

LEKSİK İFADE VASİTELERİ VƏ ÜSLUBİ QURGU

Məmmədova Gülnaz Səyyad qızı

Xulasə

Metafora bir əşya, varlıq və hadisəyə məxsus əlamətin başqa bir əşya, varlıq və ya hadisə üzərinə köçürülməsi yolu ilə yaranır. Metaforu təşbehlə (bənzətmə ilə) qarışdırmaq olmaz. Hər ikisi müqayisə, bənzətmə əsasında düzəldiyi üçün bəzən onları fərqləndirmək çətinidir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, [təşbehdən](#) fərqli olaraq metaforada qarışdırılan tərəflərdən biri iştirak etmir. Yəni təşbehdə müqayisə olunan predmetlərdən (bənzəyən və bənzədilən) hər ikisinin adı çəkildiyi halda, metaforda yalnız birinin adı çəkilir.

Metonimiya və yaxud istiarədə məcazi söz birləşməsindəki iki, üç və s. sözdən ibarət söz sırasının təyin olunan tərəfi ixtisara düşür. Ancaq təyin edən bir, bəzən isə iki söz qalaraq bütün birləşmənin mənasını verir. Metonomiyada bir anlayış verilsə də, onunla əlaqədar başqa anlayış nəzərdə tutulur. Nəzərdə tutulan anlayışı təsəvvür etmək isə çətin olmur.

İroniya, burada həqiqi məna gizlədilir və ya aşkar mənaya zidd olur. İroniya insanda belə hal yaradır ki, sanki, müzakirə predmeti görünən kimi deyildir.

ЛЕКСИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВЫРАЖЕНИЯ И СТИЛИСТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ

Мамедова Гюльnaz Саядовна

Резюме

Метафора создается путем переноса признака одной вещи, существа или события на другую вещь, бытие или событие. Метафору не следует путать со сравнением. Иногда их трудно различить, потому что оба основаны на сравнении и аналогии. Следует помнить, что, в отличие от сравнения, метафора не вовлекает одну из противостоящих сторон. Два, три и т. д. в образном словосочетании в метонимии или метафоре указанная сторона последовательности слов, содержащая слово, сокращается. Однако одно, а иногда и два слова оставляются для определения значения всей комбинации. Хотя в метонимии дано одно понятие, по отношению к нему подразумевается другое понятие. Нетрудно представить предполагаемую концепцию.

Ирония - где истинный смысл скрыт или противоречит кажущемуся смыслу. Ирония заставляет человека чувствовать, будто предмет обсуждения не то, чем кажется.

Rəyçi: dos. E.Abdullayeva

UOT:796

DÖZÜMLÜYÜN TƏRBİYƏ PROSESİNDƏ HƏLL OLUNAN VƏZİFƏLƏRİ

Rzayeva Mətanət Əlihüseyn qızı, Ağayev İlham Mansur oğlu

Gəncə Dövlət Universiteti

tunzalehuseynova70@gmail.com

Xülasə: Bədəni funksional fəallığa cəlb edən hər bir hərəkəti fəaliyyətdə dözümlüyn göstərmə imkanları göstərilən faktorların birliyini müəyyən edir. Dözümlüyn inkişafında dərin xüsusiləşdirmə hər bir fəaliyyətdə onun xüsusiyyətlərinə cavab verirsə bədəndə spesifik uyğunlaşmanın yenidən qurmasına gətirib çıxardır. Belə xüsusiləşdirmə nəticəsində spesisifik dözümlüyn inkişafını «xüsusi» adlandırmaq olar (idmanda, məsələn, bu xüsusi sprinter, stayer, idman qimnastik və s. dözümlüydür). Bununla belə spesisifik dözümlüük» və

«xüsusi özümlük» terminləri - sinonimdir; xüsusi dözümlük idman və ya başqa ixtisas nəticəsində inkişaf edən spesifik dözümlüyün növüdür.

