İAAF «NewStudiesinAthletics» , 2006 г., стр 46-52
4. Веб-сайт https://www.iaaf.org
5. Справочник ИААФ «Спортивная медицина» перевод с англ – М.»Человек» 2013 г. Стр 329.

Atletikada məşq prosesinin planlaşdırılması

Xasanov X.Ə., Vəliyev Ş.M
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Annotasiya: Müxtəlif hazırlıqlı atletlərin məşq yükünü planlaşdırlmasına müasir baxışlar, mezo, makro və mikro məşq silsilələrində müxtəlif istiqamətli məşq yüklərinin nisbəti öz əksini tapmışdır. Məşq planının mərhələlər üzrə tərtibi nümunələr verilir. Bir silsiləli və iki silsiləli illik planlaşdırılmanın mənfi və üstün cəhətləri təhlil olunur. Əsas yarışlarda idman formasının əldə olunmasının illik planının strukturu müəyyənləşdirilir.

Açar sözlər: məşq prosesinin planlaşdırılması; makro silsilə; mezo silsilə; mikro silsilə; yarış forması; nəzarət; testləşdirmə.

Planning of the training process of athletics

Khasanov Kh.A., Valiev Sh.M
Azerbaijan State Academy of Physical Culture and Sport

Annotation: modern approaches to the planning of the training process of athletes of different training levels, the ratio of various training methods in different periods and stages of the macrocycle, the specificity of the construction of mesocycle and microcycle, and their combination and interrelation are given. The positive and negative aspects of single-cycle annual cycle planning are analyzed. The structure of the annual plan is determined taking into account the peak fitness condition for the mail competitions.

Keywords: Planning of the training process, macrocycle, mesocycle, microcycle, sports fitness, control and testing.

AZƏRBAYCANIN İMİCİNİN BEYNƏLXALQ ALƏMDƏ FORMALAŞMASI ÜÇÜN İDMANIN ƏHƏMİYYƏTİ

p.ü.f.d., dos. F.C.Hüseynov
farhadland@yahoo.fr
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Nəşr tarixi
Qəbuledilib: 1 noyabr 2019
Dərcolunub: 5 dekabr 2019
© 2019ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Annotasiya: Son illərdə ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman hərəkatı üçün yaranmış imkanlar, həyata keçirilən konkret tədbirlər bu sahədə istər ölkə daxilində, istərsə də beynəlxalq aləmdə qazanılan uğurlar və əldə olunmuş nailiyyətlər bədən tərbiyəsi və idmanı dövlət siyasətinin prioritetlərindən birinə çevirmişdir. Milli Strategiya bədən tərbiyəsi və idman sahəsindəki hədəfləri müəyyən edir və bu hədəflərə çatmaq üçün tərəfdaşlıq şəraitində işləməyin yeni yollarını axtarır.
Milli Strategiyanın əsas hədəflərindən biri beynəlxalq idman aləmində Azərbaycanı fəal ölkəyə çevirməkdir.
Açar sözlər: idman, beynəlxalq aləm, dövlətin imici, Azərbaycan

Ölkənin imicinin yüksəldilməsi üçün idmandan istifadə edilməsi, sosial-iqdisadi inkişafın yüksək səviyyəsinin nümayiş edilməsi "yumşaq qüvvə" konsepsiyasına uyğun gəlir. Bu anlayış amerikalı alim Cozef Naem tərəfindən işlənib hazırlanmışdır. O, olkənin qücünü iki hissəyə bölür: "sərt qüvvə" və "yumşaq qüvvə".

"Sərt qüvvə" dedikdə siyasi, iqtisadi və maliyyə gücü nəzərdə tutulur. "Yumşaq qüvvəyə" isə mədəniyyət sahəsi, mənəvi dəyərlər və ideologiya daxildir. Qeyd etmək vacibdir ki, bir çox hallarda məlum tədbirlər az nəzərə çarpan və bahalı olan, eyni zamanı xarici dövlətlərin işlərinə silahlı müdaxilədən fərqli olaraq daha effektivli ola bilər.

