

## QADIN BOKSUNDA ORQANIZMIN XÜSUSİYYƏTLƏRİNİ NƏZƏRƏ ALMAQLA MƏŞQ PROSESİNİN TƏŞKİL EDİLMƏSİ

E.A. Muxtarlı<sup>1a</sup>, Ə.N. Əskərov<sup>1b</sup>, prof. Q.Ş. Əbiyev<sup>1c</sup>

<sup>1</sup>*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
<sup>a</sup> [eldar.muhktarli@gmail.com](mailto:eldar.muhktarli@gmail.com), [orcid.org/0000-0001-6894-3214](https://orcid.org/0000-0001-6894-3214)  
<sup>b</sup> [ali.askarov@gmail.com](mailto:ali.askarov@gmail.com), [orcid.org/0009-0001-1370-9989](https://orcid.org/0009-0001-1370-9989)  
<sup>c</sup> [galib.abiyev@sport.edu.az](mailto:galib.abiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4293-6643](https://orcid.org/0000-0003-4293-6643)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 29 yanvar 2024

Dərc olunub: 25 mart 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Boks yüksək intensivlikli fiziki fəaliyyətlə səciyyələnən fərdi sürət-güc idman növləri kateqoriyasına aiddir. Fiziki keyfiyyətlərin təzahürü dərəcəsi və bədənin reaksiya metodu baxımından boks, hərəkət keyfiyyətlərinin kompleks təzahürü ilə xarakterizə olunan idman növlərindən biridir və açıq şəkildə sürət-güc yönümlü olduğu əksər hərəkətlərdir. Kişi və qadın orqanizmlərinin maksimum iş zamanı oksigendən istifadə imkanları eyni deyil. Qadın idmançılarda fiziki performans və aerobik performans göstəriciləri aşağıdır, lakin eyni idman növündə kişilərdəki dəyərlərə bərabər xüsusiyyətlərlə yanaşır. Gücü inkişaf etdirmək üçün məşqlərdən istifadə edərkən nəzərə almaq lazımdır ki, boksta gücün köməkçi xarakter daşması, yəni hərəkətlərin sürətinin artırılmasını təmin etmək lazımdır. Gənc boksçularda güclü zərbə inkişaf etdirmək və yalnız zərbə hərəkətini təkmilləşdirmək yol verilməzdir. Fizioloji nöqtəyi-nəzərdən məşq kompleksləri elə qurulmalıdır ki, böyük əzələ gərginliyi yaranmasın.

**Açar sözlər:** *qadın boksçular, fizioloji xüsusiyyətlər, sürət və güc keyfiyyətləri, məşq prosesinin təşkili.*

**Giriş.** Bu gün qadın boksçuların hazırlığı əsasən kişi boksçuların hazırlanmasının nəzəriyyəsi, metodologiyası və praktikasına əsaslanır. Bununla belə, qadın idmançıların məşq və çıxışlarının effektivliyi əsasən qadın idmançıların orqanizm - morfofunksional, fizioloji və psixoloji spesifik xüsusiyyətlərini məşqçi və mütəxəssislərin nəzərə almasından

asılıdır. Fizioloji məlumatlara görə, qızlar gənc oğlanlardan çox daha tez yetkinləşirlər. 15-16 yaşa qədər qadın orqanizmi əsasən tam formalaşır. Bu yaşda qızlar üçün boksta effektiv idman fəaliyyəti üçün yerinə yetirilməli olan fiziki fəaliyyətə tam tab gətirmək və yaxşı bərpa etməkdir: genetik olaraq qadın orqanizmində böyük bir "güc" ehtiyatı var ki, bu da idmançıların sağlamlığına çox zərər vermədən texniki, taktiki və fiziki hazırlıq vəzifələrini həll etməyə imkan verir [4,5].

Fiziologiyada qadın orqanizminin kişidən daha böyük imkanlara malik olduğu ümumiyyətlə qəbul edilir:

- qadınlar gözlənilən ömür uzunluğuna görə kişiləri əhəmiyyətli dərəcədə üstələyir;
- qadın orqanizmində müxtəlif əlverişsiz amillərin (qan itkisi, qızdırma və hipotermiya, oksigen açlığı, yuxu olmaması, susuzlaşdırma kimi) təsirinə əhəmiyyətli müqavimət var;
- qadınlar ciddi əsəb və fiziki gərginliyə dözə bilir və onlar üçün xarakterik olmayan fiziki keyfiyyətlər inkişaf etdirirlər.

Qadın idmançıların orqanizmin funksional imkanlarına bədənlərinin ölçüsü, tərkibi və forması təsir göstərir. Yetkin bir qadının orta bədən uzunluğu 11-sm qısa, qadının orta çəkisi kişidən 11-kq azdır ki, bu da onların fərqli performansını göstərir. Qadın skeleti daha yüngül, daha elastik, daha mobil və daha az güclü bağlara malikdir; daha yüngül, daha elastik, daha mobil və daha az güclü bağlara malikdir [6].