Dözümlüyün illərlə müntəzəm məşq edilməsi onun səviyyəsinə, istiqamətinə və həyat ərzində inkişafına radikal təsir edir. Müəyyən dövrlərdə bu hal hansısa uzun müddətli işi görmək imkanı yaradır. Dözümlüyün çox illik tərbiyə edilməsi prosesində - davamlı sağlamlıq və tam qiymətli həyal tərzü üçün optimallaşdırılmış dözümlüyün inkişafı məqsədi təqib edir, bu da orqanizmin funksional formalarının qabaqcıl dəyişməsiylə ümumi və dözümlüyün əsas spesifik növlərinin inkişaf səviyyəsinin dəyişməsinə təmin edir.

Açar sözlər: dözümlülük, fiziki tərbiyə, sağlamlıq, orqanizm, fiziki hazırlıq

Ключевые слова: выносливость, физическое воспитание, здоровье, тело, физическая подготовка

Keywords: endurance, physical education, health, body, physical fitness

Dözümlüyün istiqamətli inkişafında yaş dinamikası və imkanları. Baxılan dözümlüyün faktorları həyat ərzində böyük ölçülərdə dəyişirlər. Onların dəyişmələrinin istiqaməti və səviyyəsinin konkret göstəriciləri haqqında məlumatı göstərilən qrafiklərdə daha aydın görmək olar.

Bu məlumatlardan göründüyü kimi dözümlüyü limitləndirən bədənin funksional imkanlarının artması xüsusi yetkin yaş dövründə daha böyük tempdə həyata keçir. Yetkinlik dövrünün axırına yaxın oksigenin maksimal istifadə (OMİ) səviyyəsi və oksigen mübadiləsinin fəallıq göstəriciləri daha da artır. Bunlar hamısı əsas verir ki, bu yaşda aerob dözümlüyün artmasının başlanmasını saymaq olar. Qeyd etmək lazımdır ki, nəzərdən keçirilən göstəricilərin funksional imkanlarının artma səviyyəsi hərəkət fəallıqdan çox aşıdır. Bu hal əsasən OMİ göstəricilərin və oksigen borcunu idmançılarda və onların idman məşqul olmayan yaşlılarında müqayisə edəndə dəqiq görmək olar.

OMİ optimal həcmi, oksigen borcunun parametrləri və müxtəlif növ dözümlüyün başqa funksional göstəricilərin ən böyük ölçüləri daha çox yetkin yaşlı insanlarda müşahidə etmək olar. Təsədüfi deyil ki, müxtəlif idman növlərində ən böyük nailiyyətlər 25 - 30 yaşda nümayiş etdirilir. 40 yaşından sonra dözümlüyün tənəzzülü daha çox özünü göstərir (idman göstəricilərinə görə, həm də orqanizmin funksional yaş göstəricilərinə görə). Bu tənəzzülün səviyyəsi müəyyən şəraitdə əhəmiyyətli dərəcədə azaldıla bilər, bu da əsasən yaşlı və orta yaşlı dövründə seçilən idman növü ilə müntəzəm məşq etmədən, dözümlüyün həddi təyin edən funksional göstəricilərdən və eyni yaş dövründə fiziki tərbiyə ilə məşqul olanla olmayan arasında olan müəyyən fərqlərdən asılıdır.

Dözümlüyün illərlə müntəzəm məşq edilməsi onun səviyyəsinə, istiqamətinə və həyat ərzində inkişafına radikal təsir edir. Müəyyən dövrlərdə bu hal hansısa uzun müddətli işi görmək imkanı yaradır. Dözümlüyün çox illik tərbiyə edilməsi prosesində - davamlı sağlamlıq və tam qiymətli həyal tərzü üçün optimallaşdırılmış dözümlüyün inkişafı məqsədi təqib edir, bu da orqanizmin funksional formalarının qabaqcıl dəyişməsiylə ümumi və dözümlüyün əsas spesifik növlərinin inkişaf səviyyəsinin dəyişməsinə təmin edir.

Ümumi dözümlüyün tərbiyə edilməsi məsələləri. İlk növbədə onlar ümumi aerob dözümlüyün inkişafına şəraiti-ni yaradırlar. Orqanizmin aerob imkanları yetkin yaşda maksimuma çatmadığına baxmayaraq onların yönəmlı artırılma şəraitini fiziki hazırlıqda ustalıqdan təşkil etmək lazımdır. Bu ümumi fiziki işgörmə qabiliyyətini artırmaq və spesifik dözümlüyün inkişafı üçün təkdir.

