



## 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 идманçларın иxtisaslaşмасындан ашы оларақ, идман зəдələнмələринин хүсусиyyətləринин тəдқиқи нəзəрдəн keçirilir. Sağlamlıq problemi yeniyetmə идманçлар үçүн хүсуси əһəмиyyət кəsb edir. İдман ustalығынын үyксəлиşı yolunda orqanizmə çox böyük tələblər verən, həcm və intensivliyinə görə əһəмиyyətli dərəcədə olan məşq yüklərini dəf etmək, böyük iradə göstərmək vacibdir.

Buna görə də azacıq dərəcədə təlim-məşq prosesinin pozulması zədələnmələrə və xəstəliklərə bir sıra hallarda isə ağır zədələrə gətirib çıxarır. Bədən Tərbiyəsi və idmanın gələcəkdə daha da inkişaf etdirilməsinin daha aktual və vacib vəzifələri fiziki hərəkətlərlə məşğələlər zamanı travmatizmin, risk amillərinin azaldılmasıdır. Bununla əlaqədar olaraq müəlliflər məqalədə göstərilən problemin həlli üzrə tədqiqat aparmışlar.

**Аçар сөzlər:** səbəblər, profilaktika, idman zədələnmələri, güləşmə, müalicə-reabilitasiya tədbirləri.

**Giriş:** Yüxsək nailiyyətli idmanda idmançларın sağlamlығынын qorunması problemi böyük əһəмиyyət кəsb edir. İдман ustalығынын үyксəldilməsinin uzunmüddətli yolunda tətbiq olunan böyük həcmli və үyxsək intensivli məşq yüklərinin icrası үçүн inadkarcasına mübarizə aparmaq, verilən



ADBTİA

tapşırıqları yerinə yetirməklə peşəkarlığı artırmaq tələb olunur. Bu halda orqanizmin üzərinə böyük miqdarda yük düşür, onun fiziki imkanları və enerji potensialı hədd səviyyəyə qədər azalmış olur. Ona görə də, təlim-məşq prosesində buraxılan cüzi səhvlər belə xəstəliklərə və zədələnmələrin yaranmasına rəvac verir. Alınmış zədələnmələr ağırlaşır və fəsadlaşmalara səbəb olur. Belə halda yaranmış vəziyyətlər idman mütəxəssisləri və idmansevərlər arasında belə bir təəssüratın yaranmasına səbəb olmuşdur ki, böyük idmanla məşğul olmaq həkimin zədələnmələrin baş verməsinə gətirib çıxarır, onlardan qaçmaq mümkün deyildir. V.F.Başkirovun (1987) gəldiyi qənaətə görə məşqlər və yarışlar zamanı dayaq hərəkət aparatında alınan zədələnmələr və yaranan xəstəliklər feotal deyil, onların qarşısını qismən almaq və ya onlardan yan keçmək mümkündür [8,9]. Beləliklə, idmanın sonrakı inkişafının aktual məsələlərindən biri də zədələnmələrin azalması, fiziki tərbiyə məşğələlərində risk amilinin minimallaşdırılmasıdır [2,4,6].

Güləşmə növlərində idman zədələnmələrinin yaranmasının səbəbləri və profilaktikasının xüsusiyyətlərinin tədqiqi ilə əlaqədar çoxlu sayda elmi və elmi-metodiki materiallar analiz olunmuş, bu zaman əsas diqqət güləşçilərdə zədələnmələrin baş verməsinin patogenezinə yönəldilmişdir. Həmçinin, baş verən zədələrin lokalizasiyası və idman zədələnmələrinin qarşısının alınması üçün aparılan xəbərdarədicə profilaktik tədbirlər və idmançıların reabilitasiyası məsələləri də nəzərdən keçirilmişdir. İdman zədələnmələri problemi bir çox müəlliflər tərəfindən geniş nəzərdən keçirilir, lakin, idman zədələnmələrinin səbəbləri ilə idman ustalığı arasında əlaqəni dolğun əks etdirən

materiallar çox azdır [1,3,5].

