

## THE MAIN INDICATORS OF THE FUNCTIONAL STATE OF ATHLETES AND THEIR ROLE IN ACHIEVING HIGH RESULTS AT THE PRESENT STAGE

Dos. I.N. Akhmedova, dos Sh.A. Mammadova, N.T. Guliyeva

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

Department of "Medical and biological sciences"

[irada.ahmadova@sport.edu.az](mailto:irada.ahmadova@sport.edu.az)

**Annotation:** According to doctors even 50 years ago athletes surpassed their physical capabilities to achieve high results. Today it is difficult to imagine high achievements in sports without the use of doping. Taking doping is a temporary and harmful process. Therefore, doctors try to use the internal resources of the body and the latest achievements of science to achieve new records. The OmegaWave - portable non-invasive technology is based on the results of such sciences as

physiology, medicine, cognitive neurobiology, etc. This technology allows to fully investigate the physical condition of athletes and is a condition for the creation of individual recovery programs.

**Key words:** *doping, sprinter, food systems, individual comprehensive training, unique health technology, sport gene, adaptation, recovery, hormonal background, OmegaWave system.*

## ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ ŞAĞİRD LƏRİN XƏSTƏLİKLƏRƏ QARŞI DAYANIQLIĞI

Dos. Y.N. Quliyev\*, E.A. Muxtarlı\*\*

\* *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[yusif.guliyev@sport.edu.az](mailto:yusif.guliyev@sport.edu.az)

\*\* *Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin*

"Fiziki tərbiyə və çağırışa qədər hazırlığın texnologiyası" kafedrası

[eldar\\_muxtarli@mail.ru](mailto:eldar_muxtarli@mail.ru)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Məqalədə ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi qarşısında qoyulan əsas məqsədlərdən ən əhəmiyyətli öz vətəni, xalqını, millətini sevmə, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir. Şagird sağlamlığının mühüm göstəricilərindən biri də fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və infeksiya xəstəliklərinə qarşı davamlılığıdır. Şagirdin tez-tez xəstələnməsi onun orqanizminin müqavimət göstəricisinin, başqa sözlə sağ-

lamlığın qənaətbəxş səviyyədə olmadığını əlamətidir.

Bununla əlaqədar biz şagirdlərin sağlamlığını və dərslərə davamiyyətini yoxlamaq üçün Pedaqoji tədqiqat keçirmək qərarı ilə Nərimanov rayonu ümumtəhsil məktəblərinin birində fiziki tərbiyə dərslərində praktiki pedaqoji tədqiqat və nəzarət yoxlama testləri keçirdik.

**Açar sözlər:** *şagirdlərin fiziki hərəkətləri, sağlamlıq, şagirdin tez-tez xəstələnməsi, onun orqanizminin müqavimət göstəricisinin, qənaətbəxş səviyyədə olmadığı, xəstəliklərin qarşısının alınması.*

Fiziki tərbiyənin insan sağlamlığının qorunmasında, möhkəmləndirilməsi və bərpa-sında müstəsna rolu bu fənnin tədrisi zəruriliyini strateji əhəmiyyət daşıyan məsələləri sırasına çıxarmışdır. Məktəb və uşaq baxçaları uşaqların məktəbə hazırlanmaları sahəsində xeyli qabaqcıl təcrübəyə malikdirlər. Bu sahədə xüsusi tədqiqatların aparılması, uşağın məktəbə hazırlanmasının əlverişli sistemini yaratmağa imkan vermişdir. Uşağın ailədə məktəbə hazırlanması demək olar ki, ailənin mədəni səviyyəsindən, valideyinin ixtisasından, uşağın tərbiyəsinə münasibətindən, onun üçün yaradılmış şəraitdən asılı olaraq uşaqlar məktəbə müxtəlif cür hazırlanırlar. I sinifə məhz ailədən gələn uşaqların bir qismi fiziki cəhətdən zəifliyi, nitqinin, məntiqi tərəkürünün zəifliyi, ətraf aləm haqqında məlumatının azlığı, gücləri çatan əməkdə iştirak edə bilməmələri ilə fərqlənirlər. Uşaqda hər şeyi bilmək həvəsi oymaq, fiziki cəhətdən sağlam böyütmək, ona ətraf aləmin müxtəlif sahələri haqqında biliklər vermək son dərəcə vacibdir [1, 2].