Orqanizmin yaş yetişməsiylə bağlı ümumi dözümlüyün tərbiyə edilməsi (sözün geniş mənasında) onun faktorlarına kompleks təsirin mənası artır. Əsas məsələ burada müxtəlif hərəkət fəallıyyət zamanı yorğunluğun qarşısını almaq üçün orqanizmin funksional imkanlarının müvafiq olaraq dönmədən artırılmasını təmin etməkdir.

Bu əsaslarla ümumi dözümlüyün baza səviyyəsinin əldə edilməsi fiziki tərbiyə proqramlarında öz əksini tapmışdır. Sayca o, VMH kompleks normativlərinin qəbul edilməsində istifadə edilir. Ümumi dözümlüyün tərbiyə edilməsi üçün növbəti tapşırıqların, buna dair məsələlərin qoyulması və artan asılıqla həll edilməsi seçilmiş ixtiss predmetinin fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Xüsusi dözümlüyün tərbiyə edilməsi məsələləri. Onlardan əsasları – sürətli, qüvvətli və koordinasiyalı hərəkəti dözümlüyün tərbiyə edilməsi məsələləridir. Onların mahiyyəti seçilən fəaliyyət, xüsusi hazırlıq və hərəkəti qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi üçün tələb olunan spesifik dözümlüyün hər bir növünün istiqamətli tərbiyə edilməsini təmin etməkdir. Aydındır ki, spesifik dözümlüyün inkişafının əldə edilən səviyyəsi müxtəlif ixtisaslaşdırmada eyni ola bilməz. Ona görə ki, sürət dözümlüyün göstərilməsini tələb edən idman növlərində ixtisaslaşdırmada onun tərbiyə edilməsi bu qabiliyyətin ən yüksək inkişaf səviyyəsinin əldə edilməsinə yönəldilib, başqa hallardasa isə ümumi fiziki tərbiyənin qanunauyğunluqları və əmək və ya tətbiqi fiziki hazırlığın tələbləri ilə müəyyən edilir.

Məsələlərin qarşılıqlı əlaqəsi. Spesifik dözümlüyün tərbiyə edilməsinə dair məsələlər əsasən ümumi dözümlüyün baza səviyyəsi əldə edildəndən sonra həyata keçirilir, gücləndirilmiş tərbiyə, məsələn, sürət və qüvvə dözümlüyün tərbiyəsi qabaqcadan gələn ümumi aerob imkanlarsız o qədər də səmərəli olmur, müəyyən hallarda isə orqanizmin normal funksional işləməyinə mane olur. Sözsüzki bu qarşılıqlı əlaqədə spesifik dözümlüyünün növlərinin göstərilməsinin ən yüksək səviyyəsinin bioloji ilk şərti yaş inkişaf prosesində yetişir və ümumi dözümlükdən sonra artır. Bu o, demək deyil ki, xüsusi dözümlük tən ümumi dözümlük səviyyəsi əldə edilməyəndən inkişaf etdirmək olmaz. Ümumi dözümlük bazasında spesifik dözümlüyün inkişaf etdirmə məsələlərini həll etmək, ilk növbədə koordinasiya və orqanizmin müxtəlif funksional imkanlarının inkişafını əldə etmək olar.

Deyilənlər bir də sübut edir ki, dözümlüyün tərbiyə edilməsində məsələlər birliyini və xüsusiliyini qeyd etmək olar. Onların vəhdətində obyektiv əsasını dözümlüyün müxtəlif növlərinin ümumi faktorlar təşkil edir. Hər bir şəraitdə dözümlüyün tərbiyə edilməsinin məqsədli və tam prosesi təkcə fiziki tarazlığın yox, həm də işgüzarlıq asılı olan şəxsi – psixoloji keyfiyyətlərin inkişafına istiqamətlənməlidir.