**Tədqiqatın təşkili və metodları.**

Tədqiqatlarda müxtəlif dərəcədə zədə almış 30 güləşçi müayinə olunmuşdur. Onlar ayrı-ayrı klublarda aldıkları zədələrin xarakterinə görə qruplara bölünmüşlər: çiyin qurşağından zədələnmələr, diz oynaqından, dirsək oynaqında, bilək nahiyələrində zədə alanlar. Zədə alanlardan alınan nəticələrin emalını asanlaşdırmaq üçün onlar idman stajına görə dörd qrupa bölünmüşlər: qrup -I-dən 2 ilə qədər (33,3 %), II qrup- 2-dən 3 ilə qədər (13,9 %), III qrup- 3-dən 4 ilə qədər (20,1%); IV qrup- 4 dən 5-ə qədər (19,3%); V qrup- 5 dən, 8-ə qədər və çox (7,4%). Tədqiqatlarda iştirak edən güləşçilərin təlim-məşq prosesində və yarışlarda aldıkları zədələnmələr qeyd olunmuş, onlardan zədələnmənin baş verməsinin əsas səbəbləri öyrənilmiş və zədəyə münasibətləri qeyd olunmuşdur. Sonra, güləşçilər arasında aparılan beş yarışın təşkili və keçirilməsi .əraiti müşahidə olunaraq, yaranan zədələnmələrin həkimlər tərəfindən tibbi işlənməsində iştirak təmin olunmuşdur. Aparılmış müşahidələr və idman həkimlərinin gəldiyi qənaətlərdən sonra alınmış nəticələr, tibbi kartlarda qeyd olunan göstərişlərin əsasında yekun mülahizələr irəli sürülmüşdür. Alınmış zədələnmələr riyazi-statistik işlənilmiş, mütləq və fazla ifadə olunmuşdur [7,10].

**Alınan nəticələrin müzakirəsi.** Tədqiqatların gedişində aparılan canlı müşahidələrin, idmançıların sorğunun və tibbi kartların analizi nəticəsində alınan göstəricilər cədvəl 1-də əksini tapmışdır. Burada alınan idman zədələnmələrin lokalizasiyası qruplaşdırılmışdır.

**Güləşçilərdə dayaq-hərəkət aparatının ayrı-ayrı hissələrində lokalizasiya olunmuş zədələnmələrin paylanması (mütləq rəqəmlərlə, %-lə).**

| Oynaqlar     | I qrup  |      | II qrup |      | III qrup |      | IV qrup |      | V qrup  |      | Ümumi   |      |
|--------------|---------|------|---------|------|----------|------|---------|------|---------|------|---------|------|
|              | m<br>üt | %    | m<br>üt | %    | mü<br>t  | %    | M<br>üt | %    | mü<br>t | %    | M<br>üt | %    |
| Çiyin        | 10      | 22,9 | 3       | 29,4 | 8        | 38,8 | 7       | 25,5 | 2       | 16,7 | 30      | 27,0 |
| Diz          | 13      | 26,0 | 8       | 41,2 | 7        | 28,6 | 13      | 48,9 | 4       | 55,6 | 45      | 35,2 |
| Baldır-pəncə | 10      | 19,8 | 1       | 2,9  | 5        | 20,4 | 3       | 8,5  | 0,5     | 5,6  | 19      | 14,3 |
| Dirsək       | 5       | 10,4 | 3       | 14,7 | 2        | 6,1  | 1       | 6,4  | 2       | 16,7 | 12      | 9,8  |
| Mil-bilək    | 10      | 20,8 | 17      | 11,8 | 2        | 6,1  | 4       | 10,6 | 0,5     | 5,6  | 16      | 13,5 |
| Ümumi        | 48      | 100  | 34      | 100  | 24       | 100  | 28      | 100  | 9       | 100  | 122     | 100  |

Cədvəllərdən görüldüyü kimi dayaq-hərəkət aparatında zədələnmələrin tezliyi aşağıdakı kimi paylanmışdır: birinci yerdə, diz oynaqında yaranan zədələnmələr (35,2%) durur, ikinci yerdə, çiyin qurşağında yaranan zədələnmələr (27%), üçüncü yerdə, baldır-pəncə zədələnmələri (14,3%), dördüncü yerdə, said-bilək zədələnmələri 13,6% və beşinci yerdə, isə dirsək oynaqındakı zədələnmələr (9,8%) durur. Alınan nəticələr idman zədələnmələrinə dair məlum ümumi statistik qanunauyğunluqlarla ziddiyyət təşkil etmir [10,3].

