

UOT 37.01

Fərhad Müslüm oğlu Ocaqverdiyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının baş müəllimi

Zaur Zair oğlu Məmmədov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının
baş müəllimi*

Etibar Dilqəm oğlu Quliyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
idman ustası*

RIO-DE-JANEYRO YAY OLİMPİYA OYUNLARINDA AZƏRBAYCAN İDMANÇILARININ ÇIXIŞLARININ TƏHLİLİ VƏ ELMİ-METODİK ƏSASLARI

Фархад Муслим оглы Оджагвердиев

*старший преподаватель Азербайджанской Государственной Академии
Физического Воспитания и Спорта*

Заур Заур оглы Мамедов

*старший преподаватель кафедры Азербайджанской Государственной Академии
Физического Воспитания и Спорта*

Этибар Дильгам оглы Гулиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физического Воспитания и Спорта
мастер спорта*

АНАЛИЗ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ АЗЕРБАЙДЖАНСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

Farxad Muslim Ojagverdiyev

senior teacher of Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Zaur Zair Mamedov

senior teacher teacher of Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Etibar Dilgam Gouliyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
the master of sport*

ANALYSIS AND SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PERFORMANCES OF AZERBAIJANI ATHLETES AT THE SUMMER OLYMPICS IN RIO DE JANEIRO

Xülasə: Məqalədə, Respublikanın müstəqilliyə keçid dövründə də Azərbaycan gənclərinin qarşıladığı çətinliklər, müstəqillik dövründə dövlətin bədən tərbiyəsi və idmana xüsusi diqqəti və qayğısı, Braziliyanın Rio-de-Janeiro şəhərində keçirilən XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında iştirak etmiş idmançıların çıxışlarının təhlili, ölkələrin milli Olimpiya növləri üzrə yüksək ixtisaslı idmançıların elmi-metodiki cəhətdən tibbi-bioloji, texniki-taktiki, pedaqoji-psixoloji hazırlıqları təhlil edilmişdir.

Açar sözlər: *müstəqil iş*, *“sərbəst iş”*, *ali məktəb*, *auditoriya*, *auditoriyadan kənar iş*, *“pedaqoji yanaşma”*, *referat*, *təlimin texniki vasitələri*, *kompüter texnologiyası*, *tələbə*, *elmi cəmiyyət*, *debat*, *əqli hücum*, *qruplarla iş*, *işgüzar oyunlar*

Резюме: В данной статье анализируются трудности, с которыми сталкивалась молодежь Азербайджана в период перехода в этап независимости республики, особое внимание и забота государства физической культуре и спорту в период независимости, выступления спортсменов в XXXI Летних Олимпийских играх, проводимых в г. Рио-де-Жанейро Бразилии. С научно-методической точки зрения рассматривалась технико-тактическая, медико-биологическая, педагогическая, психологическая подготовка спортсменов высокого класса по национальным олимпийским видам спорта.

Ключевые слова: *самостоятельная работа*, *свободная работа*, *высшее учебное заведение*, *аудитория*, *внеаудиторная работа*, *педагогический подход*, *реферат*, *технические средства обучения*, *компьютерная технология*, *студент*, *научное общество*, *дебат*, *психическая атака*, *работа в группах*, *профессиональные игры*

Summary: The article is devoted to the application of Bologna process, the essence of education credit system, increment of the student's independence in education process, analysis of interactive methods in knowledge acquisition, ways of development of student's independent work in education process, student's independent work, it's planning, organization, forms and methods, essence of student's independent work, the analysis of "students' independent works" in narrow and wide sense, some pedagogical issues of student's independent work during lectures.

