

MÜASİR İDMANDA İFRAT MƏŞQ VƏ ONLARIN ARADAN QALDIRILMASI YOLLARI

p.e.n., prof. N.B. Məcidov, R.N. Məcidov, İ.A. Sərdərov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası” kafedrası

nazim.majidov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: insanın özünə nəzarət etməsi və orqanizmin imkanlarına uyğun olması, müasir həyatın başlıca şərtlərindən biridir.

Bəzi hallarda yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün, idmançı və məşqçilər məşq prosesində insan orqanizminin imkanlarının həddini aşırırlar. Bu zədələnmələrə, xəstəliyə, nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüyünə səbəb olur. Hazırda ifrat məşq idmançı hazırlığında bir problemə çevrilmişdir.

Açar sözlər: *ifrat məşq, fiziki yük, bərpa, fiziki hərəkət, adaptasiya, idmançı, məşqçi.*

Tədqiqatın aktuallığı və problemi. İnsanın özünə nəzarət etməsi və orqanizmin imkanlarına uyğun olması müasir həyatın başlıca şərtlərindən biridir [3]. Ancaq bəzən insanlar, xüsusən idmançılar öz xarici görünüşünü dəyişmək, yüksək nailiyyət əldə etmək istəyindən, əksinə olan nəticələr əldə edirlər.

Bəzi hallarda yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün idmançı və məşqçilər məşq prosesində insan orqanizminin həddini aşırırlar. Bu zədələnmələrə, xəstəliyə, nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüyünə səbəb olur. Hazırda ifrat məşq idmançı hazırlığında bir problemə çevrilmişdir [6,7].

Tədqiqatın fərziyyəsi - idmançılarda ifrat məşq vəziyyətinin törədən səbəbləri müəyyən edilsə, onları aradan qaldırılma yolları sistemləşdirilsə və məşq prosesinin planlaşdırılmasında idmançılara verilən fiziki yük müvafiq tələblərə cavab verərsə, bu idmançılarda zədələnmələrin, məşq xəstəliyinin, ruh düşgünlüyü-

nin qarşısını alar və yüksək nəliyyətlər əldə etməyə yol açar.

Tədqiqatın məqsədi: İdmanda ifrat məşq problemlərini müəyyənləşdirmək və onların aradan qaldırılma yollarını sistemləşdirməkdən ibarətdir.

Qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısında aşağıdakı **vəzifələr** yerinə yetirilmişdi:

- Müasir ədəbiyyatda ifrat məşq problemini öyrənmək;
- İfrat məşq haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;
- Təcrübədə idmançıların ifrat məşq vəziyyətində olma səbəblərini təyin etmək;
- İfrat məşqi yaradan səbəblərin aradan qaldırılma yollarını sistemləşdirmək.

Vəzifələr ümumi qəbul edilmiş tədqiqat metodları vasitəsilə həll edilmişdir. Bunlar: ədəbiyyatların təhlili metodu, sorğu və anketləşdirmə metodu, pedaqoji müşahidə metodu, modelləşdirmə metodu, riyazi hesablama metodu.

Tədqiqatın obyektı - idmançıların orqanizmində baş verən ifrat məşq prosesidir.

Tədqiqatın predmeti - ifrat məşqin törədən səbəblər və onların aradan qaldırılma yollarıdır.

Tədqiqatın mərhələləri. Tədqiqat 3 mərhələdən ibarət olub.

Ədəbiyyatlarda qeyd olunub ki, idman ağır əməkdir. Hər hansı bir məşq müəyyən yükləri tələb edir, bunun sayəsində enerjimiz sərf olunur və yoruluruq. Düzgün qurulmuş və müntəzəm məşqlər ilə insanın uğur səviyyəsi tədricən yüksəlir [2]. Ancaq yüksək nəticələrə nail olmaq üçün idmançılar çox vaxt özlərini, bədənlərinin imkanları həddində artıq çalış-

mağa məcbur edirlər. Gücləndirilmiş məşq zamanı bədən fiziki və psixoloji imkanlarının səviyyəsi yüksəlir və bu çox vaxt həddindən artıq yüklənməyə və bir sıra ciddi problemlərə səbəb olur. Sağlamlıq problemləri ilə yanaşı, yüksək nəaliyyətlərə çatmaqda çətinliklər yarana bilər və nəticədə idman fəaliyyətində zəifləmələr baş verir [4, 5].

