ки, в спортивной тренировке и в теории методики физического воспитания, считается самым актуальным научным направлением [7,8,9,10].

Ключевые слова: *скорость, сила, скоростно-силовой, техника игры, скоростное выполнение индивидуальной тех-ники, динамическая техника.*

IMPROVING THE TRAINING SYSTEM FOR HIGH-LEVEL FOOTBALL PLAYERS

As.pr. I.S. Aliyev, as.pr. G.G. Garayev, as.pr. A.M. Ibrahimli, A.F. Huseynov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Department of "Sports games "

Annotation: The research of physical and technical preparedness of players of different qualifications, age and level of training at individual stages of training and training macro cycle. The results of the research will make it possible to make adjustments to the methodology for improving general and special physical as well as technical training. Thus, this will increase the efficiency of planning and content of training loads.

Key words: *speed, strength, speed-force technique of the game, speed performance of the individual technique, dynamic technique.*

ŞƏXSİYYƏTİN İNTELLEKTUAL OYUNLARLA İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

P.ü.f.d., prof. Q.M. Cəfərov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

gambar.jafarov@sport.edu.az

Nəşr tarixi
Qəbul edilib: 1 iyun 2020
Dərc olunub: 5 iyul 2020
© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: şagirdlərin təfəkkürünün inkişaf etdirilməsində və orqanizmin funksional sisteminin sabitləşməsində intellektual oyunlar (qalaqapı (qo), şahmat, dama) xüsusi əhəmiyyət kəsb edir və uşaqların şəxsiyyətinin formalaşmasına əsaslı təsir göstərir.

Intellektual oyunlardan istifadə etməklə məktəb yaşlı uşaqlarda milli şüurun və əxlaqın, təfəkkür, düşüncə, hafizə, qavrayış, işgüzarlıq, təşəbbüskarlıq, ünsiyyət və tolerantlıq xüsusiyyətlərinin formalaşması daha səmərəli vasitələrdəndir.

Açar sözlər: *şəxsiyyət, şagird, intellektual, formalaşma, oyunlar, inkişaf.*

Tədqiqatın aktuallığı: Sivil və mütərəqqi cəmiyyətin ən başlıca vəzifələrindən biri məktəb yaşlı uşaqların şəxsiyyətinin formalaşmasını təmin etməkdən ibarətdir. Hal hazırda Azərbaycan Respublikasında idmanın inkişafına xüsusi dövlət qayğısı göstərilir. Məşqçilərə, idmançılara elmi işçilərə, menecerlərə idman nəticələrinin yüksəldilməsi üçün dövlət səviyyəli bütün şəraitin yaradılması dövlətin strateji istiqamətlərindən olub, milli dəyərlərin qorunub saxlanılması istiqamətlərinə yönəldilən proqramın ana xəttini təşkil edir.

Ona görə də, şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafında intellektual oyunlar xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Belə ki, cəmiyyət və dövlət qarşısında duran ən başlıca vəzifələrindən biri də məktəb yaşlı uşaqların şəxsiyyətinin formalaşmasını təmin etməkdir.

Qloballaşan dünyada baş verən siyasi, iqtisadi və mədəni, hərbi dəyişiklik yeni qaydada işləmək bacarığı, dəyişən şəraitə uyğun dərin bilik, incə duyma qabiliyyəti, geniş dünyagörüşü və yüksək düşüncə tərzli şəxslərin formalaşmasını tələb edir. İntellektual və ya

zehni əmək daim fiziki əməkdən daha yüksək qiymətləndirilərək insanın hərtərəfli inkişafına və onun intellektual potensialın möhkəmləndirilməsinin ana xəttini təşkil edir. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyev demişdir: "Biz maddi dəyərlərimizi, iqtisadi potensialımızı insan kapitalına çevirməliyik. Çünki insanın savadı, biliyi onun gələcək həyatını müəyyən edir, ölkənin hərtərəfli inkişafına xidmət edir və beləliklə, ölkənin intellektual potensialı da möhkəmlənir".

Milli-bəşəri zəmində qurulacaq məktəb yaşlı uşaqların qarşısında mütərəqqi dünyagörüşünə malik olan və onu daim inkişaf etdirməyə çalışan şəxsiyyət formalaşdırmaq, xalqının milli, əxlaqi, humanist, mənəvi və mədəni dəyərlərinə dərindən yiyələnən, insan hüquqları və azadlıqlarına hörmət edən, demokratikliyinə görə ən qabaqcıl ölkə vətəndaşları səviyyəsinə qalxa bilən hərtərəfli inkişaf etmiş vətəndaşların yetişdirilməsi vəzifəsi durur. Bu baxımdan məktəblilərin şəxsiyyətinin formalaşdırılması vəzifələrindən biri kimi intellektual qalaqapı oyunundan istifadə etməklə mövzu üzrə araşdırmaların aparılması, bu mühüm ictimai-pedaqoji problemin nəzəri və praktiki həllini təmin edən iş sisteminin yaradılması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir və aktualdır.

