



**BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN
AKADEMİYASININ ELMİ XƏBƏRLƏRİ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК АКАДЕМИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**SCIENTIFIC NEWS OF ACADEMY OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

Volume 4 № 4 2022
sportssciencejournal.org

BAKİ 2022

Jurnal 23.07.2008-ci il tarixindən Azərbaycan Respublikasının Ədliyyə Nazirliyinin Dövlət qeydiyyatından keçmişdir (Qeydiyyat № 2657). Azərbaycan Respublikası Prezidenti yanında Ali Attestasiya Komissiyası Rəyasət Heyətinin 30 aprel 2010-cu il tarixli (protokol № 10R) iclasında Azərbaycan Respublikasında dissertasiyaların əsas nəticələrinin dərc olunması tövsiyyə edilən nəşrlərin siyahısına daxil edilmişdir.

AZƏRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN AKADEMİYASININ ELMİ XƏBƏRLƏRİ

Redaksiya heyəti:

Fuad Hacıyev (baş redaktor)

Təhminə Tağı-zadə (baş redaktorun müavini)

Sevinc Məmmədova (məsul katib)

Bəxtiyar Rüstəmov riyaziyyat üzrə elmlər doktoru, professor

Firat Hüseynov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor

Dilqəm Quliyev pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor

Nailə Kələntərli mexanika üzrə elmlər doktoru, dosent

Yusif Quliyev biologiya üzrə fəlsəfə doktoru, professor

Qəmbər Cəfərov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor

Qədir Əzizov tibb üzrə fəlsəfə doktoru

Arif İbrahimli dosent

İlqar Həsənov tibb üzrə elmlər doktoru

Nazim Məcidov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor

Lalə Əhmədova filologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Qalib Əbiyev biologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Rəşad Əbdürəhmanov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Elnur Məmmədov iqtisad üzrə fəlsəfə doktoru

Nazim Abbasov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Soltan Bağırov professor

Nataliya Abdinova dosent

İlqar Əliyev dosent

Korrektorlar: Cavid Hacıyev, Pərvin Musayeva, Vüsalə Rüstəмова

Bölmələr:

Bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin təşkili

İdmançıların hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi

Bədən tərbiyəsində kütləvilik və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması

Əcnəbi üzvlər:

Haydar Demirel İdman tibbi və hərəkəti fiziologiya üzrə fəlsəfə doktoru, professor (Türkiyə)

Leonid Kapileviç tibb üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

Mariya Leontyeva pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

Yelena Voyevoda pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

Natalya Melnikova pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

Vitaliy Xramov pedaqogika üzrə elmlər doktoru, dosent (Belarusiya)

Zubaidullo Ubaidulloev PhD, associate professor (Yaponiya)

Agota Lenart associate professor (Macarıstan)

Anastasiya Bışevskaya coğrafiya üzrə fəlsəfə doktoru (Rusiya)

Denis Şkiryanov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent (Belarusiya)

Ünvan: AZ 1072, Bakı ş., Fətəli xan Xoyski prospekti, 98

Adress: Fətəli Khan Khoyski 98, Baku, AZ 1072

Адрес: AZ 1072, Фатали Хан Хойски 98, Баку

Məsul katib: +99450 399 93 27 **Elektron ünvan:** doctorate@sport.edu.az

MÜNDƏRİCAT

I İDMANÇILARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

1. Boks yarışlarının rəsmi şəxsləri üçün olan qaydalardakı dəyişikliklərin xüsusiyyətləri 5
Q.Ş. Əbiyev
2. Yeniyetmə voleybolçularda xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etməsinin hərəkəti vərdişlərinin formalaşmasına göstərdiyi müsbət təsirlərin xarakteristikası 10
İ.A. Sərdarov, K.Ə. Ələkbərov
3. Means and methods of psychological training of athletes 15
A.K. Namazov, N.B. Majidov, A.V. Mukhina, K.A. Namazov
4. Ümumtəhsil məktəblərinin ibtidai sinif şagirdləri ilə aparılan mini-həndbol məşğələlərinin ümumi səciyyəsi 23
A.H. Vahabzadə, F.E. Əliyeva
5. Yunan-Roma gülüşində arxaya əyilərək atmalar 30
Y.S. Cəlalov, F.Y. Cəlalov
6. Azərbaycanca universitetlərin idman klublarının işi, təşkili və maliyyələşməsinin təkmilləşdirilməsi yolları 36
F.C. Hüseynov
7. Yeniyetmə idmançılarda dəqiq icra olunan texniki hərəkətlərin təlim metodikası 41
M.N. Hüseynli, A.F. Novruzov, G.İ. Qurbanov
8. 7-9 yaşlı uşaqların futbol texnikasının təliminin təkmilləşməsi 46
İ.S. Əliyev, M.O. Kərimov
9. Basketbolçu-məşqçi qarşılıqlı münasibətlərin oyunun səmərəliliyinə təsirinin tədqiqi 50
N.M. İbrahimova, T.F. Əliyeva
10. Yeniyetmələrə texniki fəaliyyətin təlim metodikası 55
A.F. Novruzov, M.N. Hüseynli, G.İ. Qurbanov
11. Azərbaycanda uşaq paralimpiya hərəkətinin inkişafı 60
R.A. Əkbərov, R.N. Məcidov, S.T. Quliyeva
12. Gənclərin hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsi dünya təcrübəsində - Amerika Birləşmiş Ştatları 64
V.A. Ramazanov

II BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ KÜTLƏVİLİK VƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI

13. Онкология и спорт 71
A.K. Гасанова, Н.Т. Асадуллаева, Г.М. Бехбутова, Н.Т. Гулиева

14. Məşqçi-idmançı;-valideyin münasibətində psixoloji təsir 75
Z.M. Hüseynova
15. Self-control and injury prevention in students in physical culture and sports 79
A.K. Namazov, N.B. Majidov, I.V. Kivihariu, K.A. Namazov
16. Система физического воспитания школьников в разных странах 85
Н.И. Абдинова, Э.В. Абдинов
17. İdman oyunları ilə məşğul olan idmançıların antropometrik və biokimyəvi göstəriciləri 91
S.R. Ağayeva, Q.D. Yusifov, M.T. Abbasova
18. Zehni iş qabiliyyəti, onun effektivliyinin fiziki tərbiyə və idman vasitələrinin köməyi ilə yüksəldilməsi 97
H.E. Məmmədova

III BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN TƏŞKİLİ

19. Çoxluğun sinif təşkil etməsi anlayışının bəzi tətbiq sahələri 103
N.D. Hacızadə
20. İngilis dilində işlənən kulinariya terminlərinin səciyyəvi xüsusiyyətləri 107
A.H. Turabova
21. İnsanların inkişaf dövrlərində müalicəvi masajın və idmanın psixi və fiziki təsiri 114
A.T. Əliyeva
22. Yeniyetmələrdə vətənpərvərliyin formalaşmasının yolları 121
X.R. Abasova
23. Böyük Britaniya və Amerika Birləşmiş Ştatlarında bayramların müqayisəli xüsusiyyətləri 125
J.M. Nəsirova
24. İngilis dilində cerundun istifadəsi və Azərbaycan dilinə tərcüməsi yolları 131
K.B. Qurbanova
25. Futbol hakim hazırlığında fiziki, idraki və psixososial yanaşma 136
Ə.K. Ağayev
26. Təhsilin iqtisadi və sosial potensialı 141
N.R. Əzizova
27. Böyük Britaniya və Amerika Birləşmiş Ştatlarının təhsil sistemləri arasındakı oxşarlıqlar və fərqlər 146
S.D. Qurbanova
28. Dil öyrənməkdə yaş fərqinin təsiri 152
Ü.Ə. Şahniyarova
24. Modern development trends of the organization of ownership structure in Azerbaijan .. 158
V.B. Ahadov

BOKS YARIŞLARININ RƏSMİ ŞƏXSLƏRİ ÜÇÜN OLAN QAYDALARDAKI DƏYİŞİKLİKLƏRİN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

b.ü.f.d., dos. Q.Ş. Əbiyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Boks yarışlarında texniki nümayəndə, texniki nümayəndənin müavini, beynəlxalq texniki nümayəndə, referi və hakimlərin işini qiymətləndirən ekspertlər, tibbi münisflər heyəti, yarış meneceri, referi və hakimlər yarışın əsas rəsmi şəxsləri qismində iştirak edir. Fəaliyyətdə olan məşqçilər, referilər, hakimlər, komanda rəhbərləri və digər şəxslərin altı aydan yuxarı diskvalifikasiyası olubsa, onlar texniki nümayəndə təyin edilə bilməzlər. Bu hal yarışların təşkilində və keçirilməsində müsbət hal kimi qeyd oluna bilər. Texniki nümayəndə referi və hakimlərin fəaliyyətini və hesabı izləməli, qaydaları pozanların fəaliyyətini artıq yarışdan sonra deyil, dərhal dayandırmaqlıdır və yarışın qalan günlərindən həmin şəxslər məhrum edilməlidirlər. Rəsmi şəxslərin fəaliyyətində edilmiş bu və bu kimi müvafiq dəyişikliklər boks idman növündə obyektivliyin yüksəldilməsinə yönəldilmişdir.

Açar sözlər: *Boks, texniki nümayəndə, referi, yan hakim, rəsmi şəxslər, yarış meneceri, tibbi münisflər, konfederasiya*

Beynəlxalq Boks Assosiasiyası (İBA) texniki nümayəndəliyə imtahan vermək və sertifikat alması vasitəsi ilə yüksək rəhbərlik və idarə etmə sərəştəsini göstərməlidir. Fəaliyyətdə olan məşqçilər, referilər, hakimlər, komanda rəhbərləri və digər şəxslərin altı aydan yuxarı diskvalifikasiyası olubsa, onlar texniki nümayəndə təyin edilə bilməzlər.

İBA tərəfindən təsdiq edilmiş bütün turnirlərə, İBA Texniki komissiyası texniki nümayəndə namizədlərini müəyyənləşdirir, eləcə

də texniki nümayəndəni təyin və vəzifəsindən azad edir. Texniki nümayəndə yarış keçirilən ölkəni deyil, başqa ölkəni təmsil etməlidir. A və B kateqoriyalı konfederasiyanın bütün yarışlarına, konfederasiya yarışlarının komissiyası texniki nümayəndə namizədlərini müəyyənləşdirir, amma qitə konfederasiya prezidenti texniki nümayəndəni təsdiq, təyin və vəzifəsindən azad edir [2].

Texniki nümayəndə qərarların qəbul edilməsi üçün məsuliyyət daşıyır. Döyüşün sonunda monitorda əks etdirilmiş qalib boksçunun adını texniki nümayəndə rəsmi şərhçiyyə xəbər verir. Texniki nümayəndə referi və hakimlərin fəaliyyətini və hesabı izləməlidir və qaydaları pozanların fəaliyyətini dərhal dayandırmaqlıdır və yarışların qalan sonrakı iş günlərindən məhrum etməlidir. Yarış başa çatdıqdan sonra referi və hakimlərin fəaliyyətini qiymətləndirən texniki nümayəndə və ekspertlər, intizam komitəsinə referi və hakimlərin məhrum edilməsinə dair əlavə tövsiyələr təqdim etməlidirlər. Əgər döyüşə təyin edilmiş rəsmi şəxs yoxdursa, texniki nümayəndə onun əvəzini rəsmi şəxslərin təsdiqlənmiş siyahısından təyin edir. Əgər döyüşün normal şəraitdə aparılmasına təsir edə bilən şərait yaranırsa və referi işə müvafiq vəziyyətdə tədbirlər görmürsə, bu halda texniki nümayəndə normal şəraitin bərpa olunmasına qədər döyüşü dayandırmaq göstərişi verə bilər.

Texniki nümayəndə boks sessiyasının düzgün aparılmasına mane olan halların aradan qaldırılmasını yönəldilmiş, zəruri hesab etdiyi təxirəsalınmaz tədbirlər qəbul edə bilər. Əgər boksçu idman ruhuna zidd olan ciddi və qəsdən qayda pozulmasına yol vermişsə, texniki nümayəndə, referi və beynəlxalq texniki nümayəndə intizam komitəsinin müzakirəsinə boksçunun diskvalifikasiya edilməsinə görə

vəziyyəti təqdim etmək üçün İcraiyyə Komitəsinin Bürosuna tövsiyələr verə bilər.

Texniki nümayəndə öz ölkəsinin boksçularının iştirak etdiyi döyüşlərdə işləyə bilməz. Referi və hakimlərin işini qiymətləndirən texniki nümayəndə və ekspertlər sekundantlara xəbərdarlığa, çəkəndirməyə və ya kənar edilməsinə cavabdehdir.

Əgər referi, mövcud qaydaları, İBA nişnaməsi və əsasnaməsini açıq-aşkar pozan qərar qəbul etmişdirsə, bu qərarı texniki nümayəndə tərəfindən ləğv oluna bilər. Bu hadisənin baxılması zamanı texniki nümayəndə insidentin video yazısından istifadə edə bilər.

İBA-nın iki rinqli yarışlarına texniki nümayəndənin 2 müavinini təyin edir. Texniki nümayəndə müavinini İBA-da imtahan verməli və sertifikat almaq vasitəsi ilə yüksək rəhbərlik və idarə etmə səriştəsini göstərməlidir. Hər 2 texniki nümayəndə müavinini texniki nümayəndənin vəzifələri kimi 2 rinqə cavab verir.

Fəaliyyət göstərən məşqçilər, referilər, hakimlər, komandaların rəhbərləri və digər şəxslər altı aydan çox diskvalifikasiya olunduqları təqdirdə texniki nümayəndə müavinləri təyin edilə bilməzlər. Texniki nümayəndə müavinini yarış keçirilən ölkənin deyil, digər bir ölkənin təmsilçisi olmalıdır.

Hər bir beynəlxalq texniki nümayəndə (ITO) İBA-nın sertifikatını almalıdır. Fəaliyyət göstərən məşqçilər, referilər, hakimlər, komanda rəhbərləri və digər şəxslərin altı aydan yuxarı diskvalifikasiyası varsa, onlar ITO təyin edilə bilməzlər.

Texniki nümayəndə, texniki nümayəndənin müavinini, referi və hakimlər istisna olmaqla, arenada çalışan bütün rəsmi şəxslər, təşkilat komitəsinin əməkdaşları və İBA əməkdaşları beynəlxalq texniki nümayəndələr kimi qeyd edilir. Aşağıdakı şəxslər ITO ola bilər:

1. Referi işini qiymətləndirən ekspert;
2. Hakimlərin işini qiymətləndirən ekspert;
3. Püşkatma üzrə komissiyasının üzvləri;
4. Tibb heyətinin üzvləri;
5. Təchizat üzrə menecer
6. Referi və hakimlərin koordinatoru

7. Arenada işləmək üçün İBA prezidentinin təyin etdiyi digər şəxslər.

İBA icraiyyə komitəsinin üzvləri, İBA komissiya sədrləri, texniki komissiyanın üzvləri, hakimlər komissiyasının üzvləri və tibb komissiyasının üzvləri ITO qismində təyin edilməsinə əsas namizədlərdir. İBA-nın bütün turnirlərində texniki nümayəndə namizədləri müəyyənləşdirir, İBA prezidenti isə təsdiq, təyin və azad edir [5].

Bütün qitə çempionatlarına texniki nümayəndə namizədləri müəyyənləşdirir, qitə konfederasiyasının prezidenti isə ITO-nu təsdiq, təyin və azad edir. Bir ölkədən iki və daha çox ITO təyin edilə bilməz, bu zaman hər ikisi eyni döyüşdə eyni zamanda xidmət göstərə bilməzlər.

Olimpiya oyunlarında və dünya çempionatlarında referi və hakimlərin işini qiymətləndirən ekspertlər İBA İcraiyyə Komitəsinin, referi və hakim komissiyasının və texniki komitəsinin üzvləri olmalı, eləcə də İBA-nın ən azı 3 ulduz səviyyəli referi və hakim sertifikatı olmalıdır. Qitə çempionatlarında referi və hakimlərin işini qiymətləndirən ekspertlər, konfederasiyanın icraiyyə komitəsinin, referi və hakim komissiyasının və yarışlar üzrə komissiyasının üzvləri olmalı, eləcə də ən azı İBA-nın 2 ulduz səviyyəli referi və hakim sertifikatı olmalıdır. Referi və hakimlərin işini qiymətləndirən ekspertlər texniki nümayəndə və texniki nümayəndə müavininin milli mənsubiyyətindən fərqli milli mənsubiyyətinə malik olmalıdır.

Bir rinqdə keçirilən İBA-nın bütün yarışlarında referi işini qiymətləndirən bir ekspert və hakimlərin fəaliyyətini qiymətləndirən digər bir ekspert təyin edilir.

İBA-nın bütün yarışlarında, Olimpiya oyunlarında və olimpiya seçmə turnirlərində yalnız İBA tibbi komissiyasının üzvləri tibbi münisflər heyətinin üzvləri ola bilər. Konfederasiyanın təsdiq etdiyi bütün yarışlarda tibb heyətinin üzvləri yalnız konfederasiyasının tibbi komissiyasının üzvləri ola bilərlər. Müstəsna hallarda əgər tibbi münisflər heyətinin digər üzvü yoxdursa, texniki nümayəndə yerli həkim

və ya komanda həkimlərindən tibb heyətinin üzvləri təyin edə bilər.

Tibb heyətinin üzvləri bütün yarış ərzində olmalıdır və son döyüşün axırınadək öz yerini tərk etməməlidir, eləcə də bu son döyüşdə iştirak edən iki boksçuya müşahidə, həmçinin müayinə qurtarmayanadək, öz yerini tərk etməməlidir. Tibbi heyət döyüş zamanı cərrahi əlcəklərindən istifadə edə bilər. Bir rinqlə təşkil olunmuş İBA-nın bütün yarışlarında, o cümlədən Olimpiya oyunları və dünya çempionatlarında, minimum 2 və maksimum 3 İBA tibbi münisflər heyətinin üzvü təyin edilir. Bununla belə, istənilən halda, rinq yanında tibbi münisflər heyətinin 2 nəfərdən artıq üzvü olmamalıdır. İki rinqlə təşkil olunmuş İBA-nın bütün yarışlarında, o cümlədən Olimpiya oyunları və dünya çempionatlarında, hər rinq yanında İBA tibb münisflər heyətinin maksimum 2 üzvü tələb olunur [4].

İBA-nın istənilən yarışında tibb heyətinin üzvlərinin nəzarəti altında öz işini həyata keçirən dopinq-nəzarəti üzrə 1 mütəxəssis olmalıdır. Tibb heyətinin üzvləri tibbi müayinə hazırlığı yoxlamaqla, aşağıdakılara əmin olmalıdırlar:

- Boksçular kifayət qədər geniş sahə ilə təchiz olunmuşlar;
- Çəkilmə keçirilən sahəyə birbaşa və rahat buraxılış təmin edilmişdir;
- Zərurət olduğu halda məkan istiliklə təchiz olunmuşdur, işıqlanma yaxşıdır və normal ventilyasiya vardır;
- Kifayət qədər stol və stullar təmin olunub.

Bütün beynəlxalq yarışlarında İBA-nın tibb komissiyasının üzvü ilk tibbi müayinədə və eləcə də boksçuların döyüşlərindən əvvəl növbəti bütün yoxlamalarda iştirak etməlidir. Tibb heyətinin üzvləri müxtəlif ölkələrdən olan tibb işçilərinə kömək göstərməlidirlər. Tibb heyətinin üzvləri döyüş zamanı referi onları dəvət edəndə boksçuların zədə alması üzrə öz rəylərini ifadə edə bilərlər. Bu rəy qəti sayılır. Tibbi heyət dopinq-nəzarət prosedurları və dopinq nəzarət sahəsinin yoxlanılması üçün həkim ayırır. Təchizat və təminat baxı-

mından bu adekvatlığın müəyyənəndirilməsi məqsədəuyğundur.

Tibbi münisflər heyəti referi və hakimlərin tibbi müayinəsini təmin edir. Tibbi münisflər heyəti təcili yardım işinin təşkili üzrə turnirin təşkilatçılarının planları təhlil edir:

- Oksigen və qurğuların, digər reanimasiya avadanlığının, təxliyə avadanlıqların olmasını və təxliyə marşrutunu yoxlayır.
- Yarışlarda xəsarət alan idmançının hara aparmaq lazım olmasın görə təcili yardım maşınlarının və gediləcək hospitalın mövcudluğunu yoxlayır.

Tibbi münisflər heyəti idmançılar üçün qida və içməli suyun adekvatlığını yoxlayır, eləcə də texniki nümayəndənin təsdiqi üçün tövsiyələr verir. Tibb münisflər heyətinin ən azı bir üzvü, bir qayda olaraq, rinqin kənarında bütün döyüş boyu olmalıdır. Tibb heyətinin üzvləri müvafiq zədənin qiymətləndirilməsi üzrə referiyə göstəriş verir. Tibb heyətinin üzvlərinin fikrinə görə əgər boksçu döyüşü belə davam edə bilmirsə, onlar döyüşü dayandırmaq zərurəti barədə münisflər heyətinin sədrinə məlumat verirlər.

Nokouta və texniki nokouta düşəndən sonra, əgər boksçu huşunu itiribsə, referi və çağırdığı həkimdən başqa və müstəsna hallarda həkimə əlavə kömək edən şəxsdən başqa, rinqdə əlavə kiminsə olmasına yol verilmir. Əgər boksçu bir dəqiqədən daha çox huşsuz vəziyyətdə qalırsa, o sonrakı müayinəsi üçün yaxınlıqdakı xəstəxanaya (imkan daxilində, orada neyro-cərrahiyyə şöbəsi varsa) aparılmalıdır. Hər bir beyin silkələnməsi almış boksçu, xəstəxanaya həkim ilə göndərilə bilər.

Boksçu huşunu itirmədən nokout və ya texniki nokouta düşdüyü halda, sonrakı tibbi yardım və xəstəxanaya yerləşdirilməsi xarakterinin müəyyən edilməsi üçün paltardəyişmə otağında dərhal həkim tərəfindən müayinə olmalıdır. Tibb heyətinin üzvləri zədəli boksçunun müalicəsi üzrə tövsiyələr verə bilər. Tibb heyətinin üzvləri əgər zəruri hesab edirlərsə, zədəli boksçunu yarışdan uzaqlaşdırır və müəyyən müddətlik məhdudlaşdırırlar. Tibb he-

yətinin üzvləri boksçuya dair məhdudiyət dövrünün və sanitariya müdafiəsi tədbirləri haqqında döyüşdən sonra boksçu üçün tibbi hesabat hazırlayır [3].

Yarışın meneceri turniri qəbul edən Milli federasiya tərəfindən təyin edilir və əgər bu tədbir konfederasiya və ya IBA turniri olmasından asılı olaraq, konfederasiya və ya IBA tərəfindən təsdiq edilir. Yarışın meneceri ingilis dilini mükəmməl bilməlidir.

Bitərəfliyi təmin etmək üçün hər bir döyüşə, kompüter proqramının köməyi ilə və ya püşkatma üzrə komissiyasının iştirakı ilə referi və hakimlərin adları müəyyənləşdirilir. Onların hər biri referi və hakim kimi təsdiq olunmalı və döyüşdə iştirak edən boksçuların təmsil olunduğu ölkədən fərqli olaraq, ayrıca ölkəni və milli federasiyasını təmsil etməlidir. Hakimlərin heç biri bu döyüşdə iştirak edən boksçunun təmsil olunduğu ölkədən asılı olan və ya müstəmləkəsi olan ölkənin rezidenti və ya vətəndaşı olmamalıdır.

Əgər hakim öz vətəndaşlığını dəyişdirirsə, onun əvvəlki ölkəsinin boksçusu iştirak edərsə və ya onun əvvəlki ölkəsini təmsil edən referi/hakim fəaliyyət göstərsə, bu halda o, döyüşü idarə etməməlidir. Əgər yuxarıda göstərilən qaydaları tətbiq etmək müstəsna hallarda mümkün deyilsə, püşkatma üzrə komissiyası tərəfindən mümkün qədər daha çox bitərəflik və qərəzsizliklə hakimlərin təyin edilməsinin təmin olunma həlli tapmalıdır və texniki nümayəndəyə vəziyyət haqqında ilk uyğun imkan zamanı məlumat verməlidir. Əgər püşkatma komissiyası yuxarıda göstərilən tələbləri yerinə yetirə bilmirsə, hakimlərin adları bu döyüş üçün texniki nümayəndə tərəfindən təyin oluna bilər.

Referi və hakimlər xidmət etdiyi hər hansı bir döyüş və ya döyüşlər seriyası zamanı hər hansı boksçunun və ya boksçular koman-

dasının rəhbəri, komandanın məşqçi və ya sekondantı vəzifəsini icra etməməlidirlər. Onlar həmçinin onların soydaşlarının iştirak etdiyi döyüşləri də idarə etməməlidir. Referi və hakimlərin etik səbəblərə görə kənarlaşdırılması barədə qərar intizam komissiyası tərəfindən qəbul edilməlidir. Pis hakimlik səbəbindən müvəqqəti kənarlaşdırılması haqqında texniki nümayəndə qərar qəbul edir.

Son illər idmanın təkmübarizlik növlərinin inkişafında müşahidə edilən problemlər yeni yanaşmalar və müasir innovativ metodların kompleks tətbiqini tələb edir [1].

ƏDƏBİYYAT

1. **Əbiyev Q.Ş.** *Boks idman növünün yarış qaydalarında olan dəyişikliklər və onların idmançı fəaliyyətinə təsiri*. 08 noyabr Zəfər gününə həsr olunmuş "İdman elmində innovasiyalar" mövzusunda beynəlxalq elmi-praktiki konfransın materialları. Bakı-2021, vol. 3, №4, s. 31-37
2. **Əbiyev Q.Ş., Cəbrayılov Q.M.** *Boks yarışlarının təşkili, keçirilməsi və qaydaları*. Dərs vəsaiti. Bakı-2016, 160 səh.
3. **Альбицкая И.В., Гараев А.К.** *Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивным единоборствам «Бокс»*, Кондрово-2017, 59 стр.
4. **Ражабов Г.К., Каландаров Д.Ш., Каримов Ш.К.** *Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс*. М. Физическая культура и спорт. Молодой ученый. 2016, №21 (125), с. 974-976.
5. **AIBA Technical and competition rules**. *AIBA reserves the right to amend these rules as required*. Electronic resource iba.sport/ Effective as of septembes 20, 2021, p.108.

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЙ ПРАВИЛ ДЛЯ ОФИЦИАЛЬНЫХ ЛИЦ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОКСУ

д.ф.б., доц. Г.Ш. Абиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Аннотация. В соревнованиях по боксу в качестве главных официальных лиц выступают технический делегат, заместитель технического делегата, международный технический делегат, эксперты, оценивающие работу рефери и судей, медицинское жюри, менеджер соревнований, рефери и судьи. Если действующие тренеры, рефери, судьи, руководители команд и другие лица были дисквалифицированы более чем на шесть месяцев, они не могут быть назначены техническими делегатами. Данный случай можно отметить как положительный показатель в организации и проведении соревнований. Технический делегат должен следить за де-

ятельностью рефери и судей, а также за счетом, приостанавливать деятельность нарушителей правил сразу, а не после соревнований, и эти лица должны быть отстранены от участия в оставшиеся дни соревнований. Эти и подобные соответствующие изменения, внесенные в деятельность должностных лиц, направлены на повышение объективности в спорте бокса.

Ключевые слова: бокс, технический делегат, рефери, боковой судья, официальные лица, менеджер соревнований, медицинское жюри, конфедерация.

FEATURES OF RULE CHANGES FOR BOXING COMPETITION OFFICIALS

PhD, ass.prof. G.Sh. Abiyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Annotation. In boxing competitions, the main officials are a technical delegate, a deputy technical delegate, an international technical delegate, experts evaluating the work of referees and judges, a medical jury, a competition manager, referees and judges. If the current coaches, referees, judges, team leaders and others have been disqualified for more than six months, they cannot be appointed technical delegates. This case can be noted as a positive indicator in the organization and conduct of competitions. The technical delegate must monitor the activities of the referee

and judges, as well as the score, suspend the activities of violators of the rules immediately, and not after the competition, and these persons must be suspended from participation in the remaining days of the competition. These and similar relevant changes made to the activities of officials are aimed at increasing objectivity in the sport of boxing.

Keywords: boxing, technical delagate, referee, judge, officials, competition manager, medical jury, confederation.

YENİYETMƏ VOLEYBOLÇULARDA XÜSUSİ FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏRİN İNKİŞAF ETMƏSİNİN HƏRƏKİ VƏRDİŞLƏRİN FORMALAŞMASINA GÖSTƏRDİYİ MÜSBƏT TƏSİRLƏRİN XARAKTERİSTİKASI

İ.A. Sərdarov^{1a}, K.Ə. Ələkbərov^{1b}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^aisgandar.sardarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-8554-6752

^bkamran.alakbarov2020@sport.edu.az, orcid.org/000-00032068-0333

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Voleybolla məşğul olmağa başlayan yeniyetmələrlə aparılan işlər məqsədyönlü və prespektiv xarakter daşmalıdır. Yüksək idman ustalığına nail olmaq məsələləri aşağı yaşlı uşaqlardan ibarət bədən tərbiyəsi kollektivlərində həll olunması daha məqsədəuyğundur.

Voleybol məşğələlərinin il boyu sistematik və müntəzəm qaydada keçirilməsi son dərəcə vacibdir. Əks halda yüksək idman nəticələrinə nail olmaq mümkün ola bilməz. Bir qayda olaraq idman məşğələlərində müntəzəm qaydada iştirak etməyən uşaqlar texniki və taktiki cəhətdən yaxşı formalaşma bilmirlər. Belə olan halda onların texniki və taktiki hazırlığı natamam, texnikası isə qeyri-dəqiq olur.

Açar sözlər: bacarıq, vərdiş, fiziki hazırlıq, fiziki inkişaf, texniki hazırlıq, müsbət köçürmə, hücum zərbəsi.

Məlum olduğu kimi fiziki tərbiyə prosesində həll edilən vacib məsələlərdən biri də hərəkəti vərdişlərin formalaşdırılmasıdır. Bu zaman ayrı-ayrı idman növləri üçün müvafiq vərdişlərlə yanaşı həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdişlər də formalaşdırılır. Bu vəzifələrin müsbət həlli ilk növbədə uşaq və yeniyetmələrin fiziki hazırlıq və fiziki inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Fiziki hazırlıq prosesinin səmərəli olması üçün əsas şərt fiziki tərbiyənin kütləvi xarakter daşması hesab olunur.

Uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsinin təmin edilməsi üçün voleybol idmanının kifayət qədər böyük rolu var. Voleybol yetiş-

məkdə olan gənc nəslin fiziki tərbiyəsinin təmin edilməsi üçün ən geniş yayılmış idman növlərindən biridir. Ona görə də yetişməkdə olan gənc nəslin fiziki tərbiyəsinin həyata keçirilməsi prosesinin daha səmərəli olması üçün məktəb proqramında voleybolun tədrisinə kifayət qədər yer verilir. Voleybolun fiziki tərbiyə vasitəsi kimi daha da təkmilləşdirilməsi üçün UĞİM-də və eləcə də KİC-də böyük işlər görülür [6].

Voleybolun Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilməsi ölkəmizdə uşaq voleybolunun inkişaf etdirilməsi üçün mütəxəssislərin qarşısında yeni vəzifələr qoyulur. Bu vəzifələrin müsbət həlli üçün bu sahədə müvafiq elmi-tədqiqat işlərinin aparılması və müasir dövrün tələblərinə cavab verə biləcək idman qurğularının olması zəruridir. Son illər bu məsələlərlə bağlı müəyyən irəliləyişlər var. Lakin bu prosesin daha səmərəli olması üçün çox işlər görülməlidir [1].

Voleybol məşğələlərində hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması xüsusi metodikalarla həyata keçirilir. Məlum olduğu kimi istənilən voleybol hərəkətinin mənimsənilməsi bilavasitə bacarıqların formalaşmasından başlayır. Ona görə də voleybolun texnikasının mənimsəməyin ilkin pilləsi hərəkəti bacarıqlar hesab olunur [3].

Voleybolçunun hərəkəti bacarığı dedikdə onun hərəkət fəaliyyətini yerinə yetirdiyi zaman diqqətini hərəkətin icra edilməsi texnikasına yönəldilməsi nəzərdə tutulur. Yəni, bu o deməkdir ki, bacarıq biruzə verilən zaman şüur aparıcı olur [7].

Voleybolçunun hərəkəti bacarıqlarının bir neçə əsas əlaməti olur:

1. Hərəkəti fəaliyyət bilavasitə şüurun nəzarəti ilə həyata keçirilir. Burada diqqət birbaşa hərəkətin icra edilmə texnikasına verilir. Voleybol oyununda bacarıqlar təzahür olunan zaman adi hərəkətlərlə müqayisədə mərkəzi sinir sistemi daha tez yorulur.
2. Hərəkətlər yerinə yetirilən zaman ayrı-ayrı fazalar bir-biriləri ilə uyğunlaşmağına görə əlavə əzələ gərginliyi baş verir. Buna görə də voleybolçu hər hansı bir hərəkəti yerinə yetirən zaman gözlənilən nəticə və qənaətin səviyyəsi aşağı olur.
3. Voleybolçunun hərəkətləri bacarıq formasında yerinə yetirməsi qeyri sabit və etibarlıdır. Bu zaman hərəkətin yerinə yetirilməsi üçün daha yaxşı üsulların axtarışı gədir və hərəkət texnikası tədricən təkmilləşir.
4. Mənimlənilən yeni bacarıq tez unudulur və oyun prosesində meydana çıxan mənfi amilləri (səs-küy, yorğunluq və s.) ümumi nəticəyə pis təsir göstərir [8].

Hərəkəti bacarıqların mənfi xüsusiyyətləri çoxsaylı təkrarların hesabına aradan qaldırılır və vərdişə çevrilir.

Voleybolçularda bacarıqların vərdişə çevrilməsinə sərf edilən vaxt fərdi xarakter daşıyır və bir çox amillərdən asılıdır:

- hərəkəti təcrübə və anadangəlmə qabiliyyətlər;
- uşağın yaşı, voleybolda olan texniki fəndləri böyüklərlə müqayisədə uşaqlar daha tez mənimləyirlər;
- hərəkəti fəaliyyətin koordinasiya baxımından mürəkkəbliyin səviyyəsi;
- məşqçi-müəllimin peşəkar səviyyəsi.

Təlimin metodikasını dərinlən bilən müəllim bacarıqları vərdişə daha tez çevirə bilər.

Qeyd etdiyimiz kimi voleybolçuların hərəkəti vərdişi bacarıqların çoxlu sayda təkrar edilməsi nəticəsində yaranır. Vərdişlər formalaşdıqdan sonra hərəkətlərin icra edilmə texnikası üçün müddət sabit vəziyyətdə qalır.

Voleybolçunun hərəkəti vərdişi dedikdə onun hərəkətləri anatomik qaydada yerinə yetirilməsi qabiliyyəti nəzərdə tutulur. Bu zaman şüurun nəzarəti arxa planda qalır, yəni cüzi olur. Bununla əlaqədar olaraq hərəkəti vərdiş

voleybolçunun hərəkəti yerinə yetirmə texnikasının ən yüksək forması hesab olunur [4].

Voleybolçunun hərəkəti vərdişlərinin bir tipik əlamətləri olur:

1. Vərdişin əsas əlaməti hərəkətin avtomatik qaydada yerinə yetirilməsidir. Bu zaman insan tərəfindən hərəkət texnikasına olan nəzarət minimal səviyyədə olur.
2. Vərdiş üçün əsas xarakterik cəhət yerinə yetirilən işin sərbəst olmasıdır. Bu, hərəkətin maksimum səviyyədə və optimal ritimlə yerinə yetirilməsinə imkan verir.
3. Hərəkəti vərdiş bacarıqla müqayisədə daha sabit olduğuna görə kənar amillərin ona göstərdiyi mənfi təsirlər cüzi olur.
4. Vərdiş təkmilləşdikdən sonra uzun müddət unudulmur və böyük fasilələrdən sonra tez bərpa olunur. Məsələn, üzməyi, velosiped sürməyi öyrənən adam bu vərdişləri praktiki olaraq ömrünün sonuna qədər unutmur.

Voleybolçunun hərəkəti vərdişin formalaşmasının müsbət cəhətləri ilə yanaşı mənfi cəhətləri də vardır. Belə ki, texniki qüsurlarla formalaşan vərdişin dəyişdirilməsi çox çətin dir. Bunun üçün istər müəllim tərəfindən istərsə də şagird tərəfindən böyük fiziki və sinir gərginliyi hesab olunur. Hətta bu məsələ ilə bağlı cəmiyyətdə belə bir fikir mövcuddur: köhnəni yaddan çıxartmaqdan təzənin öyrənilməsi daha asandır. Vərdişlərin köçürülmə prosesinin asan olması üçün onların variativ şəkildə formalaşdırılması daha məqsəda uyğundur.

Hərəkət fəaliyyətinin təlimi məşğul olanlar və eləcə də məşqçi-müəllimlər üçün kifayət qədər çətin və mürəkkəb olan bir prosesdir. Təlimin uğurlu olması bilavasitə müəllimin hərəkət texnikasının öyrənilməsi zamanı fizioloji, psixoloji və pedaqoji qanunauyğunluqları nəzərə almasından asılıdır [5].

Hər şeydən əvvəl qeyd etmək lazımdır ki, hərəkəti vərdiş şərti reflekslərin inkişaf qanunauyğunluqlarının əsasında formalaşır. Formalaşma prosesində məşğul olanın mərkəzi sinir sistemində üç fazadan ibarət proses gedir. Bu fazaların xüsusiyyətlərini bilən müəllim təlim

prosesini daha səmərəli formada həyata keçirə bilər.

1. Sinir proseslərinin irradiasiya olunma fazası. Onun əsas xüsusiyyəti odur ki, yeni hərəkət fəaliyyətini yerinə yetirmə cəhdi zamanı məşğul olanların baş beyin qabığına həmin hərəkətlərin yerinə yetirilməsini təmin edən sinir mərkəzləri oyanır. Bu zaman antaqonist əzələlər hərəkəti sərbəst şəkildə icra etməyə mane olur. Ona görə də fiziki və sinir-psixi enerji daha çox sərf edilir. Nəticədə insan tez yorulur və yerinə yetirilən hərəkətlər koordinasiya baxımından dəqiq olmur.
2. Sinir proseslərinin təmərküzləşdirilməsi fazası. Hərəkətlərin çoxlu sayda təkrar edilməsindən sonra baş beyin qabığına hərəkətləri təmin edən sinir prosesləri tədricən lokallaşmağa başlayır. Belə olan halda artıq olan hərəkətlərə yol verilmir və hərəkət fəaliyyəti nisbətən sərbəst icra olunur, yəni, hərəkəti bacarıq formalaşır.
3. Dinamik stereotipin sabitləşməsi fazası. Hərəkəti bacarıqların çoxlu sayda təkrar edilməsi nəticəsində tədricən baş beyin qabığının müvafiq mərkəzlərində ardıcıl formada gedən oyanma və tormozlanma sistemi yaranır. Həmin prosesdə iştirak edən sinir mərkəzləri arasında möhkəm əlaqələr yaranır. Hərəkətlər sabit, müxtəlif variantlara və fiziki keyfiyyətlərin yüksək səviyyədə təzahür olunması ilə yerinə yetirilə bilər. Bu zaman faktiki olaraq hərəkəti vərdişin bütün əlamətləri təzahür edilir (8).

Hərəkəti fəaliyyət təlimində psixoloji və pedaqoji qanunauyğunluqların rolu getdikcə artır. Təlim prosesi bilavasitə bu qanunauyğunluqlarda mövcud olan prinsiplərin hesabına həyata keçir. Burada hərəkəti fəaliyyətin məzmunu və ardıcılığı mütləq öz əksini tapmalıdır.

Voleybolçuların təlim prosesində ən aktual problemlərdən biri də hərəkəti vərdişlərin köçürülməsidir. Köçürmənin əsas mahiyyəti yeni hərəkət fəaliyyətinin yaradılmasından ibarətdir. Yeni hərəkət fəaliyyətinin yaranması isə bir-birinə oxşar olan reflektor əlaqələrin

əsasında baş verir. Ona görə də bəzən əvvəllər formalaşmış vərdişlər öz mexanizmlərinə görə yeni vərdişlərin yaranmasına təsir göstərə bilər.

Lakin köhnə və yeni yaranmış vərdişlərin arasında qarşılıqlı təsirlər həmişə baş vermir. Qarşılıqlı təsir o zaman baş verir ki, vərdişlərin quruluşları arasında müəyyən uyğunluq olsun. Əgər uyğunluq yoxsa vərdişlər arasında qarşılıqlı təsir də ola bilməz. Vərdişlərin köçürülməsi mənfi və müsbət formada baş verir.

Voleybolda müsbət köçürmə dedikdə əvvəllər formalaşan vərdişin yeni yaranan vərdişə göstərdiyi təsirlərin hesabına həmin prosesin asanlaşması və tezləşdirilməsi başa düşülür. Müsbət köçürmənin baş verməsi üçün əsas şərt hər iki hərəkət fəaliyyətlərinin quruluşunun və əsas fazalarının bir-birinə uyğun gəlməsidir. Məsələn, servisin yerinə yetirilməsində formalaşan hücum zərbəsinin texnikasına da müsbət təsirlər göstərə bilər [2].

Mənfi köçürmədə olan qarşılıqlı fəaliyyətin mahiyyəti əvvəllər formalaşmış hərəkəti vərdişi yeni yaranan vərdişə göstərdiyi mənfi təsirlərdən ibarətdir. Bu hal əsasən fəaliyyət növlərinin hazırlıq hissələrinin uyğun, əsas hissələrinin isə fərqli olduğu zaman baş verir. Adətən belə hallarda köhnə vərdiş dominantlıq təşkil edir. Belə ki, məşğul olanlar yeni hərəkəti icra edərkən çox zaman həmin hərəkət əvvəllər formalaşmış vərdişə daha çox uyğun gəlir. Bu zaman necə ki, köhnə stereotip aradan götürülməyib yeni yaranan hərəkət fəaliyyətinin texnikasında qüsurların olması qaçılmazdır. Məsələn voleybolçuların hücum zərbəsi ilə bağlı formalaşan vərdişlər müdafiə texnikasının yaranmasına mane olur. Adətən belə hallarda müdafiə hərəkətini yerinə yetirmək istəyən idmançı güclü zərbə ilə topu qarşılayır və çox zaman qaytarılan top meydançadan kənara çıxır.

Məqalənin elmi yeniliyi. Məqalədə voleybol məşğələlərində yeniyetmələrə voleybol oyunu ilə əlaqədar zəruri hərəkəti vərdişlərin və bacarıqların formalaşmasının metodiki əsasları ilə bağlı bir sıra elmi ideyalar, müddəalar, tövsiyə və təkliflər irəli sürülür. Bunlar məqalənin elmi yeniliyidir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən fiziki tərbiyə müəllimləri, voleybol üzrə məşqçilər, fiziki tərbiyə və idman sahəsində tədqiqat aparənlər faydalana bilərlər.

Nəticə etibarilə qeyd etmək lazımdır ki, voleybol məşğələlərində yeniyetmələrə voleybol oyunu ilə bağlı bir sıra zəruri hərəkəti vərdişlərin və bacarıqların formalaşması üçün müəyyən metodiki əsaslara, ümumpedaqoji prinsiplərə istinad etməklə yeniyetmə voleybolçuların xüsusi fiziki keyfiyyətlərinin formalaşdırılmasına nail olmaq olar.

ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev O.M. və b. *Voleybol*. Dərs vəsaiti. Bakı, 2013.

2. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Liberronun hazırlığı*. Metodik vəsait. Bakı, 2019.
3. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Voleybolun texnikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.
4. Hacıyev Z.C. *Voleybolun taktikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.
5. Hacıyev Z.C. *Voleybolçu hazırlığının əsasları*. Dərs vəsaiti. Bakı, 2022.
6. Журин А.В. *Основы техники волейбола*. Учебно-методическое пособие для всех направлений подготовки. Москва, 2015.
7. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. *Технико-тактическая подготовка волейболистов*. Учебно-методическое пособие. Москва, 2018.
8. *Техника игры*. Учебно-методическое пособие. Титов С.В., Чесноков Ю.Б. Москва, 2019.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-ПОДРОСТКОВ

И.А. Сардаров^{1а}, К.А. Алекперов^{1б}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^аisgandar.sardarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-8554-6752

^бkamran.alakbarov2020@sport.edu.az, orcid.org/000-00032068-0333

Аннотация. Работа с подростками, начинающими заниматься волейболом, должна быть целенаправленной и перспективной. Вопросы достижения высокого спортивного мастерства целесообразнее решать в физкультурных коллективах детей младшего возраста.

Крайне важно проводить тренировки по волейболу систематически и регулярно в течение всего года. В противном случае не удастся добиться высоких спортивных ре-

зультатов. Как правило, дети, не занимающиеся регулярно спортивными упражнениями, не могут быть хорошо сформированы технически и тактически. В этом случае их технико-тактическая подготовка неполна, а техника неточна.

Ключевые слова: умение, навык, физическая подготовка, физическое развитие, техническая подготовка, положительный перенос, нападающий удар.

CHARACTERISTICS OF THE POSITIVE EFFECTS OF THE DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES ON THE FORMATION OF MOTOR SKILLS IN ADOLESCENT VOLLEYBALL PLAYERS

I.A. Sardarov^{1a}, K.A. Alekperov^{1b}

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^aisgandar.sardarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-8554-6752

^bkamran.alakbarov2020@sport.edu.az, orcid.org/000-00032068-0333

Annotation. Work with teenagers starting to play volleyball should be purposeful and promising. It is more expedient to solve the issues of achieving high sportsmanship in sports teams of young children.

It is extremely important to conduct volleyball training systematically and regularly throughout the year. Otherwise, it will not be possible to achieve high sports results. As a

rule, children who do not regularly engage in sports exercises cannot be well formed technically and tactically. In this case, their technical and tactical training is incomplete, and the technique is inaccurate.

Keywords: *skill, ability, physical training, physical development, technical training, positive transfer, attacking blow.*

MEANS AND METHODS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES

A.K. Namazov^{1a}, N.B. Majidov^{2b}, A.V. Mukhina^{3c}, K.A. Namazov^{1d}

¹Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg

²Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

³Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

^aorcid.org/0000-0001-5044-656X

^bnazm.majidov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5420-7929

^corcid.org/0000-0003-3256-4057

^dorcid.org/0000-0002-2976-2629

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation. The problem of psychoregulation in sports is one of the most actual due to the high importance of the psychological factor in sports activities. Psychoregulation is the subject of research by a number of sports psychologists, and for the most part it was developed in the field of managing the pre-start state of the athlete.

Keywords: *psychoregulation, psychological defense, mental state, emotional state, frustration, prelaunch fever, psychological preparation.*

Introduction. We are looking at psychoregulation in two aspects:

- 1) as the ability of an athlete to control his thoughts, feelings, actions;
- 2) as the ability of an athlete's usage of psychoregulation in training and competitions, making the optimal manifestation of his own physical and technical capabilities. If we proceed from the four-component structure of sports activity, then psychoregulation is included in the content of the first component (prerequisites of activity) as a skill and the third component (operations, actions, techniques, tactics) as practical actions for the use of various means, methods of psychoregulation.

2. According to research, the higher the level of psychoregulation in athletes, the higher the effectiveness of their competitive activity.
3. The behavior of athletes during competitions and the nature of the pre-start and start state are determined by the level of their ability of psychoregulation.

Fundamentals of psychoregulation in sports. Psychoregulation in sports is presented today as an established scientific direction in sports psychology. This task is achieved thanks to special central-brain reorganizations that create such an integrative activity of the body that most rationally directs the athlete's capabilities to solve specific problems. This is the ultimate goal of psychoregulation, and it can only be achieved during competitions if you master psychoregulation in training.

The psychophysiological basis of such a state is the optimal ratio of the working (ergotropic) and restorative (trophotropic) systems of the body. Right now, another of the presented systems competes with the dominant functional system, which provides a certain activity of a person or maintains his state [5,9].

At any moment, another of the presented systems competes with the dominant functional system, which provides a certain activity of a person or maintains his state. Competing is called subdominant. If an athlete performs a certain task in training, then this process is ensured by the dominance of the ergotropic system. However, at the same time, the subdominant trophotropic system does everything

possible so that the body won't overspend its energy.

There are 2 groups of methods:

- 1-heteroregulatory-verbal (conversation, persuasion, command, suggestion)
- 2-autoregulatory - fatigue, excessive neuropsychic stress.

Verbal methods. The conversation provides communication with the athlete in order to relieve nervous tension or pre-start apathy (usually one or another method of distraction is used).

Persuasion pursues more precise goals: set up an athlete for a certain activity; to convince of the irrationality of this or that behavior, state. 2. Command is the most imperative form of suggestion in the waking state. It should be specific, clear and concise.

Rational suggestion is a more complex method of verbal heteroregulation. It includes the following tasks: - to convince the athlete of the need to perform some set of measures, to tune in to this or that activity; - eliminate unnecessary emotional stress or, conversely, increase neuropsychic activity; - build a favorable image that an athlete could have if he followed the proposed psychohygienic advices. Among the verbal methods of heteroregulation, which require special mental states for their implementation, we should highlight various variants of hypnosuggestion.

Fractional hypnosis (partial) it consists in the fact that the process of suggestion is divided into parts. After the person falls into the state of sleep and stays in it for several minutes, he is awakened and clarified if there were any interference, they agree with him on the style of further suggestion and again immerse him in a dream-like state.

Hypnosuggestion (the method of maximum inclusion in a real sports situation, "reporting") it lies in the fact that after falling asleep, the specialist leading the session begins to report on a match or duel with the participation of an athlete under hypnosis.

Autogenic methods. Autogenic training was first proposed by the Austrian doctor I. Schultz. It is determined by consistent self-

suggestion of sensations of heaviness and warmth in the limbs, sensations of warmth in the solar plexus, in the region of the heart, sensations of a pleasant cool touch on the forehead. All this contributes to relaxation, relieving nervous tension. In addition, being in this state, the athlete can solve problems related to self-adjustment, overcoming uncertainty, fear, concentration problems, etc.

"Naive" methods of self-regulation are techniques that appeared during training and competitions, where their usage gave one or another effect associated with success, successful performance in competitions. These methods of self-regulation is appearing by chance and often becoming a ritual. For example, many athletes say to themselves the same phrase of self-instruction or self-order, while this phrase quite often becomes obsessive.

The simplest methods of self-regulation, unlike the "naive", it needs to be specially trained. These are verbal and non-verbal methods, they are natural for every person, inherent in his usual behavior. Verbal methods include self-persuasion, self-flagellation, and psychic defense techniques. Non-verbal – breathing and facial exercises; exercises based on specific muscle sensations.

Ideomotor training (mental execution of certain motor actions or their behavior in certain circumstances, when the athlete mentally pronounces the task, naming some movements).

The regulation of mental states can be carried out in two ways: by preventing their occurrence; by eliminating the already formed states. To implement this process, you can use many methods of external influence or self-regulation.

Such mental conditions as fatigue, excessive neuropsychic stress (including pre-launch fever), frustration are of the greatest importance for psychoregulation. Each of these states can be detailed, since it is of a collective nature, therefore, the development of a psychoregulation session should contain the solution of operational tasks aimed at restoring working capacity, emotional state, and

fighting spirit. At the same time, the conditions of each particular case must be taken into account separately.

Prelaunch fever is expressed in strong excitement, there is an increase in all vegetative processes - the heartbeat quickens, blood pressure rises, sweating and hand tremors appear. Usually, the state of pre-start fever occurs when an athlete has a strong desire to win, which is accompanied by strong emotional arousal and loss of self-control skills [2, 7].

Excessive mental state. Neuropsychic stress (NPS) is a special mental state that occurs in complex, unusual conditions for the psyche, requiring a restructuring of the entire adaptive system of the body. There are 3 degrees of the state of NPS.

The first degree is characterized by increased attention, mobilization. Both the mental and physical capabilities of the body, as well as working capacity, increase. The body's resistance to adverse factors increases. The process of working on a task completely absorbs you. Working time flies quickly and imperceptibly. It is filled with many important things that give you pleasure. You rarely feel hungry and usually take snack "on the go". You try to spend more time at work, do not rush home.

The second degree of tension is typical for situations where the level of mobilization of reserves, just like in the first degree, is insufficient. Physiological shifts and mental changes are already more noticeable here. Physiological processes are rearranged in such a way as to provide the body with the opportunity to solve a more complex problem. The energy resources of the body are mobilized almost completely. Work still gives you pleasure, but you began to notice that at times your head hurts, periods of loss of appetite alternate with periods of acute hunger. Relatives note that you look somewhat tired, and you yourself understand that you need to rest a little and recover.

Here you need to pay attention to your well-being. Remember that the best rest is a change of activity. Do not abuse tea, coffee,

cigarettes. Eat healthy light meals. Take vitamins. Ventilate the room more often.

The third degree of NPS occurs when the situation becomes insurmountable. The intellectual and energy resources of the body are sharply reduced, immunity drops. You notice that it is difficult for you to concentrate, remember something. Personality traits appear that interfere with productive communication and which you previously successfully hid (shyness, indecision), chronic diseases are exacerbated.

Excessive stress, of course, prevents you from exercising and rationally using the functionality of the body. Practical experience shows that psychoregulation in the waking state can be considered one of the most effective methods for eliminating excessive stress. In addition, a fairly rational method is to create a new source of excitation, which will play the role of a distraction. To prevent overexcitation, it is very important to observe the basic principles of mental hygiene, especially in team sports. It will not be enough to use only calming measures here. Necessary:

- determination of the cause of excessive arousal;
- its explanation and elimination;
- implementation of self-regulation techniques.

With excessive neuropsychic stress, self-regulation methods organized in the form of pauses can be very effective. The main thing is that the athlete's deeply conscious self-action should be aimed at reducing sensitivity to the expected activity. But at the same time, one should not allow an athlete to fall into the opposite extreme and bring himself to complete indifference [4, 8].

Ideomotor representations associated with the expected situation and his specific actions can have a mobilizing effect on the state of the athlete. The most difficult vision of excessive tension is considered to be its occurrence during the competitive struggle. It is especially important that the athlete should have a certain individual arsenal of self-regulation methods, which are worked out in ad-

vance in neutral conditions, and then systematically improved in real activity.

Frustration. The state of disappointment is associated with a sudden difference between the expected and the actual result. Accompanied by negative emotions, this condition can be combined with fatigue and excessive neuropsychic stress. It can also act as an independent phenomenon.

To deal with frustration you should use a set of rational psychoregulatory procedures, including:

- logical analysis of the situation;
- choice of tactics of suppression of emotions or psychological protection;
- drawing up a plan of measures necessary to get out of this situation.

They should end with sentences like: "Forward!", "Fight!". This is very important in the process of dealing with disappointment, the order in this case is:

- a means of influencing the athlete's internal conflict state, as it eliminates doubts about further actions;
- a means of mobilization (due to its suddenness).

The significance of such an order will be the greater, the more contrast (with the previous conversation) and the more timely it will sound, being prepared by a whole course of preliminary psychoregulation.

In cases of frustration, self-regulation methods should be used very carefully (only after obtaining certain results of positive dynamics), as well as apparatus methods (since neurotic people can easily associate the cause of their failures with them).

In some cases, effective results are obtained by the "Reporting" technique, when the athlete many times switches from a state of rest and relaxation to ideomotor participation in sports situations.

Thus, it can be said that various methods and means of psychoregulation should be applied taking into account the specifics of the situation, the individual characteristics of athletes and their mental state in order to imple-

ment the general trend towards the formation of an optimal mental state in which they can fully realize their physical and technical capabilities [1, 6].

In this state, the athlete's perception associated with sports is aggravated - the feeling of a stick, sword, legs, water, ice, etc. However, in this state there are also disadvantages for athletes of some sports, such as shooting, for example, with increased excitation processes, voluntary control over actions may decrease, and passivity may increase the excitatory process. Also, due to the heightened perception, it can be difficult to assess the situation as a whole, especially in team games. For example, excessive concentration on the ball when playing football does not allow us to correctly understand the situation on the field, this is due to the fact that our brain has a perception limit, and if attention is focused on one specific thing, then there are simply not enough resources for the rest. In individual sports, this is rather a plus, but for team sports, this is definitely not the best condition.

Individual approach to psychological preparation. The value of an individual approach lies in the fact that no method of teaching and training can lead to proper results if it is applied without taking into account the individual psychological characteristics of a person.

The specific tasks that are pursued during the individualization of training are to use all the potential of a person, all his personal reserves, to apply available methods and personally dosed methods of influence, taking into account the properties of character and temperament, the mental state of a particular situation, the goals set and the tasks to be solved.

The degree of individualization of training and educational work can be different. First, a completely identical, leveled approach to everyone is possible. It is obvious that in this case the individualization is equal to zero. Secondly, you can work with the athlete separately, personally, building all the work on the basis of careful consideration of his characteristics and reactions to pedagogical influences. There is an extreme individualization here. Fi-

nally, thirdly, a conditional division of athletes into groups is possible, based on their certain similarity. This is individualization by types (according to typical manifestations).

Individualization of education and training of athletes with a focus on typical manifestations deserves attention. Applying this approach, evaluating the personal characteristics of an athlete and classifying them as a certain type of manifestation, one can use the practical recommendations available in the special psychological literature. And you can get advice from a specialist psychologist.

The "hypertrophy" of the individual approach, its reduction to the so-called "pair pedagogy" is unacceptable. The tasks of education and psychological preparation of an athlete necessarily involve work in a team and with a team. Along with the individual, it is legitimate to talk about a differentiated approach, understanding it as a special work with athletes, taking into account their differences in a number of common characteristics: by gender, age, education, experience. It seems to precede the individual. The differentiated approach is still poorly understood. Therefore, we can only give some, the most general information necessary for a differentiated approach [3, 4].