Bir tərəfdən məşq istədiyimiz nailiyyətə çatmaq üçün bir yoldur, digər tərəfdən fiziki yük çox olduqda, orqanizm ayrılmış müddətdə bərpa ola bilmir və xəstəlik səviyyəsi baş verir ki, buna ifrat məşq deyilir. Bu səbəbdən bərpa olmağa xüsusi diqqət vermək lazımdır və yüksək nəaliyyət əldə etməyə tələsmək olmaz. Əgər idmançı məşqlər arasında bərpa olunmursa, onun nəticələri zəifləyir və idmançı özündə ifrat məşqin əlamətlərini qeyd edə bilər. Ədəbiyyatlarda ifrat məşqin aşağıdakı əlamətləri göstərilir:

- çox sürətli yorulma;
- səbəbsiz yerə tez qıcıqlanma;
- baş ağrıları;
- taxikardiya;
- koordinasiyanın pisləşməsi;
- yuxusuzluq və ya, əksinə, yuxuculluq;
- iştahanın yoxluğu;
- məşq etməkdən imtina etmək.

Ədəbiyyatların təhlili zamanı müəyyən olundu ki, ifrat məşq baş verib, verməməyini yoxlamaq üçün xüsusi sadə bir testdən istifadə etmək olar. Bunun üçün idmançı səhər yuxudan oyanıb, çarpayından qalxmamış öz nəbzini 1 dəqiqə müddətində qeyd edir. Sonra qalxıb 1 dəqiqə ayaq üstə qalır və daha sonra nəbzi yenidən ölçür. Alınan fərq 20-dən çox olarsa, bu təsdiq edəcək ki, orqanizm ifrat məşq vəziyyətindədir [2, 3]. Mütəxəssislər bu vəziyyətə ciddi yanaşmaq, tədbir görmək və ya hətta həkimə müraciət etmək lazım olduğunu məsləhət görürlər.

Uzun və ya çox intensiv məşqlərdən başqa, ifrat məşqin digər səbəbləridə ola bilərlər:

- Suyun kifayət etməyən qəbulu. Orqanizmdə bu səbəbdən zəhərlər və şlaklar toplanır, artıq enerji xərclənir, immunitet enir və nəticə kimi, orqanizmin ifrat məşq

başlayır. Bu çox zaman düzgün olmayan süni çəki salma zamanı baş verir.

- Yanlış qidalanma. Qidanın çatışmazlığı və ya artıq olmağı. Bu bərpanı tormozlayırlar – orqanizm enerji lazımdır, amma şüurlu miqdarda. Rasionda zülalların az miqdarı əzələlərə bərpa olmağa imkan vermir, çünki məhz zülal əzələ lifləri üçün əsas tikinti materialı kimi xidmət edir. Karbohidrat azlığı əsəb sistemini dağıdır. Ona görə tarazlaşdırılmış qidalanma yaxşıdır. Buda çox zaman düzgün olmayan süni çəki salma zamanı baş verir.
- Yuxusuzluq. Əgər idmançı 6 saatdan az saat yatırarsa, orqanizm sadəcə bərpa ola bilmir, yorğunluğu yığılır və ifrat məşq başlayır. Fiziki hazırlığın səviyyəsindən asılı olmayaraq qadınlarda və kişilərdə bu alqoritm eyni cür işləyir.
- Streslər. Pis əhval-ruhiyyə və emosional vəziyyət – orqanizmin psixoloji tərəfdən zəiflədir, nəticədə fiziki vəziyyətə təsir edir.
- Yoluxucu və ya kəskin xroniki xəstəliklər. Hətta xəstəliyin simptomlarının birinci təzahürü - ona xəbər verir ki, məşqləri saxlamaq lazımdır. Çünki xəstəlik zamanı orqanizmin bütün gücünü infeksiyayla mübarizə aparmağa sərf edir və onda məşqlər üçün enerjilər sadəcə qalmır [5, 6].