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi qarşısında qoyulan əsas məqsədlərdən ən əhəmiyyətlisi öz vətəninə, xalqına, millətini sevən, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir. Səmərəli qurulmuş fiziki tərbiyə prosesi qeyd olunan məqsədlərin həyata keçirilməsi üçün zəruri şəraitin yaradılmasına imkan verir. Kiçik kollektivin, komandanın mənafeyləri uğrunda mübarizə sonda vətənpərvərliyə, yoldaşları ilə ünsiyyət – əməkdaşlığa, oyun qaydalarına riayət və rəqibə hörmət – tolerantlığa, rəqabət və qalib gəlmək ehtirası – mübarizliyə, ani qərar qəbul etmək və onu reallaşdırmaq – xüsusiyyətləri kimi formalaşdırılır. Optimal hərəkət, fiziki yük insanın psixomotor fəaliyyətinin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş fiziki yükün dərs prosesində tətbiqi qan dövrənini intensivləşdirməsi ilə orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsinə və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır. Bu cəhətdən də müntəzəm fiziki yük böyüyən orqanizmin sağlamlığı və inkişafı üçün olduqca zəruri əhəmiyyət daşıyır.

Fiziki tərbiyə prosesində insan sağlamlığı və ona təsir edən amillər haqqında geniş informasiyanın əldə edilməsi, sağlamlığın qorunması, möhkəmləndirilməsi və reabilitasiyası üçün hərəkətlərdən və digər vasitələrdən istifadəyə dair biliklərə və metodlara yiyələnmə özünün “sağlam olmaq məsuliyyəti”ni dərk edən, “sağlamlıq mədəniyyətinə” malik olan yeniyetmə və gənclərin cəmiyyətə inteqrasiyası üçün şərait yaradır. Hal-hazırda yüksək fiziki hazırlıq tələb edən peşə sahələri mövcuddur. Orduda, ölkənin müdafiəsində, güc strukturlarında, fəvqəladə hallarda xilas etmə xidməti və s. belə fəaliyyət sahələrinə aiddir. Qeyd olunan fiziki hazırlığın əsası isə insanın fiziki inkişafının daha intensiv dövrünə təsadüf edən ümumtəhsil məktəblərində, fiziki tərbiyə prosesində qoyulur. Həyatı əhəmiyyət kəsb edən bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması fiziki hazırlığın artırılması həyatda rast gəlinməsi mümkün olan ekstremal şəraitlərdə insanın uğurlu fəaliyyətinə əsas yaradır. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi böyüyən nəslin sağlamlığını, fiziki hazırlığını özündə ehtiva etdiyi üçün strateji əhəmiyyətə malik sahələrdən biridir. Fiziki tərbiyənin əsas məqsədi şagirdlərin hərtərəfli fiziki inkişafının, hərəkəti mədəniyyət və mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşdırılmasının təmin edilməsidir. Bu fənnin tədrisi ayrı-ayrı təhsil səviyyələrində şagirdin fiziki inkişafı ilə əlaqədar fərqli səciyyəvi xüsusiyyətlərə malikdir. Bunlar aşağıdakılardır: tam orta təhsil səviyyəsində - bütün siniflərdə idman növlərində texniki, taktiki fəaliyyətlərinin və hərəkəti qabiliyyətlərin yaş qrupunun tələblərinə müvafiq təkmilləşdirilməsi nəzərdə tutulur. Bu mərhələdə fənnin tədrisinin səciyyəvi xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

- sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, hərəkəti qabiliyyətlər, onların inkişafı metodları, müstəqil məşğələlərin təşkili haqqında biliklərin təkmilləşdirilməsi;
- fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi və düzgün qamətin formalaşdırılması metodikasından istifadə bacarığına yiyələnməsi;
- fiziki yükün icrası zamanı orqa-nizmin funksional vəziyyətinə nəzarət və sadə bərpa vasitələrindən istifadə etmək bacarığının formalaşdırılması;

- ilk tibbi yardım üsullarından istifadənin təkmilləşdirilməsi;
- komandalı fəaliyyət zamanı səmərəli əməkdaşlıq formasından istifadə bacarığına yiyələnməsi;
- hərəkəti mədəniyyət fəaliyyətinin təkmilləşdirilməsi;
- ekstremal şəraitlərdə fiziki və mənəvi-iradi potensialını reallaşdırmaq bacarığının formalaşdırılması. Bu təhsil səviyyəsində hərəkəti bacarıq və vərdislər təkmilləşdirilir, hərəkəti qabiliyyətlərin dinamik inkişafı təmin edilir, hərəkətlərin təyinatı və məqsədyönlü istifadəsi haqqında biliklər mənimsənilir, bu və ya digər idman növünə uyğunluq, meyl və maraq müəyyənləşdirilir, şagirdlərin potensial imkanlarının reallaşdırılması üçün lazımı şərait yaradılır, seçmə və idman orientasiyası təmin edilir, mübarizlik ruhu, mənəvi-iradi keyfiyyətlər, şəraiti təhlil etmək və çevik qərar qəbul etmək bacarığı, kollektiv fəaliyyət zamanı məsuliyyət hissi, rəqibə hörmət, vətənə sevgi və məhəbbət hissləri tərbiyə olunur. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq hazırlıq və xüsusi qruplara aid olan şagirdlərdə və eləcə də müəyyən fiziki qüsuru olan və ya zədələnmələrə məruz qalmış insanlarda dayaq-hərəkət aparatındakı problemlər, müəyyən xəstəlikdən sonra zəruri hərəkəti reabilitasiya fiziki tərbiyə vasitəsi ilə aradan qaldırılır [3,4].

Fiziki hərəkətlərin sistemli şəkildə icrası insan sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Bu təqədimlərdən məlum olan bir həqiqətdir. Bu haqda çox deyilmiş və yazılmışdır. Qədim Yunan filosofu Aristotel qeyid edir ki, hərəkətsizlik kimi insan orqanizmini dağıdan ikinci bir vasitə yoxdur.

Şagird sağlamlığının mühüm göstəricilərindən biri də fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və infeksiya xəstəliklərinə qarşı davamlılıqdır. Şagirdin tez-tez xəstələnməsi onun orqanizminin müqavimət göstəricisinin, başqa sözlə sağlamlığın qənaətbəxş səviyyədə olmadığını əlamətidir. Əgər şagird il ərzində 4 – dəfədən artıq xəstələnsə, (qrip, soyuq dəymə və s.) deməli onun xüsusi sağlamlaşdırıcı kurs qəbul etməyə ehtiyacı var [1].

Qlobalaşan dünyada ekoloji tarazlığın pozulması, qidalanmada daha çox modifikasiya

ya olunmuş ərzaq məhsullarından istifadə, kompyuterləşmiş cəmiyyətdə hərəkəti hipodinamiya insanın sağlamlığının möhkəmlənməsini cəmiyyətin ən aktual problemlərindən birinə çevirmişdir. Bu problemin həlli isə böyüyən nəslin fiziki tərbiyəsinin sistemli, pedaqoji prinsiplərə müvafiq təşkilindən keçir. Fiziki tərbiyə şagirdlərin orqanizminin müxtəlif funksional sistemlərinin inkişafı və formalaşmasında müstəsna əhəmiyyət kəsb edir.