Ancaq nəzərə almaq lazımdır ki, kişilərdə sümük sıxlığı, skelet əzələsi və əzələ gücü qadınlara nisbətən daha yüksəkdir.

Qadınlarda onurğa sümüyü kişilərə nisbətən nisbətən uzun, ətraflar isə qısaadır. Çiyin

qurşağının sümükləri daha kiçik və nazikdir; daha az çiyin eni; Torakal onurğa daha qısa, lakin boyun və bel daha uzundur, bu da onun daha çox hərəkətliyini təmin edir; sinə daha qısa və daha genişdir. Alt ekstremitələrdəki (ətraflardakı) fərqlər qadınların daha çox hərəkət diapazonuna sahib olması ilə ifadə edilir, lakin qadınlar nisbətən daha dar oynaqlara malikdirlər, bu da daha zəif bağlar və tendonlar deməkdir. Eyni zamanda, qadınların birləşdirici toxumaları kişilərə nisbətən daha elastikdir, bu da onlara daha çox (təxminən dördüdə bir) elastiklik nümayiş etdirmək imkanı verir. Qadınlarda dövrən edən qan miqdarı ilə müqayisədə kişilər üçün 1,2 litr azdır. Klinik və biokimyəvi qan parametrlərinin standart dəyərlərində də fərqlər var. Qadınlarda fiziki performans onların ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin imkanları ilə bağlıdır və kişilərin üçdə ikisindən çox deyil. Onlar həmçinin daha az əsas geodinamik parametrlərə malikdirlər: üreyin kütləsi 50 q, sistolik həcmi isə 30-40% (lakin ürək dərəcəsi və tənəffüs dərəcəsi müvafiq olaraq daha yüksəkdir). Bərabər gücün bir yükü altında ürək dərəcəsi əhəmiyyətli dərəcədə sürətlənirsə və uyğunlaşma fiziki fəaliyyət funksiyalarının daha çox gərginliyi və daha yavaş bərpa ilə müşayiət olunur, sonra yüksək performansla, ürək dərəcəsinin artması səbəbindən dəqiqəlik qan həcmi artması daha az xərclənir. Tənəffüs orqanlarında bir fərq var - tənəffüs yollarının strukturu və ağciyər həcmələrinin ölçüsü. Qadınlarda tənəffüs sürəti kişilərə nisbətən daha yüksək, dərinliyi isə daha azdır. Onlar torakal nəfəs (kişilərdə - qarın nəfəsi) ilə xarakterizə olunur.

Kişi və qadın orqanizmlərinin maksimum iş zamanı oksigendən istifadə imkanları eyni deyil.

Qadın idmançılarda fiziki performans və aerobik performans göstəriciləri aşağıdır, lakin eyni idman növündə kişilərdəki dəyərlərə bərabər xüsusiyyətlərlə yanaşır.

Qadın orqanizmi neyrohumoral tənzimlənməsində mürəkkəb olan bioloji xüsusiyyətə malikdir. Menstruasiya funksiyasının olması, dövriliyi bütün bədənə və xüsusən də onun fəaliyyətinə ciddi təsir göstərir. Fizioloji olaraq, menstrual dövrü bir kompleksin təzahürlərin-

dən biridir, qadın orqanizmindəki bioloji proses, qadın orqanının fiziki vəziyyətindəki tsiklik dalğalanmaların paralel prosesi ilə reproduktiv sistemin funksiyalarında müvafiq tsiklik dəyişikliklərlə ifadə edilir [6]. Qanın tərkibi tez-tez dəyişir, sinir sisteminin yüksək həyəcanlılığı müşahidə olunur, əzələ tonusu azalır. Bu günlərdə əzələ gücü və sürəti normal performansdan daha aşağı olur. Dövr ərzində damar sisteminin işində aşkarlanan fərqli dalğaya bənzər fizioloji dalğalanmalar var. Qadınlarda qanın tərkibi də dinamik dalğalanmalara məruz qalır. Qadın orqanizmində su və elektrolit mübadiləsi baxımından da fizioloji dəyişikliklər baş verir ki, bu da dövr ərzində sağlam qadınlarda bədən çəkisinin 0,5 ilə 2 kq arasında dəyişməsinə xarakterizə edir. Performans bəzən nəzərəcarpacaq dərəcədə azalır və artan əsəbilik, balanssızlıq, əsəbilik, yorğunluq daha tez-tez görünür.

