболее информативные показатели. На основании полученных результатов сделаны выводы и даны рекомендации.

Ключевые слова: физическое воспитание, правильная осанка, нарушения осанки, подвижность суставов, средства основной гимнастики.

Введение. Одной из первостепенных задач физического воспитания дошкольников и детей младшего среднего школьного возраста является формирование правильной осанки, привитие основ правильных движений. Правильная осанка должна сохраняться в любых положениях, действиях при стоянии или ходьбе; при сидении за столом, делая уроки, рисуя, играя или принимая пищу; во время сна. Решается задача по формированию осанки в детских дошкольных учреждениях, в общеобразовательных школах на уроках по физическому воспитанию, а также на тренировочных занятиях в спортивных секциях. Не уменьшается в этой связи и роль родителей, поскольку большую часть дня дети проводят дома[2,4].

К сожалению, родители мало обращают внимания на формирование правильной осанки у ребенка с раннего возраста. И только во взрослом состоянии вдруг замечают, что дети горбятся или ходят косола-

по, шаркают ногами. И именно родители бывают в этих случаях виноваты. Ведь формирование правильной осанки начинается с младенчества, и поначалу родители являются архитекторами фигуры ребенка [5].

Правильная осанка - это такое положение тела, при котором части тела симметрично расположены относительно позвоночника; голова держится прямо, подбородок слегка приподнят; плечи развернуты, надплечья расположены на одном уровне; живот подтянут, ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах; грудная клетка не имеет западений или выпячиваний и симметрична относительно средней линии; лопатки прижаты к туловищу, их углы расположены на одной горизонтальной линии; треугольники талии симметричны[2,4].

Правильная осанка – это не только внешний фактор проявления эстетичности, выражающийся в красивой позе и легкой непринужденной походке, она обеспечивает оптимальные условия для функции всех органов и систем организма, а значит является и фактором оздоравливающим. Она оказывает благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на работу центральной нервной системы. Правильной осанке в гимнастике соответствует стойка «смирно» или «основная стойка».

Правильная осанка выступает в тесной связи с двигательной функцией и безусловно зависит от гармонического развития мышц всего тела, особенно от мышц, удерживающих позвоночный столб в прямом положении, от умений управлять своими частями тела в пространстве (т.е. координировать действия); и, наконец, от привычки держать свое тело прямо не только в положении стоя, но и во время любой деятельности.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста, продолжается до завершения пубертатного периода, и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности[5].

Среди детей, начинающих посещать детский сад, нарушения осанки встречаются у 5-6%, а перед поступлением в школу число детей с нарушениями достигает 20%. В начальной школе число детей с нарушениями увеличивается в два раза, а перед окончанием школы уже каждый второй подросток имеет отклонения от правильной осанки ((по данным Я-НАО, 2006-2020 г.) [6].

Гармоническое развитие мышц всего тела является лишь благоприятной предпосылкой для формирования правильной осанки. Для успешного решения задачи по формированию осанки необходимо обучать детей умению принимать позу правильной осанки, удерживать ее длительное время, а также формировать навыки удержания тела стоя, сидя, в ходьбе и в другой деятельности[4].

Позвоночник имеет физиологические изгибы: в передне-заднем направлении – это шейный и поясничный лордозы (прогиб вперед) и грудной и крестцовый кифозы (прогиб назад). Физиологические изгибы позвоночника выполняют рессорную функцию, смягчая резкие колебания тела при ходьбе и беге, а также способствуют сохранению равновесия при различных двигательных действиях[7,3].

Все отклонения от правильной осанки называют нарушениями или дефектами осанки. В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего отклонения встречаются у детей физически слабо развитых, не занимающихся физическим упражнениями, а иногда из-за плохих привычек ходить или стоять небрежно, с опущенной головой, сидеть сутулившись и др. Дефекты осанки связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются прочные условнорефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение

тела, а навык правильной осанки утрачивается. Поэтому необходимо своевременно обращать внимание на формирование позы правильной осанки [2,4].

Нарушения осанки могут быть в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

В сагиттальной плоскости нарушения связаны с уменьшением и увеличением физиологической кривизны позвоночного столба.

К нарушениям осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника относятся:

- а) **сутуловатость** – увеличение грудного кифоза и уменьшение поясничного лордоза;
- б) **круглая спина** (тотальный кифоз) – увеличение грудного кифоза с почти полным отсутствием поясничного лордоза;
- в) **кругловогнутая спина** – все изгибы позвоночника увеличены, увеличен угол наклона таза.

При сутуловатой и круглой спине грудь западает, плечи, шея и голова наклонены вперед, живот выпячен, ягодицы уплощены, лопатки крыловидно выпячены, человек стоит на согнутых в коленях ногах; при кругловогнутой спине голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, колени максимально разогнуты, мышцы задней поверхности бедра растянуты по сравнению с мышцами передней поверхности.

К нарушениям осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночного столба относятся:

- а) **плоская спина** – уплощение поясничного лордоза, наклон таза уменьшен (грудной кифоз выражен плохо, грудная клетка смещена вперед, нижняя часть живота выступает, лопатки крыловидны);
- б) **плосковогнутая спина** – уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном

лордозе (грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены).

К нарушениям осанки во фронтальной плоскости относится **асимметричная** осанка. Она характеризуется выраженной асимметрией между правой и левой половинами туловища. Отмечается неравномерность треугольников талии – пространств между боковой поверхностью тела и внутренней поверхностью свободно опущенной руки вниз, плечо и лопатка с одной стороны опущены по сравнению с другой стороной.

Плоскостопие – это деформация стопы, связанная с уменьшением высоты продольных сводов, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы. Плоскостопие вызывает различные дефекты осанки у детей. По существу стопу следует рассматривать как часть осанки [1,3,7].

Для формирования правильной осанки используют следующие средства основной (базовой) гимнастики:

- а) строевые упражнения: строевые приемы «Смирно», «Равняйсь», «Вольно», повороты на месте (налево, направо, кругом) и др.;
- б) ходьба и разновидности ходьбы (ходьба на месте, обычным шагом, «строевым» шагом, ходьба на носках, на пятках и др.);
- в) бег и его разновидности, прыжки;
- г) общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (гимнастическая палка, сложенная вдвое или вчетверо скакалка), а также упражнения с использованием вспомогательных снарядов (гимнастическая скамейка и гимнастическая стенка); д) упражнения в равновесии (стойки на носках, передвижения по г/скамейке разными способами и др.); е) упражнения в висах, упорах и седах.

Осанка – это рефлекс позы. Она формируется также как и любой другой двигательный навык, и для образования условного рефлекса в сохранении правильной осанки необходимо включать в комплекс общеразвивающих упражнений подготовительной части урока или гигиенической гимнастики упражнения на ощущение правильной осанки, повторять их несколько раз. Этими упражнениями нужно начинать и заканчивать комплексы. И этого недостаточно. Упражнения следует выполнять ежедневно по несколько раз в день, чтобы выработать прочный условный рефлекс, а родителям проследить за правильным исполнением.

Кроме того, дети должны знать значение правильной осанки, уметь различать правильную позу осанки от неправильной, наглядно видеть позы с нарушениями, понять преимущество и эстетичность правильной осанки[4,7].

Методы исследования. Опираясь на многолетний педагогический опыт работы со студентами, можно смело утверждать, что преподаватели физического воспитания средних общеобразовательных школ недооценивают роли гимнастики. Уделяя большое внимание игровым видам, они порой вовсе отказываются от гимнастики.

В целях подтверждения нашего высказывания, мы предприняли попытку определения у выпускников школ степени владения учебным материалом раздела «гимнастика» по предмету «физическое воспитание», направленного непосредственно на формирование правильной осанки. С этой целью нами было предложено студентам Икурса АзГАФКиС выполнить несколько двигательных задач и выявить количество лиц, которые не справились с заданием. Число обследованных студентов -122 чел.

Экспериментальная часть исследования сведена в таблице 1.

Таблица 1

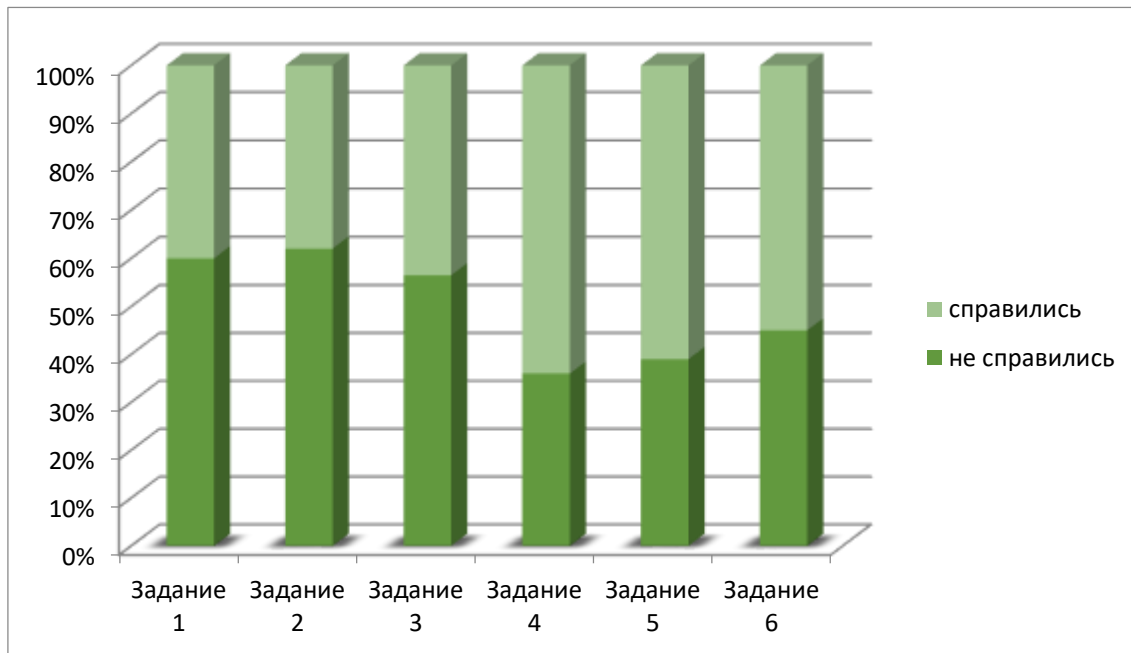
Экспериментальные двигательные задания и
% студентов, справившихся с заданием

№ Зада ния	Группа упражнений	Содержание заданий	Аспект наблюдения	% ст-ов	
				Справ.	Не справ.
3.1	Строевое	Передвижение в обход строевым шагом	Слаженность действий, осанка, постановка ног	40%	60%
3.2	Прикладное	Бег, высоко поднимая колени	Осанка, постановка ног, дыхание	38%	62%
3.3	Общеразвивающее	И.п.-о.с. 1-руки в стороны, 2-руки вверх, 3-руки за голову, 4-дугами в стороны – руки вниз – о.с. 5-8-пауза	Стиль и чистота исполнения, Ритм движений под счет, осанка	43,5	56,5
3.4	Прикладное	Передвижение по перевернутой скамейке на носках, руки в сторны	Осанка, постановка ног, положение рук	64%	36%
3.5	На г/стенке	Вис углом - держать	Положение рук, туловища, ног	61%	39%
3.6	На перекладине	Упор	Положение головы, рук, туловища, ног	55%	45%
3.7*	Общеразвивающее	И.п.-стойка ноги врозь, руки внизу с горизонтально натянутой веревочкой. Выполнение – выкрутом назад перевести веревочку за спину	Одновременное действие в плечевых суставах при прямых руках, осанка	55%	45%

*Примечание – это упражнение определяло подвижность плечевых суставов. Ширина хвата успешного выполнения замерялась в см. В дальнейшем сопоставлялась с шириной плеч испытуемого.

Результаты исследования. Полученные результаты эксперимента представлены в гистограмме 1.

Гистограмма 1



Анализ свидетельствует, что при выполнении задания 3.1. «передвижение в обход строевым шагом» отсутствовала слаженность коллективных действий, не соблюдался ритм, шли не «в ногу», движения руками не сочетались с движениями ног, постановка ног не всеми акцентировалась; замечались ошибки в осанке: сутулая спина, плечи сведены или приподняты, головы опущена. С этим заданием справились 40% студентов, остальные 60% допускали значительные ошибки.

Задание 3.2 – прикладное упражнение «бег, высоко поднимая колени» выполнили с незначительными погрешностями 38% испытуемых, 62% - не справились с упражнением, допуская грубейшие ошибки: опускались на полную ступню, колени поднимались низко, ноги расслаблялись, туловище не сохраняло вертикальное положение, голова опущена, дыхание – через рот.

Задание 3.3 – общеразвивающее упражнение, в котором необходимо было продемонстрировать правильные и четкие положения рук с фиксированным положением туловища и головы, с четким ритмом движения, и, далее, в паузе - сохранить позу правильной осанки. 43,5% студентов справились с упражнением (с учетом методических подсказок), 56,5% участников до-

пускали ошибки: нарушался ритм, руки были согнуты и не показывали четких положений, осанка демонстрировалась с большими нарушениями (голова опущена, плечи сведены, спина и ноги расслаблены).

Задание 3.4 – прикладное «передвижение на носках по перевернутой скамейке», которое отражает развитие чувства равновесия и существенно влияет на формирование правильной осанки. 64% участников эксперимента справились с заданием с небольшими ошибками, которые в процессе выполнения исправлялись. 36% студентов не удерживали равновесие; ноги были согнуты и ставились косолапо, туловище расслаблено колебалось, руки не занимали четкое положение, голова опущена вниз.

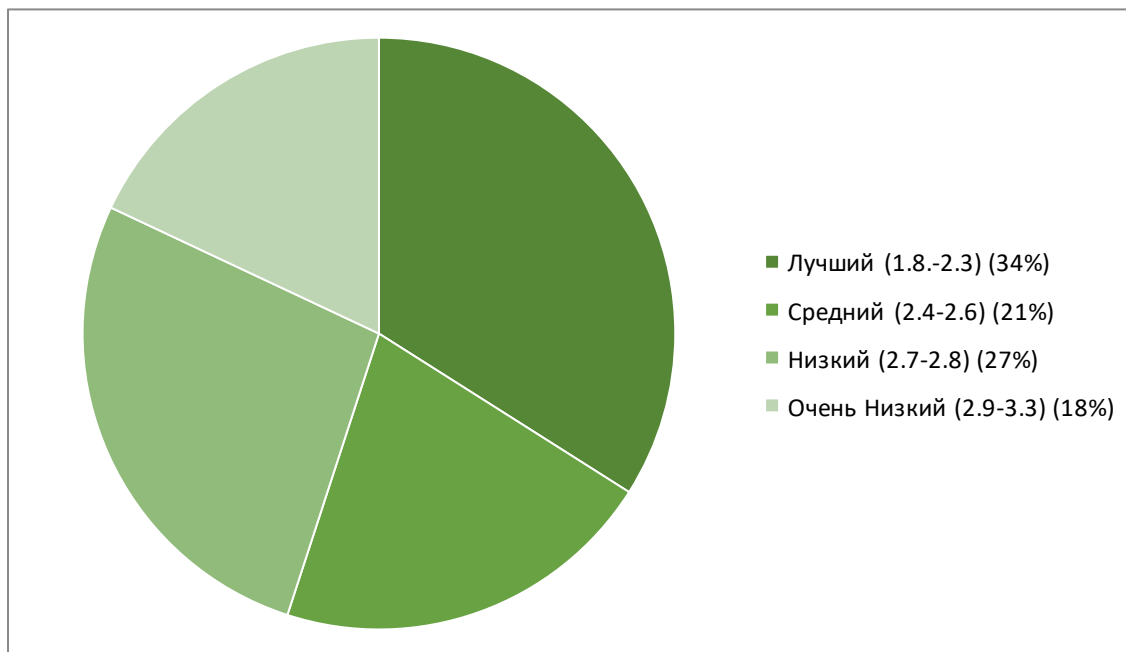
Задание 3.5 – «вис углом спиной к гимнастической стенке» - показывали умение расслаблять одни мышцы (рук и плечевого пояса) и напрягать другие (мышцы брюшного пресса). 61% испытуемых удерживали угол, но провисание в плечах было неполным, 39% - не выполнили ни вися в правильном стиле, ни удержание позы «угол».

Задание 3.6 – «упор на перекладине» - показывало умение правильно размещать звенья тела и сохранять равновесие в ста-

тической позе. 55% студентов справились, но не отличались чистотой исполнения (ноги расслаблены и согнуты, руки в локтевых суставах не «выключены»). Остальные 45% - не смогли уравновесить звенья тела.

Задание 3.7 – отражало подвижность в плечевых суставах. Здесь же фиксировалось принятое положение осанки. Результаты этого задания показаны на Гистограмме 2.

Гистограмма 2.



Анализ результатов по заданию 3.7, свидетельствующих о подвижности плечевых суставов показывает следующее: 42 участника испытания показали ширину хвата для выкрута назад в 1,8-2,3 раза больше, чем ширина их плеч и можно сказать, что это лучший из показанных результатов; у 26 участников – в 2,4 – 2,6 раза больше, это средний результат; у 34 участников – в 2,7-2,8 раза больше, и это низкий показатель; у 22 участников – в 2,9 -3,3 раза больше, чем ширина плеч, и это очень низкий показатель.

Интересен тот факт, что все испытуемые, имеющие очень низкий и часть испытуемых с низким показателем подвижности плечевых суставов имели налицо нарушение правильной осанки, выраженной в увеличенном кифозе грудного отдела., который ведет за собой сведение плеч вперед и опускание головы. Здесь уместно замечание, что, увлекаясь силовыми упражнениями в учебном процессе, мало внимания

было отведено на развитие гибкости и подвижности плечевых суставов, что и привело к нарушению гармонии форм и функций.

В результате наблюдений и проведенного эксперимента можно утверждать, что более 50% студентов имеют нарушения в правильной осанке (сутуловатая осанка, круглая осанка, в которых наблюдается увеличение грудного кифоза и уменьшение поясничного лордоза, асимметричная осанка – углы лопаток не на одной линии, одно плечо выше другого). Кроме того, прослеживалась некая зависимость правильной осанки от подвижности в плечевых суставах. Большинство участников эксперимента, показывающие лучший результат при выкруте назад, не имели нарушений в осанке (42 ст.).

Правда, утверждать, что это закономерность, преждевременно. Это вопрос будущих исследований.

Выводы. В заключении можно сказать, что внеурочные формы занятий, такие как гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза, подвижные игры на переменах, соревнования по подвижным играм не используются должным образом среди учащихся. Не используются в полном объеме и такие средства основной гимнастики, как строевые, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, прикладные упражнения, что несомненно отрицательно сказывается на общем физическом развитии детей и подростков, в частности, на правильной осанке. Единственной и основной формой занятий физическими упражнениями остается урок физической культуры, качество и успешность которого подвергается сомнением.

Предложения и рекомендации:

1. Классическая форма проведения урока физкультуры в школе должна оставаться приоритетной.
2. Использовать внеурочные формы занятий: гигиеническую гимнастику, вводную и физкультурную паузу, в комплексы которых включать упражнения на ощущение и формирование правильной осанки.
3. Строевые упражнения должны иметь место в содержании каждого урока, тренировочного занятия, с которых начинается и завершается учебное или тренировочное занятие. Это послужит повышению дисциплины, организованности, приучит к коллективному взаимодействию, повлияет на формирование правильной осанки.
4. В комплексы общеразвивающих упражнения в обязательном порядке включать упражнения на ощущение и формирование правильной осанки. Шире использовать предметы (гимнастические палки, мячи и др.) и вспомогательные снаряды (гимнастическую стенку, скамейку).

5. Применять прикладные упражнения во всем объеме: разновидности ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазание по канату, на гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлениях, перелазание, переползание, броски и ловля мяча и предметов, поднятие и переноска предметов, партнера. Эти разнохарактерные по движению и воздействию упражнения формируют прикладные жизненно необходимые двигательные умения и навыки, укрепляют весь опорно-двигательный аппарат, создают крепкий мышечный корсет, что в конечном итоге сказывается на правильной осанке.
6. Применять простые и смешанные висы, используя гимнастическую стенку.
7. Для профилактики плоскостопия необходимо выполнять специальные упражнения для укрепления мышц стоп.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Абделганиев Р.Ф.** *Рекомендации по профилактике нарушений осанки.* Интернет ресурс / Режим доступа: www.rospotrebnadzor.ru. 2018.
2. **Абдинова Н.И.** *Общеразвивающие упражнения (практическое учебное пособие).* Баку: ADBTIA. 2007.
3. *Позвоночник человека.* Интернет ресурс / consilium.az/anatomia-i-fizioloqhiia-rozvonochnika. 2020.
4. *Гимнастика.* Под общей редакцией **А.Т. Брыкина.** М: ФиС. 1971.
5. **Кустова Т.А.** *Нарушение осанки и их профилактика.* Интернет ресурс / Режим доступа: www.Shkrab.ru. page 32
6. *Управление Фед. службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Я-НАО, 2006-2020.* Интернет ресурс / Режим доступа: www.rospotrebnadzor.ru.
7. *Учебник инструктора по лечебной физической культуре.* Под общей редакцией проф. **Правосудова В.П.** М: ФиС. 1980.

TƏLƏBƏLƏRDƏ QAMƏTİN VƏZİYYƏTİNİN TƏDQIQI

dos. N.İ. Abdinova, dos. L.N. Sadiqova, A.F. Nərimanova

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

Annötasiya: “Tələbənin qamətinin vəziyyətinin tətqiqi” məqaləsində, tətqiqatın məqsədi düzgün qamətin formalaşmasına təsirini müəyyən etməklə, tətqiqatın nəticələri göstərilmişdir. Nəzarət hərəkətlərindən biri olaraq, arxaya fırlanma “ilk dəfə tətbiq” edilmişdir və həmin hərəkət ən məlumatlan-

dırıcı göstəricələri verib. Alınan məlumatın əsasında nəticələr çıxarılıb və təkliflər verilib.

Açar sözlər: *fiziki tərbiyə, düzgün qamət, düzgün qamətin pozulması, çiyin bağları mütəhərrikliyi.*

STUDY OF POSTURE CONDITION IN STUDENTS

ass. prof. N.İ. Abdinova, ass. prof. L.N. Sadiqova, A.F. Narimanova

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

Annotation: The results of the research are presented in the article “Study of posture condition in students”. The purpose of this study is to determine the effect on the formation of the correct posture. One of the control actions jumping backward was applied for the first time. And that move gave the most infor-

mative indicators. Based on the information received, conclusions were made and suggestions were given.

Key words: physical education, correct back posture, violation of correct posture, shoulder ligament mobility.

YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ VELOSİPEDÇİLƏRİN YARIŞ FƏALİYYƏTLƏRİNİN TƏDQIQI

p.e.n., dos. Ə.M. Xəlfəyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

ali.khalfayev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Elmi-tədqiqat işində yüksək dərəcəli velosipedçilərin təlim-məşqində yarış metodunun istifadəsinin müsbət təsirdən, makrodövrə və veloötüşmələrdə idmançıların ustalıq səviyyələrinə uyğun olan səmərəli sürət ötürücülərindən istifadəsi haqqında ətraflı məlumat verilir. Qeyd olunur ki, yarış dövründə yüksək ixtisaslı velosipedçilərin çoxlu veloötüşmələrdə iştirak etmələri sayəsində orqanizmlərinin daxili imkanları artır, idman ustalıqları yüksəlir. Pedaqoji eksperimentin nəticələri yuxarıdakıları təsdiq edir.

Açar sözlər: *velosipedçilər, yarış nailiyyəti, makrodövrə, yarış fəaliyyəti, yarış metodu, fərdi veloötüşmələr.*

Tədqiqatın aktuallığı: Fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində məşqçi-müəllimlər yarışlardan səmərəli bir metod kimi sistemli surətdə geniş istifadə edirlər. Müxtəlif xarakterli yarışların idmançıların ustalıq səviyyələrinin yüksəlməsində müəyyən dərəcədə müsbət təsiri olur. Bu haqda ümumiləşdirici fikirlər yarışların idmançılara, o cümlədən velosipedçilərin idman-texniki nəticələrinin yüksəlməsinə yardım edən bir faktor kimi göstərilir [3,6,7]. Lakin yüksək dərəcəli velosipedçilərin məşq dövründə yarış fəaliyyətlərinin xüsusiyyətləri, yarışların insan orqanizminə spesifik təsiri, velosipedçilərin müxtəlif veloötüşmələrə hazırlıq mərhələsində yarış metodunun səmə-

rəliliyi haqqında məsələlər bir qədər zəif öyrənilib [2, 4, 6].

Çoxlu elmi ədəbiyyatların təhlili və idman mütəxəssislərinin rəyləri göstərir ki, dövrü idman növləri ilə məşğul olanların yarış startları kifayət qədər deyil və bu da ola bilsin, olimpiya proqramlarının ayrı-ayrı növlərində geriliyin səbəblərindən biri kimi sayıla bilər [4, 5, 7].

Tədqiqatın məqsədi: Yüksək dərəcəli velosipedçilərin yarışqabağı hazırlıq mərhələsində və yarış dövründə veloötüşmələrdə iştirak etmələrinin ümumi kilometrə həcmi və intensivliyinin tədqiqi.

Tədqiqatın vəzifələri: - 10 km-lik məsafəni qət edən zaman yüksək dərəcəli velosipedçilərin orqanizmində daxili imkanlarının dəyişikliklərinin xarakterini müəyyənləşdirmək;

- yarış şəraitində müxtəlif veloötüşmələrdə idmançıların səfərbərlik imkanlarını aşkar etmək.

Tədqiqatın metodları: - pedaqoji müşahidə və eksperiment;

- veloergometriya və ürək döyüntülərinin tezliyinin təyin edilməsi;

- pedaqoji tədqiqatda əldə edilmiş məlumatların riyazi-statistik təhlili.

Tədqiqatın nəticələri və müzakirəsi: Pedaqoji eksperimentdə 16 nəfər 17-18 yaşlı velosipedçi iştirak etmişdir (I dərəcə, İUN, İU). İlkin veloergometriya və təbii şəraitdə

(şosse) keçirilən yoxlama sınaqlarından sonra velosipedçilər iki bərabər səviyyəli qruplara bölünmüşdülər: sınaq və nəzarət (hər qrupda 8 nəfər). Nəzarət qrupunun velosipedçiləri pedeksperiment müddətində uşaq - gənclər idman məktəbinin proqramına uyğun məşq edirdilər və planlaşdırılmış yarış veloötüşmələrində iştirak etmişlər. Sınaq qrupunun velosipedçiləri məşq makrodövründə həftədə 2–3 trek və şosse veloötüşmələrində iştirak etmişlər (yoxlama, hazırlaşdırıcı, seçmə, “stimullaşdırıcı” və əsas yarışlar).

Pedeksperimentin sonunda aparılmış təhlildən aşkar olundu: sınaq qrupunun velosipedçiləri yoxlama qrupunun velosipedçilərindən 15-16 veloötüşmədən artıq iştirak etmişlər və onların idman - texniki nəticələri daha yüksək səviyyədə olmuşdur. Belə ki, 10 km-lik fərdi veloötüşmədə sınaq qrupunun üzvlərinin idman - texniki nəticələri 6,3 % üstün olub.

Nəticələr. Yüksək dərəcəli velosipedçilərin hazırlıq makrodövründə yarışlarda daha çox iştirak etdikləri sayəsində veloyürüşçülərin idman ustalıqlarının səviyyəsi və orqanizmlərinin daxili imkanları artmışdır: 200 m-lik, 1000 m-lik və 10 km-lik veloötüşmələrdə müvafiq olaraq 18,9 %, 10,2% , 6,5%, fiziki işgörmə qabiliyyət PWC₁₇₀ -21,4%, sürət – 13,6%, ürək döyüntülərinin tezliyi (nəbz) – tələb olunan səviyyədə qalmışdır;

- yüksək yarış nailiyyətləri qazanmaq məqsədi ilə velosipedçilər bir məşq makrodövründə

54-56 yarışda iştirak etmələri daha məqsədə uyğun sayıla bilər (68-70 start);

- veloyürüşçülər yarış zamanı sürət ötürücülərindən ustalıqlarına uyğun dişli çarxların seçilməsində fərdi surətdə yanaşmalıdırlar (fərdi ötürmələrdə: 52x13, 15, 16; 53x14, 15, 17 nisbətləri tətbiq etmək).

ƏDƏBİYYAT

1. **Савенков В.С.** *Подготовка велосипедистов*, М., 1999, 92 с.
2. **Дутчак М.В.** *Спорт для всех в мировом контексте*, К., Олимпийская литература, 2007, 112 с.
3. **Зарипова Ф.А. и др.** *Подготовка спортсменов высокой квалификации с учетом индивидуальных характеристик*. Б., 2012, 107 с.
4. **Бондарчук А.П.** *Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса*. М., 2007, 272 с.
5. **Ковылин М.М.** *Показатели максимальной мощности у велосипедистов высокой квалификации*. М., ТПФК, №5, 2011, 60-64 с.
6. **Хәлфәев Ә.М.** *Velosiped idmanı*, В., 2016, “İdeal Print” 114 s.
7. **Баталов А.Г., Бурдина М.Е., Фещенко А.А.** *Соревновательная практика в периоды подготовки к Олимпийским играм и чемпионатам мира*. М., ТПФК, №5, 2016, 79-80 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИТОВ

к.п.н., доц. А.М. Халфаев

Азербайджанская Государственная Академия Физического Воспитания и Спорта

Аннотация: в научно-исследовательской работе представлена подробная информация о положительном эффекте применения соревновательного метода тренировки при подготовке высококвалифициро-

ванных велосипедистов, рекомендуется общее количество соревнований в годичном макроцикле и предлагаются оптимальные передаточные соотношения при езде на велосипеде. Отмечается, что участие высо-

коквалифицированных велосипедистов в большом количестве велогонок повышает их функциональную подготовленность и спортивное мастерство, что подтверждается данными, полученными в результате проведенного педэксперимента.

Ключевые слова: велосипедисты, соревновательное достижение, макроцикл, соревновательная деятельность, соревновательный метод, индивидуальные велогонки.

RESEARCH OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED CYCLISTS

PhD, ass. prof. A.M. Khalfayev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports

Annotation: The research work provides detailed information on the positive effect of using the competitive training method in the preparation of highly qualified cyclists, general number of competitions in the annual macrocycle and the optimal gear ratios for cycling are suggested. It is noted that the participation of highly qualified cyclists in a large number

of cycling races increases, their functional fitness and sportsmanship, which is confirmed by the data obtained as a result of the Pedeexperiment.

Keywords: *Cyclists, racing achievement, macro cycle, racing method, individual cycling.*

ELMİ EKSPERİMENT - CƏMIYYƏTİN HAZIRKI İNKİŞAF MƏRHƏLƏSİNDƏ TƏLƏBƏLƏRİN BƏDƏN TƏRBIYƏSİ İLƏ MƏŞĞUL OLMALARI ÜÇÜN MOTİVASIYANIN MÜƏYYƏNLƏŞDİRİLMƏSİNİN METODU KİMİ

f.e.ü.f.d., dos. əvəzi E.K. Hüseynov, dos. T.O. Salahov, dos. F.M. Ocaqverdiyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası,

“İdmanın təkmübarizlik növləri” kafedrası

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

fahrad.ocagverdiyev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Cəmiyyətin hazırkı inkişaf mərhələsi insanların fəaliyyətinin bütün sahələrində dərin dəyişikliklərlə xarakterizə olunur. Məqalə, tələbələrin bədən tərbiyəsi və idmana həvəslərini formalaşdırmaq probleminə həsr edilmişdir. İnsan amilinin fəallaşma səviyyəsinin yüksəldiyi hazırkı dövr tələbələrin qarşısında duran məqsəd və vəzifələri həyata keçirməyə yönəlmiş təcrübə fəaliyyətləri sürətlə artırır. Məqalədə, bədən tərbiyəsi və idmana olan formalaşdırılmamış ehtiyac səbəbindən tələbələrin fiziki inkişafının hazırlıq səviyyəsinin artırılmasında elmi təcrübənin rolu qeyd olunur. Müasir cəmiyyətin aktual və ən vacib vəzifələrindən biri və ən başlıcası təhsilli, ictimai fəal və fiziki cəhətdən sağlam bir gənc nəsil yetişdirməkdir. Cəmiyyətin yüksək zehni, intellektual və fiziki cəhətdən inkişaf etmiş mütəxəssislərə ehtiyacı var. Sosial-iqtisadi dəyişikliklər yaşayış səviyyəsinə və sağlamlığın vəziyyətinə təsir göstərir.