**Tədqiqat metodu:** Bununla bağlı biz şagirdlərin sağlamlığını və dərslərə davamiyyətini yoxlamaq üçün pedaqoji tədqiqat keçirmək qərarı ilə Nərimanov rayonu ümumtəhsil məktəblərinin birində (məktəbin nömrəsi məktəb direktorunun xahişi ilə açıqlanmır) fiziki tərbiyə dərslərində praktiki pedaqoji tədqiqat və nəzarət yoxlama testlərini yerinə yetirdik. Pedaqoji tədqiqat 05.02.2020 ci ildə Nərimanov rayonu orta ümumtəhsil məktəblərinin birində baş tutdu.

Keçirdiyimiz fiziki tərbiyə dərsləri həm praktik (idman zalında proqrama uyğun) və həm də nəzəri test üsulu ilə sual cavab, yazılı formada aparıldı. Pedaqoji tədqiqatda 5 – 6 – 7 və 8 ci siniflər üzrə ümumilikdə 56 şagird iştirak etdilər.

**Tədqiqatın məqsədi :** Şagirdlərin fiziki, psixoloji keyfiyyətlərinin səviyyəsini qaldırmaq və orqanizmin müqavimətini infeksiya xəstəliklərinə qarşı artırmaqdır.

**Nəticələrin təhlili:** Orta ümumtəhsil məktəblər üçün nəzərdə tutulmuş normativ proqrama əsasən pedaqoji tədqiqat keçirdiyimiz məktəbdə şagirdlərin fiziki hazırlığı çox aşağı səviyyədə idi.

Buna səbəb olaraq məktəbin sinifində keçirilən yazılı test və sual – cavab nəticəsində ikinci pedaqoji tədqiqat keçirildi və məlum oldu ki, bəzi şagirdlərin fiziki hazırlığı, sağlamlığı, dərslərə davamiyyəti, psixoloji aktivliyi nə səbəbdən aşağı vəziyyətdədir. Yoxlama testlərində 5, 6, 7, 8- ci sinif şagirdlərinə sual verilmişdir ki, axşam saat neçədə yatır və sentyabr ayı dərslərinin başlanğıcından - ikinci yarım illin əvvəli fevrala qədər (yəni bir yarım il ərzində) neçə dəfə xəstələnir. Təkcə 5 – ci sinifdə keçirdiyim sorğu – sual nəticəsində məlum oldu ki, 14 – şagirddən 2 – i axşam

saatlarında tez yatır və yarım il ərzində bir və ya heç xəstələnmir. Yerdə qalan 12 şagird isə ən tezi axşam saat 12<sup>00</sup> - 1<sup>30</sup>; - da yatır və yarım il ərzində 4 – 5 dəfə xəstələnirlər.

Ümumiyyətlə keçirdiyimiz bütün 5, 6, 7, və 8 ci siniflərdə tədqiqatın nəticəsi olaraq belə qərara gəlirik ki, şagirdlərin 100 % - dən, 2 % - dərindən sonra evə gedərək vaxtında qidalanır, axşam saatlarında vaxtında yatır və yarım il ərzində maksimum 1 və ya 2 dəfə xəstələnir, (yəni bütün siniflər üzrə ümumilikdə 56 - şagirddən cəmi 8 – şagird sağlamlaşdırıcı vasitələrdən aktiv istifadə edir məsələn: gün rejimi, vaxtında qidalanma, möhkəmləndirmə vasitələri: fiziki hərəkətlər, günəş, hava, su və s. Məsələn – ( 8 : 56 \* 100 = 14,000 \* % = 2 % hesablanır). Həmin 8 - şagird fiziki tərbiyə dərslərində çalışaraq hərəkətləri yerinə yetirir, əqli cəhətdən dərsləri qavrayır və psixoloji cəhətdən özünü idarə edir. Növbəti 48 şagird isə dərindən sonra evə gec gedir, vaxtı vaxtında qidalanmır, dərslər oxumur, bütün günü telefon, internet və tv – kanallara baxaraq gecə saatlarında 12<sup>00</sup>, - 1<sup>30</sup>, - 2<sup>30</sup>, - da yatır və yarım il ərzində 5 – 6 dəfədən artıq xəstələnir, fiziki tərbiyə dərslərində fiziki qabiliyyətləri çox aşağı vəziyyətdə olur, digər fənlərdə qavrimada çox çətinlik çəkir və psixoloji cəhətdən dərslər vaxtı, tənəffüslərdə aqresiv, əsəbi olaraq özünü idarə edə bilmir.