Sadalanın bütün anatomik və funksional xüsusiyyətlər qızların və qadınların fəaliyyətini məhdudlaşdıran çətinlikləri əks etdirir. Yuxarıda deyilənlərə əsasən, güman edilir ki, məşqçilər korpusu məşq prosesinin az-çox kişilərə və qadınlara uyğunlaşdırılmış müxtəlif üsullarından istifadə etməlidir. Qadın idmançıların döyüşdən əvvəl və döyüş zamanı emosional və psixoloji vəziyyəti xüsusi rol oynayır [6].

Qarşıdakı performansın miqyasından və verilən tapşırıqlardan, idmançıların öz hazırlığının səviyyəsindən və rəqiblərin güclü tərəflərinin qiymətləndirilməsindən, məsələn, əsəbilikdən asılı olaraq qadın boksçularda sistem, xarakter və digər amillər özünü göstərə bilər.

Döyüşə hazırlıq, xüsusən də tarazlaşdırılmış sinir sistemi ilə uğurla məşq edilmiş idmançılar arasında (inam, güclü rəqiblərlə rinqdə təcrübə mübadiləsi, öz məqsədlərinə çatmaq və yarışlarda müsbət nəticələr əldə etməkdə qələbəyə nail olmaq istəyi) və yaxud əksinə, əsəb sistemi zəif olan, natamam təlim keçmiş qadın boksçular üçün çox vaxt xarakterik olan startqabağı qızdırma, start öncəsi apatiya (bu, ya da ona qarşı laqeyd münasibət qarşıdan gələn döyüşlərin gedişi ilə bağlı obsesif fikirlər, onların hazırlıq və performansda uğurları ilə bağlı şübhələr ola bilər). Görünən

odur ki, bu gün qadın boksunda idmançıların hazırlığı əsasən kişi boksçuların hazırlanmasının nəzəriyyə və metodlarına əsaslanır.

Bununla belə, qadın idmançıların məşq və çıxışlarının effektivliyi əsasən məşqçilər və mütəxəssislər tərəfindən qadın orqanizminin spesifik xüsusiyyətlərini - morfofunksional, fizioloji və psixoloji xüsusiyyətlərini nəzərə almaqdan asılıdır. Qadın idmançılarının performansına və məşq yüklərinə tab gətirmək qabiliyyətinə birbaşa təsir edən qadın orqanının spesifik fərqli xüsusiyyətləri var. Bu, fərqləri olan kişi və qadınların hərəkəti bacarıqlarına aiddir. Qadınlarda sinir-əzələ sisteminin kişilərə nisbətən daha az güc nailiyyətlərinə qadir olduğunu da nəzərə almaq lazımdır. Qadın bədənini, böyük plastikliyinə baxmayaraq, təlimdə yüksək yüklərə qarşı həssasdır, bu da yüklərin intensivliyini və həcmi tədricən artırmaq ehtiyacını nəzərdə tutur. Boksla məşğul olmaq üçün motivasiya baxımından qadın idmançıların orqanizminin psixoloji xüsusiyyətlərini də nəzərə almaq lazımdır. Qadın boksçular arasında boks motivasiyası onların fiqurunu inkişaf etdirməyə, hərəkətləri əlaqələndirməyə, əzələləri gücləndirməyə, tonus və özünə inamı artırmağa yönəldilməlidir. Hazırda məşqdə artım tendensiyası həm həcm, həm də intensivlik baxımından yüklərmüşahidə olunur, buna görə də bir sıra müəlliflərin öz əsərlərində göstərdiyi kimi, idmançının funksional vəziyyətinin monitorinqinə xüsusilə mühüm yer verilməlidir [1, 2, 3].

Nəticə 14-16 yaşlı yeniyetmə qızlar üçün təlim prosesi üçün əsas tələb bu yüksək sürətli və güclü hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin təhlükəsizliyinə ziyandır. Texnikada vurğu hərəkətlərin sürətinə yönəldilməlidir və hərəkət gücünü inkişaf etdirməyə çalışmamalıdır.

Gücü inkişaf etdirmək üçün məşqlərdən istifadə edərkən nəzərə almaq lazımdır ki, boksta gücün köməkçi xarakter daşması, yəni hərəkətlərin sürətinin artırılmasını təmin etmək lazımdır. Gənc boksçularda güclü zərbə inkişaf etdirmək və yalnız zərbə hərəkətini təkmilləşdirmək yolverilməzdir. Fizioloji nöqtəyi nəzərdən məşq kompleksləri elə qurulmalıdır ki, böyük əzələ gərginliyi yaranmasın [8].