Açar sözlər: *eksperiment, idman, fiziki hazırlıq, motiv, motivasiya, metod, təhsil, tədris.*

Hal-hazırda gənclər arasında bədən tərbiyəsinə olan maraq artımı faktı nəzərə çarpır. Lakin təhsil müəssisələrində bədən tərbiyəsi tədrisinin keyfiyyəti gənclərin bədən tərbiyəsi və idman dəyərlərini mənimsəməsi üçün kifayət etmir. Təcrübə göstərir ki, gənclərin sağlamlıq səviyyəsi günün tələblərinə cavab vermir. Sağlam həyat təzi, gənclərin sağlamlığının formalaşması və möhkəmləndirilməsi problemi dövlət üçün aktual problem olaraq

qalır. Müasir gənclər üçün əsasən oturaq həyat təzi xarakterizə olunur və buna görə də fiziki fəaliyyət səviyyəsi sağlamlıq səviyyəsinin azalmasına səbəb olan səbəblərdən biri kimi özünü büruzə verir.

Tədqiqatın metodları. Həm fərdi, həm də fiziki keyfiyyətlərin inkişafına töhfə verən pedaqoji təsirlərin əsası tələbələrin fiziki fəaliyyətə həvəslərinin və özünü təkmilləşdirmə, inkişafetdirmə və özünü-tərbiyə münasibətinin formalaşması prosesidir. Dərslər üçün motivasiyanın formalaşması bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmanın kütləvililiyinin sayının artmasına köməklik göstərir. Bu vəzifələrin yerinə yetirilməsi cəmiyyətin hər bir üzvündən zəruri subyektiv şərt kimi özlərinin fiziki fəaliyyətlərinin inkişafında köklü dəyişikliklər etməyi tələb edir [3].

Lakin bununla yanaşı, insanın fiziki fəaliyyətinin artımı öz-özünə baş vermir. O bir çox sosial amillərin təsirinin təminatını tələb edir ki, bunların arasında da elmi eksperiment nəzərə çarpacaq dərəcədə mühüm rol oynayır. Elmi təcrübənin sayəsində aparılan elmi araşdırmalar nəticəsində əldə edilən empirik material sonrakı zehni əməliyyatlar üçün baza və yekun olaraq elmi biliklərin istehsalına zəmin yaradır. Bütün ictimai proseslərin idrak mexanizmində mühüm bir əlaqələndirici rolunda çıxış edən elmi eksperiment, özünü tükəndirmədən sanki canlı düşüncə tərzindən mücərrəd düşüncəyə qədər bir mərhələni təmsil edir. Sosial idrakın məhz bu metodunda kollektiv, qrup və ictimai şüurda əks olunmasının bütün ziddiyyətli təbiətində ictimai prosesin dialektikasının aşkarlanması üçün kifayət qədər böyük imkanlar vardır. Bu mənada elmi eksperiment, əldə edilmiş biliklərin obyektivliyini və etibarlılığını əhəmiyyətli dərəcədə artırır,

cəmiyyətin müasir mərhələsində tələbələrin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaqları motivasiyasını, həlli lazım olan problemləri müəyyənləşdirmək üçün obyektiv elmi tədqiqat işlərinin aparılmasına kömək edir. Bir sıra elmi araşdırmaların təhlili göstərir ki, tələbələrin əksəriyyəti fiziki fəaliyyətə passiv, müəyyən təbəqəsi isə idmana mənfi münasibət bəsləyir ki, bu da bədən tərbiyəsi və idmana uyğun olmayan tələbatları göstərir [1]. Bu isə öz növbəsində aşağı səviyyəli motivasiyanın və həmçinin tədris müəssisələrində bədən tərbiyəsi prosesinin müasirləşdirilməsinə ehtiyac duyulduğunun məntiqi nəticəsidir. Sağlam həyat tərzinin formalaşmasında gənclərin bədən tərbiyəsi və idmanla tanışlığı mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Şəxsiyyətin motivasiya sahəsini öyrənmək tələbələrə bədən tərbiyəsi dərslərinə sistemli formada və diqqətli şəkildə hazırlaşmağa imkan verəcəkdir. Məlumdur ki, motivasiya prosesi onu fəaliyyətə sövq edən şəxsin ehtiyaclarından bilavasitə asılıdır. Bədən tərbiyəsi və idman da daxil olmaqla hər hansı bir fəaliyyətin əsasını hərəkət fəaliyyəti, sağlamlığı gücləndirmək, qorumaq və fiziki özünüinkişaf etdirmək ehtiyacı durur ki, bu da elə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq üçün motivasiyanın psixoloji əsasını təşkil edir.

Motiv, şəxsiyyətin şüurlu surətdə hərəkət məqsədinə çatmağı üçün yönəldilmiş aktiv fəaliyyət səbəbidir. Bu anlayış altında, insanda olan ehtiyacın təsiri altında formalaşmağa başlayan mürəkkəb psixoloji halın təzahür formasının yaranması və fəaliyyətə stimül verilməsi başa düşülür. O, yalnız insanın davranışını deyil, həm də son nəticəni müəyyənləşdirir, davranışın qətiyyətlik dərəcəsi olduğuna görə xarici və daxili motivasiyanı fərqləndirir.

Motivasiyanın formalarına gəldikdə isə qeyd etmək lazımdır ki, xarici motivasiya - fəaliyyət subyektinin hüdudlarından kənar olan xarici şəraitlərlə və vəziyyətlə şərtləndirilmiş motivasiyadır. Xarici motivasiya subyektin iradəsinə uyğun olaraq hərəkətə gələn ehtiyaclar, münasibətlər, maraqlar kimi fərdi dispozişiyalarla əlaqəlidir. Bu sahədə bir sıra həll edilməmiş aktual problemlər mövcuddur ki, bunlar da təxirəsalınmaz həllini tələb edən ictimai-sosial elmlərin nəzəri və metodoloji sualları ilə tələbələrin təcrübi fəaliyyəti, insan

amilinin fəallıq sürətinin ahəngini ləngidən səbəbləri üzə çıxararaq müəyyənləşdirilməsi ilə sıx əlaqəlidir [2].

Bəzi müəlliflərin fikrincə, motivasiya və motivlər həmişə daxilən şərtləndirilir, lakin xarici stimullar tərəfindən qıcıqlandırılaraq büruzə verilən amillərdən də asılı ola bilər. Xarici motivlər dedikdə, vəziyyətlər, habelə motivin gücünə və qəbul edilən qərara təsir göstərən xarici amillər başa düşülür. Hazırki halda isə vəziyyəti, şəraiti nəzərə almaqla, xarici stimullaşdırılmış, xarici mütəşəkkil təşkil olunmuş motivasiyanın insanın ehtiyaclarını ödəmək üçün əhəmiyyət kəsb etməsinin əhəmiyyəti haqqında danışmaq olar. Buna görə də motivasiyanın formalaşması prosesində xarici amillər daxili amillərə çevrilməlidir [4].

Elmi eksperimentin şərtləri daxilində tələbələrin fəallıq səviyyəsinin yüksəldilməsi yollarının və şərtlərinin öyrənilməsi, həm də ümumən fəallığın yüksəliş qanunauyğunluqlarına xas olan bir sıra spesifik xüsusiyyətlərlə şərtləndirilmişdir. Belə xüsusiyyətlərin öyrənilməsi tələbələrin potensial fiziki imkanlarının, fiziki fəaliyyətlərinin təkmilləşdirilməsi ehtiyatlarının açılmasına və göstərilməsinə imkan yaradır. Digər tərəfdən, motivasiya həm də fəaliyyətin uğurla həyata keçirilməsinin əsas komponenti rolunda çıxış edir. Bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin motivləri bilavasitə insanı məşğul olmağa sövq edir, lakin eyni zamanda da məşğələlərə şüuri xarakter verir. Bunun şəxsiyyətin şüurlu mövqeyinə çevrilməsi üçün bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağa ehtiyacın formalaşmasında biliyin əsas olduğunu dərk etmək lazımdır.

Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində bilavasitə nəzəri biliklər tələbələrin motivasiya sahəsinə güclü pədaqoji təsir vasitəsidir. Fiziki tərbiyə məşğələləri prosesində əldə edilən bilik, bədən tərbiyəsi və idman sahəsindəki dünyagörüşünü nəzəri olduğu kimi təcrübi də formalaşdırır. Məhz bilik hərəkət ehtiyacların, tələbatların, özünütəkmilləşdirmədə, sağlamlığın qorunmasında və mühafizəsindəki tələblərin formalaşmasına təsir göstərir.

Təcrübə göstərir ki, tələbələrdə çox vaxt bədən tərbiyəsi və idman sahəsində elementar biliklərin olmadığı, onların tez-tez hərəkət üsullarından, fiziki təmrinlərin və fiziki yük-

lərin orqanizmə göstərdiyi təsir barədə xəbərsiz olmaları müşahidə edilir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, tələbələr arasında tədqiqat obyektini qismində edilən seçim təsadüfi olmalıdır.

Nəticələrin təhlili. Müasir gənclik sadəcə fərdlər birliyi deyildir. O bilavasitə maddi təmərkləşmənin istehsalını həyata keçirir, eyni zamanda da tarixən müştərək fəaliyyətin köməyi ilə bir-biri ilə bağlı olan yeni insan birliyi kimi çoxməqsədli funksiyaları, həmçinin şəxsiyyətin tərbiyəsi funksiyasını həyata keçirir. Əhalinin gənclərdən ibarət təbəqəsi cəmiyyət ilə fərdi şəxsiyyətin maraqlarının birləşməsində əlaqə kimi çıxış edir. Gənclər kollektivində fiziki tərəqqinin fəallaşdırılmasının nailiyyətlərindən tam istifadə üçün ictimai şərait və imkanların olması zəruridir, bu kollektiv inqilabi strategiyanın “fəal aparıcısı” rolunu oynayır. Elmi eksperimentin rolu özünü bilavasitə gənclərin fiziki fəallığının müəyyənləşdirilməsində və elmi idarəetmə prosesini sürətləndirmək üçün bu imkan və şərtlərin tətbiqi üzrə optimal nəticələrin əldə edilməsində göstərir. Məhz bilik və idraki fəaliyyət meydana çıxan formalaşmaqda olan motivasiyanın əsasını təşkil edir. Bilik sisteminə yiyələnmək bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinə olan tələbatın formalaşmasına kömək edir və tələbələrə özünüinkışaf etdirmək üçün bədən tərbiyəsi vasitələrindən müstəqil şəkildə istifadə etmələrinə imkan verir, bu da adekvat olaraq özünüqiymətləndirməni və özünənəzərəti təmin edir.

Yekun nəticələr. Nəzəri hazırlıq bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağa ehtiyac olduğunun şüurlu surətdə formalaşmasına köməklik göstərir. Məşğələlərə şüurlu münasibət və səmərəli nəticə tələbələrin hansı məqsədlə məşğul olmalı olduqlarını, hansı səviyyəyə çatmalı olduqlarını və gələcəkdə nəyin faydalı ola biləcəyini aydın şəkildə başa düşdükləri yerlərdə müşahidə olunur. Şüurluluq prinsipi motivasiya prosesinin tələbatlarının formalaşmasında əsas baza elementi kimi çıxış edir. Təbiidir ki, tələbələrin fiziki fəallığını artırmaq üçün eksperiment üsulunun tətbiqi məsələlərində olduğu kimi həm də istifadəsi baxımından bir çox müzakirə xarakterli fəlsəfi, nəzəri və idraki problemlər vardır. Nəticə etibarlı ilə

şəxsiyyətin nəzərə çarpacaq dərəcədə məqsədyönlü əhəmiyyətli hərəkəti fəaliyyəti məşğul olanların məşğələdən aldıkları müsbət emosiyalarla dəstəklənən zəruri bilik sistemi vasitəsi ilə baş verir. Əldə edilən biliklər sisteminin əsasında tələbatlar, motivlər və maraqlar formalaşır.

Tələbələr arasında bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağa həvəsləndirmənin formalaşması müxtəlif amillərdən asılı olaraq çətin və çox mərhələli bir prosesdir. Ənənəvi olaraq, tələbələrin bədən tərbiyəsi və idmana həvəsləndirilməsinin formalaşmasına təsir edən amillər aşağıdakılardır:

- müəllimin şəxsiyyəti və onun tələbələrə münasibəti;
- müəllimin şəxsiyyəti və onun işə münasibəti;
- bədən tərbiyəsi fənni və təlim müəssisələrinin tədris prosesində yer tutması;
- maddi-texniki bazanın mövcudluğu və vəziyyəti;
- tələbələrin maraq və tələbatlarına cavab verən müxtəlif idman növlərində seçmə fənlərin olması;
- milli komandalarda idman növləri üzrə, şəhər və beynəlxalq yarışlarda iştirak etməsi;
- təlim müəssisələrinin tələbə və məzunlarının qazandıqları uğurlar [5].

Tələbələrin motivasiyası onların ən vacib maraqlarına və aktual tələbatlarına toxunmaq deməkdir. Daxili motivasiya – fiziki təlimlər məşğələsinə fəal maraq olub, təlim prosesindən məmnunluq nəticəsində yaranır və fəaliyyətə qarşı maraq hissi ilə xarakterizə olunur. Daxili həvəsləndirici motivlərə aşağıdakılar aiddir:

- fəaliyyət prosesinin məmnunluq hissi ilə bağlı olan motivlər (emosionallıq, yenilik, dinamizm, sevimli təmrinlər);
- perspektivlə bağlı olan motivlər (sağlamlığın qorunması, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı, bədən formalaşması).

Daxili həvəsləndirici motivlərdən əlavə hər bir insanda müsbət motivasiyanın forma-

laşmasına maneçilik törədən daxili mənfi motivlər (hər hansı bir hərəkəti edə bilməməsi səbəbindən lağ edilmək qorxusu və s.) də vardır. Onları müsbət motivlərlə əvəz edərək, onlarla işləmək lazımdır.

Bədən tərbiyəsinin əsas vəzifələrini həll etmək üçün ən aktual və tələbatlı motiv sağlamlığın möhkəmləndirilməsidir. Əldə olunan məlumatlar motivasiyanın formalaşması üçün tələbələrin şüurlu surətdə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaqları üçün fəaliyyətlərində tələbat, məqsəd və motivləri müəyyənləşdirməyin lazım olduğuna dair nəticəsinə gəlməyə imkan verir. Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq motivasiyasının formalaşdırılması istiqamətində düzgün təşkil olunmuş işlər sağlamlığın təbliği üçün əsas olacaq, gənclərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə, cəmiyyətdə yüksək mövqə tutmaqlarına, yaşayış şəraitinə və peşə işlərinə uyğunlaşmasına və bu əsasda yüksək iş qabiliyyətinin, yaradıcı fəaliyyətin təmin olunmasına kömək edəcəkdir. Onların tədqiqi təkcə elmi deyil, həm də təcrübi əhəmiyyətə malikdir, çünki bu vəziyyətdə cəmiyyətin hazırkı inkişaf mərhələsində insan amilini aktivləşdirmək təcrübəsinin nəzəri və metodoloji əsasları hazırlanmışdır.

НАУЧНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ КАК МЕТОД ВЫЯВЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

док. Фил. по фил.наук., доц. Э.К. Гусейнов, доц. Т.О. Салахов,
доц. Ф.М. Оджагвердиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Спортивные единоборства»*

Аннотация: Современный этап развития общества, характеризуется глубокими изменениями во всех сферах человеческой деятельности. В статье рассматривается проблема формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Подъем человеческого фактора быстро увеличивает его практическую деятельность, направленную на достижение целей и задач учащихся. В статье освещается роль научной практики в повышении физического развития студентов в связи с неудовлетворенной потребностью в физ-

ƏDƏBİYYAT

1. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилович Л.В., Давлетьярова К.В. «Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой» Вестник. ТГУ, 2012, № 360
2. Смирнова Н.О. «Формирование интереса и положительной мотивации к академическим занятиям физкультуры будущих бакалавров» Вестник Костромского государственного университета, 2012, № 1–2.
3. Морозова Л.В., Загрядская О.В. «Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход» (Управленческое консультирование, 2014, № 8(68))
4. Семиглазова Е.П. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом (Перспективы развития науки в области педагогики и психологии: материалы II международный научно-практической конференция) Челябинск, 2015.

культуре и спорте. Одной из важнейших и важных задач современного общества является воспитание молодого, образованного, социально активного и физически здорового поколения. Обществу нужны профессионалы, умственно, интеллектуально и физически продвинутые. Социально-экономические изменения влияют на уровень жизни и состояние здоровья.

Ключевые слова: эксперимент, спорт, физическая культура, мотив, мотивация, метод, воспитание, обучение.

**SCIENTIFIC EXPERIMENT AS A METHOD OF IDENTIFYING THE MOTIVATION
OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE MODERN STAGE OF
DEVELOPMENT OF SOCIETY**

**PhD in Phil. Scien., ass. prof. E.K. Huseynov, ass. prof. T.O. Salakhov,
ass. prof. F.M. Odjakverdiyev**

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

Annotation: The modern stage in the development of society is characterized by profound changes in all spheres of human activity. The article discusses the problem of the formation of students' motivation for physical education and sports. The rise of the human factor quickly increases, its practical activity aimed at achieving the goals and objectives of students. The article highlights the role of scientific practice in improving the physical development of students in connection with the

unmet need for physical education and sports. One of the most important tasks of modern society is to educate a young, socially active and physically healthy generation. Society needs professionals who are mentally, intellectually, and physically advanced. Socio-economic changes affect living standards and health.

Keywords: *experiment, sport, physical education, motive, motivation, method, education, training.*

DÖYÜŞ SƏNƏTLƏRİNDƏ TOPLUMLARIN VƏ SİLAHLARLA HƏRƏKƏTLƏRİN ƏHƏMİYYƏTİ

S.B. Məmmədli

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

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə döyüş sənətləri ilə məşğul olanlara topluqların və silahlarla hərəkətlərin hərtərəfli hazırlıqların əhəmiyyəti izah olunur.

Açar sözlər: *döyüş sənətləri, topluqların və silahlar, hərəkətlər.*

Döyüş sənətlərində topluqlar, yəni Taekvon Do-da – pumse, tıl, karatedə – kata, Hap ki, Do-da – pumse, hyonq çin döyüşlərində – taou və s. adlanır.

Döyüş sənətləri yaranan zamandan topluqlar həyat yoluna başlamışdır.

Topluqlar ustad və döyüş ustadları tərəfindən tərtib olunmuş bir nəfərin bir neçə rəqibə qarşı müdafiə ilə başlayam yerdəyişmələr, əl ayaq zərbələri, havaya tullanmaqla icra olunan qələbə ilə nəticələnən hərəkətlər ardıcılığıdır.

Döyüş sənətləri və onların minlərlə topluqları olduğundan bu məqalədə topluqların və silahlarla hərəkətlərin Döyüş sənətində əhəmiyyətini izah etmək üçün əsas olaraq Koreya, Çin, Yapon növlərindən istifadə ediləcək.

Topluqlar sanki döyüşün əlifbası kimi qəbul edilərək, döyüşçünün gündəlik həyat tərzinin bir hissəsinə çevrilmişdir.

I. Koreya döyüş sənətləri

Koreya döyüş sənətləri öz sürətli inkişafına 1941-1945-ci müharibəsindən sonra başlamışdır. 1945-ci ildə Tanq su Do ittifaqı, 1948-ci ildə Hap ki Do, 1955-ci ildə Taekvon Do Federasiyaları yaranmışdır.

Bəzi qədim Koreya döyüş sənətləri haqqında məlumat.

Hva ranq təxminən 504-cü ildə Von Vanq tərəfindən yaradılıb, “çiçəklənən gənclik” mənasını daşıyır. Bu növün əsas mahiyyəti Von Vanqın nəsihətləri ilə bağlıdır.

- Hökmdara sədaqət
- Validəynlərə rəğbət
- Dostlara səmimi olmaq
- Düşmən önündə cəsurluq
- Öldürməkdə araşdırmaq

- Yusul* – yumşaq, incəlik, əsas məqsədi iradi keyfiyyətlərin tərbiyəsidir.
- Çağyok* – qüvvəni düzgün paylamaq - əsas məqsədi insanda təbiətin vəhdəti idi. Bu növlə tərkil dünya fikirdə olanlar məşq edirdi. Hipnoz, öncəgörməni, təbabəti yaxşı öyrənirdilər.
- Orenkvon* – beş növ yumruq bunlara top (silah) zərbəsinə oxşar yumruq, bunlara top zərbəsinə bənzər yumruq, pələng yumruğu, meymun yumruğu, durna yumruğu və yeddi ulduz yumruğu aiddir.
- Su Bak Do* – əsas mahiyyəti kəskin hücum, yumşaq müdafiədir. Məqsəd-həyata hörmət bəsləmək, düşməne yaşamaq üçün imkan vermək.
- Hap ki Do* – daxili enerjinin yığcamlıq məqsədi
Bu növ özündə əl-ayaq zərbələri, yıxmalar, ağrıdıcı hərəkətlər, silahlarla bacarıqla işləmək və s. cəmləşdirir.
- Thekkyon* – demək olar ki bütün zərbələr çox məharətlə - aşağı, orta və yuxarı səviyyələrə ayaqlarla icra olunur.
- Taekvan Do – ayaqla əlin məqsədi. Dünyada çox geniş yayılmışdır. Olimpiya

oyunlarına daxil edilmiş, hələlik, yeganə döyüş sənətidir.

II. Çin döyüş sənətləri

Çin döyüş sənətləri haqqında qısa məlumat verək.

1. *İnçjao tsyuan* – Qartal caynağı;
2. *Sanhuanpaçuy* – Üç imperator zərbəsi;
3. *Sinitsyuan* – Formalaşmış yumruq iradəsi;
4. *Tantszitsyuan* – Yüksək sədli yumruq;
5. *Tanlantsyuan* – Gəlin boğan yumruğu;
6. *Houtsyuan* – Meymun yumruğu;
7. *Hutsyuan* – Pələng yumruğu;
8. *Şaolintsyuan* – Şaolin yumruğu;
9. *Yunçuntsyuan* – Əbədi bahar yumruğu;
10. *Kunq fu*;
11. *Kempo*;
12. *Sunbintsyuan* – Sərkərdə Sunbinin yumruğu;
13. *Nantsyan* – “uzun yumruq” və s.

Yuxarda göstərilənlər kimlərsə adları, müxtəlif heyvan, quşlar, təbiətlə əlaqəli döyüş sənətləridir.

Yaponiya Döyüş Sənətləri

1. *Cin-Citsu* – müxtəlif döyüşləri özündə cəmləşdirir – zərbələr, tutmalar, atmalar, ağrıdıcı hərəkətlər.
2. *Cyudo* – Döyüş sənətlərində ilk dəfə beynəlxalq tanınma adını almışdır. Əvvəllər ilk yaranışından yıxmalar, zərbələr, özünü müdafiə və s. hərəkətlərlə zəngin olmuş, 1964 – cü ildən Olimpiya oyunlarına yalnız gülüş kimi qəbul edilmişdir.
3. *Karate* - əsasını Oknavadan götürmüş, geniş yayılmış döyüş sənətidir.
4. *Aykido* – müdafiə xüsusiyyətli döyüş sənətidir.

5. *Kendo* - qılıncı hərəkətlər ardıcılığıdır.
6. *Sumo* – hərbi döyüş sənəti deyil, əsas məqsədi yarış zamanı rəqibi yıxmaq, meydançadan kənara itələməkdir.
7. *Kabucyutsu* – müxtəlif silahlardan, uzun ağac, əsa, yelpək, dəyənək, kənd təsərrüfatı alətlərindən istifadə olunur.

Yuxarda göstərilən ölkələrin və digər ölkələtin döyüş sənətlərinin sayı 300-dən çoxdur. Demək olar ki bütün döyüş növlərində toplular mövcuddur və onların sayı minlərlədir. Hər toplumda olan hərəkətlərin – zərbə, müdafiə, yerdəyişmələr və s. sayı təxminən 15-20 hərəkətdən 60-70 hərəkət qədərdir. Deməli, ümumi olaraq toplularda olan hərəkətlərin sayı on minlərlədir. Toplularda bədənin fiziki inkişafından başqa, dini, fəlsəfi biliklərin də öyrənilməsi, o cümlədən busido – hərbiçinin yolu kodeksi, dini anlayışlar – sintoizm, konfusianlıq, dren buddizm, mühüm rol oynayır.

Çoxlu sayda topluların yaranması onların döyüş sənətləri üçün əhəmiyyətli olması vacibliyini göstərir.

Koreya döyüş sənətlərində olan bəzi toplular.

Tıl

Beynəlxalq Taekvan Do Federasiyası BTF proqramında 24 tıl vardır. 24 günün 24 saatın rəmzidir.

Bəzi tıllar

1. *Çon Ci* – Yer-Göy.
2. *To san* – An Çanq He-nin təxəllüsüdür.
3. *Yul kok* – İy İ-nin təxəllüsüdür.
4. *Çunqun* – vətənpərvərin adıdır.
5. *Hvaranq* –gənclərin cəmiyyətidir.
6. *Poun* – Şair Conq Mu Su-nun təxəllüsüdür.
7. *Ge Bek*- generalın adı.
8. *Samil* – 33 vətənpərvər.
9. *Çuçhe* – insan həyatının rəmzidir.
10. *Munmu* – 30 - cu Silla kralı.
11. *Soçan* – Çoy Cyonq Unq-un təxəllüsüdür.
12. *Thonqil* – Koreya birliyinin rəmzidir.

Dünya Taekvon Do Federasiyası (WTF)

Bu Federasiyanın proqramında 17 Pumse vardır. Bunlardan 6 Pumseni izah edəcəyik.

1. Taegeuk Çil canq. Taegeuk böyük sonsuzluq deməkdir. Səkkiz ədəd Taegeuk pumselərin diaqramı fəlsəfi mənaca “İn-Yan” simvolu ilə əlaqədardır. Çil canq yüksək əzəmətli dağın rəmzidir.
2. Taegeuk Paltcanq Pal sözünün mənası yer deməkdir. Yer yaşamaq üçün həyat yardır.
3. Koryo. Koryo – indiki Koreyanın adı olmuşdur. Koryo – mənəvilik, xalqın birliyi mənasını daşıyır.
4. Keumqanq. Bu pumsenin mənası Almaz, möhkəmlik, həmçinin dağ deməkdir.
5. Taebaek. Mənası indiki Bækdu dağlar silsiləsinin adıdır.
6. Pyonqvon. Geniş məhsuldar düzənlik deməkdir.

Hap ki Do

Hap ki Do çox rəngarəng idman növüdür. 1948-ci ildə yaradılıb. Zərbələr, müdafiələr, tutmalar, atmalar, yıxmalar, ağrıdıcı hərəkətlər və s. zəngindir. Toplumlar-hyonqlar (pumse) çox mürəkkəbdır.

Uşu-Çin döyüş sənətlərində toplumlar

Toplum – Çin dilində taolu – yollar yığılmı mənasını daşıyır.

Taolu silahsız və silahlarla nümayiş etdirilir. Ənənəvi komplekslər – Çuantun – taolu müxtəlif Uşu növlərindən istifadə olunur. Qısa olaraq bəzi taoluları nəzərə çatdırırıq.

1. Çantsyuan – uzun yumruq
2. Dao şu – enli qılınc
3. Tsyuan şu – düz qılınc
4. Qun şu – ağacla hərəkətlər.
5. Tsyuan şu – nizə ilə hərəkətlər
6. Ggung Ssang Gvin – qartal

7. Cin Do hyonq – hacı leylək
8. Cın Thve – ayı
9. Naihancı hyonq – at
10. Ba Sahi hyonq – ilan və s.

Yapon döyüş sənətlərində toplumlar

Toplum Yapon dilində Kata adlanır. Yapon növləri çox saylı olduğundan bəzi kataları nəzərə çatdırırıq.

1. Heyan Qo dan – Heyan Pınan – tısbağa deməkdir.
2. Tekki Şodan – (nindan, sandan) – dəmir atlı
3. Basay day –(Ba Sa Hi - ilan) – Qalanın fəth edilməsi
4. Empi – Qaranquş uçuşu
5. Kanku day – səma düşüncəsi
6. Ciin – həqiqi məhəbbət
7. Sotsin – dahi ağıl yaradıcısı
8. Sançın – üç döyüş
9. Qaryu – dəf edilməz əjdaha
10. Taikyoku – nəhəng sədd və s.

Döyüş sənətlərində silahlarla hərəkətlər

Döyüş sənətlərində çoxlu sayda müxtəlif silahlardan istifadə olunur. Silahlar qədim zamanlardan vəhşi heyvanlara, yadelli işğalçılara qarşı və ölkə daxili savaqlarda geniş tətbiq olunurdu. Zaman keçdikcə silahlardan Döyüş sənətlərinin toplumlarında (pumse, hyonq, kata, taolu) bayram mərasimlərində, nümayiş proqramlarında, nəhayət müasir yarışlarda istifadə edilməyə başladı. Yüzlərlə toplumlarda silahlardan istifadə yarışların proqramına daxil edildi. Ayrı-ayrı ölkələrdə tətbiq olunan silahların bir-birinə bənzədiyini nəzərə alaraq, onları ümumi olaraq diqqətə çatdırırıq.

1. Uzunluğu 60-80 sm olan ağac, plastik material tərkibli silahlardır.
2. Uzunluğu 1,5-2 m olan ağac silahlar.
3. 60-70 sm ölçülü dəstəkli silahlar – tonfalar.
4. 30-40 sm ölçülü kəndir və ya zəncirlə birləşdirilmiş silahlar – nyuntyaku.

5. 70-80-sm ölçülü 3 ağac metal və ya plastik materiallardan bir-birinə birləşdirilmiş silahlar – santyaku.
6. 10-15 sm ölçülü bir-birinə kəndir və ya zəncirlə birləşdirilmiş 8-10 sayılı hissəli silahlar – çidibyan.
7. Toppuzlar.
8. Əmudlar.
9. Qırmac və qamçılar.
10. Müxtəlif ölçülü və formalı bıçaqlar, xəncərlər.
11. düz formalı qılınc.
12. Enli qılınc.
13. Qövsvari formalı qılınc.
14. Dəstəyi özü boyda olan qılınc (Koreya).
15. Dəstəyi özündən təxminən iki uzun olan qılınc (Koreya).
16. Üç dişli ucları biz kimi silah – sayi (Yapon).
17. Ucluğu müxtəlif formalı nizələr.
18. Ox- kaman.
19. Sapand.
20. Dəbilqələr, qalxanlar.
21. Ayparaşəkili uzunluğu 70-80 sm, beş kəsli silahlar (Koreya).
22. Kərənti şəkilli zəncirə birləşmiş kiçik silahlar – kosari kama (Yapon).
23. Ulduz, xaç bıçaq, biz lövhə, balta və s. formalarda atma silahlar.

Yuxarıda göstərilən döyüş sənətləri, toplumlar və silahlarla qısa tanışlıqdan sonra aşağıda göstərilən ümumi nəticəyə gəlmək olar.

Toplumların əhəmiyyəti

1. Toplumlarda hərəkətlərin (30-75) ardıcıl öyrənilməsi yaddaşı gücləndirir.
2. İdmançıda ruh yüksəkliyi yaradır.
3. Hücum, müdafiə və yerdəyişmə hərəkətləri dəqiqləşir.
4. Tənəffüs sistemi fəallaşır.
5. Qələbə və məğlubiyyət arasında mahiyyət araşdırılır.
6. Müvazinətin pozulması aradan götürülür.
7. Əzələlərin yığıcmılığı (konsentrasiya) güclənir.
8. Kiai, Kihab (nəgə çəkmək) zərbələrin daha yetkin olmasını təmin edir.