Gender differences. It is widely believed that men are more athletic than women. Indeed, men are by nature more inclined to participate in the struggle, their competitive spirit is higher, they are more "competitive", ambitious, more active and initiative in the game and duel. We can also talk about their greater resistance to stress in conditions of intense activity. Men are less impressionable and vulnerable, less conflicted and less suggestible.

Women, however, have a number of positive characteristics regarding the requirements for doing sports. They can achieve better results than men in activities that require jewelry precision, they are better able to tolerate monotonous work and are more disciplined. But women are more conflicted in the team, they require increased attention from the coach, they need more care. In a situation of defeat, breakdown, affect, hysterical reactions

in women occur more often and are more intense than in men.

Age differences. Now there are many young athletes (16–18 years old) and even teenagers (12–15 years old) in elite sports. During these age periods, a person's character has not yet formed: consciousness, worldview, intellect have not fully formed, opinions, attitudes and life orientations are unstable.

Sometimes young athletes achieve the highest results. This testifies to the significant (but still insufficiently studied) physical and mental reserves of a growing organism and a developing personality. However, for young athletes, as a rule, it is typical that in their attitude to exercises and competitions they are poorly aware of the degree of risk and social responsibility for the result shown. This allows you not to experience strong mental stress. Usually, young athletes rely completely on their coach. Because of that, all his actions, the forms and means of training used, the intensity and volume of the load must be carefully thought out, based on the fact that tasks and attitudes will be perceived uncritically and performed accurately. A young athlete, of course, makes few adjustments to his training. These characteristics make an authoritarian leadership style more suited to youth teams than others.

Sports experience. Unexperienced athletes, newcomers to the team need more attention, more seconds, detailed and more specific planning of general psychological preparation and tactics of behavior at each competition. They have less social protection (they rely less on moral support in the team, in their sports team), they react painfully to what coach tells them, comments, instructions, hints, etc.

In this regard, one of the main tasks of the coach in the preparation of such athletes is to strengthen the sense of self-confidence, the formation of a sufficiently high self-esteem. This is achieved by encouragement, support (individual conversations) and special instructions for experienced athletes regarding the treatment of unexperienced athletes.

Experienced athletes are the backbone of the team, its "golden fund". They are suppor-

ters, advisors and help of coaches. Of course, the coach should actively use the possibility of the positive influence of veterans on the newcomers and psychological preparation of the team, on the formation of public opinion in the team, on the creation of an atmosphere of friendship, mutual assistance and mutual support, a good, fighting mood.

When working with outstanding athletes, a difficult psychological situation arises due to their great popularity and halo of indispensability, attention to them by the media and sports fans. Even the most self-critical and intelligent athlete is not easy to resist the "star fever". The coach is faced with a difficult task - to preserve the great master of sports, to prevent him from degrading as a person.

For veterans, the issue of the timing of the cessation of sports is relevant. The stage of development of sports motives experienced by veterans is called the involution of motives. For an athlete, that question becomes relevant: "Why does he still give all his strength to the sport, is it time to stop competing?". It largely depends on the coach and sports management how a well-deserved athlete leaves the sport - with an active desire to occupy a leading position in society or morally broken, dissatisfied, not ready to continue a life worthy of his sports titles [3,5].

Athlete motivation. Motivation is one of the key factors influencing the psychological state of an athlete. The result directly depends on how motivated an athlete is in a competition, event or just training.

In psychology, there are two types of motivation: the motivation to avoid failure and the motivation to succeed. Heinz Hekhausen and T. Ehlers studied these types of motivation. There are also methods aimed at studying which of these two types of motivation prevails in people. The most famous of all is the Ehlers test.

Motivation for success. People with a pronounced orientation to success prefer an optimistic outlook on life, consider tasks as an incentive to move forward, develop, and react to obstacles with optimism and energy. They rely on their abilities, make efforts to achieve the goal, believe that in many ways success depends only on themselves. There is also a

sense of control over your own life - you are the captain of your own ship.

Research has shown that people who are moderately highly focused on success tend to take medium risks. Those who are afraid of failure prefer a small or, conversely, too high a level of risk. The higher the person's motivation for success - to achieve the goal, the lower the willingness to take risks. With a strong motivation for success, the hopes for success are usually more modest than with a weak motivation for success, but such people work hard to succeed, strive for success. People with a low level of motivation for success show self-doubt, are burdened with the work they do. Performing complex tasks makes them uncomfortable.

Thus, an athlete with a predominant motivation for success will be focused on the result, while realistically assessing his capabilities. Also, such an athlete will clearly understand that everything depends only on him, on that he is always ready for training and improvement. They also only allow medium risk. Described as the perfect athlete.

Motivation to avoid failure. The motivation to avoid failure encourages a person to build his behavior and his life in such a way that there are as few failures, mistakes and failures as possible. Such a person is cautious, timid and anxious, does not like to take risks, tries in any case to "lay some straw there".

People who are dominated by the motive of avoiding failure prefer small or, conversely, excessively large risks, when failure does not threaten prestige. They tend to have a high level of protection and are afraid of accidents. The dominance in a person of the motive of avoiding failures leads to an underestimation of self-esteem and the level of claims. Repeated failures can lead such a person to a state of depression, a steady decline in self-confidence and a chronic fear of failure. Such people, as a rule, have a low level of development of achievement motivation.

A person with a predominant motivation to avoid failure is not the best option for a sports career. Due to the reduced motivation for the result, it will be difficult for such an athlete to compete and especially strive to win first places, because he will be driven not to

“be better”, but “to be no worse than others” [5, 9].

Those who are highly motivated to succeed and have a high willingness to take risks are less likely to have accidents than those who are highly motivated to take risks but highly motivated to avoid failure (protection). Conversely, when a person has a high motivation to avoid failure (protection), this interferes with the motive for success - achieving the goal.

Conclusion. Long-term studies have made it possible to determine the state of the problem of psychoregulation in sports, to determine the place and content of psychoregulation in the structure of sports activity, to study its possibilities in increasing the effectiveness of sports activities, to identify the main and most effective methods for mastering the basics of psychoregulation of athletes, regardless of their specialization. Mastering the basics of psychoregulation, as well as working out the most effective methods and crisis situations are mandatory for every athlete, because the ability to cope with oneself first of all is the key to success in sports, and not only in sports, in any area of life. But it should be remembered that it is always worth starting from individual physiological and physical characteristics, only with an individual approach the psychological preparation of an athlete will be most effective.

REFERENCES

1. **Калинкина Е.В.** *Предстартовое состояние спортсмена.* Е. В. Калинкина, О.А. Синкина // Молодой ученый. 2016, № 8 (112), с. 1206-1208.
2. **Кусков П.С.** *Роль психотравмирующих факторов в спорте.* П.С. Кусков, Н.А. Карлова. Олимпизм: истоки, традиции и современность: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Воронеж, 29 ноября 2019 года Воронежский государственный институт физической культуры. Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2019, с. 393-398.
3. **Лановая И.Д.** *Особенности профессиональной деятельности современного тренера.* И.Д.Лановая. Шаг в науку : Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской), Москва, 18 декабря 2020 года. Москва: Московский городской педагогический университет, 2020, с. 262-265.
4. **Намазов А.К.** *Влияние эмоциональной составляющей на результативность спортсмена.* А.К. Намазов, К.А. Намазов, Л. В. Шамрай // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : Сборник научных статей II Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 25–26 февраля 2021 года. Под редакцией А.В. Сысоева [и др.]. Воронеж: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство Ритм", 2021, с. 347-353.
5. **Намазов А. К.** *Психорегулирующая тренировка у спортсменов.* А.К. Намазов, Л.В. Шамрай, К.З. Нгуен, К.А. Намазов. Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: Межвузовский сборник научно-методических работ. Под научной редакцией В.А. Щеголева. Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2020, с. 52-55.
6. **Намазов А.К.** *Диагностика и регулирование психического состояния спортсменов во время соревнований и перед ними.* А.К. Намазов, А.Ю. Липовка, А.Ю. Бузова [и др.]. Известия Российской военно-медицинской академии. – 2020, т. 39, № S2, с. 177-179.
7. **Сивицкий В.Г.** *Формы организации психологической подготовки спортсменов: опыт работы психологов.* В.Г. Сивицкий, Л.Г. Уляева. Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2015, № 2, с. 50-64.
8. **Уляева Л.Г.** *Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности.* Л.Г. Уляева, Е.В. Мель-

ник. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017, № 2(144), с. 298-303.

9. Уманский А.А. *Исследование представлений спортсменов и тренеров об особенностях психологических проблем в предсоревновательной подготовке спортсменов* А.А. Уманский. Рудиковские чтения : материалы XIII Международной научно-практической конферен-

ции психологов физической культуры и спорта, Москва, 11–12 мая 2017 года. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2017, с. 278-282.

İDMANÇININ PSIXOLOJİ HAZIRLIĞININ VASİTƏ VƏ METODLARI

A.K. Namazov^{1a}, N.B. Məcidov^{2b}, A.V. Muxina^{3c}, K.A. Namazov^{1d}

¹Ulu Petr San-Peterburq Politexnik Universiteti, San-Peterburq

²Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

³P.F. Leskafı adına Milli Dövlət Bədən tərbiyəsi, İdman və Sağlamlıq Universiteti

^aorcid.org/0000-0001-5044-656X

^bnazm.majidov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5420-7929

^corcid.org/0000-0003-3256-4057

^dorcid.org/0000-0002-2976-2629

Annotasiya. İdman fəaliyyətində psixoloji faktorun əhəmiyyətinin vacibliyi ilə əlaqədar olaraq psixonizamlanma problemi idmanda aktual məsələlərdən birinə çevrilmişdir. Psixonizamlanma bir çox idman psixoloqlarının tədqiqat predmetidir. Ən çox isə bu idmançının

startqabağı həyəcanının idarə olunması sahəsində işlənmişdir.

Açar sözlər: psixonizamlanma, psixoloji müdafiə, psixoloji vəziyyət, emosional vəziyyət, frustrasiya, startqabağı həyəcan, psixoloji hazırlıq.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

A.K. Намазов^{1a}, Н.Б. Меджидов^{2b}, А.В. Мухина^{3c}, К.А. Намазов^{1d}

¹Санкт-Петербургский Политехнический Университет Петра Великого

²Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

³Национальный Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и

Здоровья имени П. Ф. Лесгафта

^aorcid.org/0000-0001-5044-656X

^bnazm.majidov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5420-7929

^corcid.org/0000-0003-3256-4057

^dorcid.org/0000-0002-2976-2629

Аннотация. Проблема психорегуляции в спорте является одной из наиболее актуальных в связи с высокой важностью психологического фактора в спортивной деятельности. Психорегуляция является предметом исследований ряда спортивных психологов, и по большей части она была

разработана в области управления предстартовым состоянием спортсмена.

Ключевые слова: психорегуляция, психологическая защита, психическое состояние, эмоциональное состояние, фрустрация, предстартовая лихорадка, психологическая подготовка.

ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNİN İBTİDAİ SİNİF ŞAĞİRDƏLƏRİ İLƏ APARILAN MİNİ-HƏNDBOL MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN ÜMUMİ SƏCİYYƏSİ

dos. A.H. Vahabzadə^{1a}, F.E. Əliyeva^{1b}

¹ *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*
asmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096
farida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə müəlliflər tərəfindən 1-4 siniflər üçün bədən tərbiyəsi üzrə “mini-həndbol”un variativ modulunun program materiallarına yiyələnmək üçün innovativ yanaşma işlənib hazırlanmış və təqdim olunmuşdur. Mini-həndbolda texnika və taktikaların öyrədilməsi üçün təqdim olunan ümumi tövsiyələr oyunun texniki üsullarının müstəqil öyrənilməsi, habelə üç illik təlim prosesinin strukturu ilə bağlı müəlliflərin tövsiyələri ilə tamamlanır. Məqalədə mini-həndbol üzrə məşğələlərin təşkili və keçirilməsinə aid təqdim edilmiş tövsiyələr bədən tərbiyəsi müəllimləri üçün olduğu kimi, idman oyunları üzrə məşğələlərə hazırlıq zamanı və ümumtəhsil məktəblərində pedaqoji təcrübə müddətində bədən tərbiyəsi universitetlərinin tələbələri üçün də faydalı ola bilər.

Açar sözlər: məktəb, həndbol, oyun, hərəkət, mini-həndbol, idman, bədən tərbiyəsi.

Giriş. Hal-hazırda gənc nəslin sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi, fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi və fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi müasir cəmiyyətin inkişafı üçün ən səmərəli strateji vəzifələrdən biridir. Bu vəzifələrin həll edilməsi üçün idman və mütəhhərək oyunlar ən səmərəli vasitə hesab olunurlar. Mini-həndbol oyunundan dünyanın və Avropanın qabaqcıl ölkələrində ümumtəhsil müəssisələrinin şagirdləri arasında geniş istifadə olunur. Kifayət qədər cazibədar idman növü olan mini-həndbol təkcə şagirdlərin hərəkəti vərdişlərinin tək-

milləşməsinə deyil həm də onların intellektual və psixi imkanlarının inkişaf etməsinə müsbət təsirlər göstərir [2].

2011-ci ildə Beynəlxalq Həndbol Federasiyasının (IHF) "Məktəbdə Mini Həndbol" layihəsinə start verildi və bu layihə çərçivəsində IHF-nin fəaliyyəti həndbolun uşaqlar arasında populyarlaşmasına yönəldilib. Layihədə IHF-nin üzvü olan bütün milli həndbol federasiyaları iştirak edir. Bugünkü ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, metodiki işləmələrin əksəriyyəti həndbolçuların idman ustalıq qruplarında hazırlanması metodikasına həsr olunub. Lakin ümumtəhsil müəssisələrinin şagirdlərinə mini-həndbolun tədrisi metodikası ilə bağlı praktiki olaraq heç bir vəsait yoxdur. Məktəblilərin yaşını və fizioloji imkanlarını nəzərə almaqla metodiki tövsiyələrin hazırlanmasının vacibliyini müəyyən edən amil məhz bundan ibarətdir. Metodiki tövsiyələrin müəllifləri 1-4-cü siniflər üçün bədən tərbiyəsi üzrə “mini-həndbol”-un variativ modulunun program materialının mənimsənilməsinə innovativ yanaşma işləyib hazırlamış və müvafiq təkliflər etmişlər. Mini-həndbolda texnika və taktikaların öyrədilməsi üçün təqdim olunan ümumi tövsiyələr oyunun texniki üsullarının müstəqil öyrənilməsi, habelə üç illik təlim prosesinin strukturu ilə bağlı müəlliflərin tövsiyələri ilə tamamlanır. Material oyunun sadə elementlərindən mürəkkəb elementlərə ardıcıl qaydada keçid prinsiplərinə, tələbələrin hazırlanması üçün mövcud olan tələblərə uyğun olaraq təqdim olunur. Mini-həndbol üzrə məşğələlərinin təşkili və keçirilməsi ilə bağlı verilən tövsiyələr həm idman oyunlarına hazırlıq zamanı, həm də orta məktəbdə pedaqoji təcrübə zamanı bədən

tərbiyəsi müəllimləri və ali bədən tərbiyəsi məktəblərinin tələbələri üçün faydalı olacaqdır [4].

Məqsəd və vəzifələr. Mini həndbol 7-10 yaşlı uşaqlar üçün uyğunlaşdırılmış fəlsəfi və xüsusi qaydaları olan oyundur. Mini-həndbolda məşğələlər kütləvi xarakter prinsipinə əsaslanaraq, həddindən artıq fiziki gərginlik olmadan məşğul olanlar üçün faydalı olmalıdır [1]. Bu prosedə bədən tərbiyəsi müəllimi fəal rol oynayır. 7-10 yaşlarında olan uşaqlarla aparılan məşğələlərdə əsas diqqət texniki hazırlığa yönəldilir. Müəllimin rolu yalnız nəzarət və zəruri hallarda kömək göstərməklə məhdudlaşır [3]. Matçlarda hakim yoxdur, oyun zamanı uşaqları öyrədən və onlara kömək edən rəhbər var.

Mini-həndbol üzrə məşğələlərinin istiqamətləndirilməsi. Mini-həndbolda uşaqlar kiçildilmiş meydançalarda, daha kiçik qapılar, toplar və sadələşdirilmiş qaydalarla oynayırlar. Bu, idmanla təzə məşğul olmağa başlayan uşaqlar üçün çox yaxşı oyundur. Bu zaman əsas üstünlük təbii hərəkət, qaçış, atma, tutma, tarazlıq, tullanma, yerimə, driblingə verilir [5].

Burada fərdi oyundan və qarışıq komandalarla oyundan istifadə olunur. Oğlan və qızlar qrup halında hərəkət etməyi, öz üstünlüklərini və mənfi cəhətlərini dərk etməyi öyrənirlər. Matçlarda qolların və qaliblərin hesaba alınması aparılmır. Oyunçular üçün əsas olan qalib gəlmək yox, iştirak etməkdir ki, bu da meydançada olan psixoloji təzyiqli və aqresivliyi azaldır. Burada əsas məqsəd sağlamlığı möhkəmləndirməklə, ibtidai sinif uşaqların, onların valideynlərinin, müəllimlərin kütləvi şəkildə festivallara cəlb edilməsi, müsbət təcrübənin əldə etməkdir. Oyun uşaqlarda fiziki hərəkət və idman məşğələlərinə qarşı həvəs yaradır.

Mini-həndbol üzrə məşğələlərinin təşkil edilməsi üçün nümunə. Uşaqlar 3 yaş qrupuna bölünür. Qruplar yerdəyişmə edir (tarazlaşma/tullanma-dribbling-atma/tutma-oyun), mərkəzdə müəyyən bir elementi icra edirlər. 10 dəqiqədən sonra qrup başqa müəllimin qrupuna keçir və digər elementləri öyrənir (Cədvəl 1).

Cədvəl 1.

7-10 yaşlı məktəblilər üçün Mini-həndbol məşğələlərinin məzmun xarakteristikası

| Dərsin xronometrajı (dəq.) | Hissələrin məzmunu |
|----------------------------|--|
| 0 – 10 | Salamlama və isinmə hərəkətləri |
| 11-25 | atmalar - tutmaq (vurmaq,sürət, konsentrasiya) dribling – topun aparılması (müxtəlif səviyyələrdə, mövqeni dəyişməklə: yüksək, aşağı, oturmuş vəziyyətdə, ayaq üstə, hərəkətdə, qaçışda; sol - sağ qolla); alətlərlə balanslaşdırma: bir ayaq üzərində dayanmaq; sürətlə. Tullanmalar: hündürlüyə, uzunluğa, alətlər üzərindən; oyun bir tərəf müqabili ilə/ tərəf müqabilləri ilə; topla / topsuz |
| 26-40 | Mini-həndbol və ya digər idman və mütərrik oyunları. |
| 41-45 | Tənəffüsü və əzələlərin süstləşməsini təmin edən hərəkətlər. Yekun nəticələrin çıxarılması. |

Məşğələlərin aparılmasının metodik xüsusiyyətləri. Məşğələlər zamanı uşaqların erkən ixtisaslaşmasına, onların oyun mövqələrinə bölünməsinə yol verilməməlidir. Müəllim dostluq münasibətlərinin inkişaf etməsi və danışıq vərdişlərinin formalaşması üçün şərait yaratmalıdır. Göstərişlər konkret olmalıdır. Məşğələlər oyun formasında, praktik istiqamətdə və müsbət emosional şəraitdə keçməlidir [3].

7-8 yaşlı uşaqlar. Bu dövr uşaqların davranışında kəskin dəyişiklərin yaranması ilə xarakterizə olunur. Müəllimin uşaqlara əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərmək imkanları var [3]. Məşğələlər 2-3 nəfərlik kiçik qruplarla qısa müddət ərzində yüksək emosional şəraitdə keçirilməlidir. Vasitələri seçərkən yaşa bağlı xüsusiyyətləri mütləq nəzərə alınmalıdır: uşaqlar top tutduqda dayanırlar, hamı bir ayaq üstə tullana bilmir, texniki elementləri yalnız bir neçə nəfər başa düşür (Cədvəl 2).

Cədvəl 2.

Ümumtəhsil məktəblərinin 1-ci dərəcəsi üçün müəyyən edilmiş tədris proqramının məzmunu

| 1-ci dərəcəsi üçün | |
|---|--|
| Tədris materialının məzmunu | Şagirdlərin ümumtəhsil hazırlıq səviyyəsinə dair dövlət tələbləri |
| Nəzəri məlumat | |
| Azərbaycan həndbolunun inkişaf tarixi. "Həndbol" oyununun ümumi xüsusiyyətləri və əsas anlayışları. Oyun meydançasının ölçüsü, oyunçuların yerləşdirilməsi, oyunun əsas qaydaları. Oyun meydançasında təhlükəsizlik qaydaları. | Şagird (oğlan – qız) səciyyələndirir: Azərbaycan həndbolunun inkişaf tarixini, "həndbol" oyununun ümumi xarakteristikasını; adlandırır: meydançanın ölçüsü, xətlər, komandanın tərkibi; riayət edir: oyun və təhlükəsizlik qaydalarına |
| Texniki - taktiki hazırlıq | |
| Həndbolçunun duruşu. Oyunçuların oyun meydançasında yerləşdirilməsi. Oyunçuların yerdəyişməsi, iki addımdan sonra dayanmaq. Sağ və sol əllə addımla driblinq, xüsusi dirək ətrafında istiqamətləndirmək, iki əllə topu tutmaq. Topun bükülmüş qolla yuxarıdan atılması. Sağ və sol əllə hədəfə atmalar. Topu bir və iki əllə yerindən ötürmə. "Mini-həndbol" tədris oyunu | Şagird (oğlan – qız) səciyyələndirir: həndbolçunun əsas duruşları; oyunçuların meydançada yerdəyişməsi; icra edir: irəliləmələr, iki addımla dayanma; topun sağ və sol əllə aparılması; topun seçilmiş hədəfə atılması; bacarır: topu bir və iki əllə yerindən ötürmək; "mini-həndbol" oyununda iştirak edir |

8-9 yaşlı uşaqlar. Uşaq sosial münasibətləri biruzə verməyə başlayır, qrupda maraqla işləyir, oyun qaydalarına əməl etməyi bacarır [3]. Uşaqların əksəriyyəti topu variativ

şəkildə (sərt, yumşaq, dəqiqlik), hərəkət edərkən tuta/ata, bir və ya iki ayaq üstə tullana, yarışa və yarışlarda iştirak edə bilər (Cədvəl 3).

Cədvəl 3.

Ümumtəhsilməktəblərinin 2-ci dərəcəsi üçün müəyyən edilmiş tədris proqramının məzmunu

| 2-ci dərəcəsi | |
|--|--|
| Tədris materialının məzmunu | Şagirdlərin ümumtəhsil səviyyəsinə dair dövlət tələbləri |
| Nəzəri məlumat | |
| <p>Avropa idmanının müasir inkişaf mərhələsində Azərbaycan həndbolunun yeri.</p> <p>Oyunçu mövqeləri. Cərimə və sərbəst atışın əhəmiyyəti.</p> <p>Oyun qaydalarının pozulması.</p> <p>Oyunçuların cəzalandırılması.</p> <p>İdman zədələnmələri ilə bağlı xəbərdarlıq.</p> <p>Oyun meydançasında təhlükəsiz davranış qaydaları.</p> | <p>Şagird (oğlan – qız) aşkar edir: Avropa idmanının müasir inkişaf mərhələsində Azərbaycan həndbolunun yeri, cəza və sərbəst atışların təyin etmə qaydalarını; əsaslandırır: komandanın tərkibi və oyunçuların təyin edilməsi; riayət edir: oyun və təhlükəsizlik qaydalarına.</p> |
| Texniki - taktiki hazırlıq | |
| <p>Hücumda və müdafiədə oyunçuların meydançada hərəkət etmə üsulları yolları.</p> <p>Oyunçuların topsuz irəliləmələri.</p> <p>Topu iki əllə aşağıda, sinə qarşısında, yuxarıdan tutmaq. Baş arxasından və çiyindən yerində və hərəkətdə ötürmə.</p> <p>Cüt-cüt irəliləyərək yerdəyişməklə ötürmə.</p> <p>Topun müxtəlif hərəkət trayektoriyalarından müxtəlif ötürmələr.</p> <p>Ötürmə zamanı topun ələ keçirilməsi.</p> <p>Topun sağ və sol əllə, yuxarıdan yellənməklə yerindən və hərəkətdə atılması. Qapıya atmalar.</p> <p>Dayaqlanmış vəziyyətdən cərimə və sərbəst atışlar.</p> <p>Qapıçı oyunu: qapıda dayanmaq və hərəkət etmək; topları bir və iki əllə qaytarmaq. Oyun məşqi 2-1; 2-2.</p> <p>Sadələşdirilmiş qaydaları ilə öyrədici oyunu.</p> | <p>Şagird (oğlan – qız) bilir və yerinə yetirir: hücumda və müdafiədə müxtəlif hərəkətləri (topla və topsuz), yerində və hərəkətdə öyrənilmiş şəkildə topu tutmaq və ötürmək, topu sağ və sol əllərlə yerindən tullanaraq atmaq; malikdir: sərbəst və cərimə atışlarını yerinə yetirmək bacarığına; tətbiq edilir: qapıçının oyun vərdişlərini; iştirak edir: sadələşdirilmiş qaydalara uyğun olaraq oyun hərəkətlərində və öyrədici oyunda.</p> |

9-10 yaşlı. Bu yaşda olan uşaqlar müvafiq oyunla bağlı vərdiş və qabiliyyətləri inkişaf etdirməklə "bədən tərbiyəsi" fənni və eləcə də həndbol oyununun öyrənməyə meyilli

olurlar. İdman növünün seçilməsi üzrə istiqamət müəyyən edilməsi də məhz bu yaş dövərində baş verir (3-4-cü siniflər) (Cədvəl 4).

Cədvəl 4.

Ümumtəhsil məktəblərinin 3-cü dərsləri üçün müəyyən edilmiş tədris proqramının məzmunu

| 3-cü dərsləri | |
|--|---|
| Tədris materialının məzmunu | Şagirdlərin ümumtəhsil səviyyəsinə dair dövlət tələbləri |
| Nəzəri məlumat | |
| <p>Azərbaycan həndbolçularının nailiyyətləri. Həndbol üzrə yarış qaydaları və hakimliyin təşkili. Fərdi və qrup şəkilli taktiki fəaliyyət. Həndbolçular üçün xüsusi fiziki hazırlığın əhəmiyyəti.</p> | <p>Şagird (oğlan – qız) səciyyəlandırır: Azərbaycanın həndbol komandaları nailiyyətləri ; malikdir: fərdi və qrup halında olan taktiki fəaliyyətlərlə bağlı biliklərə; yarışları təşkil etməyin qaydaları; tətbiq edir: həndbolçu üçün xüsusi hazırlıq hərəkətləri; riayət edir: təhlükəsizlik qaydalarına.</p> |
| Texniki - taktiki hazırlıq | |
| <p>Oyunçuların irəliləməsi. Hücumda və müdafiədə irəliləmə üsulları. Qarşılaşma hərəkətlərində topun tutulması və ötürülməsi. Yuvarlanan topu tutmaq. Müxtəlif amplituda ilə sıçrayan topun aparılması. Topu uzağa atmaq. Şəxsi müdafiə. Rəqibin diqqətini yayındıran fəaliyyətlər. Ötmək, bir istiqamətdə hərəkət etmək və digər tərəfdən çıxmaq və atmaq üçün fintlər. Sağa və meyillənməklə aldadıcı hərəkət. Maneələr. Tərəf müqabilinin hücum etməsi üçün daxildən və xaricdən çıxış. Maneələrdən çıxış. Dayaqlanmış sığırmaqla atış. 5 metrlik sərbəst atış. 4-5 m-dən atılan topların geri qaytarılması zamanı qarışının mövqeyi. Topların qaytarılma texnikası. Qarıcı qarışının aşağı küncələrinə atışlar üçün yellənir. Komanda fəaliyyətləri. "Xətt oyunçusunun" funksiyaları. Təlim oyunu.</p> | <p>Şagird (oğlan – qız) malikdir: hücumda və müdafiədə, ötürmə və driblingdə davamlı hərəkət bacarıqları, rəqibin diqqətini yayındıran texnikalar; həyata keçirir: topun ələ keçirilməsi, yuvarlanan topun tutulması; yerinə yetirir: maneələr; 5 metrlik cərimə atışı, kəskin atış; bacarır: hücumu dəf etmək üçün qarışıda düzgün mövqe seçmək; tətbiq edir: müxtəlif irəliləmə və dayanma üsulları, təlim oyununda qarışının oynamaq vərdişləri; iştirak edir: oyun hərəkətlərində və sadələşdirilmiş qaydaları olan təlim oyununda.</p> |

Nəticə. Oyun vəziyyətində uşaqlarda qüvvə, sürət və koordinasiya keyfiyyətləri inkişaf edir və oyunçular müxtəlif oyun vəziyyətlərində düşünməyi, işləməyi, yaratmağı və müxtəlif oyun şəraitlərində, təcrübə qazanmağı öyrənirlər. Uşaqların hərtərəfli inkişafı üçün oyun fəaliyyətinin müstəsna əhəmiyyətini vurğulayan A.S. Makarenko qeyd edirdi: “Oyun uşağın həyatında vacibdir, böyüklərin fəaliyyəti, işi, xidməti olması ilə eyni mənə daşıyır. Adətən uşağın oyun proseslərində göstərdiyi fəaliyyətlər böyüyəndən sonra özünün iş fəaliyyətində təkrar olunur. Buna görə də gələcək xadimlərin tərbiyəsi oyun zamanı baş verir.”

ƏDƏBİYYAT

1. Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А.

Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол». М.: ФГБУ. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. с. 8.

2. Зайцев Ю.Г. *Подготовка юных гандболистов.* М.: «Спорт», 2020. с. 12.
3. Игнатьева В.Я. *Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах.* М.: «Советский спорт» 2013. с. 87, 90, 92, 96.
4. Дылкина Т.В., Романова Е.В., Семьякина Е.М., Калагина С.М. *Обучение игре в гандбол.* Учебное пособие. Барнаул. 2019. с. 7.
5. Ковалева С.А., Кравченко Н.Н., Алиев Т.Д. *Гандбол.* Учебное пособие. Зерноград. 2019. с. 18.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ГАНДБОЛУ ПРОВОДИМЫХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

доц. А.Г. Вагабзаде^{1а}, Ф.Э. Алиева^{1б}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^аasmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^бfarida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

Аннотация. В статье авторами разработан и представлен инновационный подход к освоению программных материалов вариатного модуля «мини-гандбол» по физическому воспитанию для 1-4 классов. Общие рекомендации по обучению технике и тактике в мини-гандболе дополнены авторскими рекомендациями по самостоятельному изучению технических приёмов игры, а также структуры трёхлетнего тренировочного процесса. Представленные в

статье рекомендации по организации и проведению занятий по мини-гандболу могут быть полезны учителям физической культуры, а также студентам физкультурных вузов при подготовке к спортивным играм и при прохождении педагогической практики в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: школа, гандбол, игра, упражнение, мини-гандбол, спорт, физическая культура.

GENERAL CHARACTERISTICS OF MINI-HANDBALL CLASSES HELD IN SECONDARY SCHOOLS

ass.prof. A.H. Vahabzade^{1a}, F.E. Aliyeva^{1b}

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^aasmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^bfarida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

Annotation. In the article, the authors developed and presented an innovative approach to mastering the program materials of the variant module “mini-handball” for physical education for grades 1-4. General recommendations for teaching technique and tactics in mini-handball are supplemented by the authors recommendations for independent study of the technical methods of the game, as well as the structure of the three-year training process. The recommendations presented in

the article on the organization and conduct of mini-handball classes may be useful to physical education teachers, as well as students of physical culture universities when preparing for sports games and when passing pedagogical practice in secondary schools..

Keywords: *athletes, functional states, assessment methods, physical performance, bioenergetics, condition, fitness, sports form.*

YUNAN-ROMA GÜLƏŞİNDƏ ARXAYA ƏYİLƏRƏK ATMALAR

Y.S. Cəlalov^{1a}, F.Y. Cəlalov^{2,b}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

² Qazi Universiteti, Türkiyə

^a yashar.calalov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2571-8532

^b farhad.jalalov@gazi.edu.tr

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Arxaya atmalar Yunan-Roma güləşində ən mürəkkəb fəndlərdən biridir və güləşçinin texniki arsenalında aparıcı rol oynayır. Bu fəndlər müxtəlif tutmalarla icra olunur və çoxlu variantlara malikdir. Fəndin icrası zamanı yığılmanın mürəkkəbliyi onların təlimi zamanı diqqətin böyüklüyünü tələb edir. Müasir dövrdə məşqçilər bu fəndlərin icrasının və təlimin metodikasının müxtəlif variantlarını tövsiyyə edirlər. Bu məqalədə fəndlərin icrasının bəzi variantları və öyrədilmə metodikası nəzərdən keçirilir.

Açar sözlər: güləş, atma, arxaya əyilmə, təkən, yığılma, dönmə, tutma, rəqib, güləş müqəvvası.

Arxaya əyilərək atmalar yunan-roma güləşində ayaq üstə və parterdə çox tətbiq edilən, icrasına görə ən mürəkkəb olan fənd qrupudur. Bu fəndlərin icrası zamanı hücumçu rəqiblə birlikdə arxaya qeydi-adi tərzdə yığılma icra etməli olur. Arxaya əyilərək atmalar hücum və əks-hücum texniki fəaliyyəti kimi tətbiq edilir parterəsalmalar, irəli əyilərək atmalar, bel üzərindən atmalar və təkənla yığılma ilə müvəffəqiyyətlə birləşdirilir. Bu fəndlər yandan, öndən, arxadan rəqibi müxtəlif üsullarla tutmalar ilə xarakterizə edilir.

Arxaya əyilərək atmaların bir çoxunu 4 üsulla yerinə yetirmək olar:

- 1) arxadakı ayağı rəqibin qıçları arasında irəli qoyulmuş digər ayağa yaxınlaşdırmaqla (rəqibi xalçadan əvvəlcədən qaldıraraq və qaldırmadan);
- 2) rəqibin yanına (arxasına) addımlayaraq;

3) rəqibdən sallanmaqla;

4) buraraq.

Arxaya əyilərək atmaların icrası zamanı hücumçunun fəaliyyəti əsasən aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Rəqibi tutmaq və ona yaxınlaşmaq
2. Rəqibi müvazinətdən çıxarmaq, arxaya əyilmək hesabına ona təkən vurmaq və birlikdə yığılmaq
3. Yerə bir az qalmış rəqiblə birlikdə sinəsi xalçaya dönmək
4. Rəqibi saxlamaq və sıxmaq [1]

Bu hərəkətlərin bəziləri eyni zamanda bəziləri isə bir-birinin ardınca yerinə yetirilir. Bunları nəzərdən keçirək.

1.Rəqibi tutma və ona yaxınlaşma. Hər hansı bir tutma ilə arxaya əyilərək atmanın yerinə yetirilməsinin müvəffəqiyyəti rəqibi tutmanın və ona yaxınlaşmasının uzlaşdırılmasının tezliyindən asılıdır.

Praktikada rəqibə yaxınlaşmanın bir neçə üsulu var:

- a) Arxadakı ayağı irəlindəki ayağın yanına qoymaqla. Hücumçu qabaqcadan müvafiq tutmanı yerinə yetirib (və yaxud yaxınlaşan zaman tutur) arxada olan yarıbükülü ayağını rəqibin müxtəlifadlı ayağının xaricində, çiyin bərabərində pəncəsi aralı üstə qoyur. Gövdəsini isə rəqibə elə yaxınlaşdırır ki, öz sinəsi və gövdəsi onun sinəsindən və gövdəsindən aşağı olsun. Bütün bunlara tutmanın sıxlaşdırılması da əlavə olunur.
- Digər bir variantda isə hücumçu arxada olan ayağının rəqibin müxtəlifadlı ayağının xaricində deyil, onun daxilində öz irəlindəki ayağının yanında qoymuş olur.
- b) Arxadakı ayaqla rəqibin arxasına addımlamaqla. Qolu gövdə ilə birgə qarşılıqlı tut-

ma və soltərəfli duruş vəziyyətindən hücumçu ayaqla xalçadan itələnərək onu rəqibin müxtəlifadlı ayağının arxasında pəncə daxilə tərəf olmaqla diz nahiyəsində bir qədər bükülmüş vəziyyətdə qoyur. Arxaya addımladıqdan sonra hücumçu rəqibə elə yaxınlaşır ki, özünün sinəsi və çanağı onun sinə və çanağından aşağı olsun eyni zamanda hücumçu rəqibini qolları ilə möhkəm sıxır və onunla birlikdə arxaya əyilir.

c) Sallanmaqla (arxadakı ayağı rəqibin ayaqları arasına qoymaqla) Qolu gövdə ilə birgə qarşılıqlı tutma vəziyyətindən hücumçu arxadakı ayağını rəqibin ayaqları arasında imkan qədər dərinə qoyur və öz budunu (qoyduğu qıçın) rəqibin müxtəlifadlı qıçının buduna sıxır. Bu zaman hücumçunun sinəsi və çanağı rəqibin sinə və çanağından aşağı olur. Rəqibi möhkəm sıxaraq hücumçu onunla birlikdə tutulmuş qolo tərəfə arxaya əyilir.

2. Rəqibi müvazinətdən çıxarma, təkən vurma və onunla birlikdə yıxılma. Qabaqcadan xalçadan qaldırmadan arxaya əyilərək atmalar zamanı rəqibi müvazinətdən çıxarma böyük əhəmiyyətə malikdir.

Rəqibi tutduqdan və ona yaxınlaşmadıqdan sonra zamana və məsafəyə görə qısa olan bu fəaliyyət qıçların bir qədər açılması arxaya əyilmə və tutulmuş nahiyələrdən rəqibi öz sinəsi üzərinə dartma hesabına baş verir.

Rəqibi müvazinətdən çıxararaq və öz sinəsi üstə dartaraq hücumçu arxaya yıxılmaqla qıçların cəld açılması (düzləndirilməsi), tutulmuş nahiyələrin əllərlə öz üzərinə qüvvətlə dartılmaq, bel və baş nahiyəsində gövdənin arxaya maksimal əyilməsi, həmçinin, başın arxaya əyilməsi hesabına onu təkənə yuxarı vurur. Təkənə icra edərək hücumçu sürətlə arxaya yıxılır və rəqibi də özü ilə birlikdə aparır. Bu zaman rəqibin ayaqları yuxarı, başı isə aşağı vəziyyətdə olur. Bu məqamda hücumçu tutmanı bir qədər boşaldaraq rəqibin sərəbəst düşməsi üçün şərait yaradır.

3. Rəqiblə birlikdə sinə ilə xalçaya tərəf dönmə. Hücumçunun sinə ilə xalçaya tərəf dönməsi əsasən tutmanın sıxlığından və təkənin qüvvəsindən asılıdır.

Əgər gövdənin sağ qolla birgə tutulmasının icrası zamanı hücumçu təkənə güclü vermişdirsə, təkənin sonunda o, rəqiblə birlikdə tutulmuş qol tərəfə dönməyə başlayır.

Bunun üçün hücumçu başını arxaya-sola əyərək sağ ayağın dabana dayağından pəncəyə dayağa keçir.

Sonra hücumçu sağ ayağı sol ayaqa üzərindən keçirir, tutulmuş qolu aşağı-sola dartır, sağ əllə isə rəqibi öz üzərindən həmin tərəfə atmağa kömək edir. Bu fəaliyyətlərin nəticəsində hücumçu sinə ilə xalçaya tərəf dönərək rəqibi öz üzərindən sola arxası üstə atır.

4. Rəqibi saxlama və sıxma. Rəqibi saxlama və sıxma fəndin tamamlayıcı hissəsidir.

Sinə ilə xalçaya tərəf dönmənin sonunda hücumçu rəqibi öz üzərindən sola atır, yan tərəfə qarın üstə uzanmış və yaxud sağ bazu üzərində oturmuş vəziyyət alır, tutmanı gücləndirərək (tutmanı dəyişmək də olar) onu xalçaya sıxmağa çalışır [2].

Rəqibə yaxınlaşmanı və onu tutmanı mənimləmək üçün təmrinlər.

1. Sağtərəfli duruşda güləşçi yarıbükülmüş sol ayağını sağ ayağı səviyyəsində qoyur, əllərini “qarmaq” birləşdirir və gövdəsini bir qədər arxaya əyir.
2. Sağtərəfli duruşda gövdəni sağ qolla birgə qarşılıqlı tutma vəziyyətindən (və yaxud əvvəlcədən tutmadan) güləşçi yarı bükülmüş sol ayağını rəqibin müxtəlifadlı ayağının xaricində qoyur (əgər əvvəlcədən tutma olmayıbsa, onun gövdəsini sağ qolu ilə birgə tutur), ona tam yaxınlaşır, özünə sıxır və bir qədər arxaya əyilir.
3. Soltərəfli duruşda güləşçi addımlayaraq yarı bükülmüş sağ ayağının pəncə daxilə tərəf olmaqla irəli qoyur və sinə qarşısında əllərini qarmaqvari birləşdirir. Sağ ayaqla xalçaya toxunaraq o, sola dönərək sal ayağını sağın yanında qoyur və arxaya əyilir.
4. Soltərəfli qarşılıqlı duruşda güləşçi rəqibin gövdəsini sol əllə birgə tutaraq sağ ayaqla onun sol ayağının arxasına addımlayır (pəncə daxilə olmaqla). Rəqibə sıx yaxınlaşaraq və sola dönərək hücumçu sol ayağını sağ

ayağı ilə bir səviyyəyə qoyur və onu özünə saxaraq arxaya əyilir.

Rəqibi müvazinətdən çıxarmanı və arxaya yıxılmanı mənimsəmək üçün təmrinlər

1. Güləşçi rəqibin köməyi ilə ayaq üstədən xalçaya kürəyi üstə yıxılmanı icra edir. (əllər yanda və yaxud sinə qarşısında birləşmiş)
2. Güləşçi rəqibin köməyi ilə ayaq üstədən körpü vəziyyətinə düşməyi öyrənir.
3. Güləşçi sonradan sinə ilə xalçaya tərəf dönməklə ayaq üstədən arxaya yıxılmanı öyrənir (əllər yanda və yaxud sinə qarşısında birləşmiş)

Təkanı mənimsəmək üçün köməkçi təmrinlər.

1. Güləşçilər üz bəzilər duraraq bir-birinin əlindən tuturlar. Hərəkəti icra edən güləşçi qıçlarını bir qədər bükərək gövdəsini azacıq arxaya əyir. Rəqib onu yıxılmaqdan qoruyur.
“Bir sayında güləşçi qıçlarını açaraq çanağı ilə aşağıdan yuxarı təkan vurur (dabalarını xalçadan ayırmadan), başı və gövdəsini maksimal arxaya əyir; “iki” sayında çıxmış vəziyyətinə qayıdır.
2. Ayaqları çiyin vərəbərində aralı və yarı bükülmüş vəziyyətdə olan güləşçi əllərini sinə qarşısında birləşdirir, qıçlarını cəld açır, qarnı ilə yuxarı təkan vurur və əllərini sanki rəqibi dartmış kimi yuxarı qaldırır və gövdəsini arxaya əyir.
3. Güləşçi 2-ci təmrini doldurmuş ağır topla icra edir (topu sonadək buraxmadan)
4. Güləşçi 2-ci təmrini müqəvvə ilə yerinə yetirir (çəkisi az olan). Təkandan və əllərlə dartmadan sonra müqəvvə şaquli vəziyyətə gəlməməlidir.
5. Güləşçi 3-cü və 4-cü təmrini sonradan topu və ya müqəvvəni arxaya-sola (sağa) atmaqla icra edir. İcraşı güləşçi üstə qalır.
6. Güləşçi 4-cü təmrini xalçaya yıxılmaqla icra edir.

Təkanın və müqəvvəni öz üzərindən atmanın sonunda güləşçi arxaya yıxılarkən sinə ilə xalçaya tərəf dönmür. Mühafizə edən köməkçi isə yan tərəfdən duraraq əlini icraçının uzaq kürəyinin altına qoyub saxlayır və onu arxası üstə yıxılmaqdan qoruyur [3].

Sinə ilə xalçaya tərəf dönməni mənimsəmək üçün köməkçi təmrinlər.

1. Güləşçi müvazinətdən çıxarmaq və arxaya yıxılmaq üçün təyin olunmuş 3 saylı hərəkəti icra edir və bu zaman sinə ilə xalçaya tərəf dönərkən diqqətini sağ ayaqla təkan və onu sol ayaq üzərindən keçirməyə yönəldir.
2. Güləşçi ayaq üstədən arxaya yıxılaraq bu hərəkətləri ardıcıl yerinə yetirir: təkan vurur, arxaya ətilir, başını sola döndərir (dönmə istiqamətində), sağ ayağın təkanı hesabına sinəni xalçaya tərəf döndərir və onu (sağ ayağı) sol ayaq üzərindən keçirir, qarnı və yaxud sağ budu üzərinə yıxılır.
3. Üfüqi (fraktal) duruş vəziyyətindən (əllər sinə qarşısında qarmaqvari birləşmiş) güləşçi körpü vəziyyətini alır, dayanmadan sinə ilə xalçaya tərəf dönmür və sonda sağ və yaxud sol budu üzərində oturur.

Arxaya əyilərək atmaların təlimini asanlaşdırmaq üçün məşq prosesində güləş müqəvvalarından istifadə edilir. Müqəvvaların həm yüngül, həm də ağır çəkili olması məqsədə uyğundur. Yüngül müqəvvalar fəndin icra sürətini, ağır müqəvvalar isə fənddə iştirak edən əzələlərin qüvvəsini artırmağa kömək edir.

Müqəvvə ilə arxaya əyilərək atmaları müxtəlif tutmalarla, yanaşmalarla, xalçaya tərəf dönmə üsulları ilə (başla xalçaya toxunmadan, körpü yarım-körpü vəziyyətlərindən) təqlid etmək olar.

Gövdəni qolla birgə tutmaqla müqəvvəni atma (mühafizə ilə).

Güləşçi müqəvvənin gövdəsini sağ qolu ilə birgə tutur. Mühafizəçi müqəvvənin azad qolu tərəfdən durur və onu sol əli ilə tutur. Atma zamanı mühafizəçi öz fəaliyyəti ilə müqəvvəyə lazım istiqaməti verir. Bu zaman lazım olduqda müqəvvənin düşmə sürətini azaldır və ya sağ əli ilə altdan müqəvvəyə olan təkanı gücləndirir.

Gövdəni qolla birgə tutmaqla müqəvvəni atma (arxadakı ayaq irəli qoymaqla).

Sağ ayaqla müqəvvə ilə birgə xətdə duraraq güləşmi onun gövdəsini qolu ilə birlikdə tutur. Bu vəziyyətdən güləşçi arxadakı yarı bükülmüş sol ayağını sağ ayağı ilə xəttə qoyur,

çanağını və sinəsini müqəvəyya sıx yaxınlaşdıraraq onu özünə sıxır. Arxaya əyilərək və yıxılaraq güləşçi qıçlarının açılması və əllərlə öz üzərinə tərəf dartma hesabına yuxarı istiqamətdə müqəvvaya təkan vurur. Mümkün qədər arxaya əyilərək və başını sola döndərərək güləşçi əllərlə dartmanın və sağ ayaqla təkanın köməyi ilə sola dönür və eyni zamanda sağ ayağı solun üzərindən keçirir.

Sinə ilə xalçaya tərəf dönərək və ona çatmağa 30-40 sm qalmış güləşçi müqəvvanı xalça üzərinə atır, onun gövdəsini və qolunu tutaraq yan tərəfdən yanında oturur və ya uzanır.

Gövdəni qolla birgə tutmaqla müqəvvanı atma (arxasına addımlayaraq)

Güləşçi sağ ayağını müqəvvanın sağ tərəfində qoyaraq onun gövdəsini sağ qolu ilə birlikdə tutur. Sağ ayaqla xalçadan itələnərək güləşçi müqəvvanın arxasına addımlayır, yarı bükülmüş sağ ayağının pəncə daxilə tərəf olmaqla xalça üzərinə qoyur. Müqəvvaya tam yaxınlaşaraq onu özünə sıxır. Sola dönməklə bir qədər arxaya əyilərək güləşçi sol ayağını sağ ayağı ilə bir səviyyəyə qoyur, güclü təkan vurur və maksimum arxaya əyilərək müqəvvanı birinci üsulda qeyd olunmuş kimi atır [4].

Müqəvva ilə fəndin mənimsənilməsini bitirdikdən sonra məşğul olanlar fəndi tərəf müqə-billəri ilə icra edə bilirlər. Lakin, ilk dövrlər onların yanında mühafizəçinin olması vacibdir. Buna görə də güləşçilər mühafizə və özünü mühafizə hərəkətlərini mütləq öyrənməlidirlər.

Müxtəlif illərdə müəlliflər tərəfindən ədəbiyyatlarda qeyd olunan arxaya əyilərək atmaları nəzərdən keçirək.

N.M. Qalkovskiy, A.Z. Katulin, N.Q. Çionovun fikrincə, arxaya əyilərək atmaları sinə üzərindən atmalar adlandırır və tutmalara görə 3 qrupa bölür:

- 1) Qolları və gövdəni yandan tutmaqla sinə üzərindən atmalar
- 2) Qoları, bazunu və gövdəni arxadan tutmaqla sinə üzərindən atmalar
- 3) Qolları, bazunu və gövdəni öndən tutmaqla sinə üzərindən atmalar

Kitabda fəndin aşağıdakı variantları göstərilmişdir:

- 1) Gövdəni yandan tutmaqla sinə üzərindən atma
- 2) Açaqla və gövdəni yandan tutmaqla sinə üzərindən atma
- 3) Açaqla və gövdəni arxadan tutmaqla sinə üzərindən atma
- 4) Boyunu bazu altından və gövdəni arxadan tutmaqla sinə üzərindən atma
- 5) Qolu və gövdəni arxadan tutmaqla sinə üzərindən atma
- 6) Qolu və gövdəni öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 7) Eyniadlı biləyi boyunda və gövdəni öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 8) Qolları və gövdəni öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 9) Qoları öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 10) Eyniadlı qolu və bazunu öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 11) Bazunu və boyunu öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 12) Qolu öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 13) Qolu əksinə və boyunu üstədən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 14) Qolu və boyunu əksinə(üstədən) tutmaqla sinə üzərindən atma
- 15) Qolu və bazunu boyun üzərindən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 16) Boyunu bazular altından əksinə ikiqat tutmaqla sinə üzərindən atma
- 17) Gövdəni əksinə tutmaqla tutmaqla sinə üzərindən atma

Bundan əlavə müəlliflər yuxarıda qeyd olunan tutmaları tətbiq etməklə atmaları daha 2 qrupa bölür:

- 1) Körpü üzərindən atçalar
- 2) Yarımkörpü üzərindən atmalar.

N.N. Sorokinin əsərlərində arxaya əyilərək atmaları “arxaya atmalar” adlandırır.

- 1) Eyniadlı qolu boyunda tutaraq arxaya atma
- 2) Gövdəni qola birgə öndən tutaraq arxaya atma
- 3) Müxtəlifadlı qolu və gövdəni öndən tutaraq arxaya atma

- 4) Qolu iki əllə tutaraq arxaya atma
- 5) Qoları öndən-üstədən tutaraq arxaya atma
- 6) Bazunu və boyunu öndən tutaraq arxaya atma
- 7) Boyunu bə gövdəni yandan tutaraq arxaya atma
- 8) Gövdəni öndən tutaraq arxaya atma
- 9) Gövdəni arxadan və qolu bazu altından tutaraq arxaya atma
- 10) Qolu açar və gövdəni yandan tutaraq arxaya atma
- 11) Qolu açar və gövdəni arxadan tutaraq arxaya atma
- 12) Bir bazunu üstədən, döğərini altdan tutaraq arxaya atma
- 13) Eynioadlı qolu və çənəi öndən tutaraq arxaya atma
- 14) İrəlidən gövdəni əksinə tutaraq arxaya atma
- 15) Müxtəlifadlı qolu boyunda və gövdəni irəlidən tutaraq arxaya atma
- 16) Bazunu və boyunu üstədən-yandan tutaraq arxaya atma
- 17) Gövdəni qolla birgə yandan tutaraq arxaya atma
- 18) Gövdəni qolla birgə arxadan tutaraq arxaya atma
- 19) Qolları irəlidən altdan tutaraq arxaya atma
- 20) Qolları irəlidən bazular altından tutaraq arxaya atma
- 21) Gövdəni qollarla birgə irəlidən tutaraq arxaya atma
- 22) Gövdəni qollarla birgə arxadan tutaraq arxaya atma

N.N. Sorokin öz əsərlərində fəndin bir neçə variantının təsvirini və təlim metodikasını verir.

- 1) Gövdəni qolla birgə tutmaqla arxaya əyilərək atma
- 2) Qolu və gövdəni yandan (arxadan) tutmaqla arxaya əyilərək atma
- 3) Bazunu və gövdəni yandan tutmaqla arxaya əyilərək atma
- 4) Qolu və gövdəni tutmaqla arxaya əyilərək atma
- 5) Qolları üstədən tutmaqla arxaya əyilərək atma

A.N.Lents öz əsərlərində arxaya əyilərək atmaların bir neçə variantı müfəssəl təsvir edilmiş, müdafiə əksfənd, kombinasiya, taktiki ha-

zırlıq, metodiki göstərişlər, əlverişli şəraiti göstərilmişdir.

- 1) Gövdəni qolla birgə (qolu və gövdəni) tutmaqla arxaya əyilərək atma
- 2) Gövdəni tutmaqla arxaya əyilərək atma
- 3) Qolları üstədən tutmaqla arxaya əyilərək atma

V.P. Kojarskiy və N.N. Sorokinin texnika ilə əlaqədar işləri arxaya əyilərək atmalar haqqında ən çox məlumat verən son ədəbiyyatdır. Burada arxaya əyilərək atmaların aşağıdakı tutmalarla icra olunan variantları göstərilir: qolu gövdə ilə birgə tutaraq (qabaqcadan xalçadan ayırmaqla və ayırmamaqla, arxasına addımlamaqla, sallanmaqla); qolları üstədən tutaraq; gövdəni arxadan (yandan) tutaraq; boyunu və gövdəni yandan tutaraq; boyunu bazu ilə birgə tutaraq; qolu və gövdəni yandan (arxadan) tutaraq; gövdəni qolla birgə yandan (arxadan) tutaraq; qolu iki əllə tutaraq; əlləri qarmaq birləşdirməklə qolu üstədən tutaraq; bir bazunu üstədən, digərini altdan tutaraq; bazunu üstədən və boyunu tutaraq; boyunu və gövdəni tutaraq; gövdəni uzaq qolla birgə yandan tutaraq; eyniadlı qolu və boyunu (çənəni) tutaraq; boyunu bazu ilə birgə yandan-üstədən tutaraq; qolları altdan tutaraq; üstədən qolları bazu altından tutaraq; saidi daxildən və öz biləyini tutaraq; gövdəni qollarla birgə tutaraq. Müəlliflər yuxarıda qeyd olunan bütün variantların müdafiələrini, əks-fəndlərini, əlverişli şəraitin yaradılmasını və öyrədilmə metodikasını geniş göstərmişlər [5].

İşin sonunda belə bir qənaətə gəlmək olar:

- Arxaya əyilərək atmalar Azərbaycan dilli ədəbiyyatlarda çox zəif işıqlandırılmışdır.
- Yarışlarda və məşqlərdə aparılan pedaqoji müşahidələr göstərdi ki, ötən illər ərzində güləşmə praktikasında arxaya əyilərək atmaların ədəbiyyatlarda göstərilməyən variantları müşahidə edilməmişdir.
- Yarış qaydalarının ayrı-ayrı vaxtlarda parterdə güləşin xeyrinə dəyişməsi bu atmaların icra üsulunda və öyrədilmə metodikasında müəyyən səhvlərin meydana çıxmasına səbəb olmuşdur. Həmin səhvlərin aradan qaldırılması üçün gənc məşqçilərin diqqətini bu fəndlərin öyrədilmə metodikasına yönəltməyə böyük ehtiyac duyulur. Azərbaycan

can dilində gülüş texnikası ilə bağlı ədəbiyyatların nəşr olunması bu işi bir qədər də sürətləndirərdi.

ƏDƏBİYYAT

1. **Cəlalov Y.S.** *Yunan-Roma gülüşində di-yirləndərək çevirmələr*. Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri jurnalı, 2022, №3.
2. **Qurbanov X.K.** *İdman güləşi*. Dərslik, Bakı, Araz, 2016.
3. **Тарабрина И.В.** *Тренировочный процесс в подготовительном процессе* юного борца греко-римского стиля. VII Международная научная конференция, Краснодар, 2015.
4. **Тарабрина И.В.** *Необходимость спортивного отбора в греко-римской борьбе*. Казань, Журнал «Молодой ученый» №15, 2015.
5. **Слабоденюк А.В.** *Ранняя спортивная специализация и форсирование подготовки на примере греко-римской борьбы*. Казань, Журнал «Молодой ученый» №51, 2021.

БРОСКИ ПРОГИБОМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Я.С. Джалалов^{1а}, Ф.Я. Джалалов^{2,б}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

² Университет Гази, Турция

^аyashar.calalov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2571-8532

^бfarhad.jalalov@gazi.edu.tr

Аннотация. Броски прогибом являются одним из самых сложных приемов в греко-римской борьбе и занимают ведущую роль в техническом арсенале борца. Эти приемы выполняются разными захватами и имеют множество вариантов. Сложность падения при выполнении приема требует большого внимания при обучении им. В

настоящее время тренера предлагают разные варианты выполнения этих приемов и методик обучения. В этой статье рассматриваются некоторые варианты проведения этих приемов и методики обучения.