"Yumşaq qüvvə " anlayışını təkmilləşdirərək 2006-cı ildə C.Naem və R.Ermitej burada daha bir termini -"ağıllı qüvvə" daxil etmişlər. "Yumşaq qüvvə" terminindən "ağıllı qüvvə" termininə keçid göstərir ki, ABŞ özünün müvafiq siyasətinin aparılması zamanı başqa ölkələrdə ("yumşaq" sözünə daha yaxın olan) dolayı, ehtiyatlı təsirin, lakin az bilinən və son dərəcədə effektiv tədbirlərdən istifadə edir.[3,6]

Tədqiqatın məqsədi: Azərbaycanın imicinin beynəlxalq aləmdə formalaşması üçün idmanın əhəmiyyəti.

Tədqiqatın vəzifələri:

1. Xarici ölkələrdə ölkə imicinnin yaradılmasında idmanın rolu
2. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inişafının təhlili.

Tədqiqatın metodları: ümumi elmi metodlar – təhlil və sintez, müqaisəli təhlil üsulları, media təhlili.

Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə 2013-2020-ci illəri əhatə edən Milli Strategiya "Bədən tərbiyəsi və idman" haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanununun 4.0.1 maddəsinə uyğun olaraq və “Azərbaycan 2020: Gələcəyə baxış” İnkişaf konsepsiyasının təsdiq edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2012-ci il 29 dekabr 800 nömrəli Fərmanından irəli gələn vəzifələrin icrası ilə bağlı ölkənin bədən tərbiyəsi və idman hərəkatında ilk dəfə olaraq bədən tərbiyəsi və idmanın uzun müddətə inkişafını planlaşdıran və həyata keçirilməsini təmin edəcək fəaliyyət istiqamətlərini müəyyən edən dövlət səviyyəli sənəddir.

Son illərdə ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman hərəkatı üçün yaranmış imkanlar, həyata keçirilən konkret tədbirlər bu sahədə istər ölkə daxilində, istərsə də beynəlxalq aləmdə qazanılan uğurlar və əldə olunmuş nailiyyətlər bədən tərbiyəsi və idmanı dövlət siyasətinin prioritetlərindən birinə çevirmişdir. Milli Strategiya bədən tərbiyəsi və idman sahəsindəki hədəfləri müəyyən edir və bu hədəflərə çatmaq üçün tərəfdaşlıq şəraitində işləməyin yeni yollarını axtarır. Milli Strategiyanının əsas hədəflərindən biri beynəlxalq idman aləmində Azərbaycanı fəal ölkəyə çevirməkdir.

Azərbaycan Respublikasında il ərzində bədən tərbiyəsi və idman hərəkatına bütövlükdə müəyyən maliyyə vəsaiti ayrılır və istifadə olunur. Eyni zamanda Dövlət büdcəsindən ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanın infrastrukturunun inkişafına (idman qurğularının inşasına, əsaslı təmir və təmir işlərinə) hər il kapital qoyuluşu müəyyən edilir.

Bunlardan əlavə digər qeyri-dövlət, ictimai təşkilatlar və özəl qurumların bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına ayırdıqları maliyyə vəsaitinin həcmi ildən ilə artır.

İdman nailiyyətlərin nümayişi bir sıra ölkələrin təbliğatı kimi istifadə edilir. Məsələn, rusiyalı tədqiqatçı N.Brodskaya ölkə imicinin yaradılması üçün idmanın rolu haqqında məlumat vermişdir, hətta kosmosa uçuşların dünyada aparıcı ölkə kimi tanıtmağa və imicinin yüksəlməsinə savadlı istifadə edilmişdir. İdmanda qalibiyyət hər bir ölkənin imicinin vacib hissəsinə çevrilmişdir. Olimpiya oyunlarında, dünya çempionatlarında müvəffəqiyyətlər nəinki ölkə daxilində imici yüksəldir, hətta digər ölkələr ilə müqaisədə yarış kimi istifadə edilir [1].