9. Başlanğıc və sonun eyni yerdə olması hərəkətlərin səlis və dəqiqliyindən irəli gəlir.
10. Bütün toplumlar müdafiə ilə başlanır. İnsanpərvərlik xüsusiyyəti tərbiyə olunur.
11. İdmançı layiqli şəxslər kimi kamilləşir.
12. Daxili enerji (Ki, Prana) yüksəlir.
13. İdmançının ani şəkildə müdafiə bacarığı artır.
14. Təbiətə, həyata bağlılıq, sevgi istəyi yüksəlir.
15. Döyüş sənətini yaradan ustaların adlarını, tarixi hadisələri yaddaşa gətirir və s.

Silahlarla hərəkətlərin əhəmiyyəti

Silahlarla hərəkətlərdə məqsəd onların qeyri insani davranışı üçün deyil.

1. Biləklərin, oynaqların mütəhərrikliyi artır.
2. Zərbə-müdafiə və əksinə ahəngdarlıq yüksəlir.
3. Hərəkətlərin daha səlis olması dəqiqləşir.
4. Silahlardan özünü müdafiə qabiliyyəti artır, həyəcan, qorxu xüsusiyyətləri azalır
5. Silahlarla əl, ayaq zərbələrinin, müdafiə və havaya tullanmaqla hərəkətlərin icrasının ahəngdarlığı artır.
6. Xüsusi təyinatlı qurumlar üçün daha fəal işçi hazırlanmasına nail olunur.
7. Müxtəlif tədbirlərdə silahlarla hərəkət daha nümayişkar görüntü yaradır və s.

Uğurlar.

ƏDƏBİYYAT

1. **Məmmədli S., Məmmədov A.** *Müxtəlif xalqların döyüş sənətləri.* Ensiklopediya. “Təfəkkür” nəşriyyat - poliqrafiya mərkəzi. Bakı 2002.
2. **Məmmədli S.** *Tanq Su Do Su Bak Do. Nap Ki Do.* “Təfəkkür” NPM. Bakı 2003.
3. **Məmmədli S., Fətəliyev S., Quliyev E.** *Taekvondo SkyE.* Bakı 2019
4. **Феномен Карате-До.** Философские, этико-психологические и юридические аспекты. Производственно – издательский комбинат ВИНТИ. Москва 1989.

5. *Kanq Uk Lee. Tang Soo Do A&C Black.* London 1998.
6. **John R.** *Little and Curtis F Wong Ultimate Martial Arts Encyclopedia. The Best of in-*
- side *Kung-Fu.* Tata Mc Graw. Hill Publishing Company Limited. Delhi 2003
7. **Каштанов Н.** *Каноны Карате.* Феникс. Ростов –На-Дону 2007.

ЗНАЧИМОСТЬ ДВИЖЕНИЙ СООБЩЕСТВ И С ОРУЖИЕМ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

С. Б. Мамедли

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и спорта

Аннотация: В статье написано о помощи комплексной формы и работы с оружием, для всестороннего совершенствования спортсменов занимающихся боевыми искусствами.

Ключевые слова: боевые искусства, оружия и сообщества, движения.

THE IMPORTANCE OF SETS AND WEAPONS MOVEMENTS IN MARTY ART

M.B. Mammadli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Annotation: This article written about the help of the complex form and work with weapons, for the all-round improvement of athletes involved in Martial arts.

Key words: martial arts, weapons and communities, movements.

ELEKTROMAQNİT DALĞALARININ LİPİD PEROKSİDLƏŞMƏSİNƏ TƏSİRİ

b.ü.f.d., dosent M.T. Abbasova

AMEA-nın akademik Abdulla Qarayev adına Fiziologiya İnstitutu
mushgunaz.abbasova1@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Müxtəlif qurğuların (radarlar, mobil telefonlar, tibbi avadanlıqlar) yaratdığı elektromaqnit şüalanması, insan və heyvan qanında biokimyəvi dəyişikliklərə səbəb olur. 460 MHz elektromaqnit dalğalarının xroniki təsirinə məruz qalmış siçovullarda lipid peroksidləşməsi və ümumi antioksidant fəallığı tədqiq edilmişdir. Aşağı intensivlikdə, plazma və eritrositlərdə malondialdehid (MDA) qatılığında tədri-cən artma müşahidə olunur, ümumi antioksidant fəallığında isə azalır. Nəticələr göstərir ki, elektromaqnit dalğalarının təsir mexanizmində sərbəst radikal prosesləri və hüceyrələrin antioksidant qorunması iştirak edir.

Açar sözlər: *lipid peroksidləşmə, antioksidant, plazma, eritrositlər, elektromaqnit şüalanması*

Son bir neçə onilliklərdə elmi-texniki tərəqqinin yüksək sürətlə inkişafı nəticəsində ətraf mühitdə çox geniş tezlik və amplitud diapazonlarına malik olan elektromaqnit (EM) dalğalarının (sahələrinin) sıxlığının həddindən artıq atması baş vermiş və bunun məntiqi nəticəsi kimi qeyri-ionlaşdırıcı xarakter daşıyan EM amilinin bioloji təsirinin öyrənilməsi problemi ön plana çəkilmişdir. Bioloji obyektlərə təsir edən xarici fiziki amillər arasında oksidləşdirici metabolizma baxımından qeyri-ionlaşdırıcı elektromaqnit şüalanması xüsusi maraq doğurur. Bu maraq, EMD ilə əlaqəli texnologiyaların, xüsusən də mikrodalğalı çeşidlərin insanların həyatına nüfuzunun artması ilə əlaqədardır. Bu gün tibbi (diagnostika, fizioterapiya), məişət (radio və televiziya yayımı, məişət mikrodalğalı cihazlar) və hərbi (radar sistemləri) məqsədlər üçün radiasiya mənbələri

bütün canlıların yaşayış yerlərini əhatə edir. Bir sözlə, müxtəlif tezlik diapazonlarında EM dalğaları şüalandıran mənbələr birbaşa insanların və digər canlıların həyatına müdaxilə etmişdir.

Son zamanlarda, müxtəlif intensivlikli elektromaqnit dalğalarının təsirindən baş verən lipid peroksidləşmə proseslərinə həsr olunmuş elmi nəşrlərdə, bu proseslərdə etibarlı dəyişiklikləri göstərən maraqlı məlumatlar əldə edilmişdir. Bu tədqiqatların ümumi məqsədi aşağı intensivli mikrodalğalı şüalanmanın müxtəlif orqan və toxumalarda oksidləşdirici metabolizmaya təsirini müəyyənləşdirməkdir [11]. Mikrodalğalı dalğalara məruz qalan təcrübə heyvanlarının lipid peroksidləşməsi, beyində, ürəkdə, qaraciyərdə, böyrəkdə və qan hüceyrələrində antioksidan qoruyucu reaksiyalar kimi proseslər tədqiq edilmişdir [12, 9, 8, 10].

Elektromaqnit şüalanmasının (EMŞ) canlı orqanizmə təsirlərinin öyrənilməsi üçün ən adekvat obyekt, bir tərəfdən bir çox orqan və toxuma arasında dolaşan, qarşılıqlı təsir nəticəsində yaranan məhsullar da daxil olmaqla maddələr mübadiləsi məhsullarını mübadilə edən qandır. EMŞ ilə hüceyrə metabolitlərinin (oksigen radikalları, lipid peroksidləşmə məhsulları, zülalların karbonil törəmələri və s.), digər tərəfdən, yüksək su miqdarı səbəbindən qan elektromaqnit şüalanma enerjisinin əhəmiyyətli bir hissəsini özünə çəkir və qan hüceyrələrinin membran plazmalarına və zülallarına ötürür. Bu baxımdan, qan oksidant-antioksidan münasibət sistemi səviyyəsində orqanizmdə EMŞ-nin təsirinin təyin etmək üçün bir mənbə ola bilər. Ona görə də qeyri-istilik intervalında aşağı intensivlikli mikrodalğalı EMŞ-nin təsirinə məruz qalan bu sistemdəki keyfiyyət və kəmiyyət fərqlərini müəyyənləşdirmək böyük maraq doğurur.

Tədqiqat işinin əsas məqsədi aşağı intensivlikli qeyri-ionlaşdırıcı elektromaqnit dalğalarının lipid peroksidləşməsinə və ümumi anti-

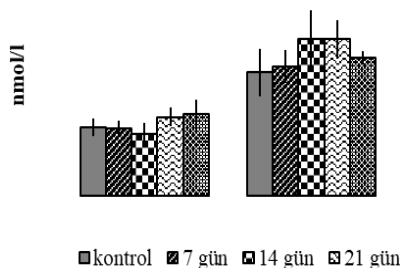
oksidant sisteminə təsirinin öyrənilməsi olmuşdur.

Tədqiqat metodları. Təcrübələr normal vivarium şəraitində saxlanılan, 250-300 q çəkiliyə malik, Vistar xəttindən olan ağ siçovullar üzərində aparılmışdır. Eksperimentlərdə 460 MHz tezlikli şüalanma verən "Volna-2" (Rusiyada istehsal olunur) aparatından istifadə olunmuşdur. Bu cihazdan klinikalarda fizioterapiya üçün yəni terapevtik məqsədlər üçün istifadə olunur. Heyvanların şüalanması xüsusi silindrik kamerada, aşağı (enerji selinin sıxlığı 10 mkVt/sm²) (20 Vt çıxış gücünə uyğundur) intensivlik rejiminə uyğun şəraitdə, birdəfəlik şüalanma gündə 20 dəqiqə olmaqla 28 gün ərzində aparılmışdır.

Eksperimentlərdə malondealdehidinin (MDA) qan plazmasında təyini Andreyeva L.İ. [2], və başqaları tərəfindən təklif olunan üsulla (Üsulun prinsipi MDA-nın yüksək temperaturda tiobarbitur turşusu ilə rəngli kompleks birləşmə əmələ gətirməsinə əsaslanır.) eritrositlərdə MDA-nın miqdarı Suplotov N.N. [7] və başqaları tərəfindən təklif olunmuş üsulla təyin edilmişdir.

Plazmada və eritrositlərdə antioksidantların miqdarı A.M.Горячковского (1996) [5] təyin edilmişdir. Ümumi antioksidantlar askorbinin inqibirə olunma dərəcəsi və tvn-80-nin malondialdehidə qədər ferroinduksiya ilə oksidləşməsi ilə qiymətləndirilir.

Eksperimental ölçmələrin statistik analizi MS Excel programının köməyi ilə Studentin t-kriterisi əsasında aparılmışdır.

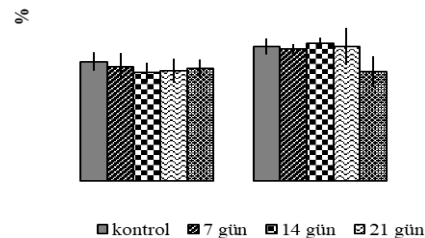


Şəkil 1. Aşağı intensivlikli şüalanma rejimində plazma və eritrositlərdə MDA-nın miqdarı

Nəticələrin təhlili Aşağı intensivlikli şüalanma rejimində müxtəlif ekspozisiyalarla şüalanmadan sonra plazmada və eritrositlərdə malon dialdehidinin (MDA) qatılığı həm kontrol, həm də şüalanmış heyvanlarda öyrənilmişdir.

Alınmış nəticələrə görə plazmada kontrola nisbətən 7 gün şüalanmış heyvanlarda MDA qatılığı 1,5 %, 14 gündə 9,3% aşağı olur, lakin 21 gündə 14,1%, 28 gündə 17,7% artır. Eritrositlərdə MDA-nın qatılığı təyin edildikdə müəyyən olunmuşdur ki, 7 gündə MDA-nın qatılığı kontrola nisbətən 5,3 %, 14 gündə 27,8%, 21 gün 27,1%, 28-ci gün isə 12,1% artma müşahidə olunur (şəkil 1).

Eyni zamanda plazma və eritrositlərdə ümumi antioksidantlar həm kontrolda, həm də şüalanmış heyvanlarda müəyyən edilmişdir. Alınan nəticələrə görə plazmada kontrola nisbətən 7 gün şüalanmış heyvanlarda ümumi antioksidantların (ÜAA) qatılığı 4,1%, 14 gündə 9,3%, 21 gündə 7,6 %, 28 gündə 5,7 % aşağı olur. Eritrositlərdə ÜAA təyin etdikdə məlum olmuşdur ki, 7 gündə ÜAA-qatılığı kontrola nisbətən 1,7 % aşağı olur, 14 gündə 2,8%, 21 gündə 0,5% artır, lakin 28 gündə yenidən 18,5% ÜAA qatılığı azalır (şəkil 2)



Şəkil 2. Aşağı intensivlikli şüalanma rejimində plazma və eritrositlərdə ÜAA-ın miqdarı

Alınan nəticələrə əsasən belə qeyd etmək olar ki, hər hansı bir təsirdən (şüalanmadan, kimyəvi) LPO prosesinin artması nəticəsində orqanizmdə yüksək reaksiyaya girmək qabiliyyətinə malik olan LPO məhsullarının toplanmasına səbəb olur ki, bu da hüceyrə sisteminə zərərli təsir edə bilər. LPO məhsullarının qatılığının artması biomembranın keçiricilik (baryer) funksiyasının zəifləməsinə və üzvü maddələrin və müxtəlif ionların keçiriciliyini

artması ilə nəticələnir. Lipid peroksidləşmə məhsulları zülalların, tiol birləşmələrinin, DNT, nukleotidfosfatların dağılmasına, sonunda həyat fəaliyyəti üçün əhəmiyyətli olan hüceyrələrə mənfi təsir edir. Belə hallara hüceyrə mübadiləsinin pozulmasının aparıcı amilləri: mitoxondridə oksidləşdirici fosforlaşmanın ayrılması, lizosom fermentlərinin fəallığı və hüceyrədə ionların disbalansı daxildir. Bir sözlə lipid peroksidləşməsinin qatılığının artması artıq hüceyrənin dağılmasının indikatoru hesab olunur

İlk anda lipid peroksidləşməsinin fəallığına eritrositlər deformasiya ilə cavab verir, sonra LPO məhsullarının toplanması və AOM-nin tükənməsi eritrosit membranının davamlılığının və aqreqasiya fəallığını artırır ki, bu da müvafiq olaraq qanın özlülüyündə dəyişikliklərə səbəb olur [6].

Eritrositlərdə LPO-nun intensivləşməsi methemoqlobinin (Me1Hb) əmələ gəlməsini artırır ki, bu da orqanizmdə hipoksiyanı dərinləşdirir; Me1Hb –nin yaranması AOS-nin qlutathionun (GSH), riboflavini, askorbin turşusunun, superoksiddismutaza fermentini (SOD) və digərlərini məhdudlaşdırır [1, 3]. Hb –nin Me1Hb–nə autisom oksidləşməsi superoksid anionun yaranmasına səbəb olur, hansı ki, əmələ gələn H_2O_2 –ni SOD-la aradan götürülməsini təmin edir, sonunda sonra katalaza ilə parçalanır. Eritrositlərdə oksidləşdirici zərrənin qarşısını almaq üçün başqa bir yol isə glutathionun və glutathion asılı fermentlərlə təmin olunur, eritrositlərdə H_2O_2 parçalanmasını selenbirləşdirici ferment olan qlutathionperoksidaza yerinə yetirir. Eritrositlərin quruluşunun zəruri müdafiəsi məhdud metabolik sistemi ilə əldə edilə bilər. Bu Embden-Meyerhof dövründə qlükozanın metabolizmi zamanı yaranan enerjisi və NADH sayəsində mümkün olur. Qlikolizin dayandırılması eritrositlərin “metabolik ölüm” prosesinə, son nəticədə hemolizə səbəb olur.

Antioksidan müdafiə sistemində yaranan kəskin azalma hüceyrənin və toxumaların müxtəlif hissələrinə sərbəst radikalların zədələyici təsiri ilə nəticələnir və peroksidləşmə sindromunu əmələ gətirir və aşağıdakı dəyişikliklərə səbəb olur: membran zədələnməsi; fermentlərin inaktivasiyası və transformasiyası;

hüceyrənin bölünməsinin qarşısı alınır və s. [4].

Bizim tədqiqatın nəticələri təqdim olunan göstəricilərdə dəyişikliklər haqqında olan anlayışların genişləndirməyə, lipidlərin peroksidli oksidləşmə prosesinin və orqanizmin antioksidant sisteməsinin funksiyasının xarakterizə etməyə imkan verir və lipidlərin peroksidli oksidləşməsi ilə mikrodalğalı şüalanmanın bu proseslərin aktivləşməsi mexanizminin zəncirləri arasında qarşılıqlı əlaqəni tam müəyyən etmək üçün istifadə oluna bilər. Bir sözlə, LPO məhsullarının təyin edilməsini müxtəlif xəstəliklərin diaqnostikasında ümumi üsul hesab etmək olar.

ƏDƏBİYYAT

1. **Абрамова А.А.** Перекисное окисления липидов и система антиоксидантной защиты эритроцитов крыс в условиях гипоксичное гипоксии. Вестник ОНУ. 2005, т.10. вып 5. с.21-25.
2. **Андреева Л.И., Кожемякин Л.А., Кишкун А.Л.** Модификации метода определения перекисей липидов в тесте с тиобарбитуровой кислотой. Лабораторное дело, 1988, №11, с. 41-44.
3. **Аношина М.Ю.** Свободнорадикальное окисление липидов у больных хроническим лимфолейкозом. М.Ю. Аношина, Т.П. Перехрестенко, М.В.Яговдик. Укр. мед. журнал. 2006, № 6 (56). с. 78-82.
4. **Гаврилова О.А.** Особенности процесса перекисного окисления липидов в норме и при некоторых патологических состояниях у детей (обзор литературы). Acta, Biomedica Scientifica, 2017, т. 2. N4. P.15-22.
5. **Горячковского А.М.** Клиническая биохимия. Одесса «Астропринт», 1996. 286 с.
6. **Коломосць М.Ю.** Эритроцит при заболеваниях внутренних органов: патогенетическая роль морфофункциональных изменений, диагностических и прогностических значения, пути кор-

- рекции под ред - Черновцы: Прут, 1997, 236 с.
7. **Суплотов Н.Н., Баркова Э.Н.** Суточные и сезонные ритмы перекисей липидов и активности супероксиддисмутазы в эритроцитах у жителей средних широт Крайнего Севера. Лаб дело 1986, №8, с. 459-463.
 8. **Abbasova M.T.** Determination of antioxidant activity of blood serum in chronic body irradiation of electromagnetic radiation of 460 MHz. Journal of Medical and Biological Sciences. USA. 2015, vol.1. p. 54-56.
 9. **Alghamdi M., El-Ghazaly N.** Effects of Exposure to Electromagnetic Field on Some Hematological Parameters in Mice. Open Journal of Medicinal Chemistry, 2012, 2: 30-42.
 10. **Bodera P., Stankiewicz W., Antkowiak B., et al.** Influence of electromagnetic field (1800 MHz) on lipid peroxidation in brain, blood, liver and kidney in rats. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 2015, 28(4):751-759.
 11. **Kivrak E., Yurt K., Kaplan A., et al.** Effects of electromagnetic fields exposure on the antioxidant defense system. Journal of Microscopy and Ultrastructure, 2017, 5:167-176.
 12. **Megha K, Deshmukh P, Banerjee B.** Microwave radiation induced oxidative stress, cognitive impairment and inflammation in brain of Fischer rats. Indian J Exp Biol, 2012, 50: 889-96.

ВЛИНИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ВОЛН НА ПЕРЕКИСНОЕ ОКИСЛЕНИЕ ЛИПИДОВ

док.ф.б., доц. **М.Т. Аббасова**

Институт физиологии им. акад. Абдуллы Караева
mushgunaz.abbasoval@sport.edu.az

Аннотация: Электромагнитное излучение, создаваемое различными устройствами (радары, мобильные телефоны, медицинское оборудование), вызывает биохимические изменения в крови человека и животных. В крови у крыс, подвергшихся воздействию электромагнитных волн 460 МГц, изучали перекисное окисление липидов и общую антиоксидантную активность. Было показано, что при низких интенсивностях облучения наблюдается постепенное увели-

чение концентрации малонового диальдегида в плазме и эритроцитах на фоне снижения общей антиоксидантной активности. Результаты указывают на то, что свободно радикальные процессы и антиоксидантная защита клеток участвуют в механизме реализации эффекта электромагнитных волн.

Ключевые слова: липидное перекисное окисление, антиоксидант, плазма, эритроциты, электромагнитное излучение.

INFLUENCE OF ELECTROMAGNETIC WAVES ON LIPID PEROXIDATION

doc. ph. in Biology, ass. prof. **M. Abbasova**

Academician Abdulla Garayev Institute of Physiology of NAS of Azerbaijan
mushgunaz.abbasoval@sport.edu.az

Annotation: Electromagnetic radiation generated by various devices (radars, mobile phones, medical equipment) causes bioche-

mical changes in the blood of humans and animals. Lipid peroxidation and total antioxidant activity were studied in the blood of rats ex-

posed to 460 MHz electromagnetic waves. It was shown that at low irradiation intensities, there is a gradual increase in the concentration of malondialdehyde in plasma and red blood cells against the background of a decrease in the overall antioxidant activity. The results in-

dicate that free radical processes and antioxidant protection of cells are involved in the mechanism of realization of the effect of electromagnetic waves.

Key words: *radiation, devices, irradiation intensities, plasma, blood cells.*

СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ И АНТИОКСИДАНТЫ ПРИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

д.ф.-м.н., проф. А.М. Гаджиев, д.ф.б.н., доц. А.К. Гасанова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Кафедра спортивной медицины и реабилитации

Кафедра медико-биологических наук

ahmad.haciyev@sport.edu.az, arzu.hasanova@sport.edu.az

Дата публикации

Принятого к печати: 1 октября 2020

Напечатано: 5 ноября 2020

© 2020 АГАФКС. Все права защищены

Аннотация. Обзорная статья посвящена роли свободнорадикальных процессов и антиоксидантной защиты при мышечной деятельности. Рассматриваются вопросы образования свободных радикалов и других реактивных соединений и их конкретные источники в организме, а также условия возникновения окислительного стресса, феномена, который может привести к нежелательным последствиям для нормального функционирования клеток, в том числе и мышечных. Для скелетных мышц свободно радикальная активность рассматривается как составная часть реакции сократительного органа на физическую нагрузку, которую можно считать физиологическим явлением. На основе литературных данных проанализирована эндогенная система антиоксидантной защиты организма, в частности, скелетных мышц, которая ответственна за поддержание уровня свободнорадикальных реакций в пределах не опасных для функционирования клеток. В статье рассмотрены адаптивные свойства антиоксидантных ферментов в ответ на физические нагрузки и на целесообразность применения экзогенных антиоксидантов – антиоксидантных природных добавок. Отмечена важность будущих исследований сдвигов в оксидант-антиоксидантных взаимоотношениях, связанных с физическими нагрузками, результаты которых могут быть полезны, как для спортивной прак-

тики, так и для профилактики социально-значимых заболеваний.

Ключевые слова: *свободные радикалы, активные формы кислорода, мышечная деятельность, антиоксиданты, окислительный стресс, скелетные мышцы, потребление кислорода, физические нагрузки*

Свободно радикальные процессы охватывают многие стороны клеточной деятельности. Митохондриальная цепь переноса электронов, микросомальная система окисления, НАДФН – оксидазная система фагоцитирующих клеток, эндотелия стенок кровеносных сосудов – это наиболее важные из тех источников, где формируются свободные радикалы. Высокая реакционная способность свободных радикалов, молекулы которых содержат на внешней оболочке неспаренный электрон, представляет угрозу для жизнедеятельности клеток. Только благодаря тканевой антиоксидантной системе защиты, развитой у человека и животных в течение длительной эволюции, цепные реакции с участием свободных радикалов не выходят из-под контроля. Тем самым, жизненно важные компоненты клетки избегают серьезных повреждений: в мембранах перекисное окисление липидов (ПОЛ) поддерживается в определенных пределах, белки и нуклеиновые кислоты подвергаются окислению в той степени, в которой репарирующие системы способны их преодолеть [1].

Во многих случаях развитие свободнорадикальных реакций сопутствует процессам, нежелательным для нормального

функционирования клеток, сопряженным нарушением их структурной и функциональной целостности в результате различных болезней, патологий, с одной стороны, а также при действии многочисленных экстремальных физических и химических факторов - с другой. Когда перегрузка свободными радикалами не может быть постепенно убрана, или в случае слабой естественной антиоксидантной защиты организма, накопление свободных радикалов в организме порождает явление, называемое "окислительным повреждением", также известное как "окислительный стресс". Последний термин часто используется для обозначения случайного, неизбежного повреждения широкого спектра биомолекул [1, 2]. Окислительный стресс обычно считается отправной точкой возникновения ряда заболеваний и, безусловно, играет важную роль в развитии старения, хронических и дегенеративных заболеваний, таких как артрит, аутоиммунные расстройства, сердечнососудистые и нейродегенеративные заболевания, воспаление и рак [3]. Перепроизводство свободных радикалов приводит к нестабильности клеточного генома и канцерогенезу, способствуя аберрантной клеточной пролиферации, апоптозу и неконтролируемому росту клеток [4].

Мышечная деятельность, осуществляющие эту деятельность органы, и, в первую очередь, скелетные мышцы занимают особое место в отношении к свободно радикальным процессам, протекающим в этих исполнительных органах двигательной активности. Свободно радикальную активность скелетные мышцы проявляют при реализации нормальной функциональной деятельности, т.е. при осуществлении собственно своей непосредственной функции – сократительной функции. Применение физической нагрузки, которую тоже можно отнести к внешним физическим факторам, приводит к выполнению присущей мышцам сократительной функции. Вопрос, однако, заключается в том, какова интенсив-

ность действующей нагрузки, и какова степень возникающей «свободно радикальной опасности» для нормальной клеточной деятельности. Вопросы выявления всех потенциальных источников свободных радикалов (активных форм кислорода – АФК) в мышцах, индуцируемых физической нагрузкой, сегодня актуальны. Изучение состава и адаптивной возможности антиоксидантной системы мышц (ферментной и неферментной) и оценки баланса между этими двумя сторонами свободнорадикальных процессов при различных интенсивностях физической работы предстают как первоочередные в исследовании данной проблемы [2, 5].

Тяжелые физические нагрузки усиливают образование свободных радикалов в скелетных мышцах и других тканях. Хотя повышенный поток кислорода через митохондриальную электрон - транспортную цепь является главным источником продукции свободных радикалов, существуют и другие пути, которые будут вовлечены в процесс радикалообразования при соответствующих специфических физиологических условиях и специфических тканях. Более того, эти механизмы образования свободных радикалов не взаимно исключают друг друга; следовательно, окислительные повреждения могут развиваться как в ходе, так и после острых интенсивных физических нагрузок.

Исследования роли свободнорадикальных процессов в мышечной деятельности априори предполагают модулирующую роль свободных радикалов, или же редокс-состояния клеточной среды, достигнутого в результате реакций с их участием, в безопасном регулировании интенсивности физических нагрузок. Поэтому изучение механизмов этой модуляции, выявление границ её применимости, возможностей сдвига (расширения) этих границ в зависимости от степени нагрузок представляют основную линию свободно радикальной биохимии мышечной деятельности. Изуче-

ние интенсивности ПОЛ в скелетных и сердечной мышцах под влиянием острых и хронических физических нагрузок выявило возможность модификации течения СР процессов [2]. Показано адаптивное изменение ферментов антиоксидантной системы, регулирующее степень модификации свободнорадикальных процессов [6] и указано на взаимосвязь между антиоксидантными и метаболическими показателями, характер которой, по видимому, зависит от интенсивности нагрузок. Мы полагаем, что эти результаты, представляют значительный интерес для дальнейших работ по изучению составных элементов свободнорадикальных процессов – источников АФК и других СР, антиоксидантов различных уровней в иерархии антиоксидантной защиты клетки – при многообразии условий физиологического, патологического характера.

Антиоксидантная защитная система представляет жизненную необходимость в борьбе против окислительного стресса. Пожалуй, одним из важных аспектов в изучении антиоксидантной системы, который требует пристального внимания, это выяснение различия между индуцируемыми и не индуцируемыми антиоксидантами [5]. Первые, включая антиоксидантные ферменты (в том числе и глутатионовую систему), демонстрируют значительные адаптивные свойства в ответ на хронические нагрузки, по крайней мере, в скелетных мышцах (разумеется, при условии адекватного пищевого обеспечения). Вторые же сильно зависят от их содержания в диете и поэтому подвержены влиянию их дефицита. Понимание уникальных характеристик и регуляторных механизмов различных антиоксидантов может помочь развить правильную стратегию повышения клеточной антиоксидантной способности через физиологические пути и питание.

Здесь, по-видимому, особо нужно отметить область мышечной деятельности, связанной со спортом, с высокими спортив-

ными достижениями. Как правило, высокие, рекордные спортивные показатели, связанные с мышечной деятельностью, достигаются при крайне высоком или крайне низком уровне потребления кислорода. В том и другом случае клетки подвергаются свободно радикальной атаке АФК, находясь при этом на грани своих защитных возможностей. Очень важным представляется вопрос разработки механизмов мобилизации эндогенных антиоксидантных резервов для экстремальных условий и, возможно, в сочетании с экзогенными антиоксидантными средствами.

Физическая активность улучшает антиоксидантную защиту и снижает уровень перекисного окисления липидов, как у взрослых, так и у пожилых людей [7]. Пожилые физически активные люди демонстрируют антиоксидантную активность и уровень перекисного окисления липидов, сходные с молодыми малоподвижными субъектами, подчеркивая важность регулярной физической активности для замедления процесса старения, связанного с нарушениями.

Доказано, что умеренные физические нагрузки и активный образ жизни полезны не только для профилактики окислительного стресса, но и для первичной и вторичной защиты от сердечнососудистых заболеваний, диабета II типа, метаболического синдрома и нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера. Благоприятное воздействие физических упражнений также отражается на высвобождении миокинов. Эти молекулы оказывают ауто-, пара- и/или эндокринные эффекты и включают цитокины, интерлейкины, такие как IL-6 и другие пептиды, которые продуцируются, экспрессируются и высвобождаются мышечными волокнами и играют роль в защите от заболеваний, связанных с низкодифференцированным воспалением, таких как атеросклероз [8].

Степень, в которой АФК или другие реактивные соединения являются полезны-

ми или вредными, зависит от продолжительности упражнений, интенсивности, состояния физической формы и пищевого статуса индивидуума.

Человеческий организм вырабатывает эндогенную ферментативную и не ферментативную антиоксидантную защиту, чтобы справиться с избытком свободных радикалов, образующихся при окислительном стрессе, и помимо защитных механизмов очистки или детоксикации АФК, блокирования производства АФК или секвестрации переходных металлов, организм использует также другие антиоксиданты, которые обычно поставляются в рационе и, которые называются экзогенными антиоксидантами.

Питательные антиоксиданты действуют в различных механизмах и компартментах, но в основном являются поглотителями свободных радикалов: 1) они нейтрализуют свободные радикалы, 2) они восстанавливают окисленные мембраны, 3) они уменьшают выработку активных форм кислорода, 4) через липидный обмен короткоцепочечные свободные жирные кислоты и сложные эфиры холестерина нейтрализуют активные формы кислорода [9].

Экзогенные антиоксиданты вызывают растущий интерес к предотвращению или снижению окислительного стресса, уменьшению болезненности мышц и физического стресса, а также улучшению спортивных результатов. Помимо эндогенных антиоксидантов, имеются экзогенные антиоксиданты, наиболее известными из которых являются токоферолы (витамин Е), аскорбиновая кислота (витамин С), каротиноиды (β -каротин), убихинон и полифенолы.

Экзогенные природные добавки, наряду с регулярной физической активностью, являются реальными и перспективными молекулами, способными защитить организм от окислительного повреждения и облегчить возрастные патофизиологические нарушения. Дальнейшие исследования позволят дать дополнительные рекомендации для поддержания здоровья. Питание и физические упражнения являются эффек-

тивными и доступными средствами поддержания здоровья молодого стареющего организма. Таким образом, другие природные, нетоксичные соединения и инновации исследовательского дизайна могут дать возможность лучше понять роль экзогенных антиоксидантных добавок и дать новые, многообещающие прогнозы для улучшения здоровья человека.