Tədqiqatın məqsəd və vəzifələri: Hər bir xalqın, dövlətin ən qiymətli sərvəti onun gənclərinin fiziki və mənəvi cəhətdən sağlamlığı, şəxsiyyətin formalaşması, intellektual imkanlarının maksimal inkişaf etdirilməsidir. Ona görə də hər bir xalq bəşər tarixində layiqli yer tutmaq istəyirsə, gələcəyi olan gənc nəslin sağlam inkişafına və tərbiyəsinə xüsusi diqqət yetirməlidir. Bədən tərbiyəsi və idman cəmiyyətin bütün quruluşlarında mövcud olmuş, fiziki tərbiyə və idman nəzəriyyəsi sistemlə-rinə, dünyada yayılmış ideya, forma və vasitə-lərinə istinad edərək gənc nəslin sağlamlığına xidmət edir. Bədən tərbiyəsi və idmanın inki-şafına istehsal münasibətləri, iqtisadi, siyasi, ideoloji mübarizə formaları, fəlsəfi, estetik, di-ni baxışlar və elmi nailiyyətlər də təsir göstə-rir. Bədən tərbiyəsi və idman da öz növbə-sində cəmiyyətin bütün sahələrinə əsaslı təsir göstərir. Belə ki, bədən tərbiyəsi və idman cəmiyyətin inkişaf tarixində, nəsillərin fiziki, mənəvi keyfiyyətlərinin formalaşmasında mühüm rol oynayır, şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafına kömək edir.

Məlumdur ki, intellektual, əxlaqi və mənəvi dəyərlər sisteminin bütün dövrlər və bütün xalqlar üçün eyni bir forması və normaları mövcud deyil. Tərbiyəçinin özünün meyar seçdiyi və təqdim etdiyi dəyərlər tərbiyəçinin təxəyyülünün, dərketmə səviyyəsinin məhsulu olduğundan onlar düzgün seçilməlidir.

Şəxsiyyətin psixoloji quruluşunun əsasını xasiyyət təşkil edir. Şəxsiyyətin formalaşmasının əsasını isə genetik amillər təşkil etsə də sosial mühitin təsiri çox böyükdür və həlledici gücə malik olan tərbiyə sistemidir. Tərbiyə sistemində isə intellektual oyunlar müstəsna rola malik olub şəxsiyyətin formalaşması üçün ən proqressiv vasitələrdəndir.

Oyunçuların intellektual inkişafında təbii və sosial amillərin qarşılıqlı təsiri intellektin ümumi inkişafı istiqaməti üzrə məqsədyönlü fəaliyyət müsbət nəticə kimi intellektual qabiliyyəti də formalaşdıraraq şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri kimi özünü biruzə verir.

İntellektin inkişafı yalnız təhsildə müəyyən vəzifələri həyata keçirməkdə orientasiya üçün bacarıq və vərdişləri inkişaf etdirmir, eyni zamanda onlardan yaradıcı istifadə etməni öyrədir, düşdüyü hər hansı həyat fəaliyyəti şəraitində optimal çıxış yolunu tapmaq qabiliyyətinə malik olmaq üçün zəruri peşəkarlıq keyfiyyətlərini formalaşdırır [2].

Problemin proqram, dərslik və dərs vəsaitlərində qoyuluşunu müəyyənləşdirmək, bu sahədə çalışan mütəxəsislərə məktəb yaşlı uşaqların şəxsiyyətinin formalaşmasında intellektual oyunlar üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərin formalaşmasının səmərəli üsul və vasitələrini təklif etməkdən ibarətdir.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Məktəb yaşlı uşaqların şəxsiyyətinin formalaşmasının təmin olunmasinda intellektual idman oyunundan istifadə edilməklə məktəbdənkənar işlər üzrə işin sistemi və təşkilinə verilən elmi-peqaqoji tələbləri, nəzəri və praktiki fəliyyəti müəyyənlşdirmək.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti – Şəxsiyyətinin formalaşmasının təmin olunmasinda intellektual idman oyunundan istifadə edilməklə məktəbdənkənar işlərin səmərəliliyi ye-