Birinci Pedaqoji tədqiqat məktəbin idman zalında fiziki tərbiyə proqramına uyğun dərslər zamanı keçdi və buradan məlum oldu ki, şagirdlərin fiziki göstəriciləri, sağlamlığı və psixoloji aktivliyi çox aşağı səviyyədədir.

İkinci pedaqoji tədqiqat məktəbin sinif otağında yazılı test üsulu ilə və sual cavabla keçirildi. Burada şagirdlərin bəzilərində fiziki, psixoloji zəiflik, yorğunluq müəyyən olundu. İdman zalında keçirilən birinci pedaqoji tədqiqatda şagirdlərə ümumi fiziki hazırlıq hərəkətləri orta ümumtəhsil məktəbinin proqramına uyğun olaraq : (sürət qabiliyyəti, 30 m qaçış), (sürət - güc qabiliyyəti, yerindən uzuna tullanma), (elastiklik, önə əyilmə, sm), (qüvvə qabiliyyəti, qolların bukulub açılması) və s. hərəkətlər verilmişdir.

Növbəti pedaqoji tədqiqat həmin məktəbin 5, 6, 7, və 8 ci – sinif şagirdlərilə 17.02.2020 ci il tarixdə keçirildi və şagirdlərə

tapşırıldı ki, dərindən sonra vaxtında dincəlsinlər, qidalansınlar və axşam saatlarında 9<sup>30</sup> – dan gec olmayaraq yatsınlar ki, növbəti dərslər gününə hazır vəziyyətdə olsunlar.

Təcrübi sınaq yoxlanışı nəinki fiziki tərbiyə dərslərində hətta digər fənlərdə də özünü doğrultdu. Demək olar ki, 5, 6, 7, və 8 ci - sinif şagirdlərinin qısa müddət ərzində fiziki keyfiyyətləri və psixoloji davranışları, digər fənlər üzərində sinifdə tam 30 - 35% - qədər yaxşılaşmağa doğru irələdi.

**Yekun nəticələr:** Pedaqoji tədqiqatın araşdırmalardan belə məlum oldu ki, orta məktəbdə şagirdlərin fiziki hazırlığı, psixoloji səviyyələri, dərslər və xəstəliklərə davamiyyəti çox aşağı səviyyədədir. Bunun nəticəsi olaraq şagirdlər fiziki tərbiyə dərslərində verilən hərəkətləri proqram üzrə yerinə yetirə bilmir, başqa fənləri qavrimaları çox aşağı səviyyəyə düşür, əsəb stersdə olaraq bir birləri ilə davranma bilmir və məktəb tənəffüsü zamanı mənəvi iradi xüsusiyyətlərini çox kobud nümayiş etdirirlər.

Uşaqların sağlam həyat tərzi, gigiyenik prosedurlar (nə üçün dişləri, əlləri yumaq lazımdır və s.), idman məşğələləri, təmiz havada gəzinti, səhər gimnastikası haqqında təsəvvürlərini genişləndirmək lazımdır. Uşaqlarla sağlam və təhlükəsiz həyat tərzi təbliğ edən söhbətlər aparmaq, bu mövzuda süjetli-rollu oyunlar keçirmək, fiziki fəaliyyətin, düzgün qidalanmanın, təmizliyə riayətin vacibliyini əks etdirən mövzuları səhnələşdirmək, sağlam və qeyri-sağlam həyat tərzi ilə bağlı məsələləri tədqiq və müzakirə etmək məqsədəuyğundur.

