



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

## İDMANDA MÜASİR TEKNOLOGİYALAR

*p.ü.f.d. A.M.Qasımova*  
*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və*  
*İdman Akademiyası*  
*kasumovaaynur@gmail.com*

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2019

Dərc olunub: 5 dekabr 2019

©2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Annotasiya:** Məqalədə, əsasən İT-nin təhsil məqsədləri üçün tətbiq edilməsinin məqsədəuyğunluğu, yeni məlumatların öyrənilməsi üçün vizual bir vasitə, mövzu haqqında biliklərin formalaşdırılması vasitəsi, ölçmə, nümayiş etdirmə və təsir etmə vasitəsi kimi istifadəsi ilə müəyyən edildiyi müzakirə olunur.

**Açar sözlər:** İnformasiya texnologiyaları, kompüter proqramları, KP “Atlet”, “Dartfish”, “Myotest PRO”, SMARTSPEED, WIMU, Elliptik qurğumonitor.

Yeni texnologiyalar (İT) bu gün elm, istehsal və adi məişət həyatımıza kimi bütün sferalara nüfuz etmişdir. Hal hazırda təlim prosesinin nəzəri və praktiki hissəsində böyük dəyişikliklərlə müşayiət olunan yeni bir idman sistemi hazırlanır.

İdmançıların nəticələrinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edən sürətli məlumat ötürmə üsul və metodları müasir informasiya və rabitə texnologiyalarının istifadəsinə əsaslanır. Video informasiyalarla işləyərək fərdi kompüterlərin, tətbiqi proqramların, proyektorların, interaktiv lövhələrin istifadəsi təkcə idmançı yetişdirməyə deyil, fiziki proseslərin dinamikası barədə vaxtında məlumat almağa, idmançıları haqqında düzgün və ətraflı məlumat əldə

etməyə və emal etməyə kömək edir.

Əlbəttə ki, insan həyatının və cəmiyyətin idman kimi belə bir mühüm hissəsi, bu prosesdən kənar qala bilməz. Müasir informasiya texnologiyalarından idmanda istifadənin birinci nümunəsi kimi 1960-cı il Skvo-Velli-də (Kaliforniya, ABŞ) Qış Olimpiya Oyunları oldu. Bu Oyunların rəsmi hesabatında təşkilatçılar qürurla göstərdilər ki, ilk dəfə olimpiya tarixində idmançılar yarışın sonunu gözləmədən dərhal öz çıxışlarının nəticələrini, yarışın gedişi üzrə izləyə bildilər. Əlbəttə ki, bu imkanları hesablama texnikasının tətbiqi sayəsində əldə etmək mümkün olmuşdur. O vaxtdan idmanda informasiya texnologiyalarından istifadə, təkcə metrologiyayla məhdudlaşdırılmır və hətta idman həyatının məcburi elementinə çevrilmişdir[3].

Bununla əlaqədar olaraq işin məqsədi, təlimdə kompüter texnologiyalarından istifadə imkanlarını əsaslandırmaqdır.

İnformasiya texnologiyası, kompüter və proqram təminatı, periferik qurğular və hətta peyk rabitə sistemlərinə əsaslanaraq, insan beynindən kənarında məlumatları manipulyasiya etməyə imkan verən cihaz, metod və vasitələrin məcmusudur.

Müasir idman müxtəlif informasiyalarla işləyən mürəkkəb prosesdir. İnformasiya texnologiyalarının tətbiqi bu işin effektivliyini yüksəltməyə böyük imkan yarada bilər.

Ümumi qəbul edilmiş tərifə görə, informasiya texnologiyası (İT) – informasiya ehtiyatlarından istifadə olunması proseslərinin ağırlığını azaltmaq, onların etibarlılığını və operativliyini çoxaltmaq məqsədilə informasiyanın toplanması, emalı, saxlanması, ötürülməsini təmin edən və texnoloji zəncirdə birləşdirən metodlar, istehsal prosesləri və texniki-proqram vasitələri toplusudur. Yerli və xarici mənbələrin araşdırmaları göstərdi ki, idmanın nəzəri və praktiki fəaliyyətində İT-dən istifadə üçün bir neçə imkan qrupunu ayırmaq olar.

**İdman idarəetməsinin aləti kimi idman tədbirlərinin keçirilməsində İT-dən istifadə**  
Buraya idmançı və tamaşaçı axınının



**ADBTİA**

tənzimlənməsini, maliyyə və demografik aspektlərin planlaşdırılmasını, idman tədbirlərinin reklam və informasiya dəstəyini, maliyyə və hüquqi sənədləşməni və digər məntiqi problemlərin həllini daxil etmək olar.