İfrat məşqin aşağıdakı mərhələləri var:

I mərhələni adətən idmançılar hiss etmirlər. İdmançının birinci şikayətlərini yorğunluqla əlaqələndirirlər. Bəzi hallarda onların şikayətləri dəqiq olmur və dəyişkən olur. Tez-tez müxtəlif əlamətləri qeyd edirlər. Bunlardan: yuxunun pozulması, iştahanın olmaması, məşqdən imtina etmək, orqanizmdə süsünlük, bərpa vaxtının uzadılması və s.

II mərhələdə - getdikcə orqanizmdə dəyişikliklər artır, şikayətlər daha dəqiq ifadə edilir.

İdmançı məşqdən boyun qaçırır, özünə inamı itirir, yarışlardan qorxur, apatiya əmələ gəlir, əzginlik güclənir, yuxu pozulur, iştah pisləşir. Bütün bunlar birlikdə nevroza səbəb ola bilər.

III mərhələ - əgər I və II mərhələlərin qarşısı alınmazsa, əsəb və vegetativ sistemlərdə ciddi və ağır dəyişikliklər baş verir. Əzələ qüvvəsi və ümumi çəki azalır, arterial qan təzyiqinin qeyri-sabitliyi göstərilir, nəfəs alma və qan dövranında gərginlik müşayiət olunur. Bədənin bərpa olma müddəti artır [7].

Ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, ifrat məşqin iki növü var: simpatik və parasimpatik ifrat məşq. Sinir sistemimiz simpatik və parasimpatik sinir sistemlərindən ibarətdir. Hər iki sistem eyni vaxtda işləyir, bir-birinin işinə nəzarət edir.

Simpatik sistem. Stress yaşadığımız zaman simpatik sistemimiz işləməyə başlayır və bu, ürək döyüntüsünün sürətlənməsi qan axınının artmasına, tənəffüsün tezliyinin artması oksigen çoxalması üçün, bədəni sərinlətmək üçün tər vəzilərindən tər ifraz edilir və s.

Parasimpatik sistem. Stress keçdikdə simpatik sistemimiz bədənə təsirini azaldır və parasimpatik sistemdə öz növbəsində dominant olur və orqanizmin bərpasına kömək edir. Nəbz və tənəffüs dərəcəsi azalır, tərləmə dayandırılır və s.

Simpatik və parasimpatik sistemlər bədənimizə fərqli təsir göstərir: biri stresi idarə edir, ikincisi stressdən sonrakı bərpa prosesini aparır [5].

İfrat məşq o zaman baş verir ki, idmançı kifayət qədər istirahət etməmiş yeni stres, fiziki yük alır. Bu halda o simpatik sistemi yükləyib ifrat məşqə səbəb olur. Simpatik ifrat məşqdən əsas vasitə orqanizmə əlavə bir istirahət verməkdir. Əlavə istirahət, bu tam istirahət və ya azaldılmış yüklə məşq və ya digər idman növlərində məşq deməkdir. Qeyd etmək lazımdır ki, simpatik ifrat məşq baş verdikdə, parasimpatik sistem orqanizmi hələ də stresin təsirindən bərpa etməyə çalışır, lakin bərpa simpatik sistemin təsiri altında olur.