Key words: *“independent work”*, *“free work”*, *high school*, *auditorium*, *extracurricular work*, *“pedagogical approach”*, *abstract*, *technical ways of training*, *computer technologies*, *student*, *scientific society*, *debate*, *banzai charge (mental attack)*, *group works*, *professional games*

Braziliyanın Rio-de-Janeyro şəhərində keçirilən XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında iştirak etmiş idmançılarla və onların məşqçiləri ilə görüşdə prezident İlham Əliyev deyib: "Medalların sayına görə Azərbaycan komandası 14-15-ci yerləri bölüşür: Avropa ölkələri arasında 7-ci, keçmiş Sovet İttifaqı respublikaları arasında 2-ci, müsəlman ölkələri arasında isə 1-ci yerdədir. Biz güclü idman dövlətləri arasındayıq. Biz bütün dünyaya göstəririk ki, Azərbaycanda idman inkişaf edir, gözəl gənc nəsil yetişir və idman hər bir ölkənin ümumi inkişafının təzahürüdür" [4].

1896-cı ildə Afinada I Olimpiya Oyunları cəmi 14 ölkənin iştirakı ilə keçirilmişdir [7], 2016-cı ildə Rio-de-Janeyrodə təşkil edilmiş Oyunlarda artıq 207 ölkə iştirak etmişdir. Azərbaycan idmançıları 1952-ci ildən etibarən Olimpiya Oyunlarında iştirak etməyə başlayaraq, 1992-ci ilə kimi əvvəl SSRİ, sonra isə Müstəqil Dövlətlər Birliyinin yığma komandasının tərkibində, 1996-cı ildə Atlantada, ilk dəfə olaraq, müstəqil Azərbaycan Respublikasının üçrəngli bayrağı altında çıxış etməli olmuşlar.

SSRİ dövründə Azərbaycan idmançıları Yay Olimpiya Oyunlarında (1952-1988) 9 dəfə iştirak etmiş, 27 medal qazanmışdır. Bunlardan 10-u qızıl, 11-i gümüş, 6-ı isə bürünc mükafat-

dır. Həmin Oyunlarda ölkəmizi cəmi 43 idmançı təmsil etmişdir [7].

Müstəqilliyimiz dövründə Azərbaycan idmançıları Yay Olimpiya Oyunlarında (1992-2016) 7 dəfə iştirak etmiş, (bir dəfə Müstəqil Dövlət Birliyinin yığma komandaları tərkibində, 1992-ci il) 47 medal qazanmışdır. Bunlardan 9-u qızıl, 12-si gümüş, 26-sı isə bürünc mükafatdır. Həmin Oyunlarda ölkəmizi cəmi 250 idmançı təmsil etmişdir [4].

Burdan belə nəticəyə gələ bilərik ki, keçmiş SSRİ dövründə Azərbaycan idmançıları Yay Olimpiya Oyunlarında 36 ildə 9 Olimpiya oyunlarında 27 medal qazanaraq (onlardan 10-u qızıl, 11-i gümüş, 6-sı isə bürünc mükafatdır) həmin Oyunlarda ölkəmizi cəmi 43 idmançı təmsil etmişdirlərsə, müstəqilliyimiz dövründə isə 24 ildə 7 Olimpiya oyunlarında 47 medal qazanmışıq (Onlardan, 9-uz qızıl, 12-ü gümüş, 26-si isə bürünc mükafatdır) həmin Oyunlarda ölkəmizi cəmi 250 idmançı təmsil etmişdir. Bunun əsas məqsədi ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idmana dövlətin diqqət və qayğısıdır.

XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında 1 qızıl, 7 gümüş və 10 bürünc medal qazanmışdır. Azərbaycan idmançıları Rio-de-Janeyro XXXIY ay Olimpiya Oyunlarında yeganə qızıl medalı