**İT-nin idman nəticələrinin fiksasiya vasitəsi kimi**

İdman nəticəsinin dəqiq təyini, xüsusilə idman yarışları keçirlərkən böyük pedaqoji, inzibati və hüquqi əhəmiyyətə malikdir. Məlumdur ki, Qlobal Mövqəyəyinetmə Sistemi (ing. GPS — Global Positioning System) — dünyanın hər bir yerində, hər bir hava şəraitində, obyektin yerləşdiyi məkan və hərəkət sürətini müəyyən etməyə imkan yaradır. Bu gün GPS -ə əsaslanan ixtisaslaşmış taxometrler geniş istifadə olunur ki, bu da məsafəni, sürəti böyük dəqiqliklə ölçməyə imkan verir. Müasir idman da (infraqrımızi hədəflər, başlanğıc qapılar, əlaqə lentləri, finiş panelləri, fotosəkillər və s.) informasiya texnologiyalarına əsaslanaraq və elektron tablo sistemi ilə birləşdirərək, obyektiv və operativ şəkildə əldə edilən nəticələri bir neçə dəfə canlandırmaq imkanına malikdir. Kompüter texnologiyası informasiya texnologiyasının bir hissəsi kimi prinsiplial olaraq yüksək səviyyədə iş prosesini formalaşdıraraq, insanların yaradıcılıq imkanlarını və intellektual potensialını artırmaq üçün rahat, psixoloji cəhətdən münasib şərait yaradır.

Yeni kompüter texnikasının yaradılması son məqsəd deyil, ilk növbədə kompüter texnologiyalarının elmi tədqiqatlarda, istehsalatda, gündəlik həyatda, idmanda, təhsil və digər sosial əhəmiyyətli vəzifələrin icrası məqsədi ilə istifadəsinə yönəldilmişdir. Təhsil prosesinin kompüter proqramları ilə təmin edilməsi və ondan pedaqoji fəaliyyətdə səmərəli istifadə, həmişə nəzəri və praktik düşüncələrin inkişafı ilə müşayiət olunmuşdur. Bu baxımdan təhsil prosesində kompüter texnologiyalarından istifadə nəzəri və praktiki inkişafı elmi maraq doğurur.

Kompüter proqramlarının (KP) tədris prosesində praktik istifadəsinə gəldikdə isə

bu o deməkdir ki, təlimdə tək cə "məcburi" (qiymətləndirmə) deyil, həm də tələbələr üçün şəxsi maraq və təhsil prosesindən məmnun olmaq üçün motivasiya işlənilib hazırlanmalıdır. Burada son nəticə ilə qiymətləndirmə, geniş seçim azadlığı, tədris prosesində rəasional yaradıcılıq fəaliyyətini inkişaf etdirmək, tələbələrə fərdi yanaşma və onların təlim prosesinə uyğunlaşmasını təmin etmək lazımdır. Kompüter təlimi texnologiyası, tələbələrin fəaliyyətinin son nəticələrini nəzərə alaraq onlarda məqsədin müəyyənələnməsini, planlaşdırmanı, təşkil etməni, nəzəratı, monitorinqi, nəticələrin təhlilini və düzəlişlərin edilməsini təmin edən keyfiyyətli təlim prosesinə zəmin yaradır.

Təlimdə texniki vasitələr və İKT-dən istifadə tələbələrin lazımı bacarıq və vərdişlərə yiyələnməsinə stimuly verməklə yanaşı müəllimin sərf etdiyi əməyi də qismən yüngülləşdirən yüksək tədris situasiyası yaratmağa qadir olan müasir vasitələrdir və onların tətbiqi dedikdə bu fənn üzrə optimal didaktik proseslər, məqsədə nail olmaq, təhsil vəzifələrini həll etmək yollarının məcmusu başa düşülür.

Kompüter proqramlarından istifadə edərək, texniki vasitələrin tamamilə insan təlimi olan mürəkkəb psixoloji prosesləri idarə etdiyini düşünmək heç də düzgün olmazdı. Kompüter proqramları müəllim və tələbə arasında yalnız bir vasitə və vasitəçidir. İdrak fəaliyyətinin idarə edilməsi, yalnız təlim prosesinin qurulması və dərslərin keçirilməsi mərhələlərində müəllimin seçdiyi model daxilində baş verməlidir. Müəllim tərəfindən idarəetmə üsullarının seçməsi həm təlimin məqsədlərindən, həm də mövcud məhdudiyyətlərdən asılıdır. Tədris prosesinin müxtəlif növləri arasında vəsaitləri səmərəli şəkildə bölüşdürmək və onların əsasında mümkün mənfi reaksiyalara baxmayaraq, "bilik məkanında" tələbə davranışını təmin etmək lazımdır.