Qeyd etmək lazımdır ki, idman zədələnməsinin əsasında, digər patologiyalarda olduğu kimi, obyektiv və subyektiv səbəblər dayanır. Bunların da hər biri yaranmış vəziyyətdən asılı olaraq bir halda səbəb, digər bir halda şərait amili rolunu oynaya bilər. Burada, həm də, zədələnmənin xarakterini və lokalizasiyasını da nəzərə almaq vacibdir. Beləki, yeniyetmə güləşçilərdə yüngül zədələr üstünlük təşkil edir, uzunmüddətli müalicə tələb etmir ( yumşaq toxumaların

dağılması, yırtılması, qançırılar, açıq yaranmalar, həddən artıq yorulmaların dayaq-hərəkət aparatında inkişafı ilə əlaqədar hallar və s.). Yüksək dərəcəli güləşçilərdə zədələnmələrin tezliyi azalır, idman təcrübəsi, idman stajı onlardan yayınmağa kömək edir. Bunu apardığımız tədqiqatlar, pedaqoji müşahidələr də təsdiq edir (cədvəl 2).

**Güləşçilərin zədələnmələrin ağırlığına görə paylanması  
(mütləq miqdarda və %-lə)**

| Zədələnmələrin səciyyəsi                | I qrup |      | II qrup |      | III qrup |      | IV qrup |      | V qrup |      | Ümumi |      |
|---|--------|------|---------|------|----------|------|---------|------|--------|------|-------|------|
|   | müt    | %    | müt     | %    | müt      | %    | müt     | %    | müt    | %    | müt   | %    |
| <b>Mikrozədələr</b>                     | 6      | 13,5 | 13      | 79,4 | 2        | 8,2  | 14      | 61,7 | 6      | 72,2 | 41    | 35,2 |
| <b>Əzələ toxumasının zədələnmələri</b>  | 4      | 8,3  | 0       | 0    | 2        | 8,2  | 1       | 2,1  | 0      | 0    | 7     | 5,3  |
| <b>Vətərlərin zədələnməsi</b>           | 10     | 19,8 | 0       | 0    | 6        | 24,5 | 0       | 0    | 0      | 0    | 16    | 12,7 |
| <b>KİSSƏ-bağ aparatının zədələnməsi</b> | 11     | 22,9 | 1       | 5,9  | 6        | 24,5 | 2       | 8,5  | 1      | 5,6  | 21    | 16,8 |
| <b>Bağların zədələnməsi</b>             | 15     | 32,3 | 2       | 14,7 | 9        | 34,7 | 7       | 27,7 | 2      | 22,2 | 35    | 28,7 |
| <b>Sınıqlar</b>                         | 2      | 3,1  | 0       | 0    | 0        | 0    | 0       | 0    | 0      | 0    | 2     | 1,2  |
| <b>Ümumi</b>                            | 48     | 100  | 16      | 100  | 25       | 100  | 24      | 100  | 9      | 100  | 122   | 100  |

Cədvəl 2-dən göründüyü kimi I qrupa daxil olan güləşçilərin əksəriyyətində bağlarda yaranan zədələnmələr təşkil etmişdir (32,3%). II qrupdakıların əksəriyyətində mikrotravmalara malik şəxslər olmuşdur (79,4%).

III qrupda bağlarda yaranan zədələnmələrin xüsusi çəkisi xeyli artaraq 34,7% olmuşdur. IV qrupda yenidən mikrotravmaların sayı artır (61,7%). V qrupa daxil edilən güləşçilərdə yenidən mikrotravmaların miqdarı artmağa doğru getmişdir (72%).

Beləliklə, alınmış nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, müayinə olunan güləşçilərdə idman stajının artması ilə zədələnmələrin sayı və ağırlığı azalmış olur. Alınan nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, idman zədələnmələrinin baş verməsinin əsasında obyektiv və subyektiv amillər dayanır və bu amillər sutiasiyadan asılı olaraq həm zədələnmənin səbəbi və həm də onun yaranmasının şəraiti ola bilərlər.

