



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, Azerbaijan.

### 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. Bütün hüquqlar qorunur.

**Annotasiya:** Müasir futbolda futbolçuların hazırlanması prosesində əsas məsələlərdən biri fiziki hazırlıqdır. Məqalədə, yeniyetmə futbolçuların fiziki hazırlıqları 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 nailiyyəti

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 məqçilərlə aparılan müsahibələr nəticəsində belə qənaətə gəlmək olur ki, yeniyetmə gənc futbolçuların fiziki hazırlıq 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-psixoloji 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



enerji oyunun sonuna qədər, 90 dəqiqə və daha artıq müddət ərzində yüksək tempdə mübarizə aparılmasına maneçilik törədir.

Futbolçuların fiziki hazırlığı komanda, qrup və fərdi texniki və taktiki hərəkətlərin fəallığı və effektivliyi asılı olan ən vacib amillərdən biridir. Nə qədər texniki və bacarıqlı bir futbolçu olursa olsun, yaxşı və çox yönlü fiziki hazırlıq olmadan heç vaxt uğur qazana bilməz. Buna görə onun komandası da uğur qazana bilməyəcək[1,2].

Aparadığımız müşahidələr nəticəsində belə qənaətə gəlirik ki, futbolda yüksək nəticələr əldə etmək üçün yeniyetmə futbolçularda xüsusi fiziki keyfiyyətlər sürət, qüvvə, cəldlik, dözümlülük, çeviklik kimi keyfiyyətlərin kompleks halında inkişaf etdirilməsi önəmlidir, çünki bu keyfiyyətlərin hər hansı birinin zəif olması ümumi nəticəyə mənfi təsir etdiyini görürük.

Sürət dedikdə futbolçuların qısa vaxt ərzində hərəkəti fəaliyyətlərinin icra qabiliyyətləri nəzərdə tutulur.

Qüvvə futbolçunun xarici müqavimətinin dəf edilməsi bacarıqlarının və ya ona əzələ səyi ilə əks müqavimətin göstərilməsi ilə müəyyən edilir.

Futbolçunun cəldliyi dedikdə verilən tapşırığın koordinasiya mürəkkəbliyi, onun dəqiq icrası və icra vaxtı futbol üçün bu minimal vaxtdır ki, bu şəraitin dəyişməsi anından cavab fəaliyyətinin başlanmasına qədər olan dövr nəzərdə tutulur.

Çeviklik keyfiyyəti hərəkətin böyük amplitudada icra edilməsi bacarığıdır. Çevikliyin 2 növü mövcüddür: fəal və passiv.

Passiv çeviklik yoldaş tərəfindən alət və ağırlıqla yaradılan xarici qüvvədən istifadə etmək hesabına icra edilən hərəkətlərə təzahür edilir. Fəal çeviklik dedikdə isə futbolçunun sərbəst, kənardan kömək olmadan, ancaq öz əzələlərinin qüvvəsindən istifadə edərək oynaqlarda maksimum olan hərəkiliyi yaratmaq imkanını nəzərdə tutur.

Futbolçunun dözümlülüğü isə oyun fəaliyyəti müddətində hərəkətlərin icra edilməsi qabiliyyətinin effektivliyinin aşağı salınmaması nəzərdə tutulur[2,3].

Sürət, dözümlülük, qüvvə keyfiyyətlərinin formalaşdırılmasına, təkmilləşdirilməsinə

yönəldilmiş hərəkətlərin icrası zamanı yükün böyüklüyü göstərilən komponentlərlə dəyişilir və bunlara diqqət yetirilməsi isə olduqca vacibdir:

1. Hərəkətlərin intensivliyinə;
2. Hərəkətlərin davamiyyətinə;
3. İstirahət fasilələrinin davamiyyətinə;
4. İstirahətin xarakterinə;
5. Təkrarların miqdarına;
6. Seriyaların cəminə [3].

Futbol təcrübəsində geniş istifadə olunan əsasən maksimal sürətin təkmilləşdirilməsi metodu təkrar metodudur. Hərəkətin icrası maksimal sürətin inkişafına təkan verdiyi üçün futbolçular tərəfindən daha yaxşı mənimsənilməlidir. Bu baxımdan təkrar və interval metodları tətbiq edilməsi daha məqsəduyğun olur və verilən yüklər növbəti tələblərə cavab verməlidir.

Cəldlik - çeviklik keyfiyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün xüsusi və köməkçi hərəkətlərin geniş dairəsinin olması vacibdir. Çeviklik digər hərəkəti keyfiyyətlər kimi istənilən hərəkətin icrası prosesində təkmilləşir. Ona görə də, cəldlik və çevikliyin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş hərəkətləri ilboyu istənilən dövrdə tətbiq etmək olar.