taekvondoçu Radik İsayev (+80 kq) qazanıb. Sərbəst güləşçilər Toğrul Əsgərov, Xetaq Qazyumov, boksçu Lorenzo Sotomayor, cüdoçular Rütəm Orucovla Elmar Qasimov (100 kq), qadın güləşçi Mariya Stadnik (48 kq) və kanoəçi Aleksandr Demyanenko yalnız final görüşlərində məğlub olublar və gümüş medal qazanıblar. Taekvondoçu Sabah Şəriəti, Patimat Abakarov, Milad Beiqi Harçeqani, boksçu Kamran Şahsuvarlı, güləşçilər Rəsul Çunayev, Nataliya Sinişin, Hacı Əliyev, Cəbrayıl Həsənov, Şərif Şərifov, Kaneo və kayakda İna Osipenko-Radomskaaya isə bürünc medal qazanıb. Olimpiadada Azərbaycan təmsilçiləri arasında komanda olaraq ən yaxşı nəticəni taekvondoçular göstəriblər. Yarıya 4 idmançı ilə yollanan millimiz 3 medal qazanıb ki, bu da 75% səmərəlilik deməkdir. Radik İsayevin liderlik etdiyi yığmamız bir çox illərə imza atıb. Belə ki, taekvondoçularımız bu Olimpiadada ilk dəfə tam heyətlə iştirak edib. Həmçinin qadın idmançımız Patimat Abakarova (bürünc) komandaya ilk Olimpiya

medalını qazanıb. Kişilər arasında ilk Olimpiya medalını isə Milad Beiqi Harçeqani (bürünc) qazanıb. Həm taekvondo yığmamızın, həm də Olimpiya heyətimizin yeganə qızıl medalını isə Radik İsayev qazanıb [9].

Azərbaycan komandası medalların sayına görə 207 dövlət sırasında 39-cu yeri, medalların sayına görə isə 15-ci yeri tutdu. Azərbaycan, həmçinin Avropa dövlətləri sırasında 7-ci, İslam dövlətləri sırasında 1-ci, MDB-də isə 2-ci yerdə qərarlaşdı. Olimpiada medalı sayında isə Azərbaycan 8-ci yeri tutub. Qazandıqları medalların ölkənin iqtisadiyyatın qüdrətinə nisbətində isə Azərbaycan 6-cı yeri tutub. Sevindirici hal odur ki, Rio-de-Janeyro Olimpiya oyunlarında 5 idman növündə medal qazanmışıq. "London-2012"-də isə 2 idman növündə qızıl medal qazanmışdıq.

Azərbaycan Rio-de-Janeyro Olimpiadasında, həm də birinci dəfə olaraq kamandan oxatma, kano slalom, trek velosipedi və triatlon idman növlərində təmsil olundu.

2016-cı il Rio-de-Janeyro Yay Olimpiya Oyunlarında medal qazanmış Azərbaycan idmançıların siyahısı

Adı və soyadı, idman növü	İştirak sayı	Medallar			Tutduğu yer
		qızıl	gümüş	bürünc	
XXXI 2016, Rio-de-Janeyro (Braziliya)					
Radik İsayev (+80 kq), taekvondo Taekvondo	1	1			1
Rüstəm Orucov (73 kq), Cüdo	1		1		1
Elmar Qasimov (100 kq), Cüdo	1		1		1
Toğrul Əsgərov (65 kq), Sərbəst güləş	1		1		1
Xetaq Qazyumov (97 kq), Sərbəst güləş	1		1		1
Lorenze Sotomayor (64 kq), boks	1		1		1
Valentin Demyanenko, Kanoə	1		1		1
Mariya Stadnik (48 kq), Sərbəst güləş	1		1		1
Hacı Əliyev (57 kq), Sərbəst güləş	1			1	1
Cəbrayıl Həsənov (74 kq), Sərbəst güləş	1			1	1
Şərif Şərifov (86 kq), Sərbəst güləş	1			1	1
Rəsul Çunayev (66 kq), yunan-Roma	1			1	1
Sabah Şəriəti (130 kq), yunan-Roma	1			1	1
Natalya Sinişin (53 kq), Sərbəst güləş	1			1	1
Patimat Abakarova (49 kq), taekvondo	1			1	1