Əgər idmançı həddindən artıq məşq simptomlarına məhəl qoymadığını və yüksək stress səviyyəsində məşq etməyə davam edərsə, sonda simpatik sistem tükənir. Parasimpatik sistem dominant olur və orqanizmi bərpa etməyə çalışır. Simpatik sistem artıq orqanizmin balansını tənzimləyə bilmir və bərpa proseslərində nizam pozulur. Bu təsir parasimpatik ifrat məşq kimi tanınır. Bu zaman sakit vaxtda

idmançının ürək döyüntülərinin sayı normadan aşağı olur. İdmançı uzun müddət ifrat məşq vəziyyətində olduğundan onun əsəb və hormonal sistemləri tükənib [4, 5]

Tədqiqat zamanı biz idman sahəsində çalışan məşqçilər və idmançılar ilə ifrat məşq haqqında sorğu keçirdik. Məqsəd məşqçi və idmançıların ifrat məşq haqqında məlumatlı olması, onun törədən səbəbləri və aradan qaldırma yollarını müəyyən etməkdən ibarət idi. Sorğuda müxtəlif idman növlərindən 86 nəfər iştirak edib. Sorğuda iştirak edən idmançıların əksəriyyəti təkmübarizlik idman növləri üzrə yarışlarda iştirak edirlər.

Yazılı anket kimi keçirilən sorğuda əsas aşağıdakı suallar verilmişdi:

1. İfrat məşq nədir?
2. Nə səbəbdən ifrat məşq baş verir?
3. İfrat məşqin əlamətləri nədən ibarətdir?
4. Məşq prosesində verilən fiziki yük və istirahət nəzərə alınır mı?
5. Simpatik ifrat məşq nədir?
6. Parasimpatik ifrat məşq nədir?
7. İfrat məşqdən necə bərpa olmaq olar?

Sorğunun nəticələrindən məlum oldu ki, həm məşqçilərin və həm də idmançıların ifrat məşq haqqında məlumatları azdır. Onları əsasən idman yarışlarında olan nəaliyyətlər maraqlandırır. Müəyyən olundu ki, idman təkmübarizlik növlərində məşqin planlaşdırılması, metod və vasitələri, prinsiplərinə düzgün riayət etmədikdə, fiziki yükün və istirahətin uyğunsuzluğu, tez-tez süni olaraq idmançının yarışqabağı çəkisinin azaldılması, bununla əlaqədar orqanizmdə suyun və qidanın qəbul olunmasının minimuma endirilməsi və s. ifrat məşqə gətirib çıxarır. Həmçinin məlum oldu ki, adətən idmançılar ifrat məşq səviyyəsində olduqlarını hiss etməyərək məşq etməklərini davam edirlər. Bu isə onların daha axır vəziyyətə düşməsinə, aylarla məşqdən aralanmasına və ya idmanı tam atmasına səbəb olur. Kortəbii nəaliyyət ardınca getmək, bədən tərbiyəsi və idmanın elmi nəzəri və metodik əsasları nəzərə alınmadan məşqləri təşkil edib, keçmək ifrat məşqə gətirir.

Tədqiqat zamanı təkmübarizlik idman növləri üzrə yeniyetmələr, gənclər və yaşlılarla keçirilən məşq proseslərində pedaqoji müşahidə

dələr aparılmışdı. Pedaqoji müşahidələr Bakı şəhərində və regionlarda keçirilirdi. Bunu keçirməkdə məqsəd məşq prosesinin planlaşdırılmasına, metodiki prinsiplərə riayət etməyə, təlim metod və vasitələrini verilməsinə, fiziki yükün və istirahətin müvafiqliyinə və s. nəzarət etməkdən ibarət idi. Pedaqoji müşahidələr zamanı bir sıra müsbət və mənfi məsələlərə aydınlıq gəldi.

