Scientific News of Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Sport Science Journal
vol. 5, № 4, 2023, pp. 50-53.

# MƏKTƏBLİLƏRİN İDMAN NÖVLƏRİNƏ YÖNƏLTMƏ VƏ SEÇMƏ ASPEKTLƏRİNİN TƏDQİQİ

**M.A. Quliyeva[1a], E.İ. Həsənov[1b]**

[1]*Azərbaycan Dövlət Bədən Tə rbiyəsi və İdman Akademiyası*
[a] maryam.guliyeva2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0000-7374-4391
[b]elchin.gasanov_2000@sport.edu.az, orcid.org/0009-0009-0220-2099

**Nəşr tarixi**
Qəbul edilib: 11 oktyabr 2023
Dərc olunub: 28 dekabr 2023
© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Uşaqların idmana seçməsində qabaqcıl məşqçilərin, mütəxəssislərin biliklərindən istifadə etmək daha məqsədə uyğundur. Tədqiqatlar göstərir ki, Avropa, dünya və olimpiya çempionları və mükafatçıları arasında hər cür uşaqlıqdan - sağlam və nisbətən xəstə, məktəbdə əla və zəif oxuyan, ziyalı və fəhlə ailəsindən olan, şəhər və əyalətdə yaşayan və s. mənsubiyyətə məxsus idmançılar var.

**Açar sözlər:** *idmana seçmə, ənənəvi seçmə, bioloji seçmə, pedaqoji seçmə, psixoloji seçmə, sosioloji seçmə.*

Tədqiqatın aktuallığı. Uşaqların idma-na seçməsində qabaqcıl məşqçilərin, mütəxəssislərin biliklərindən istifadə etmək daha məqsədə uyğundur. Tədqiqatlar göstərir ki, Avropa, dünya və olimpiya çempionları və mükafatçıları arasında hər cür uşaqlıqdan - sağlam və nisbətən xəstə, məktəbdə əla və zəif oxuyan, ziyalı və fəhlə ailəsindən olan, şəhər və əyalətdə yaşayan və s. mənsubiyyətə məxsus idmançılar var.

İdmanda nəticələrin artması, məlum olduğu kimi, idman hazırlığının metodikasından və taktikasından, texniki vasitələrin tərəqqisindən, idmançıların vaxtında və səmərəli reabilitasiyasından, habelə kütləvi xarakterin yüksəlməsindən və idmanın düzgün seçilməsindən asılıdır. Bu vəzifələrin əksəriyyətinin həlli əsasən sosial, iqtisadi və təşkilati məsələlərlə müəyyən edilirsə, idman seçimi - elmi tədqiqat problemi, elmi tədqiqatın axtarışı hesab olunur. Uşaq və yeniyetmələr arasında idmana davamlı maraq əsasən idman ixtisasının düzgün seçilməsi ilə müəyyən edilir ki, bu da öz növbəsində fərdi xüsusiyyətlərin idmanın xüsusiyyətlərinə uyğunluğundan asılıdır. Hər bir yeniyetmə üçün idman fəaliyyətinin bir növünü - idmanın tələblərinə əsaslanaraq ən uyğununu seçim etməkdir.

Tədqiqatın problemi. Yarışlara hazırlıq sadə və yüngül görünən bir işdən idmana düzgün seçmədən başlayır. Ancaq bu işə ciddi yanaşmayanda bir qədər vaxt keçəndən sonra, idman bölməsində heç kim qalmayıb, uşaqlar idmanı atıb gediblər. Hal-hazırda idmana seçmə kifayət qədər effektli həll oluna bilmir, çünki bu haqda toplanılan elmi faktlar, tədqiqatlar və biliklər kifayət etmir. Bu səbəbdən dəqiq birlmirsən ki, hansı uşaqla məşq edib, onda gələcəyin çempionu edəsən. Bu problemin həllinə ehtiyac var.

Tədqiqatın fərziyəsi. Belə fərziyə irəli yürütmək olar ki, əgər məktəblilərin fiziki, psixoloji, sosial, bioloji və əqli qabiliyyətləri müəyyən üsullarla nəzərə alaraq idman növlərinə səmtləşdirilsə və seçmə aparılsa bu gələcəkdə idmana sərf olunan vaxta, əməyə və buna sərf olunan maddi təminata qənaət edər və perespektivli idmançıların aşkar olunmasına səbəb olar.

Tədqiqatın məqsədi. Məktəblilərin idman növlərinə yönəltmə və seçilməsi yollarının təkmilləşdirilməsindən ibarətdir.