Texniki dərş vəsaiti kimi kompüter texnologiyaları nəzarət və idarəetmə vasitələri baxımından uyğun olaraq, mövcud tədris prosesi çərçivəsində inkişaf edərək, eyni zamanda, yaradılmış və yaradılacaq KT-nin tək cə tədris metodlarına deyil, həm də tədris



ADBTİA

prosesinin bütün texnologiyasına təsir edə bilər. KT tətbiqi şəraitində yeni növ nəzarət tədbirlərinin həyata keçirilməsi, təlimlərin fərdiləşdirilməsi və həm yeni material, həm də keçilən hər hansı bir materialın tez bir zamanda yoxlanmasını idarə etmək bacarığı sayəsində çox asanlaşdırılır. KT-a ehtiyac isə, istifadə olunan metod, üsul və vasitələr qarşıya qoyulmuş pedaqoji məqsədə ən qısa müddətdə nail olmağı təmin etməkdə yararlıdır.

İdman fəaliyyətlərində KT bədən tərbiyəsinin tədris prosesinə nisbətən daha erkən istifadə olunmağa başlanmışdır. Bir sıra idman növlərində kompüterlər idmançıların məşq prosesinə vacib bir hissə kimi, daxil olmuşdur. KT ayrıca bir idman növünə deyil, demək olar ki, bütün növlərdə seçim sistemi üçün, motor funksiyalarının inkişaf səviyyəsinin standart qiymətləndirilməsi üçün avtomatlaşdırılmış idarəetmə sistemindən istifadə edilir.

Nəzarət edən kompüter proqramları şərti olaraq üç sahəyə bölünə bilər:

- idarəetmə;
- biliyə nəzarət;
- Fərdi bədən orqanlarının vəziyyətinə nəzarət.

İnformasiya kompüter proqramları ya təlim, ya da nəzarət proqramlarına inteqrasiya edilərək, ya da avtanom şəkildə işləyə bilər. İnformasiya kompüter proqramlarını aşağıdakı kimi bölmək olar:

- məlumat və bibliyoqrafik;
- ensiklopedik;
- dar tematik və s.

İstifadə üsullarına görə proqramlar açıq və ya qapalı ola bilər. Bu, proqramlar sahibləri üçün açıq, istifadəçilər üçün isə həm açıq, həm də qapalı ola bilərlər.

Tədris prosesi üçün hazırlanmış əksər təhsil proqramları, tədris və tədrisdənkənar proseslərdə istifadə edilə bilər. Belə İT-1 çoxdur. Onlardan bəzilərinə diqqət yetirək. KP-1 "Atlet" - təlim və materialın şəbəkə təqdimatı (hipertekst sistemi) prinsipi əsasında hazırlanmışdır. Bu proqramda məlumatların saxlanması üçün bir çərçivə rolunu oynayacaq məlumat modeli yoxdur, yəni, bu proqramla işləmək üçün çətin bir

alqoritm də yoxdur. Bu isə, tələbə və ya müəllimə, onunla işləyərkən, zəruri hesab etdiyi ardıcılığı, maksimum fərdi yanaşma imkanlarından istifadə etməyə rahat mühit yaradır. Proqram 4 səviyyədə hazırlanmışdır ki, bu da onunla işləyərkən oriyentasiyanı asanlaşdırır, eyni zamanda tələbəyə şəxsən özü üçün istədiyi bilik səviyyəsini seçməyə imkan verir[3].

Dartfish (Dart - sürətli hərəkət, balıq - balıq tutmaq) - istifadəsi asandır, idmançının taktiki və texniki hərəkətlərinin video analizi proqramıdır. Proqram rəqəmsal video qrafiklərdən istifadə edilərək, təlimi kəsmədən dərhal vizual əlaqə yaratmaq imkanlarına malikdir. Dartfish məşqçilər, idmançılar, müəllimlər, tələbələr, fizioterapevtlər tərəfindən istifadə edilə bilər[1].

Səmərəli, istifadəsi asan olan, idmançının belinə və ya ağırlıq yükünə quraşdırılmış Myotest PRO avadanlığı, lazım olan bütün məlumatları, real vaxt nəticələrini toplamaq və birbaşa idman zalından çatdırmaq imkanındadır. Nəticələrin qrafik təhlili, atletin biomexanikasının nəticələrini təhlil etməyə imkan verən proqram sayəsində bir neçə idmançı arasında müəyyən bir müddət üçün göstəriciləri öyrənmək və müqayisə etmək imkanlarını verir[1].