Məlum oldu ki, təkmübarizlik idman növləri Azərbaycanda geniş yayılan, bütün regionlarda təbliğ olunan, yeniyetmə və gənclərin həvəslə məşğul olurlar. Məşqçilər həvəslə bildiklərini və bacarıqlarını idmançılara təlim edirlər. Məşqçilərin bədən tərbiyəsi və idman sahəsində bilik almağa çox böyük ehtiyacları və maraqları var. Regional, şəhər, ölkə yarışlarında idmançılar arasında çox böyük sağlam rəqabət aparılır. Bu yuxarıda qeyd olunanlar müsbət hallar kimi pedaqoji müşahidələr zamanı müşahidə olunub.

Həmçinin müəyyən olunub ki, məşğul olma şəraiti ümumi orta səviyyədədir. Məşqçilərin bilik və bacarıq səviyyəsinin təkmilləşməsinə, maddi təmin olunmağa, xüsusi ədəbiyyatlara, video materiallara, seminarların təşkilinə və s. ehtiyacları var. Pedaqoji müşahidələr göstərdi ki, bir çox məşqçilər hər yarışa yeniyetmə və gənclərin süni çəki azaldılmasına qərar verməsi, məşq prosesində müvafiqlik prinsipinin pozulması, bərpa prosesinin zəif keçirilməsi, yarışlardan sonra, istirahətsiz yeni məşqlərə başlaması və s. idmançıların ifrat məşqə səbəb səbəb olur.

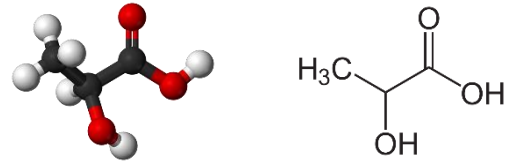
Pedaqoji müşahidə aparılan zaman bir çox məşqlərdə idmançılara verilən fiziki yükləri müəyyən edirdik. Nəticələr göstərdi ki, bir çox məşqlərdə fiziki yük böyük və maksimal kimi, bəzi hallarda isə submaksimal fiziki yüklər bir neçə məşqdə ardıcıl verilirdi. Bəzi məşqçilər elə guman edirdilər ki, idmançı məşqdən tam yorğun vəziyyətdə çıxmalıdır. Onların bərpası haqqında düşünən, onu təşkil edən və ya məsləhət verən məşqçilər çox nadir olurdu. Bu isə idmançıları ifrat məşqə aparırdı.

Pedaqoji müşahidələr, insanlarla aparılan sorğu, ölkədə fitnes zallarının, mini futbol meydançalarının, trenajorların sayının artması, gündəlik mətbuatda olan məlumatların təhlili onu göstərir ki, insanlar bədən tərbiyəsi

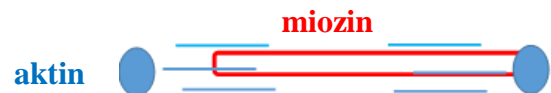
sahəsində maarifləndikcə öz sağlam həyat tərzinə daha çox diqqət yetirməyə başlayıblar. Yəni əmək fəaliyyətindən və təhsildən sonra, boş qalan vaxtlarını öz sağlamlıqlarına sərf etməkləri müşahidə olunur. Ancaq onların fiziki hərəkətlərdən nə qədər düz istifadə etməsi hələdə böyük sual altındadır. Çünki bir çox hallarda məşqdən sonra onlar müxtəlif əzələ qruplarını ağırlarından, yuxusuzluqdan, iştahanın olmamasından, fiziki imtina etməkdən və s. şikayətlənirlər.

İş ondadır ki, əzələlər məşq prosesində inkişaf etmir, əzələlər bərpa prosesində inkişaf etməyə başlayır. Orqanizm məşq prosesində aldığı yükə bir az artıq bərpa olunur. Bu super kompensasiya adlanır. Əgər biz bu anı hiss edib məşq ediriksə, onda inkişaf prosesi gedir. Yəqin, hər bir adam məşq etdikdən sonra müəyyən əzələ ağrısı ilə rastlaşıb. Bu:

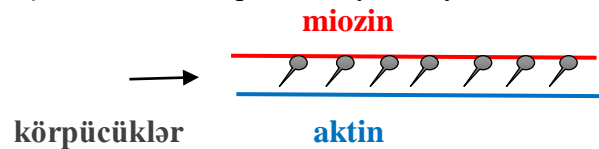
1. Süd turşusunun əzələyə yığılması;



2. Əzələ liflərinin zədələnməsi (“krepatura”). Əzələ liflərinin yığılıb-açılması miozinin aktinə nisbətən sürüşməsidir.