Ключевые слова: борьба, бросок, прогиб, толчок, падение, поворот, захват, напарник, борцовское чучело.

THROWS OVER WAIST IN GRECO-ROMAN WRESTLING

Y.S. Jalalov^{1а}, F.Y. Jalalov^{2,б}

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

² Gazi University, Turkey

^аyashar.calalov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2571-8532

^бfarhad.jalalov@gazi.edu.tr

Annotation. Throws by a deflection are one of the most difficult tricks in Greco-Roman wrestling and take a leading role in a wrestler's technical arsenal. These techniques are performed with different grips and there are many variations. The difficulty of falling while performing a technique requires great attention when teaching them. Nowadays, our

coaches offer different versions of execution of these techniques and teaching methods. This article analyses different ways to conduct them and teaching methods.

Keywords: wrestling, throw, deflection, push, falling, turn, grip, partner, wrestling dummy.

AZƏRBAYCANDA UNIVERSİTETLƏRİN İDMAN KLUBLARININ İŞİ, TƏŞKİLİ VƏ MALİYYƏLƏŞMƏSİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ YOLLARI

F.C. Hüseynov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
farhad.huseynov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5927-2444

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Azərbaycanda universitetlərdə idmanın daha da inkişaf etdirilməsi, onun tələbələr və işçilər arasında təbliği üçün mühüm maliyyə layihələri, proqramlar, innovativ yanaşmalar lazımdır. Universitetin idman klubu müstəqil olaraq əlavə maliyyələşdirmə cəlb edə bilən təşkilat kimi: ödənişli idman bölmələrinin açılması, sponsorların cəlb edilməsi, idman klubunun rəmzləri olan malların satışı şəklində təkbəşinə əlavə maliyyə cəlb edə bilən təşkilat kimi qəbul edilməlidir.

Açar sözlər: *tələbə idmanı, həvəskar idman, idman klubu, idmanda maliyyə.*

Son illərdə Azərbaycan hökuməti və qanunverici orqanları idman sənayesinə böyük diqqət yetirir. Təhsil nazirinin Azərbaycan Basketbol Federasiyasının prezidenti vəzifəsinə təyin edildikdən sonra, ali təhsil müəssisələrində idmana, xüsusəndə, basketbol idman növünə diqqət artmışdır. Beləliklə, Azərbaycanda 2022-ci ildən başlayaraq bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı strategiyasında idman infrastrukturunu inkişaf etdirmək, idmanla məşğul olanların sayını artırmaq, əhalinin sağlamlığını artırmaq və o cümlədən idman qurğularının sayının artırılması üzrə yeni dövr başlayır. Nəticədə, sistemli şəkildə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olan Azərbaycanda vətəndaşlarının payına - ümumi əhalinin 40% -ə, tələbələrin payı isə 80% -ə çatmalıdır [3, 8].

Bu vəzifələrin yerinə yetirilməsi üçün müsbət təkan Azərbaycanda ali təhsil müəssisələrində idman klublarının inkişafı layihəsi həyata keçirilməsidir. İdmanla məşğul olan tə-

ləbələrin sayının artırılmasında tələbə idman klubları kimi təhsil strukturlarının inkişafı xüsusi aktualıq kəsb edir. Azərbaycan Respublikası İdman Nazirliyinin saytında təqdim olunan məlumatlara görə, planlaşdırılan yarışlar uğurla yerinə yetirilir. Beləliklə, faktiki olaraq iştirak edənlərin sayı sürətlə artmaqdadır. Ali təhsil müəssisələrində hər bir idman növünə diqqətin artırılması, bu sahədə innovasiyaların həyata keçirilməsi tələbə idmanın inkişafına xidmət edir.

Strategiyanın həyata keçirilməsi üçün dövlət Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üçün bir sıra proqramlar qəbul etdi, bunlardan ən vacibi Azərbaycanda "Bədən Tərbiyəsi və İdmanın İnkişafı" Dövlət Proqramıdır [3,7,8,]. Buraya qarşıya qoyulan və həll olunan vəzifələrin miqyasına və mürəkkəbliyinə əsaslanan məqsədlər, vaxt və resurs təminatı, o cümlədən maliyyə resursları baxımından bir-biri ilə əlaqəli hədəf proqramları daxildir. Dövlət proqramının həyata keçirilməsinin maliyyə mexanizmi "2020-ci ilə qədər Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı". Bu proqramın məqsədi idman infrastrukturunun inkişafı, idmanın və o cümlədən peşəkar idmanın kütləviləşdirilməsi yolu ilə əhalinin sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına şərait yaratmaqdır. Proqramın həyata keçirilməsinə maliyyə dəstəyi büdcə, Azərbaycanın təsis qurumlarının büdcələri və büdcədən kənar mənbələr hesabına həyata keçirilə bilər, bu da dövlət sektorunun, kommertiya və qeyri-kommerciya təşkilatlarına, habelə dövlət sektorunun səylərini birləşdirməyə imkan verir.

"2022-ci ilə qədər Azərbaycanda ali məktəblərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı" üçün maliyyələşdirmə mənbələri və

məbləğləri universitetlərin imkanlarından asılı idi [6].

Ali təhsil məktəblərində idman klublarının inkişafı və maliyyələşdirilməsi planlaşdırılan tədbirlərinin həyata keçirilməsi hədəf göstəricilərin dəyərlərinə tam nail olmağa imkan verəcəkdir. Məqsədli proqramın icrası dövründə bədən tərbiyəsi və idmanın maliyyələşdirilməsinin yeni mexanizmi formalaşdırılmalıdır. Müasir zamanda vəsait həmkarlar ittifaqı təşkilatları, büdcədən kənar fondlar, bələdiyyələr, təhsil təşkilatları tərəfindən ayrılı bilinər. Lakin beynəlxalq yarışlarda və tədbirlərdə iştirak üçün əhəmiyyətli maliyyə resursları tələb olunur.

Təşkilatın innovativ yanaşması nəticəsində özəl himayədarlardan və sponsorlardan gələn vəsaitlər, həmçinin öz biznes fəaliyyətlərini həyata keçirən idman təşkilatlarının maliyyə axınları əldə edə bilirlər. Bu təşkilatlar qəzetlər, jurnallar, məlumat kitabçalarının nəşri, suvenirilər, döş nişanları, vimpeller və digər idman simvolları istehsal edə bilirlər. Müəyyən idman növləri üzrə təşkilatların maliyyələşdirilməsinin mühüm hissəsi yarışların televiziya və radio yayımı hüququnun satışıdır. Peşəkar idmançıların transferi üçün geniş agent şəbəkəsi mövcuddur. Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, idmanın inkişafına ayrılan xeyli vəsait müxtəlif inzibati səviyyəli büdcə pullarıdır.

Universitetlərdə idmanın maliyyələşdirilməsinin əsas istiqaməti universitet idmanının inkişafına dəstək verən təşkilatların yaradılmasıdır. Onlardan biri, ən qədimi, 1991-cü ildə yaradılmış və əvvəllər KİC Burevestnik adı ilə mövcud olan Azərbaycan Tələbə İdman Birliyidir (ATİB). Ən gənc təşkilat isə Azərbaycan Tələbə İdman Klubları Assosiasiyası kimi fəaliyyət göstərə bilər.

Bu gün aktual vəzifə universitetlərdə idmanın proqram-məqsədli maliyyələşdirilməsidir. Hazırda universitet idmanının maliyyələşdirilməsi üçün ciddi şəkildə qurulmuş sistem yoxdur. Təcrübə göstərir ki, hər bir universitet yalnız böyük bir təhsil müəssisəsinin ödəyə

biləcəyi tələbə idmanına öz büdcə vəsaitlərini yatırır. Azərbaycanda idman sənayesinin maliyyələşdirilməsi sistemi Avropa modelini özünə bir nümunə kimi istifadə edə bilər, burada büdcənin böyük hissəsi peşəkar idmana ayrılır.

Dövlət orqanlarının birbaşa ali təhsil sistemində idman klublarının formalaşdırılması ilə bağlı tövsiyələrinin görülməsinə baxmayaraq, bu proseslərin fəallaşdırılması ilə bağlı müəyyən problemlər var, yəni: Azərbaycanda təhsil müəssisələrində idman klublarının və ya mərkəzləri haqqında qanun məcburi yaradılmasını nəzərdə tutmur. Bu hüquqi aktlar yalnız məsləhət xarakteri daşıyır, inkişafı və səmərəli istifadəsi üçün bir çox təşkilati-hüquqi və maliyyə məsələləri həll olunmamış qalır, təhsil müəssisələrində kütləvi idman və idman-sağlamlıq tədbirlərinin tətbiqi hal-hazırda səmərəsiz şəkildə həyata keçirilir.

Hazırda universitetlərdə idman tədbirlərinin əsasən tələbə təşkilatlarının və həmkarlar ittifaqlarının az iştirakı ilə idman klubları tərəfindən həyata keçirildiyi bir vəziyyət mövcuddur. İdman klubları yalnız Azərbaycanın bir sıra universitetlərində mövcuddur və onların maliyyə sektorunda məhdud muxtariyyətləri var. Fikrimizcə, ali məktəblərdə kütləvi idmanın təbliği və peşəkar idmanın inkişafı ilə məşğul olacaq idman klublarının təşkili və yaradılması üçün yeni mexanizmə ehtiyac var, bədən tərbiyəsi kafedraları tədris prosesi ilə məşğul olurdular [7].

Universitetin idman klubunun inkişafında işin və maliyyə fəaliyyətinin təşkilinin təhlili müasir zamanın tələbidir.

Ali təhsil müəssisələrin idman klubları bu gün dövlət tərəfindən daha çox elitər idman naminə deyil, tələbələrə kütləvi şəkildə bədən tərbiyəsinə, sağlam həyat tərzinə cəlb etmək, gəncləri zərərli vərdişlərdən yayındırmaq, sağlam bədən tərbiyəsi formalaşdırmaq məqsədilə yaradılır. Azərbaycanda universitet idmanının gələcək inkişafı ilə bağlı problemlərin əhəmiyyətli hissəsi universitetlərdə idmanın təşkili və maliyyələşdirilməsi üçün effektiv sistemin formalaşdırılması ehtiyacı ilə bağlıdır. Məhz bu

problemlər, fikrimizcə, universitet idmanının inkişafına ən ciddi maneələr yaradır.

Tələbə idman klublarının əsas istiqamətləri aşağıdakılardan ibarət olmalıdır: kütləvi idman tədbirlərinin təşkili, yığma komandalar və idman bölmələri ilə iş. Universitetin bazasında tələbə idman klubunun idarə edilməsi modeli işlənib hazırlanmalı və qurulmalıdır, sonra bədən tərbiyəsi kafedrası ilə idman klubu arasında qarşılıqlı əlaqə texnologiyası yaradılmalı, istirahət bölmələrinin təşkilində kompleks yanaşma tətbiq edilməlidir. (Pilates, atletik gimnastika, yoqa, bal rəqsləri, döyüş sənətləri, üzgüçülük, aqua aerobika, streçinq, aerobika) [8], Universitet klubunun təşkili sxemi şəkildə idman bölmələrində və fitnes qruplarında dərslərin stimullaşdırılması üsulları gös-tərlməlidir.

Tələbə idmanı ilə bağlı problemlərin həlli üçün həm də müasir maddi-texniki baza yaratmaq, təlim-məşq prosesini və idmançıların yarışlara yola salınmasını səriştəli şəkildə təşkil etmək lazımdır. Nəticədə, tələbələr komandalarını dəstəkləmək üçün idman arenalarına gedəcəklər. Nəhayət, tək-cə kütləvi idman üçün struktur deyil, həm də kifayət qədər möhtəşəm yarışlar qurmaq mümkün olacaq.

1. Universitetin idman işlərinin strukturu

Universitet idmanının inkişafı ilə bağlı uğurlu xarici təcrübə göstərir ki, o, biznes üçün real investisiya və kommertiya marağıdır. Bu, tələbə idmanında on minlərlə insanı əhatə edən böyük istehlakçı auditoriyasının olması ilə əlaqədardır. Buna görə də, kollegial idman məhsulunu və sponsorlar və reklamçılar üçün marketing imkanlarını öyrənmək lazımdır.

İdmanın və bütövlükdə bədən tərbiyəsinin inkişafı üçün, fikrimizcə, bu sahəyə özəl kapitalın cəlb edilməsi üçün şəraitin və mexanizminin yaradılması vacibdir.

Azərbaycanda idmanın biznes statusu əldə etməsi üçün məhz kütləvi idman dövlət tərəfindən, peşəkar idman isə özəl kapital tərəfindən maliyyələşdirilməlidir. Lakin bu halda problemlər yaranır, çünki özəl sahibkarlıq nümayəndələri idman sənayesinin tənzimlənməsi ilə bağlı risklərə görə onu tam həcmdə maliyyələşdirməyə hazır deyillər.

Biz idman klubunun inkişafına yanaşmalar hazırlamışıq, bu məqsədlə bir təqvim ili üçün universitetin birləşmiş komandalarının (futbol, voleybol, basketbol) xərclərini təhlil etmişik (cədvəl 1, 2).

İllik komandalar üçün idman qurğularının icarəsi

Cədvəl 1

| | Maddənin nömrəsi, Adı, Saatların sayı, 1 saatın dəyəri, Məbləğ |
|----|--|
| 1. | Voleybol üçün idman zalının icarəsi |
| 2. | Mini-futbol üçün idman zalının icarəsi |
| 3. | Basketbol üçün idman zalının icarəsi |
| | Cəmi |

Hər il yığma komandalar üçün idman ge-yimlərinin alınması

Cədvəl 2

| | Maddənin nömrəsi, Adı, Dəstlərin sayı, Dəyəri, Məbləğ |
|----|---|
| 1. | Voleybol üçün idman geyimlərinin satın alınması |
| 2. | Mini-futbol üçün idman formasının satın alınması |
| 3. | Basketbol üçün idman geyimlərinin satın alınması |
| | Cəmi |

Nəticələr

Müasir zamanda hər bir komandanın maliyyə dəstəyinə ildə və hər ay üçün orta xərcin ayrılması tələb edilir. Yığma komandaların xərclərinə aşağıdakılar daxildir: yarışlarda iştirak üçün üzvlük haqları, nəqliyyat xərclərinin ödənilməsi və milli komandanın doğma şəhərlərindən kənarında yarışlara gedərkən yaşayış yeri. Bundan əlavə, idman nəticələrini əldə edə bilən idmançılar üçün əlavə təqaüdlər tələb oluna bilər. Belə olan halda komandaya sponsor lazımdır, onun axtarışını universitetin idman klubu etməlidir.

Tələbə idman klubları populyarlıq baxımından kommertiya idman klubları və fitnes mərkəzləri ilə rəqabət apara bilməz (Shutova T.N., Bodrov I.M., Mamonova O.V. et al.,

2016) [8]. Universitetin idman klubu bölmə işləri ilə yanaşı, əlavə gəlir kimi öz atributlarını (merçendayzing) istehsal edir, sponsorlar cəlb edir, reklam edir, himayədarlardan maliyyə vəsaitləri alır. Tələbə idman klubunun tam gəlir strukturu 3 cədvəldə göstərilmişdir.

Əlavə gəlir mənbəyi kimi universitet tələbəsi olmayan şəxslərin idman bölmələrinin ödənişini də nəzərdən keçirmək olar. Birincisi, universitetin bölmələrindən tam istifadə etməyə imkan verəcək, ikincisi, bütövlükdə idman klubunun gəlirlərini artıracaq. “Üçüncü tərəf” müştərilər tərəfindən bölmələr üçün ödəniş bazar səviyyəsində müəyyən edilə bilər (Cədvəl 3).

2. İdman klubları və təşkilatlarının maliyyələşmə mənbələri

Cədvəl 3

| | | |
|----|--|--|
| 1. | İdman klubuna baş çəkmək üçün qiymət siyahısı | |
| 2. | Klubda dərslərin növü Aylıq dərslərin sayı | |
| 3. | Tələbələr və universitet işçiləri üçün abunə haqqı | |
| 4. | Üçüncü tərəf müştəriləri üçün abunə haqqı | |
| 5. | İdman zalına gedişlərin sayına məhdudiyət qoyulmur | |
| 6. | İdman bölmələri ayda 8 ziyarət, 1 ziyarət / 1-1,5 saat | |
| 7. | Zallara gedişlərin sayını məhdudlaşdırmadan, ay | |

İdman klubunun gəlir və xərclərinin təxmini strukturu Cədvəldə təqdim olunur.

3. Hesablama üçün hər biri üçün bölmə dərslərinin orta davamiyyəti üçün məşqçi, bir mövsüm biletinin orta qiyməti və yığma komandaların ayda saxlanmasının orta dəyəri.

İdman klubunun xərcləri və gəlirləri

Cədvəl 4

| | Kateqoriya | Miqdarı Ayda gəlir, |
|----|-----------------------|------------------------|
| 1. | Məşğul olanların sayı | |
| 2. | Təlimçilərin sayı | |

| | | |
|----|------------------|--|
| 3. | İşçilərin sayı | |
| 4. | Yığma komandalar | |
| 5. | Ümumi gəlir | |
| 6. | Ümumi istehlak | |
| | Ümumi | |

Beləliklə, universitetin idman bölmələri təxminən hansı maliyyəni əldə edə biləcəyini müəyyənləşdirir.

Ayda yığma komandaların çıxışlarını tam maliyyələşdirməyə, məşqçi və inzibati heyətin əməkhaqqını ödəməyə imkan vermir. Məşqlər zallarda keçirildiyindən idman klubu saat 18.00-a qədər idman qurğularından tam istifadə edə bilmədiyini üçün bu vəziyyət yarana bilər.

Universitetdə ödənişli idman bölmələri açıldıqdan sonra universitetin yığma komandalarını əlavə olaraq maliyyələşdirmək mümkün ola bilər, yəni: idman meydançalarının icarə haqqının ödənilməsi, universitetin loqosu olan idman formasının alınması, təşkilati haqların ödənilməsi və milli komandaların yarışlara səfərləri.

ƏDƏBİYYAT

1. 2020-2024-ci illər müddətində Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı. Azərbaycan Respublikası nazirlər kabinetinin sərəncamı, Bakı şəhəri, 3 fevral 2020-ci il, № 25S.
2. 2019-cu ilin idman yekunlarına həsr olunan mərasimdə İlham Əliyevin nitqi, 25 dekabr 2019, 12.30.
<https://president.az/articles/35483>
3. 2014-2024-ci illər müddətində Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı, Azərbaycan Respublikası nazirlər kabinetinin sərəncamı, Bakı şəhəri, 3 fevral 2014-ci il, № 25s.
4. *İdman təşkilatlarının və qurğularının xidmət heyətinin sahə say normaları*. Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi, 2014.
5. “2015-2025-ci illərdə Azərbaycan gənclərinin İnkişaf Strategiyası”nın təsdiq edilməsi haqqında 26 yanvar 2015, <http://www.e-qanun.az/framework/29206>.
6. <https://nk.gov.az/az/document/1431>.

7. **Шутова Т.Н.** *Фитнес-технологии в физическом воспитании студентов.* Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Мамонова, П.А. Кондратьев. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016, № 1, с. 30-32.
8. **Буров А.Г.** *Конструирование модели управления студенческим спортивным клубом (на примере РЭУ им. Г.В. Плеханова).* Экономика и предпринимательство, 2014 г., № 12-4 (53-4), с. 712-716.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАБОТЫ, ОРГАНИЗАЦИИ И ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В УНИВЕРСИТЕТАХ АЗЕРБАЙДЖАНА

Ф.Д. Гусейнов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
farhad.huseynov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5927-2444

Аннотация. Университетам в Азербайджане необходимы важные финансовые проекты, программы и инновационные подходы для дальнейшего развития спорта в вузах и популяризации его среди студентов и сотрудников. Спортивный клуб вуза следует рассматривать как организацию, которая может самостоятельно привлекать до-

полнительное финансирование: открытие платных спортивных секций, привлечение спонсоров, продажу товаров с символикой спортивного клуба.

Ключевые слова: *студенческий спорт, любительский спорт, спортивный клуб, спортивное финансирование.*

WAYS TO IMPROVE THE WORK, ORGANIZATION AND FINANCING OF SPORTS CLUBS IN UNIVERSITIES OF AZERBAIJAN

F.J. Huseynov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
farhad.huseynov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5927-2444

Annotation. Azerbaijan needs important financial projects, programs and innovative approaches to further develop sports in universities and promote it among students and staff. The university sports club should be considered as an organization that can independently attract additional funding: the opening of paid

sports departments, the involvement of sponsors, the sale of goods bearing the symbols of the sports club.

Keywords: *student sports, amateur sports, sports club, sports finance.*

YENİYETMƏ İDMANÇILARDA DƏQİQ İCRA OLUNAN TEXNİKİ HƏRƏKƏTLƏRİN TƏLİM METODİKASI

M.N. Hüseynli^{1a}, A.F. Novruzov^{1b}, G.İ. Qurbanov^{1c}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5059-057X

^b abdulla.novruzov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7408-7469

^c gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5889-8680

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdmançılarımızın hər dəfə beynəlxalq arenalarda qazandıqları qalibiyyətlər, bayrağımızı ucaltmaları və himnin səsləndirilməsi dövlətimizə şərəf gətirən amillərdir. Yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün hərəkətlərin dəqiq icrasına nail olmaq lazımdır. Hərəkətlərin dəqiq icrası təlim prosesindən, idman növlərinin xüsusiyyətindən, idmançıların fərdiliyindən asılı olur.

Açar sözlər: *dəqiqlik, məşq, yeniyetmə idmançı, koordinasiya, cədlilik.*

İdmançılarımızın hər dəfə beynəlxalq arenalarda qazandıqları qalibiyyətlər, bayrağımızı ucaltmaları və himnin səsləndirilməsi dövlətimizə şərəf gətirən amillərdir. Azərbaycan Respublikası bu gün öz tarixinin çox şərəfli, böyük irəliləyişlər, inkişaf və tərəqqi dövrünü yaşamaqdadır. Ulu öndərin milli maraqlara əsaslanmaqla həyata keçirdiyi çoxşaxəli inkişaf strategiyası bu gün onun layiqli varisi - Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev tərəfindən inamla davam etdirilir. Təbii ki, idmana dövlət başçısı cənab İlham Əliyevin diqqəti idmançıları yeni qələbələrə səsləyir.

Əsas məqsəd gənclərin sağlamlığının qorunması və buna xidmət edən təşviqədiçi və maarifləndirmə tədbirlərinin keçirilməsidir. Unutmayaq ki, sağlam gənclik həm də sağlam gələcək deməkdir.

Bütövlükdə, ölkə rəhbərliyinin qayğısı ilə həyata keçirilən bu tədbirlər bir daha onu deməyə əsas verir ki, ölkəmizdə idmanın inkişafı

gələcək illərdə də yüksək səviyyədə təmin olunacaq.

Yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün hərəkətlərin dəqiq icrasına nail olmaq lazımdır. Hərəkətlərin dəqiq icrası təlim prosesindən, idman növlərinin xüsusiyyətindən, idmançıların fərdiliyindən asılı olur. Məşq və yarışlarda aparılın pedaqoji müşahidələr göstərir ki, hərəkətlərin təlimində öyrətmə prosesi tam yerinə yetirilmir. Yəni yeniyetmələr hərəkətlər haqqında məlumatlanır, bilik alır və bu biliyi bacarığa çevirir. Əfsuslar olsun ki, bacarıq vərdiş çevrilməmiş yeni hərəkət təlim olunur. Bu isə hərəkətlərin yaddan çıxmasına və ya dəqiq icra olunmamasına gətirib çıxarır. Bəzi hallarda isə zədələnmələrə, xəstəliyə, nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüyünədə səbəb olur.

Tədqiqatın məqsədi: Yeniyetmə idmançılarda hərəkətlərin dəqiq icra olunma texnikasının təlim metodikasının təkmilləşdirilməsindən ibarətdir.

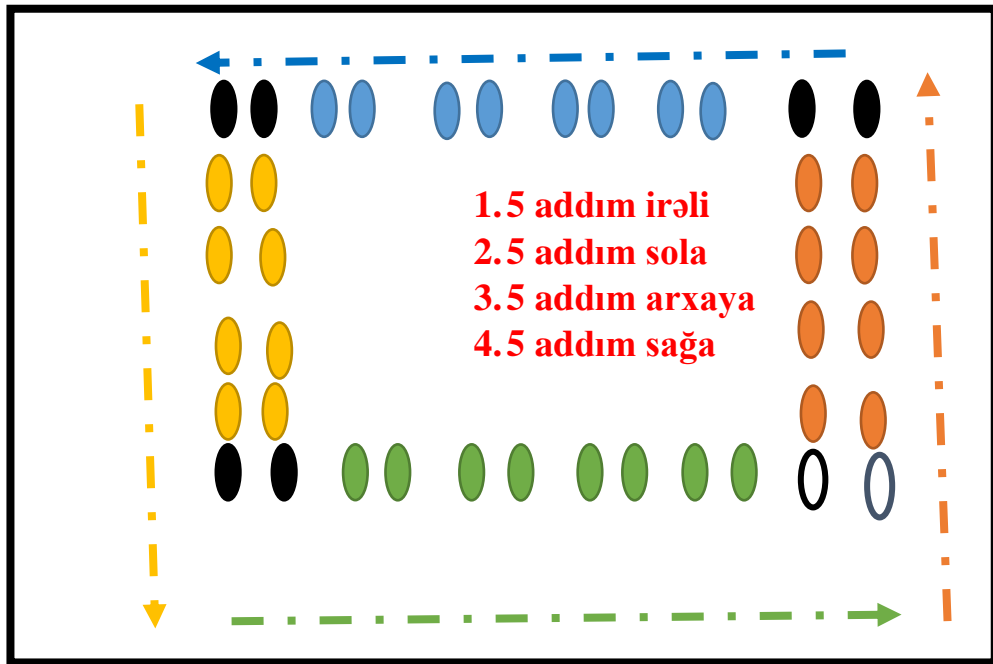
Qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısında aşağıdakı vəzifələr qoyulmuşdu:

- Müasir ədəbiyyatda hərəkətlərin dəqiq icrasının təlim metodikası haqqında məlumat toplamaq;
- Yeniyetmələrə hərəkətlərin dəqiq icrasının təlim metodikasının təkmilləşdirilməsi haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;
- Təcrübədə istifadə olunan hərəkətlərin dəqiq icrasının vasitə və metodlarını təyin etmək;
- Eksperimental hazırlanmış təlim metodikasını təcrübədə yoxlamaq.

Vəzifələr ümumqəbul edilmiş tədqiqat metodları vasitəsilə həll edilmişdir.

Tədqiqatda idmançı şagirdlər iştirak edirdilər. Dərsləri məktəbin fiziki tərbiyə müəllimi aparırdı. Məktəbin kifayət qədər idman avadanlığı və ləvazimatları, idman zalı və məktəbyanı idman meydançaları var idi. Fiziki tərbiyə dərsi təsdiq olunmuş proqram əsasında tədris olunurdu [2, 5]. Yeganə fərq eksperimental qrupun şagirdlərinə dəqiqlik qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlər və mütəhərrik oyunlar əlavə olaraq verildirdi. Pedaqoji eksperimentdə iki qrup nəzərdə tutulmuşdu: nəzarət və eksperimental. Burada 52 şagird iştirak edirdi. Şagirdlərin diaqnostik göstəriciləri bir-birlərindən cüzi fərqlənirdi. Pedaqoji eksperimentin məqsədindən asılı olaraq hər iki qrupdan olan

şagirdlərdən hərəki dəqiqliyi müəyyən etmək üçün 1 sınaq qəbul olunub. Bunun üçün təbəsirlə qeyd olunmuş meydançada şagird əlləri ilə gözlərini örtərək 5 addım irəli, 5 bitişik addımla sola, 5 addım arxaya və 5 bitişik addım sağa hərəkət etmək lazımdır. Əvvəlcə şagirdlərə sınağın icra qaydaları izah edilib və 1-2 dəfə məşq etməyə icazə verilir. Sınağın icra etmə şərtləri: sınağın icrasına 1 cəhd verilir. Şagird bir addım etdikdən sonra ayaqları birləşdirib dayanmaq lazımdır, ancaq sonra ikinci addımı atmaq olar. Hərəkət "Başla" komandasından sonra icra edilir. Şagirdlərin çalışmalıdırlar ki, təbəsirlə qeyd olunmuş yerə (hədəfə) gəlib çıxsınlar. Hədəf ilə çatdıqları məkan arasındakı məsəfə ölçülür və qeyd edilir (şəkil 1).



Şəkil 1.

İlkin nəticələri müəyyən etdikdən sonra, məlum oldu ki, fərq cüzidir. Bu imkan verirdi ki, pedaqoji eksperimenti keçirmək olar [1, 4, 6].

Dəqiqlik cəldlik qabiliyyətinin keyfiyyətlərindən biridir və oyunlarda xüsusilə yaxşı inkişaf edir. Dəqiqliyin inkişafı üçün hərəkətlər statik və cəld tempdə icra olunur, onlara xarakterik olan ikitərəfli fəal yarış tipli oyunlar müvafiqdir.

Koordinasiyanın, müvazinətin, fəaiyyətin dəqiq yerinə yetirməklə rəngarəng mütəhərrik oyunlar seçilmiş və eksperimentdə istifadə olunmuşdu. Oyunlarda "əzələ gərginliyi hissiyatı", "fəzanı hiss etmə", "vaxtın hesaba alma hissiyatı" və s. belə oyunlar prosesində yeniyetmə idmançılarda müxtəlif analizatorların funksiyası təkmilləşir, belə ki, hərəkətin eyni vaxtda və əyani olaraq icra etməsindən asılı olur [1, 3].

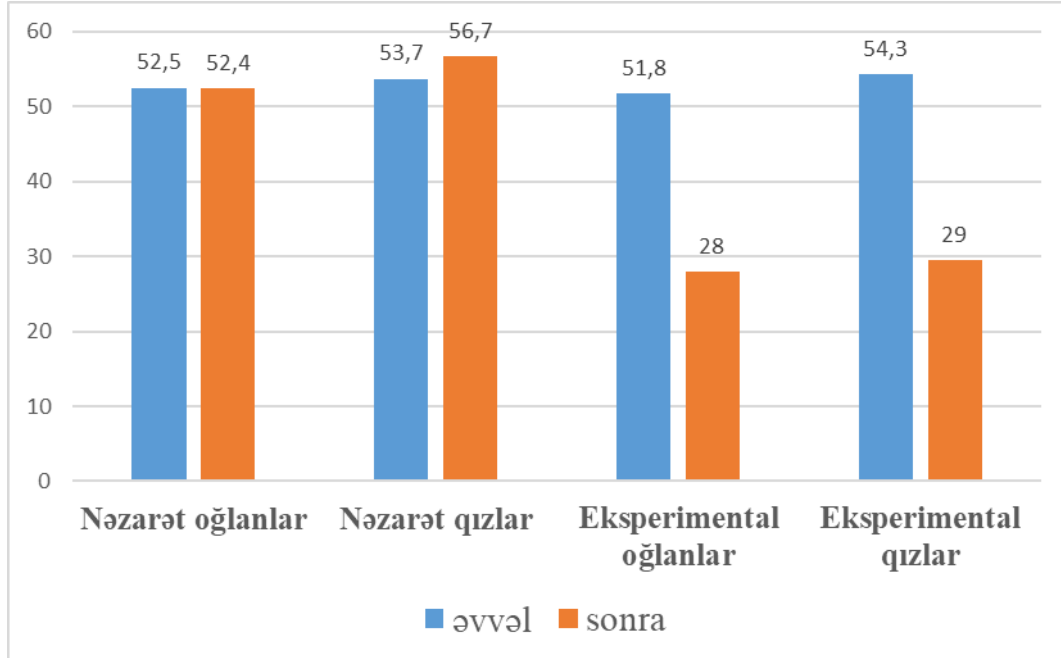
Pedaqoji eksperiment keçirildikdən sonra, biz bir daha eyni sınaq üsulu ilə şagirdlərin hərəkəti dəqiqliyini yoxladıq. Sınaq nəticələrindən məlum oldu ki, eksperimental qrupda iştirak edən oğlanların hərəkəti dəqiqliyində müsbət dəyişikliklər olmuşdur. Əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 51,8 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 28 sm. olmuşdu. 23,8 sm. müsbət fərq olmuşdur. Nəzarət qrupunda bu göstəricilər əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 52,5 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 52,4 sm.

olmuşdu. 01 sm. müsbət fərq olmuşdur. Qeyd olunan göstəricilər yeniyetmə qızlarda eksperimental qrupda əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 54,3 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 29,7 sm. olmuşdu. 27 sm. müsbət fərq olmuşdur. Nəzarət qrupunda bu göstəricilər əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 53,7 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 56,2 sm. olmuşdu. 1,5 sm. müsbət fərq olmuşdur. Tədqiqatın nəticələri oğlanların qızlara nisbətən daha dəqiqi olunmağı müşahidə edilmişdi (cədvəl 1, şəkil 2).

Hərəkəti dəqiqliyinin pedaqoji eksperimentdən əvvəl və sonrakı göstəriciləri

Cədvəl 1.

| Qruplar | Oğlanlar | | | Qızlar | | |
|---------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|
| | Əvvəl | Sonra | Fərq sonra | Əvvəl | Sonra | Fərq sonra |
| Nəzarət | 52.5 sm. | 52.4 sm. | 0.1 sm. | 53.7 sm. | 56.2 sm. | 1.5 sm. |
| Eksperimental | 51.8 sm. | 28 sm. | 23.8 sm. | 54.3 sm. | 29.7 sm. | 27 sm. |
| Fərq | 0.7 sm. | 24.4 sm. | | 0.6 sm. | 26.5 sm. | |



Şəkil 2. Hərəkəti dəqiqliyinin pedaqoji eksperimentdən əvvəl və sonrakı histoqramı.

Tədqiqatın nəticəsində eksperimental metodun yüksək effektivliyini təsdiq edən hərəkətlərin məkan dəqiqliyində aydın ifadə edilmiş irələyişlər əldə edilmişdir.

rəkətlərin məkan dəqiqliyində aydın ifadə edilmiş irələyişlər əldə edilmişdir.

Aparılan tədqiqatdan sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Ədəbiyyatların təhlili göstərdi ki, hərəkəti dəqiqlik əzələ gərginliyini hissələrə bölür. Nə qədər az əzələ hərəkət icrasına cəlb olunarsa, yeniyetmə bir o qədər güc az sərf edir. Buna görə o gec yorular. Hərəkətin icrasından hətta az miqdarda kənara çıxma onun quruluşunu pozur. Hərəkətin dəqiq icrası onun keyfiyyətini təmin edir. İdmanda, yarışlarda hərəkətin dəqiq icrası məqsədə çatmaq, onun nöqsansız icrasına və qüvvənin qənaətlə işlənməsinə səbəb olur.
2. Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili zamanı müəyyən oldu ki, yeniyetmə idmançıların hərtərəfli fiziki inkişaf etməsi üçün kifayət qədər səmərəli tədris vəsaitləri mövcuddur.
3. Yeniyetmə idmançıların aparılan ilkin sınaq göstəricilərinin nəticələri zamanı aşkarlandı ki, digər fiziki keyfiyyətlərdən fərqli olaraq dəqiqlik keyfiyyəti aşağı səviyyədədir.
4. Fiziki tərbiyə dərslərində və idman məşğələlərində aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı məlum oldu ki, məşqçi və müəllimlər tərəfindən dəqiqliklə əlaqədar hərəkətlərin təliminə az vaxt ayrılır və fiziki hərəkətlər məşğələnin məzmununa daxil edilmir.
5. Aparılan tədqiqat zamanı təyin olundu ki, dəqiqsizliyə əsas səbəb hərəkətlərin izahı və nümayişi zamanı yeniyetmə idmançıların diqqətsizliyidir.
6. Tədqiqat zamanı müəyyən olundu ki, dəqiqliyə nail olmaq üçün hərəkətlərin çox saylı təkrar olunmasıdır. Bu zaman sinir sistemi əzələ aparatını avtomatik idarə edir. Əgər əvvəl hərəkətin icra olunmasına nisbətən çox vaxt sərf olunurdusa, vərdiş halına keçəndən sonra hərəkətin dəqiq icrası avtomatik yerinə yetirir.
7. Pedaqoji eksperiment nəticələrindən məlum oldu ki, eksperimental qrupda iştirak edən oğlanların hərəkəti dəqiqliyində müsbət dəyişikliklər olmuşdur. Əgər əvvəl

kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 51,8 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 28 sm. olmuşdu. 23,8 sm. müsbət fərq olmuşdur. Nəzarət qrupunda bu göstəricilər əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 52,5 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 52,4 sm. olmuşdu. 0,1 sm. müsbət fərq olmuşdur.

8. Pedaqoji eksperiment nəticələrindən məlum oldu ki, eksperimental qrupda iştirak edən qızların hərəkəti dəqiqliyində müsbət dəyişikliklər olmuşdur. Qeyd olunan göstəricilər yeniyetmə qızlarda eksperimental qrupda əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 54,3 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 29,7 sm. olmuşdu. 27 sm. müsbət fərq olmuşdur. Nəzarət qrupunda bu göstəricilər əgər əvvəl kvadratda gözü bağlı hərəkətdə hədəfə orta hesabla 53,7 sm. məsafə olmuşdusa, eksperimentdən sonra bu 56,2 sm. olmuşdu. 1,5 sm. müsbət fərq olmuşdur.
9. Tədqiqatın nəticələrində oğlanların qızlara nisbətən daha dəqiqi olunması müşahidə edilmişdi.

ƏDƏBİYYAT

1. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*. Dərslük, I hissə, Bakı, 2018, 202 s.
2. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*. Dərslük, II hissə, Bakı, 2020, 222 s.
3. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*. Dərslük, III hissə, Bakı, 2022, 196 s.
4. **Məcidov N.B.** *Fiziki tərbiyə sahəsində elmi tədqiqat işləri*. B., 2016., s. 43.
5. **Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M.** *Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası*. B., 2004, 318 s.
6. **Əliyev R.** *Elmi işlərin yerinə yetirilməsi*. Dərs vəsaiti, Bakı, 2016, 150 s.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСКОВОГО ВОЗРАСТА К ТЕХНИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ, ВЫПОЛНЯЕМЫМ НА ТОЧНОСТЬ

М.Н. Гусейнли^{1a}, А.Ф. Новрузов^{1b}, Г.И. Гурбанов^{1c}

¹ *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

^a mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5059-057X

^b abdulla.novruzov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7408-7469

^c gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5889-8680

Аннотация. Победы наших спортсменов на международных аренах, поднятие нашего флага и исполнение государственного гимна – это факторы, прославляющие наше государство. Для достижения высоких достижений на соревнованиях необходимо добиться точного выполнения движения. Точное выполнение движений зависит

от тренировочного процесса, особенностей вида спорта и индивидуальности спортсменов.

Ключевые слова: *точность, тренировка, спортсмен подросток, координация, ловкость.*

METHOD OF TEACHING PRECISE TECHNICAL MOVEMENTS OF ADOLESCENT ATHLETES

M.N. Huseynli^{1a}, A.F. Novruzov^{1b}, G.I. Gurbanov^{1c}

¹ *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^a mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5059-057X

^b abdulla.novruzov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7408-7469

^c gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5889-8680

Annotation. The victories of our athletes in international arenas, the raising of our flag and the performance of the national anthem are factors that bring honor to our state. To achieve high achievements, it is necessary to achieve accurate performance of actions.

The exact execution of movements depends on the training process, the nature of the sport and the individuality of the athletes.

Keywords: *accuracy, training, adolescent athlete, coordination, speed.*

7-9 YAŞLI UŞAQLARIN FUTBOL TEXNİKASININ TƏLİMİNİN TƏKMİLLƏŞMƏSİ

dos. İ.S. Əliyev^{1a}, M.O. Kərimov^{1b}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^ailgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^bmahammad.karimov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5285-2318

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

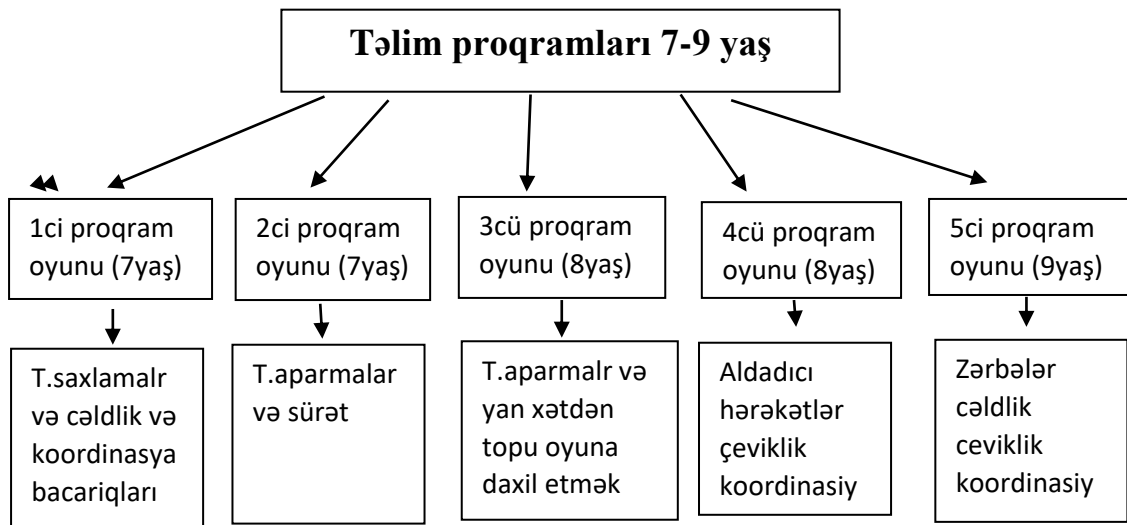
© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə 7-9 yaşlı uşaqların futbol texnikasında texniki fəndlərin tərbiyəsində ən öndə problemlərdən biri kimi uşaq futbolunun təşkil və formalaşma imkanları, onun məzmun və metodikasının yeni modern inkişaf mərhələləri, interaktiv və təmrinlər sistemində istifadə olunan muasir yanaşma keyfiyyətlərinin təkmilləşdirən amillərdən bəhs olunur.

Açar sözlər: 7-9 yaşlı uşaqlar, təlim-məşq, bacarıq, oyun vərdişi, oyun texnikası, futbol xüsusiyyətləri, ustalıq səviyyəsi.

Futbolda planlaşdırılmış təlim prosesinin məqsədi uşaqların (7-9 yaş) təlimi və hərəkəti vərdişlərin formalaşdırmaq həmçinin oyun fəaliyyətində istifadə etdikləri texniki fəndlərin

yüksək ustalıqla etmələrini təmin etməkdir. Texniki fəndlərin oyun prosesində istifadə olunması icrası və təkmilləşdirilməsi bir qədər mürəkkəb şəraitdə baş verir. Ona görə də hərəkəti qabiliyyətlərini dəqiqliyini, sürətini və məqsədayönlü icrasını yüksək məharət səviyyəsinə çatırmaq çətinləşir (1, 2). Bunun səbəbi isə belə əsaslandırılır ki, emosional atmosferdə bir çox təzyiqlə altın da olan (tamaşaçıların, rəqibin vaxt məhdudluğu və s.) texniki fəndlərin və hərəkəti vərdişlərinin dəqiq icrası çətinləşir (3). Təlimlərdə irəli sürülən yeni yanaşma, metodika olaraq təlim proqramları bu texniki fəndlərin düzgün və dəqiq icrasına köməklik edəcəkdir (4). Belə ki təlim prosesi 7-9 yaş uşaqlarda tədrisin əyani, olaraq həyata keçirilir. Bu ardıcılıqla texniki fəndlərin təlimi hərəkətin hissə-hissə, müxtəlif nümunələrlə, asan icra edilə biləcək formada göstərilir (5). Təlimin bu formada tətbiqi onun keyfiyyətini, səmərəsini və dəqiqliyini artırması olur (Şəkil 1).



Şəkil 1.

Təlimin keyfiyyətini artıran proqramları və onların ardıcılığı (futbol hazırlıq qrupu 7-9yaş)

Yuxarıda ki göstərilən şəkil də 7-9 yaşlı uşaqlarda texniki fəndlərin təlimini muasir metodika ilə həyata keçirilməsi qeyd olunur. Belə ki texniki fəndlərin icrası ardıcılığı: topu saxlamalar, topu aparmalar, topu almaq, aldadıçı hərəkətlər, zərbələr kimi xarakterizə olunur. Bu texniki fəndlərin təlimi ilə paralel olaraq fiziki keyfiyyətlər cəldlik, çeviklik və koordinasiya bacarıqları tərbiyə edilir. Başqa bir təlim yanaşması ondan ibarətdir ki hər bir təlim proqramı oyunla başa çatır (3x3, 4x4, 5x5). Çünki uşaqların texniki fəndlərin mənimsəməsi oyunlarla yoxlanılır və səhvlər düzəldirilir. Oyublar vasitəsi ilə uşaqların texniki hazırlıq səviyyəsinin yoxlanılması və onların bacarıqları, buraxılan səhvlər təhlil edilməlidir. Növbəti oyunda bu səhvlər üzərində düzəlişlər aparılır və texniki fəndlərin daha düzgün və dəqiq icrası həyata keçirilməlidir. Beləliklə, 7-9 yaşlı uşaqların texniki fəndlərin icra mexanizmi oyundur (iştrakçıların sayına görə 2x2, 3x3, 4x4, 5x5). Məsələn: "1ci təlim proqramı, top saxlamaq, cəldlik və koordinasiya bacarıqları, oyun 3x3 hərəkətlərini 7 yaşlı uşaqlar icra edirlər". Beləliklə, tədqiqatın təsnif etdiyi 5 pilləli təlim proqramlarını belə həyata keçirilir. Əlbəttə, bu formada uşaqların texniki hazırlığına nəzarət etmək məqsədlə istifadə edilən bu üsulların tətbiqinin başlıca hədəfi buraxılmış səhvlərin aşkar edilməsi və onların təlim prosesində yüksək səviyyədə tərmilləşdirilməlidir. Çünki texniki hazırlıq səviyyəsi onun ifaçılıq formasını muasir futbolun tələblərinə uyğun olacaq sürətdə icra edilməlidir. Bunu üçün isə uşaqların topla hərəkətinin nəzarətə götürülməsinin 3 istiqamətini bilmək vacibdir:

1. Oyunla uşaqların imkanlarını göstərə bilməsi dinamikasını izləmək onların oyun fəaliyyətinə nəzarəti həyata keçirmək.
2. Futbolçuların oyun funksiyasına (ampulasına) uyğun olaraq komandaların kompleksləşdirilməsini həyata keçirmək məqsədi ilə müxtəlif şəraitdə toplu məşqlərin səviyyəsinin saxlamaqla onların hazırlığına nəzarəti həyata keçirmək.
3. Topla hərəkətlərin keçirilməsinə və onların keyfiyyətlə icrasına nəzarəti həyata keçirmək. Futbolçuları oyunda topla hərəkətini futbola məxsus xüsusiyyətlərinə görə idarə

edərkən, ilk növbədə texniki hərəkətlərin səmərəliliyini onların texniki və fiziki imkanlarına görə müəyyən edilir. Odur ki onların kompleks formada dəyəndirilməsi topla hərəkətlərin göstəricilərinin diferensiallaşdırılması şəklində aparılmasıdır. Çünki bu formada alınan nəticələr, müşahidə yolu ilə aparılır və etibarsız sayılır, çünki oyunun içində baş verənlər rəqibin müqaviməti, topun sürəti, hərəkətin icra tezliyi kimi faktorları nəzərə almadan bu nəticələri real hesab etmək olmaz. Ona görəki oyun texnikasının tətbiqi şəraiti təkcə oyuncunun motorikasından deyil, eləcə də psixologiyasından aslıdır. Futbol texnikasının icrası zamanı uşaqların texniki hərəkətlərin icra səviyyəsinə təsir edir. Belə ki uşaqların oyunda icra etdikləri texniki hərəkətlərin səviyyəsinə onun keyfiyyətinə meydana olan bəzi təzyiqlər olmaqla, yaranan boşluqlar, rəqibin davranışı, tamaşaçıların təsiri və oyunçunun psixoloji vəziyyəti təsir etmiş olur. Oyunçuların xüsusilə də uşaqların (7-8-9 yaş) oyunda icra etdikləri texniki fəndlər heç də istənilən keyfiyyətdə olmur. Heç də icra mexanizmi tkmilləşməmiş texniki fəndlər ifaçılıq bacarığını bu qədər itirmiş olular. Uşaqların texniki hazırlığını ölçmək üçün bəzən məşqlər differensialasdırılmış yanaşma usulunu tətbiq edirlər. Bir cəhətdən metodiki yanaşmalar texniki imkanların artmasına və onun icra səviyyəsinə təsir edir. Onlar aşağıdakı şəraiti nəzərə almalıdır:

1. Texniki fəndlərin oyunda icra şəraiti tez-tez dəyişdiyindən bu texniki fəndlərin icra keyfiyyətində dəyişmiş olur. Oyunun sürəti və texnikasının icra tezliyi dəyişir.
2. Oyunun gedişində rəqibdən dar bir sahədə top alan oyunçu tez bir zamanda texniki fəndlə onu uzaqlaşdırmalıdır.
3. Sürətli oyun və sürətli düşüncə muasir futbolun tələblərindən biridir, amma bunun üçün bu yaşda olan uşaqların morfofunksional hazırlığı olmalıdır. Tədqiqatın gəldiyi nəticələr yuxarıda qeyd olunan fikir və rəylər çox ciddiyyə alınmalıdır. Çünki tədqiqat 7-9 yaşlı uşaqların texniki təliminin həyata keçirərkən texniki fəndlərin icrası kəmiyyət və keyfiyyət dəyərini qiymətləndirməyini ən

sadə forması olan oyunlardan istifadə edir. Bu oyunlarda uşaqların fərdi hazırlığı, onların xüsusiyyətləri nəzərə alınmalı, oyunda icra etdikləri texniki fəndlərin səmərəliliyi artır. Uşaq yaşlarında təməli qoyulan bu texniki fəndlərin tətbiqi və onun metodologiyasının işlənilib hazırlanması futbol elmində hər zaman öz aktuallığını qoruyub saxlamışdır. Uşaqlarda bir çox topla olan hərəkət və davranışların nəzarətin qiymətləndirilməsində bu cəhətdən çox əhəmiyyətli sayılmalıdır. Bu prosesdə əsas məqsəd 7-9 yaşlı uşaqlarda texniki fəndlərin təlimini fərdi xüsusiyyətlərinin differensiallaşdırma metodu ilə qiymətləndirməklə bir daha futbolda texniki fəndlərin təlimində fərdi xüsusiyyətlərin araşdırılması əsas vəzifə kimi götürülməlidir. Belə ki

- fərdi bacarıq və qabiliyyətlərin texniki fəndlərinin təlimi ilə əlaqələrinin müəyyən edilməsinin, ölçü vahidlərinin öyrənilməsi və tətbiqi.
- texniki fəndlərin təliminin fərdi xüsusiyyətlərlərinin əsaslarının, bacarıq və qabiliyyətlərinin formalaşmasının təşkili.

Nəzərdə tutulan elmi-metodiki mənfələrin təhlilini isə aşağıdakı metodlarla aparmaq olar

- sorğu-sual
- anketləşdirmə
- pedaqoji müşahidə
- oyun fəaliyyətinin qeydə alınması və ideyası
- pedaqoji normativlər və testlər
- riyazi təhlil və statistika

Futbolda oyun fəndlərinin əsas obyektini "VƏTƏN" UGİM-nin hazırlıq qrupası, 7-8-9 yaş qrupası. Təməli qoyulan texniki fəndlərin öyrədilmə metodikasının hazırlanması bu işin praktikası əhəmiyyətlidir.

Məqalənin **elmi yeniliyi** onun izahı olunur ki, aşağı yaşlı uşaqlarda (7-8-9 yaş) texniki fəndlərin öyrənilməsi metodikası hazırlanmışdır.

Nəticə olaraq onu qeyd etməliyik ki ibtidayi hazırlıq qruplarında futbol texnikasının təlimi olunmasını fərdi xüsusiyyətlərin araşdırmaqla belə qənaətə gəlmişdir ki uşaqlarda texniki hazırlıq, xüsusilə də 7-9 yaşlarda fərdi xarakter daşıyır və təzimləndirilməsi oyun fəaliyyəti ilə həyata keçirilir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Вайров Р.К., Əliyev İ.S.** *Futbol*. (dərslük). Bakı. 2012, s.423.
2. **Алиев И.С., Гаджиев А.М, Алибекова С.С.** *Анализ особенности динамики физиологических показателей подростков в процессе футбольных занятий*. Евразийский Союз Ученых Россия, г. Москва 2019. Международной научно-исследовательский журнал 12/69. Выпуск том №2, с. 4-9.
3. **Белайд Моджахед** *Совершенствование соревновательной деятельности футболистов на основе сопряженной физической и технико-тактической подготовки*. Белайд Моджахед, Т.А. Селитренникова. «Культура физическая и здоровье». 2015, № 4 (55), с. 61-64.
4. **Джиоев А.Ю., Денисенко Ю.П.** *К вопросу интегральной тренировки у юных футболистов*. Успехи современного естествознания. 2013, № 10, с.57-57; URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=32946> (дата обращения: 28.10.2022).
5. **Китманов В.А.** *Развитие физических качеств футболистов после использования прерывистого силового метода в подготовительной программе 35 дней*. В.А. Китманов, Белайд Моджахед. «XVIII Державинские чтения. Институт физической культуры и спорта»: материалы Общероссийской научной конференции. Февраль 2013 года.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКЕ ФУТБОЛА ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ

доц. И.С. Алиев^{1а}, М.О. Керимов^{1б}

¹ *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

^аilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^бmahammad.karimov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5285-2318

Аннотация. В статье говорится о возможностях организации и формирования детского футбола как одной из важнейших проблем обучения техническим приемам в технике футбола детей 7-9 лет, новых современных этапах раскрытия его содержания и методология, а также факторы, улучшающие качества современного подхода,

используемого в системе интерактивов и упражнений.

Ключевые слова: *дети 7-9 лет, подготовка, мастерство, игровой навык, техника игры, футбольные характеристики, уровень мастерства.*

IMPROVEMENT OF FOOTBALL TECHNIQUE TRAINING OF 7-9 YEAR OLD CHILDREN

ass. prof. I.S. Aliyev^{1а}, M.O. Kerimov^{1б}

¹ *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^аilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^бmahammad.karimov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5285-2318

Annotation. The article talks about the possibilities of organization and formation of children's football as one of the most important problems in the education of technical tricks in the football technique of 7-9-year-old children, the new modern stages of discovery of its content and methodology, and the factors that

improve the qualities of the modern approach used in the system of interactive and exercises.

Keywords: *7-9 year old children, training, skill, game habit, game technique, football characteristics, mastery level.*

BASKETBOLÇU-MƏŞQÇİ QARŞILIQLI MÜNASİBƏTLƏRİN OYUNUN SƏMƏRƏLİLİYİNƏ TƏSİRİNİN TƏDQIQI

prof. əvəzi N.M. İbrahimova^{1a}, T.F. Əliyeva^{1b}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^anigar.ibrahimova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-7046-3313

^btehmene.aliyeva2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1264-0040

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Bu elmi iş basketbol komandalarında münasibətlər probleminin analizinə həsr edilmişdir. Basketbol idman növündə “məşqçi-idmançı”, “idmançı-idmançı” sistemlərində qarşılıqlı münasibətlərin formalaşma prinsipləri, onlara obyektiv və subyektiv amillərin təsiri, həmçinin liderlik, rəhbərlik stili, şəxslərarası qarşılıqlı təsirin dinamikasında uyğunluq kimi ictimai-psixoloji amillərin rolu araşdırılmışdır.

Açar sözlər: *münasibətlərin formalaşma prinsipləri, məşqçinin peşəkarlığı, idmançılardan hörmət hissləri, qarşılıqlı münasibətlərin növləri.*

Aktuallığı: İdmançıların məşqçiyə münasibətini əsaslı şəkildə müəyyən edən amillərə, onlara məşqçinin necə davrandığı haqqında təsəvvürləri də aid etmək lazımdır.

Bu arada, məşqçinin idmançılar ilə necə davrandığı və idmançıların məşqçinin onlara münasibətini necə təsəvvür etməsində yaxın bir əlaqə vardır. Məşqçinin onların şəxsi və idman keyfiyyətlərini yüksək qiymətləndirdiyini təsəvvür edən idmançılar, öz növbəsində məşqçinin də şəxsi və peşəkar keyfiyyətlərini yüksək qiymətləndirirlər və əksinə. Lakin, məşqçi tərəfindən idmançıların doğru qiymətləndirilməsi, məşqçinin onlara münasibəti haqqındakı təsəvvürlərində olan mövcud qiymətləndirmə ilə uyğun gəlmir. İdmançılar, əksinə, bütün hallarda məşqçilərini daha yüksək qiymətləndirirlər.

İdmançıların məşqçiyə münasibətini müəyyən edən əsas amillərdən biri, məşqçinin ye-

tirmələri özünün idmana olan tələbi ilə təmin etmək qabiliyyətidir. Əgər söhbət bu tələblərdən gedirsə, onda öz yetirmələrinə böyük idman nəticələrinə nail olmağa kömək edən məşqçinin peşəkar keyfiyyəti yüksək dəyərə layiq görülür. Əgər idmanla əlaqəsi olmayanların razılığından söhbət gedirsə, onda idmançılarda simpatiya və hörmət hisslərini mövcud tələbləri maksimum dərəcədə ödəyən məşqçi vardır. Bu səbəbdəndə basketbolçu-məşqçi arasında qarşılıqlı münasibətlərin düzgün qurulması oyunda yüksək nəticənin əldə edilməsinə zəmin yaradan aktual məsələlərdən biridir [3].