Представляет интерес и вопрос потребления кислорода при высоких мощностях нагрузки в контексте достижения максимальной аэробной работоспособности. Исходя из того, что в скелетных мышцах при сократительной деятельности происходят два типа потребления кислорода, т.е. помимо «энергетического потребления» происходит и «свободно-радикальное потребление» кислорода, причем, при работах крайне высоких мощностей вклад второго типа потребления кислорода значительно усиливается и, по-видимому, становится сравнимым с первым, то вопрос регулирования баланса между двумя путями потребления O_2 становится наиболее значимым [10]. Речь идет, конечно, о максимальных показателях, достижимых в пределах генетической детерминированности органов. Возможно, в этих случаях пересмотра требует и показатель аэробной работоспособности - максимальная скорость потребления кислорода.

Как видно, глубокий анализ роли свободнорадикальных процессов в мышечной деятельности выявляет новые аспекты исследований в биохимии физических упражнений и спорта, которые представляют интерес, как в фундаментальном, так и в прикладном плане. Новые достижения в этой области исследований необходимы для развития теории и практики физической культуры и спорта, и будут служить укреплению здоровья и совершенствованию атлетических возможностей людей. В современном мире, где высочайшие достижения научного и технологического прогресса обещают лучшие, достойные жизненные условия, люди должны наслаждаться

собственным физическим и духовным здоровьем и быть менее уязвимым для различных болезней.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Halliwell B.** *Biochemistry of oxidative stress.* Biochem Soc Trans. 2007; 35:1147–1150.
2. **Керимова А.К., Агаев Т.М., Гаджиев А.М.** *Свободнорадикальные окислительные процессы при мышечной деятельности: методические подходы к исследованиям, адаптивные изменения редокс показателей.* Известия НАН Азербайджана. Биологические науки, 2005, №5-6, с.109-121.
3. **Giampietro R., Spinelli F., Contino M., Colabufo N.A.** *The pivotal role of copper in neurodegeneration: a new strategy for the therapy of neurodegenerative disorders.* Mol Pharm. 2018; 15:808–820.
4. **Verbon E.H., Post J.A., Boonstra J.** *The influence of reactive oxygen species on cell cycle progression in mammalian cells.* Gene. 2012; 511:1–6.
5. **Simioni C., Zauli G., Martelli A. et al.** *Oxidative stress: role of physical exercise and antioxidant nutraceuticals in adulthood and aging.* Oncotarget, 2018, Vol. 9, (No.24), pp:17181-17198.
6. **Gadzhiev A.M., Aliyev S.A., Hassanova A.K., Rzayev Z.B.** *Tissue and subcellular activities of superoxide dismutase in skeletal muscles during physical exercises.* Journal of Life Sciences & Biomedicine, 2020, vol. 2(75), No 1, p. 30-37
7. **Bouزيد M.A., Filaire E., Matran R., Robin S., Fabre C.** *Lifelong Voluntary Exercise Modulates Age-Related Changes in Oxidative Stress.* Int J Sport Med. 2018; 39:21–28.
8. **Pedersen B.K.** *Muscles and their myokines.* J Exp Biol. 2011; 214:337–346.
9. **Berger M.M.** *Can oxidative damage be treated nutritionally?* Clin Nutr. 2005; 24:172–183.
10. **Гаджиев А.М., Рзаев З.Б., Абиев Г.Ш.** *О природе медленной компоненты потребления кислорода организмом при интенсивных физических нагрузках.* Теория и практика физической культуры и спорта (Москва), 2012, №1, С.15-2.

ƏZƏLƏ FƏALİYYƏTİNDƏ SƏRBƏST RADİKALLAR VƏ ANTIOKSİDANTLAR

prof. Ə.M. Hacıyev, dos. A.K. Həsənova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

“İdman tibbi və reabilitasiya” kafedrası

“Tibbi – bioloji elmlər” kafedrası

Annotasiya. Əzələ fəaliyyəti zamanı orqanizmdə baş verən sərbəst radikal proseslərin və antioksidant müdafiənin rolu haqqında təklif olunan icmal məqalədə öz əksini tapıb. Məqalədə sərbəst radikalın və digər reaktiv birləşmələrin əmələ gəlməsi və onların orqanizmdəki konkret mənbələri, həmçinin oksidativ stresin - əzələ lifləri də daxil olmaqla hüceyrələrin normal fəaliyyəti üçün arzuolunmaz nəticələrə gətirib çıxara biləcək fenomenin - yaranma şərtləri müzakirə edilir. Skelet əzələləri üçün sərbəst radikal aktivlik təqəllüs orqanının fiziki yüklənməyə reaksiyasının tərkib hissəsi kimi qəbul edilir və fizioloji hal kimi

hesab oluna bilər. Ədəbiyyat məlumatları və müəlliflərin şəxsi nəticələri əsasında orqanizmdə, xüsusilə də skelet əzələlərində, hüceyrələrin funksiyası üçün sərbəst radikal reaksiyaların təhlükəli olmayan səviyyəsinin saxlanılmasına xidmət edən endogen antioksidant müdafiə sistemi analiz edilmiş, fiziki yüklənməyə cavab olaraq antioksidant fermentlərin adaptiv xassələrinə və ekzogen antioksidantların, təbii antioksidant əlavələrin, istifadəsinin məqsədəuyğunluğuna diqqət yetirilmişdir. Fiziki yüklənmələrlə bağlı oksidant-antioksidant qarşılıqlı münasibətlərində baş verən sürüşmələrin gələcək tədqiqatlarının həm idman təcürü-

bəsi üçün, həm də sosial-əhəmiyyətli xəstəliklərin profilaktikası üçün faydalı nəticərə gətirəcəyi irəli sürülür.

Açar sözlər: *sərbəst radikallar, oksigenin aktiv formaları, əzələ fəaliyyəti, antioksidantlar, skelet əzələləri, fiziki yük, oksidativ stres, oksigen sərfi.*

ABOUT FREE RADICALS AND ANTIOXIDANTS IN MUSCLE ACTIVITY

prof. A.M. Hacıyev, doc. A.K. Hasanova

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

Annotation. The review article is devoted to the role of free radical processes and antioxidant protection in muscle activity. The article deals with the formation of free radicals and other reactive compounds and their specific sources in the body, as well as the conditions for the occurrence of oxidative stress, a phenomenon that can lead to undesirable consequences for the normal functioning of cells, including muscle cells. For skeletal muscles, free radical activity is considered as an integral part of the response of the contractile organ to physical activity, which can be considered a physiological phenomenon. On the basis of literary and own data, the authors analyzed the endogenous system of antioxidant defense, in

particular skeletal muscle, which is responsible for maintaining the levels of free radical reactions within not dangerous for the cells are indicated on the adaptive properties of antioxidant enzymes in response to physical activity and advisability of applying exogenous antioxidants – antioxidant natural supplements. It is noted that future studies of exercise-induced shifts in the oxidant-antioxidant relationship may bring results that will be useful both for sports practice and for the prevention of socially significant diseases.

Keywords: *free radicals, reactive oxygen species, muscle activity, antioxidants, skeletal muscles, physical loads, oxidative stress, oxygen consumption*

TESTLƏŞDİRMƏ ŞƏRAİTİNDƏ İDMANÇI TƏLƏBƏLƏRİN FUNKSIONAL İŞ QABİLİYYƏTİNİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

p.ü.f.d., dosent N.Q. Rəhimova, p.ü.f.d., dos. N.Ə. Musayeva, p.ü.f.d., dos. V.A. Adıgözəlova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

“Tibbi – bioloji elmlər” kafedrası

nushaba.rahimova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının idmançı tələbələrini funksional iş qabiliyyətləri standart dozalı yüklənmə həyata keçirdikləri zaman tədqiq edilmişdir. Aşağıdakı funksional sınaq testlərindən istifadə edilmişdir: Rufye testi, Kuperin qaçış testi, Harvard step testi. Alınan dəlillər əsasında müəyyən edilmişdir ki, sınaqdan keçən idmançı tələbələrin aerob və anaerob qabiliyyətləri, orqanizmin verilən yüklənmə üçün funksional iş qabiliyyətinin qiymətləndirmə göstəricisinə görə orta səviyədən aşağıdan başlayaraq yüksək səviyyəyə qədərdir. Onların yarısında orta səviyyəli funksional iş qabiliyyətinin olduğu müəyyənləşdirilmişdir.

Açar sözlər: *idmançı tələbə, funksional sınaqlar, funksional iş qabiliyyəti.*

Bədən tərbiyəsi ali təhsil müəssisəsi şəraitində təlim-təhsil prosesinin elmi əsaslandırılmış təşkili idmançı tələbənin orqanizminin funksional imkanlarını artırmaq və fiziki sağlamlığını yaxşılaşdırmaq zərurəti ilə əlaqədardır. Sonuncunu dedikdə, idmançı orqanizmin öz-özünə tənzimlənmə funksiyalarının mükəmməlliyə çatması, idman fəaliyyəti də daxil olmaqla müxtəlif ətraf mühit amillərinə maksimum uyğunlaşması başa düşülür [1, 2]. Adaptasiyanın fizioloji mexanizmlərinə, enerji mübadiləsinə, funksional reaksiyalar və fiziki sağlamlığa dair aparılan çoxsaylı tədqiqatlar [3, 4, 5, 6, 7] göstərdi ki, bu proseslərdən hətta birinin belə çatışmamazlığı və ya mükəmməl olmaması orqanizmin sabit vəziyyətində narahatçılığa, iş qabiliyyətinin azalmasına və

çox vaxt patoloji vəziyyətin yaranmasına səbəb olur. Bu, sağlamlığın, fiziki hazırlığın kəskin pisləşməsinə və nəticədə idman nəticələrinin aşağı düşməsinə gətirib çıxara bilər. Lakin, idmançı tələbə orqanizmini mütəmadi tibbi-bioloji nəzarətdə saxlamaqla, həmçinin həm sakit halda, həm də funksional test zamanı orqanizmin funksional vəziyyətinin öyrənilməsi vasitəsilə bu cür vəziyyətlərdən qaçmaq mümkündür. İdmançı tələbələrin fiziki iş qabiliyyəti oturub-durma testi, step testi, qaçış testi, veloerqometrik yük testi kimi müxtəlif funksional sınaqlar vasitəsilə orqanizmin fiziki və funksional vəziyyəti haqqında olduqca qiymətli məlumatlar əldə etmək olar. Belə ki, Rufye testi anaerob, Harvard step testi və Kuperin qaçış testi isə aerob şəraitdə funksional iş qabiliyyətini qiymətləndirməyə imkan verir. Alınan nəticələr idmançının fiziki iş qabiliyyətini, dözümlülüyünü və onun qan-damar sisteminin təklif olunan yükə reaksiyasını təyin etməyə imkan verir ki, bu da təlim-təhsil prosesinin mükəmməlləşməsinə kömək edə bilər [8,9]. Deyilənləri nəzərə alaraq, işin məqsədi idmançı tələbələrin qan-damar sisteminin yuxarıda qeyd edilən sınaqlara cavab reaksiyalarına əsasən funksional iş qabiliyyətlərini öyrənmək olmuşdur.

Tədqiqat metodları. Tədqiqat Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının II və III kurs əyani hazırlıqda olan, müxtəlif idman növləri üzrə ixtisaslaşmış və müxtəlif dərəcəyə malik (II dərəcədən idman ustasına qədər) idmançı tələbələr üzərində aparılmışdır. Təcrübədə iştirak edən tələbələrin yaşı 19-21 arasında idi. Rufye testinin fiziki yükü kimi 30 saniyə ərzində 30 oturub-durmadan istifadə edilmişdir. Rufye indeksi (İ_R) sakit halda ürək vuruqlarının sayına

(ÜVS_s) əsasən dozalı yüklənmə bitdikdən sonra birinci (ÜVS₁) və ikinci dəqiqə (ÜVS₂) ərzində hesablanmışdır. Bundan əlavə, uyğunlaşma göstəricilərini ilk dəqiqədə nəbz vuruqlarının artımı və ikinci dəqiqədə nəbz qalığı artımı ÜVS_s-ə nisbətən təyin olunmuşdur. Əldə edilən dəlillər cədvələ əsasən qiymətləndirilmişdir [10] (cədvəl 1). Harvard step testi 5 dəqiqə ərzində 50 sm hündürlükdə pilləkənlərə çıxıb enməkdən ibarət idi. Harvard step test indeksi (HSTİ) ilk 30 saniyə ərzində ürək vuruqlarının sayına əsasən yüklənmə bitdikdən sonra 2-ci, 3-cü və 4-cü dəqiqələrdə hesablanmışdır. Qaçış sınağı həyata keçirilərkən, test iştirakçısından stadion ətrafında mümkün olan qədər maksimal məsafəni 12 dəqiqə ərzində qət etmək təklif olunmuşdur. Qaçışın sonunda qət olunan məsafə metrərlə ölçülərək, fiziki iş qabiliyyətini qiymətləndirmə cədvəli ilə müqayisə edilmişdir. Ayrıca, bərpa dövrünün 2-ci, 3-cü və 4-cü dəqiqələrindəki ilk 30 saniyə ərzində ürək vuruqlarının sayına əsasən Kuperin modifikasiya olunmuş testinin indeksi (KMTİ) də hesablanmışdır [11]. İdmançıların orqanizminin funksional iş qabiliyyətinin integrativ göstəriciləri I_R, HSTİ, KMTİ müəyyən olunmuş formullara görə nisbi vahidlərdə hesablanan və müvafiq cədvəllərə əsasən qiymətləndirilmişdir (cədvəl 2).

Cədvəl 1. *Rufye indeksi göstəricilərinə görə orqanizmin funksional vəziyyətinin qiymətləndirilməsi*

Funksional vəziyyət səviyyəsinin qiymətləndirilməsi	I _R	Nəbz artımı %-lə	Nəbz qalığı artımı %-lə
Yüksək	0 və aşağı	30 və aşağı	4 və aşağı
Orta səviyyədən yuxarı	1-5	31-40	5-9
Orta	6-10	41-50	10-14
Orta səviyyədən aşağı	11-15	51-60	15-19
Aşağı	16 və daha artıq	61 və daha artıq	20 və daha artıq

Cədvəl 2. *Funksional sınaq testlərinə əsasən orqanizmin iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi*

Fiziki iş qabiliyyətinin səviyyələri	Sınaq testi indekslərinin qiyməti		
	I _R metrərdə (M)	KMTİ şərti vahidlərdə (ş.v.)	HSTİ şərti vahidlərdə (ş.v.)
Yüksək	2800 və daha artıq	881 və daha artıq	90 və daha artıq
Yüksək səviyyədən aşağı	2700-2500	880-781	80-89
Orta	2400-2100	780-681	65-79
Orta səviyyədən aşağı	2000-1700	680-581	55-64
Aşağı	-	580 və aşağı	54 və aşağı

Nəticələrin təhlili. Rufye testinə əsasən aparılan tədqiqatların nəticələri Rufye indeksinin qiyməti 0,2-0,5 ş.v. olduqda tələbələrin 10% -də qan-damar sisteminin funksional vəziyyətinin yüksək səviyyədə olduğunu göstərmişdir (cədvəl 1). Funksional vəziyyətin yüksək səviyyədə olmasına -11%, - 4% qalığı artımına görə nəbz bərpa olma göstəriciləri də dəlalət edirdi. Bərpanın birinci dəqiqəsində uyğunlaşma göstəricisi kimi nəbz artımı yalnız bir tələbədə 25% idi, bu da qan-damar sisteminin vəziyyətinin yüksək səviyyəyə uyğun olduğunu göstərirdi, digər test iştirakçılarında isə ÜVS_s-ə nisbətən bərpanın birinci dəqiqəsində nəbz artımı 31% və 48% idi, bu da sistemin imkanlarını müvafiq olaraq yüksək səviyyədən aşağı və orta səviyyədə olduğunu göstərirdi. Bu tələbələrdə ÜVS_s orta hesabla 62 v. / dəq idi. Tələbələrin 20% -də qan-damar sisteminin vəziyyəti yüksək səviyyədən aşağı kimi qiymətləndirilmişdir. Onlarda Rufye indeksi 2.3-4.8 ş.v. arasında idi. 9 test iştirakçısında adaptasiya indeksləri analoji səviyyəyə uyğun gəlirdi. Bununla bərabər, 6 tələbədə bərpa göstəricisinin qalığı artımı 0-3% olduğu halda nəbz bərpa səviyyəsi yüksək olduğu müəyyən olunmuşdur. Bu test iştirakçılarında orta hesabla ÜVS_s 69 v. / dəq idi. Tədqiq

olunan tələbələrin yarısında, Rufye indeksinin qiymətləri 5.2-9.9 ş.v. arasında olduğu halda hemodinamik sistem orta səviyyəyə uyğun gəlirdi. Bu tələbələrin orqanizmin funksional vəziyyətinin integrativ göstəricisi orta səviyyəyə uyğun olsa da, uyğunlaşma və bərpa göstəricilərində yüksək və yüksəkdən aşağı səviyyələr üstünlük təşkil edirdi. Və yalnız 3 tələbədə bərpanın birinci dəqiqəsində nəbz artımının qiymətləri və ikinci dəqiqəsində qalıq artım orqanizmin funksional vəziyyətinin aşağı səviyyəyə uyğun olmasına dəlalət edirdi. Onlarda nəbz vuruqlarının sayı orta hesabla 83v./dəq idi. Digər test iştirakçılarında Rufye indeksinin qiyməti 10.8-14.0 ş.v. olduqda qan dövrənə sisteminin funksional vəziyyəti orta səviyyədən aşağı idi. Qeyd olunmalıdır ki, yükləməni yerinə yetirdikdən sonra, onların yarısında bərpanın 1-ci və 2-ci dəqiqələrində ÜVSs-ə nisbətən nəbz vuruqlarının sayı orqanizmin qan-damar sisteminin yüksək səviyyədən aşağı olduğuna dəlalət edirdi.

Aparılan tədqiqatlara əsasən Rufye indeksinin, uyğunlaşma və bərpa göstəricilərinin müxtəlif qiymətləri əldə edilmişdir, bunlar da ümumilikdə orqanizmin qan-damar sisteminin vəziyyətini xarakterizə edir. Alman nəticələr testləşdirilən tələbələr 4 qrupa bölməyə imkan verdi. Birinci qrupa qan-damar sistemləri yüksək səviyyədə olan tələbələr daxil idi. Bu sistemin yüksək səviyyədə olduğunu ÜVSs də sübut edirdi. Bu qrupa daxil olan tələbələrin nəbzi yüklənmədən sonra tez bir zamanda bərpa olunurdu, lakin qan-damar sisteminin cavab reaksiyası uyğunlaşma dövründə bir qədər geridə qalırdı. İkinci qrupa qan-damar sisteminin vəziyyəti yüksək səviyyədən aşağı olan tələbələr daxil idi. Lakin, bu qrupa daxil olan idmançıların bərpa göstəriciləri qan-damar sisteminin daha yüksək imkana malik olduğuna dəlalət edirdi. Bu qrupa daxil olan idmançıların ÜVSs-i 1-ci qrupun ÜVSs-dən daha yüksək idi. Qiymətləndirmə cədvəlinə əsasən test iştirakçılarının yarısından çoxu 3-cü qrupa daxil olmuşdur. Onların qan-damar sisteminin qabiliyyəti orta səviyyəyə uyğun gəlirdi. Bu qrupdakı tələbələrin ÜVSs-i əvvəlki qrup tələbələrin ÜVSs-dən daha yüksək idi. Qan dövrənə sistemi orta səviyyədən aşağı olan tələbələr 4-

cü qrupu təşkil edirdilər. Qeyd etmək lazımdır ki, həm 3-cü, həm də 4-cü qruplardakı tələbələrin II dərəcəyə aid olmasına baxmayaraq, uyğunlaşma və bərpa göstəricilərinə görə hemodinamik sistemin reaksiyası yüksək qiymətləndirilmişdir.

12 dəqiqəlik Kuper testinə əsasən alınan nəticələr göstərdi ki, ən aşağı qaçış məsafəsi 2000 m, ən yüksəyi isə 3000 m olmuşdur. Əldə edilmiş dəlillərin qiymətləndirmə cədvəli (cədvəl 2) ilə müqayisəsi göstərdi ki, iştirakçıların 47% -i 12 dəqiqə ərzində 2100 m-dən 2400 m-dək məsafəni qət etmişdilər və beləliklə, onların fiziki iş qabiliyyətinin göstəricisi orta səviyyəyə uyğun gəlirdi. İdmançıların 42%-i 2500 - 3000 m məsafəni qət edə bilmişdilər və onların iş qabiliyyətinin göstəricisi orta səviyyədən yüksək və yüksək kimi qiymətləndirilmişdir və test iştirakçılarının yalnız 11% -i 2000 m və ya daha az qaçışla orta səviyyədən aşağı və aşağı kimi qiymətləndirilmişdirlər.

Orta hesabla bütün test iştirakçıları üçün KMTI onların funksional iş qabiliyyətinin orta səviyyədə olduğuna dəlalət edirdi və 723 ş.v.-ə bərabər idi. (cədvəl 2). KMTI dəlillərinin fərdi qiymətləndirilməsi test iştirakçılarının demək olar ki, yarısında (42%) funksional iş qabiliyyətinin göstəricisi orta səviyyədə, qalan idmançılarda isə orta səviyyədən yuxarı və yüksək (26%) və orta səviyyədən aşağı və aşağı (28%) olduğunu göstərdi. 12 dəqiqə ərzində qət edilmiş məsafənin və KMTI qiymətlərinin nəticələrinin müqayisəli təhlili göstərdi ki, yalnız iki idmançı (hər ikisi İUN) yüksək aerob iş qabiliyyətinə malik idilər, həm Kuperin qaçış testinə (2800 m), həm də KMTI-ə (823-909 ş.v.) görə yüksək nəticələr göstərmişdilər.

Qaçış nəticələrinə görə (2800-3000 m) yüksək fiziki iş qabiliyyətinə malik idmançılar da vardı ki, onların KMTI -ə görə qan-damar sisteminin funksional vəziyyəti orta və orta səviyyədən aşağı səviyyələrə uyğun gəlirdi və bu da onları idmançıların əsas hissəsi ilə birləşdirirdi. Belə güman etmək olar ki, bu idmançıların qan-damar sistemi qaçışın axırıncı bir neçə dəqiqəsində imkan daxilindən artıq

işləmişdir və bu da ürək əzələsinin həddindən artıq gərginliyinə səbəb ola bilərdi [2, 5, 12,]. 2000 m və ya daha az məsafəni qaçan tələbələrdə KMTI də aşağı səviyyədə idi.

Ümumilikdə, qan-damar sisteminin fəaliyyətinin əsas göstəricisi olan KMTI-ə görə, idmançı tələbələrin əksəriyyətində, bu da onların 70% -ni təşkil edir ki, aerob iş qabiliyyəti yüksək səviyyədə deyildi.

Harvard step testinə görə aparılan tədqiqatlar idmançı tələbələrin HSTI-nin orta hesabla 84 ş.v.-ə bərabər olduğunu göstərdi. (şəkil 2). Qiymətləndirmə cədvəlinə əsasən bu göstərici orta səviyyədə yuxarı idi. HSTI-nin fərdi dəlillərinin yayılma həddləri - 65-104 ş.v. təşkil edirdi. Tələbələrin 10% -də HSTI qiymətləri 95-dən 104 ş.v.-dək olması ilə funksional iş qabiliyyətinin yüksək səviyyəsi müşahidə edilmişdir. Orta səviyyədə yuxarı funksional iş qabiliyyəti (HSTI 80-85 ş.v.) test iştirakçılarının yarısından azında müəyyən edilmişdir. Funksional iş qabiliyyəti yüksək və yüksəkdən aşağı səviyyələrdə olan idmançılarda qan-damar sisteminin yerinə yetirilən iş uyğunlaşma reaksiyasının eyni olmasına baxmayaraq, bərpa prosesləri sakit halın 2-ci dəqiqəsində iş qabiliyyətinin səviyyəsi aşağı olan idmançılarda nisbətən yavaş gedirdi. Digər iştirakçılarda HSTI qiymətləri 65-76 ş.v. idi.

Yekun nəticələr. Beləliklə, Rufye testi, Kuper qaçış testi, Harvard step testi kimi bir sıra funksional testlərin köməyi ilə idmançı tələbələrin funksional göstəriciləri qiymətləndirilmişdir. Rufye testinə görə, test olunan tələbələrin yarısında qan-damar sisteminin funksional vəziyyətinin orta səviyyədə olması aşkar edilmişdir. Tələbələrin digər yarısında yüksək, yüksəkdən aşağı və orta səviyyələr aşkar olunmuşdur. Step testinə cavab olaraq orqanizmin qan-damar sisteminin funksional vəziyyətinin xarakterizə edən göstəricilər də orta səviyyədə yüksək səviyyəyə qədər olmuşdur. Orta hesabla, tədqiq olunan tələbələrin hamısı üçün HSTI yüklənmə yerinə yetirilmə şəraitində aerob funksional iş qabiliyyətinin orta səviyyədə olduğuna dəlalət edirdi. Kuperin qaçış testinə cavab olaraq orqanizmin qan-damar

sisteminin aerob qabiliyyətinin geniş imkanları müəyyən olunmuşdur. Burada fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri yüksəkdən başlayaraq orta səviyyədə aşağıya qədər dəyişirdi, bunun da kifayət qədər yüksək faizi orta səviyyəyə aid idi. Alınan dəlillərin təhlili nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, idmançı tələbə orqanizminin həm anaerob, həm də aerob funksional iş qabiliyyəti orta səviyyədədir. Qeyd etmək lazımdır ki, idmançıların idman dərəcəsi ilə funksional iş qabiliyyətlərinin səviyyəsi arasında birbaşa əlaqəni aşkar etmək həmişə mümkün deyildi. Belə ki, yüksək idman dərəcəsinə malik olan idmançılarda qan-damar sisteminin müvafiq olaraq yüksək səviyyəli funksional iş qabiliyyəti, eyni zamanda aşağı idman dərəcəsinə malik olan idmançılarda da yüksək iş qabiliyyəti müşahidə olunurdu.

ƏDƏBİYYAT

1. **Кобяков Ю.П.** *Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья.* Журн. «Теория и практика Ф.К.», 2006, №1, с.23-24.
2. **Плешкова Н.Н., Богослова Т.В., Брук Т.М., Путенкова Л.Ю.** *Модели вегетативной регуляции ритма сердца у студентов академии физической культуры, специализирующихся в различных видах спорта.* Матер. науч. конф.: Спортивная кардиология и физиология кровообращения., РГУФК, М., 2006, с.66-67
3. **Куколевский Г.М.** *Сердечно-сосудистая система. Врачебные наблюдения за спортсменами,* М.: ФиС., 1975, с. 47-128.
4. **Коц Я.М.** *Спортивная физиология.* Учебник для ИФК, М.: ФиС, 1986, 240с.
5. **Карпман В.Л.** *Тестирование в диагностике физической работоспособности и функциональной готовности.* Учебник для ИФК: Спортивная медицина, М.: ФиС, 1987, с.126-160.
6. **Волков Н.И.** *Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспо-*

- способности спортсмена: автореф. дис. докт. биол. наук, М, 1990, 34 с.*
7. **Гаибов Р.Г., Багирова Р.М., Сеидзаде Э.М., Адыгезалова В.А., Гусейнова Г.Г.** *Исследование психоэмоционального статуса по кожногальваническому рефлексу и тесту Люшера к высококвалифицированных боксеров в различные периоды подготовки.* Матер. Научно - практ. конф. Азерб. ГАФКиС, 2005, с. 190-193.
 8. **Дембо А.Г.** *Врачебный контроль в спорте.* М., Медицина, 1988, 288 с.
 9. **Аулик И.В.** *Определение физической работоспособности в клинике и спорте.* М., Медицина, 1979, с.76-146
 10. **Караев М.Г., Гаибов Р.Г.** *Характеристика функционального состояния футболистов юношей на предсоревновательном этапе.* В сб.: Научн. матер. Азерб. ГИФК, Баку, 1998, с. 195.
 11. **Юрмия Т.А., Виру Э.А.** *Использование модифицированного теста Купера в практике физического воспитания студентов.* Журн. «Теория и практика Ф.К.», 1982, № 6, с. 21.
 12. **Гулиева Л.С., Рессин В.Б., Гулиев Ч.Г., Кондрушкина Л.С.** *Комплексная оценка функционального состояния спортсменов на различных этапах подготовки в условиях врачебно-физкультурного диспансера.* Научные труды Азерб. ГИФК, Баку, 1990, с.68-71.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ТЕСТИРОВАНИЯ

к.б.н., доц. **Н.Г. Рагимова**, к.б.н., доц. **Н.А. Мусаева**, к.б.н.,
доц. **В.А. Адыгезалова**

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра "Медико – биологических наук"
nushaba.rahimova@sport.edu.az

Аннотация: Исследована физическая работоспособность студентов-спортсменов Азербайджанской Государственной Академии Физической Культуры и Спорта при выполнении ими стандартных дозированных нагрузок. Были использованы следующие функциональные пробы: тест Рюффье, беговой тест Купера, Гарвардский степ-тест. На основании полученных данных установлено, что аэробная и анаэробная возможности испытуемых студентов-спорт-

сменов, по шкале оценок физической работоспособности организма на предъявляемые нагрузки, находятся в пределах от ниже среднего до высокого уровней. Из них у половины выявлен средний уровень функциональной работоспособности.

Ключевые слова: *студенты-спортсмены, функциональные тесты, функциональная работоспособность.*

FUNCTIONAL PERFORMANCE OF STUDENT-ATHLETES IN TESTING CONDITIONS

ass. prof. N.Q. Rahimova, ass. prof. N.A.Musaeva, ass. prof. V.A. Adigozelova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of "Medical-Biological Sciences"
nushaba.rahimova@sport.edu.az

Annotation: The physical training of student-sportsmen of Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport in realization of standard measured loadings is studied. The following functional tests were used: Ruffye test, Cooper running test, Harvard step-test. On the grounds of the data it is revealed that aerobic and anaerobic capabilities of the tested students-sportsmen, according to the

scale of physical training of the organism to the presented loadings, are within the limits from average to high level. In a half of them the average level of functional training is noticed.

Key words: *students-sportsmen, functional tests, functional training.*

REHABILITATION OF ATHLETES AFTER SURGICAL INTERVENTION ON THE ACHILLES TENDON.

A.-M.Y. Muradova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports Medicine and Rehabilitation
ahumujgan.muradova2017@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Abstract: Rehabilitation of athletes after surgical intervention on the Achilles tendon. The frequency of injuries to the Achilles tendon increases every year in the population, since most people lead a sedentary lifestyle, but periodically show interest in physical activity. Most Achilles tendon injuries occur during sports games where rapid acceleration / deceleration and jumping are required, so professional athletes are most at risk of injury to the Achilles tendon. Currently, there are no approved requirements for the rehabilitation treatment of patients after surgical treatment of the Achilles tendon. Based on clinical experience, we have compiled a postoperative rehabilitation program for the management of patients, consisting of 4 stages. This program can be simplified or complicated, its duration can be shortened or lengthened, depending on the individual characteristics of a particular patient.

Key words: *achilles tendon, surgery, rehabilitation.*

Text of the article: The rehabilitation program begins from 2 to 6 weeks after surgery on the Achilles tendon. Special attention should be paid by the rehabilitation specialist to ensure the protection of the operated area. For example, it is imperative to avoid passively stretching the Achilles tendon for at least 12 weeks after surgery. In addition, the axial load should be increased gradually and in coordination with the operating surgeon. The rehabilitation therapist should consider the phases of tendon healing (the phase of inflammation, proliferation, formation and organi-

zation of scar tissue) throughout the entire postoperative rehabilitation program. The Achilles tendon is most weakened during the first 6 weeks (phases of inflammation and phases of proliferation), and then slowly strengthens over the next 6 weeks up to 12 months (formation and organization of scar tissue) [1,2].

Postoperative stage I: providing protection and conditions for regeneration (from 1 to 6 weeks).

Recovery in the first phase of the postoperative rehabilitation program consists of controlling swelling and pain, minimizing scar tissue formation, and ensuring adequate range of motion. The exercise limitation lasts 2 to 8 weeks after surgery. Currently, with the development of surgical and rehabilitation methods, the postoperative approach consists in fixing the operated limb with an unloading boot and walking with a partial load on the limb using crutches. Early mobilization and axial load limitation are the main directions in the first stage after surgery.