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq hazırlıq və xüsusi qruplara aid olan şagirdlərdə və eləcə də müəyyən fiziki qüsuru olan və ya zədələnmələrə məruz qalmış insanlarda dayaq-hərəkət aparatındaki problemlər, müəyyən xəstəlikdən sonra zəruri hərəkət reabilitasiya fiziki tərbiyə vasitəsi ilə aradan qaldırılır. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin dərindən kənar tədbirlər, bölmələrdə məşq, xüsusi qruplarda sağlamlaşdırıcı tədbirlər kimi formaları içərisində dərslər əsas və həlledici fiziki tərbiyə vasitəsi olaraq qalır.

Şagirdin orqanizminin möhkəmləndirilməsində - düzgün tərtib edilmiş gün rejimi



əhəmiyyətli rol oynayır, fiziki keyfiyyətləri yaxşılaşdırır və xəstəliklərə qarşı davamiyyətini artırır.

### Ədəbiyyat

1. **Hüseynov F., Bağırov S., Qurbanov H.** *Ümumtəhsil məktəblərin 6-cı sinfi üçün "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərsləyin metodik vəsaiti.* səh 3, Bakı 2018.
2. **Hüseynov F.** *Ümumtəhsil məktəblərin 5-ci sinfi üçün "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərsləyin metodik vəsaiti.* səh 23, Bakı 2018.
3. **Fətullayev F., Məmmədov N.** *Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsləyin metodik vəsaiti.* səh 8, 9, 10, 11, Bakı 2018.
4. **Əbiyev A.** *Fiziki tərbiyə müəllim üçün metodik vəsait.* səh 3, Bakı 1998.

## УСТОЙЧИВОСТЬ К БОЛЕЗНЯМ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ ШКОЛ

Доц. Ю.Н. Гулиев\*, Э.А. Мухтарлы\*\*

\**Азербайджанской Государственной Академии Физической Культуры и Спорта*

\*\**Азербайджанского Государственного Педагогического Университета*

**Аннотация:** В статье одной из основных задач физического воспитания в общеобразовательных школах является воспитание физически подготовленного и толерантного человека, который любит свою страну, свой народ и свою нацию. Одним из важнейших показателей здоровья студентов является развитие физических качеств и устойчивости к инфекционным заболеваниям. Частая болезнь школьника является признаком сопротивления его организма, инфекционным болезням.

В связи с этим мы проводим практическое и педагогическое экспериментальное тестирование на уроках физического воспитания в одной из школ Наримановского района с решением о проведении педагогических исследований для проверки состояния здоровья и посещаемости учащихся.

**Ключевые слова:** *Физическая активность школьников, здоровье, Частота болезней школьников - показатель сопротивляемости его организма, неудовлетворительного уровня, профилактики заболеваний.*

## DISEASE RESISTANCE OF STUDENTS IN SECONDARY SCHOOLS

Ass. prof. Y.N. Guliyev\*, E.A. Mukhtarli\*\*

\**Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

\*\**Azerbaijan State Pedagogical University*

**Annotation:** In the article one of the main objectives of physical education in general education schools is to bring up a physically prepared, and tolerant person who loves his country, his people and his nation. One of the most important indicators of a student health is the development of physical qualities and the resistance to infectious diseases. Frequent illness of a student is a sign of resistance of his body, in other words, inadequate health.

In connection with that we conducted practical pedagogical research and control tests in the education class. The department of "Physical Education and Pre-Training Training" conducts practical and pedagogical testing at the lessons of physical education in one of the schools of Narimanov district with the decision to conduct pedagogical research to check the health and attendance of students.