SMARTSPEED (SMART-intensiv, SPEED-sürətli) – sistemi vasitəsilə idmançıların sürət və reaksiyalarını, həmçinin oyun əsnasında təzahürlərinə qədər bütün aspektləri yoxlamaq, məşq etdirmək və araşdırmalar aparmaq mümkündür[1].

WIMU - real vaxt rejimində fiziki fəaliyyətin monitorinqi. Sistem idmançılara, məşqçilərə, fizioterapevtlərə, idman həkimlərinə fiziki fəaliyyətə nəzarət etməyə, gündəlik məşqləri optimallaşdırmağa və yarışlarda ən yaxşı nəticələr əldə etmək üçün məhsuldarlığını artırmağa imkan verir[2].

Elliptik qurğu-monitor əsas təlim parametrlərini göstərir. Burada məsafə, sürət, vaxt, kalori istifadəsi, ürək döyüntüsü, addımların sayı, yükləmə səviyyəsi, fitness nəzarəti qeydə alınır.

Yeni informasiya texnologiyalarından istifadə, idman pedaqogikasının problemlərini həll etmək üçün lazımi və kifayət qədər



ADBTİA

yüksək səviyyədə xüsusi hərəkətlər texnikasını modelləşdirmək üçün kompüter proqramları şəklində sistem yaratmağa və həyata keçirməyə imkan verir.

Beləliklə, İnformasiya Texnologiyaları idmanın nəzəri və praktiki imkanlarını daim genişləndirən imkanlara malikdir. Bu texnologiyaların tətbiqi bir tərəfdən idmançının və məşqçinin imkanlarını genişləndirir, lakin digər tərəfdən onların qarşısına yeni vəzifələr qoyur. Bunlara ən son İT nailiyyətlərinin praktikada tətbiqi, bir idmançının idman uğurlarının proqnozlaşdırılması problemləri üzərində işləmə, idmanda idarəetmə metodlarının optimallaşdırılması və idman fənləri üzrə təlim daxildir. Ölkənin elmi qurumlarının bazasında idman sahəsində informasiya texnologiyaları üzrə vahid elmi və praktik mərkəzin yaradılması qarşıya qoyulan vəzifələrin optimal həllinə töhfə verə bilər.

Kompüter proqramları yarışları tez və səmərəli keçirməyə imkan verərək mini-yarışların təşkili və keçirilməsi, əlbəttə ki, dərslərə müntəzəm olaraq qatılmaq, müstəqil dərslər keçirmək, pəhriz, iş və istirahətin optimallaşdırılması üçün yaxşı bir stimuldur.

Bədənin tərbiyəsi və idman sahəsinin müasir sistemi dünya mənzərəsinə vahid baxışı olan, bu mənzərəni təmsil edən hadisə və proseslərin əlaqələrinin dərinliyini dərk edərək yüksək təhsilli, intellektual inkişaf etmiş bir şəxsiyyətin formalaşmasına yönəldilmişdir.

Kompüter texnologiyalarının inkişafında yeni bir mərhələ və onun təlim prosesində tətbiqi, təlim proqramlarının yaradılmasında müasir kompüter texnologiyalarının geniş tətbiqi ilə xarakterizə olunur. Burada, lazer disklərində multimedia, ofis və İnternet texnologiyaları əsasında yaradılan bir çox proqram məhsulu olduğu kimi, qrafik texnologiyalardan, animasiya və proqramlaşdırma sistemlərindən də geniş istifadə olunur.

Tədris fəaliyyətində kompüter texnologiyalarının metodik olaraq əsaslandırılmış və ənənəvi formalarla birlikdə istifadəsi tələbələrin bacarıqlarını,

yaradıcılıq qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək, informasiyalarla işləmək, ünsiyyət bacarıqlarını təkmilləşdirmək və dərstdə əlverişli psixoloji mühit yaratmaq imkanı verir.

Deyilənlərdən məlum olur ki, İnformasiya texnologiyaları təlimin keyfiyyətini xeyli dərəcədə yüksəldərək, tələbələrdə yeni idraki və əxlaqi keyfiyyətlər formalaşdırır. Onlarda müstəqil, tənqidi və yaradıcı düşünməyi, sərbəst fikir söyləməyi, irəli sürdüyü fikri müdafiə etməyi, sübuta yetirməyi, məntiqi təfəkkürünü inkişaf etdirməyi, təcrübəsini və ümumi hazırlığını təhlil etməyi, özünü obyektiv qiymətləndirməyi, kollektivdə öz yerini görməyi, əqli və fiziki əmək prosesində kollektivin üzvləri ilə əməkdaşlıq etməyi, birgə işləməyi, ümumi əməyin payına düşən hissəni ləyaqətlə yerinə yetirməyi, kollektivin fikrinin formalaşmasında fəallıq, işgüzarlıq göstərməyi, tolerant olmağı, nə dərəcədə risqə getməyi, emosional situasiyada özünü ələ almağı, özünü idarə etməyi, şəxsi sağlamlığına görə məsuliyyət daşımağı, insana, onun hüquqlarına hörmətlə, ədalətlə yanaşmağı bacarmaq və s. kimi yüksək keyfiyyətləri formalaşdırır.