Məsul turnirlərdə mübarizənin olduqca gərgin keçməsi idmançılardan psixiki və fiziki ehtiyatların tam şəkildə səfərbər olunmasını tələb edir. Yalnız psixoloji cəhətdən yaxşı hazırlıqlı olan idmançı oyunda onun qarşısında duran bütün məsələləri müvəffəqiyyətlə həll edə bilər.

Bununla əlaqədar olaraq, oyun fəaliyyətinin psixoloji faktorları, xüsusilə də oyunçunun psixoloji dayanıqlığına aid edilənlər, xüsusən rol oynamağa başlayır. O, basketbolçunun fəaliyyətinə istinad edən psixofizioloji funksiyaların uyğunlaşma imkanları ilə və ekstremal şəraitdə psixi vəziyyətlərin adekvat dinamikası ilə müəyyən edilir [1].

Uğur üçün beş əsas mövzu

1. Məşqçi-İdmançı münasibəti: Məşqçi və idmançılar arasında qarşılıqlı etibar və hörmətə əsaslanan münasibətin mövcud olduğu yerdə - hər biri digərindən nə gözlədiyini təxmini bilir, digərinin necə ünsiyyət qurduğunu, ən yaxşı işlədikləri mühiti və idman kontekstində güclü tərəflərini necə maksimum dərəcədə artıracağını başa düşür.

2. Yüksək səviyyəli idmançının özünüdərk etmə səviyyəsi: idmançının necə apardığını, güclü və məhdudluqlarının nə olduğunu, onları nəyin motivasiya etdiyini və daha effektiv nəticələr əldə etmək üçün davranışlarını necə uyğunlaşdıracağını başa düşmə dərəcəsi.
3. Məşq mühitinin keyfiyyəti: bura idmançıların ləvazimatları, güc və kondisioner proqramları və istifadə olunan ümumi qurğular kimi aspektlər daxildir.
4. Yarış mühitinin idarə edilməsi: bu, yarış mühitinin maddi-texniki cəhətdən nə qədər yaxşı planlaşdırıldığına və idmançının performansını məhdudlaşdırmamaq üçün çətin vəziyyətlərin necə idarə edildiyinə aiddir.
5. Dəstək mexanizmləri: idmançının həyatındakı insanlar. Ailə və dostlardan tutmuş həkimlər, masaj terapevtləri, dietoloqlar, məşqçilər, fizioterapevtlər kimi idmançıları əhatə edən işçilərə qədər hər kəs [5].

Yuxarıda qeyd edilən mövzulardan "məşqçi-idmançı" münasibətləri ən vacib amildir.

Məşqçi və idmançılar arasında məhsuldar bir əlaqənin olması vacibdir. Qarşılıqlı hörmət olmadıqda, məşqçi-idmançı münasibətləri pozulur və mənfi təsir göstərir. Məşqin hazırlıq və yarış dövründə testetmələrdən əvvəl və sonra, xüsusi vasitələrdən istifadə etməklə Azərbaycan Respublikasının Basketbol üzrə kişilərdən ibarət yığma komandası və Azərbaycan Respublikasının Basketbol üzrə yeni yetmələrdən ibarət yığma komandasının basketbolçuların psixoloji, texniki və taktiki hazırlığının təkmilləşdirilməsi, oyun göstərəcəilərin qiymətləndirilməsi və onların müqayisəsinin aparılmasıdır. İdmançı-idmançı" və "məşqçi-idmançı" sistemlərindəki şəxslərarası münasibətlərin formalaşmasında komanda üzvlərinin əsas fəaliyyətə öz münasibəti olur. Bu əlaqə yetərli eksperimental material olmadığına görə lazımlı şəkildə işıqlandırılmamışdır.

Tədqiqatın nəticələri məşqçinin dünya görüşünü genişləndirmək, praktik fəaliyyətdə yaranan problemlərin həllində kömək etmək, onun cəhdlərinin istiqamət və yollarını göstərmək, bütün ictimai-psixoloji amillərin təsirinin iradəyə təbə olduğuna əminlik yaratmaqdır.

Məşqçi – idmançı sistemində qarşılıqlı əlaqələrin xüsusiyyətləri: Müasir idman növlərində məşqçinin rolu əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır. Fərdi idmançı və ya komandanın fəaliyyətindəki müvəffəqiyyət, xüsusən hazırlığın başlanğıc mərhələsində 60-70% məşqçinin fəaliyyətindən asılıdır. Öz yetirmələri ilə 8-10 il ərzində 2-3 təlim kursu ilə gündə 6-7 saat müddətlə məşğul olan məşqçi yetirmələrinə hərtərəfli bələd olmaq, xarakterinin bütün nüanslarını öyrənmək, məşq və yarışların ekstremal şəraitində psixi vəziyyətə düzgün təsir etmək imkanı əldə edir. Bununla yanaşı, bu və ya digər tərəfdən daima duyğuların müşayiət etdiyi uzunmüddətli birgə iş "məşqçi – idmançı" sistemində şəxslərarası münasibətlərə böyük tələblər qoyur.

Böyük tələblərə "Sağlam münasibət" də daxildir. Oyunçu ilə məşqçi arasında heç bir sirr olmamalıdır. Məşqçi əgər oyunçu haqqında lazım olan bütün məlumatlara malik deyilsə, məşqçidən məlumat saxlamaq məşq rejiminin effektivliyinə xələl gətirəcək, nəticədə yarış müddətində naliyyət əldə etməkdə çətinlik yaranması deməkdir. Şəxslərarası münasibətlərin böyük tələblərindən biridə "qrup daxilində bərabər hüququn saxlanması"dr. Məşqçi hər bir oyunçuya bərabər davranmalıdır. Bəzi idmançılar digərlərindən daha çox "ulduz" materialı ola bilsələr də, məşqçi komandanın bir komanda olduğunu başa düşməlidir. Hər bir oyunçu bir məşqçinin diqqətinə layiqdir, məşqçi hər məşqin ədalətli olmasını və hər bir oyunçunu bərabər şəkildə çalışdırmasını təmin etməlidir. Fiziki cəhətdən istedadlı bir oyunçunu sınamaq və yüksəltmək cazibədar olsa da, həmin oyunçu ətrafında arxalana biləcəkləri yaxşı təlim keçmiş komanda olmadan çox şey edə bilməyəcək. Digər tərəfdən, məşqçi səy göstərməyən oyunçuya yüngül çalışdırma bilməz. Belə oyunçular həvəsli oyunçular qədər vacibdir və onların komandadakı mövqeyinin digərləri kimi vacib olduğunu öyrətmək lazımdır. Meydançada yaxşı oyun oynamaqları üçün oyunçular komanda halında birgə oyun qurmalıdırlar, hər bir oyunçu öz mövqeyində maksimum dərəcədə səmərəli oyun göstərsə bu halda komanda qarşısına qoyduğu məqsədə daha tez çatır və məşqçidə lazım olan nəticəni

əldə etmiş olar. Bu, mübarizə apararı və ya oyuna lazım olduğu qədər səy göstərməyən oyunçularla şəxsən işləmək və hər bir oyunçuya eyni dərəcədə hörmət və qayğı ilə yanaşmaq deməkdir.

Məşqçinin mükəmməlliyə diqqətli olmalıdır, lakin mükəmməllikçi olmamalıdır. Məşqçi olmaq bir komanda və ya oyunçu haqqında nəyin yaxşılaşdırıla biləcəyini bilmək deməkdir. Məşqçi daim məşq etdirdiyi oyunçuları təkmilləşdirməyə çalışmalıdır. Məşqçi oyunçularının oyun fəaliyyətlərinin yaxşılaşdıqlarını hiss etmələrini və irəlləyiş əldə etdiklərini bilmələrini istəyir, lakin oyunçunun heç vaxt kifayət qədər yaxşı olmayacağını hiss etdirmək istəməz. Buda həm müsbət gücləndirmə üçün, həm də oyunçuları daha da gücləndirməyin doğru vaxtın olmasını bilmək deməkdir. Məşqin qənaətbəxş bir performansından sonra yaxşı bir oyunçunun psixi vəziyyəti üçün möcüzələr yarada bilər. Məşqçi bununla sadə müsbət gücləndirməni tədricən daha sərt məşqlərə birləşdirə bilər, həm oyunçuları özündənrazılıq hissələrindən uzaqlaşdırma, həm də düzgün nəticə əldə etdikdə yaxşı performansları ilə əlaqədar onları mükafatlandırma bilər [6].

Nəticədə, "məşqçi – idmançı" sistemində doğru əlaqələrin qurulmasının bacarıqla əlaqəli son dərəcə mürəkkəb və həssas bir məsələ olduğunu söyləmək lazımdır ki, burada da çoxu həm məşqçinin, həm də oyunçunun şəxsi keyfiyyətlərindən asılıdır. Bundan əlavə, əlaqələr obyektiv (yaş, gender, idmançının səviyyəsi, mövcud məşqçidə keçirilmiş vaxt) və subyektiv amillərin təsirlərinə (məşqçi və idmançının mədəni və intellektual inkişaf səviyyəsi, liderlik tərz, psixoloji uyğunluq, dəyərlər və dünyagörüş sisteminin eyniliyi və s.) meyillidir.

Şəxslərarası münasibətlərin yaranma və formalaşması: Yarandığı gündən formal bir təşkilat kimi idman qrupunun qarşısında həm məşqçi, həm də bütün komandanı hədəf alan müəyyən və aydın məqsədlər dayanır.

Qoyulmuş məsələni yerinə yetirmə fəaliyyəti məşqçi və adi komanda üzvlərini qarşılıqlı əlaqə, güclərini birləşdirmək, formal (işgüzar) əlaqələrin yaranmasının ilk və əsas şərt-

lərindən olan şəxsi, işgüzar (formal) əlaqələri axtarmaq və qurmağa məcbur edir. "Bu proses (münasibət) zamanı birgə fəaliyyət iştirakçıları arasındakı münasibətlər qurulur, saxlanılır və dəyişdirilir".

Formallaşdırılan birgə fəaliyyət prosesində şəxsi əlaqələr və işgüzar xarakterli münasibətlər sayəsində tədricən bir-birinə hiss, rəğbət, qarşılıqlı maraqdan ibarət əlaqələr ortaya çıxır, yəni qeyri-formal əlaqələr yaranır. Bu prosesi idman qrupunda, komandada insan tələbatının hərəkətverici qüvvəsini, istiqamətləri, dəyərlər sistemini nəzərə almadan müzakirə etmək olmaz. İnsan tələbatının strukturu mürəkkəb və çoxözlüdür. Bu günə qədər müəyyən edilmiş ehtiyacların beş səviyyəsi aşağıdakı iyerarxiyanı təqdim edir:

- birinci səviyyə – fiziki tələbatlar: qida, geyim, mənzil, istehsal, sağlamlıq və s.
- ikinci səviyyə – ərzaq, geyim, mənzil, moda, rahatlıq və s. keyfiyyəti ilə bağlı olan tələbatlar;
- üçüncü səviyyə – bəzi qruplara aid olmaq, tanınma, səlahiyyət, başqalarından hörmət tələb etməyə tələbat;
- dördüncü səviyyə – idraki tələbatlar: bilik, intellektual və psixoloji inkişaf;
- beşinci (yüksək) səviyyə – öz qabiliyyətlərinin, yaradıcılıq işlərinin təzahüründən sonra özünü ifadə etmək, yaradıcılıq, müstəqillik, özünü təsdiq etməyə olan tələbatlar [4].

Müxtəlif tələbatlar daxilən öz aralarında bir təbii sistemə bağlıdırlar və idman komandasının hər bir üzvü üçün fərqli intensivlik və xarakter daşıyır. Beləliklə, idmanla məşğul olmağa başlayan cavan insanda çətin ki, 1-ci və 2-ci səviyyənin tələbatları yarana, hətta əsas yer tuta, hərçənd sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, fiziki keyfiyyətlərin tərbiyyəsi üçün güc, dözümlülük, diribaşlıq və s. kimi tələbatların mövcudluğu da istisna deyil. Ehtimal ki, onun üstünlük təşkil edən tələbatları 3-cü səviyyəyə aiddir. Yüksək dərəcəli idmançılar üçün üstünlük təşkil edən tələbatlar 3-cü, 4-cü və 5-ci səviyyəyə aiddir. Lakin, onlarla birlikdə 1-ci və 2-ci səviyyəli tələbatlar da yarana bilər. Hətta üstünlük təşkil edə bilərlər. Bu, idmançı-

nın şəxsiyyətindən, dəyərlər sistemindən və mövcud həyat şəraitindən asılıdır.

Beləliklə, idman komandalarında şəxslər-arası münasibətlərin yaranması və formalaş-ması rəsmi təşkilatların ümumi qanunlarına uyğun olaraq baş verir və bir neçə mərhələyə bölünə bilən mürəkkəb, lakin həmişə təkyönlü yol keçir:

1. tələbatların ortaya çıxması və dərk edil-məsi;
2. tələbatın yaranmış ehtiyacları təmin edə bilən bu və ya digər fəaliyyətə davamlı marağa çevrilməsi;
3. onların tələbatlarını qarşılamaq üçün iştirak etmələri lazım olan fəaliyyət tələbləri-nə uyğun bacarıqlarını müqayisə etmək və qiymətləndirmək;
4. yaranmış tələbatı təmin edə biləcək fəali-yətlərin tapılmasına yönəldilmiş davranış motivinin formalaşdırılması;
5. fəaliyyət müddətində məşqçi və idmançı-larla əlaqələr qurmaq; tələbatların ödənil-məsinə kömək edən formal əlaqələrin ya-ranması;
6. formal münasibətlər əsasında rəğbət, dost-luğa üstünlük vermə, ümumi maraq və meyillərin ortaya çıxması; qeyri-formal əlaqələrin formalaşdırılması.

Qarşılıqlı münasibətlərin növləri. İdman qrupundakı münasibətlər idmançılar arasında münasibət (üfiqi səviyyə) və ya “idmançı – idmançı” sistemində qarşılıqlı münasibətlər və idmançı ilə məşqçi (şaquli səviyyə) və ya “məşqçi – idmançı” sistemindəki münasibətlə-rə bölünür [2].

Qarşılıqlı münasibətlərin bu növlərindən hər biri öz növbəsində formal və qeyri-formal ola bilər.

“İdmançı – idmançı” və “idmançı – məşqçi” sistemlərində formal əlaqələr öncədən “proqramlaşdırılmışdır” və fəaliyyətin tələbləri ilə müəyyən edilir, ona ümumiyyətlə, idmanın hər bir növü üçün məlum olan vəzifə və “sə-narilər” daxildir. Bu sistemlərdə qeyri-formal sahədə əlaqələrin necə cəmləndiyini proqnoz-laşdırmaq çox çətindir, çünki onların inkişafı tənzimlənməmiş simpatiya və antipatiyalar, üst-ünlüklər, ümumi maraq və həvəslər əsasında

öz-özünə baş verir. Bəzi məşqçilər, xüsusilə yeni başlayanlar üçün qeyri-formal əlaqələr tez-tez məşqçinin ikili mövqə tutan fəali-yətinin mahiyyətinə görə mühüm çətinliklər yaradır: bir tərəfdən o, liderdir, kollektivin hərəkət strategiyasını təyin edən və planlaşdıran bir şəxsdir; digər tərəfdən, o bu kollektivin bərabərhüquqlu üzvüdür. Bu vəziyyət bəzən komandanın məşqçisi "oyun məşqçisi" kimi çıxış etməli olanda daha da çətinləşir. Bu və-ziyətdə məşqçi və idmançılar arasında sərhəd çox mürəkkəb ola bilər ki, bu da intizamın azalması, rejimin pozulması, öz hərəkətlərinə görə məşqçinin qarşısında cavab vermək istə-yinin olmaması və s. səbəb ola bilər. İdmançı məşqçisinə hörmət etməli və ona etibar etmə-lidir. Məşqçilər səlahiyyətli mövqə tutsalar da, idmançıların onları əlçatan, rol modeli və ya mentor kimi görməsinə əmin olmalıdırlar. Məşqçiliyin çətinliyi empatiya və emosional şüurla yanaşı rəşional məntiqi tarazlaşdırmaq-dır. Məşqçi ilə idmançı arasında möhkəm mü-nasibət təkcə idmançının müsbət, etik və əxla-qı bir insan kimi böyüməsi üçün deyil, bütöv-lükdə komandanın performansını üçün vacibdir.

Nəticə. Müsbət münasibət bacarıqlarını inkişaf etdirən, idmançıları ilə effektiv, şəxsi münasibətlər yaratmağa diqqət yetirən məşqçi-lər, komandanın qələbələrindən asılı olmaya-raq fayda görəcəklər, çünki onlar müsbət əx-laqi və etik davranışların qurulmasına kömək etmiş olacaqlar. Güclü əlaqələr və məşqçiliyə vahid yanaşma vasitəsilə gənc idmançılar bir insan kimi inkişaf edir və komanda kimi daha yaxşı oynayırlar. Buda idmançı-idmançı ilə münasibətin yaxşılaşmasına gətirib çıxarır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə.** *Psixolo-giya* (Ali məktəblər üçün dərslik). Bakı: Çinar-çap, 2012.
2. **Seyidov S.İ.** *Psixologiya*. Ali pedaqoji məktəblərin bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərslik. Bakı: Nurlan, 2017.
3. **İbrahimova N.M., Həsənova E.B.** *Bas-ketbol* (Ali məktəblər üçün dərslik). Bakı: Ecoprint, 2018, 424 s.

4. Əliyev İ.S., İbrahimova N.M., Quliyev P.N. *İdman komandalarında qarşılıqlı münasibət* (Bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərslik). Bakı: Ecoprint, 2022, 107s.
5. *Ali pedaqoji məktəblərin bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərslik*. Professor S.İ Seyidovun və professor M.Ə.Həmzəyevin redaktorluğu ilə Bakı-YYSQ-2014 s.434.
6. onlinemasters.ohio.edu/blog/5-tips-for-a-strong-relationship-between-a-coach-and-an-athlete/

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ БАСКЕТБОЛИСТ-ТРЕНЕР НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ

и.о. профессора Н.М. Ибрагимова^{1а}, Т.Ф. Алиева^{1б}

¹*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

^аnigar.ibrahimova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-7046-3313

^бtehmene.aliyeva2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1264-0040

Аннотация. Данная научная работа посвящена анализу проблемы взаимоотношений в баскетбольных командах. Рассмотрены принципы формирования взаимоотношений в системах «тренер-спортсмен» и «спортсмен-спортсмен», влияние на них объективных и субъективных факторов, а также роль социально - психологических

факторов, таких как лидерство, стиль управления, совместимость в динамике межличностного взаимодействия в баскетболе.

Ключевые слова: *принципы формирования взаимоотношений, профессионализм тренера, чувство уважения спортсменов, типы взаимоотношений.*

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF BASKETBALL PLAYER-COACH INTERACTION ON THE EFFICIENCY OF THE GAME

sub. prof. N.M. Ibrahimova^{1а}, T.F. Aliyeva^{1б}

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^аnigar.ibrahimova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-7046-3313

^бtehmene.aliyeva2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1264-0040

Annotation. This scientific work is devoted to the analysis of the relationship problem in basketball teams. The principles of the formation of mutual relations in the "coach-athlete" and "athlete-athlete" systems, the influence of objective and subjective factors on them, as well as the role of social-psychological factors such as leadership, management

style, compatibility in the dynamics of interpersonal interaction were investigated in the basketball sport.

Keywords: *principles of relationship formation, coach's professionalism, athletes' feelings of respect, types of mutual relationships.*

YENİYETMƏLƏRƏ TEXNİKİ FƏALİYYƏTİN TƏLİM METODİKASI

A.F. Novruzov^{1a}, M.N. Hüseynli^{1b}, G.İ. Qurbanov^{1c}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a abdulla.novruzov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7408-7469

^b mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5059-057X

^c gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5889-8680

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məşqlərdə və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən edilib ki, idmançılar çox zaman hərəkətləri bir tərəfə çox yaxşı icra edə bilirlər, digər tərəfə isə hərəkətlərin icrası çox zəif alınır və ya tam alınmır. Bu onların asimmetrik olduğundan irəli gəlir. Çox az idmançı hərəkətləri hər iki tərəfə icra etməyi yüksək dərəcədə bacarır. İdman mütəxəssisləri, məşqçilər, müəllimlər hərəkətin hər iki tərəfə öyrədilməsinin tərəfdarı olub, bunun gələcəkdə yüksək nailiyyət göstərmək şanslarının artması ilə əlaqələndirirlər.

Açar sözlər: *simmetriya, assimmetriya, metodika, təlim, məşq, yeniyetmə.*

Beynəlxalq miqyaslı idmançıların hazırlığı çox vaxt və əmək tələb edən, məsuliyyətli bir işdir. Onların hərtərəfli hazırlığı vacib cəhətlərdən biridir. İdmançıların texniki hazırlıq əsas yerlərdən birini tutur. Ona görə məşqçilər bu hazırlıq növünün təkmilləşdirilməsinə xüsusi yer verirlər. İdman mütəxəssisləri müxtəlif axtarışlar aparır, məşqçilərə səmərəli təkliflər verirlər. İdmançıların texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi həmişə aktual olub. Yarışlarda idman nailiyyətləri artdıqca idmançının hazırlıq növlərinin təkmilləşdirilməsinə ehtiyac artır.

Məşqlərdə və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən edilib ki, idmançılar çox zaman hərəkətləri bir tərəfə çox yaxşı icra edə bilirlər, digər tərəfə isə hərəkətlərin icrası çox zəif alınır və ya tam alınmır. Bu onların asimmetrik olduğundan

irəli gəlir. Çox az idmançı hərəkətləri hər iki tərəfə icra etməyi yüksək dərəcədə bacarır. İdman mütəxəssisləri, məşqçilər, müəllimlər hərəkətin hər iki tərəfə öyrədilməsinin tərəfdarı olub, bunun gələcəkdə yüksək nailiyyət göstərmək şanslarının artması ilə əlaqələndirirlər.

Bir sıra mütəxəssislər, həkimlər, psixoloqlar və digərləri bildirirlər ki, insanların hərəkət fəaliyyətində asimmetriyanın öyrənilməsi problemi, xüsusən isə idmanda başlıca yer tutur. Buna nəzəri və tətbiqi yer verirlər. Ancaq bu problem hələ indiyə kimi yaxşı öyrənilməyib və müxtəlif elmi mübahisələrə səbəb olub. Buna görə hərəkətlərin hər iki tərəfə məcburən öyrədilməsi idmançının reaksiyasına, əsəb sistemə, hərəkətləri ləng icra etməyə gətirib çıxara bilər. Deməli, burada problem yaranır, yəni bir tərəf deyir ki, (idman mütəxəssisləri) hərəkətlərin icrasını hər iki tərəfə öyrətmək lazımdır, digər tərəf (həkim və psixoloqlar) qeyd edirlər ki, bu işi ehtiyatlı etmək lazımdır, çünki bu əks nəticələrə gətirib çıxara bilər. Yaxşı olar ki, hərəkətləri idmançılar onlara rahat olan tərəfə icra etməyi daha keyfiyyətli öyrənsinlər [1, 4].

Tədqiqatda belə bir fərziyyə irəli yürüdüldür ki, yeniyetmə idmançılara hərəkətlərin icrasını hər iki tərəfə təlim edilərsə, bu onların gələcək yarışlarda əldə etdikləri nailiyyətlərə müsbət təsir göstərər.

Tədqiqatın məqsədi - yeniyetmə idmançılara texnikanın icra etmə bacarığını hər iki tərəfə (saga və sola) təlim etmə metodikasının səmərəliliyinin araşdırılmasından ibarət olmuşdur. Bu məqsədə nail olmaq üçün tədqiqat qarşısına aşağıdakı vəzifələr qoyulmuşdur:

1. Yeniyetmələrin morfo-funksional və pedaqoji-psixoloji xüsusiyyətlərini öyrənmək

və ədəbiyyatlarda assimetriya haqqında məlumatın araşdırılması;

2. İdman texnikasının təlim metodikası haqqında məlumat əldə etmək;
3. Məşq və ya yarışlarda idmançıların texnikanın icra etmə bacarığının müəyyənləşdirilməsi;
4. Texnikanın təlimi metodikası haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;
5. Texnikanın hər iki tərəfə icra edilmə səmərəliyinin yoxlanılması.

Tədqiqat qarşısına qoyulan vəzifələr ümumi qəbul edilmiş pedaqoji metodların köməyi ilə yerinə yetirilib. Bunlar: ədəbiyyatların təhlili, pedaqoji müşahidələr, sorğu, pedaqoji eksperiment, riyazi hesablaşma metodudur.

Tədqiqatın nəzəri mahiyyəti – tədqiqat nəticəsində əldə olunan tədris materiallarının məzmununda məşqçi kadrların hazırlığında istifadə etmək olar.

Tədqiqatın təcrübi əhəmiyyəti – əldə edilən nəticələri təcrübədə yeniyetmə idmançıların texnikasının təkmilləşdirilməsində tətbiq etmək.

Fiziki hərəkətlərin hər iki tərəfə (sağ və sol) icra edilmə səmərəliliyini yoxlamaq üçün biz cudo güləş növü ilə ixtisaslaşan yeniyetmə (12-13 yaş) idmançıları üzərində pedaqoji eksperiment aparmağı planlaşdırdıq. Bunun üçün biz cudo ilə yeni məşğul olanlardan iki qrup yaratdıq. Hər qrupa 15 cudoçu daxil edilirdi. Qruplardan biri nəzarət, digəri isə eksperimental qrup adlandırıldı.

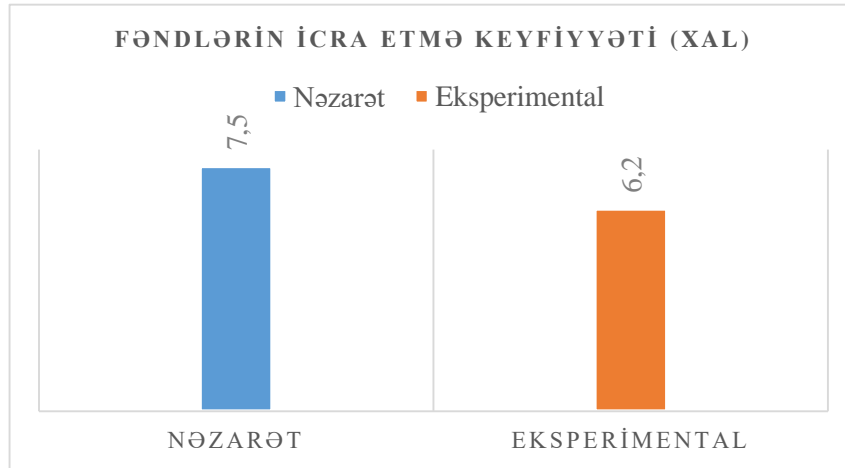
Hər iki qrupa daxil edilən cudoçuların yaşı, fiziki və texniki hazırlığı, məşqlərin sayı və keçirilməsi günləri, eksperimentin keçirdiyi müddət eyni idi. Bu qruplar arasında fərq yeganə onda idi ki, nəzarət qrupunun idmançılarına texniki hərəkətlər təlim edilərkən, bu hərəkətlərin hansı tərəfə icra edilməsi məcbur edilmirdi, yəni idmançı hərəkətləri ona rahat olan tərəfə icra edib öyrənirdi. Eksperimental qrupun idmançılarına isə hərəkətləri təlim edərkən, hərəkətləri hər iki tərəfə icra edib öyrənməyi tapşırırdılar. Pedaqoji eksperiment 2022-ci ilin oktyabrında başlayıb.

Tədqiqatda hər iki qrupun yaşları, məşqlərin keçirildiyi günləri və sayı, idmançıların dərəcəsizliyi, eksperimentin müddəti eyni olsa da, fiziki hazırlıq haqqında da məlumat əldə etmək lazım idi. Çünki məlumdur ki, fiziki hazırlıqlı idmançıların texniki hərəkətləri icra etmək imkanları çox olur. Bunun üçün hər iki qrupda eksperimentdən əvvəl idmançıların fiziki hazırlıqlarını müəyyən etmək üçün bir neçə sadə sınaq normativləri qəbul edilmişdir.

İdmançılarda fiziki hazırlığın yoxlanılması göstərdi ki, hər iki qrupun fiziki hazırlıq səviyyəsi bir-birlərinə orta hesabla təxmini bərabərdir. Bu imkan verdi ki, pedaqoji eksperimentə başlamaq olar [2, 3]. Həftədə 3 dəfə məşq keçirilirdi. Plan əsasında həftənin I günü hər iki qrupun idmançılarına yeni fənd öyrədilirdi. Həftənin III günü öyrədilən fənd və ya hərəkət möhkəmləndirilirdi və həftənin V günü təlim tutuşmaları verilirdi. Yeni həftədən yeni bir fənd öyrədilirdi. 2022-ci ilin oktyabr ayından dekabr ayının sonuna kimi 13 həftə var idi. İdmançılara bu müddətdə 39 məşq keçirilmişdi. Bu müddət ərzində 13 fənd öyrədilmişdi, bunlardan 7 fənd ayaq üstə və 6 fənd parterdə (aşağı vəziyyətdə) öyrədilmişdi. 2022-ci ilin dekabr ayının sonunda hər iki qrupda təlim olan fəndlərin icra olunma keyfiyyəti, sayı və səmərəliliyinin göstəricilərini yoxlamaq üçün I sınaq keçirildi. Fəndlərin keyfiyyətini müəyyən etmək üçün hər iki qrup iştirakçıları öyrəndikləri fəndləri müqavimət göstərməyən rəqib üzərində icra etməli idilər.

Hər bir idmançı öyrəndikləri fəndləri ayaq üstə və parterdə göstərirdilər. Fəndlərin keyfiyyətini məşqçilərdən ibarət qrup qiymətləndirirdi. Burada hər fəndin icrasının qiymətləndirilməsinə maksimum 10 xal verilirdi. Fəndi icra edən zaman idmançıların etdikləri səhvlərə görə xallar çıxılırdı. Sonra isə ümumi orta qiymət müəyyən edilirdi.

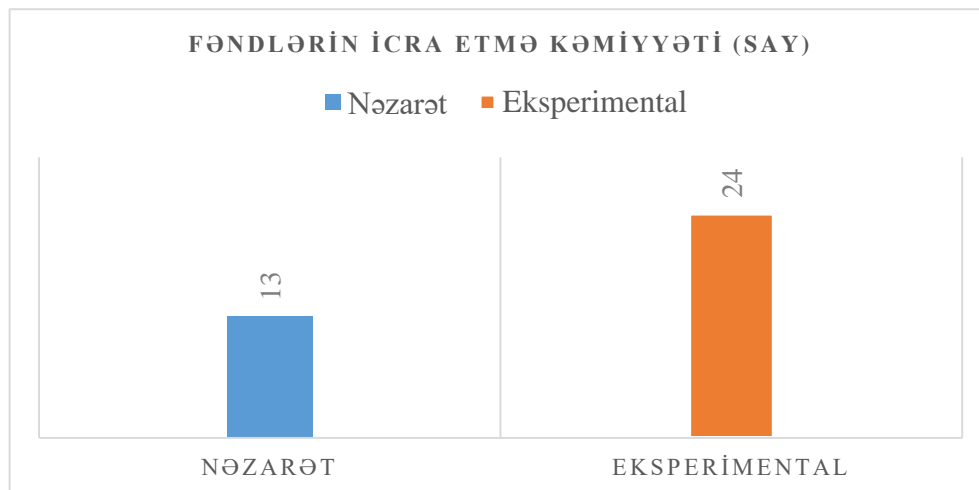
Nəzarət qrupunda fəndlərin icra etmə keyfiyyəti orta hesabla 7.5 xal ilə, eksperimental qrupda isə 6.2 xal ilə qiymətləndirilmişdi (şəkil 1).



Şəkil 1.

Sonra məşğul olanlara tapşırıldı ki, hər biri bacardığı qədər bir - birindən fərqlənən fəndləri icra etsinlər. Nəzarət qrupunda məşğul olan idmançıların hər biri öyrəndikləri 13 fənd

icra etdilər. Eksperimental qrupda isə məşğul olan idmançıların hər biri orta hesabla 24 fənd icra edə bildilər. (şəkil 2).

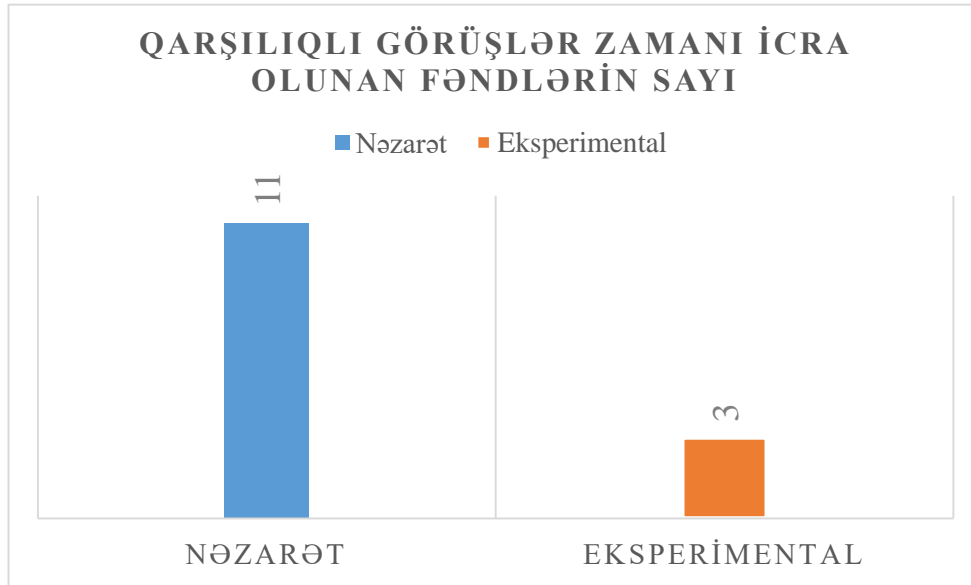


Şəkil 2.

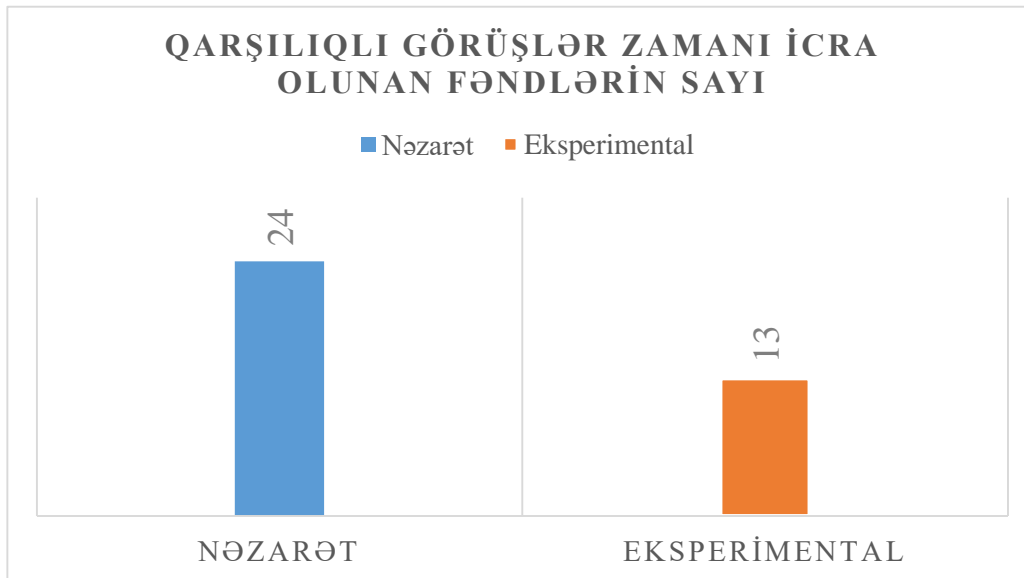
I sınaqda təlim olunan fəndlərin səmərəliliyini yoxlamaq üçün, biz pedaqoji eksperimentdə iştirak edən qruplar arasında onların çəkələrini nəzərə almaqla bir dövrdən ibarət təlim tutuşmaları keçirdik.

Beləliklə, hər bir idmançı öz çəkisində olan rəqiblə 1 dəfə tutuşma keçirildi. Cəmi 15

tutuşma olmuşdur. Tutuşmalarda nəzarət qrupu 11, eksperimental qrup isə 4 dəfə qalib gəlib. Bu tutuşmalarda nəzarət qrupu 24 dəfə, eksperimental qrup isə 13 dəfə fəndlər icra etmişlər. Fəndlərin tutuşmalarda icra edilməsi onların səmərəliliyini göstərir (şəkil 3, 4).



Şəkil 3.



Şəkil 4.

Beləliklə, tədqiqat zamanı I sınaqdan məlum oldu ki, hərəkətlərin təlimini yeniyyət-mələrə rahat olan tərəfə təlim olunması daha səmərəli nəticə verir.

Apardığımız tədqiqat işindən sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Ədəbiyyatların təhlilindən müəyyən olunmuşdur ki, idmançıların motorikasının asimetriyası hələ tam öyrənilməyib və müxtəlif tədqiqat işləri davam edir;
2. Məşq və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələrin nəticəsi göstərdi ki, idmançıların 83% hərəkətləri sağ tərəfə icra edir-

lər, 14% sol tərəfə və ancaq 3% hər iki tərəfə hərəkətləri eyni səviyyədə icra etməyi bacarırlar;

3. Məşqçilərlə aparılan sorğudan məlum oldu ki, onların 57% hərəkətlərin hər iki tərəfə "orta səviyyəli" icra etməyi üstün sayırlar;
4. Pedaqoji eksperimentin nəticələri göstərdi ki, I sınaq göstəricilərindən sonra, nəzarət qrupun iştirakçıları hərəkətin icra etmə keyfiyyəti və səmərəliliyində eksperimental qrupa nisbətən hərəkətlərin icra keyfiyyət 7,9 xal:6,2 xal, hərəkətlərin icra

kəmiyyəti 13 fənd:24 fənd; qruplar arasındakı görüşlərin nəticəsi 11:4, görüşlər zamanı icra olunan fəndlərin sayı 24:13 üstün idi;

5. Apardığımız tədqiqat nəticəsində məlum oldu ki, hərəkətlərin koordinasiyası mü-rəkkəbləşdikcə, onların asimmetrikliliyinin koordinasiyası möhkəmlənir.

Əgər biz bununla tədqiqatımızı bitirsəydik, yuxarıda qeyd olunan nəzəriyyə təsdiq olunardı. Bu səbəbdən biz ekspedaqoji eksperimenti davam etdiririk və növbəti məqalələrimizdə tədqiqatın nəticələri haqqında ətraflı məlumat verəcəyik

ƏDƏBİYYAT

1. Məcidov N.B., *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*. Dərslük, III hissə, Bakı, 2022, 196 s.
2. Məcidov N.B. *Magistr dissertasiyası: ümumi müddəalar, dissertasiyanın yazılış metodikası, tərtibatı və müdafiə qaydaları*. Bakı, 2011. 43 səh.
3. Əliyev R. *Elmi işlərin yerinə yetirilməsi*, Dərs vəsaiti, Bakı, 2016, 150 s.
4. Коренберг В.Б. *Основы спортивной кинезологии*. М., 2015, 232 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ПОДРОСТКОВ

А.Ф. Новрузов^{1a}, М.Н. Гусейнли^{1b}, Г.И. Гурбанов^{1c}

¹ *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

^a abdulla.novruzov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7408-7469

^b mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5059-057X

^c gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5889-8680

Аннотация. В ходе педагогических наблюдений, проводимых на тренировках и соревнованиях, было установлено, что спортсмены часто могут очень хорошо выполнять движения в одну стороны, а в другой стороны исполнение движений очень слабое или неполное. Это потому, что они асимметричны. Очень немногие спортсмены хорошо умеют выполнять движения в

обе стороны. Спортивные эксперты, тренеры и преподаватели выступают за обучение движению обе стороны, связывая это с увеличением шансов на высокие достижения в будущем.

Ключевые слова: симметрия, асимметрия, тренировка, подросток, методика, обучение.

METHOD OF TEACHING TECHNICAL ACTIVITIES OF ADOLESCENTS

A.F. Novruzov^{1a}, M.N. Huseynli^{1b}, G.I. Gurbanov^{1c}

¹ *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^a abdulla.novruzov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7408-7469

^b mirzagha.huseynli2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5059-057X

^c gulagha.gurbanov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5889-8680

Annotation. During a pedagogical observations carried out in training and competitions, it was found that athletes often perform movements very well on the one hand. On the other hand, the execution of movements is very weak or incomplete. The reason is that they are asymmetrical. Very few athletes are good

at performing movements in both directions. Sports experts, coaches and instructors are in favor of teaching the movement of both parties, associating this with an increase in the chances of high achievements in the future.

Keywords: symmetry, asymmetry, method, instruction, training, adolescent.

AZƏRBAYCANDA UŞAQ PARALİMPIYA HƏRƏKATININ İNKİŞAFI

R.A. Əkbərov^{1a}, R.N. Məcidov^{1b}, S.T. Quliyeva^{1c}

¹ *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^a rufat.akbarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2885-7770

^b rovshan.macidov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2529-7272

^c sevinc.guliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0667-1767

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İstənilən dövlətin idman sahəsində qazandığı uğurlar ilk olaraq, həmin ölkənin ümuminkəşaf səviyyəsini, eləcə də iqtisadi potensialını müəyyənləşdirən vacib meyardır. Bu baxımdan demək olar ki, Azərbaycanın idmanın müxtəlif sahələri üzrə əldə etdiyi nailiyyətlər onun dinamik inkişafı ilə həmahəngdir. Bu gün sağlam cəmiyyət yaratmaq dövlətimizin strateji məqsədidir. Bu mənada, hər bir azərbaycanlının idmana maraq göstərməsi, idmanla müntəzəm şəkildə məşğul olması diqqət mərkəzində saxlanılan məsələlərdir. Əlbəttə ki, dövlət tərəfindən müxtəlif idman növlərinin kütləviliyinin təmin edilməsi sağlam, güclü və vətənpərvər nəslin formalaşdırılması deməkdir. Bu mənada, dövlətin hər bir vətəndaşının, xüsusilə, əlilliyi olan azyaşlıların idmana cəlb edilməsi, ölkəmizdə uşaq paralimpiya hərəkatının inkişafı zəruridir.

Məqalədə Azərbaycanda Paralimpiya hərəkatının tarixinə qısa nəzər salınmış, son illər ərzində respublikamızda uşaq paralimpiya hərəkatının inkişafı, müxtəlif beynəlxalq təşkilatlarla qurulan qarşılıqlı əlaqələr, eləcə də bu istiqamətdə həyata keçirilən tədbirlər və onların nəticələri haqqında məlumat verilmişdir.

Açar sözlər: *Azərbaycan Paralimpiya hərəkatı, Milli Paralimpiya Komitəsi, Uşaq Paralimpiya Komitəsi, uşaq paralimpiya hərəkatının inkişafı.*

Bu gün dövlətimiz idmanın inkişaf səviyyəsinə görə dünyanın ən qabaqcıl ölkələrindən biri sayılır. İdmançılarımızın istər beynəlxalq, istərsə də yerli idman yarışlarında kütləvi

və fərdi idman növlərinə görə qazandıqları nailiyyətlər Azərbaycanın idman ölkəsi olaraq əldə etdiyi beynəlxalq statusu bir daha möhkəmləndirir.

Məqalənin **məqsədi** Azərbaycanda paralimpiya idmanının və Uşaq Paralimpiya hərəkatının hazırkı vəziyyətini və inkişaf perspektivlərini nəzərdən keçirməkdir.

Ümummillə Lider Heydər Əliyevin ölkə rəhbərliyinə qayıdırdan sonra bütün sahələrin, o cümlədən, idmanın inkişafı dövlətin prioritet siyasət istiqamətlərindən birinə çevrildi. Qısa zaman ərzində həyata keçirilən məqsədyönlü tədbirlər nəticəsində idmançılarımızın uğurları artdı, Azərbaycanın beynəlxalq idman aləmində tanındı, Olimpiya hərəkatına qoşulma prosesi geniş vüsət almağa başladı.

Əsas qoyulan inkişaf strategiyasının Prezident İlham Əliyev tərəfindən uğurlu şəkildə davam etdirilməsinin məntiqi nəticəsi olaraq demək olar ki, ölkəmiz bütün sahələrdə regionun vahid liderinə çevrildi, iqtisadi qüdrətimiz ildən-ilə artdı. Bu isə öz növbəsində, müxtəlif sahələrin, eləcə də idmanın tərəqqisinə öz müsbət təsirini göstərdi. İstər paytaxtımızda, istərsə də regionlarda müasir tipli Olimpiya komplekslərinin tikilməsi, müasir idman qurğularının istifadəyə verilməsi, madditexniki bazanın möhkəmləndirilməsi, əlbəttə ki, idmançılarımızın yerli və beynəlxalq turnirlərdə uğur qazanmalarında müstəsna rol oynadı. Əminliklə qeyd etmək olar ki, respublikamızda Paralimpiya hərəkatının yaranması və inkişafı da məhz həmin dövrə təsadüf edirdi. Paralimpiya dedikdə, fiziki, əqli, o cümlədən, hərəkat, görmə məhdudluğu, amputasiya və ya beyin iflici olan idmançıların iştirak etdikləri müxtəlif idman növləri üzrə yarışlar nəzərdə tutulur [6].

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının hesabatına əsasən, hazırda dünya əhalisinin 15-16 faizi sağlamlıqla bağlı müəyyən məhdudiyətlərlə yaşayır. Bu, təqribən 1 milyard insan deməkdir. Azərbaycanda hazırda əlillər əhalinin 5,6 faizini təşkil edir [1]. Bu gün ölkəmizdə əlilliyi olan şəxslərin idmanla məşğul olmaları, Paralimpiya Oyunlarında, beynəlxalq yarışlarda iştirak etmələri təqdirəlayiq haldır. 1996-cı ilin fevral ayının 9-da yaradılan Azərbaycan Respublikası Milli Paralimpiya Komitəsinin bu istiqamətdə fəaliyyəti də genişmiqyaslıdır. Məlumat üçün bildirik ki, 1996-cı ildə Atlanta şəhərində keçirilən Paralimpiya çempionatında ilk dəfə olaraq ölkəmiz 2 idmançı ilə təmsil olunmuşdur. “London-2012” Oyunlarında isə qazanılan 12 medaldan 4-ü qızıl idi. 2008-ci ilin avqust ayının 28-də Ulu Öndər Heydər Əliyevin müvafiq sərəncamına əsasən, Müstəqil Dövlətlər Birliyi məkanında ilk dəfə olaraq, məhz respublikamızda – Sumqayıt şəhərində yüksək keyfiyyətlə inşa edilən və beynəlxalq standartlara tam cavab verən Paralimpiya İdman Kompleksinin istifadəyə verilməsi dövlətin bu sahəyə diqqət və qayğısının təzahürü idi [2].

“Tokio-2020” XVI Yay Paralimpiya Oyunlarında Azərbaycan ilk dəfə medalların sayına görə 10-cu yeri tutub. İdmançılarımızın yeni nailiyyəti 19 medaldır: 14 qızıl, 1 gümüş və 4 bürünc. Bu, Azərbaycan millisinin Paralimpiya Oyunlarında iştirak etməyə başlayandan bəri göstərdiyi ən yüksək nailiyyətdir.

UNICEF Azərbaycanda əlilliyi olan uşaqların, eləcə də yeniyetmələrin daha əlverişli imkanlardan yararlanmalarını təmin etmək məqsədilə müxtəlif təşkilatlarla tərəfdaşlıq edir. [4]. UNICEF-in Milli Paralimpiya Komitəsi ilə uzunmüddətli tərəfdaşlığı nəticəsində 2013-cü ildə yaradılan Azərbaycan Uşaq Paralimpiya Komitəsi isə əlilliyi olan uşaqların rəqabətqabiliyyətli idman növlərinə cəlb edilməsi yönündə mühüm işlər görmüşdür. Dünyada ilk dəfə yaradılan bu Komitə əlilliyi olan uşaqlar arasında bədən tərbiyəsinin və idmanın müxtəlif növlərinin inklüziv olaraq inkişaf etdirilməsini, həmçinin, onların reabilitasiyasını, inkişafını və cəmiyyətə inteqrasiya imkanlarının genişləndirilməsini hədəfləyir.

Inklüziv təhsil dedikdə, hamının birgə təhsili nəzərdə tutulur, yəni müxtəlif fərqliliyi olan uşaqlar da heç kəsdən kənarda qalmamalı, öz imkanlarına uyğun olaraq hamı ilə birgə fəaliyyətlərdə iştirak etməlidirlər [3, s. 69].

Qeyd etmək yerinə düşər ki, fiziki məhdudiyətli uşaqların cəmiyyətə inteqrasiya olunmalarında, onlarda idmanın müxtəlif növlərinə maraq yaradılmasında valideynlərinin və məktəblərdə fiziki tərbiyə müəllimlərinin də üzərinə böyük məsuliyyət düşür. Həmçinin, məktəblərdə fiziki məhdudiyəti olan şagirdlərlə fiziki tərbiyə dərsləri onların sağlamlıqlarına və fiziki hazırlıq səviyyələrinə görə müxtəlif qruplara ayrılaraq keçirilməsi onların sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsinə, fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsinə və fiziki hazırlığının artırılmasına xidmət edir. Sağlamlığında, fiziki hazırlığında cüzi geriləmələri olan şagirdlərlə fiziki hərəkətlərin təlimi və icrası zamanı fiziki yük aşağı səviyyəyə endirilir, dərslərin məzmunu, təkrarların sayı və müddəti sadələşdirilir [3, s. 115-116].

Məlumat üçün bildirik ki, 2015-ci ildən etibarən hər il ənənəvi olaraq keçirilən Uşaq Paralimpiya Oyunlarında ölkənin bütün regionlarından idmanın müxtəlif növləri üzrə (cüdo, üzgüçülük, para-taekvando, pauerlifting, boccia, qolbol, stolüstü tennis, əlil arabasında idman rəqsləri, dağ xizəyi və snoubord və s.) paralimpiyaçı uşaqlar mübarizə aparırlar.

Komitənin beynəlxalq əlaqələrinin genişləndirilməsi, bir sıra beynəlxalq idman təşkilatları, həmçinin, Paralimpiya Komitələri ilə səmərəli əməkdaşlıq əlaqələrinin qurulması, Beynəlxalq Paralimpiya Komitəsi ilə münasibətlərin inkişaf etdirilməsi, eləcə də bu sahədə öz dəstəyini əsirgəməyən bir çox təşkilatlarla qarşılıqlı əməkdaşlıq haqqında Sazişlərin imzalanması qarşıya qoyulan hədəflərin daha qısa zaman kəsiyində reallaşmasını təmin edir. Bu baxımdan Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman, Əmək və Əhalinin Sosial Müdafiəsi Nazirliklərinin, “Neftçi” İdman və Sağlamlıq Mərkəzinin, başqa əlaqədar təşkilatların rolunu xüsusilə qeyd etmək yerinə düşər. Bu təşkilatların da dəstəyi ilə görülən məqsədyönlü işlərin nəticəsidir ki, respublikamızda uşaq paralimpiya hərəkətinin genişləndirilməsi

və inkişafı yönündə yeni-yeni nailiyyətlər əldə edilir. Artıq ölkəmizdə sağlamlıq imkanları məhdud olan azyaşlıların idmana cəlb olunmaları işində yeni mərhələ başlayıb, desək, yarılmırıq. Belə ki, paralimpiyaçı uşaqların vahid məlumat bazasının yaradılması istiqamətində də müvafiq addımlar atılmaqdadır. Komitənin işindəki yeniliklərdən ən önəmli isə uşaq paralimpiyasına daha çox sayda idmançını cəlb etmək üçün valideynlərdən ibarət olan “Valideyn klubu”nu yaratmasıdır [5].

Bundan əlavə, idmanı, uşaqların sağlamlığı, inkişafı üçün təməl və həyatı əhəmiyyətli bir vasitə kimi təbliğ edən UNICEF-in Azərbaycan nümayəndəliyi ilə Milli Paralimpiya Komitəsi arasında imzalanan anlaşma Memorandumlarına əsasən, qarşıdakı illərdə də ölkənin bütün bölgələri üzrə uşaq paralimpiya hərəkatının, əlil uşaqlar üçün peşəkar idman növlərinin inkişafı, həmçinin, müxtəlif beynəlxalq idman təşkilatları ilə əlaqələrin genişləndirilməsi prioritet məqsədlər kimi qarşıya qoyulub. Qarşıya qoyulan məqsədlərin uğurlu şəkildə həyata keçirilməsi baxımından görülən işlər öz layiqli töhfəsini verir.

Nəticə. Məqalənin əvvəlində qeyd edildiyi kimi, bu gün ölkəmizdə idmanın inkişafı, hər bir vətəndaşın idmanla müntəzəm şəkildə məşğul olması sağlam, güclü nəslin formalaşdırılmasına səbəb olur. Əlilliyi olan azyaşlıla-

rın və yeniyetmələrin də idmana cəlb edilmələri, xüsusilə, son illərdə ölkəmizdə uşaq paralimpiya hərəkatının inkişafı sahəsində həyata keçirilən tədbirlər və onların nəticələrinin araşdırılması məqalənin mövzusunun aktuallaşdırır. Tədqiqat işinin nəticələrindən təhsil sahəsində çalışan mütəxəssislər, həmçinin, orta və ali təhsil müəssisələrinin tələbə və şagirdləri istifadə edə bilərlər.

ƏDƏBİYYAT

1. *Azərbaycan Respublikası Əlillər Təşkilatları İttifaqı.* www.udpo.az/qanunlar/index.html.
2. **Məmmədov S.** *Azərbaycanda idmanın inkişafı dayanıqlı xarakter alır.* “Xalq qəzeti”, 27 dekabr 2019-cu il, № 289, s. 5.
3. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası* (dərslük), II hissə: Əhalinin fiziki tərbiyəsi. Bakı: “Müəllim” nəşriyyatı, 2020, 224 s.
4. https://www.unicef.org/azerbaijan/az/pres_s_release/azerbaycanin-paralimpiya-hereketi-eliiliyi-olan-usaqlarin-idmanla-mesgul-olmasi-ucun
5. <https://modern.az/news/275722/>.
6. https://az.wikipedia.org/wiki/Az%C9%99r_baycan_Milli_Paralimpiya_Komit%C9%99si

РАЗВИТИЕ ДЕТСКОГО ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

Р.А. Акперов^{1a}, Р.Н. Меджидов^{1b}, С.Т. Кулиева^{1c}

¹ *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

^a rufat.akbarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2885-7770

^b rovshan.macidov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2529-7272

^c sevinc.guliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0667-1767

Аннотация. Успех любого государства в области спорта является важным критерием, определяющим общий уровень развития и экономический потенциал этой страны. С этой точки зрения можно сказать, что достижения Азербайджана в различных

областях спорта находятся в гармонии с его динамичным развитием. Сегодня создание здорового общества является стратегической целью нашего государства. В этом смысле каждый азербайджанец, проявляющий интерес к спорту и регулярно занима-

ющийся спортом, является темой, которая находится в центре внимания. Безусловно, обеспечение государством массового участия в различных видах спорта означает формирование здорового, сильного и патриотичного поколения. В этом смысле необходимо привлекать к занятиям спортом каждого гражданина государства, особенно несовершеннолетних с ограниченными возможностями, развивать детское паралимпийское движение в нашей стране.

В статье дан краткий обзор истории паралимпийского движения в Азербайджа-

не, развития детского паралимпийского движения в нашей республике за последние годы, взаимоотношений, налаженных с различными международными организациями, а также мер, реализованных в этом направлении и их результаты.

Ключевые слова: *Азербайджанское паралимпийское движение, Национальный паралимпийский комитет, Детский паралимпийский комитет, развитие детского паралимпийского движения.*

DEVELOPMENT OF THE CHILDREN'S PARALYMPIC MOVEMENT IN AZERBAIJAN

R.A. Akbarov^{1a}, R.N. Majidov^{1b}, S.T. Guliyeva^{1c}

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^arufat.akbarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2885-7770

^brovshan.macidov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2529-7272

^csevinc.guliyeva2020@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0667-1767

Annotation. The success of any state in the field of sports is an important criterion that determines the overall development level and economic potential of that country. From this point of view, it can be said that Azerbaijan's achievements in various fields of sports are in harmony with its dynamic development. Today, creating a healthy society is the strategic goal of our state. In this sense, every Azerbaijani showing interest in sports and regularly engaging in sports are issues that are kept in the center of attention. Of course, the provision of mass participation in various sports by the state means the formation of a healthy, strong and patriotic generation. In this sense, it is necessary to involve every citizen of the

state, especially minors with disabilities, in sports, and to develop the children's Paralympic movement in our country.

The article provides a brief overview of the history of the Paralympic movement in Azerbaijan, the development of the children's Paralympic movement in our republic over the past years, the mutual relations established with various international organizations, as well as the measures implemented in this direction and their results

Keywords: *Azerbaijan Paralympic movement, National Paralympic Committee, Children's Paralympic Committee, development of children's Paralympic movement.*

GƏNCLƏRİN HƏRBİ VƏTƏNPƏRVƏRLİK TƏRBIYƏSİ DÜNYA TƏCRÜBƏSİNDƏ - AMERİKA BİRLƏŞMİŞ ŞTATLARI

V.A. Ramazanov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
vasif.ramazanov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1670-8834

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə Amerika Birləşmiş Ştatlarında yeniyetmə və gənclərin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsinin xüsusiyyətləri, məqsədləri və əhəmiyyəti barədə danışılır, eləcə də orta ümumtəhsil məktəblərində bu fəaliyyətin təşkilinin və həyata keçirilməsinin təhlili aparılır. Hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi, yeniyetmə və gənclərin həyatının və onlar arasındakı münasibətlərin, gənc nəslin ümumi tərbiyə prosesinin əsas tərkib hissəsi kimi obyektiv və sosial fəaliyyətinin dərk edilməsinə yönəlmiş fəaliyyətdir. Hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi prosesində ordu həyatı, hərbi qulluqçuların ictimai münasibətləri, hərbi vəzifə və fəaliyyətləri geniş formada əks olunur.