Fig. 1. (A) Active range of motion with the knee flexed in the direction of plantar flexion and (B) dorsiflexion

The regeneration of the tendon and the return of muscle strength is facilitated by partial axial loading and active movements in

the joint, while at the same time preventing the negative consequences of im-mobilization (muscle atrophy, joint stiffness, the development of arthrosis, the formation of adhesions and deep vein thrombosis) [3, 4]. The patient is trained to perform an active range of motion: dorsiflexion, plantar flexion, inversion and eversion several times a day. The range of motion of active extension is limited to 0 degrees (neutral position) with the knee joint bent to an angle of 90 degrees (fig. 1, A and B).

As soon as the patient moves from partial to full load on the operated limb, work on a stationary bike with minimal resistance is added to the rehabilitation program. The patient should avoid putting pressure on the forefoot while riding a stationary bike, with the heel being the main load. Massage and gentle mobilization of the Achilles tendon is used to speed up the regeneration process and help avoid adhesions and scarring and joint stiffness. Cryotherapy and elevated position of the operated limb are used to control swelling and pain. The patient must avoid prolonged exposure to the same type, fixed position. During the day, it is necessary to bring the operated limb to an elevated position. It is also recommended to apply dry cold compresses several times a day for 20 minutes on the operated area.

Postoperative stage II: early mobilization (6 to 12 weeks)

The second postoperative stage consists in increasing the axial load, increasing the movements of the operated limb and gradually strengthening the muscles. First, the patient increases the axial load with a fixed foot in the orthosis, walks with crutches, and then begins to walk independently without additional support. Using a heel pad provides an easier transition from an orthosis (which often has a plantar flexion of 20 to 30 degrees) to a casual shoe. The size of the heel should gradually decrease as the range of motion increases, and the heel should not be used once the patient has achieved normal gait biomechanics. At this stage of rehabilitation, it is expected to

increase the amount of movement sufficient to return to daily activities. During this stage, pronation and supination of the foot is carefully performed in an isometric mode, further adding resistance exercises with an elastic band. Strengthening the muscles of the lower leg continues by drawing letters of the alphabet with your foot in the air. After increasing the range of motion, the muscles of the back of the lower leg are strengthened. At the 6th week, exercises for plantar flexion resistance are introduced with the knee bent at an angle of 90 degrees (pic. 2, A). At the 8th week, resistance to plantar flexion is performed with the knee joint extended to 0 degrees (pic. 2, B).



A



B

Fig. 2. (A) Progressive resistive exercise using an elastic band to strengthen the planter flexors with the knee flexed and (B) with the knee straight

Continue training on a stationary bike with an increase in the axial load on the fore-foot. Backward walking is introduced into the treadmill rehabilitation program to facilitate plantar flexion. Patients usually find walking backwards very comfortable, since such walking eliminates the need to push off [5]. The incline of the treadmill gradually increases (10, 15, and 20 cm) as you adapt. Early neuromuscular training and increased range of motion are recommended to be performed using

unstable platforms in a sitting position with further exercise in a standing position. In addition, two-legged exercise on an unstable platform promotes deep proprioception, neuromuscular training, and coordination. Exercises begin to be performed on two legs and with an increase in muscle strength they switch to exercises on one leg (pic. 3). Local massage, soft tissue mobilization continues as needed.



Fig.3. *Unilateral range of motion and neuromuscular training, using a biomechanical ankle platform system*

Postoperative stage III: early muscle strengthening (12 to 20 weeks)

When the recommended requirements of the previous stage are fulfilled, the patient goes to the III stage of rehabilitation, designed to completely restore active movements, normalize the strength of the plantar flexor muscles, and improve coordination and neuro-muscular control. The degree of restoration of the strength of the plantar flexor muscles is determined by the patient's ability to perform heel lifts while standing on two legs and later on standing on one leg [6]. Work on the development of strength, endurance, coordination begins, provided that the patient performs movements smoothly and technically.

By the end of this stage, complete restoration of limb symmetry is expected. The patient needs to maintain the achieved level of functional activity by increasing the deficit in range of motion and / or muscle strength. The most common complication of this stage is the presence of complaints of muscle pain or tendonitis during more technically difficult exercises.

Achilles tendinitis and / or pain in the area of the Achilles tendon is the most common complication of stage II rehabilitation. Increasing the level of physical activity as soon as the patient stops walking with crutches or wearing an unloading boot, increasing the range of motion and strengthening exercises too quickly during the rehabilitation program can lead to pain and inflammation. The patient's subjective complaints and objective indicators of his condition are analyzed by a rehabilitation specialist during the expansion of the rehabilitation program. The patient's attention should be drawn to the need to carry out an exercise program at home.

Postoperative stage IV: consolidation (20 to 28 weeks)

The program of this stage of rehabilitation is designed to prepare the patient / athlete for a safe return to active sports activities. On the 20th week after the operation, isokinetic testing of the ankle joint of plantar flexion, dorsiflexion, inversion and eversion is performed. Isokinetic testing allows a more accurate assessment of muscle strength over time than isometric manual testing. Isokinetic testing provides the clinician with objective indicators, which makes it possible to visually assess and monitor the patient's objective condition in dynamics. The test data obtained demonstrate whether the strength and endurance of the calf muscles have recovered. If the test results are within 75% of the opposite limb and the patient performs 10 heel raises on one leg, a treadmill can be added to the rehabilitation program. Running forward on a treadmill is conducted with an emphasis on short distances, from low to medium speed, taking into account the patient's subjective painless sensations when moving. Isokinetic muscle strengthening continues to enhance strength and endurance in dorsiflexion, plantar flexion, inversion and eversion. Resistance and flexibility exercises continue to increase according to the principle of tolerance, and agility exercises are added, depending on the patient's sport. Running and training in sports-specific skills should start with simple movements and then move on to

more complex ones, with changes in trajectory and speed. These steps can be further complicated by adding resistance with elastic band. The greatest emphasis is on doing coordination exercises. However, the exercise is done in conjunction with coordination training to develop control and strength in the ankle muscles. The patient can perform resistance exercises while standing on various unstable surfaces. At this stage, light plyometric exercises are introduced. Due to dynamic stretching and contraction of muscles, endurance increases [7,8].

Postoperative stage V: Return to sports activities (28 weeks - 1 year)

The final stage of rehabilitation can take from 28 weeks to a whole year, depending on the desired level of activity and the patient's physical condition. During this phase, attention should be paid to making up for any remaining deficits in muscle strength and flexibility. Sport-specific, plyometric and agility exercises must be incorporated into the program to meet the functional requirements of the particular sport. Isokinetic exercises are continued to restore endurance to the level required for sports. During this stage, it is necessary to increase the plyometric load by doing exercises on one leg, for example, jumping with one leg from side to side. Functional testing, such as a vertical jump test, can be used to determine if the patient is ready to return to sports activities. The jump test demonstrates the restoration of muscle strength and the presence of functional limitations of the lower limb [9, 10]. It is desirable that the patient exhibits 85% limb symmetry. For a full return to sports activities, the permission of the operating surgeon is required.

The use of this rehabilitation program can be adapted for each patient, depending on his goals and needs. Continuity between surgeon and rehabilitation specialist is of fundamental importance in developing an individualized patient management program from the postoperative period into the flesh to full recovery. Using this program as a basis, subject to an individual approach, will ensure the

achievement of the desired result for each patient.

LITERATURE REVIEW

1. **Mandelbaum B., Gruber J., Zachazewski J.** *Rehabilitation of the Postsurgical Orthopedic Patient: Achilles Tendon Repair and Rehabilitation.* Mosby, St. Louis, 2001.
2. **Efimenko N.A., Gritsyuk A.A., Sereda A.P.** *Diagnostika razryvov akhillova sukhoziliya.* Klinicheskaya meditsina. 2011; (3): 64-70. (in Russian).
3. **Maffuli N., Tallon C., Wong J., Lim K.R., Bleakney R.** *Early Weightbearing and Ankle Mobilization after Open Repair of Acute Midsubstance Tears of the Achilles Tendon.* Am J Sports Med. 2003;31(5):692-700.
4. **Mandelbaum B.R., Myerson M.S., Forester R.** *Achilles Tendon Ruptures. A New Method of Repair, Early Range of Motion, and Functional Rehabilitation.* Am J Sports Med. 1995;(23):392- 395.
5. **Threlkeld J., Horn T.S., Wojtowicz G.M., Rooney J.G., Shapiro R.S.** *Kinematics, Ground Reaction Force, and Muscle Balance Produced by Backward Running.* J Orthop Sports Phys Ther, American Physical Therapy Association, 1989.
6. **Norkin C.C., Levangie P.K.** *Joint Structure and Function: A Comprehensive Analysis.* FA Davis, Philadelphia, 1992.
7. **Kendall F., McCreaiy E.** *Muscles Testing and Function,* 4th ed., chap 7. Williams & Wilkins, Baltimore, 1993.
8. **Davies G.** *Open Kinetic Chain Assessment and Rehabilitation,* Athletic Training. Sports Health Care Perspect. 1995; 1(4): 347-370
9. **Thomas M., Fiatarone M., Fielding R.** *Leg Power in Young Women: Relationship to Body Composition, Strength, and Function.* Med Sci Sports Exerc. 1996; 28 (10): 1321-1326.
10. **Petschnig R., Baron R., Albrecht M.** *The Relationship Between Isokinetic Quadriceps Strength Tests and Hop Tests for Distance and One-Legged Vertical Jump Test Following ACL Reconstruction.* J Orthop Sports Phys Ther. 1998; 28(1):23-31.

AŞIL VƏTƏRİNİN CƏRRAHİ MÜDAXİLƏSİNDƏN SONRA İDMANÇILARIN BƏRPASI

A.-M.Y. Muradova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“İdman tibbi və Reabilitasiya” kafedrası*

Annotasiya: əhalidə Aşil tendonunda yaralanmaların tezliyi hər il artır, çünki əksər insanlar oturaq həyat tərzini keçirir, lakin vaxtaşırı fiziki fəaliyyətə maraq göstərir. Aşil tendon zədələnmələrinin əksəriyyəti aşırı sürətlənmə, yavaşlama və atlamanın tələb olunduğu idman oyunları zamanı baş verir və bu səbəbdən də peşəkar idmançılarda Aşil tendonunun zədələnmə riski ən yüksəkdir. Hal – hazırda Aşil tendonunun cərrahi müalicəsindən

sonra xəstələrin reabilitasiya müalicəsi üçün təsdiqlənmiş tələblər yoxdur. Klinik təcrübəyə əsaslanaraq, əməliyyatların sonrakı 4 mərhələdən ibarət reabilitasiya idarəetmə proqramını tərtib etdik. Bu proqram müəyyən bir xəstənin fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq, sadələşdirilə və ya mürəkkəbləşdirilə bilər, müddəti qısaldıla və ya uzadıla bilər.

Açar sözlər: *aşil vətəri, cərrahiyyə, bərpa.*

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА НА АХИЛЛОВОМ СУХОЖИЛИИ

А.-М. Я. Мурадова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра “спортивной медицины и реабилитации”*

Аннотация: Частота повреждений ахиллова сухожилия с каждым годом увеличивается в популяции, так как люди в большинстве своем ведут малоподвижный образ жизни, но периодически проявляют интерес к физической активности. Большинство травм ахиллова сухожилия происходит во время спортивных игр, где необходимы резкие ускорения, замедления и прыжки, поэтому профессиональные спортсмены наиболее подвержены риску травматизации ахиллова сухожилия. В настоящий момент отсутствуют утвержденные требования к восстановительному лечению паци-

ентов после оперативного лечения ахиллова сухожилия. Основываясь на клиническом опыте, нами было составлена послеоперационная программа реабилитационного ведения пациентов, состоящая из 4 этапов. Данную программу в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного пациента, можно упрощать или усложнять, сроки её проведения можно сокращать или удлинять.

Ключевые слова: *Ахиллово сухожилие, оперативное вмешательство, реабилитация.*

BƏZİ RİYAZI HİPOTEZLƏRİN TƏTBİQİ ÜSULLARI

N.D. Hacızadə

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

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: “Bəzi riyazi təkliflərin tətbiqi üsulları” adlı məqalədə nəzəri biliklərin vacibliyi, onların praktik tətbiqlərinin önəmliyi məsələlərinə üstünlük verilmişdir. Məqalədə iki xassə isbatı ilə nəzərdən keçirilib, hər birinə aid çalışma nümunələri göstərilmişdir. Bəzi praktik çalışmaların həlli zamanı hesablamaların effektiv şəkildə yerinə yetirilməsi üçün nəzərdən keçirilən xassələr xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Açar sözlər: induktiv, deduktiv, təklif, tədqiqat, metod, nəzəri, praktik.

Riyaziyyat tədrisinin inkişafetdirici funksiyasının mühüm komponentlərindən biri riyaziyyat fənni üçün xarakterik olan təfəkkür fəaliyyəti priyomlarının formalaşdırılmasıdır. Bu zaman yaradıcı şəxsiyyətin tərbiyə edilməsi baxımından əqli fəaliyyət strukturuna standart qaydalar və düsturların tətbiqi ilə məhdudlaşan alqoritmik bacarıq və vərdislərdən başqa, həm konkret, həm də ümumi xarakterli qismən axtarış və tədqiqat metodları da daxil edilməlidir.

Tədris təcrübəsində tətbiq olunmuş yeni riyaziyyat proqramlarında yekun bilik, bacarıq və vərdislərinə verilən əsas tələb kimi riyazi təklifləri şərh etmək və onların məntiqi quruluşunu müəyyən etmək, deduktiv muhakimə aparmaq, bəzi məntiqi əməlləri icra etmək, həllin doğruluğunu müstəqil yoxlamaq kimi tələblər daha qabarıq şəkildə göstərilir [1,4].

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, qeyd olunacaq təkliflərdən idman metrologiyasında, yəni idman nəticələrinin dolaylı üsulla hesablanması zamanı hesablama üsullarının sadələş-

dirilməsi məqsədilə istifadə olunması məqsəduyğundur.

Təqdim edilmiş məqalədə qeyd etdiyimiz didaktik məqsədlərin dörd ardıcıl natural ədədin hasilinin vahidlə cəminin hər hansı ədədin kvadratı olması haqqında xassəyə əsaslanan bəzi evristik priyomlar vasitəsilə reallaşdırılmasına baxılır[2].

Əvvəlcə fikrimizi bir misal üzərində şərh edək. Məsələn,

$$4 \cdot 5 \cdot 6 \cdot 7 + 1$$

Cəmi 841-ə bərabərdir və $841 = 29^2$. Yəni bu cəm 29 ədədinin kvadratıdır.

Xassə1: Dörd ardıcıl natural ədədin hasilinin vahidlə cəmi tam kvadratdır.

Yəni,

$$n(n+1)(n+2)(n+3) + 1 = a^2, n \in \mathbb{N}.$$

İsbatı: Bu cəmi aşağıdakı kimi çevirək:

$$\begin{aligned} n(n+1)(n+2)(n+3) + 1 &= \\ &= n(n+3)(n+1)(n+2) + 1 = \\ &= (n^2 + 3n)(n^2 + 3n + 2) + 1 \end{aligned}$$

Burada

$$n^2 + 3n = m$$

əvəzləməsini aparaq, onda

$$\begin{aligned} (n^2 + 3n)(n^2 + 3n + 2) + 1 &= m(m+2) + 1 = \\ &= m^2 + 2m + 1 = (m+1)^2 \end{aligned}$$

Olacaq. Əvəzləməni nəzərə alsaq,

$$\begin{aligned} n(n+1)(n+2)(n+3) + 1 &= \\ &= (m+1)^2 = (n^2 + 3n + 1)^2 \end{aligned}$$

olar.

Beləliklə göstərdik ki, ixtiyari dörd natural ədədin hasilinin vahidlə cəmi

$$(n^2 + 3n + 1)$$

ədədinin kvadratına bərabərdir. Burada n ədədi hasildə iştirak edən birinci natural ədəddir.

Məsələn,

$$7 \cdot 8 \cdot 9 \cdot 10 + 1 = (7^2 + 3 \cdot 7 + 1)^2 = (49 + 22)^2 = 71^2$$

Əldə etdiyimiz nəzəri bilikdən istifadə edərək aşağıdakı çalışmaları həll edək:

Çalışma 1: $\sqrt{23 \cdot 24 \cdot 25 \cdot 26 + 1}$ ifadəsini sadələşdirək.

Həlli: Xassədə göstərilən qaydanı tətbiq edək.

$$\begin{aligned}\sqrt{23 \cdot 24 \cdot 25 \cdot 26 + 1} &= \sqrt{(23^2 + 3 \cdot 23 + 1)^2} = \\ &= \sqrt{599^2} = 599.\end{aligned}$$

Çalışma 2:

$$\frac{3\sqrt{2m(2m+1)(2m+2)(2m+3)+1}}{m}$$

kəsmi m -in hansı qiymətlərində tam ədəddir? ($m \in \mathbb{N}$)

Həlli: Əvvəlcə kökaltı ifadəni xassədəki qaydaya əsasən sadələşdirək.

$$\begin{aligned}\sqrt{2m(2m+1)(2m+2)(2m+3)+1} &= \\ &= \sqrt{(2m)^2 + 3 \cdot 2m + 1} = 4m^2 + 12m + 1\end{aligned}$$

Onda,

$$\frac{3(4m^2 + 12m + 1)}{m} = \frac{12m^2 + 36m + 3}{m} = 12m + 36 + \frac{3}{m}$$

olar. $12m + 36 + \frac{3}{m}$ ifadəsinin tam ədəd olması

üçün m ədədi 3-ün bölənləri olmalıdır. Deməli, m ədədi 1 və 3 qiymətlərini almalıdır.

$m = 1$ olanda, $12m + 36 + 3/m = 1 \cdot 1 + 36 + 3/1 = 51$,

$m = 3$ olanda, $12m + 36 + 3/m = 12 \cdot 3 + 36 + 3/3 = 73$.

Hər iki halda verilən ifadənin qiyməti tam ədəddir.

Beləliklə, qeyd etmək olar ki, bu cür nəzəri biliklərin əldə edilməsi xüsusi növ riyazi problemlərin həllində mühüm rol oynayır [3, 6].

Həmin xassənin doğruluğunu misallar üzərində induktiv üsulla da müəyyənləşdirmək olar. Məsələn,

$$1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot 4 + 1 = (1 \cdot 4 + 1)^2 = 5^2$$

$$2 \cdot 3 \cdot 4 \cdot 5 + 1 = (2 \cdot 5 + 1)^2 = 11^2$$

$$3 \cdot 4 \cdot 5 \cdot 6 + 1 = (3 \cdot 6 + 1)^2 = 19^2$$

Ümumiləşdirsək,

$$n(n+1)(n+2)(n+3)+1=(n(n+3)+1)^2=(n^2+3n+1)^2$$

olar.

Xassə 2: İlk n natural ədədin kübləri cəmi həmin ədədlərin cəminin kvadratına bərabərdir. Yəni,

$$1^3 + 2^3 + 3^3 + \dots + n^3 = (1 + 2 + 3 + \dots + n)^2.$$

İsbatı: Sadəlik üçün

$$1^3 + 2^3 + 3^3 + \dots + n^3 = s$$

işarə edək.

Aşağıdakı eynilikləri nəzərdən keçirək:

$$(n+1)^4 = n^4 + 4n^3 + 6n^2 + 4n + 1$$

$n = 1$ olduqda

$$2^4 = 1^4 + 4 \cdot 1^3 + 6 \cdot 1^2 + 4 \cdot 1 + 1$$

$n = 2$ olduqda

$$3^4 = 2^4 + 4 \cdot 2^3 + 6 \cdot 2^2 + 4 \cdot 2 + 1$$

$n = 3$ olduqda

$$4^4 = 3^4 + 4 \cdot 3^3 + 6 \cdot 3^2 + 4 \cdot 3 + 1$$

Bu bərabərlikləri tərəf-tərəfə toplayaq və müəyyən çevirmələr yerinə yetirərək aşağıdakı kimi nəticə əldə edərək:

$$\begin{aligned}2^4 + 3^4 + 4^4 + \dots + (n+1)^4 &= \\ &= 1^4 + 2^4 + 3^4 + 4^4 + \dots + n^4 + \\ &+ 4(1^3 + 2^3 + 3^3 + \dots + n^3) + \\ &+ 6(1^2 + 2^2 + 3^2 + \dots + n^2) + \\ &+ 4(1 + 2 + 3 + \dots + n) + n\end{aligned}$$

Burada $1^3 + 2^3 + 3^3 + \dots + n^3 = s$ olduğunu nəzərə alsaq,

$$4s = (n+1)^4 - (n+1)^4 - 6 \cdot \frac{n(n+1)(2n+1)}{6} - 4 \cdot \frac{n(n+1)}{2}$$

Bərabərliyini alırıq. Sağda $(n+1)$ -i mötərizə xaricinə çıxaraq və sadələşdirməni davam etdirək.

$$\begin{aligned}4s &= (n+1)((n+1)^3 - 1 - n(2n+1) - 2n) = \\ &= (n+1)((n+1)^3 - (n+1) - 2n^2 - 2n) = \\ &= (n+1)((n+1)^3 - (n+1) - 2n(n+1)) = \\ &= (n+1)^2((n+1)^2 - 1 - 2n) = (n+1)^2 \cdot n^2\end{aligned}$$

Hər tərəfini 4-ə bölək,

$$\begin{aligned}s &= \frac{n^2(n+1)^2}{4} = \left(\frac{n(n+1)}{2}\right)^2 = \\ &= (1 + 2 + 3 + \dots + n)^2\end{aligned}$$

İsbat prosesi başa çatdı. Bir nümunəni nəzərdən keçirək:

$$\begin{aligned}1^3 + 2^3 + 3^3 + 4^3 + 5^3 &= 1 + 8 + 27 + 64 + 125 = \\ &= 225 = (1 + 2 + 3 + 4 + 5)^2\end{aligned}$$

Yekun nəticələr: Məqalədən də aydın görünür ki, praktik çalışmaları həlli zamanı bəzi hesablamaları yerinə yetirmək üçün nəzəri biliklər mühüm rol oynayır. Ona görə də bu nəticəyə gəlmək olar ki, nəzəri biliklərin mənimsənilməsi praktik istiqamətin inkişafı üçün böyük əhəmiyyət daşıyır [5].

ƏDƏBİYYAT

1. **Əhmədli E.N.** *Şagirdlərin riyazi təfəkkürünün inkişaf etdirilməsi yolları və vasitələri* (metodik vəsait). Bakı: Təfəkkür Universiteti, 1998, 85s.
2. **Əkbərov M.S.** *Ədədlər və fiqurlar aləmində*. Bakı: "Nurlar" Nəşriyyat Poliqrafiya Mərkəzi, 2004, 312s.
3. **Əkbərov M.S.** *Riyaziyyat nədir?* Bakı: "Nurlar" Nəşriyyat Poliqrafiya Mərkəzi, 2003, 448s.
4. **Feyziyev S.A., Hacıyev N.D.** *Məktəb riyaziyyat kursunun tətbiqi və nəzəri istiqamətlərinin qarşılıqlı əlaqəsi haqqında*. Pedaqoji Universitetin xəbərləri. 2004, № 3, səh. 378-387.
5. **Hacızadə N.D.** *Müəllimin elmi-nəzəri və praktik hazırlığına verilən tələblər*. Fizika, riyaziyyat və informatika tədrisi. 2005, №3, səh. 14-16.
6. **Vəliyeva Ş.M., Kələntərli N.M. və s.** *Ali riyaziyyat və riyazi statistika*. Dərs vəsaiti. Bakı-2014, 262 s.

МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ГИПОТЕЗ

Н.Д. Хаджизаде

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

Аннотация: в статье «Методы применения некоторых математических гипотез» подчеркивается важность теоретических знаний, важность их практического применения. В статье исследуются два свойства и приводятся примеры исследований для каждого. Рассмотренные свойства име-

ют особое значение для эффективного выполнения расчетов при решении некоторых практических задач.

Ключевые слова: *индуктивный, дедуктивный, предложение, исследование, метод, теоретический, практический.*

METHODS OF APPLYING SOME MATHEMATICAL HYPOTHESES

N.D. Hajizade

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

Annotation. The article "Methods of application of some mathematical propositions" emphasizes the importance of theoretical knowledge, the importance of their practical application. The article examines two properties and provides examples of studies

for each. The properties considered are of special importance for the effective performance of calculations in the solution of some practical problems.

Key words: *inductive, deductive, offer, investigation, method, theoretical, practical.*

BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANDA İQTİSADİYYATIN YERİ VƏ ROLU

i.ü.f.d. S.M. Məmmədov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası,
"İdman menecmenti və kommunikasiya" kafedrası
sahib.mammadov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: məqalədə bədən tərbiyəsi və idmanın əhəmiyyəti, onunla iqtisadiyyat arasında əlaqə məsələləri araşdırılır. Sahə məhsullarına tələbin təklifi yaratması, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində bazar qanunlarının işləməsi, iqtisadiyyatın idmanda rolunun artması və ölkədə BTİ-lə məşğulluq səviyyəsi araşdırılmışdır. Eyni zamanda, BTİ-nin inkişafı üçün ölkədə aparılan işlər araşdırılmış və reallaşdırılması zəruri olan tövsiyyə xarakterli təkliflər verilmişdir.

Açar sözlər: *fiziki tərbiyyə, idman, iqtisadiyyat, tələb.*

"Bədən tərbiyəsi və idman haqqında" Qanun Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idman sahəsində fəaliyyətin təşkilat hüquqi, sosial-iqtisadi əsaslarını və dövlət siyasətinin əsas prinsiplərini müəyyən edir, bu sahədə yaranan münasibətləri tənzimləyir, hər kəsin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq hüququna təminat verir [1].

Mütəxəssislərin rəyinə görə bədən tərbiyə və idman (BTİ) iqtisadiyyatın sürətlə inkişaf edən sahələrindən biri olmaqla mövcud maliyyə, maddi və əmək resurslarının yatırıldığı iri sferadır [7.-142 c.].

Elmi ədəbiyyatlarda BTİ-nin məzmunu və iqtisadiyyatda rolu, bizneslə əlaqəsi müxtəlif formalarda izah edilir. Bir çox mənbələrdə iqtisadi nöqtəyi nəzərdən BTİ-yə qeyri-maddi istehsal sferasına aid olduğuna görə maddi məhsulun istehsalında birbaşa iştirak etmədən müxtəlif xidmətlərin göstərilməsi üzrə faydalı ictimai fəaliyyət növü kimi izah edilir [6. - 248 c.]. Eyni zamanda BTİ-nin iqtisadiyyatına sahəvi yanaşılır. Bu yanaşmaya görə

BTİ iqtisadiyyatına qeyri-istehsal sahəsinə xas müəyyən xüsusiyyətə malik "müəssisə, təşkilat və istehsalın məcmusu" kimi baxılması düzgün hesab edilir [7.-144 c.].

BTİ iqtisadiyyatın sahəsi kimi əhalinin xüsusi tələbatının ödənilməsinə nəzərdə tutan əmtəə və xidmətlərin istehsalı, satışı və istehlakını həyata keçirən müəssisə, təşkilat, institut, idarəetmə təşkilatları özündə birləşdirir [5. - 21 c.].

BTİ-nin bazar iqtisadiyyatı prinsiplərinə keçidin nəticəsi müxtəlif mülkiyyət formalarının yaranması oldu ki, bu da dövlət ilə yanaşı qeyri-dövlət və kommersiya xarakterli bədən tərbiyəsi və idmanın yaranmasına zəmin yaratdı.

İqtisadi nöqtəyi-nəzərdən iqtisadiyyat sahəsi kimi BTİ-nin əsas xüsusiyyətlərini aşağıdakı kimi ifadə etmək olar:

- bütövlükdə ölkənin insan potensialına və hər bir fərdin sağlamlığına təsir xarakterinin unikallığı;
- əmtəə və xidmətlərdən istifadə prosesinə ölkə əhalisinin demək olar ki, hər birinin cəlb edilməsi;
- fiziki tərbiyə və tam istirahət şəraitinin yaradılması ilə bütün sahələrdə insanların əmək qabiliyyəti və əmək məhsuldarlığı səviyyəsinə təsiri;
- iqtisadiyyata insanların əmək fəaliyyətinin davamlılığı ilə şərtlənən uzunmüddətli təsir xarakteri;
- dövlət maliyyələşdirməsinin üstünlüyü, sahənin dövlət büdcəsindən maliyyə asılılığı.

Son dövrlər BTİ bir çox ölkələrin iqtisadiyyatının mühüm sahələrindən birinə çevrilmişdir. Bu sahəyə əhəmiyyətli məbləğdə maliyyə resursları və çoxsaylı iş qüvvəsi cəlb edilmişdir. BTİ-nin idarəetmə və maliyyələşdirilməsi modelləri daim təkmilləşdirilir və yeniləri işlənir. Bununla bərabər, idmanın bir

tərəfdən kommersiallaşdırılması və peşəkarlaşması tendensiyası artır, digər tərəfdən isə büdcə vəsaitləri ətrafında güclü rəqabətin olması idmanın özünün ixtiyarında olan mövcud resurslardan müstəqil olaraq mənfəət qazanma yollarının öyrənilməsinə tələb edir.

BTİ və iqtisadiyyata Azərbaycanda, hətta qərb ölkələrində belə, uzun müddət ayrı-ayrı iki sahə kimi baxılmışdır. Hesab edilirdi ki, idman hobbi olaraq asudə vaxt keçirmək üçün məşğuliyyətdir və onun iqtisadiyyatla, peşə və ticarətlə heç bir əlaqəsi yoxdur. Lakin zaman göstərdi ki, idmanda pul qazanmaq olar, hətta böyük pullar qazanmaq olar. Zaman keçdikcə BTİ sahəsi böyük pul dövriyyəsi sahəsinə çevrildikcə bu sahədə rəqabət daha da güclənir və ənənəvi idman resursları daha da məhdudlaşır. Nəticədə isə BTİ-də yalnız peşəkar idmançılara və məşqçilərə deyil, həmçinin peşəkar iqtisadçılara, idarəedicilərə (menecerlərə), hüquqşünaslara, sosioloqlara güclü ehtiyac yaranır. Bu BTİ-nin bütün sahələrinə aid edilir.

BTİ-nin iqtisadiyyatı bilən insanlara ehtiyacı vardır. Məsələn, hər hansı bir idman növü üzrə yarış keçirmək üçün idman zalının tikintisinin smeta dəyərini, onun müvafiq resurslarla təminatı və istismar xərclərini hesablamaq və eyni zamanda idman məhsulları və təşkilatları, idman mədəniyyəti haqqında geniş məlumatlı olan şəxslərə ehtiyacı vardır.

BTİ bir çox təzahürləri ilə iqtisadi və idarəetmə tərəfləri ilə dəqiq təsnifatlaşdırılır ki, bu da iqtisadi və idarəetmə nəzəriyyələrinin idmanda da tətbiqini labüd edir. Hər bir şəxs ayırdığı vəsaitin "Nə dərəcədə səmərəli istifadə olundu? Həmin vəsait başqa məqsədlər üçün daha yüksək səmərə ilə istifadə oluna bilərdimi?" kimi suallarına cavab axtarır ki, bu təbiidir. Daha dəqiq hər hansı bir idman layihəsinin reallaşdırılması (məsələn, idman zalları və meydançaları üçün ərazinin seçilməsi, idman zallarının, meydançalarının tikintisi, idman yarışlarının keçirilməsi üçün zalların seçilməsi, yarışların təşkili, məşqlərin keçirilməsi üçün idman zallarının və meydançalarının icarəsi və s.) haqqında qərar qəbul etməzdən əvvəl variantlar müəyyən edilir, onlar arasında alternativlər təyin edilir və məhz onların arasından optimal variant seçilir. Optimal vari-

ant isə bütün variantlar arasında ən əlverişlisi hesab edilir. Qeyd edilən xüsusiyyətlər tədqiqatın aktual olmasını BTİ-nin iqtisadi səmərəliliyinin müəyyən edilməsinin zəruriliyi ilə izah edir və aktualıq ölkənin imicinin, iqtisadiyyatının və idmanın qarşılıqlı sıx əlaqəsi ilə təsdiq edilir.