Milad Beigi Harçeqani (80 kq), taekvondo	1			1	1
Kamran Şahsuvarlı (75 kq), boks	1			1	1
İnna Osipenko-Radomskaya, Kayak	1			1	1

Müstəqil Dövlət Birliyinin yığma komandaları tərkibində və müstəqillik dövründə Azərbaycan idmançılarının Yay Olimpiya Oyunlarında qazandığı medalların dinamikası (idman növü üzrə, illərlə, 1992-2016)

Olimpiada Şəhər, Təqvim	Ölkələrin sayı	İdman növü	İdmançıların sayı	Yer	Qızıl	Gümüş	Bürünc	Cəmi:
1992 (XXV, Barselona)	169	4	5		2		1	3
1996 (XXVI, Atlanta)	197	10	23	61		1		1
2000 (XXVII, Sidney)	199	10	31	34	2		1	3
2004 (XXVIII, Afina)	202	11	38	37	1		4	5
2008 (XXIX, Pekin)	204	11	44	39	1	2	4	7
2012 (XXX, London)	204	16	53	30	2	2	6	10
2016 XXXI, Rio-de-Janeyro (Braziliya)	206	17	56	39	1	7	10	18
Cəmi:			250		9	12	26	47

Ümumiyyətlə, XXI 2016, Rio-de-Janeyro (Braziliya) Olimpiya oyunlarında 56 idmançıımızdan 1 nəfər 1-ci yer, 7 nəfər 2-ci yer, 10 nəfər 3-cü yer, 9 nəfər 5-ci yer, 2 nəfər 6-cı yer, 7-ci yer 2 nəfər, 1 nəfər 8-ci yer, 3 nəfər 9-cu yerləri tutaraq, yenə də ölkəmizin idman şərəfinin yüksəklərdə olmasına nail ola bilmişlər. 13 nəfər isə, ümumiyyətlə, yer tutmamışdır.

Medal qazanmış 18 olimpiadaçılardan 7-si azərbaycanlı, 11-i isə milliləşdirilmiş idmançıdır. İndiki şəraitdə bu göstərici fərəhə layiqdir. Belə ki, 22 idmançı azərbaycanlıdan 7 idmançı medal, 34 nəfər milliləşdirilmiş idmançıdan isə 11-i medal qazanmışdır. Təhlil göstərir ki, 56-34=22 azərbaycanlı idmançı 6 medal qazanıb. 34 milliləşdirilmiş idmançı isə 11 nəfəri medal qazanmışdır. 23 milliləşdirilmiş idmançı isə heç yer tutmamışdır. Müvəffəqiyyət qazanılmayan o idman növləridir ki, Respublikamızda həqiqətən həmin idman növlərinin kütləviliyinin inkişafına ehtiyac duyulur. Bunlar velosiped idmanı, qılıncoynatma, üzgüçülük, güllə atıcılığı, kamanndan oxatma, triathlon, atletika, avarçəkmə, bədii

gimnastika, idman gimnastikası, taekvondo, boks güləş növləri və başqalarıdır.

Avqustun 5-dən 21-dək Rio-De-Janeyro Olimpiadasında 207 ölkəni təmsil edən 10 mindən çox idmançı 33 növ üzrə 306 dəst medal uğrunda mübarizə aparıb. Azərbaycan yığması Olimpiya Oyunlarında çıxışını 39-cu yerdə başa vurub, 18 medal – 1 qızıl, 7 gümüş və 10 bürünc medal qazanıb. Birinci yeri 121 medal qazanaaraq (46-37-38) AB^a komandası, ikinci yeri 67 medal ilə (27-23-17) Böyük Britaniya, üçüncü yeri isə 70 medal ilə (26-18-26) Çin komandası tutub.