Açar sözlər: *hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi, vətənpərvərlik, patriotizm, təlim, tərbiyə, əqidə, inam, siyasi-psixoloji hazırlıq.*

“Tərbiyə” sözü ərəbcə “*əl-tərbiyə*” sözünün “*rəbb*” kökündən əmələ gəlib. O, üç mənəni ifadə edir: “*Rəba*”-doğru yol göstərmək; “*Rəbi*”- bəsləmək, yetişdirmək, böyütmək, tamamlamaq; “*riba*”-çoxaltmaq [1].

Tərbiyənin əsas məqsədi geniş, mütərəqqi dünyagörüşlü, xeyirxah, mədəni, humanist insanlar yetişdirməkdir. Pedaqoji anlayış kimi tərbiyənin məzmununun üç əlaməti göstərilir:

- məqsədyönlülük,
- bəşəriyyətin tarixi inkişafının nailiyyətləri olan sosial-mədəni dəyərlərə müvafiqlik,
- təşkil olunan tərbiyəvi təsir sisteminin mövcudluğu.

Azərbaycan milli pedaqogikası tərbiyəyə

aşağıdakı kimi təriflər verir:

- “Tərbiyə işi insan cəmiyyətinin yarandığı ilk dövrlərdən meydana gəlmiş, şəxsiyyətin formalaşması, inkişafı, davranışı prosesidir”.
- “Tərbiyə yaşlı nəslin əldə etdiyi bilik, bacarıq və təcrübənin məqsədyönlü, planlı, mütəşəkkil şəkildə gənc nəsle aşılmasıdır”.

Vətənpərvərlik və hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi də öz növbəsində ümumi tərbiyənin əsas istiqamətlərindən olub, gənc nəslin vətənə bağlılıq hissələrinin güclənməsinə, layiqli vətəndaş kimi yetişməsinə, bir sözlə onların şəxsiyyət kimi formalaşmasına xidmət edir.

Azərbaycan dilinin izahlı lüğətində “Vətənpərvər” sözü öz vətənini sevən, öz xalqına və vətəninə sadıq, onların mənafeyi yolunda canından keçməyə hazır olan şəxs kimi tərif edilir. Vətənpərvərlik sözünün sinonimi olan və dünya ədəbiyyatında geniş istifadə edilən “patriot” sözü də (yun. πατριώτης - həmvətən, πατρις – yurd, vətən) demək olar ki, eyni mənəni verir. “Vətənpərvərlik” və ya “Patriotizm” sözlərinin məzmunu, vətən sevgisi və şəxsi mənafeyini onun mənafeyinə tabe etməyə hazır olan mənəvi-siyasi prinsip, ictimai hiss kimi başa düşülür. Vətənpərvərlik öz vətəninin nailiyyətləri və mədəniyyəti ilə fəxr etməyi, onun xarakterini və mədəni xüsusiyyətlərini qorumaq və özünü xalqın digər üzvləri ilə eyniləşdirmək istəyini, onun mənafeyini qorumaq istəyini nəzərdə tutur. Vətənpərvərliyin tarixi, ayrı-ayrı dövlətlərin əsrlər və minilliklər boyu sabit mövcudluğu, dogma torpağa, dilə, adət-ənənələrə bağlılığı ilə ölçülür. Xalqların formalaşması və milli dövlətlərin yaranması şəraitində “vətənpərvərlik” ictimai şüurun tərkib hissəsinə çevrilir, onun inkişafında milli maraqları əks etdirir.

“Vətənpərvərlik” və ya “Patriotizm” insanın hansısa ölkəyə mənsubiyyətinin, vətəndaşlığının, dilinin və adət-ənənələrinin xüsusi emosional halıdır. Vətənpərvərlik haqqında fikirlər Vətənə hörmətlə yanaşma ilə əlaqələndirilir. Lakin insanların “Vətənpərvərlik” və ya “Patriotizm”in mahiyyəti haqqında fərqli təsəvvürləri vardır. Bu səbəbdən bəzi insanlar özlərini vətənpərvər hesab edir, bəziləri isə hesab etmirlər. Vətənpərvərlik sosial fenomen kimi ilk növbədə sosial psixologiya sahəsinə aiddir [2].

Vətənpərvərlik hissənin formalaşmasında ən mühüm istiqamətlərdən biri də, gənc nəslin hərbi xidmətə və döyüş əməliyyatlarında iştirak etməyə hazır olan potensial Vətən müdafiəçisi kimi tərbiyə prosesidir. Bu hissə gənc nəsle ilk növbədə ailədə və təhsil müəssisələrində, hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi prosesində aşılır və onların əsl vətənpərvər kimi formalaşması bilavasitə hərbi xidmət dövründə başa çatır [3].

ABŞ-da yeniyetmə və gənclərin vətənpərvərlik və vətəndaşlıq tərbiyəsi, təhsil sisteminin tərkib hissəsi kimi, milli ideyanın əsasını təşkil edir. Dövlət öz vətəndaşlarının əsas ideyaları, adət-ənənələri və normaları qəbul etməsində, həyatın müxtəlif sahələrində fəal iştirak etməsində, milli maraqları müdafiə etməsində maraqlıdır. Amerika dövləti vətəndaşları üçün, vətənpərvərlik tərbiyəsi prosesində əsas olan, şəxsi azadlıq, sabit konstitusiya, müstəqil məhkəmə və qanunun aliliyi ideologiyasını təmin edə bilmişdir. Həmçinin ölkə daxilində kütləvi informasiya vasitələri ilə də dövlət rəzlərinin fəal təbliğatı aparılır.

2002-ci ildən ABŞ-da hər il sentyabrın 11-də terror aktları qurbanlarının xatirəsinə “Vətənpərvərlik Günü” qeyd edilir. Beynəlxalq terrorizmlə mübarizədə əsrlər boyu Amerika cəmiyyətində formalaşmış tarixi ənənələrdən qaynaqlanan Amerika ultrapatriotizm xüsusiyyətləri xüsusilə aydın şəkildə özünü büruzə verir. Hesab edilir ki, amerikalı vətənpərvər dünyada baş verən istənilən vəziyyətdə ABŞ-ın maraqlarını müdafiə etməyə borcudur.

Samuel Hantinqton (amerikalı sosioloq və politoloq) Amerika vətənpərvərlik fenomenini tədqiq edərək, onu “yalnız öz ərazisinə və

ya tarixinə məhəbbət kimi deyil, həm də Amerika dövlətinin bəyan etdiyi ideya və ideallara sadıqlıq kimi müəyyən etmişdir. Onların məcmusunu “Amerika inancı” adlandırmışdır. Bu, hər bir amerikalının gücünə və möhkəmliyinə inandığı ideoloji və mədəni prinsipləri ehtiva edir. Bunlar azadlıq, güc, qanun, fərdiyyətçilik, tərəqqi və mədəni plüralizmdir [4].

ABŞ-da milli-vətənpərvərlik tərbiyəsi üzrə vahid dövlət proqramı yoxdur. Buna baxmayaraq, Amerika cəmiyyətində vətənpərvərlik tərbiyəsi üçün dövlət siyasətinin elementləri mövcuddur. O, bəzi prinsiplərə əsaslanır ki, onların dərk edilməsi amerikalılara nəinki öz şəxsiyyətlərindən xəbərdar olmağa, həm də onu kifayət qədər aqressiv şəkildə müdafiə etməyə imkan verir. Məsələn, kollecdə və ya universitetdə dərslər başlamazdan əvvəl ABŞ himninin ifası kimi müqəddəs bir ənənə vardır ki, hamı himnin ifası zamanı ayağa qalxıb əlini ürəyinin üstünə qoymalıdır. Buna əməl etməyən tələbələrin boykot edilməsi və müxtəlif sanksiyalara məruz qalması, hətta təhsil müəssisəsindən qovulması halları da məlumdur.

Məşhur amerikalı filosof Frederik Edvards deyirdi: -“Amerika vətənpərvərliyi təbiətinə görə dini xarakter daşıyır. Amerikanın ən vətənpərvər olduğu zaman, məhz ən dindar olduğu zamandır desək səhv etmərik. Ənənəvi dindarlıq bütün həyatımız boyu davam edir”. Fikrimizcə, F.Edvards öz bəyanatında haqlıdır, çünki ABŞ-da gənclərin yaxından iştirak etdiyi dini mərasimlərin keçirildiyi müxtəlif kilsə və dini təşkilatlar var. Dini moizələrin təsiri ilə vətəndaşlarda vətənpərvərlik hissləri də tərbiyə olunur [4].

Vətənpərvərlik hisslərinin inkişafına Amerika kütləvi-mədəni tədbirlərin, ilk növbədə kinonun da təsiri var. ABŞ hökuməti dövlət səviyyəsində kino xadimlərinə, hərbi qəhrəmanlıq mövzularından fəal şəkildə istifadə etməyi əsas vəzifə kimi təyin edib. Filmlər Amerika Silahlı Qüvvələrinin, ayrı-ayrı qəhrəmanların “ədalətli” obrazını formalaşdırmış, Amerika cəmiyyətində hər zaman vətənpərvərlik hisslərini “körükləmiş”dir. “Vətənpərvər” filmlərin çəkilişində ən geniş yardım ABŞ hərbi dairələri göstərir.

ABŞ-da yeniyetmə və gənclərin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi prosesi aşağıdakı əsas prinsiplərə əsaslanır:

- hər bir amerikalıya ABŞ vətəndaşı kimi məsuliyyət hissi aşılanmaq;
- dövlət bayrağına, prezidentə və ölkəyə fərdi bağlılığın formalaşması;
- ABŞ-in tarixi irsini qətiyyətlə qorumağa hazır olmaq;
- Amerika demokratiyası və azadlığının fikir və mövqelərini şübhəsiz müdafiə etmək əzmi.

ABŞ-da yeniyetmə və gənclərin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsinin əsas istiqamətlərini aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq olar:

1. Silahlı Qüvvələrə, hərbi qulluqçulara və hərbi xidmətə hörmət və müsbət münasibətin formalaşdırılması;
2. Hərbi qulluqçuların hərbi əməliyyatlarda sərgilədiyi qəhrəmanlıqların təbliği; Qəhrəmanların və qəhrəmanlıqların təbliği vətənpərvərlik tərbiyəsinin ən mühüm hissəsidir. ABŞ tarixi dərslərləri amerikalıların qəhrəmanlıq nümunələri ilə doludur ki, bu da hər bir gəncdə “onlar kimi davran, ABŞ üçün özünü qəhrəman kimi apar” düşüncəsini formalaşdırır. Bu təlimat zamanla şəxsiyyətin özünü təsdiq əqidəsinə çevrilərək, çətin vəziyyətlərdə vətənpərvər davranışın nə dərəcədə doğru olduğuna inam yaradır.
3. Amerikalıların vətənpərvərlik ruhunun gücləndirilməsində ənənəvi dini konfessiya-ların iştirakı.
4. Yeniyetmə və gənclərin müxtəlif hərbi-vətənpərvərlik hərəkətlərinə və klublarına cəlb edilməsi.
5. Kompüter və video oyun sənayesinin istifadəsi. Oyunlara maraq keçən əsrin 70-ci illərindən başlayır. Bu NATO və Varşava Müqaviləsi ölkələri arasında münaqişə sse-narisinə əsaslanan “Firelight” oyununun Amerika bazarına çıxması ilə nəticələnmişdir.
6. Vətənpərvərlərin tərbiyəsində veteran təşkilatların imkanlarından istifadə edilməsi. ABŞ-da bir çox müxtəlif veteran təşkilatları var ki, bunlar arasında İkinci Dünya

müharibəsi, silahlı qüvvələr, müxtəlif müharibələr və hərbi münaqişələr veteranlarını göstərmək olar. Onların hamısı könüllülük əsasında fəaliyyət göstərir və dövlət onlara fəal dəstək verir, maliyyə və maddi yardım göstərir. Çünki bu təşkilatların fəaliyyəti əhalinin, xüsusən yeniyetmə və gənclərin vətənpərvərlik hisslərinin güclənməsində vacib vasitə kimi görülür.

ABŞ-da gənc nəslin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi (ordudan kənar hərbi hazırlıq), yeniyetmə və gənclərin müxtəlif hərbi-vətənpərvərlik hərəkətlərinə və klublarına cəlb edilməsi ilə, iki səviyyədə həyata keçirilir: birincisi orta məktəb şagirdlərini, ikincisi isə universitet və kollec tələbələrini əhatə edir.

Birinci səviyyənin xarakterik xüsusiyyəti, onun ümumi təhsil proqramlarına uyğun olaraq deyil, ənənəvi skaut təşkilatları - klublar (birlilər) sistemi çərçivəsində, oğlanlar (boy scouts) və qızlar (girl scouts) üçün ayrılıqda olaraq həyata keçirilir. Hazırda rəsmi mənbələrdə, oğlan skautlarının sayının 4 milyondan çox, qız skautlarının isə 3 milyona yaxın olduğu bildirilir.

İkinci səviyyə isə, ROTC (Reserve Officers' Training Corps) adlanan kurslarda həyata keçirilir. Amerikalı ekspertlərin fikrincə, bu kurslar silahlı qüvvələrin, xüsusən də sülh dövründə, zabitlərlə təmin edilməsinin əsas mənbəyidir. ROTC kursları dörd və iki illik olmaqla universitet və kolleclərdə fəaliyyət göstərir. Bu kurslar əsasən tələbələrin iştirakı üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu kursların təqribən ümumi sayı quru qoşunları üçün 300, hərbi-hava qüvvələri üçün 600, hərbi-dəniz qüvvələri üçün isə 60 ədəd olduğu bildirilir. Onlar dövlət tərəfindən əhəmiyyətli dərəcədə vəsait ayrılmaqla maliyyələşdirilir [5].

ROTC kurslarının yaranma tarixi 1916-cı ildə, ABŞ-nın I Dünya Müharibəsinə girməyə hazırlaşdığı vaxta təsadüf edir. Həmin ilin sentyabrında ABŞ Milli Konqresi ordunun və Milli Qvardiyanın şəxsi heyətinin sayının artırılması barədə qərar qəbul etdi. Bu qərarla zabit korpusuna qəbul üçün bir sıra universitet və kolleclərdə, ROTC - ehtiyat zabitlərin hazırlanması üçün xüsusi təlim kursları yaradıldı.

Hökumət orta məktəb şagirdlərini diqqətdən kənar saxlamırdı. Yeniyetmə və gəncləri xidmətə hazırlamaq üçün məktəblər üçün proqramın ayrıca versiyası Junior ROTC hazırlandı. 1917-ci ilin aprelinə qədər, ABŞ müharibəyə girərkən, artıq bir neçə min ROTC və JROTC məzunu aktiv xidmət bölmələrinə qoşulmuşdu.

ROTC (Reserve Officers' Training Corps) kurslarının orta məktəb səviyyəsi JROTC (Junior Reserve Officers' Training Corps) adlanır. JROTC məktəb mərhələsi olaraq, yuxarı sinif şagirdləri üçün nəzərdə tutulmuş dörd illik hərbi-vətənpərvərlik proqramıdır.

JROTC kursları “Amerikanın fəxr edəcəyi ən yaxşı vətəndaşların yetişdirilməsi” rəsmi şüarı ilə fəaliyyət göstərir. İdeal vətəndaş modeli və ABŞ-da əsas milli dəyərlərin təcəssümü əsgərdir. Daha doğrusu, vətənpərvərlik təbliğatı ilə təsvir edilən ideal vətəndaş əsgər. O, ağıllı, cəsur, məqsədyönlü, nizam-intizamlıdır, liderlik keyfiyyətlərinə malikdir və çəkinmədən vətəni üçün canını verməyə hazırdır. Bütün bu keyfiyyətlərin gənc nəsə aşılması, JROTC kurslarının təlim proqramı ilə həyata keçirilməsini nəzərdə tutur [6].

ROTC və JROTC kurslarının uğurlu və effektiv olması nəticəsində, müharibənin sonunda hökumət bu kursların davam etdirilməsi qərarına gəldi. 1964-cü ildə Konqresin qərarı ilə proqram genişləndirildi və təkmilləşdirildi. İndi JROTC quru qoşunları ilə yanaşı, həm də silahlı qüvvələrin digər qoşun növləri tərəfindən də dəstəklənir.

Onların hər biri üçün kursun fərqli bir versiyası yaradılmışdır:

AJROTC - ABŞ Ordusu (US Army), əsasən quru qoşunları üçün nəzərdə tutulmuşdur;

NJROTC - ABŞ Hərbi Dəniz Qüvvələri (US Navy);

MCJROTC - ABŞ Dəniz Piyadaları Korpusu (US Marine Corps);

AFJROTC - ABŞ Hərbi Hava Qüvvələri (US Air Force);

CGJROTC - ABŞ Sahil Mühafizəsi (US Coast Guard).

Kurslar, əsas məqsəd saxlanılmaqla, hər bir qoşun növünün xüsusiyyətləri ilə əlaqəli

fərqlər nəzərə alınaraq təşkil edilir. Məsələn, kursun dəniz variantı dəniz sahili bölgələrində yerləşən məktəblərdə tətbiq edilir və dəniz işlərinin əsasları tədris olunur.

1964-cü ildə Konqresin göstərişi ilə kursun təlimatçılarının tərkibi də dəyişdirildi. Gənclərin təlim-tərbiyəsi ilə həqiqi hərbi xidmətdə olan hərbcilər əvəzinə, Milli Qvardiyanın istifadə olan zabıt və çavuşları, həmçinin ehtiyatda olan zabıtlər məşğul olmağa başladı. Digər mühüm dəyişiklik isə 1973-cü ildə tətbiq olundu. Qızlara da proqramda iştirak etmək imkanı verildi.

JROTC təlim proqramı LET (Leadership Education and Training) kimi qısaltılmış Liderlik təhsili və təliminin dörd moduludur. Bu təlim kurslarında iştirak edən yeniyetmə və gənclərə “kadet” rəsmi adı verilir.

LET-1 birinci il təlim moduludur. LET-1-in missiyası yeniyetmə və gəncləri məktəbdə və məktəbdənkənar təhsildə üstün olmağa həvəsləndirməkdir. Bu mərhələdəki məşğələlər əsasən sıra təlimi məşqlərindən ibarətdir. Yeniyetmə və gənclər paradlarda iştirak edir, tən-tənəli tədbirlərdə fəxri qarovulda durur, silahlarla döyüş texnikasının nümayişi ilə nümunəvi çıxışlar təşkil edirlər.

LET-2 ikinci il təlim moduludur. Bu təlim modulunda yeniyetmə və gənclər Amerika tarixini və mülki hüququnu öyrənirlər. Karyera istiqamətinə mühüm rol ayrılır, hərbi xidmətin nüfuzuna və onun yaratdığı imkanlara xüsusi diqqət yetirilir. Fiziki hazırlıq və praktiki bacarıqların inkişafına daha çox önəm verilir. Yeniyetmələr ünsiyyət üsullarına, ilk yardıma, xəritədə oriyentasiyaya, ekstremal şəraitdə sağ qalma bacarıqlarına yiyələnirlər. Bu bacarıqlar illik Cadet Leadership Challenge yarışlarında sınaqdan keçirilir.

LET-3 təlimin üçüncü ilində liderlik bacarıqlarının aktiv inkişafı dövrü başlayır. Kadetlər özlərini bölmə komandiri kimi sınayır, müstəqil şəkildə dərslər keçirir, tədbirlər təşkil edir, bölmələrin işini əlaqələndirirlər.

LET-4 təlimin dördüncü ili ən çətin və məsuliyyətli ildir. Kadetlər zabıtlərin vəzifələrini yerinə yetirirlər. Onlar tək-cə komanda deyil, həm də inzibati işlərlə məşğul olurlar.

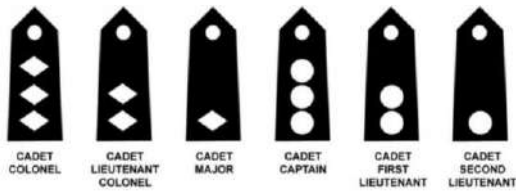
Paradların və təntənəli mərasimlərin hazırlanması ilə məşğul olurlar.

Təlimin bütün mərhələlərində vətənpərvərlik tərbiyəsinə, təntənəli mərasimlərə xüsusi diqqət yetirilir. Beləliklə, gənclərə dövlətə, milli tarixə, rəmzlərə hörmət aşılanır.

İstənilən orta məktəb şagirdi JROTC-yə qoşula bilər. Qoşulmaq üçün motivlər çox fərqlidir: ailə ənənələri, ali təhsilin xərclərini ödəmək üçün müavinət almaq istəyi və s. Əsas səbəb isə, ABŞ ordusunun güclü sosial dayağa və karyera yüksəlişinə malik, hərbi qulluqçuların şəxsi ləyaqətlə uğur qazanmasına imkan verən bir qurum olmasıdır.

Kurslara qəbul yalnız könüllülük prinsipinə əsaslanır. Ən vacib şərt isə, namizədin mənəvi cəhətdən hazırlığıdır. Namizədlər özünə aşağıdakı sualları verməklə mənəvi hazırlıqlarını yoxlaya bilərlər:

- Mən JROTC proqramına qoşulmağa və özümü ona həsr etməyə hazırım?



Çavuş rütbəsi sadəcə rəsmi vəzifə deyil, əsl komandanlıq vəzifəsidir ki, onu qazanmaq lazımdır. Çavuş bir bölməyə komandanlıq etməklə yanaşı, yarışlar və tədbirlər zamanı öz bölmələrinin işini tam şəkildə əlaqələndirməyi bacarmalıdırlar. Kadetlərə liderlik bacarıqları belə öyrədilir.

Kadetlər yarışlarda qazandıqları qələbələrə və tədbirlərin təşkilində iştiraka görə lentlər, kuboklar, medallar və diplomlar ilə təltif olunurlar. Mükafatlar kadetlərin şəxsi işinə daxil edilir, kolleclərə, xüsusən də hərbi akademiyalara daxil olarkən nəzərə alınır.

JROTC kursunu müvəffəqiyyətlə bitirmək, ilk növbədə, hərbi akademiya daxil olarkən müavinət almaq, yəni dövlət hesabına ali təhsil almaq şansıdır. Amerika ali hərbi təhsili çoxları üçün əlçatmazdır.

- Mənim vətənpərvərliyim kifayət qədər güclüdürmü?
- Mən maneələrə baxmayaraq, uğur qazanmağa hazırım?
- Məqsədlərimə çatmaq üçün kifayət qədər intizamlıyam?
- Həyatda mənə kömək edəcək dəyərli bacarıqları öyrənmək istəyirəm?

JROTC proqramı hərbi-internat məktəblərində tədris proqramının bir hissəsidir və belə təhsil müəssisələrinə qəbul üçün ilkin şərtidir.

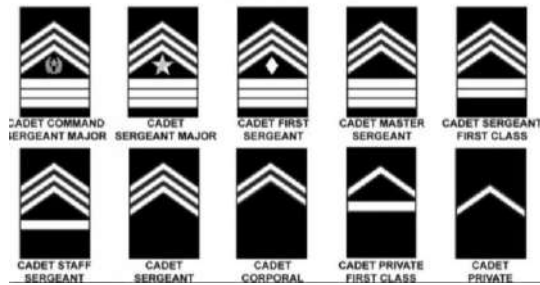
JROTC kurslarında ordudakı kimi rütbə sistemi vardır. Yeganə fərq ondadır ki, hər bir rütbədə “kadet” prefiksi var. Bu həm tələbələrə, həm də təlimatçılara aiddir:

Sırası-kadet (Cadet Private)

Çavuş-kadet (Cadet Sergeant)

Leytenant-kadet (Cadet Lieutenant)

Mayor-kadet (Cadet Major)



Amerika cəmiyyətində JROTC kurslarına münasibət müxtəlifdir. JROTC amerikalılar arasında məşhurdur. Bir çox valideynlər bu proqrama uşaqların intizamlı olmaq, vaxtı idarə etmə və digər faydalı bacarıqlar aşılamaq üçün yeganə şans kimi görürlər. Məktəbdə hərbişəkilmiş strukturun mövcudluğu ilə də qane olmayanlar da az deyil.

JROTC kurslarının şəxsi heyəti yalnız formal olaraq məktəb rəhbərliyinə tabedir, əslində yalnız Müdafiə Nazirliyinin göstərişlərinə əməl edir. Dövlət JROTC kadetlərinin hazırlanmasına digər təhsilçülərdən daha çox pul xərcləyir.

Kurslarda yeniyetmə və gənclərə silahlarla necə davranmaq öyrədilir və onlar üçün Amerika Atıcılıq Assosiasiyası ilə birlikdə müntəzəm olaraq atıcılıq yarışları keçirilir.

ABŞ-da gənclərin və şəxsi heyətin vətənpərvərlik tərbiyəsi sistemi, hərbi-siyasi rəhbərliyinin fikrincə, Amerika ordusunun lazımi döyüş hazırlığını təmin edir. Bununla belə, sistemin effektivliyini artırmaq üçün əlavə ehtiyatların da olduğuna inanılır. Bunu nəzərə alaraq ABŞ rəhbərliyi ölkədə vətənpərvərlik tərbiyəsi sisteminin keyfiyyətini daha da artırılması, eləcə də hərbiçilərin müvafiq simasının formalaşdırılması prosesinin daha da təkmilləşdirilməsi istiqamətində fəal tədbirlər həyata keçirir.

ƏDƏBİYYAT

1. İbrahimov F., Hüseynzadə R. *Pedaqogika*. 2 cildə. II cild. Bakı, Mütərcim, 2012, s.
2. *Понятие и сущность патриотизма. Патриотическое воспитание детей школьного возраста.*
<https://499c.ru/ponyatie-i-sushchnost-patriotizma-patrioticheskoe-vozpitanie/>.

3. Томилина С.Н. *Военно-патриотическое воспитание учащихся вузов США.* материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2016 г.). Москва: Буки-Веди, 2016, с. 174-178. <https://moluch.ru/conf/ped/archive/191/10630/>
4. *Новашина М.С. Концепция воспитания чувства патриотизма у студентов США.*
<http://theoryofculture.ru/issues/77/977/>
5. *Патриотизм по-американски.* Кандидат военных наук, профессор Академии военных наук, подполковник Н. Балукон, полковник в отставке Юрий Ивановичкин.
<http://archive.redstar.ru/index.php/siriya/item/14445-patriotizm-po-amerikanski>
6. *Как устроена военно-патриотическая подготовка школьников в США.* JROTC
https://pikabu.ru/story/kak_ustroena_voennopatrioticheskaya_podgotovka_shkolnikov_v_ssha_jrotc_6933873.

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В МИРОВОЙ ПРАКТИКЕ - СОЕДИНЕННЫЕ ШТАТЫ АМЕРИКИ

В.А. Рамазанов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
vasif.ramazanov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1670-8834

Аннотация. В статье рассматриваются особенности, цели и значение военно-патриотического воспитания подростков и юношества в США, а также анализируются организация и осуществление этой деятельности в общеобразовательных школах. Военно-патриотическое воспитание - это деятельность, направленная на осмысление жизни подростков и молодежи и отношений между ними, предметной и общественной деятельности молодого поколения как

ключевого компонента общеобразовательного процесса. В процессе военно-патриотического воспитания широко отражается жизнь армии, общественные отношения военнослужащих, воинские обязанности и деятельность.

Ключевые слова: *военно-патриотическое воспитание, патриотизм, обучение, воспитание, вера, убеждение, политикопсихологическая подготовка.*

**MILITARY PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH IN WORLD
PRACTICE -UNITED STATES OF AMERICA****V.A. Ramazanov**

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
vasif.ramazanov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1670-8834

Annotation. The article discusses the features, goals and importance of military-patriotic education of adolescents and young people in the United States, as well as analyzes the organization and implementation of this activity in secondary schools. Military-patriotic education is an activity aimed at understanding the life of adolescents and young people and the relations between them, the

objective and social activities of the young generation as a key component of the overall educational process. In the process of military-patriotic education, the life of the army, the public relations of servicemen, military duties and activities are widely reflected.

Keywords: *military-patriotic education, patriotism, training, education, faith, persuasion, political and psychological preparation.*

ОНКОЛОГИЯ И СПОРТ

А.К. Гасанова^{1а}, Н.Т. Асадуллаева^{1б}, Г.М. Бехбутова^{св}, Н.Т. Гулиева^{1д}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^аarzu-hasanoova66@mail.ru, orcid.org/0000-0002-8916-1999

^бnargiz.asadullayeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3208-9949

^сgunelbehbudova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5366-7608

^дnigar.guliyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2957-6110

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. Организм, потерявший естественную функцию защиты, становится уязвимым, подвергается различным воздействиям, в том числе возникновению онкозаболеваний. Благодаря многочисленным исследованиям, ученые пришли к мнению, что физические нагрузки помогают обнаружить злокачественные опухоли и остановить их прогрессирование. Поэтому, важно верно подобрать физические нагрузки, правильно их использовать. Было показано позитивное влияние дозированных физических нагрузок на организм как здоровых людей, так и онкобольных.

Ключевые слова: онкология, спорт, тре-нировки, защита, исследования, организм, клетки.

Злокачественные новообразования – онкология. В организме произошел сбой. Изменившиеся клетки организма начинают делиться без остановки, бесконтрольно и распространяются в окружающие ткани. Нормальный, упорядоченный процесс развития и деления клеток, присущий здоровому организму нарушается. Клетки становятся более автономными, не подчиняются системам регулирования в организме, не стареют, не умирают, размножаются с большой скоростью. Эти клетки могут делиться без остановки и являться препятствием для нормального функционирования организма. Организм, потерявший естественную функцию защиты, становится уязвимым и

подвергается возникновению онкозаболеваний. Борьба с онкологическими заболеваниями ведется во всем мире уже длительный период времени. Сегодня вполне возможно полностью излечить больного от онкологии при условии, если рак выявлен на ранней стадии. Да и при более запущенном случае всегда можно помочь, существенно продлить жизнь пациента.

Можно перечислить самые распространенные факторы, приводящие к раку: стресс, гормональный всплеск, солнечная радиация или радиоактивное излучение, другие заболевания, сильные эмоциональные потрясения или плохая экология.

На самом деле, если организм испытывает стресс, то претерпевает изменения, происходят вызванные им гормональные нарушения, которые в свою очередь, способны снизить иммунитет [1]. Это в последствии приводит к раку. Очень важно в такой ситуации правильно вести себя. Не стоит подвергаться панике, впадать в депрессию, отдаляться от родных и близких. Психологический настрой больных, безусловно, влияет на исход лечения. Оптимистически настроенный человек, как правило, выздоравливает быстрее. Для повышения шансов на выздоровление и успешного лечения рака просто необходимы воля к жизни, мобилизация всех сил организма, позитивный настрой пациента и его вера в будущее. Рак - не приговор, и мысль эта двигает вперед и заставляет организм изыскивать скрытые резервы, заложенные где-то в глубине для борьбы с болезнью и побеждать её [2]. Поэтому, крайне необходимы: активный образ жизни, полноценный отдых, сон, умеренная физическая нагрузка и отсутст-

вие вредных привычек. Известно, что у онкобольных, активно занимающихся спортом ситуация проще, а прогноз более оптимистичный. У больных с тем же диагнозом, которые избегают физических нагрузок, не занимаются спортом, дела, конечно же, обстоят не самым лучшим образом. Однако, до сих пор стоит вопрос: как физические нагрузки укрепляют иммунную систему и улучшают способность организма затормаживать и предупреждать рост злокачественных новообразований, так как ученые отмечают, что раковые клетки способны «прятаться» от иммунной системы, из-за чего организм не может их уничтожить. Довольно сложно точно утверждать, благодаря чему физические упражнения оказывают защитное действие.

Благодаря многочисленным исследованиям, ученые пришли все же к мнению, что при помощи физических нагрузок возможно обнаружить злокачественные опухоли и остановить их прогрессирование [3]. Исследователи проводят наблюдения и отмечают, что физические тренировки способствуют усиленному синтезу метаболитов и сигнальных молекул, стимулирующих иммунные клетки на уничтожение опухолей. Поэтому значение спорта в онкологии довольно велико. Важно верно подобрать физические нагрузки, правильно их использовать. При таком разумном подходе последние могут превратиться в мощное оружие, способное победить коварный рак [4]. Было показано позитивное влияние дозированных физических нагрузок на организм как здоровых людей, так и онкобольных. Негативные результаты, фактически, отсутствуют. Наоборот, очевидна польза физической активности:

1. Улучшается общая физическая форма, появляются гибкость, выносливость и равновесие, увеличивается мышечная сила (химиотерапия часто приводит к атрофии мышц), физические тренировки поддерживают и увеличивают мышечную массу, снижают риск возникновения ожирения. Таким образом, тренировки в различных подвижных видах спорта всегда

повышают все метаболические процессы и приводят к поддержанию здоровой массы тела;

2. Значительно снижается риск возникновения хронических заболеваний (сердечные заболевания, диабет, инсульт, высокое давление и некоторые виды рака); тренировки восстанавливают правильное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивают концентрацию эритроцитов в крови, укрепляют иммунитет, активируют кровоток, обеспечивая поступление иммунных клеток ко всем органам. Спортивные тренировки позволяют молодым и людям пожилого возраста поддерживать и улучшать сердечное здоровье, легкие и кровеносные сосуды, сводят к минимуму изможденность, повышают выносливость, наполняют энергией;
3. Физическая активность также поддерживает здоровье костей. За счет спорта кости становятся прочными (противоопухолевые лекарства делают кости хрупкими);
4. Улучшается доступ лекарственных препаратов к опухолям, повышая эффективность терапии, улучшаются аппетит, усвояемость пищи и вывод токсических веществ;
5. Активируется работа мозга – происходит улучшение когнитивных функций, регенерирующих способности костного мозга, ослабляются побочные эффекты химиотерапии (тошнота, рвота); ускоряется восстановление организма после прохождения химио- и радиотерапии, в послеоперационный период; сводится к минимуму риск рецидивов; регулируется психоэмоциональное состояние: снижается риск возникновения тревожности, апатии и депрессии; исчезает бессонница; повышаются самооценка и хорошее самочувствие; создаются дополнительные возможности для социального взаимодействия - пациент открывается к людям, впускает в себя мир [5].

Люди любого возраста и уровня физической подготовки должны заниматься

физической культурой, просто необходимо быть физически активными. Чем больше количество нагрузки, тем больше от нее пользы. Тем не менее, даже небольшая активность лучше, чем ее отсутствие.

Любое произвольное движение мышц, приводящее к расходу энергии, в широком смысле можно назвать физической активностью. Физическая активность может включать в себя даже такие простейшие действия, как работа по дому, транспорт, небольшая прогулка и т.д. Все это обеспечивает большие преимущества для организма, именно это может предотвратить развитие заболевания. Очень многих интересует вопрос: как соотносятся рак и физические нагрузки. Проводились многочисленные исследования. Результаты: чем раньше пациент начнет заниматься, тем лучше. Как правило, физическая активность приветствуется уже в начале лечения.

Человек заболел, проходит курс усиленного лечения. Несмотря на то, что ему практически необходимо беречь силы, все же определенные физические упражнения пациенту просто необходимы, так как эти нагрузки насыщают клетки кислородом и улучшают метаболизм. Они могут придать силы, поднять аппетит, улучшить настроение, самочувствие, поддержат иммунную систему и общий тонус. Так, например, аэробные упражнения (ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, гребля) необходимы для улучшения циркуляции кислорода в крови и связаны с увеличением частоты дыхания и кардиореспираторной системы. Конечно, физические нагрузки для больных раком должны быть щадящими, отвечать состоянию пациента. Крайне необходимо следить за реакцией организма. При возникновения дискомфорта и тем более, болей, упражнения необходимо прекратить.

Как правило, если пациент в ходе лечения ведет пассивный, малоподвижный образ жизни, то у него наблюдается, так называемый «синдром хронической усталости», упадок сил и усугубление мрачного настроения. Легкий спорт, в данном случае, помогает снизить или, вовсе, уменьшить побочные эффекты от химио- или лучевой терапии [6].

Физическая активность, в целом, благотворно влияет на пациентов: укрепляет их общее состояние, улучшает работоспособность и уменьшает побочные эффекты, оказывает положительное влияние на качество жизни, повышает осознанность тела и силу мышц, снимает усталость и уменьшает чувство тревоги. Важно, чтобы пациенты выполняли свою программу не менее трех раз в неделю и постепенно увеличивали свою рабочую нагрузку. Каждый должен найти для себя правильный спорт, который нацелен на выносливость. Идеальными являются быстрая ходьба, скандинавская ходьба, бег, езда на велосипеде или плавание.

Итак, научные данные подтверждают, что физическая активность и регулярные упражнения во время лечения рака, а также после его завершения, могут помочь улучшить качество жизни больных. Регулярное выполнение упражнений способствует борьбе с утомляемостью, поддержанию физических функций. Спорт, таким образом, оказывает помощь ослабленному болезнью организму, играет положительную роль в его восстановлении: улучшает кардиореспираторную, мышечную и костную систему, продлевает продолжительность жизни, психологически укрепляет человека, убирает депрессии и стресс. Приходим к мысли, что расхожая фраза «Движение – это жизнь» как нельзя лучше подходит для онкологических пациентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бубновский С.М. *100 лет активной жизни*, 2021.
2. Мясников А. *Вектор страха, как перестать бояться рака*, 2015.
3. Увайров Б. *Победа над раком. Советы по профилактике*, 2019.
4. Бубновский С.М. *Стопа, спорт и здоровье*, 2020.
5. Шайн А.А. *Онкология. Учебник для мед. вузов*, 2002.
6. Боярский А. *Победившие рак. Ежегодник Аргументы и факты*, 2020.

ONKOLOGİYA VƏ İDMAN

A.K. Həsənova^{1a}, N.T. Əsədullayeva^{1b}, G.M. Behbudova^{1c}, N.T. Quliyeva^{1d}

¹*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^aarzu-hasanoova66@mail.ru, orcid.org/0000-0002-8916-1999

^bnargiz.asadullayeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3208-9949

^cgunelbehbudova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5366-7608

^dnigar.guliyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2957-6110

Annotasiya. Təbii müdafiə funksiyasını itirmiş orqanizm həssas olur, müxtəlif təsirlərə, o cümlədən xərçəngin başlanğıcına məruz qalır. Çoxsaylı araşdırmalar sayəsində alimlər fiziki fəaliyyətin bədxassəli şişləri aşkar etməyə və onların inkişafını dayandırmağa kömək etdiyi qənaətinə gəliblər. Ona görə də düzgün

fiziki fəaliyyət seçmək, onlardan düzgün istifadə etmək vacibdir. Dozalı fiziki fəaliyyətin həm sağlam insanların, həm də xərçəng xəstələrinin orqanizminə müsbət təsiri göstərilmişdir.

Açar sözlər: *onkologiya, idman, təlim, müdafiə, tədqiqat, bədən, hüceyrələr.*

ONCOLOGY AND SPORTS

A.K. Hasanova^{1a}, N.T. Asadullayeva^{1b}, G.M. Behbudova^{1c}, N.T. Guliyeva^{1d}

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^aarzu-hasanoova66@mail.ru, orcid.org/0000-0002-8916-1999

^bnargiz.asadullayeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3208-9949

^cgunelbehbudova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5366-7608

^dnigar.guliyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2957-6110

Annotation. An organism that has lost its natural defense function becomes vulnerable, exposed to various influences, including the onset of cancer. Thanks to numerous studies, scientists have come to the conclusion that physical activity helps to detect malignant tumors and stop their progression.

Therefore, it is important to choose the right physical activity, to use them correctly. The positive effect of dosed physical activity on the body of both healthy people and cancer patients was shown.

Keywords: *oncology, sports, training, protection, research, body, cells.*

MƏŞQÇİ-İDMANÇI-VALIDEYİN MÜNASİBƏTİNDƏ PSIXOLOJİ TƏSİR

Z.M. Hüseynova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
zahida.huseynova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1434-8975

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Müasir zamanda idman nəticələrinin artması idmançıların psixoloji hazırlığı ilə müəyyən edilir. Basketbolda psixoloji hazırlıq problemi gündən günə daha aktual olur, çünki insan psixikası idman nailiyyətlərinin gələcəkdə artmasının ümüdlərindən biridir və yüksək dərəcəli idmançıların hazırlanması müddətinin azalmasına xidmət edir. Psixoloji hazırlıq idmançının hazırlanmasında əhəmiyyətli rol oynayır.

Elmi nəzəri nöqtədən müasir zamanda mövzunun aktuallığı yeni faktların izahını tələb edir və bu prosesdə fikir ayrılıqlarının aradan götürməsinə köməklik edəcək.

Açar sözlər: *hazırlıq prosesi, psixoloji hazırlıq, əməkdaşlıq, sosial mühit, psixika.*

Komanda daxilində məşqçi-idmançı-valideyn münasibətlər sahəsində bir sıra alimlər, idman psixologiyası mütəxəssisləri tərəfindən araşdırmalar aparılaraq belə bir nəticəyə gəlməmişdilər ki, effektiv uzunmüddətli karyera üçün valideynləridman fəaliyyəti ilə məşğul olan övladları və məşqçiləri ilə psixoloji əlaqədə olmaları vacib şərt hesab edirlər. Aparılan araşdırmalar göstərir ki, məşqçilər və valideynlər idmançıların psixoloji ehtiyaclarında müxtəlif rollara malikdirlər və onlar öz araşdırmalarında vurğulayırlar ki, gənclərin istedadlarının əzmkarlıqla inkişaf etdirməkdə onların yaxın sosial mühitləri ilə əlaqəlidir. Araşdırmalar göstərdi ki, yeniyetmə idmançıların məşq və yarışa ayıra bildikləri vaxt və səylər, xüsusilə valideynlər və məşqçilər tərəfindən göstərilən maddi və emosional dəstəyə bağlıdır [2].

Müəliflərin tədqiqat işləri göstərir ki, ardıcıl olaraq məşqçi-idmançı-valideyn triadasında idmançıların idman təcrübələrini müəyyən edən mühüm sistemi təşkil etdiyini göstərsə də, valideynlərin buna necə təsir edə biləcəyi dəqiq məlum deyil.

Ümumilikdə, bu araşdırma məşqçi-idmançı-valideyn triadasının öyrənilməsi aktual hesab edilir.

Tədqiqatın məqsədi. 14-15 yaşlı basketbolçuların idman fəaliyyətində məşqçi-idmançı-valideyn əməkdaşlığının keyfiyyətinə göstərdiyi təsirlərin xarakterini araşdırmaqdır.

Tədqiqatın vəzifələri.

1. Məşqçi-idmançı-valideyn arasında qarşılıqlı əməkdaşlığın öyrənilməsi.
2. İdman nəticələrinə təsir edən məşqçi-idmançı-valideyn əməkdaşlığında qarşılıqlı münasibətlərin formalaşması faktorlarının müəyyən edilməsi.
3. Əməkdaşlığın modelin işlənilib hazırlanması və onun effektivliyin müəyyən edilməsi.

Tədqiqatın metodları

1. Ədəbiyyatların təhlili
2. Pedaqoji müşahidə
3. Anket sorğusu
4. Pedaqoji eksperiment
5. Riyazi hesablaşma

Giriş. Məşqçi-idmançı münasibətləri daha böyük sosial şəbəkədə yaranır, yetkinləşir və davam etdirilir. Bu sosial şəbəkə üzvlərinə iki fərqli nöqtəyi-nəzərdən baxmaq olar:

İlk olaraq idmançının və ya məşqçinin əhəmiyyətli hesab etdiyi bu üzvlərə aid olan psixoloji şəbəkə və idmançının birlikdə olduğu bu üzvlərə istinad edən interaktiv şəbəkə.

İkinci modelin mərkəzində valideynin uşağın idman klubuna baş çəkməsini və məşqçi ilə görüşməsinə təşkil edir. Valideynlər uşağa məşqçi ilə səmərəli münasibət qurmaq və saxlamaq üçün məsləhət, məlumat, təklif və tövsiyələr verməlidir. Bundan əlavə, valideynlər məşqçi üçün məlumat mənbəyi ola bilər.

Nəhayət, dəstək sadəcə olaraq münasibətləri təsdiqləmək və ya həvəsləndirmə, anlama, qiymətləndirmə göstərməklə ola bilər. Məşqçi-idmançı münasibətindəki onların qarşılıqlı etibar və hörmətində əks olunur.

Valideynlər təmin etdikləri imkanlar vasitəsilə övladlarının idmana başlamağa və digərindən daha uyğun hesab edilən xüsusi məşqçi ilə (təcrübəli məşqçi) işləməyə hazır olmasına təsir göstərə bilərlər. Beləliklə, valideynlər uşaqları ilə müvafiq məşqçiyə hörmət və etibar qazanma dərəcəsinə, məşqçiyə qarşı əməkdaşlıq, mehriban və həssas münasibət bəsləməsinə, həmçinin məşqçiyə və ümumilikdə idmana bağlılıq hissini inkişaf etdirməsinə təsir göstərir və məşqçi-idmançı-valideyn münasibətlərinin inkişafına səbəb olurlar. Ümumiyyətlə, valideynlər 14-15 yaşlı uşaqlarla müsbət qərar verdikdə və inkişaf etməkdə olan məşqçi-idmançı münasibətlərinə dəstəyi ilə mühüm rol oynayırlar.

Araşdırma zamanı valideynlərin idmanla məşğul olan övladına və məşqçiyə təqdim etdikləri məlumat baxımından təsiri həm spesifik, praktiki, həm də ümumi məlumatları əhatə edir. Kitabda qeyd olunur ki, araşdırma zamanı ümumi məlumat baxımından bir valideyn dedi ki: "Hər növ haqqında çox danışırıq, amma mən həmişə məşqçinin məsləhəti ilə onunla qidalanması haqqında danışırım. Bundan əlavə, valideynlər məşqçi ilə idmançılar arasında vaxtaşırı yaranan münaqişələrin və məyusluqların həllində köməklik göstərdiklərini bildirdilər. Məsələn, digər valideyn öz fikrini izah etdi ki, belə hallarda qızını məşqçisi ilə yaşanan fikir ayrılıqlarını daha obyektiv şəkildə təhlil etməyə və şərh etməyə təşviq edir [1].

Valideynlər bildirdilər ki, ümumi və praktiki məlumatların mübadiləsi və emalı id-

mançıların performansını, məmnunluğunu, məşq keyfiyyətini və nəticədə məşqçi-idmançı münasibətlərinin effektivliyini artırır. Valideynlər ümumiyyətlə belə hesab edirdilər ki, bu yolla onlar məşqçiyə və yeniyetmə idmançıya işləri daha effektiv həll etməyə kömək edə bilərlər. Araşdırmalar zamanı valideynlər və məşqçilər arasında baş verən mənfi münasibətdə toxunulur. Məşqçilər valideynlərin öz övladları üçün hər şeyi etməsini gözləyirlər, lakin onlara hər şeyi izah etməyə vaxt ayırmırlar. Məlumdur ki, məşqçi mütəxəssisdir, amma məhz buna görə valideynlərə izah olunması məsləhətdir çünki onlar mütəxəssis deyil.

Araşdırmalarda əsasən valideyin- məşqçi-idmançı üçlüsü arasındakı dəstəyə toxunulur. Emosional dəstəyin əhəmiyyəti: valideynlər hər zaman uşaqlarının yanında olmalı və qeyri-şərtsiz sevgi və hörmət göstərməyə hazır olmalıdırlar "Biz həmişə onu təbrik etmək və təsəlli vermək üçün yarışmalarda iştirak edirik" [3].

Valideynlər bildirdilər ki, bəzən uşaqlarının performansı ilə bağlı hiss və emosiyalarını gizlətmək çətin olur. Uşaqlarının performansından məyus olduqları vaxtları öz məyusluqlarının və ifadələrinin uşaqlarının idman təcrübələrinə, məşqçinin rollarına və məşqçi-idmançı tərəfdaşlığına necə təsir edə biləcəyindən xəbərsiz olurlar.

Məşqçi-İdmançı Münasibətinin Keyfiyyəti. Yaxınlıq həm müsbət, həm də mənfi mövzuları əhatə edirdi. Yaxınlığın müsbət mövzularına qarşılıqlı hörmət, sevgi, qayğı, bəyənmə, inam və etibar mənfi mövzular isə bəyənməmək, hörmətsizlik, təmkin, qəzəb, əlaqəni kəsmək və məyusluqdan ibarət idi. Həm məşqçilər, həm də idmançılar münasibətlərini çox emosional olaraq təsvir etdilər. Bir-birinə inam diqqəti cəlb edirdi və onun ahəngdar və sabit məşqçi-idmançı münasibətlərinin inkişafı və saxlanması əhəmiyyətini vurğulayırdı [4, 5].

Alimlər araşdırmaları zamanı məşqçi və idmançılar arasındakı öhdəliklə bağlı məsələlərdə toxunurdular öhdəlik həm müsbət, həm

də mənfi mövzuları əhatə edirdi. Müsbət mövzulara fədakarlıq və məmnunluq, mənfi mövzulara isə məşqçi alternativləri, laqeydlilik və narazılıq daxildir. İdmançıların əksəriyyəti öz məşqçilərinə mentor və ya ata kimi baxırdılar və oxşar şəkildə, bəzi məşqçilər idmançılara öz qızları kimi baxırdılar. Müsahibələr zamanı bir-birlərinə, xüsusən də məşqçilərdən idmançılara hörmət hissi, idmançılar tərəfindən qəbul edilmiş və ifadə edilmişdi. Məşqçi ilə idmançı arasında məsafə və ədavət hissi olduğu hallarda problemin kökündə hörmətsizlik dayanırdı. Aşağıdakı sitatlar hörmətin qarşılıqlı təsirini göstərir: "Mən məşqçiyə çox hörmət etmirəm və düşünürəm ki, bu onun mənə çox hörmət etdiyini düşünmədiyim üçündür". Məşqçilər idmançı ilə arasında yaranan bu münasibətdə valideynlərin təsirinin olduğunu bildirdilər. Bir məşqçi bildirdi ki, valideynlər həddən artıq emosional olduqda "həddindən artıq dəstəkləyici", "həddən artıq həyəcanlı", o, peşəkarlığına xələl gətirə biləcək. Məşqçilər belə hesab edirdilər ki: "Valideynlərin heç olmasa uşaqların qarşısında bizdən şübhə etməmələri vacibdir, əgər bizdən şübhələnirlərsə, bu, uşaqlara da təsir edir". Həm məşqçilər, həm də idmançılar fədakarlığa şəxsiyyətlərarası öhdəliyin mühüm xüsusiyyəti kimi baxırdılar. Fədakarlıq və məmnuniyyətin birləşməsi məşqçilərin və idmançıların öhdəliyinin ölçüsü kimi qəbul edilirdi.

Psixoloji dəstək. Araşdırmalar onu göstərir ki, psixoloji dəstək həm müsbət, həm də mənfi mövzuları əhatə edir. Müsbət mövzulara amplua, tapşırıqlar, uyğunlaşma və dəstək, mənfi mövzular isə antaqonizm və səmərəsiz dəstək daxildir. Biz düşünürük ki, məşqçilərin müxtəlif vəziyyətlərə uyğunlaşma bacarığı həm idmançılar, həm də məşqçilər tərəfindən izah olunmalıdır. Psixoloji davranış müxtəlif idmançılar üçün fərqli işləyir və məşqçilər bunu bilməli və onların nəyə nail olacağına əmin olmalıdırlar. İdmançılar etiraf etdilər ki, məşqçilərin öz məşqlərini vəziyyətin tələblərinə və ya idmançının psixoloji vəziyyətinə uyğunlaşdırmaq bacarığı daha təcrübəli məşqçilərin daha çox sahib olduğu bir bacarıqdır. Və məşqçilərin əksəriyyəti idmançıların valideynlərinin onlara verdiyi töhfələr baxımından əhəmiyyətini etiraf etdilər: Valideynlər dəyərli məlumat mənbəyidir. Məşqçi kimi idmançıları yalnız

bir neçə saat görürük bundan sonra idmançı evdədir. Valideynlər bizə idmançının məşqə necə reaksiya verdiyini deyə bilər.

Məşqçilər həmçinin təklif edirdilər ki, "Uşaqlar valideynləri kopyalayır, əgər uşaq valideynlərinin məşqçi ilə çox hörmətli və ya əməkdaşlıq etmədiyini görsə, o zaman onlar öz məşqçiləri ilə oxşar, olduqca qəbul edilməz bir şəkildə davranmağın yaxşı olduğunu düşünməyə başlayırlar.

Qeyd. Aparılan araşdırmalar göstərdiki, məşqçilərin – idmançıların-valideynlərin münasibətlərinin keyfiyyəti bir-birindən yüksək dərəcədə asılıdır. Valideynlərin qayğısı övladlarının idmanın inkişafını effektiv şəkildə idarə edəcək bir məşqçi tapmaq idi. Məşqçilər, isə öz növbəsində, valideynlərdən əldə etdikləri məlumatları öz məşqlərinə daxil etməlidir. Valideyn dəstəyinin idmançıya və məşqçi-idmançı münasibətlərinə danılmaz təsiri var. Həqiqətdə, araşdırmalar ardıcıl olaraq göstərmişdir ki, valideyn dəstəyini daha çox dərk edən yeniyetmələr idmanda iştirakdan daha çox müsbət təsir görürlər. İdmançıların bu cür müsbət psixososial reaksiyaları onların məşqçiləri ilə qarşılıqlı əlaqəsinə, ünsiyyətinə, əməkdaşlıq etməsinə təsir göstərə bilər. Məşqçi-idmançı-valideyn üçlüyündə 14-15 yaşlı basketbolçuların fiziki və psixososial inkişafına əsas töhfə verir. Valideyn-məşqçi-idmançı üçlüsü yeniyetmə basketbolçulara göstərdiyi təsirlər mədəniyyətdən asılı olaraq birqədər fərqli ola bilər.

Tədqiqatımız açıq-aşkar psixoloji əhəmiyyətinin məşqçi-idmançı-valideyn münasibətinin müsbət yöndə təsiri olduğunu göstərir. 14-15 yaşlı uşağın məşqçi ilə münasibətinə və ümumilikdə idman təcrübəsinə əhəmiyyətli təsir göstərə bilər. Tətbiq olunan məsələlər baxımından, nəticələr göstərir ki, valideynlər daha çox məlumat paylaşmaq, uşaqları və məşqçiləri üçün daha çox imkanlar təmin etmək və valideyn-uşaq münasibətləri keçidlərində müxtəlif mübarizələrdən xəbərdar olmaq qabiliyyətinə malik olsalar, daha təsirli ola bilərlər. Tövsiyə olunur ki, milli idman qurumları və idman klubları seminarlar və digər forumlar vasitəsilə valideynlərə yeniyetmə idmançı və məşqçilər qarşısında öz rollarını və məsuliyyətlərini başa düşməyə kömək etsinlər. Beləliklə, sosial mühit və məşqçi-idmançı-vali-

deyin münasibətlərinin daxili dinamikası arasındakı əlaqələrin daha da aşkarlanmasına diqqət yetirməklə bu araşdırma xəttini davam etdirmək vacibdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Seyidov S.İ. *Psixologiya*. Ali pedaqoji məktəblərin bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərslik. Bakı: Nurlan, 2017.
2. İbrahimova N.M., Həsənova E.B. *Basketbol* (Ali məktəblər üçün dərslik). Bakı: Ecoprint, 2018, 424 s.

3. Əliyev İ.S., İbrahimova N.M., Quliyev P.N. *İdman komandalarında qarşılıqlı münasibət* (Bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərs vəsaiti). Bakı: Ecoprint, 2022, 107 s.
4. onlinemasters.ohio.edu/blog/5-tips-for-a-strong-relationship-between-a-coach-and-an-athlete/
5. *Ali pedaqoji məktəblərin bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərslik Professor S.İ Seyidovun və professor M.Ə.Həmzəyevin redaktorluğu ilə*. Bakı-YYSQ-2014 s.434.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА, СПОРТСМЕНА И РОДИТЕЛЕЙ

З.М. Гусейнов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
zahida.huseynova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1434-8975

Аннотация. В современном мире увеличение спортивных результатов определяется психологической подготовкой. Проблема психологической подготовки в баскетболе с каждым днём становится всё более актуальной. Потому что, от такой подготовки зависят достижения побед в дальнейшем. А также, если иметь психологическую подготовку, можно потратить меньше времени на спортивные тренировки. Психологическая подготовка играет важ-

ную роль в тренировках (подготовках) спортсмена.

С научно-теоретической точки зрения актуальность темы в наше время требует объяснения новых фактов и поможет устранить различия в этом процессе

Ключевые слова: процесс подготовки, психологическая подготовка, сотрудничество, социальная среда, психика.

PSYCHOLOGICAL IMPACT ON COACH-ATHLETE-PARENT RELATIONSHIP

Z.M. Huseynov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
zahida.huseynova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1434-8975

Annotation. In modern times, the increase in sports results is determined by the psychological training of athletes. The problem of psychological training in basketball is becoming more urgent day by day, because the human psyche is one of the hopes for future growth of sports achievements and serves to reduce the time of training of high-level ath-

letes. Psychological training plays an important role in training athlete.

From a scientific theoretical point of view, the relevance of the topic in modern times requires the explanation of new facts and will help to eliminate differences in this process.

Keywords: student sports, amateur sports, sports club, sports finance.

SELF-CONTROL AND INJURY PREVENTION IN STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

A.K. Namazov^{1a}, N.B. Majidov^{2b}, I.V. Kivihariu^{3c}, K.A. Namazov^{1d}

¹Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg

²Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

³Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

^aorcid.org/0000-0001-5044-656X

^bnazm.majidov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5420-7929

^corcid.org/0000-0003-4285-3493

^dorcid.org/0000-0002-2976-2629

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation. Physical culture and sports have become an integral part of the life of modern society. Physical education classes in schools are not the only place where sports are encouraged. Every year more and more people visit sports stadiums and halls and engage in intense physical exercise. In this regard, medical monitoring of the health of athletes is becoming increasingly important. Self-control and measures to prevent injuries also play an important role. The purpose of this article is to study the features of self-control and prevention of injuries in independent physical education and sports.