Əzələ liflərinin (miozin və aktin) arasında kiçik körpüçüklər var. Əzələlərin yığılıb-açılmasını bu körpüçüklər yerinə yetirir.



Zədələnmələr əsasən “körpüçüklərdə” olur, başqa halda var ki, qırılan “miozinlərdir”.

Əgər 2 gün ərzində əzələdə ağırlar keçmirsə, bu süd turşusunun əzələdə yığılıb qalması deyil, bu əzələ liflərinin mikro qırılması, zədələnməsidir. Bu zaman bərpa prosesində əzələ liflərinin birləşməsi baş verir. Birləşmə zamanı əzələ lifləri zədələndiyi yerdə nisbətən

qalın olur, bu isə onların inkişafına səbəb olur. Ancaq bərpa olunmamış əzələ yenidən yüklənirsə və bu dəfələrlə təkrar olunarsa, əzələ bərpa olmaqdan imtina edir və bu zaman ifrat məşq baş verə bilər. Əgər zədələnmələr xarakterik olursa (kapilyarların partlaması, qan yıxılma, qaralma, hətdən bərk ağrılar, sidiyin tündləşməsi, şişin əmələ gəlməsi) onda həkimə müraciət etmək lazımdır.

Sual olunur, niyə bəzi hallarda əzələlər məşqdən sonra ağrayır, digər hallarda isə ağramır? Əzələyə eyni yükü daimə verəndə o bu yükə uyğunlaşır, yəni adaptasiya olur və əzələ ağramır. Ona görə əzələ müəyyən fiziki yükə uyğunlaşdıqdan sonra, ona yeni nisbətən daha ağır yük verilir. Əzələdə yeni ağrıların meydana gəlməsi onun bərpa olmasına səbəb olur, bu isə növbəsində öz əzələlərin inkişaf etməsinə aparır.

İfrat məşqdən necə qorunmaq olar?

1. Hazırlayıcı hərəkətlər (xüsusən dartma hərəkətləri);
2. Fiziki yükün tədricən artırılması (tədrislik prinsipi);
3. Fiziki yükün yaşa, cinsə, sağlamlığa və s. uyğun vermək (müvafiqlik prinsipi);
4. Məşqi tamamlayıcı hissə ilə bitirmək (tənəfüs hərəkətləri, yüngül qaçışlar və s.);
5. Məşqdən sonra zülal olan qidaların və meyvə (ananas və albalı) şirələrinin qəbulu;
6. Çox su içmək;
7. Kompresion geyimdən istifadə etmək;
8. Özünü masaj;
9. Məşqdən sonra ağrı olan əzələlərə buzlu sudan və buzdən istifadə etmək;

Aparılan tədqiqat zamanı aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Pedaqoji müşahidələr, insanlarla aparılan sorğu, ölkədə fitnes zallarının, mini futbol meydançalarının, trenajorların sayının artması, gündəlik mətbuatda olan məlumatların təhlili onu göstərir ki, insanlar bədən tərbiyəsi sahəsində maarifləndikcə öz sağlamlıq həyat tərzinə daha çox diqqət yetirməyə başlayıblar.
2. Pedaqoji müşahidələr və sorğu zamanı müəyyən oldu ki, insanlar, xüsusən idmançılar öz xarici görünüşünü dəyişmək,

yüksək nailiyyət əldə etmək istəyindən məşq prosesində insan orqanizminin həddini aşırırlar. Bu zədələnmələrə, xəstəliyə, nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüyünə səbəb olur.