İdman yarışların təşkilinin öz ənənələri mövcud olan ABŞ-da dövlət siyasətinin vacib hissəsi kimi idmanda yüksək nailiyyətlərə böyük diqqət verilir. ABŞ-da hesab edilir ki, idmanda Amerika cəmiyyətində bərabərlik, rəqabət, yarış, təşəbbüs kimi əsas dəyərlər əks olunur. 60-cı illərdə R.Boylın "İdman - Amerika həyatının güzgüsü" işi dərc olunduqdan sonra idman milli əyləncə kimi elan olunmuşdur və Amerika cəmiyyətinin modeli elan edilmişdir. 70-80-ci illərdən başlayaraq ABŞ-da amerikalıların çoxu buna inanaraq idman "ikinci din" hesab edirlər.

Dövlətin məqsədləri üçün böyük idmanın ictimai statusu və siyasi funksiyaların istifadə

imkanlarını nəzərdən keçirərkən bu proseslərdə hökümətin rolunu xüsusi qeyd etmək lazımdır. Dövlətlərin idman sahəsində iştirakı haqqında danışarkən V.Rodiçenko qeyd etmişdir ki, "100 ildən artıq beynəlxalq idman yarışları və beynəlxalq idman qeyri dövlət təşkilatları hesabına inkişaf edir. Qeyd etmək vacibdir ki, əgər idman bərabər imkanlara malik olması deməkdirsə onda bu sahə güya dövlət orqanları tərəfindən idarə olunmamalıdır. Lakin, idman şübhəsiz ki, həmişə dövlət, iqtisadi və siyasi maraqların toqquşması yeri olmuşdur. İdmanın siyasətdə istifadəsinə müqavimət göstərmək səmərəsizdir və bəlkə də yanlışdır. Əgər ani bir nöqtədə idmanı siyasətdə vəzifələrin həllində istifadə edilməsə, onda dərhal dövlət dəstəyi də dayandıralacaq, bu da idmana zərər vuracaq" [4, 5].

Müasir zamanda xarici ölkələr aparıcı ölkələrin idmançılarını özlərinə cəlb edilməsi nəinki idman və ya iqdisadi, hətta siyasi məqsəd daşıyırdı. Aparıcı idmançıların digər ölkələrdə çıxışı xarici ölkələrin təbliğatında fəal istifadə edilir.İdman sahəsində dövlət siyasətin yüksəlməsinə köməklik edən mövzuların açıqlanması dövlətin inkişaf yollarının seçilməsinə köməklik edir. İlk növbədə dünya mühitindən asılılığı və ona təsiri aydınlaşdırmaq lazımdır. Əgər Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi hansı idman növlərinin üstün olması haqqında, hansı idman növü üzrə yarışlarda iştirak və dəstək verməsi haqqında özü qərar verirsə, belə halda dövlətin sərbəstliyi olarmı? Düşünmək olar ki, idmanın maliyyələşməsi və dəstəyi dövlətin və ya Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi marağı əsasında aparılır [2].

Azərbaycanın Milli Olimpiya Komitəsinin prezidenti İlham Əliyev ölkədə idmana böyük diqqət verərək milli idmançıların beynəlxalq yarışlarda mövqelərinin yüksəlməsinə çalışır. Beləliklə idmanın və siyasətin bir-birilə sıx əlaqədə olması sübut edilir. Lakin dövlətin maraqlarından çıxış edərək idmanın müsbət imkanlarının istifadəsi, beynəlxalq içtimayyəti tərəfindən dövlətin qeyri əlverişli maraqlarının vacibliyinin izahı əsas meyar kimi qəbul edilir. Dövlətin idman imicinin formalaşması üzrə məqsədyönlü cəhdlərin aparılması ölkənin müsbət brendin formalaşmasına yönəldilməsi vacibdir.