Tərəfimizdən aparılan tədqiqatın məqsədini ölkənin BTİ həyatında iqtisadiyyatın iştirakının və təsirinin əhəmiyyətinin müəyyən edilməsi təşkil edir.

İdman bir çox vasitələrlə, məsələn innovativ idman məhsullarının, yarış və obyektlərinin vasitəsilə iqtisadiyyata bilavasitə təsir edir. Hökumət və müvafiq idman sahəsi üzrə ixtisaslaşmış təsisatlar idmançıların nəticələrini yaxşılaşdırmaq və idmanda iştirakı stimullaşdırmaq məqsədilə innovativ nəticələri və idman tədqiqatlarını mükafatlandırılmalı və digər əhəmiyyətli addımlar atmalıdırlar. Qeyri-maddi istehsal sahəsi olan idmanın dəstəklənməsi ölkə vətəndaşlarının sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, onların idman mədəniyyətinin təkmilləşdirilməsi və asudə vaxtların fəal keçirilməsinə zəmin yaradır. Eyni zamanda BTİ dövlət və cəmiyyətin iqtisadi həyatına, xarici iqtisadi və mədəni əlaqələrinə, işçi qüvvəsinin keyfiyyətinə, iqtisadi sistemin turizm və digər iqtisadi sistemlərinə bilavasitə təsir edir.

Əlbəttə ki, tələbatın, insan maraqlarının öyrənilməsi və təhlili olmadan idman iqtisadiyyatı haqqında əhatəli məlumatlı olmaq mümkün deyil. Tələbat dedikdə hər bir şəxsin mədəni səviyyəsinə uyğun gələn və onun xarakterinə müvafiq olan formaya düşmüş ehtiyac başa düşülür. Tələbat cəmiyyət inkişaf etdikcə sonsuz olaraq artmaqdadır. Tələbat insanda bu və ya digər məqsədlərə nail olmaq üçün daxili motiv yaratmaqla məcburedici və istiqamətləndirici qüvvə kimi çıxış edir. Tələbat zaman keçdikcə artaraq tələbat predmetinə yönəlik olan maraqlara çevrilir, bu isə öz növbəsində insanın həmin məhsullara maraqlarının artması və onların alıcılıq qabiliyyətlərinin formalaşması nəticəsində tələbə çevrilir. Tələb insanların bu və ya digər konkret məhsulu almaq imkanı kimi də izah edilir.

İdman təyinatlı əmtəə və xidmətlərə tələbin artması istehsalçıları mövcud məhsulları təkmilləşdirməyə, yeni innovativ məhsulların

istehsalına və xidmətlərin göstərilməsinə sövq edir. İstehsalçılar sahə bazarlarını müxtəlif çeşid və qiymətlərdə tələblərə uyğun məhsul və xidmətlərlə təmin etməyə çalışırlar. Bazarda sahə məhsullarına tələb artdıqca təklif artır, təklif artdıqca bazarda tələbin ödənmə imkanları artır, müvafiq olaraq bazarda qiymətlər tələb və təklifin tarazlıq nöqtəsində təyin edilir.

İdman mallarına tələb əsasən ayrı-ayrı fərdlər tərəfindən irəli sürülür. Bu şəxslər peşəkar idmançılar, bədən tərbiyəsi ilə məşğul olanlar, fəal istirahət və idman turizmi həvəskarları və digərləri ola bilər. Sağlamlıq özünə, ətrafına dəyər verən və tənbellikdən uzaq olan insanlar üçün olduqca dəyərli hesab edilir. İdman və sağlamlıq, bu iki anlayış bir-birindən irəli gəlir. Bədənə daimi fiziki yükün verilməsi bu sağlam yaşayış tərzinin və qocalıq yaşlarında bir çox xəstəliklərin olmamasının və ya xəstəliklərdən asanlıqla qurtulmalarının əsasını təşkil edir.

Bioloqlar apardıqları tədqiqatlar əsasında qeyd edirlər ki, idmanla məşğul olan insanların beyinlərində "məmnunluq hormonu"nın artması müşahidə edilmişdir. "Məmnunluq hormonu" insanların streslə mübarizə aparmalarına kömək edir və həmçinin beyində hüceyrələri məhv edən sərbəst radikalları azaldır [8].

İdman insanların sağlamlığını möhkəmləndirmək və qorumaqla bərabər BTİ-lə muntəzəm məşğul olmaq insanın uzun müddət əmək qabiliyyətli qalmasına imkan verir, insanın işdə və ictimai həyatda fəal olmasına zəmin yaradır. Beləliklə, ayrı-ayrı fərdlərin və həmçinin bütövlükdə cəmiyyətin sağlam olmasında səhiyyə ilə yanaşı həmçinin iqtisadiyyat maraqlıdır.

İnsanın tələbatları arasında əyləncə və istirahət mühüm əhəmiyyətə malikdir. Bu halda istirahət dedikdə yorğunluğu aradan qaldıran aktiv fəaliyyət başa düşülür. İqtisadi baxımdan bu tələbata üç nöqtəyi-nəzərdən baxmaq olar:

- insanlar idman meydançalarında, zallarında gündəlik monoton işlərdən istirahət edir, güclərini bərpa edirlər;
- fəal istirahət qeyri-düzgün qidalanma ilə az hərəkətli yaşam tərzini əvəz edir;

- insanlar asudə vaxtlarını stadionlarda azarkeş və ya sadəcə tamaşaçı qismində keçirməklə müsbət emosiya və enerji toplayırlar.

Fərdlərin tələbləri makro səviyyədə məcmu tələbata çevrilir, dövlət də idman sahəsində iqtisadi münasibətlərə qoşulur. Dövlət bilavasitə belə münasibətlərin formalaşmasında və onların hər bir vasitə ilə dəstəklənməsində maraqlıdır. Dövlət idman məhsulları və idman informasiyaları bazarında tələbatı tənzimləyir və təklifin artmasına təsir edir.

Dövlətin idman sənayesi və sahibkarlığa köməklik BTİ-ni dəstəkləyir. Bu proses vergi və digər imtiyazlar qismində, həmçinin birbaşa dövlət büdcəsindən maliyyələşdirməsindən ibarət ola bilər. Qeyd etmək lazımdır ki, iqtisadiyyat nə qədər güclü inkişaf edirsə, bazar qanunları da idman sahəsində işləyir, nəticədə əmtəə kimi idmanın təklifi artır. İqtisadiyyata idmanın iqtisadi aspektlərini öyrənən elm kimi, həmçinin, idmanın təşkili sahəsində rastlaşa biləcək sosioloji, psixoloji, hüquqi aspektləri kimi baxmaq olar. İdman tədbirlərində tamaşaçı qismində iştirak dinamikası dəyişir, stadionlara gedənlərin sayının artması müşahidə olunur. Lakin bir çox hallarda yeni idman növünün yeni bazara qatılması zamanı, idman tədbirlərinin təşkilatçıları daha inkişaf etmiş bazardakı vəziyyətə istinadən səhvə yol verərək yüksək qiymətlər təyin etməklə tamaşaçıları və azarkeşlərini itirə bilər. Bu kimi halların baş verməməsi üçün hər bir tədbirin reallaşdırılmasından əvvəl iqtisadi qiymətləndirilməyə ehtiyacdır.

İdmanla məşğul olmaq və idman tədbirlərində iştirak etmək üçün hər bir fərdə vaxt və vəsait sərf edilməsi tələb edilir. Peşəkar idmançı və ya həvəskar idmanla məşğul olan şəxslər də idman zallarına gəlmək üçün müəyyən məbləğdə vəsait sərf edirlər. Respublikada demək olar ki, bütün idman növləri üzrə ixtisaslaşmış idman zalları və meydançalarında idmanla məşğul olmaq üçün müəyyən məbləğdə aylıq ödənişlər tələb edilir. Eyni zamanda idman açıq meydançalarının və örtülü idman zallarının layihələndirilməsi, tikintisi, təchizatı, istismarı və rekonstruksiyası və s. əhəmiyyətli məbləğdə xərclər tələb edir.

Azərbaycan Respublikasında bu istiqamətdə artıq çox işlər görülmüş və nəticələr əldə edilmişdir. Belə ki, cədvəldə verilən məlumatlardan məlum olur ki, ölkəmizdə 2001-ci ildə 7908 idman qurğuları olduğu halda, bu say artırılaraq 2010-cu ildə 9623, 2015-ci ildə 10798 və 2018-ci ildə isə 11412-yə çatdırılmışdır. İdman qurğuları arasında təbii ki, ən möhtəşəmi idman saraylarıdır ki, onların sayı 3-ə bərabər olmuşdur. İdman komplekslərinin sayı 2010-cu ildə 24-ə bərabər olduğu halda,

növbəti illərdə yenilərinin istismara verilməsi ilə 2015-ci ildə 39-a və 2018-ci ildə isə 41-ə çatdırılmışdır.

Respublika üzrə 2001-ci ildə bədən tərbiyəsi ilə 355.2 min nəfər məşğul olduğu halda, 2010-cu ildə 11617.4 min nəfər, 2015-ci ildə 1723.8 min nəfər və 2018-ci ildə isə 1785.9 min nəfər məşğul olmağa başlamışdır.

Azərbaycan Respublikasında mövcud idman kompleksləri [3].

	2001	2010	2015	2017	2018
İdman qurğularının sayı - cəmi	7 908	9623	10798	11215	11412
onlardan:					
idman sarayları	...	3	3	3	3
olimpiya kompleksləri	...	24	39	39	41
tribunaları 1,5 min və daha çox yerli stadionlar	75	56	74	75	76
tribunaları 1,5 mindən az yerli stadionlar	...	83	122	118	118
kompleks idman qurğuları	399	233	180	188	192
üzgüçülük hovuzları	37	53	84	113	120
atıcılıq tirləri	314	240	176	170	170
Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olanların sayı, min nəfər (2009-cu ildən başlayaraq təhsil müəssisələrində idmanla məşğul olanlar daxil olmaqla)	355,2	1617,4	1723,8	1755,4	1785,9
İdman seksiyalarında məşğul olanların ayrı-ayrı idman növləri üzrə bölgüsü, min nəfər	-	432.8	420.9	432.0	-

İdman seksiyalarında məşğul olanların sayında əhəmiyyətli dəyişikliklər olmayıb. Belə ki, idman seksiyalarında məşğul olanların sayı 2010-cu ildə 432.8 min təşkil etdiyi halda, növbəti illərdə azalaraq 2015-ci ildə 420.9 min nəfər təşkil etmiş və sonrakı illər ərzində isə bu say yenidən artaraq 432.0 min nəfər təşkil etmişdir.

Ölkə əhalisinin ümumi sayına görə BTİ-lə məşğulluq göstəricilərinin bəzi xarici ölkə-

lərin analoji göstəriciləri ilə müqayisəsinə nəzər salsaq bəlli olur ki, Finlandiya əhalisinin 70%-i, Avstraliya əhalisinin 57 %-i, İngiltərə əhalisinin isə 32%-lə BTİ-lə məşğul olur. Azərbaycan Respublikasının isə cəmi -17,5%-i BTİ-lə məşğul olur [4].

Qeyd edək ki, mövcud vəziyyətin yaxşılaşdırılması məqsədi ilə Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fərmanı ilə təsdiq edilmiş “Azərbaycan 2020: gələcəyə baxış” İnkişaf

Konsepsiyasında Milli Strategiyanın əsas hədəflərindən biri, bədən tərbiyəsi və idmanın ölkədə kütləvi inkişafına nail olmaq müəyyən edilmişdir. 2020-ci ilədək respublikada bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanların sayının 2-3% artırılması, 2020-ci ildə isə ölkə üzrə ümumi göstəricinin 25-30%-ə, qızlar və qadınlar arasında isə 20-25%-ə çatdırılması qarşıya məqsəd qoyulub.

Hazırda keçmiş ilə müasir dövr arasında kəskin fərqlər yaranmışdır. Bir çox tədqiqatçılar təsdiqləyirlər ki, müasir insanın fiziki yüklənməsi, 100 il qabaqkı insanın fiziki yüklənməsindən 100 dəfə azdır [2]. Bütün bunlar isə müvafiq şəraitin, infrastrukturun olmasını tələb edir.

Azərbaycan Respublikasında idman sahəsində bazar prinsipləri əsasında iqtisadi münasibətlər artıq müəyyən dərəcədə formalaşmışdır. Ölkədə "idman sənayesi", idman və turizm sahəsində sahibkarlıq və infrastruktur müəyyən səviyyədə formalaşdırılmışdır.

Azərbaycanda idman infrastrukturunu sahəsində olduqca geniş imkanlar yaradılmışdır. Belə ki, idman tədbirlərinin keçirilməsi üçün yuxarıda qeyd edildiyi kimi çoxsaylı və genişprofilli müvafiq xidmət müəssisələri yaradılmışdır. İdmançıların və idman təşkilatlarının sığortalanması, idmançılar və məşqçilər üçün hüququ məsləhətlərin verilməsi, idmançıların və klubların fəaliyyətinin təmin edilməsi məqsədilə xarici sponsor və məşqçilərin axtarışı, idmançıların və məşqçilərin servis xidmətləri ilə təminatı kimi işləri yerinə yetirən müəssisə və təşkilatlar yaradılmışdır. Bir çox idmançılar eyni zamanda iş yerləri ilə də təmin edilir.

İdman iqtisadiyyatı maliyyələşdirmə, idman menecmenti, idmanda əmək bazarı, idman sponsorluğu və bu kimi çoxsaylı öyrənilməmiş xüsusiyyətlərə malikdir.

Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, bədən tərbiyəsi və idman, fiziki fəallıq və turizm maddi bəhrə ilə bərabər kəmiyyətə qiymətləndirilməsi mümkün olmayan qeyri-maddi faydaya malikdir. İnsanların fiziki və mənəvi sağlamlığı, dünya görüşünün artması, ünsiyyət auditoriyasının genişlənməsi və s. qeyri-maddi fayda kimi dəyərləndirilir. Beləliklə, BTİ ayrı-ayrı fərdlərin və ümumilikdə cəmiyyətin sağlamlığına, rifah halına, bütövlükdə insanların həyatının yaxşılaşmasına müsbət təsir edir.

yətin sağlamlığına, rifah halına, bütövlükdə insanların həyatının yaxşılaşmasına müsbət təsir edir.

Eyni zamanda ölkədə BTİ-lə yanaşı peşəkar idman da sürətlə inkişaf edir. Yarışlar, idmançılar və məşqçilər sahə bazarlarında yüksək dəyər qazanırlar. Kommersiya idman subyektlərinin idarəetmə və hüquqi sistemi, idmançıların əməyinin ödənilməsi və onların dəyər orienrləri dəyişmişdir. Bir çox klublar özlərinin mülkiyyətçilərini dəyişdirmişlər. Sponsor dəstəyi tamamilə yeni forma kimi yerli və xarici iri şirkətlər tərəfindən verilməyə başlanmışdır. Bu məqsədlə yaxın perspektivdə BTİ hərəkətinin bütün subyektlərinə, peşəkar idmana və idman biznesinə vəsait yatıran təsərrüfat subyektlərinə fəal dəstəyin verilməsini nəzərdə tutan BTİ-nin maliyyə təminatı üzrə qanunverici və təşkilati-iqtisadi tədbirlərin həyata keçirilməsi məqsəduyğundur.

Nəticə

BTİ iqtisadiyyatı qeyri-istehsal sahəsinə xas xüsusiyyətlərə malik olmaqla əhalinin xüsusi tələbatının ödənilməsinə nəzərdə tutan əmtəə və xidmətlərin istehsalı, satışı və istehlakını həyata keçirən müəssisə, təşkilat, institut, idarəetmə təşkilatlarını özündə birləşdirir. Bazar iqtisadiyyatı prinsiplərinə keçidin nəticəsi müxtəlif mülkiyyət formalarının yaranması oldu ki, bu da dövlət ilə yanaşı qeyri-dövlət və kommersiya xarakterli BTİ-nin yaranmasına zəmin yaratdı.

Son dövrlər BTİ bir çox ölkələrin iqtisadiyyatının mühüm sahələrindən birinə çevrilmişdir. Bu sahəyə əhəmiyyətli məbləğdə maliyyə resursları və çoxsaylı iş qüvvəsi cəlb edilmişdir. BTİ-nin idarəetmə və maliyyələşdirilməsi modelləri daim təkmilləşdirilir və yeniləri işlənir. Bununla bərabər idmanın bir tərəfdən kommersiallaşdırılması və peşəkarlaşması tendensiyası artır, digər tərəfdən isə büdcə vəsaitləri ətrafında güclü rəqabətin olması idmanın özünün ixtiyarında olan mövcud resurslardan müstəqil olaraq mənfəət qazanma yollarının öyrənilməsinə tələb edir.

Zamanla təsdiq olundu ki, idmanda pul qazanmaq olar, hətta böyük pullar qazanmaq olar. Zaman keçdikcə BTİ sahəsi böyük pul dövriyyəsi sahəsinə çevrildikcə bu sahədə

rəqabət daha da güclənir və ənənəvi idman resursları daha da məhdudlaşır. Nəticədə isə BTİ-də yalnız peşəkar idmançılara və məşqçilərə deyil, həmçinin peşəkar iqtisadçılara, idarəedicilərə (menecerlərə), hüquqşünaslara, sosioloqlara güclü ehtiyac yaranır. Peşəkar iqtisadçıların və menecerlərin təmin edilməsi idman yarışlarının səmərəli təşkilinə, məşqçilərin və idmançıların maddi rifah halının yaxşılaşmasına və həmçinin dövlət büdcəsinin gəlirlərinin artmasına zəmin yaratmış olacaqdır.

BTİ-nin iqtisadiyyatı bilən insanlara ehtiyacı vardır. Bu baxımdan da Azərbaycan Respublikasının "Bədən tərbiyəsi və idman haqqında" Qanunu, "Azərbaycan 2020: gələcəyə baxış" İnkişaf Konsepsiyasından irəli gələn vəzifələrin tam icrasına böyük ehtiyac vardır.

BTİ iqtisadiyyatının daha da dərinlən mənimsənilməsinə, sahə üzrə ali təhsilli iqtisadçı və menecerin hazırlanmasına dövlət dəstəyinin verilməsinə böyük zərurət vardır.

Statistik məlumatlardan da məlum oldu ki, xarici ölkələrlə müqayisədə ölkəmizdə BTİ-lə məşğul olanların sayı ümumi əhəlinin cəmi 17.5%-ni təşkil edir ki, bu da Finlandiyanın analoji göstəricisi ilə müqayisədə 4 dəfə azdır. İnsanların BTİ-lə məşğulluq səviyyəsinin artırılması üçün ilk öncə idman zallarından, meydançalarından istifadəyə və müvafiq idman seksiyalarında məşqlərə görə ödənişlərin səviyyəsinin aşağı salınmasına böyük ehtiyac vardır. İkincisi isə BTİ-lə məşğulluğun səviyyəsinin artırılması üçün təbliğat işlərinin aparılmasına önəm verilməlidir.

Beləliklə aparılan tədqiqatın xarakteri, araşdırılma sahəsi, müəyyən edilən problemlər və gəlinən nəticələr baxımından məqalə müəyyən qədər elmi tutuma malik olmaqla bu mövzu üzrə yeni araşdırmaların aparılmasında, elmi məqalələrin işlənilməsində əhəmiyyətli ola bilər. Səmərə baxımından BTİ insanların sağlamlığının möhkəmlənməsində və əmək qabiliyyətinin artırılmasındakı mühüm rolu ilə izah edilə bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. "Bədən tərbiyəsi və idman haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu, 30 iyun 2009-cu il.
2. "Azərbaycan 2020: gələcəyə baxış" İnkişaf Konsepsiyası, Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Fərmanı, 29 dekabr 2012.
3. Azərbaycan Dövlət Statistika Komitəsinin Rəsmi saytı, <https://www.stat.gov.az/>
4. Ramazanov V. Fiziki tərbiyə və idmanın müasir həyatda rolu, <https://www.muallim.edu.az/news.php?id=4563>
5. Алешин В.В. Экономический механизм в сфере физической культуры и спорта в условиях перехода к рынку. Автореф. дис. ... докт. экон. наук. М.: 2000. 44 с.
6. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта. Конспект лекций / Ферова И.С. и др. Красноярск: СФУ, 2008. – 254 с.
7. <https://news.milli.az/interest/29419.html>
8. Золотов М.И. Менеджмент физкультуры и спорта. М.: Академия, 2002. - 422 с.

МЕСТО И РОЛЬ ЭКОНОМИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

С.М. Мамедов

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

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы физкультуры, спорта и экономики, его связи с экономикой. Были исследованы вопросы создания спроса на продукцию отрасли, функционирования рыночных законов в сфере физической культуры и спорта, повышения роли экономики

в спорте и занятости с ФКС в стране. В то же время для развития ФКС были изучены проводимые в стране работы и даны рекомендации рекомендационного характера, реализация которых необходима.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, экономика, спрос.

THE PLACE AND ROLE OF THE ECONOMY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

S.M. Mammadov

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

Annotation: The article deals with the issues of physical education, sports and economics, its connection with the economy. Questions of creation of demand for production of branch, functioning of market laws in the sphere of physical culture and sports, increase of a role of economy in sports and employment with FCS in the country were investi-

gated. At the same time, for the development of the FCC, the work carried out in the country was studied and recommendations were given, the implementation of which is necessary.

Key words: *physical education, sport, economy, demand.*

STATİSTİK NƏTİCƏLƏRƏ ƏSASƏN HİPOTEZLƏRİN YOXLANILMASI

Ş.M. Vəliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

“İdman menecmenti və kommunikasiya” kafedrası

shahla.valiyeva@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Statistik hipotezlərin yoxlanılması metodundan istifadə edərək, baş cəm haqqında irəli sürülən fərziyyənin doğruluğu isbat edilir. Bunun üçün seçmə cəmdən götürülən məlumatlara əsasən, baş cəm haqqındakı fərziyyənin (iddianın) doğruluğunu isbat etməyə çalışaraq, iki hipotez qurulur. Sıfır hipotezi H_0 : və Alternativ Hipotez H_1 :

Tədqiqatda, statistik xarakteristikalarından istifadə edilərək, hər hansı xəstənin yoluxduğu qrip xəstəliyindəki sağalma müddətinin ortalama 15 gün olduğu iddia edilir. Əgər, H_0 -zi rədd edilərsə iddia edilən doğru olmuş olar. Hesablanmanın sonunda $Z_{stat} = -2 < -1,96$ olduğu üçün belə nəticəyə gəlinir ki, bir xəstənin yoluxduğu qrip xəstəliyindəki sağalma müddətinin 15 gün olduğu iddiası qəbul edilmir.

Açar sözlər: *Sıfır hipotez, Alternativ hipotez, tədqiqat, statistik kriteriya, statistik xarakteristika, nəticə.*

Hipotez termini yunancadan (hypothesis) tərcümədə fərziyyə, güman, təxmin və ya ehtimal mənasını bildirir. Hipotez adətən müəyyən faktların müşahidəsinə əsasən irəli sürülür və həmin faktların ümumiləşdirilməsi cəhdidir.

Riyazi üsullarla yoxlanılan ölçü nəticələrinin statistik xarakteristikalarına münasib fərziyələr statistik Hipotez adlanır. Yəni, Hipotez - baş cəmin bilinməyən parametrləri barədə iddialı fərziyədir. Başqa sözlə, hipotez testindəki məqsədimiz (amacımız), baş cəm haqqında irəli sürülən bir fərziyyənin doğruluğunu isbat etməkdir. Bunun üçün seçmə cəmdən götürülən məlumatlara əsasən baş cəm haqqındakı fərziyyənin (iddianın) doğruluğunu isbat

etməyə çalışılır. Fərziyyənin söylənməsi üçün isə statistik hipotezin yoxlanması lazımdır.

Hipotezi riyazi olaraq təsvir etdikdə Hipotez işarəsindən sonra iki nöqtə (:) qoyulur və ondan sonra Hipotezin məzmunu yazılır.

Bir Hipotez testində iki Hipotez olur:

H_0 : Sıfır hipotez (boş Hipotez)

H_1 : Alternativ hipotez

İrəli sürülən hər bir başlanğıc hipotezə Sıfır Hipotezi deyilir. Əsas hipotez kimi işarə edilir və H_0 : ilə işarələ edilir. Hər zaman iddia edilənlər H_0 hipotezində yazılır.

Yəni, - Baş cəmdəki iddia edilən vəziyyət Sıfır hipotezində ifadə edilir və isbat zamanı H_0 -nin doğru olduğunu isbat edilir və sıfır hipotezi əksini isbat edənə qədər doğru olaraq qəbul edilir və Sıfır hipotezi hər hansı bir dəyişikliyi qəbul etməyəndir.

Material və metodlar:

Hipotez termini yunancadan (hypothesis) tərcümədə fərziyyə, güman, təxmin və ya ehtimal mənasını bildirir. Hipotez adətən müəyyən faktların müşahidəsinə əsasən irəli sürülür və həmin faktların ümumiləşdirilməsi cəhdidir.

Riyazi üsullarla yoxlanılan ölçü nəticələrinin statistik xarakteristikalarına münasib fərziyələr statistik Hipotez adlanır. Yəni, Hipotez - baş cəmin bilinməyən parametrləri barədə iddialı fərziyədir. Başqa sözlə, hipotez testindəki məqsədimiz (amacımız), baş cəm haqqında irəli sürülən bir fərziyyənin doğruluğunu isbat etməkdir. Bunun üçün seçmə cəmdən götürülən məlumatlara əsasən baş cəm haqqındakı fərziyyənin (iddianın) doğruluğunu isbat etməyə çalışılır. Fərziyyənin söylənməsi üçün isə statistik hipotezin yoxlanması lazımdır. [1;s.154].

Hipotezi riyazi olaraq təsvir etdikdə Hipotez işarəsindən sonra iki nöqtə (:) qoyulur və ondan sonra Hipotezin məzmunu yazılır.

Bir Hipotez testində iki Hipotez olur:

H_0 : Sıfır hipotez (boş Hipotez)

H_1 : Alternativ hipotez.

İrəli sürülən hər bir başlanğıc hipotezə Sıfır Hipotezi deyilir. Əsas hipotez kimi işarə edilir və H_0 : ilə işarələ edilir. Hər zaman iddia edilənlər H_0 hipotezində yazılır. [2; s.148].

Yəni,- Baş cəmdəki iddia edilən vəziyyət Sıfır hipotezində ifadə edilir və isbat zamanı H_0 -nin doğru olduğunu isbat edilir və sıfır hipotezi əksini isbat edənə qədər doğru olaraq qəbul edilir və Sıfır hipotezi hər hansı bir dəyişikliyi qəbul etməyəndir.

Alternativ hipotez H_1 : Sıfır hipotezində H_0 : isbat etdiyimizin əksini bildirən hipotezdir.

Statistik hipotezlərin yoxlanılması metodları elmi axtarışların aparılmasında, elmi tədqiqat institutlarında və təcrübədə, geniş tətbiq edilir.

Məsələn, marketdən aldığımız hər hansı ərzaq bağlamasının üzərində onun ölçü miqdarı yazılır. Bu çəkinin doğru olub – olmamasını yoxlamaq üçün statistik hipotez testi aparılır. Bundan başqa, kənd təsərrüfatı bitgilərinin məhsuldarlığının müqayisəsi, istehsal edilən məhsulun keyfiyyətinin müqayisəsi və.s. statistik hipotezlərin yoxlanmasına əsaslanır.

Statistik hipotezlərin yoxlanmasından hal hazırda idman sahəsində də geniş istifadə edilir. [4; s.184] məsələn, hər hansı məşqdən sonra məşq edən 15 nəfər idmançının 3-də qeyri-tam bərpa olunma müşahidə edilirsə, buna əsaslanaraq məşqin ağırlığı haqda fikir söyləmək olmaz. Əgər bu xoşagəlməz fakt 15 nəfər idmançının hamısında müşahidə olunarsa, onda məşqin düzgün qurulmaması haqqında fikir söyləmək olar.

Bu fərziyənin söylənməsi üçün isə statistik hipotez testi aparılmalıdır.

Testin aparılması sxemi aşağıdakı ardıcılıqla aparılır: [1; s.154]

1. Sıfır hipotezi (H_0) və alternativ hipotez (H_1) təyin edilir.
2. Əhəmiyyət səviyyəsinin seçilməsi (α) - müəyyən edilir.
3. Kritik dəyər əldə edilməlidir (rədd bölgəsi).
4. Test statistiyi hesablanır.
5. Qərar verilir.

Statistik hipotez testinin aparılmasını daha aydın izah etmək üçün aşağıdakı misala nəzər salaq.

Misal: Bir xəstənin yoluxduğu qrip xəstəliyindəki sağalma müddəti ortalama 15 gündən az olduğu iddia edilir.

Hipotez testini yazaq:

1. $H_0: \mu = 15$.
2. $H_1: \mu < 15$.

Əgər, H_0 – rədd edərsək iddia edilən doğru olmuş olar. Əksinə, H_0 -ı qəbul etsək iddia rədd edilmiş olar. Daha sonra baş cəmdən seçmə verilənlər götürülür və hesablamalar aparılır.

Fərz edək ki, seçmə cəm üzərindən hesabladığımız sağalma müddəti ortalama $\bar{X}=10$.

Bu nəticə iddia edilən nəticədən çox kiçikdir, yəni $10 < 15$. Buna görə biz sıfır hipotezini (H_0) rədd edilir. Yəni, Bir xəstənin yoluxduğu qrip xəstəliyindəki sağalma müddəti ortalama 15 gündən az olduğu düzgün təxmin edilməyib. Əgər, seçmənin orta qiyməti təxmin elədiyimiz orta qiymətdən çox fərqlidirsə (uzaqdırsa) onda H_0 rədd edilir. [5;s.237]

O zaman belə bir sual yaranır. Seçmənin orta qiyməti təxmin etdilər orta qiymətdən nə qədər uzaq olduqda H_0 - hipotezi rədd edilir?

Bunun üçün test üzrə mühim (kritik) dəyər hesablanır. Hesablanmış bu rəqəmin köməyi ilə H_0 -ın qəbul olunma və rədd edilmə sahələrini təyin etmək olar. [3;s.263]

Qabaqcadan verilmiş ehtimallıqla həqiqi hipotezin qəbulu və səhv hipotezin rədd edilməsi qanununa statistik kriteriya deyilir. Hipotezin qəbul və ya rədd edilməsi müəyyən kritik dəyərin (mühüm dəyər) əsasında aparılır. [6;s.211]

İndi isə, bir xəstənin yoluxduğu qrip xəstəliyindəki sağalma müddəti ortalama 15 gün olduğu iddia edilir.

Fərz edək ki, $\sigma = 0,8$; $\alpha = 0,05$ və $n=100$ bərabərdir.

$$H_0: \mu = 15$$

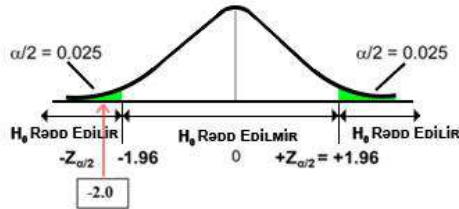
$$H_1: \mu \neq 15$$

σ məlum olduğu üçün Z testindən istifadə edilir. $\alpha = 0,05$ ehtimalla $Z = \pm 1,96$ -dır. [1;s.158].

(cədvəldən təyin edilir. Məlumdur ki, ən geniş yayılmış əhəmiyyət səviyyələri: $\alpha = 0,05$; $0,01$ və $0,001$ -dir. Əgər $\alpha = 0,05$ olarsa bu onu göstərir ki, seçmə qiymət orta hesabla 100 müşahidədə 5 dəfə təsadüf edilib) .