3. Ədəbiyyatların təhlili göstərdi ki, əgər idmançı məşqlər arasında bərpa olunmur-sa, onun nəticələri zəifləyir və idmançı özündə ifrat məşqin əlamətlərini qeyd edə bilər.
4. Sorğunun nəticələrindən məlum oldu ki, həm məşqçilərin və həm də idmançıların ifrat məşq haqqında məlumatları azdır. Onları əsasən idman yarışlarında olan nəailiyyətlər maraqlandırır. Müəyyən olundu ki, idman təkmübarizlik növlərində məşqin planlaşdırılması, metod və vasitələri, prinsiplərinə düzgün riayət etmədikdə, fiziki yükün və istirahətin uyğunsuzluğu, tez-tez sünni olaraq idmançının yarışqabağı çəkisinin azaldılması, bununla əlaqədar orqanizmdə suyun və qidanın qəbul olunmasının minimuma endirilməsi və s. ifrat məşqə gətirib çıxarır.
5. Pedaqoji müşahidələr göstərdi ki, bir çox məşqçilər hər yarışa yeniyetmə və gənclərin sünni çəki azaldılmasına qərar verməsi, məşq prosesində müvafiqlik prinsipinin pozulması, bərpa prosesinin zəif keçirilməsi, yarışlardan sonra, istirahətsiz yeni məşqlərə başlaması və s. idmançıların ifrat məşqə səbəb səbəb olur.
6. Tədqiqatlar göstərir ki, əzələlər məşq prosesində inkişaf etmir, əzələlər bərpa prosesində inkişaf etməyə başlayır. Orqanizm məşq prosesində aldığı yükə bir az artıq bərpa olunur. Bu super kompensasiya adlanır.

ƏDƏBİYYAT

1. Qasimov H.İ., Cəfərov Q.M. *İdman tərbiyəsi, müalicə bədən tərbiyəsi, masaj.*, dərs vəsaiti, B., Mütərcim, 2002, səh. 280.
2. Məcidov N.B. *İdman nəzəriyyəsi*, dərslik, B., 2009, səh. 120.
3. Məcidov N.B. *Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası*, dərslik I hissə, B., 2019, səh. 230.
4. Дубровский В.И. *Спортивная медицина*, учебник, М., 2005, стр. 528.

5. Макарова Г.А. «Практическое руководство для спортивных врачей» 2002г.
6. Альперович Б.Р., Городецкий В.В. и др. «Физическое перенапряжение у спортсменов» методические рекомендации –М., 1987 г.
7. Дембо А.Г. «Актуальные проблемы современной спортивной медицины», М. физкультура и спорт, 1980 г.

ПЕРЕТРЕНИРОВКА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ И ПУТИ ЕГО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

к. п.н., проф. Н.Б. Меджидов, Р.Н. Меджидов, И.А. Сардаров

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Теории и методики физической культуры и спорта»*

Аннотация: одним из главных условий современной жизни, это – контроль человека над собой и соответствие возможностям организма.

Иногда спортсмены и тренеры для достижения высоких результатов перегибают возможности человеческого организма. Это становится причиной повреждений,

болезней, снижение результатов и морального духа. В данное время перетренировка превратилась в проблему в подготовке спортсменов

Ключевые слова: *перетренировка, физическая нагрузка, восстановление, физические упражнения, адаптация, спортсмен, тренер.*

OVERTRAINING IN MODERN SPORT AND WAYS TO PREVENT IT

prof. N.B. Majidov, R.N. Majidov, İ.A. Sardarov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of " Theory and Methods of Physical Education and Sport"*

Annotation: One of the main conditions of modern life is a person's control over himself and compliance with the capabilities of the body.

Sometimes athletes and coaches overextend the capabilities of human body to achieve high results. It causes injury, illness, decrease

of results and fighting spirit. At this time overtraining has become a problem in the preparation of athletes..

Key words: *overtraining, physical activity, recovery, physical exercise, adaptation, sportsman, coach.*