

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI ELM VƏ TƏHSİL NAZİRLİYİ
AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI GƏNCLƏR VƏ İDMAN NAZİRLİYİ
AZƏRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBIYYƏSİ VƏ İDMAN
AKADEMİYASI
“TİBBİ-BİOLOJİ ELMLƏR” KAFEDRASININ 2023-2027 İLLƏRDƏ
NƏZƏRDƏ TUTULMUŞ NORMAL VƏ İDMAN FİZİOLOGİYASINA AİD
ELMİ-TƏDQIQAT İŞLƏRİN MÖVZU XƏRİTƏSİ

Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına yönəldilmiş

ELMİ İSTİQAMƏTLƏR

- I. Bədən tərbiyyəsində kütləvilik sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması;**
- II. İdmançıların hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi;**
- III. Bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin təşkili.**

MÖVZU XƏRİTƏSİ – NORMAL VƏ İDMAN FİZİOLOGİYASI

Elmi mövzunun istiqaməti	Kütləvi bədən tərbiyəsi təhsilin sağlamlığının əsas amili kimi
Elmi mövzunun adı	İdman fiziki yüklərin tələbə idmançıların organizminin tənzimləyici-adaptiv imkanlarına təsirinin tədqiqi
Tədqiqatın aktuallığı və problemi	İdmanda beynəlxalq arenada rəqabətin yüksək səviyyədə olması, bir tərəfdən yarışların sıx qrafiki, digər tərəfdən isə məşq yüklərinin həcmnin və intensivliyinin artırılması imkanlarının məhdudluğu məşq prosesinin optimallaşdırılması yollarının tapılmasını təklif edir. Lakin bu iş təkcə yüksək ixtisaslı idmançılara aid deyil, həm də məşq prosesini həyata keçirmək üçün yeni yanaşmalar və texnologiyalar işlənib hazırlanmalı və

	uyğunlaşdırılmalı olan aşağı ixtisaslı idmançılar üçün də aparılmalıdır. Bu baxımdan, idmançıların hazırlanmasında mühüm aspekt idmançıların fiziki hazırlığın harmonik formalaşmasına nail olmaq üçün uzunmüddətli məşq sistemində ümumi və xüsusi bədən tərbiyəsi vasitələrinin və metodlarının optimal nisbətinin axtarışdır. Nəzəri təhlil göstərdi ki, yüksək nailiyyətlərin idman mütəxəssisləri (A.V. Tsinis 2011; A.Turner, 2009; V.B.Qarmaev, 2015; B.P. Xamaganov 2015) qeyd edirlər ki, idmançıların məşq prosesində bədən tərbiyəsi əsas mövqe tutur və edir idmançıların məharətinin qurulduğu təməldir. Bununla belə, onlar öz işlərində idmançıların ümumi fiziki hazırlığı haqqında məlumatların əldə edilməsinə diqqət yetirirlər, xüsusi fiziki hazırlıq isə nəzərə alınmır ki, bu da bu gün idmançıların fərdi xüsusiyyətlərini və çəki kateqoriyasını nəzərə alınmaqla, məşq prosesinin təşkili və məzmunu ilə bağlı metodiki materialın kəskin çatışmazlığına gətirib çıxarır. Bu vəziyyət idmançıların idmanda təlim-məşq prosesinin səmərəliliyini artırmaq üçün idmançıların fərdi xüsusiyyətlərinə əsaslanan metodiki arsenalın hazırlan-masının vacibliyindən xəbər verir. Nəzəri və metodoloji baxımdan biz alimlərin işlərinə istinad etdik, onların köməyi ilə idmançıların fiziki hazırlığının öyrənilməsinə həsr olunmuş tədqiqat istiqaməti əsaslandırıldı (L.P. Mat-veev, 2002; V.B.Korenberqa, 2004; N.G.Ozolin, 2003; V.N. Platonov, 2004, 2014). İdmançıların məşq prosesinin qurulmasının xüsusiyyətlərini müəyyən etmək üçün idmançıların hazırlanmasının nəzəriyyəsi və metodları sahəsində aşağıdakı müəlliflərin elmi əsərləri tədqiq edilmişdir: S.İ. Zayashnikov, 2002; V.M. Zatsiorsky, 2009; V.N. Kleshchev, 2006; L.P. Matveev, 2002; V.G. Nikituşkin, 2010; V.N.Platonov, 2004; A.Turner, 2011; B.P. Xamağanov, 2015. Tədqiqatımız bu problemin həllinə yönəlmişdir ki, bu da seçdiyimiz istiqamətdə tədqiqatların aktuallığını və vaxtında aparılmasını göstərir.
--	---