Vasitələr. Əsas vasitələr. Ümumi dözümlüyün (həm aerob həm də kompleks xasiyyətli) tərbiyə edilməsinin əsas vasitələri kimi əsasən o fiziki təmrinlərdən və tapşırıqlar kompleksindən istifadə edirlər ki, onların xarakterik əlamətlərini aşağıda verdiyimiz kimi göstərmək olar:

- ◆ hərəkəti - dayaq aparatının bir neçə və ya bütün iri hissələrinin fəal işləməsi;
- ◆ əzələ işinin aerob enerji əsas təminatı;
- ◆ işin nisbətən müəyyən sayca müddəti (bir neçə dəqiqə-dən bir neçə on dəqiqəyə qədər);
- ◆ işin mötədil, böyük və dəyişən intensivliyi (müvafiq və analoji fizioloji güc).

Bü əlamətləri olmayan təmrinlər müəyyən şəraitdə ümumi dözümlüyün tərbiyə edilməsinə vasitəçi ola bilərlər, lakin onun əsas faktorlarına səmərəli təsir və adi həyat ərzinə səciyyəvi olan hərəkəti fəaliyyətə keçməsinə təmin edə bilmirlər.

Külli təcrübədə ümumi dözümlüyün tərbiyə edilməsinin daha yayılmış vasitələri uzun müddətli qaçış, velosiped sürmə, üzgüçülük və s. siklik həcmli və dəyişən intensivli tapşırıqlardır.

Hər halda bununla ümumi dözümlüyün tərbiyə edilməsinin vasitələrinin səmərəli arsenalı bitmir, əsasəndə onun əsas faktorlarına kompleks təsiri məqsədi qoyulanda.

Bu məqsədlə asiklik və qarışıq qimnastik, atletik və oyun tapşırıqlarından geniş istifadə edirlər, burada ümumi dözümlüyün tərbiyə edilməsinin vasitəsi kimi bir neçə səmərəli tapşırığın dəfələrlə birləşmiş təkrarlanması, məşqlərin motorik süxulğunu artırmaq və başqa

yoxlanılmış metodik yollardan geniş istifadə edirlər. Burada «dairəvi məşq» - təşkili metodik məşq formasından da geniş istifadə edirlər.

Əlavə vasitələr. Ümumi dözümlüyün, əsasəndə aerob, tərbiyə edilməsinin əlavə vasitələrinə xarici mühitin bəzi faktorlarından dozalaşdırmaqla istifadə edərək, əsas tapşırıqları yerinə yetirərək rəşional tənəffüs qoymaqla tənəffüs tapşırıqlar; qəbul olunan oksigenin, biometrik təziqin, təbii və sünni mənşəli olan hərərət faktorların artırılması və s. aiddir.

Tənəffüs tapşırıqları və tənəffüsün qoyulması. Ümumi dözümlüyü məhdudlaşdıran xarici (ciyər) tənəffüs aparatının qücünün adətən əsas faktorlarının biri olmasına baxmayaraq hərəki fəaliyyətin növlərinin çoxunda onun rolu böyükdür. Bununla tapşırıqların tənəffüs sisteminin funksional təkmilləşdirilməsinə aid olunması müəyyən edilir - tənəffüs tapşırıqları.

Müasir komplekslərdə onlar olduqca müxtəlifdirlər və tənəffüs aktlarının məqsədli idarə edilməsindən ibarətdirlər. Onların sayında tənəffüsün dərinliyinə və ritminə, ciyər qiperventilyasiyası və tənəffüsün vaxtnan (normalaşdırılması) saxlanması, müxtəlif növ tənəffüsdən istifadə etməklə - ağız və bürün, sinə və qarın (diafraqma), tənəffüs aktlarının fazalı tənəffüs hərəkətlərinin sinxronlaşdırılması ilə bağı tapşırıqlar aiddir.