**Keywords:** *Physical activity of students, health, frequent illness of the student is an indicator of the resistance of his body, unsatisfactory level, prevention of diseases.*

## İDMANÇILARIN SƏMƏRƏLİ QIDALANMASI – İŞ QABİLİYYƏTİNİ YÜKSƏLDƏN VƏ BƏRPA PROSESLƏRİNİ YAXŞILAŞDIRAN EFFEKTİLİ METOD KİMİ

t.ü.f.d., dos. M.Ə. Babayev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

“İdman tibbi və reabilitasiya” kafedrası

[babayevmehman98@gmail.com](mailto:babayevmehman98@gmail.com)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** müasir dövrdə idmançıların iş qabiliyyətinin artırılmasının müxtəlif vasitələri araşdırılır. Bu vasitələr arasında səmərəli qidalanma xüsusən diqqəti cəlb edir. İdmançıların səmərəli balanslaşdırılmış qidalanması, onların fiziki iş qabiliyyətini artırır və yorğunluğunun qarşısını alan ən effektiv üsullardandır. Qəbul edilmiş qidanın lazımi komponentlərlə zəngin olması, bütün tərkib hissələrinin olması, onların bir-birinə uyğun olması idmançılara yüksək nəticə əldə etməyə kömək edən vacib vasitələrdəndir.

**Açar sözlər:** *fiziki iş qabiliyyəti, fiziki yükdən sonra bərpa, səmərəli balanslaşdırılmış qidalanma, vitamin-mineral kompleksi, qida əlavələri.*

Müasir peşəkar idman fasiləsiz artan məşq və yarış yükləri ilə xarakterizə olunur ki, bu da çox vaxt idmançıların fiziki imkanlarından yüksək olur. Bununla əlaqədar yüksək dərəcəli idmançıların hazırlanmasının müasir texnologiyalarının işlənməsi ilə yanaşı, həm də onların ümumi və xüsusi iş qabiliyyətlərini artırır və fiziki yükdən sonrakı bərpanı yaxşılaşdırır metodlara böyük ehtiyac yaranır [2].

Yaxşı məlumdur ki, idmançılar məşq və yarış dövrlərində gün ərzində digər şəxslərə nisbətən daha çox enerji itirirlər. Orqanizmin bütün sistemlərinin yüksək səviyyədə mobilizasiyası tez və tam şəkildə itirilmiş enerjiyi və plastik materialların bərpasını tələb edir.

Müasir dövrdə idmançıların orqanizminin bərpasında istifadə edilən metodlar arasında idman farmakologiyasının xüsusi çəkisi get-gedə azalması göz qabağındadır. Bu bir tərəfdən son illərdə idman aləmində çoxlu miqdarda baş verən dopinq qalmaqları, digər tərəfdən Ümumdünya dopinq əleyhinə agentliyin get-gedə artan siyahısıdır. Buna görə də, dərman maddələrindən imtina etmək, təbii qida əlavələri və lazımi qida komponentləri ilə zəngin olan kompleks səmərəli qidalanmaya keçmək müasir idmanın qanunauyğun inkişafının əsas istiqamətlərindəndir.

İdmançıların səmərəli balanslaşdırılmış qidalanması – onların fiziki iş qabiliyyətini artırır və yorğunluğunun qarşısını alan ən vacib üsullardandır [1].

Bu sahədə aparılan çoxlu elmi tədqiqat işlərinin nəticəsi kimi müəyyən edilmişdir ki, idmançıların qidalanması aşağıdakı tələblərə cavab verməlidir:

1. Qəbul olunan qida payının verdiyi enerji orqanizmin sərf etdiyi enerjini ödəməlidir;
2. Fermentlərin, hormonların, mediatorların və digər bioloji proseslərin tənzimləyicilərinin tərkibinə daxil olan əvəzolunmayan və yüksək bioloji aktivliyə malik olan (vitaminlər, mikroelementlər və s.) maddələrlə təmin etmək ;
3. Farmakoloji aktivliyə malik (bioflavonoidlər, biogen stimulyatorlar və s.) maddələrlə təmin etmək;
4. Orqanizmin məşq və yarış zamanı itirdiyi su itkilərini bərpa etmək;
5. Bədən çəkisini tənzimləmək (lazım gəldikdə artırmaq və ya azaltmaq) ;