$n = 100$ olan seçmənin orta qiyməti $\bar{x} = 14,84$ olduğunu fərz etsək Z testini hesablayaq.

$$Z_{stat} = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{\sigma}{\sqrt{n}}} = \frac{14,84 - 15}{\frac{0,8}{\sqrt{100}}} = \frac{-0,16}{0,08} = -2$$



Z_{stat} -in hansı sahəyə düşdüyünə baxaq və qərar qəbul edək: $Z_{stat} = -2 < -1,96$ olduğu üçün sıfır hipotezi ($H_0: \mu = 15$) rədd edilir. Belə nəticəyə gəlirik ki, bir xəstənin yoluxduğu qrip xəstəliyindəki sağalma müddətinin 15 gün olduğu iddiası qəbul edimdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev F., Mikayılov C., Əliyev Y. *Statistika*. dərslik. Bakı, 2015.
2. Дудин Н.М., Ласников Н.В., Лезина М.Л. *Статистика*. Москва, «Юрайт», 2017.
3. Əyubova N.S. *Statistikanın ümumi nəzəriyyəsi*. Dərslik. Bakı, 2014.
4. Трифонова Н.Н., Еркомайшвили И.В. *Спортивная метрология*. чeб. poc. 2016.
5. Kərimov T.Q., Seyfullazadə N.Z. *Ehtimal nəzəriyyəsi və riyazi statistikanın əsasları*. dərs vəsaiti. Bakı, 2008.
6. Vəliyeva Ş.M., Kələntərli N.M., Mirzəyeva B.D., Mirsəlimova G.M. *Ali riyaziyyat və riyazi statistika*. Dərs vəsaiti. Bakı, 2014.

ПРОВЕРКА ГИПОТЕЗ НА ОСНОВЕ СТАТИСТИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Ш.М. Валиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
кафедра «Спортивного менеджмента и коммуникаций»
shahla.valiyeva@sport.edu.az

Аннотация: методом проверки статистических гипотез доказывается справедливость гипотезы об общем множестве. Для этого на основе данных, взятых из выборки, были сформированы две гипотезы, пытающиеся подтвердить предположение (утверждение) об основном множестве. Нулевая гипотеза H_0 : и альтернативная гипотеза H_1 :

В исследовании с использованием статистических характеристик утверждается, что время выздоровления от гриппа, зараз-

ного для любого пациента, составляет в среднем 15 дней. Если H_0 -гипотезы отвергнута, утверждение окажется верным. В конце расчета был сделан вывод, что утверждение о том, что период выздоровления пациента от гриппа составлял 15 дней, не было принято, поскольку он был $Z_{stat} = -2 < -1,96$.

Ключевые слова: нулевая гипотеза, альтернативная гипотеза, исследование, статистический критерий, статистическая характеристика, результат.

TESTING HYPOTHESES BASED ON STATISTICAL RESULTS

Sh.M. Valiyeva

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

Annotation: Using the method of testing statistical hypotheses, the validity of the hypothesis about the general set is proved. For this purpose, based on the data taken from the sample, two hypotheses trying to prove the assumption (claim) about the main set were formed. Zero Hypothesis H_0 : and Alternative Hypothesis H_1 :

In the study using statistical features, it is claimed that the recovery time of a flu infection contagious by any patient is an average of

15 days. If H_0 -hypotheses rejected, the claim will be true. At the end of the calculation, it was concluded that the claim that a patient's recovery period from influenza was 15 days was not accepted because it was $Z_{stat} = -2 < -1,96$

Keywords: *Zero hypothesis, Alternative hypothesis, research, statistical criterion, statistical characteristic, result.*

SƏRBƏST GÜLƏŞDƏ TUTMALARIN TEXNİKİ HAZIRLIĞININ NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASININ ÖYRƏNİLMƏ YOLLARI

E.D. Quliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Sosial elmlər kafedrası, mütəxəssis
etibar.guliyev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə, idman növlərindən asılı olaraq, müxtəlif çıxış vəziyyətlər, tutmalar, yanaşmalar, hərəkətlərin icrası, sərbəst güləşdə müxtəlif səviyyədə yarış fəaliyyətlərində tutmaların texniki hazırlığının nəzəriyyəsi və metodikasının ədəbiyyatlardan öyrənilmə yolları, daha tam təhlili üçün fəndlərin yerinə yetirilməsini təmin edən taktiki hərəkətlərinin öyrənilməsi, hərəkəti təsəvvürlər, proqramlaşdırıcı, məşqedici və tənzimləyici funksiyaları, güləşçinin baza texnikasında olan duruşlar, məsafələr, yerdəyişmələr, istifadəçinin vacib hərəkət fəaliyyəti və başqa problemlər öz əksini tapmışdır.

Açar sözlər: *Texnika, texniki hazırlıq, texniki təmrinlər, baza texnikası, texniki təkmilləşmə, əsas hərəkətlər, məşqçi-müəllim, qüvvə, sürət, cəldlik, elastiklik, dözümlülük, duruşlar, məsafələr, yerdəyişmələr, tutmalar, fiziki hazırlıq.*

Texnikanı icra etmək bacarığına idmançının texniki hazırlığı deyilir. Texniki hazırlıq 3 hissədən ibarətdir: əsas hərəkətlər; baza texnikası, texniki təkmilləşmə və yaxud əsas hərəkətlər. Məşqçi-müəllimin baza texnikası – 10-12 yaşından, idmançının baza texnikası isə 16-17 yaşına qədər formalaşdırır. Baza texnikasının sayı nə qədər çox və keyfiyyətli olsa onun yarışlarda qalib gəlmə şansı bir o qədər artar. Eyni zamanda idman növlərindən asılı olaraq müxtəlif çıxış vəziyyətləri, tutmalar, yanaşmalar, hərəkətlərin icrasında güləşçi istifadə etmək olar. Duruş hərəkətlərin texnikasının təkmilləşdirilməsi vasitələrinə bunları göstərmək olar:

1. Hərəkətlərin kompleks şəkildə və-rilməsi: hərəkətlərin biomexaniki təhlili və analizi;
2. Yeni hərəkətlərin tərtib edilməsini planlaşdırmaq: Yuxarı ətraf əzələ qruplarına, gövdə, aşağı ətraf hərəkətləri vermək, video və kinoqramlardan istifadə etmək, texnikanın elementlərində dəyişiklik aparmaq.
3. Güləşmədə məşq zamanı yarış qaydalarına uyğunlaşmaq: hərəkətlərin icrası zamanı sürətli tefnikaya üstünlük vermək.
4. Qüvvə, sürət, cəldlik, elastiklik, dözümlülük kimi fiziki keyfiyyətləri təkmilləşdirmək. [7]

Ədəbiyyatlarda müxtəlif idman mübarizəsinin sərbəst güləşdə tutmaların texniki hazırlığının nəzəriyyəsi və metodikasının öyrənilmə yollarına imkan verən küllü miqdarda mənbələrə (R. Petrov, 1969; Novikov A.A.; 1972, 1976; Qalkovski N.M. və b. 1987) rast gəlmək olar. Bu da texnika və taktikanın 1–2 göstərici ilə təsvir edilməsinin qeyri – mümkünlüyü ilə izah olunur [1].

Hal-hazırda sərbəst güləşçilərin texniki-taktiki hazırlıq göstəricilərinin təsnifat məsələsində mütəxəssislər arasında vahid mülahizə mövcud deyil. Fikrimizcə, həcmi ölçüləri, müxtəlifliyi, effektivliyi, eyni zamanda müxtəlif-tərəfli ölçülərini özündə əks etdirən ən əsaslı və tam variant olan təsnifat sayılır.

Texniki təmrinlərlə yanaşı (tutma növləri, fəndlər) yarış fəaliyyətinin daha tam təhlili üçün fəndlərin yerinə yetirilməsini təmin edən taktiki hərəkətlərinin də öyrənilməsi vacibdir. (Boqolepov V.A. 1957; Utkin V.L. 1984). Taktiki hərəkətlərin bir sıra təsnifatlara malikdir. Bu təsnifatların hər birinin ayrılıqda öz nöqsanları və dəyəri (səmərəsi) var. Fikrimizcə, fəndlərin yerinə yetirilməsində ən ziddiyyətli və eyni zamanda hərtərəfli və əhatəli

taktiki hazırlıq üsulu təsnifat sayılır (E.M. Çumakova, 1976) [5].

İdman fəaliyyətində hərəkəti vərdişlərin yaranmasının dörd mərhələdən ibarət müəyyənləşdirilməsi, fikrimizcə daha səmərəli olardı. Hər bir mərhələnin konkret vəzifələri müəyyənləşdirilərkən sözə olan münasibəti, ondan istifadə yolları və onun rolu aydın təsəvvür edilməlidir. Həmin mərhələlər aşağıdakılardan ibarət ola bilər. Birinci mərhələ - Öyrənilməli olan vərdişlər haqqında dəqiq və əhatəli təsəvvürlərin yaradılması. Müəllim sözü, izahlar, ümumiyyətlə, duyma və qavrama proseslərinin yüksək maraqla aparılması üçün bütün analizatorların oyanma vəziyyətini təmin edən vasitələrdən istifadə edilməsi. İkinci mərhələ - Nəzəri biliklərin əməli tətbiqi, hərəkəti proseslərdə nümayiş etdirilməsi, birinci və ikinci siqnal sistemləri vasitəsi ilə öyrətmə, məlumat vermə prosesinin davam etdirilməsi. Üçüncü mərhələ - Hərəkəti vərdişlərin ən kiçik səhvlərə belə yol vermədən, avtomatlaşmış halda, yüksək ritm, temp və savadlılıqla icrası. Dördüncü mərhələ - Avtomatlaşma səviyyəsinin idman növü tələblərinə, idmançının şəxsi keyfiyyətlərinə və gələcək vəzifələrə müvafiq tərzdə qorunması, müxtəlif təkrarlar, təmrinlər və təkmilləşmə proseslərinin aparılması. Hər bir mərhələnin təşkili və müvəffəqiyyətlə başa çatdırılmasında sözdən istifadənin rolu da nəzərə alınır. Ona görə də şərh etmə və izahat işlərinin mərhələlər üzrə ayrı-ayrılıqda, fərqli cəhətlərlə aparılması başlıca məsələ hesab edilir.

Hərəkəti təsəvvürlər proqramlaşdırıcı, məşqedici və tənzimləyici funksiyaları icra edir. Əgər birinci xüsusiyyət, yeni hərəkəti fəaliyyətə yiyələnməkdə, idman texnikasının bərqərar olduğu başlanğıc mərhələlərdə əsas hesab olunursa, ikinci və üçüncü xüsusiyyətlər idman ustahığı mərhələsində, texnikanın yiyələnməsində ciddi əhəmiyyətə malikdir. Belə ki, onlar hər hansı bir idman növündə texnikanın əsasını təşkil edir.

Güləşçinin baza texnikası və baza fəndləri dedikdə müxtəlif təsnifat qruplarından olan mütləq hərəkətlərin və fəndlərin minimal həddi nəzərdə tutulur. Güləşin baza texnikasına aşağıdakılar daxildir: Duruşlar, məsafələr, yer-

dəyişmələr, tutmalar, fəndlər (sadə fəndlər), müdafiələr.

Güləşdə tutma rəqibin bədəninin hər hansı bir hissəsinin sərbəst hərəkətinin məhdudlaşdırılmasına deyilir. Bu, görüş vaxtı rəqibin bədəninin hər hansı bir nahiyəsinin tutulması ilə həyata keçirilir.

Tutmalar güləşçinin baza texnikasında olan duruşlar, məsafələr, yerdəyişmələr, istifadəçinin vacib hərəkət fəaliyyəti kimi qiymətləndirilir.

Bütün bunlar ibtidai hazırlıq qruplarında (İHQ-1 il, 10 yaş) təlimin 1-ci ilinin ilk aylarından başlayaraq öyrədilir. Bunu, əlbəttə, baza fəndlərinin öyrədilməsinə hazırlıq kimi qiymətləndirmək də olar. Uşaqlar baza texnikasını tam mənimsədikdən sonra öyrətmədə ardıcılıq düzgün gədersə, demək olar ki, onlar baza fəndlərinin öyrənilməsində çox da çətinlik çəkmirlər. Əlbəttə, burada məşqçi-müəllimin keçirilən fəndlərə uyğun köməkçi hərəkətlər verməsindən, konkret olaraq, metodiki üsulların düzgün seçilməsindən çox şey aslıdır.

Güləşdə duruşlar, məsafələr, yerdəyişmələr və tutmalar güləşçini görüş vaxtı hər bir fəndin (müdafiənin, əks fəndin və s.) kombinasiyasının icrasına hazırlamaqla bu fəndlərin mükəmməl icrasına xidmət edir və qələbə üçün zəmin yaradır. Tutmalar yuxarı və aşağı ətrafla icra edilir.

Güləşdə tutmalar iki yerə bölünür:

- a) Sadə tutmalar.
- b) Mürəkkəb tutmalar.

Sadə tutmalar güləşçinin əlləri ilə rəqibin bədəninin bir nahiyəsindən yapışmasıdır.

Mürəkkəb tutmalar güləşçinin əlləri ilə rəqibin bədəninin iki və daha artıq nahiyəsindən tutmasından ibarətdir.

Görüş vaxtı bu hərəkətlərin yüksək səviyyədə yerinə yetirilməsi, demək olar ki, mükəmməl tutmalardan çox aslıdır.

Güləşdə tutmalarda əllər müxtəlif cür formada birləşdirilə bilər: [1]

- Rəqibin müxtəlif nahiyəsini (bel, ayaqlar, tək ayaq və s) əlləri birləşdirərək öz əlində tutmaq.
- "Qıfıl" formasında tutmaq.
- Rəqibi qucaqlayaraq əllərin içlərini bir-birinə birləşdirərək tutmaq.
- "Xac" şəkilli tutmaq.

Tutmalar bir və ya iki əllə icra edilə bilər. Görüşdə tutumaları tez-tez dəyişməklə rəqibin fikrini əsas məqsəddən yayındırmaq və hücumu keçmək üçün əlverişli şərait yaratmaq da mümkündür.

Bütün bunlarla yanaşı, güləşdə tutmalar əsas iki məqsədlə yerinə yetirilir:

a) hücum məqsədi ilə tutmalar,

b) müdafiə məqsədi ilə tutmalar, güləşdə tutmalar üç qrupa bölünür: Fəallığı saxlamaq üçün tutmalar, Texnika və taktika ilə əlaqəli tutmalar, mücumu, müdafiəni, əks-hücumu və kombinasiyanı həyata keçirmək məqsədilə tutmalar.

Gənc məşqçi-müəllimlər və güləşçilər unutmamalıdır ki, görüşdə idmançların bir tutmadan digər tutmaya keçməsi elə-belə meydana gəlmir. O, güləşçinin həmin vaxt strateji mövqeyindən, qarşıya qoyduğu texniki-taktiki məqsəddən, konkret olaraq, görüşün vəziyyətindən və başqa amillərdən yarana bilər.

Ümumiyyətlə, güləş tutmalardan başlayır. Müşahidələr göstərir ki, bütün hücumlar, fəndlər, müdafiələr, əks fəndlər tutmalarla ərsəyə gəlir. Görüşdə mükəmməl tutma, mükəmməl hücumdan, mükəmməl fəndin, müdafiənin və əks fəndin icrasından xəbər verir. Tutmalarsız hücumu keçib fənd işlətmək və ya rəqibin həmlələrinin qarşısını almaq çox çətin-dir.

Rusiya güləş mütəxəssisləri apardıqları təhqiqatlara əsaslanaraq yazırlar ki, güləşi tutmalarsız təsəvvür etmək mümkün deyil.

"Güləşə aid dərslərdə və elmi-metodiki ədəbiyyatlarda tutmalar haqqında müəyyən məlumatlar verilib. Lakin, təsüflər olsun ki, bu haqda ümumi fikirlə açıqlanmır, konkret olaraq, hücum tutmaları haqqında ətraflı məlumat verilmir. Güləşdə bu bölmə (tutmalar) daha xırdaqları ilə araşdırmalar tələb edir. Bu, güləşdə həlli gözlənilən vacib məsələlərdən biri kimi qalır", - deyərək rusiyalı tədqiqatçılar bildirirlər.

Uzun illər aparılan tədqiqatların, məşqlərin, görüşlərin və yarışların analizinin nəticəsinə əsaslanaraq sərbəst güləşdə ən çox işlə-nən, ən vacib 22 tutma üsulu müəyyən-lənib.

Bunların içərisində 6-sı hücum tutma-sıdır. Sübuta yetirilib ki, məhz bu tutmalar və-sitəsilə sərbəst güləşdə hücumu keçmək üçün ən əlverişli imkan yaranır.

Sərbəst güləşdə hücum tutmaları: - yan-dan qolu iki əllə tutmaq, üstədən başı və dirsəyi tutmaq, qoltuq altından və biləkdən tutmaq, üstədən başı və qolu tutmaq, bədən və biləkdən tutmaq, başı gövdəyə dayayaraq, iki əllə ayaq-dan tutmaq.

Hücum tutmalarının üstün cəhədləri on-dan ibarətdir ki, bu, hər hansı bir fəndin icra-sına hazırlıq olmaqla yanaşı, həm də onun ic-rası üçün əlaqə yaradır.

Görüşdə rəqibin hər hansı hərəkətinə qarşı 6 hücum tutmasının birinin tətbiq edilmə-si rəqibin fəallığının qarşısını alır. Bununla güləşçi rəqibin bədəninin praktiki olaraq 50 faizinin hərəkət fəaliyyətini məhdudlaşdırır.

Hücum tutmalarının üstün cəhətləri: - güləşçi üçün geniş texniki-taktiki imkanlar ya-ranır, güləşçi rəqibin müdafiə və əks-hücumu-nu hiss etməklə onların qarşısını vaxtında alır, güləşçi hücum tutmasında 8-9 cür hərəkət et-mək imkanı qazanır. Bu halda rəqibin yalnız 1-2 cür hərəkət etmək imkanı qalır, güləşçi tut-manı dəyişərək daha əlverişli hücum tutması ilə rəqibini daha çətin təhlükə qarşısında qoya bilir, güləşçi bu vəziyyətdə hücum güləşi nü-mayiş etdirərək rəqibə gərginlik yaşadmaqla, fənd işlətmək üçün imkanlar əldə edir və ya-rışda hakimlərin diqqətində fəallığı ilə qalır, rəqibin qeyri-fəallığından bəhrələnməklə fəal müdafiə əldə etmək və əks-hücumu keçmək üçün imkan yaranır [6].

Güləşdə nəyi tutmaq dedikdə yarış qay-dalarına uyğun olaraq, rəqibin bütün nahiyyə-lərindən (başından dabanına kimi) tutmaq nəzər-də tutulur.

Nə ilə tutmaq dedikdə rəqibi əl, əllər, qol büküşü ilə, qol və başla, qollar ilə əlləri birləş-dirməklə, qucaqlamaqla, ayaq büküşü ilə, pən-cə ilə (sarıma ilə) ayaqlar və s. ilə tutmaqdan bəhs olunur.

Necə tutmaq dedikdə birtərəfli, ikitərəfli, eyniadlı, müxtəlif adlı, düz, əksinə, tərəflərə görə dedikdə öndən, arxadan, sağdan, soldan, aşağıdan, yuxarıdan, daxildən, xaricdən, ya-xından, uzaqdan və s. tutmaq nəzərdə tutulur.

Güləşdə rəqibin saçından, barmağından, boğazından, qulağından, ətindən, barmaqları biri-birinə keçirərək və iki əllə boynundan tutmaq olmaz.

İşin məqsədi. Sərbəst güləşdə tutmaların texniki hazırlığının nəzəriyyəsi və metodikasının düzgün idarə edilməsinə imkan verir.

Tədqiqat vəzifəsi. Sərbəst güləşdə tutmaların texniki hazırlığının düzgün idarə edilmək və onların təkmilləşdirilməsi üzrə təkliflər etmək. Sərbəst güləşdə tutmaların texniki hazırlığının nəzəriyyəsi və metodikasının öyrənilmə yolları müəyyən vermək.

Apardığımız tədqiqatdan belə nəticəyə gəlmək olar ki, integrasiya göstəricilərə əsaslanan sərbəst güləşdə tutmaların texniki hazırlığının nəzəriyyəsi və metodikasına təqdim olunan nəzarət sistemi idmançıların texniki – taktiki və fiziki hazırlıqlarının ayrı – ayrı hissələrinin əsas üstünlük və nöqsanlarını ayırmağa və bunun əsasında məşq prosesini qurmağa imkan verir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Alixanov İ.İ.** *Texnika i taktika v volğnoy*

borğbe. M.FİS, 1968, s. 303.

2. **Babaev M.** *Razvitie klassičeskoj i volğnoy borğbi v Azerbaydjane, za 40 let.* Baku: 1960, c. 42-47
3. **Quliyev D.Q.** *Yunan-Roma güləşində fəndlərin öyrədilməsi.* Dərs vəsaiti. Bakı: Azərbaycan Texniki Universitetin mətbəəsi, 1996, 62 s.
4. **Quliyev D.Q.** *Parter vəziyyətində sərbəst güləşin texnikasının öyrədilməsi.* Məktəbdə bədən tərbiyyəsi jurnalı, Bakı: 1987, № 4, c.32
5. **Quliyev D.Q.** *Güləşmə fəndlərinin öyrədilməsi.* (IX sinif) Məktəbdə bədən tərbiyyəsi jurnalı. Bakı: 1990, № 2, s.24-30.
6. **Quliyev D.Q., Məcidov N.B.** *Güləşmə məşqələlərində fəndlərinin öyrədilməsi* (X sinif). Məktəbdə bədən tərbiyyəsi jurnalı. Bakı: 1990, № 4, c.16-22
7. **Quliyev D.Q., Hacıyev R.** *İdman güləşində taktikanın öyrədilməsi.* Metodok vəsait. Az. DBTİA-nın mətbəəsi. Bakı, 2015. 56 c.
8. Kondaraükıy İ.A. *Osnovı metodiki stanovleniə i sovershenstvovaniə tekhniko-taktičeskoqo masterstva v klassičeskoj borğbe.* Uçebnoe posobie. İzd. Omsk.; 1984.

МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ТЕОРИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И МЕТОДИКИ ЗАХВАТ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Э.Д. Гулиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Социальных наук»*

Аннотация: В данной статье отражены, в зависимости от вида спорта, различные исходные положения, захваты, подходы, выполнение движений, методы изучения теории и методики технической подготовки захватов в вольной борьбе различных спортивных состязаний в литературах, изучение тактических движений, обеспечивающих выполнение приемов для полного анализа деятельности соревнования, запрограммированные, тренировочные и регулирующие функции двигательных воображений, стойки в базовой технике борцов, рас-

стояния, перемещения, необходимая двигательная деятельность пользователя и другие проблемы.

Ключевые слова: техника, техническая подготовка, технические упражнения, базовая техника, техническое усовершенствование, основные упражнения, тренер-учитель, сила, скорость, быстрота, эластичность, выносливость, стойки, расстояния, перемещения, хватки, физическая подготовка.

THE WAYS OF STUDYING THE THEORY OF TECHNICAL TRAINING AND METHODOLOGY OF GRIPS IN FREE STYLE WRESTLING

E.D. Guliyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social Sciences

Annotation: Various starting positions, grips, approaches, performing of exercises depending on sports; the ways of studying the theory of technical training and methodology of grips in different sport contests on free style wrestling in the literature; studying of tactical exercises, that provide performance of methods and tricks in wrestling for comprehensive analysis of contest activity; programmed, training and regulatory functions of motor

imagination, stands in basic techniques of the athletes, distances, shifting, necessary for a user motor activity and other problems are reflected in the given article.

Keywords: techniques, technical training, technical exercises, basic technics, technical perfection, main exercises, coach, strength, speed, rapidity, flexibility, endurance, standing positions, distances, shifting, receptions, physical training.

PSIXOLOJİ STRESS, ONUN ƏLAMƏTLƏRİ VƏ İNSANA TƏSİRİ

N.Q. Qasımova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Sosial elmlər kafedrası, müəllim

naila.gasimova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Stress - insanın gözlənilməz gərgin şəraitlə rastlaşarkən keçirdiyi emosional halətdir. Yəni qəflətən təhlükəli vəziyyətdə və ya mürəkkəb şəraitdə təcili surətdə müstəqil qərar qəbul etmək, hərəkət etmək lazım olarkən insanda özünü biruzə verən halətdir. Müasir dövrdə, elmi texniki tərəqqi şəraitində insanlarda belə emosional halətlər tez-tez müşahidə olunur. Məsələn, sənişinlər təyyarədə uçanda, operator qəza ilə rastlaşanda çox vaxt gərginlik keçirir və onu stress haləti kimi yaşayır.

Açar sözlər: *psixoloji gərginlik, stress, həyacan, təzyiq*

Stress vəziyyətində adamlar çox vaxt ətraf cisimləri belə düzgün qavramırlar, hafizələri dolaşır, diqqətlərini başqa obyektə keçirə bilmirlər, gözlənilməz qıcıqlayıcılara qeyri-adekvat reaksiyalar verirlər. Bəzən tam çəşir, məqsədyönlü hərəkət edə bilmirlər. Bəzən isə əksinə, stress vəziyyəti elə bil onların qüvvə və enerjisini artırır. Fikri aydınlaşır, çətin məsələni tez və asanlıqla həll edir.

Stress terminini 1936-cı ildə məşhur Kanada fizioloqu Q.Selye təklif etmişdir. O, əvvəlcə fizioloji termin kimi işlənilmiş, sonra isə insanın davranışının psixoloji səviyyədə təsvir etmək üçün tətbiq olunmağa başlanılmışdır. Hal - hazırda fizioloji streslə (ürək-damar, tənəfüs sistemlərində dəyişikliklər baş verir, başqa vegetativ göstəricilər, qanda biokimyəvi dəyişikliklər və s. özünü göstərir) yanaşı psixoloji stress də ayırd edilir. Psixoloji stress – emosional və informasiya streslərinə bölünür. İnformasiya yükü həddən ziyadə çox olduqca insan tapşırığın öhdəsindən gələ bilmir. İstənilən vaxt yüksək məsuliyyət tələb edən lazimi

qərara gələ bilmir, onda informasiya stressi əmələ gəlir.

Emosional stress isə təhlükəli, qorxulu, yaxud dərin inciklik şəraitində təzahür edir. Bu halda psixi proseslərin, emosional halətin cərəyanında, fəaliyyətin motivasiya sahəsində dəyişiklik baş verir. Nəticədə insan hərəkətlərində, nitqində pozğunluq özünü biruzə verir. Buna görə də ayrı-ayrı adamlarda eləcə də müəyyən sosial qurumlarda uzun müddət davam edən stress vəziyyətinin aradan qaldırılması xüsusi psixoloji təsvir vastələri tələb edir. Bu da respublikamızda indiki şəraitdə qaçqın və köçkünlərdə stress halətini aradan götürmək üçün psixoloji xidməti zəruri edir.[1,s.58]

Stress - həyatdan irəli gələn və adamın bədənində və ağına xas olan uyğunlaşma imkanlarının qarşısında qoyduğu tələbdir. Əgər bu imkan qoyulan tələblərə üstün gəlsə və xarici təsirdən həzz almaq hissi duyulsa, deməli, stress lazımlı və faydalıdır. Əks halda yəni stress qəbul edilməzdirsə, onda o səmərəsiz və arzu edilməzdir. Stress geniş dairəni əhatə edən müxtəlif hadisələrə stressor, yəni adamın qarşısında tələb qoyan amil kimi yanaşmaq imkanı verir. Stresin təsiri altına düşmək təkcə baş verən hadisələrin məzmunundan aslı deyil. Stresə məruz qalmaq daha çox adamın baş vermiş hadisəyə münasibətindən, cavab reaksiyasından aslıdır.

Məhz adamın daxilindəki qüvvə stressə qarşı mübarizəni, cavab reaksiyasını təmin edir. Əgər adam özündə bu qüvvəni tapa bilirsə və hadisələrə lazimi səviyyədə cavab verirsə o, yaranmış şəraitə uyğunlaşa bilər, əks halda məğlubiyyətə uğrayır.[2.s.16]

Bəs stress şəraitində biz necə davranırıq?

Stress insana həm fizioloji həm psixi təsir göstərir.

Tədqiqatlar göstərir ki, bütün xəstəliklərin və bədbəxt hadisələrin dördü üçü stresin təsiri nəticəsində əmələ gəlir. Adamın bədənini

və ruhu birgə, qarşılıqlı təsir və əlaqə şəklində fəaliyyət göstərdiyindən stress öz təsirini həm adamın bədənində həm də ruhuna göstərə bilər. Hər bir xarici və ya daxili şəraitdən irəli gələn tələbə bədən min illər boyunca və təkamül nəticəsində əmələ gəlmiş eyni tipli ümumi fizioloji refleks şəklində reaksiya verir. Bu refleksə “vur ya da qaç” adı verilib. Belə refleks adətən adamın özündən asılı olmayaraq, avtonom sinir sistemi tərəfindən avtomatik surətdə bir sıra biokimyəvi və fizioloji reaksiyalar şəklində baş verir. Məsələn, ürək döyüntüsü və nəfəs alma sürətlənir, əzələlərin gərginlik səviyyəsi artır, qanın və bədənimizin digər maye mühitlərinin tərkibi dəyişir və s. Bütün bu reaksiyalar bədəni hazırlıq halına gətirir.

Ümumiyyətlə, stresin inkişafında üç əsas mərhələni qeyd etmək lazımdır. Birinci həyəcan mərhələsidir. Bu mərhələdə bədəndə mövcud olan qüvvələrin səfərbərliyi başlanır, adam gərgin və sayıq olur. Fiziki və psixoloji baxımdan özünü çox yaxşı hiss edir, hətta bəzən ruhun yüksəlişini nümayiş etdirir. Hətta bu dövrdə adama xas olan bir sıra xəstəliklərin keçib getməsi də müşahidə olunur. Bu psixosomatik adlanan o xəstəliklərdir ki, onların əmələ gəlməsinə psixoloji faktor əsas rol oynayır (məsələn qastrit, kolit, mədə yarası, allergiya və s.) lakin üçüncü mərhələdə bu xəstəliklər şiddətli daha güclü formada qayıdır. Bu məlum faktır ki müharibələr zamanı adamlar daxili səfərbərlik prosesinin təsiri nəticəsində nadir hallarda xəstələnirlər, lakin müharibə qurtarandan sonra xəstəliklər sürətlə artır.

Əgər stress törədən şərait çox güclü və ya uzunmüddətlidirsə, sonrakı müqavimət mərhələsinə keçid baş verir. Bu mərhələdə adam şəraitə uyğunlaşır və çətinliklərə üstün gəlmək üçün qüvvələrini sərf etməyə hazır olur. Stress şəxsiyyətin malik olduğu psixoloji, fizioloji uyğunlaşma imkanlarına üstün gəlsə, sarsıdıcı, travma törədən xarakter alır. Sarsıdıcı stresin əsas əlaməti – adamda həyəcan hissəsinin əmələ gəlməsidir. Sarsıdıcı stress insanın mühitlə qarşılıqlı təsiri nəticəsində yaranır. Bu insanın qeyri- normal şəraitə normal cavab reaksiyasıdır.[3.s.12]

Sarsıdıcı stress insanda müxtəlif müxtəlif pozuntular törədir ki, onlara da postravmatik stress pozuntuları deyilir.

Aşağıda travmadan sonra stress pozuntularının əsas əlamətləri sadalanır:

1. Son dərəcə sayıqlıq və həyəcan (təşviş).
2. Yuxunun pozulması.
3. Qəbahət hissi.
4. Hafizənin pozulması.
5. Sarsıdıcı hadisəni yada salan hərəkətlərdən çəkinmə.
6. Sarsıdıcı hadisəyə bənzəyən və ya onun işarəsi olan hər bir hərəkətin təsiri nəticəsində pozuntuların güclənməsi.
7. Əl çəkməyən həyəcan və təşviş törədən surətlər.
8. Donmuş hal.

Son dərəcə sayıqlıq və həyəcan zamanı insan diqqətlə ətrafdakıları izləyir, sanki o, daim təhlükə altındadır. Təhlükə təkcə xaricdə deyil, həm də daxildən gözlənilir. Daxildən gözlənilən təhlükə arzuolunmaz olur və fiziki gərginlik şəklində özünü biruzə verir. Daim fiziki gərginlik halını keçirməyə məcbur olan adam heç cür rahatlıq tapa bilmir, dincəlməkdən məhrum olur.