Bir sıra xarici ədəbiyyatlarda (mətbuatlarda) Olimpiyada imicinin və oyunların planlaşdırılması və keçirilməsinə siyasətin təsirinə böyük diqqət ayrılır. Buna sübut Azərbaycanda bir sıra irimiqyaslı yarışların təşkili və keçirilməsidir. Onların arasında Bakı-2015 İ Avropa Oyunları, 2017-ci ildə İV Həmrəyliyi İslam Oyunları, 42-ci Ümumdünya Şahmat Olimpiyadası, qadınlar arasında FİFA-U-17 dünya , kişilər arasında UEFA-U- 17 Avropa çempionatları, Formula -1 Avropa Qran prisi, gimnastikası üzrə dünya kuboku, 2019-cu ildə ölkəmizdə keçiriləcək yeniyetmələr arasında Avropa festifalı, UEFA İcraiyyə Komitəsinin qərarı ilə Bakının 2020-ci ildə futbol üzrə Avropa çempionatının oyunlarının keçiriləcəyi 13 şəhər arasına düşməsi son dərəcədə sevindirici hadisədir.

Bu gün Azərbaycan olduqca böyük, beynəlxalq miqyaslı yarışlara, festivallara, qlobal forumlara, konfranslara - bir sözlə, nüfuzlu tədbirlərə ev sahibliyi edir. Bu miqyaslı tədbirlərin keçirilməsi üçün etimadın göstərilməsi təsadüfi deyil, bu, əlbəttə, Azərbaycanın qazandığı mövqeyin, ölkəmizin beynəlxalq çəkisinin, dünya ictimaiyyəti, beynəlxalq təşkilatlar qarşısında qazandığı müsbət reputasiyanın ifadəsidir. Eyni zamanda, belə tədbirlər ölkəmiz, dövlətimiz üçün müəyyən dividendlər gətirir. Bu mənada, həm siyasi, həm də iqtisadi qazancdan danışmaq olar.

2010-cu ildən bu yana müxtəlif beynəlxalq turnirlərin - bədii gimnastika, qılıncoynatma, taekvondo, güləş, boks, karate, avarçəkmə, FİFA U-17 Qadınlararası dünya çempionatı, “Baku World Challenge” avtomobil yarışı və Olimpiya növlərinə daxil olan digər beynəlxalq idman tədbiri, o cümlədən dünya və Avropa çempionatlarının təşkili də əslində Azərbaycanın dünyaya inteqrasiyası yolunda atılan addımlardan biridir.

Birinci Avropa Oyunlarının keçirilməsi üçün Bakının seçilməsi bizim müvəffəqiyyətimiz, beynəlxalq idman quruculuğu və beynəlxalq münasibətlər

sahəsindəki göstəricilərimizin qiymətləndirilməsidir. Azərbaycan artıq bir neçə ciddi beynəlxalq foruma ev sahibliyi edib və bütün dünyaya nümayiş etdirib ki, onun bu cür imkanları var. Yalnız yarışların keçirilməsində yox, həm də bu tədbirin təşkil olunması üslübunda, texnologiyasında Azərbaycan, əlbəttə ki, xüsusi standartlar müəyyənləşdirmişdir.

Azərbaycanda keçirilən Avropa, dünya çempionatları silsilə xarakter daşıyır. Hər il ölkədə bədii gimnastika, taekvando, güləş, boks, karate, futbol və s. bu kimi idman növləri üzrə dünya və qitə çempionatları, Olimpiya oyunlarının lisenziya turnirləri keçirilir. Ümumilikdə son 10 ildə Azərbaycanda 300-dən çox beynəlxalq yarış keçirilib. Bu yarışlar dünyaya olduğu qədər ölkəmizə də faydalı olub. Bu beynəlxalq yarışlarda yüzlərlə idmançımız müxtəlif medallar alaraq ölkəmizin bayrağını yüksəldiblər.

Azərbaycan iki sivilizasiya arasında körpüdür, eyni zamanda, bir müsəlman ölkəsinin Avropa ölkəsi kimi ön plana çıxması müasir dünyamız üçün unikal hadisələrdən biridir. Bu məqsədlə 2017-ci ilin yayında Bakıda keçiriləcək İslam Oyunları da Azərbaycan tərəfindən İslam dünyasına və Qərbə verilən sülh və barış mesajıdır.