Keywords: *primary examination, self-control, self-observation, training process, self-control diary, physical training, safety precautions, sports injuries.*

Comprehensive control requires special knowledge and skills for the teacher to ensure correct observation, analysis, and evaluation of students' actions, to identify deficiencies in their own actions and to determine the appropriateness and efficiency of the methods and forms of work organisation in specific learning contexts and situations. On this basis, it is possible to eliminate or prevent observed deficiencies in the upcoming lessons.

Pedagogical monitoring is a systematic process of obtaining information about the

physical condition of students participating in physical education and sport. It serves to verify whether the pedagogical actions are relevant to improve the efficiency of the lesson.

Before starting a class, students must receive a medical examination, which is divided into primary and secondary, in order to be allowed to participate in physical education and sport lessons [4, 6].

The primary examination can determine whether the person can take part in regular physical exercises and sports.

A secondary examination is made to check that the amount and intensity of exercise is appropriate to the state of health and to adjust the training process.

Self-control is used to track changes in the body during exercise or training. This complements medical support and allows the person to make timely arrangements for changing or cancelling exercise, and to adjust the plan [2]. Some people want to improve their health through exercise, others prefer real sport. Either way, self-control during physical activity is used to register changes in health parameters. It is used to determine the state of physiological parameters, endurance, improvement or deterioration of function. When performed by an individual, it helps doctors to get an overall picture. And trainers can make adjustments to the exercise routine.

Athlete self-control is the systematic use of a number of simple methods for self-observation of changes in health and physical development influenced by physical activity [5].

Self-control gives the athlete the opportunity to control the training process themselves. In addition, self-control is important for education and training, as it requires the athlete to actively observe and evaluate their condition and to analyse the training methodology used.

The trainer and physical education instructor can help the athlete to adjust the training load and the health care practitioner to correctly evaluate changes in the athlete's health and physical development [4].

The trainer and doctor should explain to athletes the importance of regular self-control for health improvement, proper management of the training process and better sport results and should recommend the use of certain observation methods, explaining how certain self-control indicators (e.g. sleep, heart rate, weight) should change if the training is well managed and if the routine is violated [3, 8].

The trainer and physical education teacher, together with the doctor, should ensure that athletes correctly understand the changes in various body functions under the influence of physical exertion. Athletes should be cautioned to avoid rushing to conclusions about abnormal self-test results, as incorrect conclusions could be followed by inappropriate training and possible self-induced illness that the athlete does not actually have. It is important to make it clear to athletes that if they find an abnormal self-test result, they should consult a doctor and a teacher or trainer before taking any action.

Keeping a self-control diary, which is part of the training diary that every athlete should keep, is essential. By reviewing this diary, the doctor, teacher or trainer will be able to see the dependence of changes in the athlete's health on the content and nature of the training [2, 7].

Self-control indicators are usually divided into subjective and objective ones.

The group of subjective indicators includes well-being, exercise appraisal, attitude towards training, sleep, appetite, etc. The importance of each of these qualities in self-control is in the following.

Feeling is the sum of the signs: the presence (or absence) of any unusual sensation, localised pain, feelings of wariness or, conversely, tiredness, lethargy, etc.

Feelings may be pleasant, satisfactory or unpleasant. If any unusual sensations occur, note their nature and state the reason why they happened (e.g. muscle pain after exercise). Muscle soreness often occurs when exercising after a break or when the effort is increased very rapidly - overloading. While running, athletes may experience pain in the right subcostal area (liver area) and left subcostal area (spleen area) [2].

Pain in the right side of the stomach can be caused by liver and gallbladder problems or by heart disease. Athletes sometimes complain about pain in the heart area. If an athlete suffers from heart pain while working, they should see a doctor immediately. In case of exhaustion and overexertion, headaches or dizziness may also occur, which should be recorded in a self-control diary.

Exhaustion is a subjective feeling of tiredness that appears as an unwillingness or inability to perform a normal work load or planned physical activity. Self-control allows you to observe whether tiredness depends on activity or something else, when it occurs and how long it lasts.

The athlete should note the degree of exhaustion after training ("not tired", "a little tired", "overworked") and the day after training: "not tired", "feeling well", "feeling tired", "not fully rested".

Also, important to consider moods: normal, stable, low energy, depressed, desire to be alone, over-excitement.

Work capacity depends on general body condition, mood, exhaustion and previous work (occupational and sporting). The ability to work is assessed as increased, normal and decreased.

Lack of desire to train and compete can be a sign of overtraining.

Proper sleep restores the efficiency of the central nervous system and ensures freshness and liveliness. When you are overworked, insomniac or extremely sleepy, you often have

a restless sleep (often interrupted, accompanied by heavy dreaming). A feeling of tiredness occurs after sleep. The athlete should record the number of hours of sleep (remembering that sleep should be at least 7-8 hours, 9-10 hours in case of intense physical activity) and its quality, and in case of sleep disorders, its symptoms: poor sleep, frequent or early awakenings, dreams, insomnia, etc.

Appetite is noted as normal, decreased or increased. Deterioration or lack of appetite usually indicates tiredness or illness.

Objective signs of self-control are heart rate, weight, perspiration, spirometry, dynamometry and, less frequently, breathing rate (as it is difficult to count the number of breaths yourself) or any other functional test.

The athlete should also have their heart rate counted periodically after certain sports activities. A well-trained athlete usually has a pulse rate of no more than 180-200 beats per minute, even after very intense exertion. The recovery time of the heart rate after certain sports activities is an important indicator of the athlete's functional condition.

Weight determination (by weighing) is enough to be done once or twice a week. An exception to this is when you need to strictly regulate your weight according to the weight category in the competition period (boxers, wrestlers, weightlifters). It is best to check your weight in the morning, on an empty stomach (after emptying the bladder and bowel). If this is not always possible, always weigh yourself at the same time of day on the same scales, without clothes on.

Nutrition is of paramount importance. Overfeeding during the exercise period can cause an unusual increase in body weight for this condition. Excessive weight loss, which is not directly related to errors in exercise technique and exertion, can be caused by an incorrect overall routine and poor nutrition.

The trainer and physical education teacher should check the self-control diary of the athlete at least once every one to two weeks. The doctor should review the self-monitoring diary at repeated examinations.

Injury prevention in physical education and sports should also be considered. Causes of injuries may include: irregularities in teaching methods; failure to follow the methodological principles of accessibility, gradualness and individual characteristics; poor condition of equipment and implements; poor preparation of training grounds; ignorance and failure to follow self-control measures; overloading of training grounds and rooms compared to the standard space per person; poor sanitary and technical condition of training grounds, lack of lighting, slippery floors, lack of ventilation; lack of discipline of trainees; lack of training facilities and lack of equipment.

Internal factors causing sports injuries must be considered. These include exercise in a state of exhaustion and overexertion, and also in the presence of chronic hot spots of infection, with a tendency to spasm of blood vessels and muscles and other painful conditions [1].

To prevent hypothermia and overheating, it is important to consider meteorological factors (temperature, humidity, wind), the athletes' degree of endurance and the suitability of clothing and footwear for these factors.

Possible injuries in different types of exercise should be carefully studied and analysed in order to develop specific measures to prevent and eliminate the conditions in which they happen.

There are general injury prevention measures, regardless of the type of sport, which, if ignored, greatly increase the risk of injury:

1. Attention and concentration. You should think only about the training and nothing else. Concentrate on your primary competencies, on performing the correct technique and do not get distracted by other people's thoughts or conversations.
2. Maintaining safety technique. Every sport has its own safety rules that you should know first.
3. Quality indoor equipment and indoor coverings.
4. Proper uniforms and shoes.
5. Observe personal hygiene.

6. Good warm-up and muscle tuning. Poor warm-up causes stretching of the ligament apparatus and reduces mobility and range of motion.
7. Correct performance of the technique and movements. While mastering a new exercise, be sure to start by learning the correct technique for performing the movement, do not rush to increase the amplitude, speed of impact or the working weight of the bar. Allow your body to master the new movement, its correct biomechanics. Stretching and tearing of muscles, ligaments and tendons can occur due to the mechanism of intermuscular coordination unfolding as the new exercises are mastered.
8. Calculate your own strength and body's ability to exercise and follow a daily schedule. Overestimating your body's capabilities and persisting too hard in sports can lead to overtraining and injury.
9. Old injuries must be cured until they have fully healed. After an injury, the load must be reduced until it has completely healed, otherwise a new (often more serious) injury may occur due to a weakened and still fragile organism.
10. Professionally trained technical staff provides not only guidance in the practice of physical education and sport, but also ensures a positive and safe environment for exercise.
11. Follow the principle of consistency and gradualness of the training load. All changes in the programme should be logical, taking into account your physique, health status, age and physical condition.
12. Medical supervision. In the case of certain illnesses (if there is no prohibition of physical activity), a number of restrictions should be imposed on physical activity and training intensity. Serious exercise disorders (drinking alcohol on the eve of training) also contribute to injuries.
13. Balance between strength and flexibility. Regular flexibility training will reduce muscle stiffness, improve coordination, and increase joint range of motion. Strength

training can reduce the risk of minor muscle injuries, as stronger muscles are better able to cope with stress. In addition, to strengthening soft body tissue (muscles, tendons, ligaments), strength training increases the endurance of bones, ligaments, and joints, therefore increasing resistance to mechanical damage [9, 10].

Conclusion. There is no greater value for each individual and for society in general than health. Physical exercise is an integral part of human life. It has quite an important place in people's work. Physical exercise plays an important role in the performance capacity of members of society, so knowledge and skills in physical education should be introduced gradually at different levels of education. Higher education institutions also contribute to physical education and training, where teaching should be based on clear methods, which together constitute a well-organised and structured method of teaching and training students.

Self-control can help students to develop a sensible attitude towards their health and physical activity, help them get to know themselves better, control their health and develop good hygiene and compliance skills. Self-control helps to regulate the exercise process and avoid overexertion. Self-control is especially important for students in special medical group.

There is general injury prevention regardless of the sport, i.e. rules whose non-observance significantly increases the risk of injury: attention and concentration, knowledge of safety procedures, quality of gym equipment and surfaces, correct uniform and footwear, personal hygiene, good warm-up and strength training, correct technique and movement methods, correct calculation of your strength and body capacities, and observance of daily routines, old injuries must be properly treated, professional training must be provided.

Each sport has its own specific training and competition conditions in which injuries can occur. To avoid them, an athlete should be well aware of them.

REFERENCES

1. **Asanin V.Y., Deverinskaya A.T., Bondareva E.V., Grigoryev A.N.** *Causes and injury prevention in students during physical culture and sports.* Vestnik RUK. 2018, №3.
2. **Astakhov N.E.** *Self-control for those who engaged in physical culture.* N.E. Astakhov. Text: direct. Molodoy uchenyj. 2019, № 18 (256), p. 60-61.
3. **Belykh S.I.** *Self-control of students during independent physical training and sports.* Uchenye zapiski Lesgaft University. 2015, №9 (127).
4. **Vetkov N.E.** *Fundamentals of medical control and self-monitoring in the process of physical education.* Nauka 2020, 2016, №5 (11).
5. **Zadoya N.V.** *Self-control in physical education and sports.* Health - the basis of human potential: problems and solutions. 2017, №1.
6. **Namazov A.K., Kerimov Sh.A., Shamray L.V., Namazov K.A.** *The importance of medical and pedagogical control in physical training and sports.* A.K. Namazov, Sh.A. Kerimov, L.V. Shamray, K.A. Namazov, Physical training and sports in professional education: Interuniversity collection of scientific and methodical works / Edited by V.A. Shegolev. - Saint-Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Saint-Petersburg Polytechnic University of Peter the Great", 2020, p. 185-189.
7. **Namazov A.K., Guzikova L.A., Bushina V.A., Namazov K.A.** *Injury prevention in judo.* A.K. Namazov, L.A. Guzikova, V.A. Bushina, K.A. Namazov // Student Physical Education: Materials of All-Russian scientific and practical conference, Saint Petersburg, June 13, 2019. Saint Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Saint Petersburg Polytechnic University of Peter the Great", 2019, p. 427-433.
8. **Mosharova P.S., Namazov A.K.** *Improving self-regulation in meaningful situations.* P.S. Mosharova, A.K. Namazov // Place and role of physical culture in the modern world : Collection of articles and abstracts of All-Russian Scientific-Practical Conference, Saint Petersburg, 19-20 May 2021. Saint-Petersburg: 'Scythia-print' Ltd. p. 216-225.
9. **Syrnikov A.Yu.** *Prevention of traumatism in physical training and sports.* Law and Order: History, Theory, Practice. 2014, №1 (2).
10. **Farafonova N.V.** *Methodical recommendations on prevention of traumatism at training sessions.* N. V. Farafonova. - Text : direct. Molodoy uchenoj. 2017, № 32 (166), p. 112-116.

BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ TƏLƏBƏLƏRİN ÖZÜNƏ NƏZARƏT VƏ ZƏDƏLƏNMƏLƏRİN PROFİLAKTİKASI

A.K. Namazov^{1a}, N.B. Məcidov^{2b}, İ.V. Kivixaryu^{3c}, K.A. Namazov^{1d}

¹Ulu Petr San-Peterburq Politexnik Universiteti, San-Peterburq

²Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

³P.F. Leskaft adına Milli Dövlət Bədən tərbiyəsi, İdman və Sağlamlıq Universiteti

^aorcid.org/0000-0001-5044-656X

^bnazm.majidov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5420-7929

^corcid.org/0000-0003-4285-3493

^dorcid.org/0000-0002-2976-2629

Annotasiya. Müasir zamanda bədən tərbiyəsi və idman həyat tərzinin ayrılmaz hissəsi olmuşdür. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərsləri yeganə yer deyil ki, idmana həvəsləndirilir. İldən-ilə daha çox insan stadion-

ları, idman zallarına gedir və intensiv fiziki hərəkətlərlə məşğul olur. Bununla əlaqədar olaraq idmançıların vəziyyətinə tibbi nəzarət etməyə tələbatı artır. Eyni zamanda özünə nəzarət və zədələnmələrin profilaktikası böyük

əhəmiyyət kəsb edir. Məqalənin məqsədi fərdi bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərində özü-nə nəzarət və zədələnmələrin profilaktikası xüsusiyətlərini öyrənməkdən ibarət olmuşdur.

Açar sözlər: *ilkın nəzarət, özünə nəzarət, məşq prosesi, özünə nəzarətin gündəliyi, fiziki hazırlıq, texniki təhlükəsizlik, idman zədələnmələri.*

САМОКОНТРОЛЬ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

А.К. Намазов^{1a}, Н.Б. Меджидов^{2b}, И.В. Кивихарью^{3c}, К.А. Намазов^{1d}

¹Санкт-Петербургский Политехнический Университет Петра Великого

²Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

³Национальный Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Здоровья имени П. Ф. Лесгафта

^aorcid.org/0000-0001-5044-656X

^bnazm.majidov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-5420-7929

^corcid.org/0000-0003-4285-3493

^dorcid.org/0000-0002-2976-2629

Аннотация. Физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью жизни современного общества. Уроки физкультуры в школах - не единственное место, где поощряется спорт. С каждым годом все больше людей посещают спортивные стадионы и залы и занимаются интенсивными физическими упражнениями. В связи с этим все большее значение приобретает медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов. Также большую роль играет самоконтроль и меры по профилак-

тике травматизма. Целью данной статьи является изучение особенностей самоконтроля и профилактики травматизма на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Ключевые слова: *первичный осмотр, самоконтроль, самонаблюдение, тренировочный процесс, дневник самоконтроля, физическая подготовка, техника безопасности, спортивные травмы.*

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

доц. Н.И. Абдинова^{1а}, Э.В. Абдинов^б

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^а nataliya.abdinova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-9151-1452

^б bakinec77@mail.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. В работе исследованы современные концепции системы физического воспитания школьников в некоторых странах Европы, Азии, Америки. Проанализированы формы обязательных и факультативных занятий с указанием используемых средств. Выявлены основные направления физического воспитания. Намечены пути повышения эффективности процесса физического воспитания.

Ключевые слова: *Физическая культура, физическое воспитание, уроки физической культуры, факультатив, стандарты, ин-теграция.*

Введение. Одним из основателей научной системы физического воспитания детей школьного возраста был выдающийся русский ученый П.Ф.Лесгафт (1837-1909). Продолжатели его педагогических идей француз физиолог и педагог Ж.Демени (1850-1917) и австрийский педагог К.Гаульгофер оказали большое влияние на развитие современной школьной гимнастики.

Современная система физического воспитания подразумевает совокупность социальных и педагогических подсистем, направленных на достижение цели физического воспитания. Функции подсистем осуществляются с помощью учреждений и организаций, которые организуют и контролируют процесс физического воспитания [4].

Физическое воспитание в школе не может быть сведено только к улучшению физических способностей (мышечной си-

лы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты), но еще оно должно быть направлено на улучшение личной гигиены, профилактики травм, повышение уровня информированности и знаний о рисках и мерах безопасности в процессе двигательной активности. Кроме того, физическое воспитание должно способствовать освоению навыков поведения в различных ситуациях. Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека, здоровье выступает как ведущий фактор. Таким образом, большинство стран мира основываются на физическом, личном и социальном развитии молодежи в качестве основных задач системы физического воспитания в школе [4,5,6].

Актуальность. Система физического воспитания в наши дни подтверждает необходимость изучения современного передового зарубежного опыта и, в какой-то мере рационального заимствования в области организации физической культуры как школьной дисциплины. Для многих школьников три урока физкультуры в неделю – единственная возможность для хоть какой-то физической активности. А некоторые стремятся оформить справку и исключить занятия физкультурой вовсе. Но есть страны, в которых отношение к физкультуре принципиально другое и детей пытаются заинтересовать спортивными занятиями всеми возможными способами [7].

Сегодня физическое воспитание глубоко проникло в образовательную сферу, способствуя интеграции национальных образовательных систем. Актуальным является исследование современных концепций физического воспитания в разных странах, так как с ростом цивилизации и социальное, и личностное значение физической

культуры увеличивается как средство огромного влияния на физическое и духовное состояние человека [4, 5].

Задания исследования: 1. Определить количество обязательных и факультативных занятий в недельном цикле физического воспитания школьников разных стран.

2. Определить и охарактеризовать основные направления физического воспитания. 3. Наметить пути интеграции процесса физического воспитания.

Методы исследования: изучение и анализ литературных источников.

Результаты исследования. Дисциплина «Физическая культура» находится на центральных позициях в учебных планах

для всех без исключений общеобразовательных школ. Виды физической деятельности, которые включаются в государственные образовательные программы многих стран, четко разделены между обязательными и факультативными направлениями (см. Таблицу 1). В одних странах обязательными видами физической деятельности в школах являются игры, гимнастика, легкая атлетика и танец. В других же странах уделяют большее внимание единоборствам и водным видам спорта. Несмотря на то, что школы в некоторых странах имеют высокую степень автономии, существуют также обязательные виды физической деятельности, которые включены в рекомендуемые программы и стандарты.

Таблица 1

Виды физической деятельности школьников в разных странах

| Страна | Количество часов в неделю | | | | | | Направленность занятий | Предпочтительные виды спорта |
|----------------|---------------------------|----------|-------|---|-------|-------|--|--|
| | Обязательных | | | Дополнительных | | | | |
| | Возраст школьников | | | | | | | |
| | млад. | сред. | стар. | млад. | сред. | стар. | | |
| Азербайджан | 2 часа | | | Платные спортивные секции вне школы | | | Общее физ. развитие, оздоровление | Виды гимнастики, виды борьбы, футбол |
| Великобритания | 3-4,5 часа | | | Платные спортивные секции, соревнования | | | Соревнования, тренировки | Более 12 видов спорта |
| Германия | 5 час. | 3-4 часа | | в спорт. клубах | | | Соревнования, спорт. резерв | 12 олимп. видов спорта |
| Италия | 5 час | | | Спорт. секции платные 6 час | | | Оздоровление, спорт. резерв | футбол |
| Канада | 5 час | 5 час | | Спорт. секции | | | Межшкольные соревнования | Около 20 видов спорта, ледовые катки |
| Китай | 5 час. | | | Спорт. клубы при школе | | | Укрепление организма, военная подготовка, спорт на всю жизнь | Национальные виды спорта, национальные элементы, боевое искусство, |
| Корея | 3 часа (1 час теория) | | | Спорт. клубы при школе | | | Укрепление организма, здоровый образ жизни | Баскетбол, бейсбол, футбол, альпинизм |
| Россия | 3 часа (1 час аэробика) | | | соревнования | | | Общее физ. | Гимнастика, |

| | | | | | | |
|---------|-------------|----------------|--------------------|--------------------|------------------------|--|
| | | | | | развитие, оздоровление | легкая атлетика, спортивные игры, лыжи |
| США | 5 часов | | соревнования | | Спортивный резерв | Баскетбол, бейсбол, плавание, фитнес |
| Франция | 5 час дошк. | 3-4 часа | | 6 часов спорт.игры | Спорт, физкультура | Футбол, Пинг-понг, баскетбол, велоспорт |
| Чехия | 3 часа | | Спортивно-массовая | | Спортивный резерв | Основная гимнастика, спортивные игры, плавание, лыжи |
| Япония | 3 часа | 2-3 часа (60%) | 1 час | 9 час (40%) | Здоровье | Каратэ, сумо, гимнастика, л/атлетика, плавание, игры, теннис |

Физическое воспитание входит в базовый набор предметов на всех уровнях школьного образования.

Анализ данных табл.1 свидетельствует, что в младшем и среднем школьных возрастах уроки физкультуры проводятся ежедневно по 1 часу, т.е. 5-6 часов в неделю в следующих странах: Германия, Италия, Канада, Китай, США, Франция. Такое же количество часов сохраняется в Италии, Канаде, Китае США и в старшем возрасте. В Великобритании, Германии, Франции количество обязательных занятий уменьшается, но увеличивается посещение факультативных занятий. По 3 часа в неделю отводится на уроки в Корею, России (с 2021 г. введен третий час занятий по аэробике), Чехии, Японии, и 2 часа – в Азербайджане.

Большая часть уроков физкультуры в США завязана на соревнованиях и командной работе. Уроки физкультуры содержат продолжительную и объемную разминку, затем следует фитнес. В школах Японии, Кореи и Китае уроки направлены на укрепление здоровья. В Корею один из трех обязательных уроков посвящен теории. Физическое воспитание в Китае имеет сбалан-

сированную организацию и большее количество обязательных занятий.

Каждая школа опирается на установленные государственные стандарты, выбор средств остается за школой с учетом ее технического оснащения. Основные средства – гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание и др., в некоторых странах фитнес (США), аэробика (Россия), подготовка массовых выступлений (Китай, Япония), балет для девочек (Великобритания), в Канаде - зимние виды спорта [5,6,8,9].

Общими задачами физического воспитания является развитие всего организма, физических способностей, укрепление здоровья, формирование жизненно важных прикладных умений и навыков.

Во всех изучаемых странах дополнительно проводится различного рода спортивная работа после уроков (факультатив): тренировочные занятия в секциях при школе, спортивные соревнования, массовые спортивные мероприятия, танцы, турпоходы и др. В ряде стран создаются специальные организации, задача которых сводится к отбору юных талантов (в России – ДЮСШ, во Франции, Италии – спортивные ассоциации) [5,6].

В ряде стран, таких как, США, Германия, Великобритания, Россия, Чехия, Италия, Франция, Канада работа по физическому воспитанию детей имеет направленность на подготовку резерва для национальных сборных команд. У каждой школы есть площадки для баскетбола, футбола, тенниса, бассейны и залы для фитнеса, аэробики, гимнастики. Здесь уделяют особое внимание внеклассным тренировкам, внутришкольным и межшкольным соревнованиям. США – страна, где проводится самое большое количество соревнований в год, где все ученики принимают участие в межшкольных соревнованиях, которые даже показывают по местному телевидению с целью пропаганды спортивного образа жизни с самого раннего детства [5, 9].

В Великобритании более 12 видов спорта представляют школьникам для выбора факультативных занятий. В выходные дни команды соревнуются со сборными других школ. В Германии проводятся соревнования на городском и районном уровне по 12 основным олимпийским видам спорта. Со школами тесно сотрудничают спортивные клубы по этим видам спорта.

В школах Италии большое внимание уделяется спорту. Почти в каждой школе имеется ассоциация – школьная спортивная группа. Занятия проводятся после уроков 2–3 раза в неделю под руководством преподавателя физической культуры (общая продолжительность – 6 ч. в неделю). Школьные соревнования организуются Министерством общественного образования при содействии НОК Италии. Главные среди них – Игры молодежи. В стране популярен дворовой футбол, дети и взрослые часто устраивают соревнования между дворами.

В Канаде очень развита любовь к спорту. Более 20 видов спорта предоставляет школа на выбор ученику. Многие семейные канадцы добровольно участвуют в жизни спортивных команд своих детей, тренируют школьников, готовят поле для игры, следят за инвентарём и т.д. В городах

почти в каждом районе существуют плавательные бассейны и крытые ледовые катки, которые привлекают канадцев всех поколений.

Физическая культура в Японии, Корею направлена на формирование здорового образа жизни, в Китае – на формирование идеи пожизненных занятий спортом, развитие системы знаний о физическом состоянии человека [7].

В Японии учащиеся занимаются в спортивных клубах играми с мячом – футбол, бейсбол, теннис и др., популярны и национальные виды спорта – дзюдо, кэндо, айкидо, карате. Каждый год на государственном уровне проводится «День физкультуры». В этот день в городах организовываются массовые утренние разминки и зарядки, в течение дня проводятся соревнования как по традиционной легкой атлетике, так и по менее серьезным видам спорта. Особенно активно этот день празднуется в школах.

В школах Кореи физической культуре уделяют мало внимания, а потому наблюдается отсутствие должного спортивного инвентаря. В школах существуют спортивные клубы, но они не пользуются популярностью. Чаще всего используются виды – альпинизм, бейсбол, футбол и баскетбол [7].

Уроки физической культуры в Китае включают в себя упражнения на развитие выносливости, укрепления общего состояния организма, а также некоторые национальные элементы (тайчи, ушу) и часть военной подготовки.

В школах имеются различные спортивные клубы, но они не завязаны на подготовку олимпийского резерва [7].

Физическая культура в Азербайджане осуществляется по программе «Курикулум физического воспитания», которая на сегодняшний день является одной из самых прогрессивных учебных моделей мира. Программа предусматривает 2 часа обязательных занятий физической культурой в неделю, и это самый низкий показатель в числе представленных стран. Недостаточная фи-

зическая нагрузка ведет к увеличению веса детей, отрицательно сказывается на тренированности вестибулярного аппарата, затормаживает процесс развития физических качеств, затрудняет формирование правильной осанки [1, 2, 3].

Периодические наблюдения за учебным процессом свидетельствуют о низком уровне образования предмета «Физическая культура»: ученики занимаются без спортивной формы; уклоняются от занятий, представляя медицинские справки; наблюдается отсутствие необходимого спортивного инвентаря и оборудования, а также слабую профессиональную подготовку преподавателей. Уроки физкультуры проводятся в разрез с общепринятыми формами и структурами занятий и носят развлекательно-игровую направленность. Дополнительные занятия (факультатив) не проводятся.

Заключение. Изучение литературных источников и анализ систем физического воспитания в разных странах выявил приоритетные направления в развитии физической культуры, цели и задачи, а также, несомненно важную, социальную значимость этого предмета. Изучение современных тенденций и новых подходов к педагогическому процессу, использование новых методик преподавания в школе, позволит мотивировать школьников к занятиям массовой физической культурой и спортом.

Учитывая выявленные недостатки в школах Азербайджана предлагаем интегрировать наиболее перспективные аспекты из других стран, в частности:

- внедрение в уроки физкультуры разминку в аэробном режиме (РФ);
- проведение объемной и продолжительной подготовительной части урока (США) с использованием средств гимнастики, легкой атлетики;
- проведение уроков с широким использование разнообразных прикладных упражнений;
- использование различных форм и способов организации уроков физкультуры (поточный, круговой);

- внедрение в учебный процесс школьников форму домашних двигательных заданий.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Абдинова Н.И.** *Вестибулярный аппарат и способы его тренировки.* Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında 2015-cü ildə aparılan elmi-tədqiqat işlərinin - hesabatı üzrə elmi – praktik.konfransın materialları. Bakı. 2016.
2. **Абдинова Н.И.** *Исследование индекса массы тела и физической активности детей 10-11 лет.* Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi xəbərləri. Bakı. 2018, №1.
3. **Абдинова Н.И.** *Исследование состояния осанки у студентов.* Научный вестник Академии Физической культуры и Спорта. Февраль, 2021. Интернет ресурс. Режим доступа: www.sportsciencejournal.org.
4. **Гринченко И.Б.** *Физическое воспитание в странах Европы: Образовательный аспект* © Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды.
5. **Зайнутдинов Л.** *Организационные формы физического воспитания и развития школьного спорта в зарубежных странах.* Спорт в школе. 2008. № 23 (448).
6. **Молоков Д.С., Викулов А.Д., Данилова Л.Н.** *Физическое воспитание школьников в зарубежных системах общего и дополнительного образования.* Вестник Томского государственного университета 201.С. / УДК 37.037.1.
7. **Устинова А.В.** *Особенности уроков физической культуры в школах Китайской Народной Республики, Кореи и Японии.* Алтайский государственный университет. Электронный ресурс: <https://scieceforum.ru/2019/>
8. *Физкультура в школе разных стран.* https://mel.fm/mirovoy_opyt/9582430-physical_edu
9. **Фирова А.Г.** *Физическая культура в школе.* Европейский и американский опыт

MÜXTƏLİF ÖLKƏLƏRDƏ MƏKTƏBLİLƏRİN BƏDƏN TƏRBIYƏSİ SİSTEMİ

N.İ. Abdinova^{1a}, E.V. Abdinov^b

¹*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*
^a nataliya.abdinova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-9151-1452

^b bakinec77@mail.ru

Annotasiya. Məqalə Avropa, Asiya və Amerikanın bəzi ölkələrində məktəblilərin bədən tərbiyəsi sisteminin müasir konsepsiyalarını öyrənir. Məcburi və fakultativ dərslərin formaları istifadə olunan vasitələr göstərilməklə təhlil edilir. Bədən tərbiyəsinin əsas istiqamətləri

açıqlanır. Bədən tərbiyəsi prosesinin səmərəliliyinin artırılması yolları göstərilmişdir.

Açar sözlər: *bədən tərbiyəsi, bədən tərbiyəsi dərsləri, fakultativ, standartlar, inteqrasiya.*

THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN IN DIFFERENT COUNTRIES

N.İ. Abdinova^{1a}, E.V. Abdinov^b

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
^a nataliya.abdinova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-9151-1452

^b bakinec77@mail.ru

Annotation. The paper explores the modern concepts of the physical education system for schoolchildren in some countries in Europe, Asia and America. The forms of compulsory and optional classes are analyzed with an indication of the means used. The main directions of physical education are revealed. Ways

to improve the effectiveness of the physical education process are outlined.

Keywords: *physical Culture, physical education, physical education lessons, elective, standards, integration.*

İDMAN OYUNLARI İLƏ MƏŞĞUL OLAN İDMANÇILARIN ANTROPOMETRİK VƏ BİOKİMYƏVİ GÖSTƏRİCİLƏRİ

S.R. Ağayeva^a, Q.D. Yusifov^{1b}, M.T. Abbasov^{1c}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^asabina.aliyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6401-7280

^bgabil.yusifov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7759-4423

^cmushgunaz.abbasova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5027-8970

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə bəzi idman oyunları ilə məşğul olan idmançıların antropometrik, funksional və biokimyəvi göstəricilərinin təhlili verilmişdir. Aparılan tədqiqatların təhlillərindən belə nəticəyə gəlmək olar ki, basketbolçularda və voleybolçularda boy hündürlüyü xüsusilə əhəmiyyət kəsb edir. Futbolçularda isə bu o qədər də nəzərə alınmır. Ümumiyyətlə, eyni zamanda idman oyunlarında texniki və taktiki bacarıqların əhəmiyyətinə diqqət yetirilməlidir.

Açar sözlər: *idman, futbol, basketbol, voleybol, funksional göstəricilər, biokimyəvi göstəricilər.*

GİRİŞ

Bədən tərbiyəsi məşq prosesinin mühüm hissəsidir, onun əsas vəzifəsi sağlamlığın yaxşılaşdırılması, hərtərəfli fiziki inkişafın təmin edilməsi və orqanizmin ümumi fəaliyyətinin artırılmasıdır. Bədən tərbiyəsi prosesində fiziki keyfiyyətlər (güç, dözümlülük, sürət, çeviklik, tullanma qabiliyyəti, cəltlik) inkişaf edir və uğurlu idman fəaliyyəti üçün bacarıqlar əldə edilir.

İdmanın inkişafının müasir mərhələsində idman nailiyyətlərini təkmilləşdirmək istəyi idmançıların antropometrik xüsusiyyətləri ilə əlaqəli funksional xüsusiyyətlərinin öyrənilməsini aktuallaşdırır. İdmançıların antropometrik xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi nəinki konstitusiyaya xüsusiyyətlərinin idman fəaliyyətinin uğurluna töhfəsini öyrənməyə imkan verir, həm də idman oyunu və ya döyüş zamanı yeni, qeyri-

standart taktiki həllər təklif edir [1]. Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, hər bir idman növü morfofunksional xüsusiyyətlərin müəyyən kompleksi ilə səciyyələnir və bu, xüsusi seçilmiş idmançılar səviyyəsində özünü göstərir. İdmançıların morfofunksional xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi onların fəaliyyət rejimini, bərpa proseslərinin dinamikasını və fiziki iş qabiliyyətinin dərəcəsini, xüsusən çəki kateqoriyaları üzrə dərəcələri olan idman növlərində daha dolğun səciyyələndirməyə və qiymətləndirməyə imkan verir [2].

İdman fəaliyyətinin yaxşılaşdırılmasında məşq prosesinin təkmilləşdirilməsi ilə yanaşı, idman fəaliyyətinin tibbi və bioloji təminatına mühüm yer verilir. İdmançıların qanının biokimyəvi parametrlərinin sistemativ monitorinqi məşq, yarış və bərpa dövrlərində baş verən biokimyəvi proseslər haqqında anlayışı genişləndirməyə və məşq dövrünü kəsmədən idmançıların sağlamlıq vəziyyətinin obyektiv qiymətləndirilməsinə imkan verir [3, 4].

Tədqiqatın məqsədi: Bəzi idman oyunlarında antropometrik, funksional və biokimyəvi göstəricilərin təhlili

Futbol dünyanın ən populyar oyunudur və buna görə də bu idman növünə çoxlu sayda idmançı, kişi və qadın, gənclər və böyüklər, həvəskarlar və peşəkarlar qatılır. Yarışlar zamanı futbolçuların fiziki hazırlığı və texniki bacarıqları ilə yanaşı, antropometrik göstəricilər və bədən quruluşu mühüm rol oynayır. Antropometrik parametrlərin futbolçuların iş qabiliyyətinə, fiziki komponentlərinə təsir etdiyi fərziyyəsi hərtərəfli araşdırılmışdır. Alınan nəticələr idman rəsmiləri (məşqçilər, menecerlər), eləcə də futbolçular üçün antropometriyanın əhəmiyyəti haqqında sübutlar təqdim edir.

Davamlı və uğurlu karyera qurmaq üçün futbolçunun müəyyən morfoloji və fizioloji xüsusiyyətlərə malik olması gözlənilir. Bədən kütləsi, əzələ kütləsi və iş dərəcəsi arasında əhəmiyyətli bir əlaqə mövcuddur. Gənc futbolçularla aparılan tədqiqatlar göstərmişdir ki, yaş və fiziki xüsusiyyətlər istedadlı oyunçuların müəyyən edilməsində və oyun üçün seçimdə mühüm göstəricidir. Oyunçuların fiziki bacarıqlarının ciddi şəkildə müəyyən edilmiş sahələrində üstün xüsusiyyətlərə malik olmaları vacib deyil, lakin onların bütün sahələrdə kifayət qədər yüksək xarakter nümayiş etdirmələri vacibdir. Ən yüksək səviyyədə yarışan oyunçuların antropometrik profillərinə təsir edən daha sistemli təlim və seçimə doğru meyllər var [5].

Futbolçuların məruz qaldığı ağır yüklənmə ürək-damar sisteminin qanla həddindən artıq yüklənməsinə və nəticədə onun funksiyasının pozulmasına səbəb ola bilər [6, 7]. Bu baxımdan, idmançılarda biokimyəvi vəziyyətinin sistemli monitorinqi xüsusi aktuallıq kəsb edir. Никитюк Д.Б. [8] və başqaları futbolçuların qan zərdabında biokimyəvi parametrləri öyrənmişlər. Məlum olmuşdur ki, 12 idmançıda aspartat aminotransferazanın aktivliyi normanı orta hesabla 30% üstələyib. 5 idmançıda (23%) qanda kreatinin səviyyəsi istinad intervalları keçib. Müayinə olunan 8 idmançıda (36%) zülal sintezinin intensivləşməsinə göstərən sidik turşusunun qanda yüksək səviyyəsi aşkar edilib və bu da fizioloji normanı orta hesabla 11% üstələyib. Lipid profilinin təhlili müvafiq olaraq 5 və 7 idmançıda ümumi xolesterinin və yüksək sıxlıqlı lipoproteinlərin bir qədər artıq olduğunu göstərmişdir. Lakin tədqiq olunan parametrlərin fərdi təhlili idmançılar arasında əhəmiyyətli fərqlər olduğunu göstərməmişdi. Eyni zamanda, bəzi futbolçuların biokimyəvi qan göstəriciləri normal göstəricilərdən kənarında olub. Nəzərə almaq lazımdır ki, biokimyəvi parametrlərdəki dalğalanmalar asemptomatik ola bilər ki, bu da idmançılarda fiziki iş qabiliyyətini məhdudlaşdıran premorbid vəziyyətlərin inkişaf riskini artırır

Basketbol oyununun şərtləri, həyata keçirilən oyun hərəkətlərinin xarakteri və oyun za-

manı baş verən rəqabət mübarizəsinin xüsusiyyətləri ilə müəyyən edilən əhəmiyyətli fiziki yüklərlə xarakterizə olunur. Bu idman növünün xüsusiyyətləri, hərəkəti aktivliyin xarakteri və məzmunu, eləcə də onların həyata keçirildiyi şərait həm fərdi oyunçular, həm də bütövlükdə basketbol komandaları üçün xüsusi hazırlığın səviyyəsini müəyyən edir. Oyun zamanı basketbolçuların hərəkəti fəaliyyəti mürəkkəb və rəngarəngdir və əzələ işinin böyük intensivliyi ilə həyata keçirilir. Quruluşuna, təbiətinə və mürəkkəblik dərəcəsinə görə fərqli olan xeyli sayda hərəkəti aktivliyin daxil edilməsi, (bunlardan əsasları topla hərəkətlərdir ki, bura dayanma, ötürmə, müxtəlif mövqelərdən ringə atma) eləcə də meydançada müxtəlif istiqamətlərdə və müxtəlif üsullarla hərəkət etmək (gəzmək, qaçış, sürətlənmə) hər bir basketbolçunun hazırlıq səviyyəsinə yüksək tələblər qoyur, o da rəqiblə birbaşa təmasda oynamaq məcburiyyətində qalır.

Ədəbiyyat məlumatlarına görə, basketbolçularda istirahət zamanı ürək döyüntüləri $77 \pm 0,2$ döyüntü/dəq olur. İdmançılarda ürəyin həcmi ilə fiziki fəaliyyət arasındakı əlaqə xəttidir. İdmançı ürəyinin həcmi nə qədər böyükdürsə, PWC170 testi ilə ölçülən idmançının fiziki göstəriciləri bir o qədər yüksəkdir. İdman növləri arasında bu göstərici basketbolçular üçün ən yüksəkdir.

İstirahətdə olan basketbolçularda yuxarı və aşağı ətrafların damarlarında qan axınının sürəti zəifləyir. Qan axınının bu səmərəliliyi sistemli intensiv təlimlə əldə edilir. Ağır fiziki yükəndən sonra gənc kişilərdə ən yüksək həcmli qan axını sürəti qeyd olunmuşdu.

Basketbol zamanı işləyən əzələlərdə enerji təchizatının bir çox növləri özünü göstərir. Məşq idmançılarının fərdi xüsusiyyətlərinə (fiziki və əqli inkişaf) nə qədər tam cavab verərsə, onlar bir o qədər sürətlə irəliləyəcək və idmanda yüksək zirvələrə çatacaqlar [9].

İdmançının gücü, çevikliyi, sürəti, dözümlülüyü onun bədən quruluşundan və bədən kütləsindən asılıdır [10]. Həddindən artıq yağ kütləsi, hərəkət və atlama zamanı bədənin dəfələrlə qaldırılmalı olduğu fəaliyyətlərdə ölü bədən kütləsi kimi çıxış edir [11]. Beləliklə, fiziki fəaliyyət pozulur, iş qabiliyyəti azalır və enerji

tələbləri artır. Əzələ-skelet kütləsi idman fəaliyyətinin göstəricisidir [12]. Bildiyimiz kimi, yüksək intensivlikli fəaliyyətlər zamanı enerji istehsalına kömək edir və idmançılara mütləq güc verir [13]. Buradan belə çıxır ki, müasir idmançı sürətli və güclü olmalıdır. Onların daha çox əzələ kütləsi və daha az yağ toxuması olmalıdır.

Futbol və basketbolçuların antropometrik xüsusiyyətlərini və bədən quruluşunu araşdırmaq çox əhəmiyyətlidir. Bir çox tədqiqatlarda futbol və basketbolçuların ideal antropometrik profillərini qiymətləndirmişdir.

Futbol və basketbol idman növlərini müqayisə etsək məlum olur ki, futbolda məşq adətən dözümlülük ilə ifadə olunan hərəkətə əsaslanır. O, əhəmiyyətli metabolik istilik istehsalına gətirib çıxaran yüksək intensivlik dövrlərinin ardınca bir sıra orta səviyyəli fəaliyyətlərdən ibarətdir [14]. Həqiqətən də, futbolda fiziki fəaliyyət bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi yüksək hazırlıq tələb edir. Bununla belə, orta intensivliyin maksimal ürək dərəcəsinin təxminən 75-90%-nə, müvafiq olaraq VO_{2max} -in 70-85%-nə çatdığı 90 dəqiqəlik rəqabət oyununa tab gətirmək üçün taktiki və texniki təcrübənin əhəmiyyətini nəzərdən qaçırmaz [15]. Digər tərəfdən, aralıq idman növü olan basketbol fiziki cəhətdən çox tələbkar olsa da, rejim fərqlidir. O, daim oyunçulardan qaçış, yerimə və ya qısa müddət ərzində bərpa olunmaqla intensiv hərəkətləri (sprinting, qarışdırma, tullanma) təkrarlamağı tələb edir. Bu oyunda hərəkət nümunələri futboldan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Texnikanın elementlərinin tez və sıçrayışla tətbiq edilməsi zəruridir. Basketbol oyununun orta iş intensivliyi maksimal ürək dərəcəsinin 85%-dən və VO_{2max} -in 80%-dən yuxarıdır [16].

Basketbolda daha hündür oyunçuların üstünlüyü var, çünki hündürlüyü onların yarışını daha qısa məsafə qət etməyə imkan verir [17]. Onlar ribaundlara daha yaxın başlayırlar və rəqiblərindən daha yüksək tullanmaq qabiliyyəti onlara zərbələrin qarşısını almaq şansı verir. Məsələn, İspaniyanın Saraqosa şəhərində keçirilən 2016-cı il FİBA U-17 Dünya Basketbol Çempionatında oyunçuların orta boyu 195,56 sm olub. Eynilə, rəsmi internet saytın-

dan əldə edilən məlumatlara əsasən, yarımfinalda çıxış edən milli basketbol komandalarının orta boyları belə olub: ABŞ (198,17 sm), Türkiyə (195,75 sm), Litva (198,17 sm) və İspaniya (195,92 sm). Bununla belə, bu gözlənilirdi, çünki ümumi əhalinin 28%-nin boyu 190 sm və ya daha çoxdur.

Buna baxmayaraq, rəsmi statistik məlumatlar göstərir ki, FIFA U-17 Dünya Futbol Çempionatı Hindistan 2017-nin bütün iştirakçılarının orta boyu 176,01 santimetr, yuxarıda adı çəkilən çempionatın finalında çıxış edən İngiltərə və İspaniya təmsilçilərinin orta boyu isə 179,1 və müvafiq olaraq 178,6 sm olmuşdur. Digər tərəfdən adı çəkilən FIFA U-17 Dünya Futbol Çempionatında cəmi 164,09 sm boy ilə ən qısa komanda olan Mali təmsilçisi dördüncü yeri tutub. Üçüncü yer uğrunda mübarizədə start heyətində əsasən hündür olmayan oyunçular var idi. Eynilə, İngiltərənin ən yaxşı gənc oyunçusu və Hindistanda 2017-ci ildə keçirilən FIFA U-17 Dünya Futbol Çempionatında iştirak edən ən yaxşı idmançının boyu 169 santimetr, Braziliyalı oyunçular 174 və 175 santimetr boyunda olmuşdur [18].

Voleybol iki komanda arasında topla oynanılan idman növüdür. Oyunun məqsədi topu tor üzərindən aşıraraq rəqib komandanın meydançasında yerə dəyməsinə nail olmaq və bununla da xal qazanmaqdır. Populyarlıq kütləsinə görə komanda idman növlərində futbol və basketboldan geri qalsa da, bu gün voleybol həndbol, buz xokkeyi, reqbi kimi məşhur idman növlərindən daha çox auditoriyaya malikdir.

Bir sözlə, voleybol topun qəbulu, ötürülməsi, sıçrayışlar, qısa sprintlər, atlamalar və istiqamət dəyişikliyi ilə yüksək sürətli hərəkətləri qısa sıçrayışları əhatə edən komanda idmanıdır. Dərəcəli voleybolçular hündürboylu və arıqdırlar və yüksək səviyyədə tullanma qabiliyyəti, eləcə də texniki və taktiki bacarıqları ilə xarakterizə olunurlar. Arıq bədən kütləsi dərəcəli voleybolçuların mühüm antropometrik xüsusiyyəti hesab olunur [19]. Bu o deməkdir ki, daha az bədən yağı və buna görə də daha az çəkisi olan oyunçular, daha ağır və daha çox bədən piyi olan oxşar qabiliyyətlərə malik oyunçulardan üstüdürlər.

Ədəbiyyat nəticələrinə görə, şaquli tullanma, hündürlüyə çatma və boyun hündürlüyü voleybol fəaliyyətində hücumda, bloklamada əsas göstəricilər kimi qiymətləndirilir.

Aparılan tədqiqatların təhlillərindən belə nəticəyə gəlmək olar ki, basketbolçularda və voleybolçularda boy hündürlüyü xüsusilə əhəmiyyət kəsb edir. Futbolçularda isə bu o qədər də nəzərə alınmır. Ümumiyyətlə, hər üç idman oyunlarında antropometrik və biokimyəvi göstəriciləri nəzərdə saxlamaq lazımdır. Eyni zamanda idman oyunlarında texniki və taktiki bacarıqların əhəmiyyətinə diqqət yetirilməlidir.

ƏDƏBİYYAT

- Осколков В.А.** *Актуальные направления совершенствования техникотактической подготовки в боксе.* В.А. Осколков. Теория и практика физической культуры, 2010, №8, с. 36–41.
- Leonardo S.F.** *Is drive for muscularity related to body checking behaviors in men athletes?* S.F. Leonardo, M.E.C. Ferreira, P.H.V. Carvalho, R. Miranda. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 2017, vol. 39, № 2, p. 141–147.
- Ширковец Е.А.** *Комплексный анализ метаболитов энергообеспечения и эргометрических данных при стандартном тестировании пловцов высокой квалификации.* Е.А. Ширковец, И.Л. Рыбина. Вестник спортивной науки. 2019, № 1, с. 61–66.
- Раджабкадиев Р.М.** *Оценка некоторых показателей биохимического статуса боксеров.* Р.М. Раджабкадиев, И.В. Кобелькова, К.В. Выборная, С.В. Лавриненко, М.М. Семенов, А.И. Соколов, Д.Б. Никитюк. Вестник спортивной науки. 2019, № 5, с. 52–56.
- Pluncevic-Gligoroska J., Todorovska L., Dejanova B., Maleska V., Mancevska S., Nikolic S.** *Anthropometric parameters in national footballers in the republic of macedonia.* Contributions. Sec. Med. Sci., XXXV 2, 2014, p.147-154.
- Gajda J.** *Longevity and cardiovascular mortality of Polish elite football players.* J. Gajda, W. Śmigielski, J. Śmigielski, E. Pakos, W. Drygas // Kardiol Pol. 2018, vol. 76, No, 12, p. 1705–1711.
- Malhotra A.** *Outcomes of Cardiac Screening in Adolescent Soccer Players.* A. Malhotra, H. Dhutia, G. Finocchiaro, S. Gati, I. Beasley, P. Clift, C. Cowie, A. Kenny, J. Mayet, D. Oxborough, K. Patel, G. Pielles, D. Rakhit, D. Ramsdale, L. Shapiro, J. Somauroo, G. Stuart, A. Varnava, J. Walsh, Z. Yousef, M. Tome, M. Papadakis, S. Sharma. New England Journal of Medicine. 2018, No. 379 (6), p.524–534.
- Никитюк Д.Б., Раджабкадиев Р.М., Сото С.Х., Лавриненко С.В., Соколов А.И., Кобелькова И.В., Выборная К.В., Семенов М.М., Ключкова С.В., Тутов А.В.** // В журнале Вестник спортивной науки, 2020, № 4, с. 48-52.
- Marsh R.L.** *Partitioning the energetics of walking and running: swinging the limbs is expensive.* R.L. Marsh, D.J. Ellerby, J.A. Carr, H.T. Henry, C.I. Buchanan // Science. 2014, vol. 303, p. 80–83.
- Popovic S., Akpinar S., Jaksic D., Matic R., Bjelica D.** *Comparative study of anthropometric measurement and body composition between elite soccer and basketball players.* Int J Morphol. 2013, 31 (2), 461- 467.
- Masanovic B.** *Comparative study of morphological characteristics and body composition between different team players from Serbian Junior National League: soccer, handball, basketball and volleyball.* Int J Morphol. 2019;37(2):612-619.
- Trajkovic N., Sporis G., Vlahovic T., Madic D., Gusic M.** *Post-match changes in muscle damage markers among u-21 soccer players.* Montenegro J Sport Sci Med. 2018, 7(2), 49-53.
- Aslan A., Salci Y., Guvenc A.** *The effects of weekly recreational soccer intervention on the physical fitness level of sedentary*

- young men. Montenegr J Sport Sci Med. 2019, 8(1), 51-59.
14. **De Giorgio A., Kuvačić G., Milić M., Padulo J.** *The brain and movement: How physical activity affects the brain.* Montenegr J Sport Sci Med. 2018, 7(2), 63-68.
15. **Rexhepi A., Brestovci B.** *The differences in body volume and skinfold thickness between basketball players and footballers.* Int J Morphol. 2010, 28(4), 1068-1074.
16. **Ozen G, Atar O, Кос Н.** *The effects of a 6-week plyometric training programme on sand versus wooden parquet surfaces on the physical performance parameters of well-trained young basketball players.* Montenegr J Sport Sci Med. 2020, 9(1).
17. **Rašidagić F., Nurković N., Imamović T.D., Hadžibulić N.H., Nikšić E., Капо А.** *Differences between morphological characteristics and motoric capabilities of physically active and inactive female students.* Pedagog Phys Cult Sport. 2020, 24(1), 30-35.
18. **Bjelica D., Masanovic B., Krivokapic D.** *Anthropometric measurements and body composition.* Balt J Health Phys Act. 2020, 12(1), 11-19.
19. **Athanasios Tsoukos, Sotirios Drikos, Lee E. Brown, Konstantinos Sotiropoulos, Panagiotis Veligeas, Gregory C. Bogdanis.** *Anthropometric and Motor Performance Variables are Decisive Factors for the Selection of Junior National Female Volleyball Players.* Journal of Human Kinetics 2019, v 67, p.163-173.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ И БИОХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

С.Р. Агаева^a, Г.Д. Юсифов^{1b}, М.Т. Аббасова^{1c}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^asabina.aliyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6401-7280

^bgabil.yusifov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7759-4423

^cmushgunaz.abbasova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5027-8970

Аннотация. В статье представлен анализ антропометрических, функциональных и биохимических показателей спортсменов, занимающихся некоторыми видами спортивных игр. Из анализа проведенных исследований можно сделать вывод, что рост особенно важен для баскетболистов и волейболистов. Для футболистов это не

учитывается. В целом при этом следует обращать внимание на важность технико-тактических навыков в спортивных играх.

Ключевые слова: спорт, футбол, баскетбол, волейбол, функциональные показатели, биохимические показатели.

ANTHROPOMETRICAL AND BIOCHEMICAL INDICATORS OF ATHLETES ENGAGED IN SPORTS GAMES

S.R. Aghayeva^a, Q.D. Yusifov^{lb}, M.T. Abbasova^{lc}

^l*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^asabina.aliyeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6401-7280

^bgabil.yusifov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7759-4423

^cmushgunaz.abbasova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5027-8970

Annotation. The article provides an analysis of anthropometric, functional and biochemical indicators of athletes engaged in some sports games. From the analysis of the conducted studies, it can be concluded that height is especially important for basketball and volleyball players. This is not taken into account for football players. In general, at the

same time, attention should be paid to the importance of technical and tactical skills in sports games.

Keywords: *sports, football, basketball, volleyball, functional indicators, biochemical indicators.*

ZEHNI İŞ QABİLİYYƏTİ, ONUN EFFEKTİLYİNİN FİZİKİ TƏRBİYƏ VƏ İDMAN VASİTƏLƏRİNİN KÖMƏYİ İLƏ YÜKSƏLDİLMƏSİ

H.E. Məmmədova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
hokuma.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2512-9903

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Zehni işgörmə bacarığı məşq yükünə adaptasiyanın əsas meyarlarından biri və orqanizmin yorğunluğa qarşı müqavimətinin göstəricisidir. Təlim prosesində şagirdin zehni fəaliyyəti öyrənmə uğuru şəklində faydalı, son nəticəyə malik funksional sistemdir. Zehni işi qiymətləndirmək üçün gigiyenik, fizioloji, psixofizioloji, didaktik qiymətləndirməni əhatə edən sisteməlik bir yanaşma lazımdır. Uşaqların məktəbə uyğunlaşması bir çox amillərdən asılıdır, ümumi sağlamlıq əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Qeyd olunur ki, uzun müddət davam edən psixi gərginlik orqanizmə depressiv təsir göstərir ki, bu da keyfiyyət və kəmiyyət göstəricilərinin aşağı düşməsi, görmə analizatorunun labilliyinin azalması, konsentrasiyanın, yerdəyişmənin və diqqətin sürətinin pisləşməsi ilə ifadə olunur. Bu, çox sayda səhv, sadə və xüsusilə mürəkkəb sensorimotor reaksiyaların gizli dövrünün artması ilə ifadə edilə bilər. Həmçinin, zehni performansın mərhələ xarakteri daşdığı və gün, həftə, il ərzində dəyişdiyi göstərilmişdir. Bu dəyişikliklər yüksək sinir fəaliyyəti, görmə və eşitmə analizatorlarının funksiyasının pisləşməsi, qanın oksigenlə doymasının azalması, hemodinamik parametrlərin pisləşməsi, işdən yayınmanın artması, əqli performansın azalması və digər fizioloji göstəricilər baxımından baş verir. Fiziki mədəniyyətin təkmilləşdirilməsi fiziki və əqli performansın, bədən çəkisinin və sağlamlığının optimal səviyyəsini saxlamağa, istirahətdə ürək dərəcəsini azaltmağa,

bədənin aerob və anaerob imkanlarını artırmağa, yorğunluğu azaltmağa və bərpa proseslərini sürətləndirməyə imkan verir.

Açar sözlər: *zehni iş qabiliyyəti, fiziki iş qabiliyyəti, yorulma, bərpa, fiziki hərəkətlər, fəal istirahət vasitələri.*

Giriş. Hərəkət - orqanizmin ümumbioloji tələbat formalarından olub, onun həyat fəaliyyətinin və təkamülün bütün mərhələlərində formalaşmasında mühüm rol oynamışdır. İnsanın təkamüldə inkişafı aktiv əzələ fəaliyyəti ilə sıx bağlı olub, onun aşağı səviyyədə olması, orqanizmin hormonal ehtiyatlarının azalmasına, adaptasiya imkanlarının zəifləməsinə və hətta, adaptasiyanın qırılmasına gətirib çıxarır. Bu zaman orqanizmin orqan və toxumalarının fəaliyyətinin tənzimlənməsi mexanizmlərinin "vaxtından əvvəl qocalması" baş verir. Passiv həyat tərzini keçirən insanlarda tənqənfəslik, ritmin dəyişilməsi, iş qabiliyyətinin enməsi, ürək ətrafı nahiyələrdə və bəldə ağrılar, baş gicəllənməsi və s. müşahidə olunur. Fiziki aktivliyin zəiflənməsi xəstəliklərin sürətli inkişafına rəvac verir (infarkt, insult, hipertoniya, piylənmə və s.). Ona görə də, məşhur fransız yazıçısı Tussonun XVIII əsrdə dediyi kəlamlar indinin özündə də aktuallığını saxlamaqdadır: "Hərəkət fəaliyyəti istənilən müalicə vasitəsini əvəz edə bildiyi halda, dünyanın bütün müalicə vasitələri hərəkətlərin göstərdiyi təsiri əvəz edə bilmirlər" [1, s. 45].