Aparılan müşahidələr nəticəsində belə qənaətə gəlmək olur ki, yaş artdıqca futbolçuların fiziki hazırlığına düşən yükü nəzərə alaraq, fiziki keyfiyyətlərin uşaq yaşlarından inkişaf etdirilməsinə və formalaşdırılmasına ciddi diqqət yetirilməlidir, çünki aşağı yaşda öyrədilən ilkin hərəkəti qabiliyyətlərin elementləri uşaq formalaşdıqca onda dahada möhkəmləndirilməsinə və təkmilləşdirilməsinə zəmin yaradır.

Müasir futbolda artan yüksək məşq tskilləri və müxtəlif tipli yarış yükləri ilə əlaqədar olaraq futbolçuların qarşısında yüksək fiziki hazırlıq səviyyəsi tələb edilir. Futbolçuların fiziki hazırlığı dedikdə isə hərəkəti bacarıqların və qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi prosesi nəzərdə tutulur.

Bildiyiniz kimi fiziki hazırlıq özü 2 hissəyə bölünür. Ümumi fiziki hazırlıq və xüsusi fiziki hazırlıq.



Futbolçuların ümumi fiziki hazırlığı dedikdə fiziki bacarıq və vərdişlərin ahəngdar inkişaf etdirilməsi prosesi nəzərdə tutulur. Yeniyetmə futbolçuların ümumi fiziki hazırlığını inkişaf etdirib və daim onun təkmilləşdirilməsini təmin etmək üçün gimnastika, akrobatika, atletika, üzgüçülük, idman və mütəhərrik oyunlarından istifadə edilməlidir. Çünki bu idman növləri və oyunlar yeniyetmə futbolçuların ümumi fiziki inkişafında olduqca mühüm müsbət təsirə malikdirlər. Bu idman növlərində icra edilən hərəkətlər kompleksi futbolçuların hərtərəfli hərəkət qabiliyyətlərinə, sürət-qüvvə qabiliyyətlərinə, dayaq əzələ aparatının möhkəmləndirilməsinin inkişafına olduqca müsbət təsir edir.

Futbolçuların xüsusi fiziki hazırlığı dedikdə isə xüsusi hərəkət qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi prosesi nəzərdə tutulur.

Yeniyetmə futbolçuların xüsusi fiziki hazırlığı təcrübəsində sürət-güc keyfiyyətlərinə, çevikliyə, cəldliyə, dözümlülüyə, qüvvəyə və elastikliyə xüsusi yer verilir.

Məşqlərin intensivliyi və müddəti yeniyetmə futbolçuların yaş xüsusiyyətləri və hazırlıq səviyyələri ilə müəyyənləşdirilir [4].

Apardığımız müşahidələrdən və müsahibələrdən sonra belə nəticəyə gəlirik ki, müxtəlif məşqçilər tərəfindən aparılmış eksperimentlər onu göstərir ki, topa yiyələnmə texnikasının inkişaf etdirilməsi bir çox hallarda fiziki keyfiyyətlərin inkişafı səviyyəsindən asılıdır.

Bu baxımdan onu qeyd etmək istəyirəm ki, yeniyetmə futbolçuların yaş xüsusiyyətləri onlarda sürət-güc, çeviklik, elastiklik, cəldlik keyfiyyətlərinin formalaşmasına və inkişafına təsir etməyə imkan yaradır. İxtisaslaşma dövründə isə fiziki hazırlıq sürət-güc keyfiyyətlərinin, çevikliyin, cəldliyin, qüvvənin və dözümlülüğün inkişaf etdirilməsinə yönəldilməsi önəmlidir. Fikrimizə yeniyetmənin orqanizmi bir tərəfdən fiziki yükün xeyli artırılmasına imkan yaradır digər tərəfdən isə davamlı yüklənmədən sonra onun bərpası üçün kifayət qədər fasilə verilməsini tələb edir. Bu baxımdan qüvvənin və dözümlülüğün

təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş fiziki yükləmələrə xüsusi diqqət yetirilməlidir.

Fiziki hazırlıq təcrübəsində hərəkətlərin icra edilməsinin 2 metodu mövcuddur:

1. Fasiləsiz
2. Fasilələrlə

Fasiləsiz metod onunla xarakterizə edilir ki, təlim-məşq prosesini hazırlayan məşqçi, hərəkətlərin müddətini və intensivliyini müəyyən edir və futbolçu onu fasiləsiz olaraq icra edir.

Məşq zamanı hərəkətlərin fasilələrlə icra edilməsi metodunda isə aktiv və passiv faza mövcuddur. Lakin birinci metoddan fərqli olaraq passiv fazada hərəkətlər aşağı intensivlikdə icra edilir. İkinci metodda passiv fazanı istirahət kimi də qəbul etmək olar [5].

