

Əlyazması hüququnda

FƏRHAD CƏFƏR OĞLU HÜSEYNOV

**YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ BASKETBOLÇULARIN
FUNKSIONAL HAZIRLIĞININ PEDAQOJİ
SİSTEMİ**

5804.01 – Ümumi pedaqogika, pedaqogikanın və təhsilin tarixi

Pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi
almaq üçün təqdim edilmiş dissertasiyanın

A V T O R E F E R A T I

Bakı – 2015

Dissertasiya Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında yerinə yetirilmişdir.

Elmi rəhbər:

Fərrux Abbas oğlu Rüstəmov
pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor,
əməkdar elm xadimi

Rəsmi opponentlər:

Hikmət Əbdül oğlu Əlizadə
pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor

İramin Namaz oğlu İsayev
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor

Aparıcı təşkilat:

Azərbaycan Dillər Universitetinin Pedaqogika kafedrası

Müdafiə “_09_” _06_ 2015-ci ildə saat _____ da Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin nəzdində fəaliyyət göstərən FD 02.061 Dissertasiya şurasının iclasında kiçik akt zalında keçiriləcəkdir.

Ünvan: Az – 1000, Bakı şəhəri, Üzeyir Hacıbəyov küçəsi, 68

Dissertasiya ilə Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin elmi kitabxanasında tanış olmaq mümkündür.

Avtoreferat “_”_ 2015-cü ildə göndərilmişdir.

**Dissertasiya şurasının
elmi katibi:**

K.R.Quliyeva,
*pedaqogika üzrə fəlsəfə
doktoru, dosent*

TƏDQIQATIN ÜMUMİ SƏCİYYƏSİ

Mövzunun aktuallığı. Respublikamız müstəqillik əldə etdikdən sonra ictimai həyatın digər sahələrində olduğu kimi Azərbaycan bədən tərbiyəsi və idmanı da yüksələn xətt üzrə inkişaf etmişdir. Bu illər ərzində həyata keçirilən uğurlu iqtisadi siyasət nəticəsində dövlətin maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi kütləvi bədən tərbiyəsi və idman infrastrukturunun formalaşmasına münbit şərait yaratmışdır. Dövlətin mütəmadi, fasiləsiz qayğısı nəticəsində Azərbaycan idmançıları mötəbər Avropa və dünya birinciliklərində, olimpiya oyunlarında ölkəmizi layiqincə təmsil etmiş, yüksək nəticələrə imza atmış, bürünc, gümüş və qızıl medallar qazanmış, respublikamızın bayrağını yüksəltmiş, himnini səsləndirmiş, beləliklə onu dünyada tanıtmış və nüfuzunu yüksəltmişlər. Bütün bunlar ölkəmizdə də idmanın müxtəlif növləri üzrə mötəbər qitə və dünya miqyaslı yarışların keçirilməsinə imkan vermiş, ənənəvi və qeyri-ənənəvi növlərin təbliğinə şərait yaratmışdır. Bu, bir tərəfdən, kütləvi bədən tərbiyəsi, digər tərəfdən isə fərdi və komanda idman növlərinin, o cümlədən basketbolun inkişafına, bu növ üzrə komandaların yaradılmasına və basketbolçularımızın idman ustalığının yüksəlməsinə təkan vermişdir. Lakin basketbolda yüksək nəticələrin qazanılması hər şeydən əvvəl respublikamızda bu sahənin tədqiqata cəlb olunması ilə şərtlənir.

Məhz buna görə də uzunmüddətli yarış dövründə hazırlığın illik və çoxillik dövrlərində yüksək dərəcəli basketbolçuların hazırlığının formalaşdırılması yollarının axtarışı və əsaslandırılması çox böyük elmi-pedaqoji, metodiki və praktiki əhəmiyyət kəsb edir. İdmanın müasir inkişaf mərhələsində müxtəlif səpkili və miqyaslı mötəbər yarışlarda yüksək nailiyyətlərin qazanılması bu sahədə elmin son nailiyyətlərindən kompetensiyalı istifadə etməklə şərtlənir. Azərbaycanda idmanın, və onun ölkəmizdə get-gedə nüfuzu artan növü kimi basketbolun, xüsusilə yüksək dərəcəli basketbolçuların hazırlığı məhz bu zəmində həyata keçirilməlidir. Mövzunun seçimi bu deyilənlərlə şərtlənir. Beləliklə:

Tədqiqatın obyektı yüksək dərəcəli basketbolçuların hazırlığıdır.

Tədqiqatın predmeti yüksək dərəcəli basketbolçuların funksional hazırlığının pedaqoji sistemidir.

Tədqiqatın məqsədi yüksək dərəcəli basketbolçuların funksional hazırlığının pedaqoji sisteminin yaradılmasından ibarətdir.

Tədqiqatın məqsədinə müvafiq olaraq onun aşağıdakı **vəzifələri** müəyyənləşdirilmişdir:

- Azərbaycanda basketbolun yaranma və inkişaf tarixini, problemin qoyuluşu, ona müxtəlif metodoloji baxışları, məşq prosesinin idarə edilməsinin pedaqoji və metodiki problemlərini təhlil etmək;

- nəzəriyyə və təcrübədə məşqin təşkilinə verilən müasir pedaqoji tələblər, idman oyunlarında hazırlığın təşkilati-metodiki xüsusiyyətləri, basketbolçuların funksional durumuna kompleks yanaşma və məşq prosesini proqramlaşdırmanın metodiki şərtlərini müəyyənləşdirmək;

- basketbolçuların mənəvi və funksional hazırlığının pedaqoji-metodiki texnologiyalarını, onların peşəkarlıq kompetensiyalarını müəyyənləşdirmək və funksional durumunun tədqiqi metodikalarını, həmçinin yarış ərəfəsində texniki göstəricilərin toplanılması yollarını öyrənmək;

- tədqiqatın nəticələrinin tətbiqinin təşkilati-metodiki əsaslarını işləmək, basketbolçuların fiziki və funksional hazırlığı durumunun göstəriciləri dinamikasını, onların aşağı ərazilərində morfofizioloji durumun oyun fəaliyyətinə təsirini araşdırmaq;

- yarış dövrünün müxtəlif mərhələlərində yüksək dərəcəli basketbolçuların məşq prosesinin idarə olunması səmərəliliyinin yüksəldilməsi yollarını planlaşdırılmaq və nəticələri proqnozlaşdırmaq.

Tədqiqatın fərziyyəsi. Yüksək dərəcəli basketbolçuların fiziki və funksional hazırlığının göstəricilər dinamikasına nəzarət olarsa, komanda ilə idarə olunması yüksək nəticələrin əldə edilməsinə mühüm təsir göstərər. Bu uzunmüddətli yarış dövründə funksional hazırlığının pedaqoji sisteminin əhəmiyyətini artırır.

Tədqiqatın metodoloji əsasını pedaqoji gerçəkliyini, pedaqoji fakt, hadisə və proseslərin dərk edilməsi və dəyişdirilməsi haqqında nəzəri müddəaların məcmusu təşkil edir.

Tədqiqatın metodları. Nəzəri təhlil, müşahidə, müsahibə, anketləşdirmə, pedaqoji eksperiment, riyazi-statistik metod.

Tədqiqatın elmi yeniliyi yüksək dərəcəli basketbolçularda pedaqoji-psixoloji, metodiki və fizioloji tələblər əsasında tərtib olunan xüsusi hərəkətlər kompleksinin vasitəsi ilə budun dördbaşı, baldırın üçbaşı, ayaqaltı ərazilərinin tonus asimetriyasının aradan qaldırılmasından və bunun idmançıların işgüzarlıq səviyyəsini xeyli yüksəltməindən ibarətdir.

Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti. Tədqiqatın işində irəli sürülmüş sistem pedaqogikanın fiziki tərbiyə ilə bağlı bölməsini yeni müddəalarla zənginləşdirə bilər.

Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti. Tədqiqatın nəticələrindən AzDBTİA-nın ixtisas üzrə fənnin mühazirə, praktik və seminar məşğələlərində, idman məktəblərində, klub və milli komandada çalışan məşqçilər tərəfindən istifadə oluna bilər.

Müdafiəyə çıxarılan başlıca müddəalar:

1. Uzun müddətli yarış mərhələsində kompleks yanaşma yüksək dərəcəli basketbolçuların hazırlığına mühüm təsir göstərir.

2. Basketbolçuların hazırlıq və yarış fəaliyyətində fiziki, texniki göstəricilərin əldə edilməsi və işlənilməsi oyunçuların funksional durumunun idarə olunmasını təmin edir.

3. Yüksək dərəcəli basketbolçuların məşq prosesinin planlaşdırılması, amplituda üzrə idmançıların modelləşdirilməsi və nəticələrin proqnozlaşdırılması funksional hazırlığın əsasını təşkil edir.

Tədqiqatın nəticələrinin tətbiqi. Dissertasiyanın başlıca müddəaları və nəticələri AzDBTİA-nın “Bədən tərbiyəsi və idmanın aktual problemləri” elmi-praktiki konfranslarında (2006-2011), Azərbaycan Respublikası Olimpiya Komitəsinin yaradılmasının 15-ci ildönümünə həsr edilmiş Ümumrespublika konfransında (2007), “Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafının perspektivləri” elmi-konfransında (2008), “Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində aparılan elmi tədqiqat işləri”-nə həsr edilmiş elmi-praktiki konfranslarda (2008, 2010, 2011, 2012), Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 80 illik yubileyinə həsr edilmiş beynəlxalq konfransında (2010), Ukraynada (Yalta) MDB fizioloqlarının III qurultayında (2011), Ukraynada (Sudak, Krım) «Нейронаука для медицины и психологии» mövzusunda keçirilən Beynəlxalq İnzibatarası Konqresdə (2011, 2012) müzakirə edilmiş və 19 elmi əsərdə (15 məqalə və 4 tezis) öz əksini tapmışdır. Bütövlükdə dissertantın tədqiqat mövzusu ilə bu və digər dərəcədə bağlı olan 75 elmi əsəri - 1 dərslük, 17 metodiki vəsait, 6 tədris vəsaiti 10 tədris proqramı, 24 məqalə və 17 tezisi nəşr edilmişdir.

Dissertasiyanın quruluşu: Dissertasiya giriş, üç fəsil, on altı yarım-fəsil, nəticə və ədəbiyyat siyahısından ibarətdir. Dissertasiyada 4 sxem, 20 cədvəl və 15 şəkil var.

TƏDQIQATIN ƏSAS MƏZMUNU

Girişdə mövzunun aktuallığı, tədqiqatın obyektı, predmeti, məqsədi, vəzifələri, fərziyyəsi, metodoloji əsasları, elmi-tədqiqat metodları, nəzəri və

praktiki əhəmiyyəti göstərilmiş, müdafiəyə çıxarılan müddəalar və tədqiqatın aprobasiyası verilmişdir.

Dissertasiyanın **“Problemin elmi-pedaqoji ədəbiyyatda qoyuluşu və tədqiqi vəziyyəti”** adlandırılan birinci fəslə yeddi yarım fəsildən ibarətdir. Bu fəsildə ölkəmizdə basketbolun yaranması, təqribən yüz il ərzində bu idman növünün təşəkkülü və inkişafı, həmçinin Azərbaycan idmançılarının ölkə daxilində və müxtəlif mötəbər beynəlxalq yarışlarda qazandığı nailiyyətlər şərh olunur.

Yarışda göstərilən əvvəlki makrotsiklin göstəricilərinin dinamika-sının müqayisəli təhlili qarşıdakı yarışlarda daha uğurlu dinamikanın modelləşdirilməsinə imkan verir. Bu göstəricilər oyun yüklərinin qiymətləndirməsində və məşqlərdə istifadə olunur.

Məşq prosesinin müxtəlif mərhələlərində, planlaşdırılan vəzifə, hazırlığın vasitə və metodları, yükün istiqaməti və həcmindən asılı olaraq idmançıların məşq durumunu səciyyələndirən göstəricilər kompleksinin yenidən qurulması baş verir. İlk növbədə, bu, idmançının idman hazırlığı və məşq durumunun qorunub saxlanması və inkişaf dinamikasında öz əksini tapır.

Yüksək dərəcəli basketbolçuların gərgin və uzunmüddətli yarış dövrü şəraitində komanda və fərdi idman hazırlığının inkişafı, qorunub saxlanması prosesində müvəffəqiyyətli idarəetməni təmin edən, çoxillik hazırlığın müxtəlif mərhələlərində illik tsiklin ən yaxşı quruluş modelinin işlənilməsi və əsaslandırılması, nikbinlik amili və nikbinlik meyarlarının seçilməsi ilə bağlıdır.

İdmançının məşq durumunun idarə edilməsi nəzəri cəhətdən ən mürəkkəb və əməli münasibətlərdən biridir. Problemin mürəkkəbliyi bu durumu müəyyən edən və onun ifadəsindən asılı olan idman nəticələri ilə şərtlənir.

İdmançının funksional durumunun qiymətləndirilməsində ən başlıcası emosional gərginliyin səviyyəsi hesab olunur. Bu sahədə iki nizamlayıcı funksiyalar məlumdur – həddindən artıq gərginlik və ləngimə proseslərin inkişafı.

Məşqçiləri və həkimləri narahat edən ən vacib problemlərdən biri böyük yükləmələrdən sonra bərpa olunmadır. Belə ki, idmançıya yüksək məşq yükləri verməzdən əvvəl onu bu yüklərə nəinki fiziki, həm də emosional cəhətdən hazırlamaq vacibdir. Təlim-məşq prosesinin müxtəlif quruluşunun təşkilində proqramlaşdırmanın səmərəliliyi idmançı haqqında birbaşa obyektiv və etibarlı məlumatdan asılıdır. Müvafiq nəzarət məlumatı

əsasında mərhələli, cari və operativ idarəetmə şəraitində idmançıların hazırlığının proqramlaşdırılmasını həyata keçirmək imkanı yaranır. İdman oyunlarının komanda növlərində yarış fəaliyyətinin xüsusiyyətini nəzərə alıqda, onlarda başlıca diqqət oyunçuların hazırlığına, idarəetmə və proqramlaşdırmanın texnologiyasına yönəldilir.

Dissertasiyanın üç yarımfəsildən ibarət olan ikinci fəslı **“Basketbolçuların mənəvi və funksional hazırlığının elmi pedaqoji və metodiki texnologiyaları”** adlanır. Bu fəsildə müxtəlif amplitudalı idmançıların hazırlığının təşkili, dinamikası və çoxillik məşq prosesində illik tsiklin ayrı-ayrı mərhələlərində funksional göstəricilərin artırılması hesabına fiziki göstəricilərinin idarə olunması texnologiyasının tətbiq edilməsi üçün müvafiq metodlardan istifadə olunmuşdur. Basketbolçuların fiziki hazırlıq səviyyəsinin qiymətləndirilməsində onların növbəti komponentləri qiymətləndirilmişdir. Sürət keyfiyyətləri, 6, 20, 70 metrlik məsafələrə qaçış, sürətli dözümlülük (140 m); yerindən hündürlüyə hoppanma; yerində seriyalı hoppanmalar; addımdan sonra iki ayaqdan təkənla hoppanma; 6 x 6 m kvadrat üzrə xüsusi yerdəyişmələr; dayaqlararası yerdəyişmə; cari yoxlamada isə növbəti testlər istifadə olunurdu: yerindən hündürlüyə hoppanma (Abalakov cihazı); seriyalı hoppanmalar; addımdan sonra iki ayaqdan təkənla hoppanma müəyyən edilmişdir. Basketbolçuların funksional durumunun tədqiqi metodikası zamanı budun dördbaşı və baldırın üçbaşı əzələsinin tonusu maksimal boşalma və gərginlik vəziyyətində miotonometriya metodu ilə ölçülmüşdür. İdmançıda baldırın dörbaşı əzələsinin tonusu ayaqlar uzadılmaqla oturmaq vəziyyətdə, baldırın üçbaşı əzələsinin isə - qarın üzərində uzanmaq vəziyyətində ölçülürdü. İdmançılarda dərinin elektrik müqavimətinin (DEM) tədqiqatında “Vizual SGR” aparatlı-proqramlı kompleks istifadə olunmuşdur. Bu kompleks DEM-in nisbi dəyişikliklərin əsasında insanın psixofizik durumunu obyektiv müəyyən etməyə imkan verir. “Vizual SGR” sistemində testləmə standart proqram “relaksasiya-konsentrasiya” üzrə keçirilir. Elektrodların bir əlin iki müxtəlif barmaqlarına qoyulduqdan sonra (adətən sağ əlin) və qurğunun işlənilməsi zamanı DQR-sı göstəricisinin sabitlənməsi (1 dəq.) və keçid proseslərinə tətbiq edilmə dövrü baş verir. Sonra yoxlanan şəxsin maksimal boşalma və ya mobilləşmə durumuna çatması üçün tapşırıqla relak-sasiya dövrü (5 dəq.) və konsentrasiya (3 dəq.) baş verir. Məlum metodikaların tətbiq edilməsi, taktiki hazırlıqların və müvafiq kombinasiyaların yerinə yetirməsi nəticəsində idmançıların