Qeyd etmək lazımdır ki, orqanizmdə patoloji dəyişikliklər yalnız hərəkət aktivliyinin azlığı olduğu şəraitində deyil, həm də adi həyat tərzində, yəni, hərəkət rejimi təbiətin bəxş etdiyi genetik proqramda əks olunmuş səviyyəyə

uyğun gəlmədikdə belə sürətlənir. Hərəkəti aktivlik kifayət qədər olmadıqda maddələr mübadiləsinin normal gedişinin pozulması və hipoksiyaya qarşı dayanıqlığın azalması (oksigen çatışmamazlığı-hipoksiya) baş verir [3, s. 116].

Tədqiqatın metodları. İdman fiziologiyasında fiziki iş qabiliyyətinin ölçüsü funksional sınaqların köməyi ilə təyin olunur. Bu məqsəd ilə idman fiziologiyasında və idman təbabətində 200-dən artıq müxtəlif testlər təklif olunmuşdur. Daha çox yayılan 30-40 saniyə müddətində 20 dəfə oturub-durma, yerində üç dəqiqəlik qaçışdır. Lakin, fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi haqqında obyektiv məlumatı yalnız bu sınaqların göstəricilərinə əsasən əldə etmək çətinliklər törədir. Bunun əsas səbəblərinə aiddir: birincisi, orqanizmin tətbiq olunan fiziki yüklərə verdiyi cavab reaksiyasının göstəriciləri yalnız keyfiyyət xarakteristikasını aparmağa kömək edir; ikincisi, fiziki yük nümunələrinin hər hansı bir təsirini dəqiq canlandırmaq çətin olduğundan, qiymətləndirmədə müəyyən xətalara yol verilir; üçüncüsü istənilən yük nümunəsinin tətbiqi zamanı bədənin bütün əzələ kütləsi işin icrasında təmsil olunmadığı üçün, məhdud əzələ kütləsi ilə icra olunan fəaliyyəti ümumi orqanizmə aid etmək çoxda düz olmazdı. Bu halda iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi aparılan zaman orqanizmin bütün funksiyalarının maksimal intensivləşməsinə nəzərə almaq mümkün olmur. Müəyyən olunmuşdur ki, orqanizmin bütün funksiyalarının səfərbər olunması haqqında daha dolğun fikri əzələ kütləsinin 2/3 hissəsi iştirak edən iş zamanı irəli sürmək mümkündür [4, s. 72].

İdman-tibbi və pedaqoji təcrübədə fiziki iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi üçün xüsusi veloerqometrlərdən, steperqometrlərdən, step-testlərdən (pilləkənlə qalxmaq-enmək və ya pilləkəndə yüyürərək qaçmaq, tredmillərdə qaçış). Fiziki iş qabiliyyətinin dəyişilməsi haqqında fikir daha çox oksigenin maksimal sərfinin (OMS) qiymətinə görə irəli sürülür. Fiziki iş qabiliyyətinin ölçüsü, həmçinin, işin icrası zamanı intensivliyin artması ürək vur-

ğularının sayının (ÜVS) bir dəqiqə ərzində 170 vuruğu\dəqiqə qədər yüksəlməsinin şiddəti ilə də təyin olunur (PWC 170). OMS-nın təyininin müxtəlif metodları vardır (birbaşa və dolaylı metodlar). OMS-nın birbaşa təyini metodu çətin, xüsusi cihazlar və ölçmələr aparmaq üçün yüksək ixtisaslı mütəxəssislər tələb edir. OMS-nın dolaylı yolla qiymətləndirilməsinin metodu çox sadədir, nomogramların köməyi ilə təyin olunur və daha dəqiqdir [2, s. 122].

Alınmış nəticələrin müzakirəsi. Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsirinin mahiyyəti ondan ibarətdir ki, hər hansı bir sadə hərəkət belə böyük bir qrup əzələlərin iştirakı ilə həyata keçirilir (məsələn, tənəffüs aktında 90-a qədər əzələ iştirak edir). Əzələlərin bir qrupunun işi əsas hərəkət aktının təmin olunmasına, digərlərinin yığılması koordinasiyaya, üçüncü qrup əzələlərin işi qamətin düzgün formalaşmasına və qorunmasına, əzələ tonusunun paylanmasına istiqamətlənmiş olur. Hərəkət fəaliyyətində tək əzələlər deyil, həmçinin, sinir sisteminin hissələri, periferik sinir sistemindən tutmuş, beyin yarımkürələrinin qabığındakı ali sinir mərkəzlərinə qədər iştirak edir. İşləyən əzələlərdə yaranan siqnallar mərkəzi sinir sistemə stimullaşdırıcı təsir göstərir, sinir mərkəzlərinin iş qabiliyyətini artırır. Belə siqnalların sistematik axını beynin inkişafına və funksiyalarına müsbət təsir göstərir, vegetativ sinir sisteminin işini stimullaşdırır. Hərəkətin təşkilində nəzarət aparatı qismində və informasiya mənbəyi rolunda duyğu orqanları-analizatorları iştirak edir. Hərəkətlərin təmin olunmasında ürək-damar, tənəffüs, endokrin sistemləri, həzm orqanları, ifrazat və d. iştirak edir. Hərəkət fəaliyyəti nə qədər rəngarəng olarsa, orqanizmin funksional təkmilləşməsi və imkanları da yüksəlir, ömrü uzanır. İnsan ömrünün davam etmə müddəti hərəkət aktivliyinin dərəcəsi ilə düz mütənasibdir. Ona görə də, sistematik olaraq məşq edən və etməyən insanların morfoloji və funksional göstəriciləri bir qədər fərqli olur (cədvəl 1).

Cədvəl 1.
Sistematik məşq edən və etməyən insanların morfoloji-funksional göstəriciləri

| № | Göstəricilər | İdmançılar | Qeyri-idmançılar |
|-----|--|-------------|------------------|
| 1. | Anatomik parametrlər: | | |
| 2. | Ürəyin kütləsi, q | 350-500 | 250-300 |
| 3. | Ürəyin həcmi, ml | 900-1400 | 600-800 |
| 4. | Fizioloji parametrlər: | | |
| 5. | Nisbi sakitlik vaxtı ÜVS _s vur/dəq. | 50-60 | 70-80 |
| 6. | Nəbzın vurğularının maksimal sayı vur/dəq | 250-260 | 220-yaş |
| 7. | Sakitlik vaxtı ürəyin vurğu həcmi, ml | 100 | 60-80 |
| 8. | Ürəyin maksimalvurğu həc-mi, ml | 200 | 150-160 |
| 9. | Qan dövranının dəqiqlik həcmi (max.),l\dəq | 40-a qədər | 18-20 |
| 10. | Oksigenin maksimal tələbatı l\dəq. | 5,5-6,0 | 3,5-4,0 |
| 11. | Ağciyərlərin maksimal ven-tilsiyası, l\dəq. | 200-ə qədər | 80-100 |
| 12. | Ağciyərlərin həyat tutumu (AHT),l. | 6-7 | 3,5-4,5 |

Zehni əmək böyük fiziki güc və koordinasiya tələb etmədiyindən, bu zaman daha çox boyun və çiyin qurşağının, üzün, nitq aparatının əzələləri gərginləşir. Onların işi diqqəti, emosiaların və nitqin fəaliyyətini tənzimləyən beyin mərkəzinin aktivliyi ilə sıx bağlıdır. Əgər insan sürətlə və uzun müddət yazırsa, onda gərginlik yavaş-yavaş barmaqlardan çiyin və çiyin qurşağının əzələlərinə nəql olunur. Bununlada sinir sistemi baş beyin qabığının işini aktivləşdirməyə çalışır və iş qabiliyyətinin yüksək səviyyədə qorunub saxlanılmasına

kömək edir. Uzun müddətli işin icrası zamanı orqanizm qıcıqlandırıcının təsirinə uyğunlaşır, iş qabiliyyəti azalır, ləngimə prosesi inkişaf edir, beyin qabığı axıb gələn sinir qıcıqlandırıcılarının təsirinin öhdəsindən gələ bilmir və o bütün əzələlərə paylanır. Belə izafi gərginliklərdən əzələləri azad etmək üçün aktiv hərəkətlərə, fiziki hərəkəti tapşırıqlara ehtiyac duyulur. Sistematik icra olunan fiziki yüklərdən sonra zehni iş qabiliyyətinin dəyişilməsi fərqli olur (cədvəl 2).

Cədvəl 2.
90 dəqiqəlik icra olunan sistematik fiziki yüklərin zehni iş qabiliyyətinin dəyişilməsinə təsiri

| № | Yükün intensivliyi | ÜVS, vur/dəq | İş qabiliyyətinin səviyyəsi (% -lə) | | | | | |
|----|--------------------|--------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | İlkin səviyyə | 2saat sonra | 4 saat sonra | 6saat sonra | 8saat sonra | 10saat sonra |
| 1. | Yüngül | 110-130 | 100 | 118 | 107 | 102 | 130 | 120 |

| | | | | | | | | |
|----|--------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2. | Orta | 130-150 | 100 | 108 | 115 | 139 | 128 | 120 |
| 3. | Yüksək | 160 və yuxarı | 100 | 103 | 97 | 92 | 86 | 89 |

Zehni işlə məşğul olan insanların hərəkət aktivliyinin fizioloji norması elmi cəhətdən əsaslandırılmışdır. Müasir insanın hərəkət aktivliyi bir üçün gün ərzində 10-14 min addım və ya 7-10 km müəyyən olunmuşdur. Bu norma çox yüksəkdir, ona meqapolislərdə əməl et-

mək çox imkansızdır. Gün ərzində uzun müddət masanın arasında oturmaq psixoloji yorğunluq yaradır. Ümumiyyətlə, yeknəsək işlər çox yorucu olur, zehni və fiziki iş növbələşdirildikdə insan gec yorulur, faydalı iş əmsali yüksəlir (cədvəl 3).

Cədvəl 3.

Müxtəlif növlü hərəkətlərin təsirinin effektivliyinin müqayisəli qiymətləndirilməsi

| № | Məşğələnin növü | İcra müddəti (dəqiqə) |
|----|---|-----------------------|
| 1. | Yüngül qaçış | 10 |
| 2. | Velosipeddə gəzinti, üzgüçülük | 15 |
| 3. | Stolüstü tennis, rəqslər | 45 |
| 4. | Həyatı sahədə iş | 60 |
| 5. | Sürətli yerləş, voleybol, futbol, basketbol və s. | 30 |

İntellektual fəaliyyət fizioloji nöqtəyi nəzərdən, böyük sinir gərginliyi ilə fərqlənir, həm baş beyin yarımkürələrinin qabığına həm də hiss orqanlarının üzərinə böyük yük düşür. Beyin toxumasının oksigenə olan tələbatı xeyli yüksəlir. Bədən kütləsinin 2-3% -ni təşkil edən beyin toxuması orqanizmə daxil olan oksigenin 20%-ni sərf edir. Ürəyin damarlara qovduğu qanın 1\5- i beyin toxumasına nəql olunur. Mürəkkəb kitab üzərində işləyən insanla aparılan müşahidələr göstərmişdir ki, ilk 8 səhifəni oxuyan zaman xaric olunan CO₂ miqdarı, nisbi sakitlik halına nəzərən 12%, 16

səhifədən sonra 20%, sonradan 32% və 35%-ə qədər artmışdır. Bu onu göstərir ki, mütailə zamanı tam orqanizmdə, həmçinin də, beyin toxunmasında maddələr mübadiləsi intensivləşir və bunu, xaric olunan CO₂ qazının miqdarının artması da təsdiq edir.

Beyin toxunmasında maddələr və enerji mübadiləsi, nisbi sakitlik vaxtı, bir dəqiqədə, orta hesabla 35 kalori və ya orqanizmin ümumi enerjisinin hasilatının 3%-ni təşkil edir. İşin intensivliyinin artması zehni əməyə sərf olunan enerjinin miqdarının artmasına səbəb olur (cədvəl 4).

Cədvəl 4.

Zehni iş zamanı enerji sərfi

| № | İşin növü | Enerjinin artması, %-lə |
|----|--|-------------------------|
| 1. | Yavaş kitab oxumaq (oturaraq) | 16 |
| 2. | Bərkdən kitab oxumaq (oturaraq) | 48 |
| 3. | Mühazirəyə qulaq asmaq (oturaraq) | 46 |
| 4. | Labaratoriyada təcrübi məşğələdə (ayaq üstə) | 86 |
| 5. | Mühazirə oxumaq (ayaq üstə) | 94 |

Fiziki hərəkətlərin sistemativ proqrama uyğun icra edilməsi insanın iş qabiliyyətinə ya birbaşa, ya da hərəkətlərin icrasından müəyyən qədər sonra təsir edir, kumulyativ effekt yaradır, dəfələrlə təkrarlanması (bir neçə həftə və aylardan sonra) summativ effektdə özünü biruzə vermiş olur.

Beləliklə, zehni iş qabiliyyəti fiziki və dərs yüklərinə qarşı orqanizmin adaptasiyasının başlıca meyarlarından olub, yorulmaya qarşı müqavimətin əsas göstəricilərindəndir və onu qiymətləndirmək üçün sistemli yanaşma vacibdir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Караулова Л.К.** *Физиология*. Л.К. Караулова, Н.А.Красноперова, М.М. Расулова. М.; Из-во центр «Академия», 2019-377с.
2. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта*. М.;Из-во центр. «Академия», 2014, 304с.
3. **Назарова Е.Н.** *Возрастная анатомия, физиология и гигиена*. Е.Н.Назаровое, Ю.Д. Шилов М.; Из-во центр «Академия»,2021-256 с.
4. **Безруких М.М.** *Возрастная физиология (физиология развития ребенка*. М.; «Академия», 2017-416с.

УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ПОВЫШЕНИЕ ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Х.Э. Мамедова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
hokuma.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2512-9903

Аннотация. Умственная работоспособность является одним из основных критериев адаптации к учебной нагрузке и показателем сопротивляемости организма утомлению. Умственная деятельность школьника, находящегося в процессе обучения, является функциональной системой с полезным конечным результатом в виде успешности обучения. Для оценки умственного труда необходим системный подход, который должен включать гигиеническую, физиологическую, психофизиологическую, дидактическую оценку. Адаптация детей к школе зависит от многих факторов. Существенное влияние оказывает общее состояние здоровья детей. Было отмечено, что длительная умственная нагрузка оказывает угнетающее влияние на организм, которое выражается в падении качественных и количественных показателей работоспособности, снижении лабильности зрительного анализатора, ухудшении концентрации, переключения, объема внимания, кратковременной и долговременной памяти, восприятия. Это может выражаться большим числом ошибок, увеличением латентного пери-

ода простых и особенно сложных сенсомоторных реакций. А также, было показано, что умственная работоспособность имеет фазовый характер и изменяется в течение суток, недели, года. Эти изменения происходят в показателях высших нервных деятельностей, ухудшение функции зрительного и слухового анализаторов, снижение уровня насыщения крови кислородом, ухудшение гемодинамических показателей, увеличение отвлеченности от работы, снижение умственной работоспособности и других физиологических показателей. Оздоровительная физическая культура позволяет поддерживать оптимальный уровень физической и умственной работоспособности, массу тела и состояние здоровья, снижать частоту сердечных сокращений в покое, повышать аэробные и анаэробные возможности организма, уменьшать утомляемость и ускорять процессы восстановления.

Ключевые слова: умственная работоспособность, физическая работоспособность, утомление, восстановление, физические упражнения, средства активного отдыха.

MENTAL WORKING CAPACITY AND IMPROVING ITS EFFICIENCY BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

H.E. Mamedova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
hokuma.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2512-9903

Annotation. Mental performance is one of the main criteria for adapting to an academic load and an indicator of body resistance to fatigue. The mental activity of a student who is in the process of learning is a functional system with a useful end result in the form of learning success. To assess the mental work requires a systematic approach, which should include a hygienic, physiological, psycho-physiological, didactic assessment. Adaptation of children to school depends on many factors. The overall health of children has a significant impact. It was noted that a sustained mental load has a depressing effect on the body, which is expressed in a drop of qualitative and quantitative performance indicators, a decrease in the lability of the visual analyzer, deterioration of concentration, switching, attention span, short-term and long-term

memory, perception. This can be expressed by a large number of errors, an increase in the latent period of simple and especially complex sensorimotor reactions. And also, it was shown that mental performance has a phase character and changes during the day, week, and year. These changes occur in indicators of higher nervous activity, deterioration of the function of the visual and auditory analyzers, a decrease in the level of blood oxygen saturation, deterioration in hemodynamic parameters, an increase in abstraction from work, a decrease in mental performance and other physiological parameters.

Keywords: *mental performance, physical work efficiency, fatigue, restoration, physical exercises, means of active rest.*

ÇOXLUĞUN SINIF TƏŞKİL ETMƏSİ ANLAYIŞININ BƏZİ TƏTBİQ SAHƏLƏRİ

N.D. Hacızadə

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
natig.hacizada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2329-1683

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. “Çoxluğun sinif təşkil etməsi anlayışının bəzi tətbiq sahələri” adlı məqalədə natural ədədlər çoxluğunun elementlərinin bölənləri sayından və onların xüsusiyyətlərindən bəhs edilir. Bölənləri sayının tək və cütlüyünün bu çoxluğu cüt-cüt kəsişməyən alt çoxluqlara ayrılması bu məqalədə öz əksini tapmışdır.

Açar sözlər: *alt çoxluq, sinif, bölən, zəruri, kafi, təklif, nəzəri, praktik, sadə, natural.*

Riyazi təhsildə mühüm əhəmiyyət daşıyan anlayışlardan biri də çoxluğun cüt-cüt kəsişməyən alt çoxluqlara ayrılması anlayışdır. Çoxluq o vaxt siniflərə ayrılmış hesab olunur ki, çoxluğu təşkil edən alt çoxluqlar aşağıdakı şərtləri ödəsin:

X çoxluğunun alt çoxluqları x_1, x_2, \dots, x_n olsun [2].

- 1) Alt çoxluqların heç biri boş çoxluq olmasın;
- 2) Onların cüt-cüt kəsişmələri boş çoxluq olsun;
- 3) Alt çoxluqların birləşməsi X çoxluğunu versin.

Bu üç şərt ödənildikdə çoxluq siniflərə bölünmüş hesab olunur. Məsələn, natural ədədlər çoxluğu müxtəlif formalarda siniflərə bölünür. Bölənləri sayına görə natural ədədlər çoxluğu üç sinifə bölünür:

- 1) vahid (bir böləni var);
- 2) sadə ədədlər çoxluğu (iki böləni var);
- 3) mürəkkəb ədədlər çoxluğu (ikidən çox böləni olan ədədlər).

Natural ədədlər çoxluğunun bu alt çoxluqları yuxarıdakı şərtləri ödəyir. Yəni, heç bi-

ri boş çoxluq deyil, cüt-cüt kəsişmərlər və birləşmələri natural ədədlər çoxluğunu verir. Bundan başqa hər bir natural bölənə görə də natural ədədlər çoxluğunu siniflərə ayırmaq olar. Bu siniflərin sayı bölən qədər olacaq. Məsələn, 5 bölənə görə natural ədədlər çoxluğunu

$$5n, 5n+1, 5n+2, 5n+3, 5n+4$$

kimi 5 sinifə ayırmaq olar. Burada n mənfi olmayan tam ədədlər çoxluğuna daxildir. Natural ədədlər çoxluğunu müxtəlif cür siniflərə ayırmaq olar. Belə siniflərdən biri də bölənləri sayı tək və cüt olan natural ədədlər sinifləridir. Bu siniflər üzərində bir az ətraflı dayanaq [1].

Nəzəri biliyin praktik çalışmaların həlli prosesindəki əhəmiyyətini əks etdirən teoremlə tanış olaq. Əvvəlcə hər hansı ədədin bölənlərinin bəzi qanunauyğunluqlarını yada salaq.

48 ədədinin bölənlərini nəzərdən keçirək:

$$1; 2; 3; 4; 6; 8; 12; 16; 24; 48$$

Artma qaydası ilə düzülmiş bölənlərin sayı cütdür, başlanğıcdan və sondan eyni məsafədə yerləşən bölənlərin hasili 48 ədədinə bərabərdir:

$$1 \cdot 48 = 48; 2 \cdot 24 = 48; 3 \cdot 16 = 48; 4 \cdot 12 = 48; 6 \cdot 8 = 48$$

İndi isə bölənlərinin sayı tək olan ədəd götürək. 36 ədədinin bölənlərini artma sırası ilə düzək:

$$1; 2; 3; 4; 6; 9; 12; 18; 36$$

Soldan və sağdan simmetrik yerləşən bölənlərin hasili yenə 36 ədədinə bərabər olacaq:

$$1 \cdot 36 = 36; 2 \cdot 18 = 36; 3 \cdot 12 = 36; 4 \cdot 9 = 36$$

Lakin 6 böləni tək qalır və bu bölən artma sırası ilə düzülmiş bölənlər içərisində tam ortada yerləşir. Göründüyü kimi 36 ədədi həmin bölənin kvadratıdır.

İstənilən natural ədəd üçün bu qanunauyğunluğu yoxlayanda görürük ki, bölənləri sayı tək olan natural ədəd həmişə tam kvadratdır.

Digər natural ədədlərin bölənləri sayı cütdür. Bu mülahizələrimizi ümumiləşdirərək aşağıdakı teoremi söyləmək olar:

Teorem: Natural ədədin tam kvadrat olması üçün onun bölənləri sayının tək sayda olması həm zəruri, həm də kafi şərtidir [3].

İsbatı: Fərz edək ki, natural ədəd tam kvadratdır. İsbat edək ki, bölənləri sayı təkdir.

Natural ədəd M və $M = d^2$ olsun. Ədədin bölənləri çoxluğunu $D(M)$ -lə işarə edək. Əgər d ədədi sadə ədəd olarsa,

$$D(M) = \{1; d; d^2\}$$

Olar ki, onların da sayı təkdir.

Əgər d ədədi mürəkkəb olarsa, onun kanonik ayrılışını

$$d = P_1^{\alpha_1} \cdot P_2^{\alpha_2} \cdot \dots \cdot P_n^{\alpha_n}$$

şəklində yazaq. Onda,

$$M = (P_1^{\alpha_1} \cdot P_2^{\alpha_2} \cdot \dots \cdot P_n^{\alpha_n})^2 = P_1^{2\alpha_1} \cdot P_2^{2\alpha_2} \cdot \dots \cdot P_n^{2\alpha_n}$$

olar.

Aydın ki, M ədədinin bölənləri sayı $(2\alpha_1 + 1)(2\alpha_2 + 1) \cdot \dots \cdot (2\alpha_n + 1)$ hasilinə bərabər olar. Bu vuruqların hər biri tək ədəd olduğu üçün hasil də tək ədəd olacaq. Deməli göstərdik ki, M ədədi tam kvadrat olarsa, onun bölənləri sayı təkdir.

İndi isə göstərək ki, M ədədinin bölənləri sayı təkdirsə, o tam kvadratdır. M ədədinin kanonik yazılışını

$$M = P_1^{\alpha_1} \cdot P_2^{\alpha_2} \cdot \dots \cdot P_n^{\alpha_n}$$

şəklində götürək. Onda bu ədədin bölənləri sayı

$$(\alpha_1 + 1)(\alpha_2 + 1) \cdot \dots \cdot (\alpha_n + 1)$$

hasilinə bərabər olmalıdır. Şərtə görə bu hasil tək ədəddir. Bu da o deməkdir ki, vuruqların hər biri tək ədəd olmalıdır. Yəni,

$$\alpha_i + 1 = 2k_i + 1 \quad (i = \overline{1, n})$$

şəklində olmalıdır. Buradan da alırıq ki,

$$\alpha_i = 2k_i$$

olar.

Onda yaza bilərik ki,

$$M = P_1^{2k_1} \cdot P_2^{2k_2} \cdot \dots \cdot P_n^{2k_n} = (P_1^{k_1} \cdot P_2^{k_2} \cdot \dots \cdot P_n^{k_n})^2$$

Bu isə o deməkdir ki, M ədədi tam kvadratdır.

İsbatın II hissəsini indekslərə əsasən də aparmaq olar. Bunun üçün M ədədinin bölən-

ləri çoxluğunu aşağıdakı şəkildə yazaq: [3, s.15-18]

$$D(M) = \{d_1; d_2; \dots; d_n; d_{n+1}; d_{n+2}; \dots; d_{2n+1}\}$$

Aydın ki, $d_1 = 1; d_{2n+1} = M$ -dir.

Simmetrik bölənlərin hasilini M ədədinə bərabər olduğu üçün

$$M = d_1 \cdot d_{2n+1} \tag{1}$$

$$M = d_2 \cdot d_{2n}$$

.....

$$M = d_n \cdot d_{n+2}$$

Bölənləri sayı tək olduğu üçün sırada ortada olan d_{n+1} böləninin tamamlayıcı vuruğu olmayacaq. (1) bərabərliklərinin sağ tərəfindəki hasilərin indeksləri cəminə fikir versək görürük ki,

$$1+2n+1=2n+2; 2+2n=2n+2; \dots; \\ n+n+2=2n+2.$$

Yəni bu cəmlər bir-birinə bərabərdir.

d_{n+1} M ədədinin böləni olduğu üçün fərz edək ki, hər hansı d_x ədədi ilə hasilini M -ə bərabərdir;

$$M = d_{n+1} \cdot d_x$$

Sağdakı hasilin indeksləri cəmi $(2n+2)$ -yə bərabər olmalıdır.

$$(n+1+x=2n+2) \Rightarrow (x=n+1)$$

Deməli,

$$(M = d_{n+1} \cdot d_x) \Rightarrow (M = d_{n+1} \cdot d_{n+1}) \Rightarrow (M = d_{n+1}^2)$$

Yəni M ədədi tam kvadratdır.

Şərh olunan xassələrdən əsasən məktəbin cəbr kursunda metodik yanaşma kimi istifadə etmək olar. Praktiki işləmələrin həllində bu nəzəri biliklərin mühüm əhəmiyyətinin olduğunu göstərmək üçün aşağıdakı işləmələrə baxaq:

Çalışma 1. $1930 < n < 2150$ şərtini ödəyən və 15 böləni olan natural ədədi tapın.

Həlli: n ədədi bölənləri sayı tək olduğu üçün tam kvadratdır. Həmin aralıqda yerləşən, tam kvadrat olan ədədlər isə 1936, 2025 və 2116 ədədləridir.

$$1936 = 44^2; \quad 2025 = 45^2; \quad 2116 = 46^2$$

Bunların içərisində 15 böləni olan ədəd 2025-dir. Çünki, $2025 = 5^2 \cdot 3^4$

$$\text{Bölənləri sayı isə } (2+1)(4+1) = 3 \cdot 5 = 15$$

Çalışma 2. 11 böləni olan elə N natural ədədi tapın ki, o aşağıdakı şərtləri ödəsin:

1) $1 = a_1 < a_2 < \dots < a_{11} = N$ burada a_1 -in bir, a_2 -nin iki, a_{11} -in 11 böləni var.

2) $a_6 = 18$ və $a_9 - a_8 = 17$.

Həlli: Aydındır ki, biz a_7, a_8, a_9 -u 18-dən böyük olan ədədlər içərisində axtarmalıyıq. a_7 7 sayda böləni olan ədəd olduğu üçün $5^2, 6^2, 7^2, 8^2, \dots$ ədədləri içərisində olacaq. Bu ədəd 64-dür. Onun bölənləri sayı 7-dir:

1; 2; 4; 8; 16; 32; 64

Ona görə ki, 25; 36; 49 ədədlərinin bölənləri sayı 7-dən fərqlidir.

a_8 , və a_9 -u isə 64-dən böyük ədədlər içərisində axtaraq. Əvvəlcə a_9 -u tapan. Çünki, o tam kvadrattır. Bu ədəd $9^2, 10^2, 11^2, \dots$, ədədləri içərisində olmalıdır. Bu ədədlərin içərisində 9 böləni olan ədəd 100-dür:

1; 2; 4; 5; 10; 20; 25; 50; 100

Lakin bu ədəd $a_9 - a_8 = 17$ şərtini ödəmir. Yəni $a_8 = 83$ alırıq ki, 83-ün isə 8 böləni yoxdur.

Nəhayət seçmə yolu ilə tapırıq ki, $a_9 - a_8 = 17$ şərtini ödəyən və 9 böləni olan ədəd 441-dir, 8 böləni olan ədəd isə $441 - 17 = 424$ -dür.

Deməli, a_{11} -i 441-dən böyük olan $22^2, 23^2, 24^2, \dots$ ədədləri içərisində axtarıb tapmalıyıq. Bu ədədlər içərisində 11 böləni olan ən kiçik ədəd

$32^2 = 1024$ -dür. Bölənləri aşağıdakılardır:

1; 2; 4; 8; 16; 32; 64; 128; 256; 512; 1024.

Yekun nəticələr: Məqalədən belə nəticəyə gəlmək olur ki, natural ədədlər bölənləri

sayına görə iki sinfə bölünür. Tam kvadrat olanlar və olmayanlar. Praktik çalışmaların həllində bu nəzəri biliklərin mühüm əhəmiyyəti var. Bu xassə bəzi riyazi problemlərin həlli prosesini asanlaşdırmağa imkan verir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Hacızadə N.D., Nəbiyev O.Q., Rzayev M.T.** *Orta riyazi təhsildə yeni nəzəri biliklərin əhəmiyyəti*. Fizika, riyaziyyat və informatika tədrisi. 2015, № 4, s. 54-58.
2. **Hacızadə N.D., Nəbiyev O.Q.** *Riyaziyyatın ibtidai kursunda çoxluğun sinif təşkil etməsi ilə bağlı nəzəri-metodik mülahizələr*. Fizika, riyaziyyat və informatika tədrisi. 2017, № 3, s. 27-30.
3. **Həsənova X.S., Qasımova G.İ., Aşurova L.V.** *Təlim prosesində obrazlı təfəkkürün inkişaf etdirilməsinin əsas istiqamətləri*. Fizika, riyaziyyat və informatika tədrisi. 2014, № 4, s. 10-15.
4. **Əsədov M.X.** *Orta məktəbin riyaziyyat kursunda məsələ həlli təliminin nəzəri və metodik problemləri*. Bakı: 2018, "Elm və təhsil", 383 s.
5. **Əsədov M.X.** *Riyaziyyatın ibtidai kursunun nəzəri əsasları*. Bakı: 2018, ADPU-nun mətbəəsi, 305s.

НЕКОТОРЫЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ МНОЖЕСТВА КЛАССОВ

Н.Д. Гаджизаде

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
natig.hacizada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2329-1683

Аннотация. В статье «Некоторые области применения концепции организации классов множеств» упоминается количество делителей элементов натуральных чисел и их характеристики. В данной статье описано деление числа делителей на единич-

ные и четные пары, которые попарно не пересекаются.

Ключевые слова: подмножество, класс, делитель, необходимое, достаточное, предположение, теоретическое, практическое, простое, натуральное.

**SOME AREAS OF APPLICATION OF THE CONCEPT
OF SET CLASS ORGANIZATION****N.D. Hajizade**

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
natig.hacizada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2329-1683

Annotation. The article “Some areas of application of the concept of set class organization” mentions the number of divisors of the elements of natural numbers and their characteristics. This article describes the division of

the number of divisors into singular and even pairs, which do not intersect in pairs.

Keywords: *subset, class, divisor, necessary, sufficient, suggestion, theoretical, practical, prime, natural.*

İNGİLİS DİLİNDƏ İŞLƏNƏN KULİNARIYA TERMINLƏRİNİN SƏCİYYƏVİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

A.H. Turabova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
aynurturabova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0633-8702

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Son dövrlərdə terminologiya sahəsində çoxsaylı tədqiqat işləri görülür və fərqli ölkələrin dillərində mövcud olan terminlər bu tədqiqatlarda xüsusi yer tutur. Bu məqalə Böyük Britaniya mətbəxində istifadə olunan kulinariya terminləri haqqında olacaq. Məqalə ingilis dilindəki kulinariya terminlərini başqa dillərlə əlaqələndirərək kulinariya haqqında daha ətraflı məlumat verilib. Hər bir xalqın öz mədəniyyəti, dünya görüşü, düşüncə tərzini, dili, fərqli ünsiyyət forması olduğu kimi, fərqli mətbəxi də var və bu mətbəxlərdə istifadə olunan terminlər, hazırlanmış yeməklər həmin xalqların mədəniyyətindən, onların yaşayış tərzindən və ağız dadından xəbər verir. Hər bir elmi sahənin inkişafı onun terminologiya sisteminin necə unifikasiya olunması və standartlaşdırılmasından asılıdır. Terminologiyanın təkmilləşdirilməsi zamanı cari sahənin anlayışlar sistemi nəzərdən keçirilir, onların izahı verilir və bəhs olunan anlayışlar müəyyən əlamətlərinə əsasən sistemli şəkildə qruplaşdırılır. Bu prosesə təkcə elmi sahədə istifadə olunan terminlər deyil, həmçinin müxtəlif xalqların məişət həyatında da tez-tez rast gəlinən bir çox anlayışlar daxildir. Bu anlayışların böyük bir hissəsini gündəlik həyatda istifadə olunan və ya olunmayan kulinariya terminləri təşkil edir. Məsələn, bəzən başqaları tərəfindən mətbəxə aid elə bir ifadə və ya anlayış işlənir ki, onların mənasını bir çoxları bilmir. Bu halda deyilmiş terminə izah vermək və onu təsnif etmək ən vacib məsələlərdən birinə çevrilir. Beləliklə, təsnifat zamanı bu anlaşılmazlığın bir neçə səbəbi ortaya çıxır. Bu səbəblərdən bəziləri de-

yilmiş sözlər ya alınma, ya dialekt, ya neologizm ya da köhnəlmiş söz olmasıdır.

Açar sözlər: *kulinariya, mətbəxt, mətbəxt mədəniyyəti, ingilis kulinariya terminləri, kulinariya terminlərinin leksik və semantik xüsusiyyətləri, terminoloji lüğət.*

Kulinariya terminləri sahə leksikasının tərkib hissələrindən biri olub, xalqın maddi mədəniyyətinin güzgüsü sayılır. “Kulinariya” termininin mənşəyi latın dilindən gəlir və əsası “Sulina” - mətbəx sözündən götürülmüşdür. “Sulina” sözünün mənası isə “qida hazırlanma sənəti” deməkdir. Bu barədə çoxsaylı əfsanələr və rəvayətlər də mövcuddur. Onlardan biri budur ki, əsatirə görə Kulina ilk həkim Eskulapın iki qızından biri olub. Birinci qız, Kiceya gigiyenanın, ikinci qız, Kulina isə kulinariyanın mühafizəkarıdır.

Xalqların istehsal etdiyi qida məhsulları onların həyatında əsas mövqe tutur. Bu gün dünyada ən çox qida istehsalı ilə məşğul olan ölkələrdən biri də İngiltərədir. Qida məhsullarının həm ixrac, həm də idxal olunduğu bu ölkədə istehsalatın inkişafına təkan verən və bu səbəblə də kulinariya terminlərinin çoxalmasına yol açan əsas amillər aşağıdakılardır:

- 1) İngiltərənin yerləşdiyi coğrafi ərazi və mühit;
- 2) Landşaft- çaylar, göllər, dağlar, meşələr;
- 3) Məişət qablarının çeşidliliyi;
- 4) Dini amillər;
- 5) Mövcud olan iqlim qurşaqları

Ümumiyyətlə, kulinariya terminləri aid olduğu dilin məişət leksikasının əsas hissəsini təşkil edir. Qida aid olduğu xalqların tarixini, adət-ənənəsini özündə əks etdirən ən zəngin mənbədir. Qida məhsulları yaşamaq üçün vacib olan əsas amillərdən biri kimi, əhalinin məişətində baş verən əsaslı dəyişikliklərə mə-

ruz qalsa da aradan çıxmır. Hətta bununla yanaşı, mövcud olan qida məhsulları sırasına yeniləri də əlavə olunur. Beləliklə, onların növü və məxsus olduğu xalqın mətbəxi zənginləşir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, hər bir qida məhsulu müəyyən bir leksik vahid və ya söz birləşməsilə ifadə olunur.

Tarixi inkişafın müxtəlif mərhələlərində insanlar yaşamaq üçün onlara lazım olan ərzaqları toplamış, onları qarışdıraraq müxtəlif yeməklər hazırlayıb yeni-yeni dadlar yaratmışlar. Hazırlanan xörəyin dadına, tərkibinə və hazırlanma üsuluna görə yeməklərə fərqli adlar verilmiş, bununla da yeməklər bir birindən fərqləndirilməyə başlanmışdır. Bunu da qeyd etməliyik ki, ingilis dili ilə yanaşı Azərbaycan dilində də yemək adları əsasən hərəkət adlarının, əlamət adlarının, kənd təsərrüfatı məhsullarının və heyvan, quş adlarının motivləşməsi əsasında yaranır. Məsələn:

İngilis dilində: *omlette, scrambled eggs, chicken burger, milkshake etc.*

Azərbaycan dilində: *qayğanaq, çığırta, dolma, qovurma, süzmə və s.*

İngilis dilinə aid göstərdiyimiz nümunələrdən *omlette, chicken burger* və *milkshake* sözləri demək olar ki, artıq Azərbaycan dilində neologizmlər kimi istifadə olunur.

Azərbaycan dilində isə nümunə kimi işlətdiyimiz *dolma* sözünü digərlərindən fərqləndirərək tədqiqatın əsas hissələrindən birinə çevirsək daha yaxşı olar. Belə ki, bizim öz milli mətbəximizə aid olan bu söz artıq bir çox ingilis dili lüğətlərində erməni xörəyi kimi adlandırılır. Lakin, *dolma* sözünü kök və şəkilçiyə ayırsaq görərik ki, sözün kökü *dol* feildir və bu düzəltmə söz Azərbaycan dilinə məxsus bir feildən yaranıb. Deməli, sübut edə bilərik ki, *dolma* sözü kimi, xörəyi də Azərbaycanın milli mətbəxinə aiddir.

Həm ingilis dilindəki, həm də digər dillərdəki kulinariya terminləri aid olduğu xalqın məişət həyatını, milli-mənəvi dəyərlərini, zövqlərini başqalarına asanlıqla çatdırmağa xidmət edir.

Müqayisə etsək görərik ki, ingilislərin mətbəxində azərbaycanlılarınkı qədər çoxçeşidli təamlar yoxdur. Yəni, Azərbaycan mətbəxi ingilis mətbəxindən qat-qat zəngindir. Belə

ki, Britaniya mətbəxi həm, azçeşidli həm də, ən sadə yeməklərin hazırlandığı yerdir. Lakin, britaniyalılar digər millətlərdən fərqli olaraq hazırladıqları yeməklər üçün istifadə etdikləri ərzaq məhsullarının keyfiyyətinə çox böyük önəm verirlər. Eyni zamanda, britaniyalıların hazırladıqları yeməklər çox sadə olur. Bunun əsas səbəbi isə odur ki, bu mətbəxdə sous və ədviyyatlardan xörəyin dadını dəyişdirib daha ləzzətli etmək üçün yox, onun təbii dadını ortaya çıxarmaq üçün istifadə olunur. [1; səh.194]

İngiltərə mətbəxi müstəmləkə dövründə Hindistan və başqa mətbəxlərin təsirinə məruz qalaraq bir neçə yeni dad qazanmışdır. Məsələn: hind mənşəli yemək olan *tikka masala* bu günkü dövrdə Böyük Britaniyaya məxsus milli xörəklərdən biri hesab olunur. Bu yeməyin hazırlanması üçün toyuq əti qızardılır və ədviyyatlı sousda bişirilir. Bu sousa dad qatan əsas ərzaqlar keşniş və pomidordur. Bu ləzzətli yemək Britaniyada o qədər məşhurdur ki, çoxları Tikka masalanın Britaniyada yarandığını düşünür.

Gülşən Axundova ingilis dilinin kulinariyası haqqında yazdığı elmi əsərdə Britaniya mətbəxini “təxəyyülü olmayan, ağır xörəklərə malik” mətbəx adlandırır və balıq, çipslər və ətli kartof qızartmasının ənənəvi Britaniya yeməkləri olduğunu qeyd edir [2; səh.48]. İstinad olunmuş mənbədə ingilis dilinin ksenonimləri mənbələrinə görə aşağıdakı qruplara bölünərək sıralanmışdır.

1. Xalis ingilis mənşəli yemək adları: *beefsteak, fried eggs, chicken*(qızarmış toyuq), *omelette, entrecote* və s.;
2. Fransız mənşəli yemək, içki və şirə adları: *meringue, caramel, ratatouille, champagne* və s. Əlavə edək ki, ingilis dilində istifadə olunan *cuisine- mətbəx* sözü də fransız mənşəlidir;
3. Rus və Ukrayna mənşəli yemək və içki adları: *vodka, kvas, pelmeni, borsh, nalivka, nastoyka* və s. Sadalanan bu yeməklərin bir neçəsi (*borsh, pelmeni* və s.) təkə ingilis mətbəxinə yox, eyni zamanda Azərbaycan mətbəxinə də öz təsirini göstərmişdir və hal-hazırda bişirilən ən ləzziz yeməklərdən sayılırlar.

4. Ərəb-fars və türk mənşəli yemək adları: sherbet, yoghurt, kephir, sumach, pilaw və s. Nümunədə göstərdiyimiz *pilaw* sözüne başqa ölkələrin də kulinariyasında rast gəlmək olar. Belə ki, bu sözün və yeməyin tarixi çox qədimdir. Bəzi mənbələrdə düydən hazırlanmış bu yeməyin hind mətbəxinə aid olduğu qeyd olunur. Bu fikirlərə yol açan əsas səbəb isə, dünyada yetişdirilmiş ən gözəl düyü növlərinin Hindistanda olmasıdır. Mülahizələrə görə plov Hindistandan İspaniyaya ötürülərək digər dünya ölkələrinə də yayılmış və bir-birinə oxşar müxtəlif adlarla adlandırılmışdır. Məsələn, İspaniyada plov sözü *pa-ella*, cənubi Asiya ölkələrində isə, *pilau*, *pulao* və *biryani* kimi tələffüz olunur.
5. Alman mənşəli yemək və içki adları: snit-sel, frankfurters, liquor və s.

Qeyd: Hotdog (Amerikada yaranmış çörək arası sosisli sendviç) kimi də adlandırılan frankfurters ayaqüstü yeməyi İngiltərədən əlavə bu gün dünyanın bir çox yerində də hazırlanır. Bu yeməyin adı Almaniyanın şəhərlərindən biri olan Frankfurtun adı ilə əlaqələndirilmişdir. Yeməyə bu adın verilməsinin əsas səbəbi isə bu sendviçin hazırlanmasında istifadə olunan ən dadlı sosislərin Frankfurt şəhərində hazırlanmasıdır.

6. İtalyan mənşəli yemək adları: spagetti, pizza, macaroni.
7. Gürcü mənşəli yemək adları: satsivi, xachapuri və s.

İngilis dili və ona uyğun olan hər hansısa bir dildəki ksenonimləri sinxron şəkildə öyrənmək üçün adlandırma prinsipinə əsaslanmaq daha sərfəlidir. Onlar iki qrupa ayrılır: Birinci dərəcəli nominasiya nəticəsində əmələ gələn və ikinci dərəcəli nominasiya əsasında əmələ gələn ksenonimlər.

Birinci dərəcəli nominasiya əşyanın adlandırılması zamanı əlamət və keyfiyyətinin bilavasitə üzə çıxarılmasını özündə əks etdirir. Məsələn, ingilis dilində birinci dərəcəli nominasiyaya bu ksenonimləri misal göstərə bilərik: ragout, souffle, porridge, flitch və s.

Qeyd edək ki, birinci dərəcəli nominasiya nəticəsində yaranmış rutinizmlər say et-

barilə ikinci dərəcəli nominasiya əsasında yaranarlardan çox azdır. İkinci dərəcəli nominasiyada insan zehninin fəaliyyəti daha böyük əhəmiyyət kəsb edir. Belə ki, bu zaman əşyaların bir-birinə bənzədilməsi, onlar arasındakı oxşarlıqlar daha qabarıq şəkildə göstərilir və bununla da adlandırmada yeni mənalara üzə çıxır. Yaranmış yeni məna mövcud olan əvvəlki mənaya əsaslanır.

İkinci dərəcəli nominasiya eyni zamanda motivləşmə yolu ilə yaranmış dil vahidlərini özündə cəmləşdirir. Həm ingilis dilində, həm də Azərbaycan dilində motivləşmə yolu ilə yaranan kulinariya terminləri çoxluğuna görə dili zənginləşdirən amillərdən hesab olunur. Bu yolla yaranan xörək adlarını səciyyələndirən əsas xassə yeməyin istifadəsinə lazım olan və ya tamamilə əlaqəsiz bir əşyanın adının həmin xörəyə köçürülməsidir. Sözügedən birləşmələrin bir hissəsi isə hərəkət və əlamət bildirən sözlərin xörək adlarına çevrilməsilə yaranır.

İngilis mətbəxinə aid olan yemək adlarının motivləşməsi aşağıdakı növlərinə görə fərqləndirilir:

1. Fəaliyyət adları ilə motivləşən xörək adlarının yaranması yemək hazırlanarkən görülən işlə bağlı olur və müəyyən bir hərəkətin nəticəsi kimi meydana çıxır: *fried potato, scrambled eggs, beefsteak, roast beef, salted pork fat, smoked sausage, cured fish* və s.
2. Yer adlarının təsiri ilə yaranan yemək adları adətən yarandığı şəhər, kənd və ya ölkə adı ilə bağlı olur: *Turkish delight, Scotch broth, frankfurters, Scottish porridge, Dutch apple pie, wild mushroom lasagna* və s.
3. Əlamət bildirən sözlərə əsasən yaranmış yemək adlarında sifətlər başlıca önəm daşıyır. Yəni, onlar bu adlarda yeməyin keyfiyyətini, dadını, görünüşünü qiymətləndirmək funksiyası daşıyır: *fresh milk, hot-dogs, cold pudding, fresh pea and bean salad* və s.
4. Kənd təsərrüfatı məhsulları və meyvə adları vasitəsilə motivləşmiş yemək adları: *apricot jam, apple jam, cherry juice, orange marmelade, asparagus and sheese*

muffin, carrot and jinger soup, carrot soup, broccoli and mustard soup, black-berry jelly və s.

5. Quş və heyvan adlarından ayrılmış xörək adları: *pigs in a blanket, lemon roast chicken, smoked mackerel fish cake, oxtail stew, chicken soup və s.*
6. Peşə adları ilə motivləşən yemək adları. Bu adlar digərlərinə nisbətən sayca azlıq təşkil edir: *shepherd's pie-çoban tortu*. Nümunədə göstərdiyimiz piroqun hazırlanması qaydası *cottage pie* proqunun hazırlanması ilə eyni olsa da, onların adları fərqli motivləşmə növləri ilə düzəldilmişdir.
7. Bənzətmə və emosional çalarlı sözlərlə motivləşən yemək adları da bu sıralamaya daxildir: *Queen of puddings, runner bean salad, toad in a hole, British game pie və s.*
8. Dənli bitkilərin adları əsasında yaranmış xörək adları: *semolina porridge, boiled pearl-barley, millet porridge, oatmeal porridge və s.*

Əlavə edə bilərik ki, ingilis dilində olan bəzi yemək adlarının cümlədə işlənmə üsulları çox mübahisəlidir. Məsələn, *soup-şorba* sözünü götürək. Bir çoxları bu sözün “to eat-yemək” yoxsa “to drink-içmək” feillərindən hansıyla işləndiyini hələ də dəqiq bilmir. Tədqiqat zamanı belə bir fakta rast gəldik ki, əgər şorba qaşıqla içilirsə, bu zaman “soup” sözüylə “to eat” feili işlənməlidir. Lakin bunun tam əksi olarsa, şorba qaşıqsız içilirsə, onda “soup” sözüylə “to drink” feili işlənəcək. Bu fikrin müəllifi Kory Stamperdir: “If you're using a spoon and scooping it out of a bowl, I would go with “eat”. If you're picking up the bowl and putting your mouth on it to get at that soup, that's “drinking”. [3; səh.49]

İngilis dilində işlənən kulinariya terminlərini Azərbaycan dilində olanlarla müqayisə etsək sadalanan yemək adlarının və ya onlardan təşkil olunmuş frazeoloji birləşmələrin say etibarilə ingilis dilində olanlardan qat-qat artıq olduğunu görürük. Azərbaycan dilinin və mətbəxinin bu üstünlüyü antroposentrik xarakter daşıyır. Yəni, çoxluq təşkil edən yemək adları və onlar əsasında yaranmış frazeoloji birləş-

mələr insanların həyat tərzini, dünyagörüşünü, insani keyfiyyətlərini və milli-mədəni dəyərlərini aydın şəkildə əks etdirir. Belə frazeoloji birləşmələrə və ifadələrə həm ingilis, həm Azərbaycan, həm də rus dillərində və eyni zamanda digər dillərdə də rast gəlmək olar. Məsələn:

İngilis dilində:

You can not eat your cake and have it - olacağa çarə yoxdur.

To keep one's breath to cool one's porridge – öz məsləhətlərilə heç kimi yormamaq, susmaq.

To bring home the bacon – uğura çatmaq və s.

Azərbaycan dilində:

Nə tökərsən aşına, o çıxar qaşığına.

Keçi can dərdində, qəssab piy axtarır.

Ac toyuq yuxusunda darı görər və s.

Rus dilində:

Дорога ложка к обеду – Аş daşanda kəfgir yada düşür.

Дешевая рыба – дешевая и уха- ucuz ətin şorbası olmaz.

Любая беда – ерунда лишь бы хлеба побольше- çörək bol olarsa, basılmaz vətən [4; səh.77].

Britaniya mətbəxinə aid kulinariya terminləri təkcə yemək adları ilə kifayətlənmir. Bu terminlər arasına mətbəxdə istifadə olunan bütün mətbəx avadanlıqları və qab-qacaq adları da daxildir.

Mətbəx əşyaları onlardan istifadə edən şəxslərin daxili aləmi, zövqü, insani keyfiyyətləri, psixologiyasından xəbər verir. Hətta, süfrəyə düzülmiş boşqabların səliqəsindən də həmin insanın etik və estetik davranışları haqqında nələrsə öyrənmək mümkündür. Beləliklə, yemək və süfrə mədəniyyətinin insanın ümumi səviyyəsinin formalaşmasına necə ciddi təsir etdiyinin şahidi olur.

Ən qədim dövrdən bu günə qədər tarixdə baş verən köklü dəyişikliklər təbii ki, ölkə mətbəxlərinə kifayət qədər öz təsirini göstərmiş və beləliklə yemək alətləri də təkamülə məruz qalmışdır. Bunu belə izah edə bilərik ki, Daş dövründə yaşayan ilk insan tipləri xörək

yemək və ya hazırlamaq üçün yalnız daş alətlərdən istifadə edirdilər. Lakin daha sonra, Neolit, Eneolit və Tunc dövrlərində daşdan hazırlanmış qablar artıq saxsı, mis və digər materiallarla əvəz olunmağa başlandı. Müasir dövrümüzdə isə hər növ materialdan (çini, mis, şüşə, plasmə və s.) hazırlanmış qablar var.

Bilirik ki, mətbəxdə istifadə olunan hər bir əşyanın özünəməxsus adı var. İngilis dilində mətbəx əşyalarının bəzilərini nümunə kimi göstərək: *knife-bıçaq, fork-çəngəl, cup-fincan, glass-stəkan, plate-boşqab və s.* Qeyd etdiyimiz bu isimlər həm ingilis, həm də Azərbaycan dillərində ən çox işlənən əşya adlarıdır.

Kulinariyaya aid əşya adları da yemək adları kimi birinci və ikinci dərəcəli nominasiya vasitəsilə yaranmışdır. Əsas (birinci dərəcəli) nominasiya dedikdə kök sözlər, ikinci dərəcəli nominasiya dedikdə isə, düzəltmə və mürəkkəb sözlər nəzərdə tutulur. Məsələn, əsas nominasiyaya aid bir neçə misal göstərmək olar: *plate-boşqab, pot-qazan, fork-çəngəl, spoon-qaşığıq, pan-tava və s.*

İkinci dərəcəli nominasiyaya aid nümunələr isə bunlardır: *baby cup-uşaq fincanı, hotplate-qapaqlı boşqab, steamer (və ya pressure cooker)-səsli qazan.*

Mətbəx əşyalarına verilmiş adlar da digər terminlər kimi sistemli şəkildə bölünərək bir birindən fərqlənir:

1. Ware – qab-qacaq;
2. Cutlery – süfrə alətləri;
3. Receptacles – qablar;
4. Cooking utensils – xörək bişirərkən istifadə olunan əşyalar.

İngilis dilinin kulinariya terminlərinə aid bu sıralama Azərbaycan dilində işlənən kulinariya terminlərinin hipero-hiponimik düzülüşü ilə oxşarlıq təşkil edir.

Azərbaycan dilindəki mətbəx əşyaları adlarının hipero-hiponimik sıralaması:

- 1) qab- qacaq;
- 2) müəyyən tutumlu qablar – boşqablar, qədəhlər;
- 3) xörək bişirmək üçün qablar – qazanlar, tavalər;
- 4) süfrə alətləri – bıçaqlar, qaşıqlar, çəngəllər;

5) xörək bişirmək üçün avadanlıqlar – soba, qaz sobası, təndir, kürə və s.;

Hər bir xalqın, o cümlədən, ingilislərin spesifik məişət formasından asılı olaraq istifadə etdikləri qabların formaları da fərqlidir. Məsələn ingilis dilində işlənən fərqli formalı qablara bunları misal göstərə bilərik: *spider-uzun qulplu ayaqları olan tava.* Bu sözün yaranmasına səbəb tavanın hörümçək şəkilli olmasıdır.

Bellarmin- spirtli içkilər üçün nəzərdə tutulmuş bardaq. Bu bardağın adı kardinal Robert Bellarminin adı ilə bağlıdır.

İngilis dilində istifadə olunan leksik – semantik qrupun leksik vahidləri arasında olan digər semantik əlaqə sinonimlik əlaqəsidir. Sinonimlik əlaqəsi bir neçə növdən ibarətdir: *mütləq sinonimlər, ideoqrafik sinonimlər, üslubi sinonimlər.*

İngilis dilində mütləq sinonimlər: *fleter-skimming spoon-skimmer-kəfgir, chopper-cleaver-ət doğrayan balta.*

İngilis dilində ideoqrafik sinonimlər digərlərindən əşyaların əlamətini də üzə çıxarmağı ilə fərqlənir: *long handled spoon-uzun qulplu qaşığıq*

Üslubi sinonimlərin bəziləri danışıq dilində işlənir, bəziləri isə yox: *snifter-qədəh, grater-mətbəx rəndəsi (sürtgəc), cup-fincan/bokal və s.* Sadalanan nümunələr ingilis dilinin danışıq dilində də istifadə olunur.

İngilis dilində qab-qacaq adlarının zənginliyi bu qrupa aid bir çox leksik vahidlərin çoxmənalılığı, tarixizmlərin, arxaik sözlərin işlənməsi və ingilis dilinin ərazi vahidlərinin, yəni, bu dilin Britaniya və Amerika variantlarının olmasından təsirlənir.

Britaniya və Amerika variantlı ingiliscəni bir-birindən fərqləndirən əsas xüsusiyyət amerikan orfoqrafiyasının bu leksik - semantik qrupda daha da sadələşdirilməsi və lüğət fondunda baş verən bəzi dəyişikliklərdir. Həttdə qab-qacaq növlərini bildiren sözlərin bəziləri ya yalnız amerikan variantında, ya da yalnız Britaniya variantında olan ingiliscəyə aiddir. Məsələn, amerikan variantında olanlar: *jigger-qədəh, spider-hörümçəkvari uzun qulplu dirəkli tava və s.*

Britaniya variantında olanlar: porringer-kasa / sıyıqqabı, pusher- kəmçə, server-kəmçə və s. Nümunədə göstərdiyimiz “server” sözü britan ingiliscəsində kəmçə mənasını versə də, amerikan ingiliscəsində isə tamam fərqli bir mənanı izah edir, məcməyi, sini deməkdir.

Ümumiyyətlə mətbəx dedikdə təkcə xörəklər və mətbəx əşyaları deyil, həm də süfrə- arxası ənənələrlə bağlı mərasimlər də nəzərdə tutulur. Məsələn, ingilis xalqının digər xalqlarda görünməyən bir ənənəsi var. Belə ki, onlar gün ərzində yedikləri yeməkləri vaxtlara bölürlər və hər vaxtda yeyilən yeməyin fərqli bir adı var. Məsələn, onlar səhər saat 09:00 –a dək yeyilən səhər yeməyini “breakfast” adlandırırlar. Lakin, saat 09:00-a dək yeməyini yeyə bilməyənlər 09:00 və 12:00 aralığında yeyirlərsə bu “lunch” (luncheon) adlanır. Saat 12:00-dan sonra günorta yeməyi yeyilir və bu da “dinner” adlanır. Daha sonra isə saat 17:00-da mütləq çay içirlər və buna da beş çayı-“tea time” deyirlər. Buna görə də ingilis mətbəxində müxtəlif növ piroqlara, peçenyələrə, kökələrə və tortlara üstünlük verilir. Hal-hazırda İngiltərədə ən çox sevilən şirniyyat növlərindən biri də “muffin”dir. Bu şirniyyat növü şokoladlı, qozlu, darçınlı ya da meyvəli növlərlə ingilis xalqı tərəfindən çox sevilir. Bunu ingilis yazıçıların əsərlərindən də açıq aydın görmək olar: “There`s a cappuccino and cinnamon muffin with my name on them” [5, səh.10].

Onu da qeyd edək ki, Britaniyada axşam yeməyinə isə *supper* deyilir. Bu yeməyi onlar saat 17:00 və 22:00 arası yeyirlər.