Belə mötəbər yarışların təşkilinin və keçirilməsinin əsas məqsədi odur ki, Azərbaycan dünyanın inkişaf etmiş dövlətləri sırasına daxil olsun. Bunun üçün isə potensialımız mövcuddur, ən böyük gücümüz isə ondadır ki, ölkəmizdə ictimai-siyasi sabitlik və dinamik inkişaf tempi qorunub-saxlanmaqdadır. Bütün bunlar dünya üçün Azərbaycanı cəlbedici edir. Odur ki, ölkəmizdə keçirilən beynəlxalq tədbirlər heç də təsadüfi deyil. Azərbaycan Prezidenti Dünya Azərbaycanlılarının IV Qurultayında qarşıya məqsəd qoymuşdur ki, çalışıb beynəlxalq media qurumlarına çıxmaq, Azərbaycan həqiqətlərini dünya mətbuatında yaymaq. dünya Azərbaycan gerçəkliklərini görsün. Hesab edilir ki, “Formula-1”növbəti dəfə bu baxımdan çox unikal imkan yaratmışdır. Dünyanın nəhəng telekommunikasiya koorporasiyaları, mətbuat nümayəndələri, çap və elektron media təmsilçiləri Bakı və Azərbaycanımız haqqında çoxsaylı məlumatları dünyaya yaymışdılar. Beynəlxalq yarış və tədbirlərin Azərbaycanda keçirilməsi ölkəmizin böyük uğurudur. Azərbaycanın dünyada etibarlı tərəfdaş, dünyəvi ölkə, güclü iqtisadiyyata, sabit və təhlükəsizliyə malik olması belə tədbirlərə evsahibliyi etməsi imkanlarını artırır və bir çox hallarda digər ölkələrlə rəqabətdə üstünlüyə sahib olur.

Eyni zamanda, belə tədbirlərin keçirilməsi Azərbaycana həm iqtisadi, həm də strateji baxımdan böyük fayda gətirir. Etibarlı tərəfdaş kimi tanınması ölkəyə investisiyaların axmasına, əməkdaşlığa açıq olması ölkəyə yeni texnologiyaların gəlməsinə səbəb olur. Bunlarla bərabər bu tədbirlər Azərbaycan həqiqətlərinin, Azərbaycanın ədalətli mövqeyinin dünyaya yayılmasına böyük təkan verir.

Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi və Milli Olimpiya Komitəsi ilə birgə Olimpiya oyunlarında ev sahibliyi edən ölkə üçün müxtəlif idman növləri üzrə tikilən və bərpa olunan müasir idman qurğuları yarışlardan sonra ölkə əhalisinin istifadəsi üçün qalır. Həm Bakıda, həm də regionlarda müasir idman kompleksləri tikilərək yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığı üçün və əhalinin sağlamlığı üçün istifadəyə verilmişdir, onların sayı 47-yə çatmışdır.

Müasir zamanda Olimpiya oyunlarının keçirilmə ölkəsinin müəyyən edilməsi siyasi faktorların təsirindədir. XİX əsrin sonundan Olimpiyadaların təşkili və keçirilməsi nəinki iqdisadi, hətta siyasi baxımdan gəlirli hesab edilir. Beləliklə dövlətin əlverişli imicinin yaradılması üçün Olimpiyadanın rolu yüksəkdir. ABŞ-ın Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinə hər hansı şəhərin daimi namizədliyinin verilməsi məsələsi bu məqsəd üçün edilir [6].