## ƏDƏBİYYAT

1. **Баранов Д.В.** *Закономерности построения индивидуальных технико-тактических моделей в боксе.* Д.В. Баранов Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. Белорус. гос. ун-т; [редкол.: В.А. Коледа и др.]. Минск, 2018. – Вып. 13, с. 204-208.
2. **Борисов М.М.** *Развитие скоростно-силовых качеств начинающих боксеров в условиях школьной секции.* Сборник: Наука и образование: прошлое, настоящее и будущее. Сборник статей II межвузовской студенческой конференции. М., 2020, с. 130-133.
3. **Егоров В.М.** *Совершенствование специальной физической подготовленности боксеров групп спортивного совершенствования в подготовительном периоде.* [Электронный ресурс] В.М. Егоров, А.Ф. Сыроватская // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II всерос. науч. конф. (30 марта 2018 г.) / М-во Рос. Федерации, М-во спорта Респ. Саха (Якутия), Чурапчин. гос. ин-т физ. культуры и спорта; под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. Якутск, 2018, с. 207–212, Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35365805>
4. **Маскаева Т.Ю.** *Современные тенденции женского спорта: прогноз и предупреждение негативного развития.* Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016, № 6 (136), с. 163-171.
5. *Новое в системе спортивной подготовки в боксе: зарубежный опыт.* Выпуск 21: научно-методическое пособие. авт.-сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев, переводчики: В.А. Горбунов, Е.В. Литвишко. Краснодар: КГУФКСТ, 2020, 64 с.
6. **Филимонов В.И.** *Теория и методика бокса.* М.: «ИНСАН», 2021, 776 с.

7. **Рябинин С.П.** *Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах:* учебное пособие. С.П. Рябинин, А.П.

Шумилин. Красноярск: Институт естественных и гуманитарных наук, 2017, 153 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЖЕНСКОМ БОКСЕ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Э.А. Мухтарлы<sup>1a</sup>, А.Н. Аскарров<sup>1b</sup>, проф. Г.Ш. Абиев<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

<sup>a</sup> [eldar.muhtarli@gmail.com](mailto:eldar.muhtarli@gmail.com), [orcid.org/0000-0001-6894-3214](https://orcid.org/0000-0001-6894-3214)

<sup>b</sup> [ali.askarov@gmail.com](mailto:ali.askarov@gmail.com), [orcid.org/0009-0001-1370-9989](https://orcid.org/0009-0001-1370-9989)

<sup>c</sup> [galib.abiyev@sport.edu.az](mailto:galib.abiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4293-6643](https://orcid.org/0000-0003-4293-6643)

**Аннотация.** Бокс относится к категории индивидуальных скоростно - силовых видов спорта, характеризующихся высокой физической нагрузкой. По степени проявления физических качеств и способу реакции организма бокс относится к числу видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств, причем большинство движений имеют явно скоростно - силовую направленность. Способность мужского и женского организма использовать кислород при максимальной работе неодинакова. Показатели физической работоспособности и аэробной работо-

способности ниже у спортсменок, но в том же виде спорта они близки к значениям у мужчин. Недопустимо развивать у юных боксеров сильный удар и совершенствовать только ударные движения. С физиологической точки зрения тренировочные комплексы должны быть составлены таким образом, чтобы не возникало большого напряжения мышц.

**Ключевое слова:** женщины–боксеры, физиологические особенности, скоростно-силовые качества, организация тренировочного процесса.

## ORGANIZING THE TRAINING PROCESS IN FEMALE BOXING TAKING INTO ACCOUNT THE CHARACTERISTICS OF THE ORGANISM

E.A. Mukhtarly<sup>1a</sup>, A.N. Askarov<sup>1b</sup>, prof. G.Sh. Abiyev<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

<sup>a</sup> [eldar.muhtarli@gmail.com](mailto:eldar.muhtarli@gmail.com), [orcid.org/0000-0001-6894-3214](https://orcid.org/0000-0001-6894-3214)

<sup>b</sup> [ali.askarov@gmail.com](mailto:ali.askarov@gmail.com), [orcid.org/0009-0001-1370-9989](https://orcid.org/0009-0001-1370-9989)

<sup>c</sup> [galib.abiyev@sport.edu.az](mailto:galib.abiyev@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-4293-6643](https://orcid.org/0000-0003-4293-6643)

**Annotation.** Boxing belongs to the category of individual speed-power sports characterized by high-intensity physical activity. In terms of the degree of manifestation of physical qualities and the method of the body's reaction, boxing is one of the sports characterized by the complex manifestation of movement

qualities, and most of the movements are obviously speed-power-oriented. The ability of the male and female body to use oxygen at maximum performance is not the same. Indicators of physical performance and aerobic performance are lower in female athletes, but in the same sport they are close to the values in

men. It is unacceptable for young boxers to develop a strong punch and improve only striking movements. From a physiological point of view, training complexes should be designed in such a way that there is no significant

muscle tension.

**Keywords:** *female boxers, physiological characteristics, speed and power qualities, training process organization.*