durumunu qaydaya salmasına imkan verən, bioloji əks-əlaqə (BƏƏ) ilə birgə həyata keçirilirdi.

İş prosesində basketbolçuların Azərbaycan çempionatında, Avropa kubokunda (Liqə C) yarış fəaliyyəti yoxlanıldı, Azərbaycanın super liqasının komandaları arasında yüksək statuslu olan “Qala” BK-un basketbolçuları ildə beş dəfə yoxlamalardan keçirdilər. Yoxlananlar arasında Azərbaycanın yığma komandasına daxil olan idman ustaları da vardır. Basketbolçuların mərhələli yoxlamalarının keçirilməsi hər mövsümdə oyunarası intervalın sonunda aparılırdı. Bu müddət yarış dövrünün quruluşunun xüsusiyyətlərindən asılıdır. Cari yoxlamaların aparılması oyun tsiklinin tamamlanması ilə həyata keçirilirdi.

Dissertasiyanın dörd yarımfəsildən ibarət olan üçüncü fəslə **“Tədqiqatın nəticələrinin tətbiqinin təşkilati-metodiki əsasları”** adlanır.

Müasir basketbolda yarış fəaliyyətinin təşkili, oyunçuların mürəkkəb texniki-taktiki qarşılıqlı fəaliyyətinin birləşməsilə səciyyələnir, onların müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsi fiziki, funksional və oyunçuların hazırlığının başqa növləri ilə müəyyən edilir.

Bizim araşdırmalarda çoxillik hazırlığın illik dövrünün müxtəlif mərhələlərində basketbolçuların yarış müddətində funksional hazırlığının inkişafı, xüsusi hazırlıq səviyyəsinin yüksəlməsi və yarışlarda yüksək nailiyyətlərə çatması kimi əsas vəzifələr həll edilirdi.

Beş idman mövsümü müddətində yarış dövründə “Qala” BK-un basketbolçularının fiziki hazırlığı mərhələli testləşdirmənin gedişində alınan xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin məlumatları cədvəl 1-5-də öz əhatəli əksini tapmışdır.

2002-2003-cü illərdəki mövsümün yarış dövründə basketbolçuların fiziki hazırlığının dinamikasının təhlili göstərir ki, yoxlamaların əksəriyyətində nəticələr mərhələdən-mərhələyə aşağı düşür.

Birinci və üçüncü yarış mərhələlərindən sonra oyunçularda sürət və sürət-qüvvə keyfiyyətləri və sürətli dözümlülük göstəricilərinin ən çox enməsi müşahidə olunur.

**2002 – 2003-cü illər mövsümün yarış dövründə “Qala” BK-un
basketbolçularının fiziki hazırlığının mərhələli yoxlamalarının
göstəriciləri**

Cədvəl 1.

Mərhələ Testlər		Yoxlama mərhələləri			
		1mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	2mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	3 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	4 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$
1.	Qaçış 6m (s)	1,141 $\pm$ 0,026	0,152 $\pm$ 0,027	1,162 $\pm$ 0,025	1,193 $\pm$ 0,030
2.	Qaçış 20m (s)	3,039 $\pm$ 0,061	3,076 $\pm$ 0,062	3,078 $\pm$ 0,063	3,095 $\pm$ 0,071
3.	Qaçış 70m (s)	12,38 $\pm$ 0,382	12,42 $\pm$ 0,378	12,37 $\pm$ 0,351	13,93 $\pm$ 0,392
4.	Məlikvari qaçış 5x28m (s)	26,31 $\pm$ 1,320	26,51 $\pm$ 1,313	26,34 $\pm$ 1,312	28,17 $\pm$ 1,335
5.	Kvadrat. yerdəyişmə 6x6m (s)	6,754 $\pm$ 0,255	6,834 $\pm$ 1,235	6,836 $\pm$ 0,195	7,182 $\pm$ 0,261
6.	Dayaqarası yerdəyişmə (s)	10,109 $\pm$ 0,245	10,186 $\pm$ 0,250	10,067 $\pm$ 0,173	10,458 $\pm$ 0,255
7.	Hündür. hopan. (s)	0,645 $\pm$ 0,038	0,629 $\pm$ 0,035	0,635 $\pm$ 0,034	0,616 $\pm$ 0,042
Seriyalı hoppanmalar					
8.	Uçuş faza. vaxtı (s)	0,562 $\pm$ 0,030	0,554 $\pm$ 0,031	0,561 $\pm$ 0,029	0,545 $\pm$ 0,031
9.	Dayaq faza. vaxtı (s)	0,201 $\pm$ 0,016	0,203 $\pm$ 0,017	0,202 $\pm$ 0,016	0,217 $\pm$ 0,017
10.	Reaktivlik əmsalı	2,674 $\pm$ 0,262	2,610 $\pm$ 0,260	2,657 $\pm$ 0,258	2,414 $\pm$ 0,267
1 addımdan 2 ayaqdan təkənla hoppanma					
11.	Uçuş faza. vaxtı (s)	0,616 $\pm$ 0,040	0,611 $\pm$ 0,043	0,608 $\pm$ 0,042	0,600 $\pm$ 0,038
12.	Dayaq faza. vaxtı (s)	0,262 $\pm$ 0,026	0,263 $\pm$ 0,025	0,261 $\pm$ 0,027	0,292 $\pm$ 0,028
13.	Reaktivlik əmsalı	2,484 $\pm$ 0,221	2,450 $\pm$ 0,221	2,480 $\pm$ 0,223	2,338 $\pm$ 0,227

**2003 – 2004-cü illər mövsümün yarış dövründə “Qala” BK-un
basketbolçularının fiziki hazırlığının mərhələli yoxlamalarının
göstəriciləri**

Cədvəl 2.