Qazın mübadiləsinin aktivləşdirilməsini təmin edən tənəffüs hərəkətlərinin səmərəli istifadə olunmasının şərtlərinin biri də qabaqca olan tapşırıqla və ya müəyyən həcmi olan fiziki yüklə uyğunlaşma. Tənəffüsə səbəb olan ağ ciyərlərin qiperventilyasiyası olmadan qandan karbon qazının artıq yuyulması mümkün deyil, bu da funksional pozuntulara gətirib çıxardır: beynin qandaşıyıcı damarların daralması, başgicəllənmələr və s. Ümumiyyətlə yaddan çıxartmaq lazım deyil ki, tənəffüs sisteminin təkmilləşdirilməsi, funksional imkanların səviyyəsinin saxlanması təkcə fiziki tərbiyə və yarı ayrı fiziki tapşırıqlarla yox, həm də tənəffüsü düzgün tənəzim edilməsinə riayət edilən fəal hərəki fəaliyyət formaları ilə daha tam əldə edilir.

Əsas hərəki təmrinlərin yerinə yetirilməsində rəşional tənəffüsün qoyulmasında aşğıdakı hallar gözlənilir:

♦ hərəki fəaliqdan asılı olaraq burun (burundan) və ağız (ağızdan) tənəffüsündən istifadə edirlər.

♦ əzələ işi zamanı nəzərə çarpdıran böyük intensivli tənəffüs (burada ağ ciyərlərə gedən oksigenlə zəngin olan hava tərkibində aşğı səviyyədə oksigeni olan hava ilə qarışır).

♦ tənəffüs asikllərinin fazasının hərəki fəaliyyətinin quruluşundan asılı olaraq uyğunlaşması.

Xarici mühit faktorlarının istiqamətli istifadə olunması. Ümumi sağıamlıq məqsədi ilə ümumi dözümlüyün tərbiyə edilməsi üçün çox müsbət təsir göstərən dağılıq (bir neçə həftə ərzində adətən dənizdən 1800 - 2000 m yüksək olan orta- dağılıq şəraitində növbə ilə olmaq) şəraitindən təsirinə müraciət edirlər. Subut olunub ki, dağılıq şəraitinə uyğunlaşma orqanizmin aerob imkanlarının və yüksək əzələ gərginliyindən əmələ cələn qipoksik vəziyyətlərinə dayanaqlı olmaqlarının artmasına gətirib cuxardır. Dağı şəraiti dözümlüyün inikşifına hərə edilməş fiziki təmrinlərlə qarşında onların səmərəliliyi artır (sözsüz ki, yükün düzgün bölüşdürülməsində). Əsas etibarilə analoji rolu məşqlərdə barokamerada və ya başqa texniki vasitələrin köməyi ilə yaradılan sünni qipoksiya şəraiti oynaya bilər. Belə şəraitlər hec də tam dağı mühiti şərai inə adekvat deyirlər.

Dözümlüyün artırılmasında təcrübədə bir neçə şəraitinin kompleks şəkilində qarışmasından istifadə edirlər, məsələn, havanı yüksək hərərəti (acıq yerdə isti hava şəraitində məşq, buxarxana, termokamera və s.).

Metodlar. Ümumi dözümlüyün tərbiyə edilmə prosesində ciddi req- lamentləşdirilməş tapşırıqlarla zəngin olan müxtəlif metodlardan, oyun və yarış metodlarından əlavə edərək istifadə edirlər. Onların konkret istifadə olunmasının xüsusiyyəti təbii ki, məşq edənlərin hazırlıq səviyyəsindən və hərəki təmrinlərin xüsusiyyətindən asılıdır.

Təbii asiklik quruluşda ayrı - ayrı tapşırıqlarda ümumi aerob dözümlüynin tərbiyə edilməsinin metodları. Hərəkəti gəzinti, qaçış, avar çekmə, üzgüçülüyn, velosiped sürmə və başqa asiklik xasiyyətli təmrinlərin köməyi ilə orqanizmin aerob imkanlarını artırmaq üçün geniş şəkildə mötədil və dəyişən intensivliklə fasiləsiz tapşırıqlardan istifadə edirlər. Daha az yayılmış, lakin tanınmış şəraitdə anoloji effekti əldə etmək üçün yüksək səmərəli bir neçə təkrar - intensivli metodlar yayılmışdır.