Yuxunun pozulması (yuxusuzluq və ya qeyri müntəzəm yuxu) zamanı adam dəhşətli, qorxulu yuxular görür; bu səbəbdən yuxuya getməyə qarşı özündən asılı olmayaraq qeyri-iradi müqavimət göstərir. Yuxuya gedib bir daha dəhşətli yuxu görmək qorxusu-yuxusuzluğun əsas səbəblərindən biridir. Yuxusuzluğun digər səbəblərinə yüksək dərəcədə həyəcan hissəsinin verilməsi, arası kəsilməyən fiziki ağrılar və ya narahatlıq aiddir.

Bəzi adamlar, o cümlədən uşaqlar bir sıra səbəblərə görə:

- a) kömək edə bilmədikləri üçün;
- b) başqalarının həlak olub özlərinin isə sağ qalmaları üçün;
- v) başqalarını təhlükə altında qoyan hərəkətlərin onlar tərəfindən törədilməsi hesab etdikləri üçün qəbahət hissi keçirirlər.

Hafizənin və diqqətin cəmlənməsinin pozulması zamanı insan nə isə yada salmaqda, ya fikirini toplamaqda çətinlik çəkir. Belə pozuntular uşaqların dərslərinə, idmançıların yarış zamanı diqqətini cəmləyən taktikalari yerinə yetirməyinə mane olur. Nəticədə yaxşı oxuyan əlaçı şagird, pis oxuyan şagirdlər cərgəsinə qoşulur, idmançıları isə yarışlarda məğlub olurlar.

Sarsıdııcı hadisəni yada salan və ya xatırladan hərəkətlərdən çəkinmə. Çox vaxt insanlar, o cümlədən uşaqlar, baş vermiş hadisəni xatırladan hər şeydən çəkinir, uzaq qaçırılar. Bir dəfə baş vermiş faciənin hücum, zorakılıq hallarının təkrar olunması qorxusunu keçiririlər. Bu səbəbdən onlar təşviş və həyacanlı görünürilər.

Baş vermiş hadissəni xatırladan müəyyən yerlərə, əşyalara hərəkətlərə qarşı insanda qorxu hissi yaranır. Bəzən insan özünü müdafiəsiz hiss etdiyi yerlərdə güclü qorxu hissi keçirir. Əl çəkməyən həyacan və təşviş törədən surətlər adamın hafizəsində, yaddaşında sarsıdııcı hadisə ilə bağlı qorxunc səhnələrin qəflətən canlanmasıdır.

Donmuş hal keçirən insanlar öz hissiyatı haqqında danışmır, daha doğrusu, onu açıqlamaqda çətinlik çəkir, söz tapmır. Bəzən “donmuş” halı keçirən insan hislərini ifadə etməyə təmamilə, ya da qismən yadırğayır. Belə adam üçün ətrafdakılarla yaxın və dostcasına əlaqə yaratmaq çətindir. Sevinc məhəbbət yaradııcı inkişaf, şuxluq və birdən hərəkət etmək onun üçün mümkün deyil.

Beləliklə, psixoloji sarsıntı ilk növbədə qəm, kədər, qorxu, acizlik hislərinin keçirilməsilə səciyyəlidir. Psixoloji sarsıntı müxtəlif hadisələrin nəticəsidir. Neqativ psixi vəziyyətlər insan psixikasına mənfi təsir göstərir. Bunlara aşağıdakılar aiddir: yüksək sinirlilik, əsəbilik, psixi gərginlik, dəyişən əhval-ruhiyyə, narahatlıq hissi, həyacanlar, tez qıcıqlanma, küsəyənlilik, qeyri müəyyənlik, dalğınlıq, inamsızlıq hissi, fiziki gərginlik, qorxular. Bu zaman psixi və fiziki gərginlik artır, yorğunluq tükənmə baş verir və insan müxtəlif travma və xəstəliklərlə üzləşir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Əmrahlı L., Rzayeva N.** *Uşaq psixologiyası*. Bakı, 2015, 47s.
2. **Mamayeva N.Ə., Babanlı Y.M.** *Şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri*. Dərs vəsaiti, Bakı, 2016. 60 s.
3. **Dr. David Burns** *İyi Hissetmek*. Ankara, 2016, 19 s.
4. **Dr. David Burns** *Panikataka ve Stress* Ankara, 2015, 25 s.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС, ЕГО СИМПТОМЫ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Н.Г.Касымова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Социальных наук», преподаватель

Аннотация: Стресс – это эмоциональное состояние, которое человек испытывает, сталкиваясь с неожиданно стрессовыми ситуациями. Другими словами, это состояние, которое проявляется в человеке когда необходимо принять самостоятельное решение во внезапно возникшей опасной ситуации или в сложной ситуации. В наше время, в условиях научно-техничес-

кого прогресса, такие эмоциональные состояния часто наблюдаются у людей. К примеру, когда пассажиры находятся в самолете и оператор попадает в аварию, он часто испытывает напряжение и воспринимает его как состояние стресса.

Ключевые слова: *психологический стресс, его симптомы и его влияние на человека*

PSYCHOLOGICAL STRESS, ITS SYMPTOMS AND EFFECTS ON PEOPLE**N.G. Gasimova***Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
Department of Social Sciences, teacher

Annotation: Stress is an emotional state that a person experiences when faced with unexpected situations. Thus, it is a state that manifests itself in a person when it is necessary to make an independent decision in a sudden dangerous or difficult situation. In modern times, in the conditions of scientific and

technological progress, such emotional states are often observed in people. When passengers fly on an airplane, the operator often experiences tension and stress when they encounter an accident.

Keywords: *psychological tension, stress, anxiety, pressure.*

ŞİFAHİ XALQ YARADICILIĞINDA VƏ ƏDƏBİYYATDA MİLLİ RUHUN ƏKSI

p.ü.f.d., dos. Y.B. Səmədov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
yadigar.samadov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: məqalədə, tarixi mənbələrə əsaslanaraq, Azərbaycanın qədim mədəniyyət mərkəzlərindən biri olması qeyd edilir. Bundan əlavə, bizim xalqın, digər xalqlarla etnik və dini əlaqələri nəticəsində, üzünəməxsus və unikal azərbaycan mədəniyyəti formalaşması vurğulanır.

Məqalədə, həmçinin, azərbaycan etnosunun milli ruhunun göstəriciləri barədə öz əksini tapmışdır. Azərbaycan mədəniyyətinin inkişafına güclü təkan verən, unikal abidələrin mədəni mahiyyəti açıqlanır. Deyilir ki, azərbaycan xalqının orijinal təkmübarizlik idman növlərində mədəni tərkibi əsaslı yer tutur.

Açar sözlər: *Azərbaycan, epik, etnik, milli, mədəni, tarixi.*

Azərbaycan dünyanın ən qədim mədəniyyət mərkəzlərindən biridir. Dünyanın ən məşhur səyahələrindən biri olan Tur Heyerdalın “Azərbaycan qafqazlıların yayım mərkəzidir” adlı məqaləsindən bir parça verməklə fikrimizin nə qədər düzgün olduğunu bir daha təsdiq edirik. “Bakı ətrafında yerləşən indiki Azərbaycan Respublikası bir vaxtlar dəniz sahilində yaşayan, Asiya və Avropaya mal və koloniyacılar göndərən böyük, dinamik həyat tərzi keçirən bir xalqın varisidir” [1, s.134].

“Tarixən hər bir cəmiyyətdə insan həyatının mahiyyəti ilə bağlı yaranmış təlimlərin hər biri həm də, bəşərin mövcudluğundan irəli gələn problemlərin həll edilməsi cəhədidir. Ən ibtidai mədəniyyətlər belə eyni funksiyaları həyata keçiriblər. Fərq yalnız problemlərin həllində insan ruhundakı dərinliklərin ifadə edilməsi və adekvatlığa yaxınlaşma dərəcəsinə görədir. Fəlsəfə tarixində geniş şəkildə təsdiqləndiyi kimi, mədəniyyət insanda ruh zirvə-

sinin təzahürüdür və insanın azadlığı üçün zəruri əsaslarındanandır” [2, s.149].

Azərbaycan mütəfəkkirlərinin mədəni – etik və pədaqoji dünyagörüşünün inkişafı bir çox xalqların maddi və mədəni dəyərlərinin formalaşmasında əvəzsiz rol oynayıb. Milli mədəniyyətin və dövlətçiliyin ən yüksək inkişafı və ya çətin sınaqlar dövründə hər bir xalq etnik mədəniyyətin yüksək mədəni obrazlarını yaradır və bu obrazlarda özünün etnik mədəniyyətinin, tarixinin, etnik fəlsəfəsinin, qaydalarının və mədəni – etnik davranış qaydalarının genetik xüsusiyyətlərini əks etdirir. Digər sözlərlə desək, lirik və epik əsərlər təkcə xalqın həyatında baş verən hadisələri əks etdirmir, eyni zamanda aktuallığını itirməyərək, bir çox nəsillər üçün təbii həyatın qanunlar toplusu rolunu oynayır.

Tarixi hadisələr digər etnoslarla münasibətlər haqqındakı etnogenetik rəvayətlər və dastanlar qəhrəmanlıq eposlarıdır. Bir qayda olaraq, bu əsərlərin ən qədim (ilk) müəllifi yoxdur. Onların hansısa konkret tarixi dövrdə yaradılmasına baxmayaraq, nəsillərə qoyulmuş mirasın daimi mövcud olması hissindən azad olmaq mümkün deyil.

Azərbaycan – həqiqətən də əxlaqlı insan pafosu ilə təsirlənən, insanı sülhə, sakitliyə, əminamanlığa, əməlisaleh olmağa, yaşayış yerləri yaratmağa, torpağı becərməyə, bir sözlə desək, işığa, gözəlliyə, əminamanlığa və ləyaqətli əməyə səfərbər edən “Avesta”nın vətənidir. Bu gün də “Avesta” öz müdriklüyü və insansevərliyi ilə bizi heyrləndirir ... Zərdüşt özünü belə təqdim edirdi: “mən özümü tam işıq şəklində gördüm. Sən məndən “Kimsən? Kiminləsən?” soruşduqda – mən cavab verdim: Mən Zərdüştəm – həqiqət təbliğçisiyəm”. Sənin “Sən nə etmək fikrindəsən?” sualına Mən belə cavab verdim: Hər dəfə oda (alova) sitayiş etdikdə, mən yaxşılıq haqqında düşünmək istəyirəm” [3, s.7-21].

“Avesta”nın ev tikmək, insan məskənləri salmaq, torpaq becərməyə çağıran mahnıla-

rından, Vətən uğrundakı fədakarlığı şöhrənləndirən “Dədə Qorqudun” qəhrəman mahnılarından başlayaraq, “Azərbaycan” bədii sözü daimi olaraq insanın həmişə qarşılaşdığı problemləri haqqında danışır və onda daimi olaraq ümumiinsani dəyərlər mühüm yer tutur: o daimi olaraq ədalətə, düzgünlüyə, alicənablığa və azadlığa çağırır. Bunlar Azərbaycan ruhunun ölməzliyini müəyyən edən maddi köklərdir.

“Avesta” eposunun obyektiv analizi, onda təmsil olunan motivlərin, süjetlərin və dünyagörüşə aid göstərişlərin öyrənilməsi göstərir ki, o, öz unikallığına və qədimliyinə baxmayaraq, Azərbaycan mədəniyyətinin ümumi kontekstindən ayrılı bilməz. “Avesta” eposunda əks olunmuş bütün motivlər, süjetlər, dünyagörüş elementləri, kosmoqonik təsəvvürlər azərbaycanlıların folklorunda, etnoqrafiyasında və ənənəvi həyat fəaliyyətində, bu və ya digər şəkildə aşkarlanır. Bütövlükdə götürdükdə, vətənpərvərlik mövzusunda yaradılan türk epik dastanları dünya mədəniyyəti xəzinəsinin şifahi – poetik yaradıcılığının ən qədim və qalın qatına daxildir. Mürəkkəb bədii obrazları olan rəvayətlərin əlvan, çoxşahəli epik rəsminə milli ruhun mənbələri kök salıb.

Burada ümumiinsani dəyərlərin üstünlüyü, dünya mədəniyyətinə hər bir xalqın qiymətli hədiyyəsi bundan ibarətdir. Bu barədə R.Q. Abdulatipov haqlı olaraq yazır: “... bütövlükdə dünya sivilizasiyası – xalqlararası dialoqun və yaradıcı qarşılıqlı əlaqəsinin nəticəsidir, Qafqaz sivilizasiyası isə - bu prosesin vacib və unikal tərkib hissəsidir” [4, s.57].

Sözsüz ki, mədəniyyətlərarası dialoqun obyektivləşdirilməsi üzərindən hər bir mədəniyyət öz unikal özünəməxsusluğunu (orijinallığını) saxlamaqla yanaşı, digər xalqların epik təfəkkürünün yadigarlarının mənimsənilməsi nəticəsində mənəvi qarşılıqlı zənginləşməyə məruz qalır. Beləliklə, milli ruh – onun etnikliyinin mərkəzini (nüvəsi), millətin varlığının əsasını, çoxəsrlik ruhi axtarışlar nəticəsində kristallaşan, cəmiyyətdəki sosial statusundan və maddi vəziyyətindən asılı olmayaraq onun ən yaxşı nümayəndələrində əks olunan, xalqın müasir həyatını müəyyən edən, onun ruhunu qoruyan və gələcəyini müəyyən edən etnosun kollektiv ruhunun kvintessensiyasıdır.

Azərbaycanlıların şüurunun dualistliyi onların türk mifologiyası ilə uzlaşan və sıx toxunan, bu xalqın fəlsəfi – sosial mentallığını nədə isə əks etdirən, təbiət və insan haqqındakı praktiki biliklərində təcəssüm edilmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, qədim sivilizasiyaların mədəni irsinə müraciətin, uzunmüddətli axtarışlar, digər Qafqaz və ərəbdilli xalqlarla etnik və dini qarşılıqlı əlaqələr nəticəsində, özündə təbiətə, insanın təbiətdəki yeri və digər etnoslarla qarşılıqlı əlaqələrinə aid orijinal təsəvvürləri özündə cəmləşdirən unikal Azərbaycan mədəniyyəti formalaşmışdır.

Azərbaycan xalqının ruhu, onun Şərq xalqlarına xas olan ekspressiv – emosional təsəvvürləri immanent şəkildə musiqidə də təcəssüm olunmuşdur. Adət – mərasim mahnıları, epik rəvayətlərin zümzümələri, folklorun mahnı nümunələri əsrlərdən keçərək müxtəlif tarixi dövrlərdə azərbaycanlılara xas olan daxili ruhi vəziyyəti, ailəyə, anaya olan münasibəti, vəzifə, vətənpərvərlik, Vətən sevgisi hisslərini müasirlərimizədək gətirmişdir. Alicənablıq, cəsarət, dürüstlük, ürəyiaçlıq, sədaqət, şəfqət, həyata və təbiətə olan ilahi məhəbbət onların mahiyyətini təşkil edir və öz uşaq və nəvələrinə aşılamaq istədikləri dərəkdir.

Operativ mədəniyyətlərarası kommunikasiyanın, xəbərlərin mübadilə formalarının növlərinin, xalq kütləsinin istifadə edəbiləcəyi yazılı mənbələrin olmadığı vəziyyətdə, o dövrün müasir epik biliklərinin, tarixi – qəhrəmanlıq yaddaşının bəlkə də yeganə mənbəyi aşıqlar (rəvayət söyləyənlər) idi. Onlar o dövrün hadisələrini xalqın istəklərini əks etdirərək, özünəməxsus şəkildə təqdim edirdilər. “.. Qədim dövrlərdən etibarən epik mühitdə epik sözün möcüzəvi xüsusiyyətlərinə və eyni zamanda, ona sahib olmağın və sonucda onun reallıqdan asılı olmayaraq yenidən təkrarlanması bacarığının ilahi olaraq hansısa yollarla verilən bacarıq olduğuna inam saxlanılır” [5, s.123].

Azərbaycanlıların milli təfəkkürünün normativ dəyərlərinin istiqamətləndirilməsinin fəlsəfi refleksiyası xoreoqrafik ənənənin inkişafına mühüm dərəcədə təsir edir. Buna görə də Azərbaycan ruhunun ruhi – mənəvi mövcudluğunun ayrıca sahəsini milli mentalitetin xüsusiyyətlərini, qədim inanclarını, onun fenomenoloji biliklərini özündə hopduran rəqs təş-

kil edir. Məsələn, elə təsəvvür yaranır ki, məşhur “Yallı” rəqsi həyat ritminin rəqsi kimi bir gün dayanmayaraq, mövcud olduğubütün dövrlərdə bir saatlıq belə dayanmamışdır. Bu gözəl rəqs Qafqaz xalqları arasında geniş yayılmış, öz etnik lokallaşma sərhədlərini çoxdan aşmışdır.

Eyni fikirlər xalq çalğı alətlərinə də aiddir. Belə ki, azərbaycanlılarda olduğu kimi, ətraf xalqlarda da “Yallı” rəqsi qədim musiqi alətlərindən olan qara zurnanın səsi və nağaranın ritmi ilə müşahidə olunur. Bu qəribə oyun günəşin, təbiətin dini ayinləri ilə sıx əlaqədar olaraq, xalqın hissələrinin tam polifoniyasını əks etdirir, onun gücünü, məğrur və azadsevər ruhunu nümayiş etdirir.

Azərbaycan mədəniyyətinin inkişafına güclü təkan verən unikal abidələr Xəzər dənizi sahilində, Böyük və Kiçik Qafqaz dağları silsiləsində, Ağrı dağının ətəyində, Savalan və Urmiya ətraflarında təbiətin özü tərəfindən yaradılmışdır. Abşeronda Yanardağ adlanan yer var. Minilliklər öncə burada olan səyyahlar onu belə görüblər: onlar bu ərəzilərdə gecə və gündüz, quruda və dənizdə daimi yanan təbii alov haqqında təəccüblə yazırdılar. Suraxanın əbədiyanar alovları yüzilliklər boyunca bütün dünyanın atəşpərəstlərini buraya cəlb edirdi. Atəşgah məbədinin üzərində o səyyahlar və səyahətlərdən xatirə olaraq hind dilində yazılar qalıbdır. Uzaq Hindistanın kahinləri atəşpərəstliyin beşiyini axtararkən qədim əlyazmalarda adı çəkilən Baş Məbədi – atəşpərəstliyin Məkkəsini Abşeronda tapdılar. Məhz buna görə Azərbaycanı “odlar diyarı” adlandırırlar.

Fikrimizcə, azərbaycanlıların ta qədim dövrlərdən bu ərəzilərdə yaşaması və bu ərəzinin türkdilli xalqların beşiyi olduğu faktı heç bir şübhə doğurmur. Qobustan qayaüstü rəsmlərində əbədi alov olan Günəşin təsvirlərinə sıx – sıx rast gəlinir. Qayaüstü rəsmlərdən bu təsvir mis və dəmir məmulatlarının, qalxan və dəbilqələrin, qab və təsərrüfat ləvazimatlarının üzərinə və nəhayət ki, xalçaların naxışlarına keçərək, müasir dövrümüzədək saxlanılıb və ənənəvi hala gəlib. Qədim tarixdə mövcud olan, bəzi yunan, Roma, sonralar isə islam tarixçiləri tərəfindən ölkələri, xalqları və şəhərləri öz hökmdarlarının və ya sərkərdələrinin adı ilə və ya Nuhun və onun nəslindən

olanların adı ilə adlandırmaq ənənə şəklini almışdır. Bu ənənə bir çox çətinliklər yaradır və bəzən də həqiqi adları kölgədə qoyurdu. Eyni zamanda, biz müxtəlif tarixi hadisələrlə, təbiət abidələri ilə, memarlıq, şəhər mədəniyyəti ilə əlaqədar olan bir çox etnonimlərin transkripsiyasına da nəzər salmışıq.

Azərbaycanın mənəvi mədəniyyəti üç min il bundan əvvəl mövcud olan atəşpərəstlik dini baxışlar kontekstində öyrənilir. Burada yaşayan insanların əsas allahları işıq, od, günəşdir və insanlar indi də onlara sitayiş edirlər. Hesab edilir ki, atəşpərəstliyi inkişaf etmiş din mərtəbəsinə qaldıran Zərdüş Cənubi Azərbaycanda, Urmiya şəhəri yaxınlığında e.ə.968 ildə, yəni 2970 il bundan əvvəl anadan olub. 30 – 40 yaşlar arası həyatını təklidə dağlarda yaşayıb və “onda həqiqət doğduqda”, öz şüurunda mühüm dəyişikliklər hiss etdikdə Günəşə üz tutaraq: “Ey qüdrətli Günəş, sən bizə bəsirət verməsəydin, sənin aqibətin necə olardı ki?” - demişdi (6, s. 33).

Müəyyən edilmişdir ki, uzun müddət ərzində xalqın bir ərəzidə yaşaması prosesində təbii – landşaft və iqlim şəraiti ilə sıx əlaqəli olan sosial – tarixi mühit formalaşır. Sosial – tarixi mühit və coğrafi şərait bir – birinə təsir edərək bir vahiddə birləşirlər. İnsan cəmiyyətinin müxtəlif dövrlərində və mədəniyyətin müxtəlif inkişaf səviyyələrində eyni coğrafi ərəzi çərçivəsində sosial – tarixi və coğrafi əlamətlərin fərqli məcmusu müxtəlif inkişaf məkanları yaradır. Beləliklə, bir – birini əvəz edən inkişaf yerlərinin sistemini təyin etmək olar. Zəngin tarixi – mədəni materiallara əsasən biz belə bir nəticəyə gəlmişik ki, əsrlər boyunca Azərbaycan xalqının etnik yaddaşında olan coğrafi adlar mədəniyyət tarixinin və öz həyatının bir hissəsi kimi insanlar üçün əzizdir. Onlar Azərbaycan etnosunun milli özünüdərkinin ayrılmaz elementi, etnik mənsubiyyətin bir inkişaf formasıdır; etnik yaddaş faktorlarından biri olan toponimika Azərbaycan etnosunun mənəvi – mədəni irsində mühüm rol oynayır.

Bütövlükdə aparılan tarixi – etnoqrafik araşdırmalar göstərir ki, Azərbaycan xalqı, xüsusilə də, onun urbanistik mentalitetində, bizim dövrümüzə qədər gələn toponimik adlarda, islamaqədər dini baxışların fraqmentlərinin

də, şifahi xalq və ədəbi yaradıcılığın, incəsənətin və maddi mədəniyyətin digər elementlərinin ən yaxşı nümunələrində əks olunan qədim mədəni köklərə, ənənələrə malikdir.

Əlbəyaxa döyüşün yaranma və inkişaf tarixi – Azərbaycan etnosunun milli ruhunun göstəriciləri folklor nümunələrində, tarixi-etnoqrafik mənbələrdə, qəhrəmanlıq dastanlarda və s.-də hərbi hazırlığın tərkib hissəsi olan və sosial planda azərbaycanlıların milli ruhunu əks etdirən müəyyən növ fiziki tapşırıqların inkişafı vurğulanır. Qədim dövrlərdə güləşin daha çox maraq doğurduğu qeyd olunur. Güləş insanın fiziki inkişafının mühüm göstəricisi olaraq, onu əmək və hərbi fəaliyyətə hazırlayırdı. Müxtəlif xalqların yaşayış şəraiti və yaşayış tərzini, onların ənənə və milli adətləri, mədəniyyətlərinin xüsusiyyətləri güləş növlərinin özünəməxsusluğuna və çoxtərəfli qanunlarına mühüm dərəcədə təsir etmişdir.

Tarixi məxəzlər sübut edir ki, bir çox xalqların folklorunda qeyri-fiziki və mənəvi keyfiyyətlərə malik olan, o fəvqə qüvvələrlə belə mübarizə apara bilən qəhrəman idealları mövcuddur. Səciyyəvidir ki, folklor ənənəsinə görə müasir dövrümüzədək adları tanınan milli epik qəhrəmanlar – babillərdə Bilqamis, misirlilərdə Osiris, yunanlarda Herakl, çinlilərdə Dahi Yu, almanlarda Ziqfrid, farslarda Rüstəm, tibetlilərdə Keşar, azərbaycanlılarda Koroglu – məğlubolunmaz güləş ustaları olmuşdur.

Sivilizasiyanın müxtəlif inkişaf dövrlərində Milli döyüş sənət növlərinin inkişafına nəzər salsaq görərik ki, Azərbaycan ənənəsində karate – do sənətinin yaranma və inkişaf prosesi obyektiv şəkildə qiymətləndirilmişdir. Danılmaz fakdir ki, ta qədimlərdən azərbaycanlılar üçün milli güləş idman və ya döyüş yalnız təkmübarizəliyinin bir növü olmayıb, eyni zamanda özündə yüksək mənəvi mədəniyyətin potensialını cəmləşdirən incəsənət rolunda çıxış etmişdir. Güləşdə məğlub olmayan pəhləvanlar “ustad pəhləvan” adlandırılırdı. Yarışdan çıxdıqları zaman onlar dizlərinə güzgü bağlayırdılar. Yarış sona çatanaqədək güzgüsü bütöv qalan pəhləvan qalib hesab edilirdi. Onları “aynalı pəhləvan” adlandırılırdılar. Beləliklə, döyüşkənlik mənəvi keyfiyyət olaraq, həqiqəti yalandan, alicənablığı alçaqlıqdan, ka-

sıbları varlılardan, nəcabətlini qəddardan qoruyurdu. Azərbaycanın mənəvi əxlaqında ölümə qalib gələn ruha ibadət müasir dövrədək gələn milli mədəniyyət abidələrində-eposlarda, ədəbi-bədii yaradıcılıqda və memarlıq əsərlərində qabarıq şəkildə izlənilir.

Təkmübarizəlik idmanın, ilk növbədə də karate-do kimi döyüş sənətinin Azərbaycan etnosunun milli ruhunun inkişafına verdiyi tövheni qiymətləndirmək olduqca çətinidir. Ruhun cəmləşdirilməsi, fiziki və psixiki sağlamlıq arasında tarazlığın yaradılması ideyası Şərqi, o cümlədən də Azərbaycanın, bir sıra döyüş sənətlərində mövcuddur.

Ta qədim dövrlərdən şərq təkmübarizəliyinin əsasını təkcə hər bir canlıda təbii olan ölüm qorxusunu dəf etməyi bacaran “sarsılmaz ruha” nail olması deyil, eyni zamanda dinin mənəvi qanunları ilə uyğunluq təşkil edən, varlığın ehtirassız mediativ anlaşıması üzərindən ətraf dünya ilə harmoniyaya, təkmilləşmənin qırılmaz prosesi yolunda yeni mərhələyə nail olmaqdır. Karate təbiətin saflığına əks olan süniliyi qəbul etmir. Bu idman növündə təkəbbürlüyə, amansızlığa, ədalətsizliyə yer yoxdur. Məhz belə bir motivasiya Şərq sivilizasiyası mədəniyyətini qoruyub saxlanmasında döyüşkən ruhun yaranmasına və müasirlərə mənəvi ruhən qalib gəlmək olan döyüş sənətinin unikal texnikasını çatdırmağa imkan yaradır.

Beləliklə, şərq təkmübarizəlik idman növləri əsirlər boyunca formalaşan ciddi fəlsəfi – dünyagörüşə əsaslanır. Döyüş sənətinin öyrədilməsində fiziki qüvvəyə üstünlük verilən müasir qərb texnikası ilə müqayisədə məhz ənənəvi şərq təkmübarizəlik idman növlərində mənəvi keyfiyyətlər mühüm yer tutur. Hər bir xalqın öz stili, yalnız ona xas olan döyüş elementləri olsa da, hər biri idman – yarış fəaliyyətinin ritualını özünəməxsus olaraq qursa da, əsas məna – yüksək mənəvi gücün nümayişidir.

Azərbaycan xalqı yüksək mənəvi gücünü yalnız idman yarışlarında deyil, həm də hərbi meydanında göstərə bilir. Buna misal olaraq 27 sentyabr 2020-ci ildə Azərbaycan xalqının işğal olunmuş Vətən torpaqlarını (Qarabağı) azad etmək üçün ölkə Prezidenti, Silahlı Qüvvələrin Ali Baş Komandanı İlham Əliyevin

başladığı vətən savaşını ruh yüksəkliyi ilə dəstəkləməsini və həmrəylik nümayiş etdirməsini göstərmək olar. Ermənistan silahlı qüvvələri bu savaşda öz çirkin xislətinə sadıq qalaraq (döyüş ərazisindən çox uzaq olan) mülki əhalininin yaşadığı Gəncə şəhərini (ballistik raketlə) atəşə tutdular. Həmçinin Tərtər, Goranboy, Ağcəbədi və digə şəhər və rayonlarımızı bombaladılar. Buna baxmayaraq, evləri dağılmış sakinlər çox böyük qürurla deyirdilər: “Bütün ev-eşiyimiz qurban olsun əsgərlərimizə. Bizim üçün önəmli torpaqlarımızın işğaldan azad olunmasıdır. Var olsun ordumuz! Yaşasın Prezidentimiz”. Bütün bunlar Azərbaycan xalqının milli birliyinin və milli ruhunun bariz nümunəsidir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Şükürov A.** *Kulturologiya* (dərslük) Bakı, “Adiloğlu” nəşriyyatı 2003, s. 134, 274 s.

2. **Səmədov Y.B.** *Olimpiya hərəkəti milli mədəni dəyərlərin təbliğinin əsası kimi*. “Olimpiya idmanının fizikası, kimyası və fəlsəfəsi” Beynəlxalq elmi konfransın materialları (17-18 oktyabr 2014) “Araz” nəşriyyatı, Bakı 2014, 336 s.
3. **Соколов С.Н.** *Зороастризм*. Авеста в русских переводах (1861 – 1996). СПб, 1998. с.7 – 21.
4. **Абдулатипов Р.Г.** *Кавказская цивилизация: самобытность и целостность*. Научная мысль Кавказа, Ростов на Дону, 1995, №4. с. 57.
5. **Путилов Б.Н.** *Героический эпос и действительность*. Л., Наука, 1988, с.123.
6. **Лорочненко Е.А.** *Зороастрийцы в Иране* (Историко – этнографический очерк). – М., Наука, 1982, с.33.

ОТРАЖЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНОГО ДУХА В УСТНОМ НАРОДНОМ ТВОРЧЕСТВЕ И ЛИТЕРАТУРЕ

д.ф.н. по пед., доц. Я.Б. Самедов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Аннотация: В статье основываясь на исторические источники, утверждается, что Азербайджан является одним из древнейших центров культуры. Кроме того, отмечается, что в результате этнических и религиозных связей нашего народа с другими народами была сформирована своеобразная и уникальная азербайджанская культура. В статье также повествуется о показателях национального духа азербайджанского эт-

носа. Раскрывается нравственная сущность уникальных памятников, давших сильный толчок развитию азербайджанской культуры. Говорится о том, что в самобытных единоборствах азербайджанского народа нравственное содержание занимает важное место.

Ключевые слова: *Азербайджан, эпический, этнический, национальный, нравственный, исторический*

REFLECTION OF NATIONAL SPIRIT IN ORAL FOLK ART AND LITERATURE

Y.B. Samadov

Annotation: Based on historical resources the article shows that Azerbaijan is one of the most ancient centres in the world. Moreover, as a result of ethnic and religious relations of our people with other peoples the article touches on formation of unique Azerbaijan metaculture. The article also deals with spiritual essence of unique monuments stimula-

ting cultural development of Azerbaijan. It also shows that spiritual structure plays an important role in different types of struggle belonging to this country.

Key words: *Azerbaijan, epic, ethnic, national, spiritual, historical.*

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 gəlinəndə ardıcılıqla (məsələn, [1] və ya [1, s.55] kimi işarə olunmalı) ilə nömrələnməlidir.
5. Ədəbiyyat siyahısında verilən hər bir istinad haqqında məlumat tam və dəqiq olmalıdır. İstinad olunan mənbənin bibliografik təsviri onun növündən (monoqrafik, dərslik, elmi məqalə və s.) asılı olaraq verilməlidir. Elmi məqalələrdə, simpozium, konfrans və digər nüfuzlu elmi tədbirlərin 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 noyabr, 2020

Sifariş № 01, Kağız format 60x110

Nəşr şərti -11.0 Sayı

Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti, 98