Mərhələ Testlər		Yoxlama mərhələləri			
		1 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	2 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	3 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	4 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$
1.	Qaçış 6m (s)	1,133± 0,030	1,140± 0,030	1,143±0,030	1,154±0,031
2.	Qaçış 20m (s)	2,969 ±0,058	3,979± 0,060	3,985± 0,061	4,009± 0,064
3.	Qaçış 70m (s)	12,22± 0,363	12,19±0,355	12,02± 0,301	12,28± 0,349
4.	Məlikvari qaçış 5x28m (s)	25,31± 1,266	25,07± 1,264	24,61±1,266	26,13±1,277
5.	Kvadrat. yerdəyişmə 6x6m (s)	6,504± 0,251	6,257± 0,210	6,080±0,194*	6,568±0,271
6.	Dayaq ara- sı yerda- yişmə (s)	9,845± 0,248	9,286± 0,143	9,105±0,092*	9,627±0,259
7.	Hündür. hopan.(s)	0,658± 0,037	0,651± 0,036	0,665±0,037	0,640± 0,035
Seriyalı hoppanmalar					
8.	Uçuş faza.vaxtı (s)	0,567± 0,033	0,566± 0,032	0,582± 0,033	0,555± 0,032
9.	Dayaq fa- za.vaxtı (s)	0,212± 0,022	0,214± 0,023	0,210± 0,022	0,212± 0,023
10.	Reaktivlik əmsalı	2,806± 0,262	2,748±0,246	2,878± 0,259	2,684±0,216*
1 addımdan 2 ayaqdan təkənla hoppanma					
11.	Uçuş fa- za.vaxtı (s)	0,637 ±0,038	0,630± 0,036	0,644± 0,038	0,606± 0,035
12.	Dayaq fa- za.vaxtı (s)	0,255± 0,025	0,252± 0,025	0,239±0,024*	0,261±0,026
13.	Reaktivlik əmsalı	2,592± 0,219	2,598± 0,222	2,762±0,220*	2,482 ±0,226

*Fərqlər $p < 0,05$ olduqda etibarlıdır

**2004 – 2005-ci illər mövsümün yarış dövründə “Qala” BK-un
basketbolçularının fiziki hazırlığının mərhələli yoxlamalarının
göstəriciləri**

Cədvəl 3.

Mərhələ Testlər		Yoxlama mərhələləri			
		1 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	2 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	3 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	4 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$
1.	Qaçış 6m (s)	1,135±0,031	1,143±0,030	1,146 ±0,035	1,170±0,030
2.	Qaçış 20m (s)	2,972 ±0,056	2,305±0,059	3,047 ±0,060	3,059±0,076
3.	Qaçış 70m (s)	12,23 ±0,360	12,25±0,357	12,12 ±0,300	12,33 ±0,347
4.	Məlikvari qaçış 5x28m (s)	25,39±1,268	25,53±1,267	25,15 ±1,266	25,26 ±1,278
5.	Kvadrat. yerdəyişmə 6x6m (s)	6,507 ±0,252	6,400 ±0,211	6,280 ±0,196	6,514±0,274
6.	Dayaq arası yerdəyişmə (s)	9,939±0,246	9,937±0,147	9,789±0,094	10,042±0,260
7.	Hündür. hopan.(s)	0,659 ±0,037	0,660±0,038	0,655 ±0,043	0,678±0,041
Seriya lı hoppanmalar					
8.	Uçuş faza.vaxtı (s)	0,570±0,032	0,570±0,031	0,574 ±0,030	0,556 ±0,032
9.	Dayaq faza.vaxtı (s)	0,214±0,021	0,216±0,023	0,213±0,024	0,219 ±0,024
10.	Reaktivlik əmsalı	2,794±0,264	2,763 ±0,253	2,832 ±0,258	2,663 ±0,237
1 addımdan 2 ayaqdan təkənla hoppanma					
11.	Uçuş faza.vaxtı (s)	0,635±0,039	0,643±0,037	0,631 ±0,040	0,638±0,037
12.	Dayaq faza.vaxtı (s)	0,263±0,023	0,260 ±0,024	0,264±0,022	0,278 ±0,024
13.	Reaktivlik əmsalı	2,510±0,220	2,470±0,221	2,385±0,221	2,288 ±0,224

**2005 – 2006-cı illər mövsümün yarış dövründə “Qala” BK-un
basketbolçularının fiziki hazırlığının mərhələli yoxlamalarının
göstəriciləri**

Cədvəl 4.

Mərhələ Testlər		Yoxlama mərhələləri			
		1mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	2mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	3 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	4 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$
1.	Qaçış 6m (s)	1,128± 0,028	1,137 ±0,029	1,141± 0,029	1,147±0,027
2.	Qaçış 20m (s)	2,962± 0,055	2,990± 0,053	2,980 ±0,055	2,995± 0,054
3.	Qaçış 70m (s)	12,17± 0,354	12,19± 0,353	11,95 ±0,352	12,23±0,351
4.	Məlikvari qaçış 5x28m (s)	25,20± 1,265	26,19 ±1,264	24,00 ±1,267	25,66± 1,268
5.	Kvadrat. yerdəyişmə 6x6m (s)	6,541±0,252	6,434 ±0,229	6,314±0,204	6,548± 0,258
6.	Dayaq arası yerdəyişmə (s)	9,677 ±0,245	9,379 ±0,150	9,376 ±0,143	9,835±0,251
7.	Hündür. hopan.(s)	0,659±0,035	0,675± 0,036	0,678± 0,035	0,663±0,033
Seriya lı hoppanmalar					
8.	Uçuş faza.vaxtı (s)	0,572± 0,032	0,573 ±0,031	0,593 ±0,033	0,575 ±0,034
9.	Dayaq faza.vaxtı (s)	0,210± 0,023	0,209±0,024	0,208± 0,025	0,212±0,026
10.	Reaktivlik əmsalı	2,830± 0,264	2,849± 0,248	2,962±0,255	2,817±0,239
1addımdan 2 ayaqdan təkənla hoppanma					
11.	Uçuş faza.vaxtı (s)	0,645±0,041	0,650±0,042	0,647±0,040	0,640±0,044
12.	Dayaq faza.vaxtı (s)	0,242±0,023	0,241 ±0,025	0,242±0,024	0,245±0,027
13.	Reaktivlik əmsalı	2,763± 0,218	2,799± 0,042	2,775 ±0,040	2,763± 0,044

**2006 – 2007-ci illər mövsümün yarış dövründə “Qala” BK-un
basketbolçularının fiziki hazırlığının mərhələli yoxlamalarının
göstəriciləri**

Cədvəl 5.

Mərhələ Testlər		Yoxlama mərhələləri			
		1 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	2 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	3 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$	4 mərhələ $\bar{x} \pm \sigma$
1.	Qaçış 6m (s)	1,125±0,031	0,130±0,034	1,132±0,033	1,135±0,036
2.	Qaçış 20m (s)	2,954±0,059	2,971±0,060	2,976 ±0,061	2,985±0,065
3.	Qaçış 70m (s)	12,15±0,364	12,16 ±0,360	11,92±0,325	12,12±0,375
4.	Məlikvari qa- çış 5x28m (s)	25,12±1,267	25,04± 1,266	24,23 ±0,269	24,41 ±1,280
5.	Kvadrat. yerdəyişmə 6x6m (s)	6,382±0,250	5,980 ±0,205	5,840 ±0,189	5,980 ±0,261
6.	Dayaq arası yerdəyişmə (s)	9,567±0,275	9,326±0,143	9,015±0,093	9,089±0,285
7.	Hündür. hopan.(s)	0,662 ±0,037	6,666 ±0,035	0,670± 0,036	0,661± 0,038
Seriyalı hoppanmalar					
8.	Uçuş faza.vaxtı (s)	0,605± 0,032	6,607±0,031	0,612±0,032	0,603±0,031
9.	Dayaq faza.vaxtı (s)	0,209 ±0,025	0,209±0,024	0,208±0,024	0,210±0,025
10.	Reaktivlik əmsalı	2,918 ±0,260	2,927± 0,247	2,967± 0,256	2,894±0,238
1 addımdan 2 ayaqdan təkənla hoppanma					
11.	Uçuş faza.vaxtı (s)	0,648 ±0,045	0,645±0,041	0,650 ±0,042	0,634 ±0,040
12.	Dayaq faza.vaxtı (s)	0,241±0,026	0,240±0,025	0,239±0,023	0,243±0,027
13.	Reaktivlik əmsalı	2,791±0,220	2,789±0,221	2,822±0,220	2,893±0,225

Mərhələlərin davamlığı müvafiq olaraq 49 və 82 gün təşkil edirdi. Lakin, əgər birinci yarış mərhələsindən sonra fiziki hazırlığın göstəricilərinin dəyişilməsi qeyri etibarlı səciyyə daşıyarsa, onda üçüncü mərhələdən sonra yuxarıda göstərilən nəticələrdə etibarlı enmə baş verir. Ən aşkar zəifləmələr hərəkət cəldliyi göstəricilərində: 6m qaçışda (4,3%), xüsusi sürət keyfiyyətlərində - kvadrat üzrə yerdəyişmədə (6,3%), sürət dözümlü-

lüyündə - məkikvari qaçışda 5 x 28m (6,2 %), hoppanma qabiliyyətində - bir addımdan iki ayaqdan təkənla (10,55%) hoppanmada baş vermişdir.