Mötədil və dəyişən intensivliklə birləşmiş tapşırıqlar metodları. Bu metodlar qrupunun əsasını fəal aerob mübadiləni səbəb olan uzun müddətli sərbəst hərəkətlər təşkil edirlər. Burada məşq edən hazırlığın səviyyəsindən və başqa şəraitlərdən asılı olaraq yükün həcmi geniş diapazonda dəyişə bilər. Sahə parametrləri aşağıdakılarla müəyyən edilir.

Yükün intensivliyi fizioloji işin mötədil və dəyişən gücün zonalarına dair müəyyən həcmi keçməməlidir. Qaçışda və bu çür hərəkətlərdə bu tələblər o halda yerinə yetirilirlər ki, əgər sürət orqanizmin aerob imkanlarının tam səfərbər etməsini keçmirsə, yəni fərdi OMİ aşmır. Bununla yanaşı olduqca kiçik sürət, məsələn, sakit yerləş aerob mübadiləni əhəmiyyətli dərəcədə fəallaşdırmaq imkan vermir.

Yükün müddəti - bir dəqiqədən bir neçə on dəqiqəyə gədər. Son dərəcəli ifadə də o olduqca mühüm ola bilər; təkcə rekordların gündəlik qaçışda qeyd olmağını yada salsaq kifayət olar. Lakin adi şəraitdə yükün həcmi bu dərəcəyə çatdırılmağın ehtiyacı yoxdur.

Təkrar aralı tapşırıqlar metodu. Ümumi aerob dözümlüynin tərbiyə edilməsində bu metodlar qrupundan ilkin mərhələdə yox, hansı isə məşqlilik səviyyəsini əldə etdikdən sonra istifadə edirlər. Orqanizmin funksional imkanlarına daha çox tələbləri interval metodu - fasilənin ciddi nəmalaşdırılması ilə təqdim edir.

İşçi fazada tapşırıqların intensivliyi, burada əsasən böyük yük təşkil edən əsas hərəkəti təmrinlər, submaksimal, maksimaldan 75 - 85% təşkil edən qaçışda və başqa yerdəyişmələrdə yüksək kritik sürətli olan tapşırıqlar təkrar olunurlar; göstəricilərə görə ÜDT hər bir fazada yükün intensivliyi daha hazırlıqlı məşq edənlərdə 120 - 140-dan (fazanın əvvəlində) 170 - 180 z/dəq çatır. İşçi fazalar arasında fasilələrin (asta qaçış, gəzinti və s.) intensivliyi minimal olur; ÜDT idarə edilir və təhmimi intervahn axırına 120 - 140 z/ləq çatır.

Tapşırığın hər bir təkrar olunan işçi fazasının müddəti 1-2 dəqiqə arasındadır (az vaxt ürək - damar və tənəffüs sistemini axıra kimi fəallaşdırmağa imkan vermir, çox vaxt isə işin intensivliyini azaldır və oksigen borcunu yaradır); nisbi fasilənin intervahnın müddəti xeyli böyük həddə verilir - 3-4 dəqiqəyə kimi. Konkret olaraq o qeyri olunan ÜDT kriteriyaları ilə müəyyən edilir; intervahnın axırına 120 - 140 z/dəq (kiçik ÜDT məsləhət deyildir, o, ürək - damar sisteminin fəallığının olduqca böyük sıxılmasını təsdiq edir, bu da tələb olunan məşqin effektivini əldə etməyinə mane olar).

İşçi fazalarının və onların arasındakı müəyyən aranın təkrarlanmasının sayı məşq edən qeyd olunan tapşırıqların parametrlərini əməl etməyindən asılıdır. Adətən 3-4 təkrarlanmadan başlayırlar; böyük aerob imkanların göstərməsini tələb edən idman növündə ixtisaslaşan təsnifatlı idmançılar isə təkrarlanmanın sayını bir neçə onluğa çatdırırlar (məsələn, 400 m qaçışı 60 - 70 san X 20 - 30 dəfə və çox).

Kompleks xasiyyətli ümumi dözümlüynin tərbiyə edilməsində «dairəvi məşq» metodu. «Dairəvi məşqin» metodiki öyrənilməsi müxtəlif hərəkəti qabiliyyətlərin göstərilməsi ilə bağlı olan ümumi dözümlüyü tərbiyə edən onun növlərinin yayılmasına gətirib çıxardıb. Aşağıda qısaca olaraq bu növlərin bir neçəsi verilmişdir.