Tədqiqatın vəzifələri:

1. İdman növlərinin təsnifatı haqqında ümumi məlumat əldə etmək;
2. Məktəblilərin fiziki, psixoloji, sosial, bioloji və əqli qabiliyyətləri müəyyən edən üsulları araşdırmaq;
3. Yeniyetmələrin idmana seçilməsi haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyən etmək;
4. Yüksək idman ustalığı nümayiş etdirən idmançıların idmana gəlmələrini müəyyən etmək;

5. Müasir tələblərə müvafiq idmana seçmə üsullarını aşkarlamaq.

Tədqiqatın metodları.

1. Ədəbiyyatların təhlili metodu;
2. Pedaqoji müşahidə metodu;\
3. Sorğu və anketləşdirmə metodu;
4. Riyazi hesablama metodu.

Tədqiqatın elmi yeniliyi və nəzəri mahiyyəti. Uşaqların idmana seçilməsi tədqiqat zamanı elmi nəticələrə əsaslanmış üsullardan istifadə edilməsi təklif olunmuşdur. Tədqiqat zamanı alınan nəticələrdə bədən tərbiyəsi və idman kadrları hazırlığında mühazirə və seminar dərslərində istifadə etmək olar.

Tədqiqatın təcrübi əhəmiyyəti. Uşaqların idmana seçilməsi prosesində tədqiqat zamanı alınan nəticələri təcrübədə tədbiq etmək təklif olunur (4).

Tədqiqat N saylı məktəbdə keçirilib. Biz 10-12 yaşlı yəni, V, VI, VII sinif şagirdləri ilə və müəlimin iştrakı ilə sorğu aparmışıq. Tədqiqatda 270 şagird iştrak edib. Bizə lazım idi bilək şagirdlərin idmana münasibətləri necədir. Əvvəlcə biz onlarla sorğu keçirdik.

Belıiklə ilk sorğudan məlum oldu ki, şagirdlərdən 134 nəfər idmanı sevir, 146 nəfər idmanla məşğul olmaq istəyir, məşğul olmaq istədikləri idman növü, qızlar gimnastika - 34 nəfər, oğlanlar karate - 75 nəfər, basketbol-38 nəfər, cudo – 52 nəfər, digər idman növləri – 27 nəfər. İdmanla məşğul olmaq olanlar 100 nəfər. Tədqiqat 3 ay davam etdi, oktyabr – dekabr 2023-cü il. Tədqiqat zamanı biz siniflərdəki şagirdlər ilə idman növlərrinin müxtəlifliyindən, məşhur Azərbaycan idmançılarının beynəlxalq yarışlarda göstərdikləri nəticələrdən söhbətlər edib, videolar göstərdik, hər sinifə tapşırıldı ki, idman haqqında bir foto mantaj hazırlasınlar və s. Siniflər arasında idmana qarşı bir canlanma olmuşdu. Çox həvəslə qəşəng foto montaj hazırlayırdılar. 3 ayın sonunda biz şagirdlərə eyni ahket suallarını verdik. Cavablarda müsbət müəyyən dəyikliklər gördük.

Belıiklə, tədqiqat işindən sonra, sorğudan məlum oldu ki, şagirdlərdən147 nəfər idmanı sevir, 178 nəfər idmanla məşğul olmaq istəyir, məşğul olmaq istədikləri idman növü, qızlar gimnastika - 34 nəfər, oğlanlar karate - 75 nəfər, basketbol-38 nəfər, cudo – 52 nəfər, digər idman növləri – 27 nəfər, idmanla məşğul olanlar 103 nəfər.

Əvəl və sonra keçirilən sorğuda məlum oldu ki, idmanı sevirsən sualına 13 nəfər, idmanla məşğul olmaq istəyirsən sualına 32 nəfər, idmanla məğul olursan sualına 3 nəfər, idmançı olmaq istəyirsən sualına isə 4 nəfər müsbət cavab veriblər.

Tədqiqatda bundan əlavə biz məşqçi kollektivi ilə sorğu keçirdik. Bir sualımız var idi, məşqçilərə hansı uşaqları idmana seşmək lazımdır? Müxtəlif cavablar alırdıq. Misal üçün, sağlam, qüvvətli, dözümlü, cəld, ağıllı, qələbəyə və özünə inamı olan, uzun ətrafları olan və s. Məşqçilər müxtəlif idman növləri ilə ixtisaslaşdığına görə cavablarda müxtəlif idi.