Aparılan tədqiqatın nəticələri göstərdi ki, basketbolçuların fiziki hazırlığının dinamikasında müxtəlif əsas istiqamətli yükləmələrin təsiri altında yarış dövrünün müxtəlif mərhələlərində spesifik keyfiyyətlərin inkişafında müxtəlif yönümlü dəyişikliklər baş vermişdir. Fiziki hazırlığın ayrı-ayrı göstəricilərinin enməsi ilə yanaşı, çıxış məlumatları ilə müqayisədə onların yüksəlməsi müşahidə olunur. Yarış dövrünün ikinci və üçüncü mərhələsindən sonra 2004-2005 və 2005-2006-cı illərdə ən çox artım xüsusi sürət keyfiyyətləri, sürət dözümlüyü və hoppanma qabiliyyətində qeydə alınmışdır. Beşinci yarış dövründən əvvəl, spesifik fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsinin enməsinə baxmayaraq o, dəqiq səciyyə daşımır. 2006-2007-ci illər mövsümündə mərhələdən-mərhələyə cəld qaçış, xüsusi sürət keyfiyyətləri və sürət dözümlülüyü göstəricilərinin artımına baxmayaraq sürət-qüvvə bacarıqlarının cuzi enməsi müşahidə olunmuşdur.

2006–2007-ci illər mövsümündə “Qala” BK-nun oyunçularının fiziki hazırlığının yüksək və etibarlı səviyyəsi komandanın uğurlu çıxışında müəyyən əhəmiyyət kəsb edirdi. Belə ki, klub həm Avropa Kubokunda (C lıqası) və həm də Azərbaycan çempionatında I yer tutmuşdur.

Beləliklə, yüksək dərəcəli basketbolçuların fiziki hazırlığının beşillik və illik dinamikası haqqında alınan məlumatlar əsasında planlaşdırmada və məşq prosesinin həyata keçirilməsində oyunçuların fiziki hazırlığının formalaşmasında bəzi zəruri xüsusiyyətlər aşkar olunmuşdur:

1. Uzunmüddətli yarış dövrünün çoxillik hazırlıq prosesində spesifik fiziki keyfiyyətlərin inkişaf dinamikasında müxtəlif səpkili dəyişikliklər müşahidə olunur. Əksər hallarda da onlar hazırlıqda tətbiq olunan üsulların məzmunu, quruluş həcmi və dinamikası ilə yaranmışdır.

2. Yüksək dərəcəli basketbolçuların çoxillik fəaliyyət prosesində əsas təklif olunan illik tsiklin quruluş modelinə xas olan xüsusiyyət spesifik fiziki keyfiyyətlərin vacib səviyyəsini təmin edən, hazırlıq və yarış dövrlərin müxtəlif mərhələlərində bir istiqamətli üstün əsas məşq üsullarının zəngin bölüşdürülməsidir.

3. İrəli sürülən metodiki müddəaların təcrübəyə tətbiq edilməsi, 2002/2003-2005/2006-cı illərdə “Qala” BK-un idman nəticələrinin yüksəlmə dinamikasında əksini tapmış, basketbolçuların məşq və yarış fəaliyyətinin effektivliyinin xeyli yüksəlməsinə imkan yaratmışdır.

4. Yarış və məşq fəaliyyəti şəraitində basketbolçuların funksional durumu dinamikasının qiymətləndirməsi üçün kompleks kompüter

yoxlamaları keçirilmişdir. Uzunmüddətli yarış dövrü şəraitində basketbolçuların yüklərə uyğunlaşmasının müəyyən edilməsi üçün “Omega - Sport” proqramlı – texniki kompleksin köməyi ilə beş idman mövsümünün hər beş mərhələsində oyunçuların funksional durumunun kompleks kompüter yoxlamaları keçirilmişdir.

Tədqiqat günün eyni vaxtında (axşamlar) sonuncu fiziki yükləmədən 1,5 – 2 saat sonra, ürək ritminin statistik göstəricilərinə bioritmlərin gündəlik təsirinin istisna edilməsi üçün aparılırdı. Hər basketbolçu haqqında tam dolğun məlumat verən yoxlama kartı hazırlanmışdı. Bura aşağıdakı göstəricilər də daxilirdi:

- 1) oyunçunun potensial məşq səviyyəsi;
- 2) oyunçunun cari məşq səviyyəsi;
- 3) oyunçunun proqnozlaşdırılan məşq səviyyəsi;
- 4) oyunçunun psixofunksional statusu;
- 5) İdman hazırlıq durumunun səviyyəsi və s.

Yarış dövrünün hər mərhələsində məşq durumunun (potensial, cari və proqnozlaşdırılan), psixofunksional və idman hazırlığının inteqral göstəricisinin funksional səviyyəsi növbəti cədvəl üzrə qiymətləndirilir:

5 bal– yüksək səviyyə, 80-dən 100%-dək;

4 bal – orta yuxarı, 60-dan 79%-dək;

3 bal – orta səviyyə (kafi), 40-dan 59%-dək;

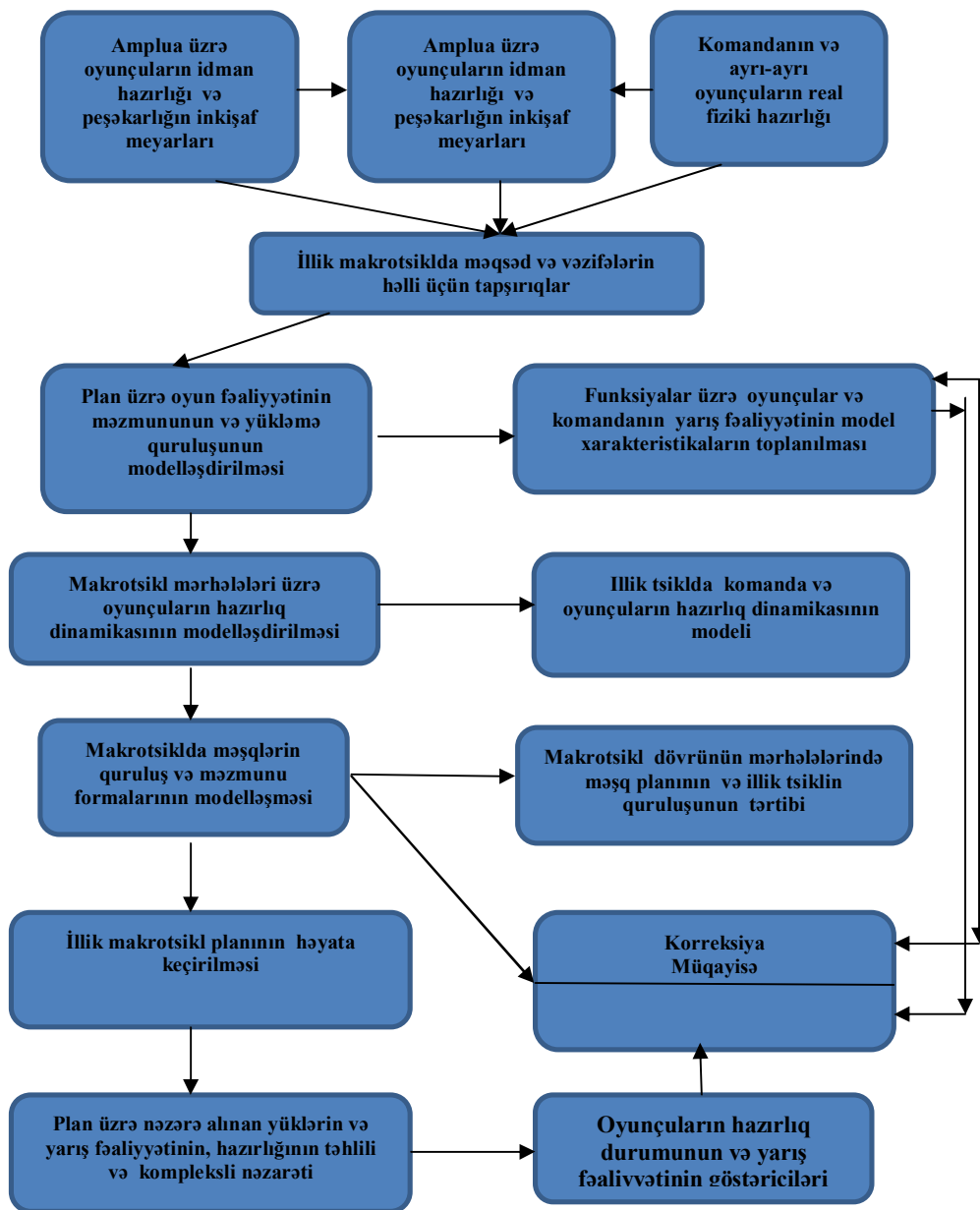
2 bal – orta aşağı (qeyri kafi), 20-dən 39%-dək