### Ədəbiyyat

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» № 2 2014 г.
2. Христочевский С.А. Электронные мультимедийные учебники и энциклопедии. // Информатика и образование. № 2. 2000.
3. Шаркевич И.В., Марусин Д.В., Коваленко Т.Г. Применение мультимедиа-технологий для коррективной и исследования динамики общеразвивающих упражнений // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы / Матер. междунар. конф. 2000.



## Современные технологии в спорте

*Доктор философии по педагогике,  
Касумова А.М.  
Азербайджанская Государственная  
Академия Физической Культуры и  
Спорта*

**Аннотация.** В статье рассматриваются, что в основном целесообразность применения ИТ учебного назначения, определяется их использованием в качестве средства визуализации учебной информации, средства формализации знаний о предметном мире, инструмента измерения, отображения и воздействия на предметный мир.

**Ключевые слова:** Информационные технологии, компьютерное программы обеспечение, КП “Атлет”, “Dartfish”, “Myotest PRO”, SMARTSPEED, WIMU, Эллиптический тренажер.

## Modern technologies in sport

*PhD A. Kasumova A.M.  
Azerbaijan State Academy of Physical  
Culture and Sport*

**Annotation.** The article discusses that, in general, the appropriateness of applying IT for educational purposes is determined by their use as a means of visualizing educational information, a means of formalizing knowledge about the objective world, a tool for measuring, displaying and influencing the objective world.

**Keywords:** Information technology, computer software, CS “Атлет”, “Dartfish”, “Myotest PRO”, SMARTSPEED, WIMU, Elliptical trainer.

## GÜLƏŞ MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ ALINAN ZƏDƏLƏNMƏLƏRİN İDMANÇILARIN DƏRƏCƏSİNDƏN

## ASILILIĞININ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

*Qurbanov X.K., Qurbanov O.X., Aslanov V.B.,  
Hüseynli Y.H.  
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman  
Akademiyası,  
“İdmanın təkmübarizlik növləri” kafedrası*

### Nəşr tarixi

Qəbuledilib: 1 noyabr 2019

Dərçolunub: 5 dekabr 2019

©2019 ADBTİA. Bütünhüquqlarqorunur.

**Аннотасија:** Мəқалədə гүлəşмə үзрə мəşğələ заманı идманçиларın иxtisaslaşмасындан ашы оларақ, идман зəдələнмələринин хүсусиyyətləринин тəдқиқи нəзəрдəн keçirilir. Sağlamlıq problemi yeniyetmə идманçилар үçүн хүсуси əһəмиyyət кəsb edir. İдман ustalığıнын үyксəлиші yolunda orqanizmə çox böyük tələblər verən, həcm və intensivliyinə görə əһəмиyyətli дərəcədə olan мəşq үyklərini дəf etməк, böyük iradə göstərməк vacibdir.

Buna görə də azacıq дərəcədə təlim-мəşq prosesinin pozulması зəдələнмələрə və xəstəliklərə bir sıra hallarda işə ağır зəдələрə гətirib çıxарır. Bədən Tərbiyəsi və идmanın гələцəkdə daha da inkişaf etdirilməsinin daha aktual və vacib vəzifələri fiziki hərəkətlərlə мəşğələлər заманı travmatizmin, risk amillərinin azaldılmasıdır. Bununla əlaqədar оларақ müəlliflər мəқалədə göstərilən problemin həlli üzrə тəдқиқат апарmışлар.

**Аçар сөzlər:** səbəblər, profilaktika, идман зəдələнмələри, гүлəşмə, müalicə-reabilitasiya tədbirləri.

**Giriş:** Yüксək nailiyyətli идманда идманçиларın sağlamlıғынын qorunması problemi böyük əһəмиyyət кəsb edir. İдман ustalığıнын үyксəldilməsinin uzunmüddətli yolunda tətbiq olunan böyük həcmli və үyксək intensivli мəşq үyklərinin icrası үçүн inadkarcasına mübarizə аparmaq, verilən