Bundan əlavə çoxlu sayda uşaqların idmana seçilməsi haqqıda ədəbiyyatlar oxunub təhlil olunmuşdu.

Elmi faktlara əsaslanaraq yeniyetmələrin idman növlərinə seçilməsi üçün məşqçilərə aşağıdakı məsləhətləri vermək olar. Seçmə zamanı bunları ardıcıllığına görə nəzərə almaq təklif edilir:

1. ***İnadkarlıq.*** Bu iradi keyfiyyətlərdən biridir. İnadkar uşaqlar heç bir çətinlikdən çəkinmirlər. Onlar üçün havanın soyuqlu, yağışlı, qarlı, qaranlıq və s. olması məşqdən qalmağa mane olmur. İnadkar uşaqlar idman fəaliyyətindəki çətinliklərdən qoxmur və həmişə qarşılarına yeni, daha çətin vəzifələr qoyub, həll etməyə çalışırlar. İnadkar uşaqları *təbii seçmə üsulu* ilə müəyyən etmək mümkündür.
2. ***Dözümlüyün yüksək səviyyəsi***. Böyük nəticələr əldə etmək üçün dözümlük lazımdır. Bu fiziki qabiliyyət çətin inkişaf etdirilir və əsasən irsən, nəsildən-nəslə keçir. Yüksək dözümlüyü olan idmançı məşqdəki tapşırıqları daha az qüvvə sərf etməklə yerinə yetirir, ağır fiziki yüklərə tab gətirir, bərpa olma tez baş verir. Onun tez bərpa olma qabiliyyəti gündə 2-3 məşq keçirməyə imkan verir. Bütün bunlar məşqlərdə böyük həcmli yük qəbul etməyə və yarışlarda yüksək nəticələr əldə etməyə gətirib çıxarır. Dözümlü idmançı-

lar 15-20 il fəal məşq prosesində olub, yarışlarda yüksək nəaliyyətlər göstərirlər. Seçmə zamanı *gec yorulub, tez bərpa olan uşaqları* müəyyən etmək lazımdır. Bunun üçün idman oyunlarından, kross qaçışlarından istifadə edilir.

3. ***Koordinasiyanın yüksək səviyyəsi (çəldlik).*** Yarışlarda idmançılar müxtəlif şəraitdə, vəziyyətlərdə və istiqamətlərdə çoxsaylı hərəkətlər yerinə yetirməli olurlar. Bu, yüksək çəldlik qabiliyyəti tələb edir. Belə qabiliyyətin müvəffəqiyyətlə inkişafı koordinasiya istedadından asılıdır. Uşaqları seçmə zamanı onlara mütəhərrik oyunlar verilir. Bu oyunlarda onların *koordinasiya* bacarığı, *çəldlik* qabiliyyəti meydana çıxır.
4. ***Uzun ətraflar (qollar və qıçlar)***. İdmançıların qıç və qollarının uzun olması yüksək idman nəticəsi əldə etməyə imkan yaradır. Bunu deməyə əsas var. Aparılan statistik tədqiqatlar göstərir ki, Avropa, dünya və Olimpiya yarışlarında bir çox idman növlərində (idman oyunları, təkmübarizlik növləri, su idman növləri və s.) mükafatlı yerləri 80% hündür boylu idmançılar tuturlar. Uşaqları idmana seçmə zamanı onların *valideynlərini, böyük bacı və qardaşlarını görmək,* tanış olmaq məsləhət görülür. Çünki uşaqlar böyüdükcə bədən quruluşuna görə 80-90% öz doğmalarına oxşayırlar.
5. ***İdmançılar ailəsinə mənsub olması***. Alman və yapon alimləri müəyyən ediblər ki, məşhur, tanınmış idmançıların uşaqlarından 50%-dən yüksək nəticələr gözləmək olar. Çünki uşaqlar məşqdə məşqçinin, evdə isə valideynlərin nəzarətində olurlar. Bir də ki idmançı ailəsi özləri gəncliyində idmanda etdikləri səhvləri idmana başlayan uşağın təkrarlamasının qarşısını almağa çalışırlar.
6. ***Yaşayış yerinin məşq yerinə yaxınlığı***. Bu məşqə gedib gəlmə vaxtını və sərf olunan enerjini azaldır. Həmçinin tez-tez, çox və effektli məşq etməyə imkan yaradır (3,5).