ni mütərəqqi forma və metodların tətbiqindən, maarifləndirmə işinin səviyyəsindən, oyunun inkişaf etdirici funksiyasının həyata keçirilməsindən, oyunun təbliğindən, bu sahədə çalışan mütəxəsislərlə aparılan işdən asılıdır. Əgər qeyd edilənlər müasir tələblərə uyğun həyata keçirilərsə onda:

a) məktəb yaşlı uşaqların şəxsiyyətinin formalaşması ilə əlaqədar hərtərəfli inkişafı təmin edə biləcək vəzifələr üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərin məzmunu müstəqil dövlətimizin müasir inkişaf mərhələsinin tələbləri baxımından təkmilləşəcək;

b) oyun haqqında elmi-pedaqoji və psixoloji biliklərə yiyələnmə, həyat fəlsəfəsinin dərk edilməsi və onun praktiki həyata keçirilməsi, məşğul olan uşaqların cəmiyyətdə şəxsiyyət kimi formalaşmasına kömək edəcək;

c) intellektual idman oyunları üzrə makro mezo və mikro tsiklləri üzrə oyunçular üçün fiziki, taktiki, texniki, psixoloji, intellektual hazırlığın tərbiyə metodikası müəyyən ediləcək;

d) intellektual idman oyunları üzrə məşq proqramı, o cümlədən - ilkin hazırlıq, idman hazırlığı və usta səviyyəli oyunçu hazırlığının nəzəriyyəsi və metodikası müəyyənləşəcək;

Xalq oyunları bütün bəşəriyyətin mədəni irsinin ayrılmaz hissəsi və xalqın oxşarı olmayan özünü ifadəetmə vasitələri ilə yanaşı eyni zamanda, tərbiyəvi xüsusiyyətə malik olan milli mənəvi dəyərlərin daşıyıcısı kimi də təzahür edir.

İdman növləri eyni zamanda xalq oyunlarından öz mənbəyini götürərək inkişaf etmiş və xalq oyunlarının timsalıdır. İstər olimpiya idman növlərinə daxil olan, istərsə də digər növlər arasında olan texniki fərq yalnız ondan ibarətdir ki, oyun qaydaları eyniləşdirildikdə xalq oyunu idman növünə çevrilir.

Yüksək nəticələr əldə etmiş müasir idmanda təkcə fiziki, texniki, taktiki və psixoloji hazırlıq deyil, həm də son dövrlərdə xüsusi əhəmiyyət kəsb edən intellektual hazırlq da vacib keyfiyyətlərdəndir. İdmançının intelektual hazırlığı çoxillik məşq zamani oyunçunun təkmilləşmə prosesinin tərkib hissəsidir.

İntellektual hazırlıq idman fəaliyyətində və təşkilində təcrübənin həyata keçirilməsi haqda biliklə yanaşı, yaradıcı, faydalı, sərbəst düşünmə qabiliyyətini də özündə cəmləşdirir. İdman fəaliyatində intelektual hazırlıq bilavasitə intellektual qabiliyyətin inkişafı ilə əlaqədar olduğundan onsuz uğurlu yüksək idman nəticələrini əldə etməsi müşkül hal kimi qiymətləndirilir.

Yuxarida qeyd edilənləri nəzərə alaraq, intellektual hazırlığı başa düşmək üçün onun bütün aspektlərini üzə çixarmaq vacibdir. Bu zaman, məqsədli olaraq idmançının inkişafina effektli təsirə imkan verən bütün amillər təhlil edilməlidir.

Nəticə və tkliflər.

İntellektual idman oyunlarının (qalaqapı (qo), şahmat, dama) imkan və yollarından istifadə edərək məktəb yaşlı uşaqların intellektual səviyyələrinin artırılması, oyun vasitəsi ilə tamahkarlıq, lovğalıq, paxıllıq kimi xüsusiyyətlərdən uzaqlaşma, uduş və məğlubiyyəti təhlil etmə qabiliyyətinin aşılanması uşaqların şəxsiyyətinin formalaşmasında əsas vasitələrdəndir.

Hazırda dünyanın bir çox ölkələrində olduğu kimi, ölkəmizin ümumtəhsil məktəblərində yüksək səviyyəyə malik pedaqoji kadrlara ciddi tələbat duyulmaqdadır. Bu sahədə aparılan araşdırmalar göstərir ki, xüsusi proqramlar çərçivəsində keçilən dərslər heç də günün tələbləri səviyyəsində şagirdlərin intellektual hazırlığını, şəxsiyyət kimi formalaşmasını tam təmin etməyə qadir deyil və buna yalnız tədris prosesi kifayət etmir.