Tədqiqatın məqsədi	Fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsindən və məşq alətlərindən düzgün istifadə etməklə idmançıların fiziki hazırlığının səmərəliliyinin artırılması.
Tədqiqatın vəzifələri	1. İdmançıların fiziki hazırlıq prosesinin təhlili. Fiziki yüklərin təsiri altında tələbə idmançılarda formalaşan fiziki hazırlıq prosesinin ümumi qanunauyğun-luqları, onların orqanizmin kardio-respirator və dayaq-hərəkət sistemində yaratdığı dəyişiklikləri əks etdirən elmi-tədqiqat işlərinin və elmi-metodiki ədəbiyyatların, məşq proqramlarının ümumiləşdirilməsinin və səciyələndiril-məsinin aparılması. 2. Müxtəlif hərəkət aktivliyinə malik tələbə idmançılarda orqanizmin fiziki hazırlıq imkanlarının ürək-damar sisteminin göstəricilərinin köməyi ilə qiymətləndirilməsi. 3. Müxtəlif hərəkət aktivliyinə malik tələbə idmançılarda tənzimləyici imkanlarının xarici tənəffüsün göstəricilərinə əsasən qiymətləndirilməsi; 4. İdman ixtisaslaşması mərhələsində tələbə-idmançıların yerinə yetirdikləri idman fiziki məşq yüklərinin onların aerob imkanlarına, fiziki və funksional imkanlarına və iş qabiliyyətinə təsirinin funksional yük nümunələrinin köməti ilə öyrənilməsi; 5. Tədqiqat nəticələrinin statistik metodlarının köməyi ilə aparılması.
Tədqiqatın metodları	Tədqiqat zamanı üzərində təcrübə aparılacaq şəxslərlə müvafiq anketləşdirmənin (soyadı, adı, atasının adı, təvəllüdü, ixtisası, dərəcəsi, idman təcrübəsi) aparılması və aşağıdakı testlərdən istifadə olunması nəzərdə tutulur: Ştange və Gençə sınaqları, PWC ₁₇₀ veloerqometrik testi, vestibulyar aparatının vəziyyətinin təyini (biobalans). qanda və ağız suyunda zülalın təyini, idmançıların bədən tərkibinin təyini, statistik məlumatların təhlili, dinamikanın üzə çıxarılması, elmi tendensiyaaların müəyyən edilməsi, tədqiqat nəticələrinin statistik metodlarının köməyi ilə aparılması.

Tədqiqatın elmi yeniliyi	İdmançıların fiziki hazırlığın prosesini təhlili edilmişdir. İdmançıların ümumi fiziki hazırlığını qiymətləndirmək üçün əhəmiyyətli pedaqoji testlər müəyyən edilmişdir. Nəzarətin effektivliyini artırmağa imkan verən ixtisaslı idmançıların fiziki hazırlığının qiymətləndirilməsi üçün diferensiallaşdırılmış şkalalar hazırlanmışdır. İdmançıların fiziki hazırlığının komponentləri aşkar edilmişdir ki, bu da idmançıların fiziki hazırlığı prosesində məşq yükünü diferensiallaşdırmağa imkan vermişdir. İdmançıların fiziki hazırlıq səviyyəsinin artırılmasına yönəlmiş məşq prosesinin korreksiyası üçün mütləq və nisbi qiymətləndirmələrə əsasən ixtisaslı idmançıların fiziki hazırlığının qiymətləndirilməsi aparılmışdır. Bədən tərbiyəsinin metodikasını əsaslandırılması və inkişaf etdirilməsi, idmançıların fiziki hazırlığının inteqral qiymətləndirilməsi metodologiyasını, bədən tərbiyəsinin qruplaşdırılmış məşq vasitələrindən istifadə etməklə məşq proqramlarını özündə əks etdirən idmançıların fiziki hazırlığı.
Tədqiqatın obyekti	Tədqiqat işi ADBTİA-nın tələbə idmançıları üzərində aparılacaqdır.
Tədqiqatın mərhələləri:	2023-cü il Elmi işin strukturunun-planının müəyyən olunması, nəzəri məlumatların toplanması, elmi mənbələrin araşdırılması və təhlili, anketlərin hazırlanması. <i>İcraçılar:</i> 1. prof.əvəzi Adıgözəlova V.A., dos.Musayeva N.Ə., prof. Quliyev Y.N., b/m Yusifov Q.D., Ağayeva T.Z., m. Mütəllibova L.Ş. 2. dos. Əliyev S.A., dos. Gayıbova G.R., b/m Hüseynova G.H., m. Safarova S.H., m. Hacıməmmədova Ş.İ., m. Xəlilli M.H.
	2024-cü il 1.Qeyri dövri idman növlərində vestibulyar aparatının vəziyyətinin təyini (biobalans). <i>İcraçılar:</i> prof.əvəzi Adıgözəlova V.A., dos.Musayeva N.Ə., prof. Quliyev Y.N., b/m Yusifov Q.D., Ağayeva T.Z., m. Mütəllibova L.Ş.