Bitişik «dairəvi məşq». Bu «dairəvi məşqin» forması böyük intensivliklə və uzun müddətli fasiləsiz iş rejimində qurulur. «Dairəvi məşq» təşkil edən tapşırıqlar bu metodun - dairəvi məşq» simvolunun ümumi uyğunluğu ilə seçilir, yəni qanuni əsas əzələ qrupuna ardıcılıqla təsir edir. Tapşırıqlar seriyalı və fasiləsiz yerinə yetirilir. «Dairənin» keçməsinə ayrılan vaxt və «dairələrin» təkrar edilməsinin sayı maksimum təkrar olma testin göstəricilərinə görə müəyyən edilir.

Aralı «dairəvi məşq». Qüvvə gərginliyi və sürət hərəkətləri ilə ifadə edilən hərəkəti fəaliyyətdə göstərilən kompleks şəkilli xasiyyətli dözümlüünün tərbiyə edilməsi üçün submaksimal və dəyişən intesivliklə aralı iş rejimində qurulan «dairəvi məşqin» müxtəlifliyi yaraşır.

Ədəbiyyat

1. T.T.Abasov. İdman və mütəhərrik oyunlar. "Maarif" nəşriyyatı. Bakı. 1987
2. M.Nəsullayev., E.Hüseynov., İ.Əliyev.,Y.Nuriyev. "Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası" Dərs Vəsaiti. Bakı, 2012.

ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Рзаева Матанат Алигусейн кызы, Агаев Ильхам Мансир оглы

Резюме

Совокупность этих факторов определяет способность проявлять выносливость в каждой двигательной активности, вовлекающей организм в функциональную деятельность. Глубокая специализация в развитии выносливости приводит к перестройке специфических приспособлений в организме, если она отвечает ее особенностям в каждой деятельности.

В результате такой специализации развитие специфической выносливости можно назвать «специфической» (в спорте, например, это выносливость специального спринтера, стайера, спортивной гимнастики и т. д.). Однако термины «специфическая толерантность» и «специфическая толерантность» являются синонимами; Специфическая выносливость – вид специфической выносливости, развиваемый в результате занятий спортом или другой специальностью.

Регулярные упражнения на выносливость на протяжении многих лет радикально влияют на ее уровень, направленность и развитие на протяжении всей жизни. В определенные периоды эта ситуация создает возможность для выполнения некоторой долгосрочной работы. В многолетнем тренировочном процессе выносливости целью является развитие оптимизированной для устойчивого здоровья выносливости и полноценного стиля сна, обеспечивающего изменение уровня развития основных специфических видов общей и специфических видов выносливости с выраженными изменениями функциональных форм организма.

TASKS SOLVED IN THE PROCESS OF EDUCATION OF ENDURANCE

Rzayeva Matanat Alihuseyn, Aghayev Ilham Mansir

Summary

The totality of these factors determines the ability to show endurance in each motor activity involving the body in functional activity. Deep specialization in the development of endurance leads to a restructuring of specific adaptations in the body, if it corresponds to its characteristics in each activity.

As a result of such specialization, the development of specific endurance can be called "specific" (in sports, for example, this is the endurance of a special sprinter, stayer, artistic gymnast, etc.). However, the terms "specific tolerance" and "specific tolerance" are synonymous; Specific endurance is a type of specific endurance developed as a result of playing sports or other specialty.

Regular endurance exercise over many years radically affects its level, focus and development throughout life. At certain times, this situation creates an opportunity for some long-term work to be done. In the long-term training process of endurance, the goal is to develop endurance optimized for sustainable health and a full-fledged sleep style that provides a change in the level of development of the main specific types of general and specific types of endurance with pronounced changes in the functional forms of the body.

Rəyçi: Bim Məmmədova Amalya

Bədən tərbiyəsi və idman 24 dekabr 2022-ci il tarixli iclasın 05 sayılı protokolu

Daxil olduğu tarix 27 yanvar 2023-cü il