1 bal – aşağı səviyyə (pis), 0-dan 19%-dək.

Bu alqoritm üzrə basketbolçuların orqanizmin durumunun, fərdi – qrup (amplua üzrə) göstəriciləri müəyyən olunurdu. Onların orta ballarının toplanması və hesablanması “komandanın idman hazırlığının”, “komandanın məşq durumunun” kompleks qiymətdirilməsinə imkan verir və s.

80-dən 100%-dək zonada idman hazırlığının inteqral göstəricisinin dinamikası haqqında faktiki məlumatların təhlili, idman hazırlığına nail olunması, qorunması və vaxt tkisinin parametrlərinin müəyyən edilməsinə imkan yaradır.

60-dan 79%-dək intervalda idman hazırlığının inteqral göstəriciləri yaxşı halda ən yüksək hazırlığın, onların əhəmiyyətli dərəcədə yüksəlməsi ilə əlaqədar olmayan əvvəlki idman nailiyyətləri imkanlarının yaranmasının reallaşdırılmasına şərait yarada bilən, natamam oxşayışı səciyyələndirir .



Sxem 1.

40-dan 59%-dək diapazonda olan mahiyyət məşq hazırlığının baza səviyyəsini əks etdirir.

Aşağıda 2002-2003-cü illərdən 2006-2007-ci illərə qədərki mərhələlərdə “Qala” BK basketbolçuların hazırlığının elmi-metodiki əsaslarla idarə olunmasının pedaqoji sistemi təqdim edilmişdir.

Tədqiqat aşağıdakı **nəticələrə** gəlməyə imkan verir:

Basketbol qaydalarına müasir tələblərə müvafiq daimi yeniliklərin əlavə olunması dünyanın güclü idmançılarının hazırlığının qurulmasının ənənəvi nəzəri-metodiki əsasnamələri üzrə müxtəlif və bir-birinə zidd olan fikirlər söylənilir. Bu, əsasən yarımillik, illik və çoxillik məşq tsikllərinə aiddir. Basketbolun müasir inkişaf mərhələsində yüksək dərəcəli idmançı hazırlığının təkmilləşdirilməsi yollarının axtarışının vacibliyi meydana gəlir. Basketbolçularda müxtəlif proseslərin xüsusiyyətləri haqqında biliklər, məşq prosesinin rəşional təşkilinə yönəldilən, səmərəli idarəetmə təsirləri və idmançıların daxili ehtiyat qüvvələrinin nəzərə alınması məşq prosesinin elmi pdaqoji, psixoloji və metodiki baxımdan mərhələlərə düzgün bölünməsinə imkan yaradır. İdmançıların fərdi xüsusiyyətləri, oyun ampuası, məşq vasitələri və hazırlıq mərhələlərindən asılı olaraq onların müxtəlif tərzdə təzahür edən, özünəməxsus oyun fəaliyyəti şəraitinə uyğunlaşmasının sosial, pedaqoji, psixoloji, bioloji texnologiyalarının müəyyən qarşılıqlı əlaqə və təsir qanunauyğunluqları mövcuddur.

Tədqiqatın gedişində müəyyən edildi ki, basketbolçuların ümumi və xüsusi işgüzarlıq səviyyəsində fizioloji, psixoloji, pedaqoji göstəriciləri arasında sıx dialektik əlaqə vardır. Son illər bütün idmançıların hazırlığında peşəkarlığa məqsədyönlü meyllənməsi yarışların sıxlığına gətirib çıxarmış, hazırlığa ayrılan vaxtın azalmasına səbəb olmuş, son nəticədə isə idmançıların hazırlıq səviyyəsi aşağı düşmüşdür. Bununla belə, təbii ki, məşq yüklərinin artması hüdudsuz deyil. Buna görə də basketbolçuların idman ustalığının yüksəlməsini şərtləndirən daha səmərəli metodları, texnologiyaları, vasitələri bilmək və elmi pedaqoji-psixoloji baxımdan onlardan düzgün istifadə etmək vacibdir. Yerinə yetirdiyimiz tədqiqatın nəticələrinə və uzunmüddətli kompetensiyalı iş təcrübəmizə əsaslanaraq israrla deyə blərik ki, yüksək dərəcəli basketbolçuların hazırlığını səmərəli idarəetmə ilə əlaqələndirməklə bir sıra problemləri müvəffəqiyyətlə həll etmək mümkündür.

Yüksək dərəcəli basketbolçuların funksional hazırlığı üçün aşağıdakı elmi pedaqoji və metodiki müddəalar vacibdir: 1) basketbolçuların fiziki keyfiyyətlərinin və orqanizmin ayrı-ayrı

funksiyalarına, oyunun hər hansı tələblərini və onların həcmi təqdim etməsi; 2) basketbolçuların texniki-taktiki göstəricilərinin model xüsusiyyətlərinin müəyyən edilməsi və onların nisbəti; 3) basketbolçuların fiziki və funksional imkanları, oyun vaxtı onların necə həyata keçirilməsi, məşq zamanı ilk növbədə hansı fiziki keyfiyyətlərin diqqət mərkəzində saxlanılması, hər hansı keyfiyyətin inkişafı üçün ən optimal vasitə və metodların seçilməsi; 4) məşq yüklərinin qeydiyyat sisteminin tərtibi; 5) əldə olunan inkişafı kifayətlənməklə fasiləsiz olaraq texniki-taktiki hazırlığın daha səmərəli vasitə və metodlarının axtarışı, hazırlığın ayrı-ayrı mərhələlərində onların düzgün bölüşdürülməsi; 6) fiziki, texniki-taktiki hazırlıqlar üzrə nəzarət sisteminin işlənilməsi.

Elmi tədqiqat işlərində basketbolçuların yarış fəaliyyətinin qiymətləndirilməsinə kifayət qədər diqqət ayrılmışdır. Tədqiqatçılar yarış zamanı basketbolçuların texniki-taktiki göstəricilərinin model xüsusiyyətləri, fiziki və funksional göstəricilərinin yaranması üçün çox iş görmüş, texniki və fiziki hazırlığın faktorlu quruluşunu müəyyən etmişlər.