Ölkələrin milli Olimpiya növləri üzrə yüksək ixtisaslı idmançılarının elmi-metodiki cəhətdən (tibbi-bioloji, texniki-taktiki, pedaqoji-psixoloji) hazırlıqlarının əsası aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Yüksək nailiyyətlər əldə etmək məqsədilə idmançıların məşğələlərdən sonra fərdi olaraq orqanizmlərinin tam və hərtərəfli bərpa edilməsi üçün tibbi-bioloji təminat;

Bura aiddir:

- kardioloji, farmakoloji, travmatoloji, fizioloji, biokimyəvi, psixoterapevtik sahələrdə yüksək elmi dərəcəli mütəxəssislərin və dərman preparatlarının, həmçinin, masajçıların təminatının olması;

2. Texniki-taktiki hazırlığa aiddir:

- biomexanika elmi üzrə yüksək ixtisaslı mütəxəssislərin fəaliyyət göstərməsi;

- idmançıların hərəkətləri yerinə yetirərkən texniki və taktiki cəhətdən öz imkanlarından düzgün və səmərəli istifadə etmələri üçün (yəni az enerji sərf etməklə lazım olan nəticələri əldə etmək) idman növləri üzrə elmi-kompleks instrumental metodikadan istifadə edilməsi;

- tenzometrik pomost – hərəkətin icrası zamanı fazalar arası vaxt da üfüqi və horizontal səthlə tətbiq olunan gücü müəyyənləşdirir;

- qoniqrafiya hərəkətin icrası zamanı oyunlarda olan əyrilikləri, bucağı təyin edir;

- spidoqrafiya sürət, sürətləndirmə və hərəkətin getdiyi yolu müəyyən edir;

- mioqrafiya idman növündən asılı olaraq, hansı əzələlərin və hansı rejimdə işdə iştirak etməsini, həmçinin əzələlərin ardıcılıqla işə qoşulmasını müəyyənləşdirir;

-Şleyfoviy osiloqraf qeyd edici cihaz və s.

3. Pedaqoji-psixoloji hazırlığa aiddir:

- idmançılarımızın müstəqil respublikamızı milli ruhda beynəlxalq aləmdə layiqincə təmsil etmələri və yüksək nəticələr qazanmaları üçün psixoloji hazırlığın olması;

Respublikamızda tanınmış pedaqoq və psixoloqların yığma komandaların üzvləri və elmi-kompleks qrupların tərkibində fəaliyyət göstərməsi;

Azərbaycan idmançılarının idman növləri üzrə elmi-metodiki cəhətdən hazırlığının əsas prinsipləri isə aşağıda qeyd olunur:

- hərtərəfli hazırlığın vahid və funksional mexanizmi haqqında məlumat; - təşkilati-metodiki göstəricilər, məşq və yarış prosesi, bərpaedici proses, elmi, tibbi, məlumatlandırıcı, maddi-texniki, sosial-iqtisadi təminat.

Yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlığının çoxillik planlaşdırılmasının daha məqsədəuyğun variantını aşağıdakı reallaşdırılan, qoşalaşmış yarış dövrü təşkil edir:

- idman formasının müntəzəm inkişaf variantı, onun məqsədli təyin edilməsi;

- yarışa hazırlığın formalaşdırılması və inkişafı;

- əsas cərimə variantı.

Bu, hərəkətverici imkanların qazanılmış səviyyəsinin reallaşdırılması mərhələsidir.

İllik məşqin quruluşu. Hal-hazırda idmançıların hazırlanması prosesində illik məşqin qurulmasının üç əsas variantı mövcuddur. Birinci variantda illik məşq bir böyük silsilədən ibarət olmaqla hazırlıq, yarış, keçid dövrlərinə bölünür. Bu variant daha çox uzaq məsafələrə qaçış, idman yerışı və çoxnövcülük üzrə ixtisaslaşan idmançılar tərəfindən istifadə olunur.

İllik məşqin iki silsiləli planlaşdırılması zamanı il iki böyük hissəyə 5 aylıq payız-qış və 6 aylıq yaz-yay məşq silsilələrinə (yarımillik) bölünür. Hər bir silsilə isə hazırlıq yarış və keçid dövrlərinə bölünür. Hər bir dövr özü isə dəqiq vəzifələri olan mərhələlərdən ibarətdir.