Zədələnmənin xarakteri və lokalizasiyası güləşçilərin yaşından və idman ustalığının dərəcəsindən birbaşa asılıdır. Beləki, idman məşqlərinə yenidən başlanmışlarda və aşağı dərəcəliyədə əsasən yüngül zədələr üstünlük təşkil etdiyi hallarda, yüksək dərəcəliyədə zədələnmələrin tezliyi və

miqdarı azalır. İdman dərəcəsi, idman stajı və təcrübəsi bir çox situasiyalarda zədələnmədən sığortalamalara kömək edir. Yüksək dərəcəli idmançılar üçün spesifik travmalar daha xarakterikdir, dayaz-hərəkət aparatında idman fəaliyyəti ilə əlaqədar xəstəliklər spesifik olur, həddən yüksək ağırlığa malik yüklərin təkrarlanması nəticəsində yaranır. Aparılmış müşahidələr nəticəsində zədələnmələrin yaranmasının aşağıdakı səbəbləri ayırd edilmişdir:

- 1) təlim-məşq məşğələlərinin təşkilində və metodikasında çatışmamazlıqlar;
- 2) məşğələlərin keçirildiyi yerdə şəraitin kifayətedici olmaması, idman qurğularının, idman intervallarının, geyimlərinin, ayaqqabılarının qənaətedici olmaması, yararsız halda olması;
- 3) təlim-məşq məşğələlərinin və yarışların keçirildiyi yerdə sanitariya-gigiyenik şəraitin qeyri-əlverişli olması;
- 4) həkim nəzarətinin qaydalarının pozulması;
- 5) məşqlərin keçirilməsinə qoyulan qaydaların və nizam-intizama riayət olunmaması.

İdmançılar.

İdmançılara təlim-məşqlərə başlamazdan əvvəl zədələnmələrin profilaktikası və kompleks reabilitasiya məsələləri ilə bağlı



ADBTİA

məsələlərlə bağlı tövsiyələr təklif olunmuş, bərpa proseslərini sürətləndirən tədbirlər haqqında maarifləndirmə işləri aparılmışdır.

Təlim-məşq proseslərində profilaktik tədbirlərin sistemə aparılması nəticəsində bütün yaş qruplarında idman zədələnmələrinin azalmasına effektiv təsir göstərmiş, yaranan zədələnmələrin azalmasına kömək etmişdir. Beləki,

təlim-məşq prosesində müşahidə olunan zədələnmələr aparılan maarifləndirici tədbirlər sayəsində iki dəfədən çox azalmışdır (6,6 hada, yaxud 101,8%). Müayinə olunan qruplar üzrə zədələnmələrin miqdarının orta göstəriciləri haqqında məlumatlar cədvəl 3-də əksini tapmışdır.

Cədvəl 3

**Güləşçilərdə müayinə keçirilən müddətdə aşkar olunan zədələnmələrin illik miqdarı (ortalama)**

| Yoxlanılan qrup   | I   | II  | III | IV  | V   |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Müşahidəyə qədər  | 1,4 | 2   | 1,8 | 2,3 | 3,3 |
| Müşahidədən sonra | 0,9 | 1,3 | 1,1 | 1,7 | 2,8 |

**P<0,1 alınan nəticələr statistik etibarlıdır.**

Qeyd etmək lazımdır ki, idman

zədələnmələrin tezliyi aparılan tədbirlər sayəsində müayinə olunan idmançıların hamısında azalmışdır (cədvəl 4).

Cədvəl 4

**Dayaq hərəkət aparatında fəsadlaşmasının orta davam etmə müddəti (günlərlə)**

| Yoxlanılan qrup   | I    | II   | III  | IV   | V    |
|-------------------|------|------|------|------|------|
| Müşahidəyə qədər  | 17,7 | 26,4 | 18,9 | 27,9 | 30,3 |
| Müşahidədən sonra | 13,1 | 19,3 | 15,2 | 21,6 | 25,8 |

**P<0,001 nəticələr statistik etibarlıdır.**

Cədvəl 4-dən görüldüyü kimi, müalicə-reabilitasiya tədbirləri aparılması zədələnmələrin yaranmasının tezliyinə səmərəli təsir göstərmiş, dayaq-hərəkət aparatında yaranmış idman zədələnmələrin nəticəsində xəstəliklərin fəsadlaşmasının müddəti xeyli azalmışdır.