Fikrimizcə, müasir dövrdə basketbolçuların fiziki və funksional hazırlıq səviyyələrinin müəyyən edilməsinin qiymətləndirilməsi, məşq sisteminin planlaşdırılması, vasitə və metodların seçilməsi və tətbiq edilməsi, yükləmələrin qiymətləndirmə sisteminin və idmançının sağlamlığına nəzarətin işlənilməsi sahəsində tədqiqatlar davam etdirilməlidir. Qeyd olunan müddələrin nəzərə alınması və hazırlıq mərhələlərində səmərəli istifadə edilməsi gələcəkdə idmançıların hazırlığında əhəmiyyətli rol oynaya bilər.

Tədqiqat “Qala”BK-nun idmançılarını və komandanın 2002-2007-ci illərdəki yarış mərhələlərini əhatə etmişdir. Tədqiqat işinin elmi pedaqoji təhlili göstərdi ki, hazırlığın müxtəlif mərhələlərində basketbolçuların inkişafı mövcud planlaşdırma sistemi və onun ayrı-ayrı elementlərinin dəqiqləşdirilməsi və təkmilləşdirilməsinə, fiziki, funksional və psixoloji hazırlığın bir-birinə təsiri dəyişir. Basketbolçuların funksional imkanlarının yüksəlməsi oyun göstəriciləri və səciyyəvi fiziki keyfiyyətlərin artması ilə müşahidə olunur. Bu, yarış dövründə idman hazırlığı, səmərəli idarəetmə və mövsümqabağı hazırlığın keyfiyyətilə şərtlənir. Komandanın yarış dövründəki nəticələrinin təhlili əsasında belə qənaətə gəlmək olar ki, bütövlükdə oyunçular öz funksional potensiallarını müvəffəqiyyətlə həyata keçirə bilmişlər.

Aparılan tədqiqat əsasında nəticəyə gəlmək olar ki, idman məşqində ilk dəfə olaraq peşəkar basketbolçularda məntiqi, mükəmməl və funksional imkanların qiymətləndirməsinin əsaslandırılmış sisteminin qurulması

imkanı yaranmışdır. Bunun müəyyənləşdirilməsi gələcəkdə komandanın səmərəli hazırlanması və idarə olunmasında istifadə edilməsinə şərait yaradır. Alınan məlumatlar, məşq-yarış prosesinin optimal planlaşdırılmasını təmin edən, yüksək dərəcəli idmançılarda idman oyun növlərində hazırlıq makrotsikllərin quruluşunda yeni yanaşmanı həyata keçirməyə imkan verdi. Müasir basketbol komandalarının fəaliyyətində illik makrotsikl 11 ay davam edir ki, bunların da 7-8 ayı yarış mərhələsidir. Milli komanda səviyyəsində Avropa yarışlarına hazırlıq və çıxış buna əyani sübutdur. Belə vacib yarışlar avqust-sentyabr aylarında keçir.

Yüksək dərəcəli basketbolçuların çoxillik hazırlıq prosesində (2002-2007-ci illərdə) illik tsiklin müxtəlif mərhələlərində məşq və yarış yükləri, məşq prosesinin təşkilinin özünəməxsus xüsusiyyətləri və yarış fəaliyyətinin göstəricilər dinamikası aşkar olunmuşdur.

Yüksək dərəcəli basketbolçuların çoxillik hazırlıq prosesində uzunmüddətli yarış dövründə sürət, sürət-qüvvə, işgüzarlıq və dözümlülük üzrə ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın istifadəsi, məşq yüklərinin plan proqramı dinamikası öyrənilib və onların inkişafı üçün düzəlişlər edilmişdir.

Çoxillik hazırlığın yarış dövrünün müxtəlif mərhələlərində yüksək dərəcəli basketbolçuların funksional durumunun (dərinin elektrik müqaviməti, bioloji əks əlaqə ilə psixozələ məşqinin əhəmiyyəti) çoxillik dinamikasının asılılığı əsasında psixoemosional durumu yüksəlmiş, bu da düzəlişlərin və gözlənilən idman nəticələrini yaxşılaşdırmışdır. Yarış dövründə psixozələ məşqi metodikasına nail olma prosesində stresin öhdəsindən gəlmə bacarığı yüksəlmişdir. Psixozələ məşqinin yoxlama yolu ilə istifadəsi zamanı özünü idarəetmə səmərəliliyi ürək döyüntüsünün sayı və miotonometriya tendensiya səviyyəsində müsbət olmuşdur.

Yüksək dərəcəli basketbolçuların hazırlığı, dözümlülüğü və hoppanma işgüzarlığı və illik tsikllərində aşağı ətrafın əzələ qüvvəsinin (budun dördbaşlı və baldırın üçbaşlı əzələsinin) inkişafı arasında mütənasib qarşılıqlı asılılıq mövcuddur. Qısa müddətli əzələ-sensor təsirləri əzələlərin son gərginlik və boşalma durumunda miotonometrik xarakteristika diapazonun vaxt müddətinin dəyişilməsinə səbəb olmuşdur.

Aşağı ətraf əzələlər tonusunun tədqiqində müxtəlif amplitudalı oyunçuların sağ və sol ayaqlarının göstəricilərində asimmetriya aşkar edilmiş və bunun aradan götürülməsi üçün işlənilmiş kompleks hərəkətləri təqdim olunmuşdur.

Coxillik hazırlıq prosesində fiziki və funksional göstəricilər üzrə alınan nəticələr yarış dövrünün müxtəlif mərhələlərində yüksək dərəcəli

basketbolçuların məşq prosesinin idarə olunması səmərəliliyinin yüksəldilməsi yollarının planlaşdırılması, idarə olunması, korreksiyası və nəticələrin proqnozlaşdırılmasına imkan verir.

Tədqiqat nəticəsində alınan nəticələr fərziyyədə irələ sürülən müddəaların doğru olduğunu sübut etdi. Yüksək dərəcəli basketbolçuların hazırlığı ilə bağlı müəyyənləşdirilən iş sistemi milli komandada və AzDBTİA-nın basketbol klubunda tətbiq edilmişdir.

Dissertasiyanın əsas məzmunu iddiaçının aşağıdakı çap olunmuş elmi **əsərlərində** öz əksini tapmışdır:

1. Azərbaycan yığma basketbol komandalarının hazırlıq sistemində modelləşdirmə metodun istifadəsinin rolu // I Respublika Elmi-praktik konfransının materialları, Bakı, 1996, s. 23-25

2. Azərbaycan yığma basketbol komandasının modelləşdirmə metodunun istifadəsinin rolu // Bədən tərbiyəsi və idmanın aktual problemləri, Elmi əsərlərin məcmuəsi, Bakı, 1997, s. 54-60

3. Basketbol üzrə idman məşqinin planlaşdırılması // Metodiki tövsiyə, Bakı: AzDBTİA, 2000, 1,5 ç.v.

4. Basketbol oyununun təşkili xüsusiyyətləri. Metodiki vəsait. Bakı: AzDBTİA, 2001, 3,4 ç.v.

5. Olimpiya idmanının inkişafında kütləvi informasiyanın rolu / II Ümumrespublika Olimpiya konfransı, Məruzələrin tezisləri, Bakı, 2002, s. 124-128

6. Avropada basketbolun inkişaf istiqamətləri / Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində aparılan elmi-tədqiqat işlərinə həsr edilmiş konfrans materialları, Bakı, 2010, s.76-82

7. Basketbolda hazırlığın metod və vasitələri/Metodiki vəsait, “Araz nəşriyatı”, Bakı, 2010, 9 ç.v.

8. Yüksək dərəcəli basketbolçularda sinir-əzələ aparatının funksional durumunun tədqiqi // Sağlamlıq elmi-praktik jurnal, Bakı, 2010, №8, s.149-152

9. Basketbolda bioloji əks əlaqə ilə psixozəzələməşqinin mənalı və xarakteristikası // Sağlamlıq elmi-praktik jurnal, Bakı, 2010, № 6, s.149-152

10. Yüksək dərəcəli basketbolçuların fiziki hazırlığının dinamikası // AzDBTİA-nın 80 illik yüбилeyinə həsr edilmiş Beynəlxalq konfrans materialları, Bakı, 2010, s.159-163