Nəticələr. Dünya ölkələri beynəlxalq səviyyədə öz nailiyyətlərini nümayiş etdirmək təbliği məqsədilə Olimpiyadanın təşkili və keçirilməsi hüququnun alınmasına çalışırlar. Bu baxımdan heç bir beynəlxalq hadisə (musiqi, kino və s.) idmanla müqaisə edilə bilməz. Bu səviyyədə yarışların keçirilmə

hüququnun alınması - artıq digər namizəd ölkələr üzərində qələbə hesab edilir, hətta ölkədə idmanın inkişaf səviyyəsindən, siyasi sistemin sabitliyindən, iqdisadiyyatda müvəffəqiyyətlər, inkişaf etmiş infrastrukturun mövcudluğu və s. haqda məlumat verir. Belə səviyyəli yarışların ev sahibliyinin edilməsi ümumplanet miqyaslıdır, medianın inkişafı və böyük sayda tamaşaçıların cəlb edilməsi həyat tərzi və düşüncəsi haqqında reklam və gələcək təbliğat üçün böyük imkan hesab edilir. 2019-cu ilin 5 ayı ərzində Azərbaycana 200 mindən artıq turist gəlmişdir.

Olimpiya oyunlarının mediada məlumatlandırılması ölkə sahibi, iştirakçı ölkələr arasında münasibətlər haqqında dünya içtimayyətinin fikrin qurulması haqqında məlumat verir. Mötəbər yarışlar üçün Azərbaycanda tikilən idman infrastrukturları xalqımızın, gənclərin istifadəsinə verilmişdir.

Ölkənin idman imici - bu sərbəst olmayan, tarixən şərtli bir fenomendir. Bu baxımdan, müasir Azərbaycan bir sıra idman növlərində dünyanın digər ölkələrinə nisbətən üstün mövqe tutur. Bu baxımdan idman imicinin optimallaşdırılması Azərbaycanın təsviri üçün əhəmiyyətli bir istiqamətdir. Müxtəlif dövlətlərin dünyadakı nümayəndəlikləri yalnız onların dünya siyasətində, iqtisadi nailiyyətlərindəki hərəkətlərinə deyil, həm də idman və mədəniyyət kimi ictimai həyatın mühüm sahələrinə də əsaslanırlar.

Dünyada müxtəlif ölkələr haqqında təsəvvurlərin yaranması nəinki dünya siyasəti, iqdisadi nailiyyətlər fəaliyyəti ilə, hətta onların sosial həyatı əsasında, idman və mədəniyyət əsasında formalaşır. Bununla belə ölkənin imicinin formalaşmasına təsir göstərmə imkanları ilə müqayisədə idmanın kütləviliyi nəticəsində ölkə imicinin artması xarakteri hazırda idmanın ümumi mövcudluğu daha böyükdür. Beləliklə beynəlxalq aləmdə ölkənin imicinin formalaşması üçün idman əsas vasitələrdən biridir.

Ədəbiyyat

1. Бродская Н. П. Спорт больших достижений как пространство для формирования национального имиджа страны // Национальные интересы и имидж России. М., 2006. С. 57.
2. Креймер М. Большой спорт как фактор большой политики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://newtimes.ru/stati/others/ad11d038639fcf981fdb8d2984be29f2-bolshoi-sportkak-faktor-bolshoi-polutuku.html(дата обращения: 25-10-2016).
3. Ларина Е. Взлет и падение «мягкой силы» [Электронный ресурс] / Е. Ларина. – Режим доступа: http://communitarian.ru/publikacii/bolshoy_blizhniy_vostok/vzlet_i_padenie_myagkoy_sily_30082014/ (дата обращения: 15-10-2016).
4. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 11.
5. Рожков П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства // Теория и практика физической культуры. 2002. № 1. С. 8.
6. Nye J. Bound to lead: The changing nature of American power /Joseph Nye. NewYork: BasicBooks, 1990.

Значениеспорта для формирования имиджа Азербайджана на международной арене

к.п.н., проф. Ф. Х. Гусейнов
Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Аннотация: Возможности которые были созданы для развития физкультуры и спорта в нашей стране в последние годы, конкретные меры, которые были реализованы в этой области как в стране, так и на международной арене, превратили физическое воспитание и спорт одним из приоритетов государственной политики. Национальная стратегия определяет цели в области физического воспитания и спорта и ищет новые пути работы в партнерстве для достижения этих целей. Одна из основных целей Национальной стратегии -

превратить Азербайджан в активную страну в международном спортивном мире.