	2. PWC₁₇₀ sınağı ilə qeyri dövri idman növlərində fiziki iş qabiliyyətinin müəyyənləşdirilməsi <i>İcraçılar:</i> dos. Əliyev S.A., dos. Gayibova G.R., b/m Hüseynova G.H., m. Safarova S.H., m. Hacıməmmədova Ş.İ., m. Xəlilli M.H.
	2025-ci il 1.İdmançılarda start qabağı həyacan vəziyyəti zamanı fizioloji dəyişikliklər (qanda və ağız suyunda zülalın təyini). <i>İcraçılar:</i> prof.əvəzi Adıgözəlova V.A., dos.Musayeva N.Ə., prof. Quliyev Y.N., b/m Yusifov Q.D., Ağayeva T.Z., m. Mütəllibova L.Ş. 2. PWC₁₇₀ sınağı ilə dövri idman növlərində fiziki iş qabiliyyətinin müəyyənləşdirilməsi. <i>İcraçılar:</i> dos. Əliyev S.A., dos. Gayibova G.R., b/m Hüseynova G.H., m. Safarova S.H., m. Hacıməmmədova Ş.İ., m. Xəlilli M.H.
	2026-cı il 1. Qeyri dövri idman növlərində vestibulyar aparatının vəziyyətinin təyini (biobalans). <i>İcraçılar:</i> prof.əvəzi Adıgözəlova V.A., dos.Musayeva N.Ə., prof. Quliyev Y.N., b/m Yusifov Q.D., Ağayeva T.Z., m. Mütəllibova L.Ş. 2. Hipoksiyaya davamlılığa istinadən idmançıların məşqliliyinin təyini (Qençi və Ştanqe sınaqları). <i>İcraçılar:</i> dos. Əliyev S.A., dos. Gayibova G.R., b/m Hüseynova G.H., m. Safarova S.H., m. Hacıməmmədova Ş.İ., m. Xəlilli M.H.
	2027-ci il Müxtəlif illər üzrə alınmış nəticələrin müqayisəli təhlili. <i>İcraçılar:</i> 1. prof.əvəzi Adıgözəlova V.A., dos.Musayeva N.Ə., prof. Quliyev Y.N., b/m Yusifov Q.D., Ağayeva T.Z., m. Mütəllibova L.Ş.

	2. dos. Əliyev S.A., dos. Gayıbova G.R., b/m Hüseynova G.H., m. Safarova S.H., m. Hacıməmmədova Ş.İ., m. Xəlilli M.H.
Gözlənilən nəticə	Fərqli sınaq və testlər vasitəsilə idmançıların funksional və fiziki hazırlığın vəziyyətinin tədqiqi, ayrı-ayrı idman növlərinə xas olan xüsusiyyətlərinin araşdırılması çoxsaylı tədqiqatlardan sonra müəyyən nisbi orta göstəricilərin əldə olunmasına imkan verəcəkdir. Bu nisbi orta rəqəmlərdən yayınmaların idman nəticələrinə nə kimi təsir etmələrini təhlil etməklə, müxtəlif testlərin praktik tətbiq baxımından daha etibarlılığını da vurğulamaq mümkün ola bilər. Hətta müəyyən testlərin göstəricilərindən sonra idman nəticələrinin proqnozlaşdırılması da müəyyən qədər etibarlı ola bilər.
Elmi rəhbərlər	Kafedra müdiri: t.ü.f.d Cəfərov Nizami Şaxmar oğlu, b.e.d., professor Bağirova Rəfiqə Məzahir qızı

“TİBBİ – BİOLOJİ ELMLƏR”
KAFEDRASININ MÜDİRİ

CƏFƏROV N.Ş.