11. Les changements de l'état fonctionnel des basketteurs de haute qualification dans des périodes compétitives aux différentes étapes de

preparation de longue date (Uzunmüddətli yarış dövründə yüksək dərəcəli basketbolçuların funksional hazırlığının dəyişilməsi) // Le francais en Azerbaidjan (revue scientifique, methodologique et litteraire), Baku, 2010, № 1 (17) – 2 (18), p.30-33

12. L'etude de la preparation physique des basketteurs de haute qualifiasion (Yüksək dərəcəli basketbolçuların fiziki hazırlığının təlimi) // Le francais en Azerbaidjan (revue scientifique, methodologique et litteraire), Baku, 2010, № 3 (19) – 4 (20), p. 32-36

13. Изменение тонуса симметричных мышц бедра и голени во взаимосвязи с прыжковой работоспособностью у высококвалифицированных баскетболистов // Седьмой Международный Междисциплинарный конгресс «Нейронаука для медицины и психологии», Судак, Крым, Украина, 2011, с.146-147

14. Исследование психо-эмоционального состояния улучшает спортивную результативность у спортсменов // «Естественные и технические науки», Москва, № 2, 2011, с.141-144

15. Влияние корректировки программы плана тренировочных нагрузок на выполнение упражнений для развития прыжковой работоспособности // Известие Национальной Академии Наук Грузии, Биомедицинская серия, Тбилиси, 2011, № 3-4, с.133-137

16. Исследование функционального состояния нервно-мышечного аппарата и прыжковой работоспособности у баскетболистов высокой квалификации // AMEA-nın Xəbərləri, Bakı, 2011, № 2, səh. 102-106

17. Исследование состояния вегетативной нервной системы у спортсменов // «Науные Труды, III съезд физиологов СНГ», Ялта, Украина, 2011, с.304

18. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных баскетболистов на различных этапах соревновательного периода // AMEA-nın Məruzələri, Bakı, 2011, LXVII, 67 tom, № 6, s. 106-110

19. Изучение скостно-силовых качеств у баскетболистов высокой квалификации // Журнал «Новое в современной физиологии», «Естественные и технические науки», Москва, 2012, с.124-128

20. Yüksək dərəcəli basketbolçuların psixofunksional vəziyyətinin tədqiqi / Beynəlxalq Olimpiya Elmi konfransının materialları, Bakı, 2012, s.369-377

21. Влияние состояния вегетативной нервной системы на достижение спортивных результатов // АМЕА-nın Xəbərləri, cild 67, № 2, Bakı, 2012, s.123-126

22. Yüksək dərəcəli basketbolçuların yarış mərhələsində psiloji hazırlığın əhəmiyyəti // Bakı Slavyan Universitetinin Elmi Əsərləri. İctimai-Siyasi elmlər seriyası, Bakı, 2013, № 2, s.146-150

23. Yüksək dərəcəli basketbolçuların funksional hazırlığında inkişaf dinamikası // Azərbaycan Müəllimlər İnstitutunun Xəbərləri, Bakı, 2014, №1, s.28-30

24. Yarış dövründə məşq prosesinin idarə edilmə metodikası // Odlar Yurdu Universitetinin Elmi və Pedaqoji Xəbərləri, humanitar elmlər seriyası, Bakı, 2014, № 39, s.188-192

25. Yüksək dərəcəli basketbolçularda sürət-güvvə keyfiyyətlərinin əhəmiyyəti // Pedaqoji Universitet Xəbərləri, Pedaqoji-psixoloji elmlər bölməsi, Bakı, 2014, № 1, s. 443-446

26. Влияние корректировки программы плана тренировочных нагрузок на выполнение упражнений для развития прыжковой работоспособности// «Вестник» Казахстанский Национальный Университет им. Абая, Алмааты, 2014, № 4 (44), с. 126-129

27. Исследование психофизиологического состояния у высококвалифицированных баскетболистов / Pedaqoji Kadrların İxtisasartırma və Yenidənhazırlanma institutunun 75 illik yubileyinə həsr olunmuş “İnnovasiya, təhsilin keyfiyyəti və inkişaf”, III Beynəlxalq Elmi konfransın materialları, Bakı, 2014, s. 89

28. Анализ исследования подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде / «Olimpiya idmanının fizikası, kimyası və fəlsəfəsi», Beynəlxalq Elmi konfransın materiallarının toplusu, Bakı, 2014, s.303-305

**Педагогическая система функциональной подготовки
высококвалифицированных баскетболистов**

Резюме

Диссертация состоит из введения, 3-х глав, 16 подглав, заключения и списка использованной литературы.

Во введении обосновывается актуальность, объект, предмет, цель и задачи, научная гипотеза, методологические основы, научно-исследовательские методы, теоретическое и практическое значение исследования, излагаются выносимые на защиту основные положения.

I глава, состоящая из 7 подглав, называется «Постановка проблемы в научно-педагогической литературе и статус исследования». В этой главе излагается развитие баскетбола в нашей стране и описываются достижения азербайджанских спортсменов на различных международных соревнованиях. Сравнительный анализ динамики показателей соревнования предыдущего макроцикла позволяет успешно моделировать динамику предстоящих соревнований. В длительном напряжённом соревновательном периоде успешное управление подготовкой и сохранением тренированности спортсмена и команды в целом связано с разработкой и обоснованием годового цикла по периодам. Одним из основных проблем тренеров считается восстановление спортсменов после больших нагрузок.

Вторая глава диссертации под названием «Научно-педагогические и методические технологии моральной и функциональной подготовки баскетболистов» состоит из 3-х подглав. В ней рассматривается использование соответствующих методов для технологии управления физическими показателями за счёт развития функциональных возможностей на различных периодах годового цикла в длительном тренировочном процессе подготовки.

В третьей главе «Организационные и методологические основы применения результатов исследования», состоящей из 4-х подглав, рассматриваются пути контроля в процессе многолетней подготовки физических и функциональных показателей высококвалифицированных баскетболистов на разных этапах, которые позволяют успешно управлять тренировочным процессом и прогнозировать результаты.

В заключении изложены основные выводы исследования.

**Pedagogical system of functional training
Of highly qualified basketball players**

Resume

Dissertation consists of Introduction, 3 Chapters, 16 Sub-chapters, Conclusion and List of used literature.

Actuality, object, subject, aim and goals, scientific hypothesis, methodological basics, scientific-research methods, theoretical and practical value of investigation are based in introduction, and the main conditions set up for the defense are stated.

The first Chapter consisting of 7 sub-chapters is called “Formulation of the problem in scientific-pedagogical literature and status of the investigation”. The development of basketball in our country is stated in this chapter and the achievements of azerbaijani sportsmen at various international tournaments are described here. Comparative analysis of the contest results dynamics of previous macro cycle allows to mode the dynamics of forthcoming contests successfully. These results are used in assessment of game loads and in trainings. In lasting intensive contests’ period, the successful management of the training and retention of training state of sportsman and the team, in whole is bound with the development and basing of annual cycle by the periods. One of the basic problems of the trainers is recovery of the sportsmen after heavy loads. On the basis of the control, annual and operative management there appears the opportunity to realize the programming of the sportsmen’s training.

The second Chapter of the dissertation called “Scientific-pedagogical and methodical technologies of moral and functional training of basketball players” consists of 3 sub-chapters. The use of corresponding methods for the technology management with physical results at the expense of functional opportunities development at different periods of annual cycle in lasting training process of preparation.

The ways of control in the process of long term preparation of physical and functional results of highly qualified basketball players in different stages which allow to manage the training process successfully and to predict the results are studied in the third Chapter consisted of 4 sub-chapters and called “Organizational and methodological basis of investigation results application”.

The main summary of the investigation is stated in Conclusion.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

На правах рукописи

ГУСЕЙНОВ ФАРХАД ДЖАФАР оглы

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ**

5804.01 – Общая педагогика, история
педагогики и образования

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

**диссертации на соискание учёной степени доктора
философии по педагогике**

Б А К У – 2015