Yeniyetmə öz bacarığına uyğun idman növü seçə bilibsə, onda o həvəslə məşq edir. Əksinə, əgər yeniyetmə idman bölməsinə təsadüfən düşübsə, o idman növü onun bacarığına uyğun gəlmirsə, yeniyetmə öz bacarıqsızlığına görə ruhdan düşür, özünü yararsız hesab edir, məşqlərdən soyuyur və nəhayət o idmanı atır. Bəzən belə hallardan sonra yeniyetmə daha heç bir idmanla heç vaxt məşğul olmur (1,2).

Birinci dəfə idman zalına, meydançaya, stadiona qədəm qoymuş uşaqların idman gələcəyini, onlara vaxtında başqa idman növü ilə məşğul olmağı məsləhət etmək mümkün olsaydı, məşqçilərin nə qədər əməyinə, vaxtına, əsəblərinə qənaət etmiş olardıq.

Beləliklə, tədqiqat qarşısına qoyulan məqsəd yerinə yetirildi və vəzifələr həll olundu.

**Aparılan tədqiqatlardan sonra, aşağıdakı nəticələrə gəlmə olar.**

1. İdman növlərinin təsnifatı haqqında ümumi məlumat əldə edildi;
2. Sorğu zamanı məktəblilərin fiziki, psixoloji, sosial, bioloji və əqli qabiliyyətləri müəyyən edildi;
3. Tədqiqat zamanı mütəxisslərin yeniyetmələrin idmana seçilməsi haqqında rəyini müəyyən edildi;
4. Yüksək idman ustalığı nümayiş etdirən idmançıların idmana gəlmə səbəbləri müəyyən edildi;
5. Müasir tələblərə müvafiq idmana seçmə üsullarını aşkarlandı:

- *İnadkarlıq.*
- *Dözümlüyün yüksək səviyyəsi.*
- *Koordinasiyanın yüksək səviyyəsi (çəldlik).*
- *Uzun ətraflar (qollar və qıçlar).*
- *İdmançılar ailəsinə mənsub olması.*
- *Yaşayış yerinin məşq yerinə yaxınlığı.*

## ƏDƏBİYYAT

1. **Ağayev Ə.A.** *Pedaqoji fikrimiz, dünənimiz, bugünümüz,* Bakı: Elm, 2000, 299s.
2. **Quliyev D., Səfərova A.** *Azərbaycan idmanının dünəni, bu günü*. Bakı: Təknur, 2003, 320 s.
3. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası,* dərslik, III hissə, İdmançının hazırlıq sistemi, Bakı, 2022, s.218.

4. **Məcidov N.B.** *Magistr dissertasiyası: ümumi müddəalar, dissertasiyanın yazılış metodikası, tərtibatı və müdafiə qaydaları.* B, 2011. 43 s.
5. **Акберов В., Гусейнов А.** *История физической культуры и спорта в лицах и достижениях,* монография, Баку, 2022, стр.328.

# ИССЛЕДОВАНИЕ АСПЕКТОВ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА ШКОЛЬНИКОВ В СПОРТ

**М.А. Кулиева[1a], Е.И. Гасанов[1b]**

[1]*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*
[a] maryam.guliyeva2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0000-7374-4391
[b]elchin.gasanov_2000@sport.edu.az, orcid.org/0009-0009-0220-2099

**Аннотация.** При отборе детей для занятий спортом целесообразнее использовать знания опытных тренеров и специалистов. Исследования показывают, что среди чемпионов и призёров Европы, мира и Олимпийских игр есть здоровые и относительно больные с детства, отличники и плохо успевающие, представители интеллигенции и рабочих семей, городские и провинциальные жители и т.д., есть спортсмены, входящие в состав ассоциации.

**Ключевые слова:** *спортивный отбор, традиционный отбор, биологический отбор, педагогический отбор, психологический отбор, социологический отбор.*

# STUDY OF ASPECTS OF ORİENTATION AND SELECTION OF SCHOOLCHILDREN IN SPORTS

**M.A. Guliyeva[1a], E.I. Hasanov[1b]**

[1] *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
[a] maryam.guliyeva2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0000-7374-4391
[b]elchin.gasanov_2000@sport.edu.az, orcid.org/0009-0009-0220-2099

**Annotation.** When selecting children for sports, it is more advisable to use the knowledge of experienced coaches and specialists. Research shows that among the champions and prize-winners of Europe, the world and the Olympic Games there are healthy people and those who have been relatively ill since childhood, excellent students and poor scientists, representatives of the intelligentsia and working families, city and provincial residents, etc. there are athletes who are members of the association.

**Keywords:** *sports selection, traditional selection, biological selection, pedagogical selection, psychological selection, sociological selection.*