Ключевые слова: спорт, международная арена, имидж страны, Азербайджан

The image of sport for the image of Azerbaijan on the international arena

ph.d.Huseynov F.J.
Azerbaijan State Academy of Physical Culture and Sport

Annotation: In the last years, the physical culture and sports in the country have become more realistic in the region, as well as on the international arena, widened the physical and sports priority of the state policy. The national strategy defines the role of a physical person in sports and sports, and looks for new ways to partner with the team. One of the main lines of the National Strategy - to destabilize Azerbaijan in an international sport world.

Keywords: sport, international arena, image of the state, Azebaijan

YENİYETMƏ FUTBOLÇULARIN FİZİKİ HAZIRLIQLARI ÜZRƏ İŞİN TƏŞKİLİ

p.ü.f.d. Babayev R.Q, prof. Bağırov R.K, b/m. Şükürov M.Q, b/m. Rizvanov A.Q., m. V.İ.Həsənli
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Nəşr tarixi
Qəbul edilib: 1 noyabr 2019
Dərc olunub: 5 dekabr 2019
© 2019 ADBTİA. Bütünhüquqlar qorunur.

Annotasiya: Müasir futbolda futbolçuların hazırlanması prosesində əsas məsələlərdən biri fiziki hazırlıqdır.Məqalədə, yeniyetmə futbolçuların fiziki hazırıqları və onların qarşısında duran əsas tələblərdən danışılıb. Yeniyetmə futbolçuların ümumi və xüsusi fiziki hazırlıqları üzrə işin mahiyyəti, vəzifələri və onun təşkili yolları göstərilib.

Açar sözlər: fiziki hazırlıq, fiziki keyfiyyətlər, aktiv faza, passiv faza, idman naliyyəti

Müasir dövrdə futbolun sürətinin, dinamikasının və futbolçuların üzərinə düşən fiziki yükün artdığını nəzərə alsaq yeniyetmə futbolçuların fiziki hazırlıqları üzrə aparılan iş çox aktual mövzudur. Bu baxımdan onu qeyd etmək istəyirəm ki, futbolçuların fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi və formalaşdırılması prosesi erkən yaşdan başlanmalı, təlim-məşq prosesinin əsas baza hissəsini təşkil etməlidir.

Tədqiqatın təşkili və metodları:Tərəfimizdən aparılan müşahidələr, uşaq futbolunda çalışan məçqçilərlə aparılan müsahibələr nəticəsində belə qənaətə gəlmək olur ki, yeniyetmə gənc futbolçuların fiziki hazırılıqı mövzusu olduqca aktual mövzüdür. Çünki, müasir futbol futbolçuların fiziki hazırlığı qarşısında mühüm vəzifələr və tələblər qoyur. Belə tələblərdən ən əsası 90 dəqiqə və daha artıq müddət ərzində meydançada sona qədər yüksək tempdə mübarizə aparmaq və oyunun sonuna qədər yüksək fiziki hazırlıq nümayiş etdirməkdir.

Tərəfimizdən aparılan müşahidələr nəticəsində belə qənaətə gəlirik ki, yüksək fiziki hazırlıq nümayiş etdirən komandalar daha çox hücumlar təşkil edirlər, rəqib komandanı daim təzyiq altında saxlayırlar və buda onların yüksək nailiyyət qazanmasında əsas rol oynayır.

Belə ki, futbolda yüksək idman nailiyyəti qazanmaq üçün futbolçular həm texniki, taktiki, nəzəri-psixoloği cəhətdən hazır olmalı, həmçinin yüksək fiziki hazırlığa malik olmalıdırlar. Bu baxımdan onu vurğulamaq istəyirəm ki, futbolçular həmçinin yüksək texniki hazırlığa sahib olmalı ki, topu qəbul edərkən, topu yan xətdən oyuna daxil edərkən, topu komanda yoldaşlarına ötürərkən komanda yoldaşı topu qəbul edərkən artıq fiziki yük sərf eləməsin, çünki artıq fiziki yükə sərf edilən