**Nəticələr:** Tədqiqat nəticəsində belə qənaətə gəldik ki, günümüzdə futbolçuların fiziki hazırlıq səviyyəsinə olan tələbatların dayanmadan artdığını nəzərə alaraq fiziki keyfiyyətlərin uşaq və yeniyetmə yaşlarından inkişaf etdirilməsi, formalaşdırılması daha məqsədəuyğundur. Aşağı yaş qrupunda formalaşdırılan fiziki keyfiyyətlər gələcək perspektivdə inkişaf etdirilməsi və möhkəmləndirilməsi daha əsaslı olur.

#### Ədəbiyyat

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов 2009, 272 с.
2. Баğиров R.K., Əliyev İ.S. Futbol (dərslük) Bakı-2012, 424 s.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М., Физкультура и спорт, 1977.- 215 с.
4. Баğиров R.K., Ağalarov Y.T., Feyzullayev A.M., Babayev Y.Ə., Namazov H.H, İbrahimli A.M., Əliyev İ.S. "Uşaq gənclər məktəblərində tədris-məşq işlərinin təşkili" (metodiki vəsait) Bakı-2000, 99 s.
5. Баршай, В.М. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи / В.М. Баршай, Е.И. Рябцева, Ю.А. Янсон. - Ростов-на-Дону: РГПИ, 1995. - 160 с.



## Организация работы по физической подготовке футболистов-подростков

к.п.н. Р.Г. Бабаев, проф. Р.К. Багиров,  
ст.пр.  
М.Г. Шукуров, ст.пр. А.Г. Ризванов., пр.  
В.И.Гасанли  
Азербайджанская Государственная  
Академия Физической Культуры и  
Спорта

**Аннотация:** Важные задачи, стоящие перед физической подготовкой юных футболистов. Основные требования к физической подготовленности футболистов в современном футболе. В статье рассматривается физическая подготовка мальчиков-подростков и их основные требования. Раскрыты сущность, задачи и способы борьбы с общей и специфической физической подготовкой футболистов-подростков.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физические качества, активная фаза, пассивная фаза, спортивные достижения

## Organization of work on physical training of teenagers football players

p.h.d. R.G. Babayev, prof. R.K. Bagirov,  
M.G. Shukurov, A.G. Rizvanov., V.I. Khasanli  
Azerbaijan State Academy of Physical  
Culture and Sport

**Annotation:** Important tasks facing the physical preparation of young football players. Basic requirements for the physical fitness of football players in modern football.

**Key words:** physical fitness, physical qualities, active phase, passive phase, sporting results

## MEMBRAN AKTİV BİRLƏŞMƏLƏRİN TƏSİRİ ALTINDA LİPİD MEMBRANLARINDAN İONLARIN VƏ ÜZVİ BİRLƏŞMƏLƏRİN SEÇİCİ KEÇİRİCİLİYİNİN TƏDQIQI

b.ü.e.d., prof. X.M. Qasimov, S.M. Həsənov  
khalil.gasimov@gmail.com  
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman  
Akademiyası

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2019

Dərc olunub: 5 dekabr 2019

© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Аннотасија.** Амфотерисин В, микохеptин və levorin molekullarının təsiri altında kanalların yaradılması və bu kanallar vasitəsi ilə müxtəlif ionları və üzvi birləşmələri keçirmək imkanı əldə edilmişdir. Poliyenlərin iştirakı ilə kalium, natrium, kalsium ionlarını və müxtəlif üzvi birləşmələrin, o cümlədən, sulu karbonları - riboza, arabinoza, qlükoza və saxaroza birləşmələrinin göstərilən ardıcılıqla lipid membranlar vasitəsi ilə nəql edilmə imkanı əks etdirilmişdir.

**Açar sözlər.** Polien antibiotiklər, lipid membranları, ionlar, üzvi birləşmələr, seçici keçiricilik.

**Giriş.** Molekulyar biofizikasının ən əsas problemlərindən biri hüceyrə membranlarında mövcud olan nəqliyyat sistemlərin molekulyar təşkili, qeyri üzvi və üzvi birləşmələrin membranlardan seçici yolla nəql edilməsi, ion kanalların yaradılması və membranlarda kanalların işləmə prinsiplərinin mexanizminin tədqiqi, membran texnologiyasının nəzəri əsaslarının yaradılması ilə əlaqədar olan geniş problemləri əhatə edir. Bioloji membranların ən mühüm xüsusiyyətlərindən biri odur ki, onlar fiziki-kimyəvi xassələrinə görə bir-birinə yaxın olan  $\text{Na}^+$  və  $\text{K}^+$  ionlarını seçib və membranlardan nəql etmə qabiliyyətinə malikdir. Fiziki-kimyəvi biologiyanın