İki silsiləli hazırlıq qış və yay yarış mərhələləri olan idman növləri üçün daha əlverişli sayılır.

Yüksək idman nəticələrinə nail olmuş optimal yaş həddini keçmiş idmançılar üçün illik məşqin üç silsiləli variantda planlaşdırılması daha məqsədəuyğun hesab olunur. Bu variant idmançıya çoxsaylı beynəlxalq yarışlarda iştirak imkanı yaradır.

- Olimpiya Oyunlarına hazırlığın planlaşdırılması;

- idmançıların fərdi hazırlığında hərtərəfli imkanların müəyyən edilməsi, idman məşğələlərinin müxtəlif mərhələlər və dövrlərində bərpası, məşq proseslərinin daha effektiv vasitə və metodlarının müəyyən edilməsi;

- növbəti Olimpiya Oyunlarında yüksək nəticə əldə edə biləcək idmançıların məşq prosesində hazırlığının modernləşdirilməsi, hər bir idmançının fərdi olaraq texnikasını əks etdirən pasportların tərtib edilməsi və nəticələr barədə müntəzəm olaraq məlumatların verilməsi;

- idmançıların xüsusi iş qabiliyyətlərinin daim kompleks şəkildə yoxlanılması və təkliflərin verilməsi, yarışlarda iştirak etdikdən sonra təhlil əsasında yenidən məşq prosesinin əlverişli şəraitdə qurulması və təkmilləşdirilərək davam etdirilməsi;

- idman məşğələlərinin yeni, səmərəli vasitə, metod və formalarının təsdiq və tətbiq edilməsinin işlənib hazırlanması.

Problemin aktuallığı. Respublikanın müstəqilliyə keçid dövründə də Azərbaycan gənclərinin qarşıladığı çətinliklər, şübhəsiz, mövcud idi. Lakin 1993-cü ilin 15 iyununda xalqın çağırışına səs verərək ikinci dəfə hakimiyyətə qayıdan xalqımızın Ümummilli Lideri Heydər Əliyevin xüsusi diqqəti və qayğısı sayəsində başqa sahələrdə olduğu kimi, bədən tərbi-

yəsi və idman sahəsində də ciddi dönüş yaradıldı.

İşin xronoloji çərçivəsi dörd ili (2012-2016-cı illər) əhatə edir. Həmin illərdə Azərbaycan Respublikasının sosial tərəqqisinin mühüm tərkib hissəsi olan bədən tərbiyəsi və idman olmuşdur.

Problemin yeniliyi. Məqalədə ilk dəfə olaraq Rio-de-Janeyro Yay Olimpiya oyunlarının inkişaf tendensiyası elmi şəkildə araşdırılmış, onun məzmunu müəyyənləşdirilmişdir.

Ədəbiyyat:

1. Адамс И. Превентивон Анд тратмент оф инжурис. Фоьус оф Миддле-дистанье Руннинэ-Лондон: Адамс Сцарлес Блаък, 1995. п. 147-157.
2. <http://azertag.az/xeber/>
3. <https://az.wikipedia.org/wiki/>
4. www.deyerler.org
5. <http://www.paralympic.az/1/pages/10/>
6. Блинова З.В. Автореферат. Исследование условий, влияющих на эффективность учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. Л., 1969.
7. Алексейевин Р.О., Борус Х. Всё о советских олимпийцах. М.,: Физкультура и спорт, 1961.
8. Михаленя В.М. Характеристика состава сборных команд страны // Научно-спортивный вестник, 1976, № 3
9. www.Telegraf.org

E-mail: aslanov-vusal@mail.ru

Rəyçilər: *prof. X.K. Qurbanov, prof. Q.M. Cəfərov*

Redaksiyaya daxil olub: 19.10.2018