Cədvəldən görüldüyü kimi, dayaq-hərəkət aparatında zədələnmələrin reabilitasiyasında tətbiq olunan bərpaedici tədbirlərin aparılmasının nəticəsi olaraq xəstəliklərin kəskinləşməsinin orta davam etmə müddəti də bütün qruplarda azalmışdır. Bu da dolayı yolla da olsa idmançılarda idman travmatizminin göstəricilərinin azalmasına səmərəli təsir göstərir.

**Yekun nəticələr:** Aparılmış müayinələr və alınmış göstəricilərin təhlili əsasında güləş növləri ilə məşğul olanlarda zədələnmələrin baş verməsinin aşağıdakı xüsusiyyətləri aşkar edilmişdir:

1. Yüksək dərəcəli güləşçilərdə idman

zədələnmələrin sayında azalmağa doğru meyillilik olmuşdur. İdmana yeni başlayanlarda və aşağı dərəcəli güləşçilərdə uzunmüddətli müalicə tələb etməyən zədələnmələr üstünlük təşkil edir.

2. Müalicə-reabilitasiyaedici tədbirlərin kompleks şəkildə aparılması dayaq-hərəkət aparatında yaranan zədələnmələrin kəskinləşməsinin sayını azaltmaqla, idman zədələnmələrinin residivliyini minimallaşdırır.

**Ədəbiyyat:**

1. Граевская Н.Д. Спортивная медицина / Н.Д.Граевская, Т.И. Долматова – М. Советский спорт, 2005-100-120.
2. Цыкунов М.Б. Диагностика и коррекция нарушенной осанки- М.: РАСМИР.2003-176 с.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физкультура и массаж.- М.: изда – во ГЭОТАР- Мед.-2002. -559 с.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая





ADBTIA

культура и спортивная медицина- М.; Медицина, 1999-304 с.

5. Каразлова, Л.К. Гигиена физическая культура и спортивная медицина / Л.К.Каразлова, М.М. Расулова – М: Наука, 2006- 107 с.

6. Макарова Г.А. Спортивная медицина.- М.: Советский спорт. 2004-478 с.

7. Гросс Н.А. Современные методики физической реабилитации, детей с нарушением функции опорно-двигательного аппарата.- М: Советский спорт, 2005-235 с.

8. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов /В.Ф. Башкиров.- М.; физкультура и спорт, 1987-с. 176-185

9. Башкиров, В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата /В.Ф.Башкиров – М.: физкультура и спорт, 1984-240 с.

10. Геселевур, В.А. Медико-биологические особенности подготовки борцов /В.А.Геселевур – М.: физкультура и спорт, 1996-с-10-37

### **Особенности зависимости травм, получаемых на занятиях по борьбе от классификации спортсменов**

*Курбанов Х.К., Курбанов О.Х., Асланов В.Б., Гусейнли Ю.А.  
Азербайджанская Государственная Академия  
Физической Культуры и Спорта*

**Аннотация:** В статье рассматривается исследование особенности спортивного травматизма в зависимости от квалификации спортсменов при занятиях борьбой. Особую важность проблема здоровья приобретает для юных спортсменов. На пути становления спортивного мастерства необходимо проявить много упорства, преодолеть значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму. По этому даже незначительные

нарушения учебно-тренировочного процесса приводят иногда к травмам и заболеваниям, в ряде случаев-тяжелым. Наиболее актуальной и важной задачей в дальнейшем развитии спорта является снижение травматизма, факторов риска при занятиях физическими упражнениями. В связи с этим авторами было проведено исследование по решению данной проблемы, описываемое в данной статье.

**Ключевые слова:** причины, профилактика, спортивный травматизм, борьба лечебно-реабилитационные мероприятия.

### **Particularity of sport traumatism research depending on sportsmen qualification under fights sports**

*Kurbanov Kh. K., Kurbanov O.Kh., Aslanov V.B., Huseynli Y.H.  
Azerbaijan State Academy of Physical Cultura and Sport*

**Annotation:** This article tells particularity of sport traumatism research depending on sportsmen qualification under fights sports. The most part of health problem sportsman have. On sports masters the way sportsmen should show a lot of perseverance, pass great amulet of training stress, where they need really strong body. That is why even a little training process abnormalities lead to illnesses and traumatism, sometimes very serious. The main and actual aim in sport is to lessen the traumatism, risks factors while physical trainings. The author had the research in this case and pointed hereby the results.

**Key words:** reasons, prophylactics, sports traumatism, fight, treating and rehabilitation activities.