Məktəb yaş dövrü uşaqların intellektual hazırlığının ən intensiv inkişaf edən dövrüdür. İntellektual qabiliyyətin inkişafının sensitiv dövrləri məz bu yaşa təsadüf etdiyindən şagirdlərin təlim-tərbiyəsinə daha məsuliyyətli münasibət göstərilməlidir. Eyni zamanda şagirdlərin ümumi intellekt qabiliyyətinin formalaşması intellektin struktur komponentindən də asılıdır və olduqca tez, yəni hətta məktəbəqədər yaş dövründən başlanılması intellektual inkişaf probleminin həllinə olduqca müsbət təsir göstərir. Lakin qabiliyyətlərin sensitiv dövrləri keçdikdən sonra, yəni məktəb yaşını keçdikdən sonrakı dövrlərdə tədricən yaşın

artmasına mütənasib olaraq, onların inkişaf etdirilməsi çətinləşir ki, bu da öz növbəsində yetişməkdə olan gənc nəslin kamillik xüsusiyyətlərində, yaradıcı təfəkkür komponentlərində müəyyən çatışmazlıq yaradır. Qeyd edilənlər öz növbəsində milli strateji çatışmazlıq ümumi cəmiyyətin ciddi problemi kimi təzahür edir.

Şagirdlərin intellektual hazırlığına nail olmaq üçün fəal intellektual, işgüzar oyunlardan istifadə daha səmərəli vasitələrdəndir və şagirdlərdə kommunikativ maneələri dəf etmək, qeyri-adekvat halların aradan qaldırılmasına, qarşılıqlı münasibət və əməkdaşlığı səmərəli qurmaq, mübahisələrin həll yollarını tapmaq imkanı yaradan həyat fəlsəfəsinin dərk edilməsinə oyun vasitəsi ilə nail olunur. Intellektual oyunlar şagirdlərdə özünün və rəqibinin güclü və ya zəif tərəflərini dərk eməyə, potensial imkanlarını üzə çıxarmağa şərait yaradır. Qeyd edilənlərlə yanaşı həyatda öz problemlərini həll etməkdə müstəqil düşünmə və optimal qərar çıxarma, özünü və ətrafdakıları dərk etmə, təşəbbüs göstərmə, ünsiyyət qura bilmə, çətinlikləri aradan qaldırmaq kimi qabiliyyətləri oyunlar vasitəsi ilə şagirdlərdə formalaşdırmaq daha səmərəlidir. Intellektual oyunlardan istifadə zamanı potensial imkanları üzə çıxarmaq məqsədi ilə kommunikativ ünsiyyət qurma, rəqibə təsir göstərə bilmə, rəqibin və özünün maraq dairəsini müəyyənləşdirmək, qarşıya qoyulan məqsədə nail olma səviyyəsini təyin etmək, nəticəni qiymətləndirmək, özünün və rəqibin davranışını qiymətləndirmək qabiliyyətləri də aşılanır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Cəfərov Q.M.** *Məktəb yaşlı uşaqların (V-IX siniflər) şəxsiyyətinin inkişafına təsir göstərən amillərin tədqiqi*. ADBTİA da 2012-ci ildə aparılan elmi tədqiqat işlərinin hasabatı üzrə elmi-praktik konfransın materialları, “Araz”, Bakı, 2013.
2. **Mehrabov A.O., Bəylərov E.B.** *Şagird intellektinin inkişafı*, Bakı, ”Adiloğlu”, 2006.
3. **Musayev İ.V.** *Şəxsiyyətin ictimai mahiyyəti, hərtərəfli inkişafının qanunauyğunluqları və hərəkətverici qüvvələri*. ADPU xəbərləri, Bakı-№4-2006, səh.169-184.

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПУТЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ИГР

Д.ф.н. по педагогике, проф. Г.М. Джафаров

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
gambar.jafarov@sport.edu.az

Аннотация: интеллектуальные игры (галагапы (го), шахматы, шашки) играют особое значение в развитии мышлений и стабилизации функциональной системы организма у школьников и оказывает основательное влияние на формирование их как личностей.

Интеллектуальные игры являются более эффективным средством формирования у детей школьного возраста таких качеств, как национальное самосознание, мышление, память, восприятие, трудолюбие, инициатива, общение и толерантность.

Ключевые слова: *личность, ученик, интеллектуальный, формирование, игра, развитие.*

DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY BY MEANS OF INTELLECTUAL GAMES

PhD in pedagogics, prof. G.M. Jafarov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
gambar.jafarov@sport.edu.az

Annotation: Intellectual games (galagapı (go), chess, check) assume efficient importance in the development of thinking and stabilization of the functional system of scho-

olchildren that influence greatly the formation of their personality.

Intellectual games are an effective means of formation of such qualities as national self-awareness, thinking, memory, perception, diligence, initiative, communication and tolerance in children of school age.

Keywords: *the person, the pupil, the intellectual, formation, game, development.*

YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ VOLEYBOLÇULARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

P.ü.f.d., dos. Z.C. Hacıyev, S.Y. Əliyev, E.X. Zülfüqarov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
"İdmanın oyun növləri" kafedrası
zaur.haciyev@sport.edu.az, sebuhi.aliyev@sport.edu.az,eldar.zulfuqarov@sport.edu.az

Nəşr tarixi
Qəbul edilib: 1 iyun 2020
Dərc olunub: 5 iyul 2020
© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: voleybol dünyada ən populyar idman növlərindən biri hesab olunur. Bu idman oyunu emosional, cəzbedici və insanların böyük əksəriyyəti üçün münasibdir. Voleybolçuların idman məşqi vahid proses kimi bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olan altı hazırlıq növündən ibarətdir: fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, intelektual və inteqral [1]. Voleybolçuların oyun fəaliyyətinin səmərəsi bilavasitə fiziki hazırlıqdan asılıdır. Oyun prosesində voleybolçu ən müxtəlif çətinliklərlə üzləşir və onları əsasən fiziki hərəkətlərin köməyi ilə həll edir. Oyun zamanı hücum və müdafiə proseslərinin səmərəli olması üçün voleybolçu, gözlənilməz hərəkətlərə qarşı tez və dəqiq reaksiya verməyi bacarmalıdır. Bunun üçün o, ilk növbədə cəldlik, çeviklik və tullanma qabiliyyətinə malik olmalıdır [6].

Müasir voleybolda əsas şərt təkcə getdikcə artan oyun intensivliyi deyil. Bu gün voleybolçu müxtəlif oyun funksiyalarını yerinə yetirmək üçün müvafiq fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik olmalıdır. Çünki fiziki hazırlıq texniki və taktiki hazırlıqlar üçün bünövrə hesab olunur. Voleybolda, həmçinin, başqa idman növlərində sürət-qüvvə bacarığının tərbiyə metodikasının təkmilləşdirilməsinə ehtiyac vardır. Aparılmış bir çox tədqiqatlar göstərmişdir ki, voleybolçular sürət-güc hazırlığı səviyyəsinə görə başqa idman növlərindən geri qalır. Odur ki, yüksək dərəcəli voleybolçularda fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alıb, məşq prosesinin səmərəsini artırmaqla fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsini həyata keçirmək mümkündür.

Belə ki, digər idman növlərindən fərqli olaraq, voleybolda fiziki yüklər oyunçuların hazırlıq səviyyələri ilə sıx əlaqə təşkil edir [4.5].

Profesor A.V.Korovkovun fikirincə voleybolçunun atletizmi onun sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin yüksək səviyyədə inkişaf etməsindən asılıdır. Çünki o, oyun ərzində ən müxtəlif hərəkət fəaliyyətlərini dəqiqliklə yerinə yetirməli olur [10].

Açar sözlər: *fiziki hazırlıq, sürət, qüvvə, sürət-güc, oyun texnikası, fərdi texnikanın sürətli icrası-dinamiki, texnika, idman məşqi.*

Giriş: Yüksək dərəcəli voleybolçularda sürət-güc hazırlığının təkmilləşdirilməsi metodikasının elmi-metodiki nəzəriyyəsinin əsaslandırılması apardığımız tədqiqat işinin əsas məqsədi olmuşdur. Bu işin elmi yeniliyi isə yüksək dərəcəli voleybolçularda sürət-qüvvə hazırlığının topla və topsuz hərəkətlər nisbətinin balanslaşdırılmış əsas pedaqoji şəraitini nəzərə alınması ilə voleybolçuların idman ustalığının ümumi səviyyəsinin artırılmasıdır. Tədqiqatın obyekti yüksək dərəcəli voleybolçuların sürət-qüvvə hazırlığının differansnalaşdırılmış metodika ilə təkmilləşdirilməsi prosesidir. Tədqiqatın predmeti: Sürət-güc hazırlığının differensnalaşdırılmış metodikalarıdır. Tədqiqatın məqsədinə uyğun olaraq həllini zə-