Müqayisəli şəkildə təsvir etsək görərik ki, Azərbaycanca belə bir ənənə olmasa da, bundan fərqli və maraqlı həm süfrə, həm də mətbəx ənənələri mövcuddur. Məsələn, Azərbaycanın ən gözəl süfrə adətlərindən biri budur ki, Novruz bayramında süfrəyə “s” hərfi ilə başlayan yeddi nemət düzülməlidir və ya başqa bir misal göstərək: Azərbaycan ailələrində ev sahibindən əvvəl süfrə başına qonaq keçər və s.

Apardığımız araşdırmadan bir daha əmin olduq ki, həm bizim, həm də digər xalqların sadalamaqla bitməyən, bir-birindən fərqli süfrə adətləri var.

ƏDƏBİYYAT

1. **Qasimov İ.** *Azərbaycan terminologiyasının əsasları*. II nəşr, Bakı 2017, 293 s.
2. **Axundova G.** *Azərbaycan və İngilis dillərinin məişət leksikası*. Bakı-2017.
3. www.thetakeout.com – Do we eat soup or do we drink soup?
4. www.merriam-webster.com. Dinner vs Supper: is there a difference?
5. **Cecelia Ahern** *Thanks for the memories*. 2008. 371 s.
6. *Terminologiya məsələləri*. N2, Alieva Gultakin. Bakı-2016, 14s.

ХАРАКТЕРИСТИКИ КУЛИНАРНЫХ ТЕРМИНОВ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

А.Г. Турабова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
aynurturabova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0633-8702

Аннотация. В последнее время проводятся многочисленные исследовательские работы и области терминологии и особое место в этих исследованиях занимают термины, существующие в языках разных стран. В этой статье речь

пойдет о кулинарных терминах, используемых в британской кухне. В статье мы узнаем больше о кулинарии, связав английские кулинарные термины с другими языками. У каждого народа есть своя культура, мировоззрение, образ мыслей язык и

разные формы общения, а также своя кухня и термины, используемые в этих кухнях, и приготовленные блюда указывают на культуру, образ жизни и вкус этих народов. Развитие каждой научной области зависит от унификации и стандартизации ее терминологической системы. В этот процесс входят не только термины, используемые в научной сфере, но и множество понятий часто встречающихся в обиходе разных народов. Большинство этих понятий используются в повседневной жизни. Большая часть этих понятий-кулинарные термины, которые могут использоваться или не использоваться в повседневной жизни. Например иногда используется фраза или понятие, связанное с кухней значение

которых многие не знают. В этом случае объяснение термина и его классификация становится одним из важнейших вопросов. Таким образом, причин такого недоразумения при классификации несколько. Некоторые из этих причин заключаются в том, что произносимое слово является либо заимствованным словом, либо диалектом, либо неологизмом, либо устаревшим словом.

Ключевые слова: *кулинария, кухня, культура кухни, термины кулинарии, лексико-семантические особенности терминов кулинарии, продукты питания, терминологический словарь.*

CHARACTERISTICS OF CULINARY TERMS USED IN ENGLISH

A.H. Turabova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
aynurturabova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0633-8702

Annotation. In recent times, numerous research works are being done in the field of terminology, and the terms existing in the languages of different countries occupy a special place in these studies. This article will be about culinary terms used in British cuisine. The article learned more about cooking by linking English culinary terms to other languages. Each nation has its own culture, world view, way of thinking, language, and different form of communication, as well as its own cuisine, and the terms used in these cuisines and the prepared dishes indicate the culture, lifestyle, and taste of those nations. The development of each scientific field depends on the unification and standardization of its terminology system. During the improvement of the terminology, the system of concepts of the current field is reviewed, their explanation is given, and the mentioned concepts are systema-

tically grouped, based on their certain characteristics. This process includes not only the terms used in the scientific field, but also many concepts that are often found in the everyday life of different peoples. A large part of these concepts are culinary terms that may or may not be used in everyday life. For example, so-metimes a phrase or concept related to cuisine is used by others, which many do not know the meaning of. In this case, explaining the term and classifying it becomes one of the most important issues. Thus, there are several reasons for this misunderstanding during classification. Some of these reasons are that the spoken word is either a loanword, a dialect, a neologism, or an obsolete word.

Keywords: *culinary, the kitchen, kitchen culture, English culinary terms, lexical and semantic features of culinary terms, terminological dictionary.*

İNSANLARIN İNKİŞAF DÖVRLƏRİNDƏ MÜALİCƏVİ MASAJIN VƏ İDMANIN PSİXİ VƏ FİZİKİ TƏSİRİ

A.T. Əliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
aytan.aliyeva2@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5167-0085

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdmanla məşğul olan hər bir şəxs həm özünün fiziki sağlamlığını təmin edir, həm də ki, cəmiyyətdə idmanın, bədən tərbiyəsinin insan üçün nə qədər lazımlı olduğunu sübut edir. Bunun əsasın da refleksoloji masaj, duyusal masaj və müalicəvi idman hər bir fərdin xüsusilə fiziki və psixi inkişafında mühüm rol oynayır.

Açar sözlər: *idman, duyusal masaj, müalicə, bədən, qaçış, ayaq, inkişaf.*

Müasir dünyada idman bir çox insanın həyatının ayrılmaz hissəsidir. Hər birimiz ən az bir dəfə məşq sessiyasına getmişik və ya məktəbdə bədən tərbiyəsi dərslərində iştirak etmişik.

Məncə, insan ilk növbədə öz xüsusiyyətlərinin təkmilləşməsinin deyil, şəxsiyyətin inkişafı və formalaşdırılmasının qayğısına qalmalıdır. İdmanla məşğul olmaq ahəngdar bir insanın yetişdirilməsinə xidmət edir və bunun hansı idman növü olmasının zərəri yoxdur. Kiçik yaşlardan refleksoloji masaj, müalicəvi idman və s. kimi idman növləri insanın fiziki və psixoloji inkişafına çox kömək edir.

Refleksologiya, insanı fiziki, emosional, ruhi və zehni olaraq proqnozlaşdırın və bütöv bir yanaşma ilə müalicə təklif edən tamamlayıcı bir tibb təcrübəsidir. Bədənin özünü sağaltmasına imkan verən təbii terapiya tətbiqidir. Refleksologiya, bədənin uyğun sahələrini stimullaşdırmaq üçün əllərə və ayaqlara təzyiqliq, dartma və hərəkətlərin tətbiqidir. Refleksologiya sadə ayaq masajı deyil və ayaq masajından fərqlidir. Xarici təsirlər nəticəsində qeyri-iradi əzələ yığılması kimi tanınan “Refleks”

sözü Refleksologiyaya bənzəsə də, onun iş üsulu tamamilə fərqlidir. Refleks sözündən yaranan Refleksologiya çox daha əhatəli və fərqli bir mənə daşıyır. Refleksologiya burada bədənin müəyyən hissələrində refleks nöqtələrinə edilən xüsusi tətbiqlər sayəsində beynin müvafiq bölgələrinin stimullaşdırılması ilə meydana gələn reaksiya nəticəsində bədəndə sinir, hormonal və enerjili yollarla meydana gələn təsirlər deməkdir. (əl, ayaq, qulaq). Bu təriflərdən də anlaşılacağı kimi; Refleksologiyanın əsas ideyası; bədənin səthindəki müəyyən nöqtələr daxili orqanlarda reflekslər yaradır [1,3].

Əllər və ayaqlar bədənin istirahət etməsi üçün gərginliyi aradan qaldırmağa kömək edən alətlərdir. Stressi aradan qaldırmaq və bədənin tarazlığını qorumaq (homeostaz) üstünlük verilir. Xəstəliyin növü və şiddəti və insanın ümumi sağlamlığı tətbiqin təsirini və sağalma müddətini müəyyənləşdirir. Refleksologiyanın ümumi təsiri sinir və stressi azaltma təsirləridir. Refleksologiya çox vaxt akupunktur kimi funksional xəstəliklərdə uğurlu olur. İnfeksiyanı sağaltmaq ehtimalı azdır, toxuma zədələnməsi, yırtıq, bağırsağ düyünləri və ya sınıq kimi struktur pozğunluqları üçün edə biləcəyi çox az şey var. Bununla belə, ağrıları azaltmaqda fayda verə bilər. Refleksologiya bədəndəki enerji axınını tənzimləyir və enerji kanallarında tıxanmaları aradan qaldırmağa kömək edir. Zehni və fiziki stressi azaltmaq və aradan qaldırmaq üçün bilinir. Bu, son dərəcə rahatlaşdırıcı ola bilər. Əzələ gərginliyini azaldır və beləliklə limfa və qan dövranını artırır. Orqanizmdən toksinlərin çıxarılmasını təmin edir və bununla da bədən daxilində müalicəvi gücü aktivləşdirir. Refleksoloqlar müntəzəm Refleksoloji təcrübələri ilə nevroloji pozğunluqlar, qəbizlik, astma, stress vəziyyətləri, sidik kisəsi xəstəlikləri, baş ağrıları/miqren, böyrək və öd

daşlarında yaxşı nəticələr əldə edirlər [1].

Bu, müvafiq bölgələrdə ağrı və ya xəstəliyə səbəb olan enerji maneəsini aradan qaldırmağı planlaşdıran orqan və bezləri əhatə edir. Müəyyən bir nöqtəyə basaraq, müvafiq orqanı stimullaşdırmaq və sağaltmaq olar. Refleks nöqtələrini araşdıraraq, daxili orqanların vəziyyətini də müəyyən etmək olar; Refleks nöqtəsində həssaslıq da bir vəziyyətin və ya xəstəliyin mövcudluğunu müəyyən etməyə kömək edə bilər. Bu gün xəstəliklərin əksəriyyəti stressdən qaynaqlanır. Xəstəlik birbaşa insanın düşüncə və davranışlarının nəticəsidir. Qorxu, kədər, narahatlıq və bu kimi mənfi emosiyalar və düşüncələr bədəndə balanssızlıq yaradır [2,3].

Müvazinətini itirmiş bədən səmərəli işləyə bilmir. İnsan orqanizminin səmərəli işləməsi üçün enerji axını fasiləsiz olmalıdır. Buna görə də Refleksoloji, ayaq nöqtələrinə tətbiq edilən təzyiqlə, həmin nöqtələrlə əlaqəli müxtəlif vəzi, orqan və hüceyrələrə; nəticədə bütün bədəndə sərbəst enerji axını təmin edir.

Bir seans, adətən 30 ilə 60 dəqiqə arasında davam edən refleksoloji bir çox xəstəliyin müalicəsində sizə kömək edə bilər. Görkəmli olanlardan bəziləri aşağıdakılardır:

- allergiya
- Baş ağrısı və migren
- bel ağrısı
- həzm xəstəlikləri
- Böyrək xəstəlikləri
- oynaq ağrıları
- Menstrual gərginliklər
- hamiləlik əlamətləri
- Depressiya
- MS (çox skleroz)
- Autizm
- hormonal pozğunluq
- Gərginlik və stresslə əlaqəli vəziyyətlərdə
- Yuxusuzluq
- Psixi, fiziki və emosional stress

İnsanın inkişafı doğuş zamanı natamam baş verir. Bir çox sahələrdə inkişaf doğuşdan sonra da davam edir. Neyronlar yeni doğulmuş beyində nisbətən az əlaqə qurur. İlk iki-üç ildə budaqlar və hüceyrələr arasındakı əlaqələr təd-

ricən artır [3,4].

Çağımızın gətirdiyi texnologiya, şaquli urbanizasiya və xəstəliklər uşaqların beyin inkişafı üçün lazımi duyğu stimulunu təmin etməyimizə mane olur. Xüsusilə həyatın ilk iki ilində ağız, toxunma, qoxu ilə, yəni duyğu stimulları ilə kəşfiyyət edən uşaqlar bu stimullardan qismən uzaqlaşır. Beyin inkişafı, duyğu stimullarından alınan məlumatın idrak qeydi kimi qeyd edilərək formalaşdığı ilk illərdə başlayır [1, 2, 4].

Bəzi uşaqlar genetik quruluşa və ya qeyri-kafi ekoloji stimullara və ya müəyyən sensor stimulların çoxluğuna görə hisslərdən gələn məlumatları inteqrasiya etməkdə çətinlik çəkə bilərlər. Bu vəziyyətdə uşağın beyində işləmə qeydlər; Səhv qeydə alaraq qərəz yaradır və ya boşluqda qalmasına və heç bir məna kəsb etməməsinə səbəb olur. Sensor İnteqrasiya Terapiyasında bu inteqrasiyanı təmin etmək üçün istifadə edilən terapiya üsuludur. Peşə terapevtləri öz pedaqoji bilikləri ilə birlikdə vəziyyəti travmatizasiya etmədən uşağa uyğun metod və üsullarla uşaq üçün uyğun inteqrasiyanın qurulmasını təmin edirlər.

Sensor İnteqrasiya Terapiyası aktiv uşağı trasda yorma deyil, ona daxili motivasiya ilə enerji ötürülməsini qurmaq və ya quma toxuna bilməyən uşağı quma salmaq, ona toxunmaq üçün maneələri aradan qaldırmaqdır [5].

Pediatri alanı başta olmak üzere yaş ve cinsiyete bakılmaksızın ibr çok bireyin duyuşsal entegrasyon kurabilmesi üzerine uygulana bilirken en çok özel gereksinimli bireylerin terapi süreçlerinde uygulanmaktadır. Bu durumlar sıklıkla;

- Gelişimsel gecikme,
- Cerebral palsi,
- Öğrenme güçlüğü,
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu,
- İletişim ve sosyal sorunlar,
- Kas hastalığı sorunları,
- Uyku bozuklukları,
- Yeme bozuklukları,
- Motor beceri yetersizlikleri,
- Davranış problemleridir.

Yuxarıda qeyd olunan hallara əlavə olaraq; Səsə qulaqlarını bağlayanlar və ya da im səs axtarışında olanlar, izdihamdan narahat olanlar, daima söykənərək oynayanlar, mübarizə oyunları ilə həddindən artıq maraqlananlar, daim yerə yıxılanlar və ya çox hərəkətli olanlar, həddən artıq maraqlıdırlar. və ya qoxulardan narahat olanlar, işıqlardan narahat olanlar və ya işığa dönənlər. Həddindən artıq maraqlanan, təmasda narahat olan və ya hər şeyə toxunmaq istəyən, yelin boşalma proseslərində çətinlik çəkən, yuxuya getməkdə və ya yatmaqda çətinlik çəkən profilli şəxslər üçün, sürücülük və ya dəniz tutması, seçici yemək və ya həddindən artıq yemək istəyi tətbiq edilə bilər. Əgər bu vəziyyətlərdən hətta biri ilə qarşılaşırsınızsa, müəssisəmizdəki Peşə Terapevtlərimizdən bir qiymətləndirmə ala bilərsiniz [5,6].

İnteqrasiya terapiyasında hansı sahələr üzərində işləyir?

Beş duyğu sistemimizin olduğunu bilsək də, bu sahədə çalışan mütəxəssislər bu vəziyyəti daha geniş şəkildə araşdırırlar. Bu sistemlər əsasən aşağıdakılardır.

- Vestibulyar hiss (balans)
- Proprioseptiv hiss (bədənin fərqişdölilik)
- İnteroseptiv hissələr (Visseral hissələr)
- Toxunma hissi (Toxunma)
- Dad hissi
- Qoxu hissi
- Mənzərə
- Eşitmə hissi

Müalicəvi idman terapiyasında iş iki istiqamətdə aparılır:

- Fiziki inkişafa dəstək;
- Psixoloji reabilitasiyaya kömək;

Müalicəvi idman terapiyası – Xəstə insana müalicə və ya profilaktik məqsədlə təbiət faktorlarının və fiziki hərəkətlərin tətbiq olunma metodudur. Bu metodun əsasında oqranizmin əsas bioloji funksiyası sayılan – hərəkət durur. Düzgün tənəffüs fonunda hərəkətlərin ciddi dozalaşmasından ibarət olan bu metod ağır əməliyyatlardan sonrakı bərpa dövründə, hər hansı zədələnmələrdən sonrakı dövrdə, gips sargılarının çıxarılmasından sonrakı dövr-

də, skoliozda, kifozda, lordozda, uşaq serebral iflici diaqnozunda və s. Kimi hallarda müalicənin aparıcı qolu sayılır. MİT adətən fizioterapevtik prosedurlarla və masajla yanaşı təyin olunur.

Fizioterapiyanın əsas üsullarından olan Müalicəvi İdman Terapiyasının tarixi Hippokratdan daha qədimdir. Bu terapiya, insan orqanizmində həm sağlam halda həm də xəstəlik dövründə fizioloji və patofizioloji proseslərin axınına təsir edən güclü vasitədir.

Müalicəvi idmanın məqsədi xəstəliklərin və travmaların müalicəsi, eləcə də onların kəskinləşməsi və fəsadlaşmasının profilaktikasını təmin etməkdir. Bununla yanaşı, Uşaq Serebral İflici, Autizmin spektr pozuntuları olan uşaqlarda psixoloji təlimin sürətlənməsində böyük rol oynayır.

Səhər gigiyenik gimnastikası, müalicəvi gimnastika proseduru, fərqli sistematik idman hərəkətləri toplusu və idman oyunları Müalicəvi İdman Terapiyasının əsasını təşkil edir. Uşaqlar və körpələr üçün müalicəvi idman terapiyası oyun şəklində aparılır ki müalicə üçün lazım olan hərəkətləri uşaqlar etiraz etmədən yerinə yetirsinlər. Buna, yastıyaqlılıq və pəncənin digər xəstəliklərinin müalicəsində kələkötür yerdə uşağa intensiv yerimə və qaçma hərəkətlərini etdirmək üçün onunla dənizkənarı qum üzərində oyun oynamağı nümunə göstərmək olar. Müalicəvi İdman Terapiyasını mütləq mütəxəssis iştirakı ilə yerinə yetirmək lazımdır. Əks təqdirdə yersiz istifadə edilmiş hərəkət və ya hərəkətlər toplusu sağlamlığa ciddi zərər verə bilər.

İdman bədənin inkişafı və möhkəmlənməsi üçün fiziki məşqlər, həmçinin bədən tərbiyəsinin müxtəlif sahələri üzrə yarışların təşkili və keçirilməsi sistemidir. Ancaq bunlar tək-cə insanın fiziki inkişafının, sağlamlığının möhkəmləndirilməsinin təsirli vasitəsi deyil, həm də insanların ünsiyyəti, asudə vaxtının keçirilməsidir. İdman cəmiyyətdəki nüfuz və mövqeyə, əmək fəaliyyətinə, həyatdakı dəyəərə təsir göstərir. Bu, tək-cə idmançıların özlərinə deyil, həm də məşqçilərə, hakimlərə və hətta tamaşaçılara da aiddir. Məşqçilərin, hakimlərin və tamaşaçıların vəzifəsi idmançını həvəsləndirmək, yarışlarda qələbə uğrunda əzmlə mü-

barizə aparmaqdan ibarətdir ki, idmançının mə-nəvi-əxlaqi məqsədləri olsun. İdman sizin öz "mən"inizin ifadəsidir! Axı o, özünü inkişaf etdirmək və təsdiq etmək üçün çoxlu imkanlar verir.

İdmanla məşğul olaraq öz üzərimizdə işləyirik, idmançıların müxtəlif yollarla qavradıqları və qavradıqları yarışda ən yaxşı nəticə, qələbə üçün inadla mübarizə aparırıq.

İdman psixologiyaya necə təsir edir? İdman psixologiyası idman fəaliyyətlərində müxtəlif psixoloji mexanizmləri öyrənən psixologiyanın bir sahəsidir. Onun tarixi 1913-cü ildən başlayır. Bir idmançı ilə işləyən psixoloq ona aşağıdakı problemləri həll etməyə kömək edir:

1. Məqsədlərin dəqiq müəyyən edilməsi və istədiyiniz nəticənin görüntüsünü yaratmaq sayəsində dərslər üçün düzgün motivasiya yaratmaq. Bu, təlimin ümumi effektivliyini artırır.
2. Yarışlara psixoloji hazırlıq (başlamadan əvvəl həyəcanla mübarizədə köməklik, diqqətin cəmlənməsi, rəqiblərlə qarşılıqlı əlaqə və s.).
3. İdmançıya psixoloji vəziyyəti idarə etmək bacarıqlarını mənimsəməkdə kömək etmək.
4. Məşqçi ilə idmançı, eləcə də komanda üzvləri arasında münasibətləri yaxşılaşdırmaq üçün çalışın.
5. Müxtəlif böhran vəziyyətlərində idmançıya psixoloji yardım (zədələr, yarışlarda itkilər və s.).

Psixologiya və idmanın qarşılıqlı əlaqəsi məşqlərin effektivliyini əhəmiyyətli dərəcədə artırır və həm fərdi idmançının, həm də bütöv bir komandanın nəticələrini yaxşılaşdırır. Bundan əlavə, idman psixologiyası sahəsindəki inkişafın ümumilikdə ümumi psixologiyanın inkişafına töhfə verə bilər [7].

Estetik aspekt baxımından idmanda ən mühüm məqam bədən quruluşunun və hərəkətlərin gözəlliyinin dərk edilməsi, bu gözəlliyin nümayişi, insanın sonsuz və tükənməz mənəvi və fiziki imkanlarının nümayişidir.

İdman çox mürəkkəb və ziddiyyətli və buna görə də onun insanın şəxsiyyətinə təsiri birmənalı deyil. İdmanın spesifik xüsusiyyəti

yarıqların məcburi olmasıdır və bu, insanın mənəvi, etik, əxlaqi formalaşmasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir.

Belə ki, hələ 1927-ci ildə professor A.P. Neçəev yazırdı: "Nəhayət, etiraf etmək vaxtıdır ki, hərəkət təhsili olmayan yerdə tam təhsildən danışmaq olmaz. Çeviklik, dözümlülük və əzmkarlığı müəyyən mənada əzələ fəzilətləri, yorğunluq, apatiya, şıltaq əhval-ruhiyyə, darıxdırıcılıq, narahatçılıq, diqqətsizlik və balanssızlığı isə əzələ pisliyi adlandırmaq olar. Onun dedikləri ilə tam razıyıq. Hər şeyi düzgün və dəqiq deyir. Şəxsən mənim üçün idman çox güman ki, bir növ sevinc, oyun, sürətli reaksiya, ixtiraçılıq, fantaziya, sürprizlər və yeni və unudulmaz bir şeyin kəşfidir. İdman hərəkətləri tərbiyə edən, onların incə və dəqiq koordinasiyasını təkmilləşdirən, insan üçün zəruri olan motor fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirən ən mühüm vasitələrdən biridir. Amma nəinki. İdmanla məşğul olmaq prosesində onun iradəsi və xarakteri xas olur, özünü idarə etmək bacarığı təkmilləşir, müxtəlif çətin vəziyyətlərdə tez və düzgün hərəkət edir, vaxtında qərarlar qəbul edir, əsaslı risklərə gedir və ya riskdən çəkinir. İdmançı yoldaşlarının yanında məşq edir, rəqiblərlə yarışır və insan ünsiyyət təcrübəsi ilə zənginləşəcəyinə əmin olur, başqalarını başa düşməyi öyrənir [7,8,9].

İdmanla bağlı çoxlu məsləhətlər var və bir çoxu bir-birinə ziddir. İdmançılar və xüsusilə gənc idmançılar çoxlu məsləhətlərə qulaq asmalı olurlar və bəziləri düzgün olmaya bilər, gəlin ən düzgün məsləhəti tapaq.

1. Çəkinizə diqqət etməlisiniz. Artıq çəki sizi tikanlı yolda gözləyən ilk təhlükədir, çünki lazımsız kalori qazanmağın bir çox yolu var. Pəhrizinizdə az və ya orta dərəcədə yağ və karbohidrat tərkibli yüksək proteinli qidalar üstünlük təşkil edirsə, arıq olacaqsınız. və uyğun. Qida dəyəri yüksək olan təbii qidalar yeməyə çalışın;
2. Sözlünüzün üstündə durun. Boş vədlər yalnız özünü inkişaf etdirmə prosesini ağırlaşdıracaq;
3. Bütün gücünüzü idman zalında buraxın. Bu, dürüstlük məsələsidir. Özünüzə qarşı dürüstlük. Təlim prosesinin bütün məqamı budur. Özünü mübarizə aparırsan, özünü

həddinə çatdırırsan və qeyri-insani yorğunluğun astanasını keçirsən. Ağrıya dözməyi və ağrıya baxmayaraq məşq etməyi öyrənirsən;

4. Heç yerə aparın yol bəhanələrlə döşənir. Tənbəlliklərini bəhanə edən idmançılar sadəcə olaraq uğursuzluğa və məğlubiyyətə yaşıl işıq yandırır. Bəhanə axtarmağı dayandırın, etdiyiniz hər şey üçün məsuliyyət daşıyın;
5. Əgər bir şey səhv olarsa, təslim olmayın. Divara çırpılacaqsa, maneələrlə qarşılaşacaqsa, şərait səni geri atacaq və yıxacaq, amma əsl çempionların keyfiyyətləri məhz bu anlarda üzə çıxır;
6. Uğursuzluqdan qorxma. Bu təhlükə bir çox gənc idmançıları gözləyir. Uğursuzluq qorxusundan böyük qələbələr üçün yaradılmadığına inanaraq özlərinə çox təvazökar məqsədlər qoyurlar. Qələbə qazana biləcəyinizə özünüzü inandırın. Bu tapşırıqlar sizi məşq prosesinin intensivliyini yeni zirvələrə qaldırmağa məcbur edəcək. Siz hər təmsilçiyə, hər setə, hər məşqə və hər yeməyə ikili motivasiya ilə yanaşacaqsınız ki, bu da sizi hədəfinizə çatmaq və davam etdirməyə davam edəcək. Və böyük məqsədlər olmadan, tezliklə quruyub görünməz bir divara çırpılacaqsınız. Öz üzərinizdə işləyərək insan iradəsini, dözümlülüynü, çevikliyi inkişaf etdirir. İdmanla məşğul olmaq üçün özünü qulluq etməli, sağlamlığınıza nəzarət etməlisiniz. Bütün hərəkətlərinizi, əhval-ruhiyyənizi, rifahınızı təhlil etməli, bu və ya digər ağrıların səbəblərini müəyyən etməyi öyrənməlisiniz. Bəli, idman sağlamlığın qarantıdır, amma təəssüf ki, bəzən idman xəstəxana çarpayısına səbəb ola bilər. Son dərəcə diqqətli, diqqətli və sayıq olmalı, bütün məşqləri qaydalara uyğun dəqiq şəkildə yerinə yetirməli və əlbəttə ki, pis vərdişlərə sahib olmamalısınız. bəzən idman xəstəxana çarpayısına səbəb ola bilər. Son dərəcə diqqətli, diqqətli və sayıq olmalı, bütün məşqləri qaydalara uyğun dəqiq şəkildə yerinə yetirməli və əlbəttə ki, pis vərdişlərə sahib olmamalısınız. bəzən idman xəstəxana çarpayısına səbəb ola bilər. Son

dərəcə diqqətli, diqqətli və sayıq olmalı, bütün məşqləri qaydalara uyğun dəqiq şəkildə yerinə yetirməli və əlbəttə ki, pis vərdişlərə sahib olmamalısınız.

Güclü iradəli keyfiyyətlərə malik olan insan özündə məqsədyönlülük, əzmkarlıq və əzmkarlıq, qətiyyət və cəsarət, təşəbbüskarlıq və müstəqillik, dözümlülük və özünə hakimlik inkişaf etdirir.

Məqsədlilik, məqsəd və vəzifələrin aydınlığı, fəaliyyətin və konkret hərəkətlərin müntəzəmliyi, hərəkətlərin, düşüncələrin və hisslərin məqsədə doğru amansız bir hərəkətə cəmlənməsi ilə xarakterizə olunan iradənin təzahürüdür.

- Dözümlülük və əzmkarlıq - məqsədə çatmaq və çoxlarını, o cümlədən gözlənilmədən yaranan maneələri dəf etmək uğrunda mübarizədə enerjinin və fəallığın uzunmüddətli saxlanması ilə səciyyələnən iradənin təzahürü.
- Qətiyyətlilik və cəsarət - praktiki hərəkətlərdə onların yerinə yetirilməsinin vaxtında və düşünülmüş şəkildə aparılması, hətta risk və təhlükə şəraitində belə qərar və onun həyata keçirilməsi üçün məsuliyyəti öz üzərinə götürmək qorxusunun olmaması ilə səciyyələnən iradənin təzahürüdür.
- Təşəbbüs və müstəqillik - məqsədə çatmağa yönəlmiş hərəkətlərdə şəxsi təşəbbüskarlıq, yenilikçilik, yaradıcılıq və təfəkkür sürəti ilə səciyyələnən iradənin təzahürü, könər köməyə oriyentasiyanın olmaması, başqa insanların ruhlandırıcı təsirinə və onların hərəkətlərinə müqavimət.
- Dözümlülük və özünü idarə etmə - emosional həyəcan və ya depressiya, güclü stress, yorğunluq, gözlənilməz maneələr, uğursuzluqlar və təsirlər şəraitində ağıl aydınlığını qorumaq, düşüncələri, hissləri və hərəkətləri idarə etmək bacarığı ilə xarakterizə olunan iradənin təzahürüdür. digər mənfi amillər.

Ancaq atletik performansda çox sürətlə böyümək təhlükəli ola bilər. Birincisi, təcrübəsiz bir idmançı həmişə başa düşür ki, böyük iş olmadan idmanda böyük uğurlar əldə etmək mümkün deyil. Onun üçün hər şey asan

olanda, bu barədə düşünmür, iradəsini sərtləşdirmir. Lakin iradi keyfiyyətlərin formalaşdırılmasının əsas vasitəsi məqsədə gedən yolda çətin və getdikcə mürəkkəbləşən maneələri dəf etməkdir. Lazımı iradə gücünü yaratmaq bacarığı idman tərcümeyi-halının başlanğıcından formalaşır. İkincisi, keçici uğurlar özünütənqidin itirilməsinə səbəb ola bilər [7].

Beləliklə, idman insanın özünə inamını və özünə inamını, üstünlük təşkil edən müsbət və stenik emosional fonu, həyatda onun üçün çox zəruri olan nikbinliyi formalaşdırma bilər. Bir xarakter xüsusiyyəti kimi. İdmanın bu şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin inkişafına təsiri əsasən idmançının bütün təhsil, tərbiyə və təlim prosesinin təşkili ilə, xüsusən də uzunmüddətli və aralıq məqsədlərin müəyyən edilməsi, idmançının fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi ilə bağlıdır. İdman müvəffəqiyyətinin zirvəsinə gedən yolun hər mərhələsində performans [9].

Nəticə olaraq qeyd etmək istərdim ki, idman ilk növbədə qarşılıqlı fəaliyyət, sosial əməkdaşlıq və insanların yaxınlaşmasının humanistləşdirilməsi sferasıdır. Onun məqsədi insanın özünü dərk etməsi və fiziki fəaliyyətlə onun mənəvi və fiziki qabiliyyətlərinin inkişafıdır. O, şəxsiyyətin motor, intellektual və sosial-psixoloji formalaşmasının vəhdəti prinsipinə əsaslanır. İdman humanist və ahəngdar inkişaf etmiş şəxsiyyətin yetişdirilməsi vasitəsinə, gəncləri sülhün və xalqlar arasında dostluğun qorunub saxlanılmasında və möhkəmləndirilməsində, cəmiyyətimizin tərəqqisinin sürətləndirilməsinə kömək etməkdə fəal iştirak etməyə təşviq edən rıçaq ola bilər və olmalıdır. Bu gün bizdə bunun üçün hər cür şərait var, lakin burada, ilk növbədə, tədris prosesinin bütövlüyü və onun yalnız bədən təkmilləşməsinə birtərəfli yönümünün istisna edilməsi vacibdir [7].

ƏDƏBİYYAT

1. **Rick S., Aero R.** *The Reflexology Workout*. Harmony Books. 2018.
2. **Tucker L.** *An Introductory Guide to Reflexology*. EMS Publishing. 2018.
3. **Kunz K., Kunz B.** *Hand and Foot Reflexology. A Self Study Guide*. Fireside. 2015.
4. **Norman L.** *Feet First A Guide To Foot Reflexology*. Fireside. 2016.
5. **Melzack R.** *Introduction: the pain revolution*. In: Melzack R, Wall PD, editors. *Handbook of pain management*. Edinburg: Churchill Livingstone; 2013. p. 1-9.
6. *Влияние спорта на формирование личности человека*. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://alfacentrsport.ru/publ/raznoe/vlijaniye_sporta_na_formirovanie_lichnosti/vlijaniye_sporta_na_formirovanie_lichnosti_chast_1/5-1-0-21
7. *Влияние физической культуры и спорта на развитие гармонически развитой личности*. 2018. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/referat-86456.html>
8. *Влияние спорта на развитие личности*. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1450014277>
9. **Проскурина Е.Ф.** *Влияние спорта на формирование личности [Текст]*. Е. Ф. Проскурина, А.С. Горбовская // Научные исследования: от теории к практике: материалы X Междунар.науч.-практ. конф. (Чебоксары, 30 окт. 2016г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. № 4 (10). с. 251-253. ISSN 2413-3957.

УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

А.Т. Алиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

aytan.aliyeva2@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5167-0085

Аннотация. Каждый человек, занимающийся спортом, обеспечивает как свое физическое здоровье, так и доказывает, насколько необходимы спорт и физкультура для человека в обществе. Вот почему рефлексотерапевтический массаж, сенсорный

массаж и лечебный спорт играют важную роль в физическом и умственном развитии каждого человека.

Ключевые слова: спорт, лечебный массаж, лечение, тело, бег, нога, развитие.

THE MENTAL AND PHYSICAL EFFECTS OF THERAPEUTIC MASSAGE AND EXERCISE IN HUMAN DEVELOPMENT

A.T. Aliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

aytan.aliyeva2@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5167-0085

Annotation. Each person engaged in sports provides both his physical health and proves how necessary sports and physical education are for a person in society. This is why reflexology massage, duysal massage and therapeutic sports play an important role in the

physical and mental development of each individual.

Keywords: sport, duysal massage, treatment, body, running, leg, development.

YENİYETMƏLƏRDƏ VƏTƏNPƏRVƏRLİYİN FORMALAŞMASININ YOLLARI

X.R. Abasova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
khadica.abasova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-8390-6008

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə milli şüur, onu formalaşdıran amillər, tərbiyə prosesində vətənpərvərliyin formalaşdırılmasının yollarından bəhs edilmişdir. Həmçinin digər ölkələrin (Rusiya, Türkiyə, Latviya) tərbiyə proqramlarında yeniyetmələrin vətənpərvərlik və milli şüuru formalaşdıran dövlət proqramlarının məzmunu, nəticələri haqqında araşdırma aparılmışdır. Nəticə olaraq, milli dəyərlərə sahib vətəndaş yetişdirməyin yalnız təhsil müəssisələrinin vəzifəsi olmamasının, cəmiyyət olaraq hər bir fərdin bu dəyərlərə sahib çıxmalı olduğunun qənaətinə gəlinmişdir.

Açar sözlər: *şüur, milli şüur, vətən əxlaqı, vətənpərvərlik, yeniyetmələrin tərbiyəsi.*

“Vətənpərvərlik nədir? Vətənpərvərlik böyük məfhumdur. Bu sadəcə orduda xidmət etmək deyil. Vətənə sadıq olmaq, vətəni sevmək, torpağa bağlı olmaq-budur vətənpərvərlik! Vətənpərvər gənclərin yetişdirilməsi təkcə təhsil müəssisələrinin işi ilə bitmir. İlkin olaraq ailədən başlayan bu tərbiyəvi iş təhsil müəssisələrində davam etdirilir. Vətənpərvərlik insanın daxilindəki duyğularıdır. Əgər bu yoxdursa, deməli həmin şəxs mənəviyyətsizdir”. Heydər Əliyev.

Qloballaşma dövründə milliliyimizin qorunması, adət-ənənələrimizin gələcək nəsillərə ötürülməsi dövlətimizin qarşıya qoyduğu əsas istiqamətlərdən biridir. XXI əsrin reallıqları müstəqil dövlətimizin qarşısına bəzi vəzifələr qoyur ki, onlardan ən vacibi gənclərin milli ruhda tərbiyəsidir. Tərbiyə geniş anlayışdır, dövrümüzün alimləri uşaq dünyaya gəlməzdən onun tərbiyəsi barədə düşünməyin vacibliyi vurğulayır və bu proses insan həyatdan köç-

dükdə başa çatır. İlk tərbiyədənlərin valideynlər olduğunu nəzərə alsaq, milli şüuru formalaşdırın, onu övladına öz hərəkətləri ilə nümunə göstərən də valideyn olduğunu unutmayaq. Milli dəyərlərinə, vətən əxlaqına malik valideynlər vətənpərvər, əxlaqlı vətəndaş yetişdirəcəklər [4].

Ailədən sonra xarakterin formalaşması üçün əlverişli mühit tədris müəssisələridir. Məktəb uşağın sosial mühitə açılan ilk qapısı sayılır. Uşağın şəxsiyyətinin formalaşmasında şox vacib qurum olan məktəbdə yeniyetmələr öz milli xarakter əlamətlərini göstərməyə çalışırlar. Bu məktəb mühitində milli ruhun yüksək olmasına təsir göstərir. Məktəbdə ilk dəfə olaraq ictimai rəylə qarşılaşırlar, müsbət rəy almaq və cəmiyyətdə qəbullanmaq üçün xalqın ümumi milli xarakter əlamətlərini ön plana çəkirlər. Məktəb mühitində şəxsiyyətin mənəvi keyfiyyətləri müvəffəqiyyətlə formalaşır. Cəmiyyətin qəbul etdiyi milli kimliyə məxsus xarakter keyfiyyətlərini öz şəxsiyyətlərində daha da qabardırırlar. Məktəblərin yetişməkdə olan gənc nəslin nümayəndələrinin üzərində təsirini nəzərə alaraq orada milli ruhun yüksək tutulması olduqca vacib və aktual məsələdir. Yeniyetmələrdə cücərməyə başlayan müsbət xarakter əlamətlərini möhkəmləndirməli, mənfi keyfiyyətləri isə yox etməyə çalışmalıyıq [6].

Yeniyetmələrin, ümumilikdə insanın bir şəxsiyyət kimi formalaşması yolunda onun milli abu-hava inkişafı xüsusi rol oynayır. Milli şüur milli varlığı səciyyələndirir, millətə və xalqa aid xüsusiyyətləri özündə birləşdirir. Milli şüurun komponentlərini milli sima, milli xarakter, milli mənsubiyyət təşkil edir. Adət-ənənələr, həyat tərzi, milli qürur milli şüurun anlayışlarına aid edilir. Milli şüurun daşıyıcıları yalnız elm adamları deyil, cəmiyyətin bütün fərdləri milli mənlik şüurunun daşıyıcıları

hesab olunur. Xalqın tarixi, adət-ənənələri, tarixi keçmiş, görkəmli şəxsiyyətləri, özünəməxsus atributları milli şüuru formalaşdıran vasitələridir. Ən əsas tərkib hissəsi olan milli vicedandır ki, ona malik olan hər şəxs öz yaşadığı torpağın, vətənin qədrini bilməli, onun sərvətlərini məhv olmağa razılaşmaları, bu yolda mübarizə aparmalıdır. Bu barədə bir çox tarixi şəxsiyyətlər fikirlər söyləmişdir.

Görkəmli pedaqoq V.A.Suxomlinski də mənəvi, ideya-əxlaqi və intizam tərbiyəsində fənlərin tədrisinin böyük imkanlara malik olduğunu göstərərək yazırdı ki, təlim konkret olaraq dərslər, hər şeyi bilmək və əxlaqi əqidə məşəlini yandıran qığılcımdır. Təlim prosesində əqli əmək tərbiyəsi böyük əhəmiyyətə malik olub, uşaqlara dünyanı dərk etməklə, həm də özlərini dərk etmiş olurlar. Bilik əldə etməklə “Təbiətin və cəmiyyətin qanunauyğunluqlarını dərk edərək yeniyyətə möhkəm qənaətə gəlməlidir ki, o təkcə nə isə öyrəndiyi üçün deyil, ümumiyyətlə daha ağıllı olduğu üçün irəliyə addım atır. Biliklərə yiyələnmək tam qiymətli mənəvi həyat, deməli həm də əmək həyatı, yaradıcı həyat yoxdur. Bütün bunlar hər bir pedaqoq-müəllimdən təlimin tərbiyəedici və inkişafetdirici funksiyasını rəhbər tutmaqla yanaşı, gənc nəslin daxili mənəvi inkişafının, milli xarakterdə formalaşmasının qarşısına qalmalıdır.

Bildiyimiz kimi, müasir təhsilin qarşısında duran ən vacib məsələlərdən biri təhsilənlərin milli ruhda tərbiyə edilməsidir. Gənc nəslin milli şüurun formalaşdırılması təhsil islahatlarına aid sənədlərdə təhsil mütəxəssislərinin qarşısına qoyulan ən ümdə vəzifələrdəndir. Bu baxımdan həyata keçirilən kütləvi tədbirlər, maarifləndirmə və təbliğat işləri və gənclərə azərbaycançılıq ideyasının təbliği milli ruhda tərbiyəyə zəmin yaratmış olur. Şəxsiyyətin hərtərəfli təkmilləşməsi, özünüdərkli yeniyyət-məlik dövründə üstünlük təşkil edir. Bu baxımdan II Qarabağ müharibəsi dövrü çox mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu dövrdə gənclərin çoxluqla könüllü şəkildə qeydiyyatdan keçməsi, yeniyyətə və gənclərin real olaraq bunu yaşamış olması onların vətənpərvər ruhda tərbiyəsinə müsbət təsiri olduğunun bariz nümunəsidir [5].

Yeniyyətə və gənclərin vətənpərvər ruhda tərbiyəsinə ölkələrin təcrübəsinə nəzər yetirək. Qonşu dövlət olan Rusiya Federasiyasında vətənpərvərlik siyasəti hesab edilməklə yanaşı, bu təcrübənin dövlət quruculuğuna daxil edilməsinin vacibliyini önə sürürlər. Son illərdə Federasiyada qəbul olunmuş dövlət proqramının nəticələrinin təhlilinə görə qarşıya qoyulmuş hədəflərə uyğun gəlmir. Belə ki, ən effektiv proqram yanaşması Sankt-Peterburqda vətənpərvərlik tərbiyəsi sisteminin formalaşmasının əsasını təşkil etmiş olur. Bu proqram birbaşa yeniyyətə və gənclərdə milli şüur və vətəndaş kimliyinin formalaşdırılmasından gedir [1].

Məktəblərdə gənc amerikalılara əxlaqi dəyərlərin öyrədilməsinə inam ən azı millətin özü qədər qədimdir. Tomas Ceffersonun “Biliyin daha ümumi yayılması haqqında” qanun layihəsi vətəndaşları azadlıq düşmənlərinin planlarına müqavimət göstərmək üçün mənəvi inamla gücləndirəcək bir təhsil sistemini müdafiə etmiş oldu. Benjamin Franklin Pensilvaniyadakı “Gənclərin təhsili ilə bağlı təklifləri”ndə etikənin öyrənilməsinə təyin etdi. Gənclərə əxlaq dərslərinin aşılınması üçün bu həvəsin bəlkə də ən bariz təəcəssümü McGuffey’s Readers əsərində tapıla bilər. John Deweynin demokratiya, təhsil və əxlaqi xarakterin qarşılıqlı asılılığı ilə bağlı güclü və yüksək təsirli yazıları, “fəzilət”in məktəblərdə öyrədilə biləcəyi və öyrədilməli olduğuna dair köhnə inancın müasir reformasiyasıdır. Düzdür, bunun əksi inancın-məktəblərin heç bir dəyərləri öyrətməməsi, ancaq bacarıq və əsas biliklərin verilməsinə sadıq qalması kimi fikirlərin pedaqoqlar və sosioloqlar arasında da öz tərəfdarları vardır. Lakin son illərdə getdikcə daha çox, xüsusən də indi hökumətdə və biznesdə korrupsiya ilə bağlı hesabatlarda məktəblərdə əxlaqi tərbiyənin yenidən vurğulanması çağırışı edilir [7].

Türkiyədə aparılan araşdırmaların nəticəsində, ekspertlər məktəblilərin vətənpərvərlik tərbiyəsinin çox mühüm məsələ olduğunun qənaətinə gəlmişdilər. İndiki gənc və yeniyyət-mələrin kino və kütləvi informasiya vasitələrinin təsirinə düşdüklerini və bu təsir altında öz ölkələrinə qarşı mənfi münasibət bəslədiyini də gözdə tutmaq lazımdır. Ölkədə

gənclərin mədəni həyatı demək olar ki, yox olmaq üzrədir. Hazırda vətənpərvərlik, vətənpərvərlik hissini tərənnüm edən araşdırmalara diqqət yetirmək lazımdır. Tədqiqatçılar belə fikrə gəliblər ki, gənclərdə güclü vətənpərvərlik keyfiyyətləri nümayiş etdirmək və dünya-görüşünü formalaşdırmaq üçün bu təlimlər məktəbəqədər yaşdan gənc yetkinliyə qədər davam etdirilməlidir [2].

Latviyada yeniyetmələr tərəfindən “vətənpərvərlik” anlayışının qavranılma səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsi üçün empirik tədqiqat aparılmışdır. Tədqiqatın nəzəri əsasında vətənpərvərlik fenomeninin fəlsəfi aspektdə dərk edilməsi durur. Nəzəri təhlil bu nəticəyə gəlməyə imkan verir ki, vətənpərvərlik anlayışının əsas ideyası onun şəxsiyyətin ali dəyərlərindən biri kimi qəbul edilməsindən və onun həyatı istiqamətlərinin əsasını təşkil etməkdən ibarətdir. Yeniyetmə və gənclərin vətənpərvərlik anlayışının tədqiqi üçün əsas yanaşmalar şəxsiyyətin inkişaf strategiyasının müəyyən edilməsi olmaqla bərabər həssas emosional, aktiv və ictimai milli yanaşmalardır [3].

Son nəticəyə gəlsək, onu deyə bilərik ki, yeniyetmə və gənclərin milli ruhda tərbiyə olunması tədris prosesinin əsas məqsədlərin-

dən biri olmalıdır. Pedaqoq və valideynlər bərabər olaraq bu işi layiqincə yerinə yetirməyə çalışsalar da, bu cəmiyyətin hər bir fərdinin müqəddəs borcudur.

ƏDƏBİYYAT

1. <https://doaj.org/article/0b26cbadde9d4f92883090b0ada9066c>.
2. <https://a.ilevecocuk.net/vatansever-cocuk-yetistirmek>.
3. https://www.researchgate.net/publication/342508133_The_Concept_of_Patriotism_as_Perceived_by_Teenagers_in_Latvia.
4. <https://edu.gov.az/az/news-and-updates/8973>
5. <https://muallim.edu.az/news.php?id=14223>
6. <https://psixologiyainstitutu.az/2021/04/04/muasir-səraitdə-yeniyetmələrdə-millixarakterin-formalasmaşına-təsir-edən-sosial-psixoloji-amillər/>
7. https://www.nationalaffairs.com/public_interest/detail/moral-education-in-the-schools

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА У ПОДРОСТКОВ

Х.Р. Абасова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
khadica.abasova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-8390-6008

Аннотация. В статье рассматриваются национальное самосознание, факторы, его формирующие, пути формирования патриотизма в образовательном процессе. Кроме того, проводились исследования содержания и результатов государственных программ, формирующих патриотизм и национальное самосознание подростков в образовательных программах других стран (России, Турции, Латвии). В результате был сделан вывод о том, что воспитание граждан с

национальными ценностями является не только обязан образовательных учреждений, но и каждой личности, так как общество должно обладать этими ценностями.

Ключевые слова: самосознание, национальное самосознание, национальная нравственность, патриотизм, воспитание подростков.

WAYS OF FORMATION OF PATRIOTISM IN TEENAGERS

K.R. Abasova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
khadica.abasova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-8390-6008

Annotation. The article talks about national consciousness, the factors that shape it, and the ways of forming patriotism in the educational process. In addition, research was conducted on the content and results of state programs that form the patriotism and national consciousness of teenagers in educational programs of other countries (Russia, Turkey, Latvia). As a result, it was concluded that educa-

ting citizens with national values is not only the duty of educational institutions, but that every individual as a society should own these values.

Keywords: *consciousness, national consciousness, national morality, patriotism, education of teenagers.*

BÖYÜK BRİTANIYA VƏ AMERİKA BİRLƏŞMİŞ ŞTATLARINDA BAYRAMLARIN MÜQAYİSƏLİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

J.M. Nəsirova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
jale.nasirova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5320-5654

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə Böyük Britaniya və Amerika Birləşmiş Ştatlarının ümumi bayramları nümunəsində bu ölkələrin mədəni ənənələri və adətlərinin oxşar və fərqli cəhətlərindən, bayramların xüsusiyyətlərindən, ölkələrin mədəni həyatında bayramların rolundan, iki ölkənin hər birində ümumi bayramların və festivalların keçirilmə xüsusiyyətlərindən bəhs edilir.

Açar sözlər: *bayram, tədqiqat, adət-ənənə, tarixi məna, müqayisə, oxşar cəhətlər, fərq.*

Giriş. Başqa ölkələrin xalqlarını anlamaq üçün təkcə onların dilini bilmək kifayət deyil, bu ölkələrin mədəniyyətini, tarixini bilmək lazımdır. Hər bir ölkənin başqa heç bir ölkədə olmayan əlamətdar tarixi bayramları olduğu kimi, bir çox ingilis dilli ölkələr arasında ortaq bayramlar da mövcuddur. Bayramlar əsrlərdən bəri mövcud olan ənənələrdir. Bayramın tarixi kökləri qədim dövrlərə gedib çıxır. Onlar ritual, həyat tərz, dəyər yönümləri ilə əlaqələndirilir. Hətta qədim dövrlərdə insanlara mühüm sosial funksiyaları yerinə yetirən bayramlar da lazım idi: estetik, əxlaqi. Bu gün müxtəlif bayramlar mövcuddur: dini, beynəlxalq, peşə, dövlət rəsmi, qeyri-rəsmi və s.

Görkəmli rus alimi İvan Sneqirev «bayram» anlayışını belə şərh etmişdir: «Bayram» sözü əyləncə və sevincin birləşməsi ilə, gündəlik iş prosesindən azad olmaq mənasını ifadə edir. Bayram - boş vaxtdır, önəmli bir gündür, təntənəli hərəkətləri yerinə yetirmək üçün qəbul edilmiş bir ənənədir. Antik dövrün lüğətinə əsasən də «bayram» sözü latınca «dies festus»,

«fesia/feria» sözündən irəli gələrək «işdən azad gün» deməkdir. Mədəni adət-ənənələrin öyrənilməsi, xüsusən də bu gün Böyük Britaniya və Amerika Birləşmiş Ştatları ölkələrinin xalqları tərəfindən qəbul edilmiş müxtəlif bayramların, festivalların, adət-ənənələrin xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi aktual mövzulardan biridir. ABŞ çoxmillətli ölkə olduğundan və onun ərazisində yaşayan xalqlar dövlət bayramlarından əlavə öz milli bayramlarını da qeyd edirlər. Ölkələrin dövlət bayramları hər bir insanın həyatının ayrılmaz hissəsi olduğundan indiyə qədər öz əhəmiyyətini itirməyib.

Tədqiqat metodları. Tədqiqat obyektı Böyük Britaniya və ABŞ-ın mədəni adət-ənənələri və bayramlarıdır.

Tədqiqatın məqsədi aşağıdakı tədqiqat tapşırıqları vasitəsilə aşkar edilir:

- ölkənin mədəni həyatında bayramların rolunu öyrənmək;
- ümumi bayramlarla bağlı mədəni ənənələrdə oxşar və fərqli cəhətləri müəyyən etmək;
- bu iki ölkənin hər birində ümumi bayramların və festivalların keçirilməsinin xüsusiyyətlərini araşdırmaq.

Bu tədqiqat işində tarixi və təsviri üsullardan istifadə edilmişdir. Tarixi metod Böyük Britaniya və Amerika Birləşmiş Ştatlarının din tarixinin, bayramlarının və adətlərinin öyrənilməsində, təsviri metod isə Böyük Britaniya və ABŞ-da geniş yayılmış bayramlar və adət-ənənələr haqqında məlumatların toplanması, təhlili və təqdim edilməsi prosedurunda öz əksini tapmışdır.

Bütün dövrlərdə müxtəlif xalqlar üçün bayram xüsusi hadisə olub, digər iş günlərindən seçilib, ailənin, bütün cəmiyyətin, ölkənin həyatında xüsusi məna kəsb edib. Bütün bay-

ramların bir qədər müxtəlif olmasına baxmayaraq, onların bir çoxunun ortaq cəhətləri də var. Bayramlar müxtəlif xalqların mədəniyyətində həmişə olub, indi də müxtəlif ölkələrin mədəniyyətində mövcuddur.

Böyük Britaniyada cəmi 38 bayram, onlardan 5-i rəsmi, Amerika Birləşmiş Ştatlarında isə 54 bayram mövcuddur ki, onlardan da 7-si rəsmi hesab edilir. Bu ölkələr arasında ortaq bayramlardan bəhs edək. ABŞ və Böyük Britaniyada ümumi və ən populyar bayramlardan aşağıdakıları qeyd etmək olar:

- Milad - 25 dekabr
- Yeni il - 1 yanvar
- Müqəddəs Valentin Günü -14 fevral
- Halloween (31 oktyabr)
- Analar günü
- Axmaqlar günü - 1 aprel
- Pasxa - ilk tam aydan sonra, yaz bərabərliyi günündən sonrakı bazar günü
- Beynəlxalq Solaxaylar günü.

Böyük Britaniya və ABŞ-dakı bütün bayramlar arasında «Milad» əhatə dairəsinə görə ən möhtəşəmidir. Dekabrın 25-də qeyd olunur, lakin hazırlıqlar noyabrın sonunda, «Şükran günü»ndən («**Thanksgiving day**») dərhal sonra başlayır. «Milad» İsa Məsihin anadan olması şərəfinə xristianların əsas bayramlarından biridir. Dünyanın bir çox ölkələrində, lakin əsasən Avropa ölkələrində qeyd olunur. ABŞ-da Milad necə qeyd olunur? Bu ölkənin özünəməxsus ənənələri və bu bayramı qeyd etmək adətləri var. Ənənəyə görə, Amerikada Milad bayramı dekabrın 25-də qeyd olunur. Bu milli bayramdır, buna görə də bir çox dövlət idarələri, mağazalar, kafelər və s. bu gün bağlı olur, amma, şərtlər ştatdan ştata dəyişir. Miladın dini bayram olmasına baxmayaraq, onunla bağlı bir çox dünyəvi ənənələr var, məsələn, Şaxta baba, hədiyyələr və s. Amerika mədəniyyəti Milad bayramını ailə şam yeməyi və əyləncə ilə qeyd etmək üçün bir çox ənənələr yaratmışdır. Bayram ərəfəsində, Milad gecəsi (**Christmas Eve**) bütün qohumlar bir süfrəyə toplaşır. Təbii ki, hər kəs bir-birinə hədiyyələr verir. Amerikada Milad mahnıları (himnlər) geniş yayılmışdır. Ən məşhur himnlər "Hark the Herald Angels Sing", "Silent Night"dır. Bəzən

Milad ərəfəsində küçələrdə Milad mahnıları oxuyan bir xor görmək olar. Mələk paltarı geyinmiş uşaqlar Milad mahnılarını oxuyur və Allahu və onun oğlu İsanın doğulmasını izzətləndirirlər. Bir çox şəhərlərdə bayram paradları keçirilir. Milad bayramı Amerikada geniş miqyasda qeyd olunur. Bu bayrama hazırlaşan amerikalılar evin ən böyük otağına yolka qoyub, onu oyuncaqlar və şamlarla bəzəyir, bu ənənə ilk dəfə ingilislər arasında yaranıb [1, s. 18].

İngiltərədə Milad bayramını müxtəlif yollarla qeyd edirlər. Şotlandiya, Uels və Şimali İrlandiyanın öz xüsusi ənənələri və adətləri var. Xristianlarla yanaşı, İngiltərədə müxtəlif konfessiyaların bir çox nümayəndəsi yaşayır, onlar da Milad bayramını öz mədəniyyətlərinə və inanclarına uyğunlaşdıraraq qeyd edirlər [1, s.1-24]. İngiltərədə Milad bayramının tarixi eramızdan əvvəl 597-ci ildə xristian doktrinasını təbliğ edən və bütperəstləri yeni dinə gətirən Müqəddəs Avqustinin Romadan gəlişi ilə başlamışdır. Tədricən bütperəst bayramlar öz yerini xristian bayramlarına vermişdir. Ancaq hədiyyələr vermək, dəbdəbəli yeməklər hazırlamaq və ağacları bəzəmək adəti qalmışdır.

XXVII əsrdə Oliver Kromvel hakimiyyətə gəldikdən sonra, Milad bayramını bütperəst köklərinə görə qınadı və qanunla bu bayramın qeyd edilməsini qadağan etdi. Kahinlərə kilsələri bəzəməyə və Milad xütbələrini oxumağa icazə verilmirdi. Bütün bayram tədbirləri ləğv edildi, insanlar adi günlərdə olduğu kimi işləməyə məcbur edildi. Qanunu pozanları isə cərimə və hətta həbslə hədələyirdilər. Qadağa 20 ilə yaxın qüvvədə qaldı. Yalnız 1660-cı ildə taxta çıxan Kral II Çarlz tərəfindən bu qadağa ləğv edildi və Milad bayramı yenidən qeyd edilməyə başladı. İngiltərədə Milad bayramı dövlət bayramıdır. Bu gün bütün ölkə istirahət edir, məktəblər və əksər müəssisələr bağlanır. Böyük Britaniyada Milad, adətən, ailə dairəsində qeyd olunur – bu adət, bir-birindən nə qədər uzaq olsa da, yaxınların bir araya gəlməsini təşviq edir. Kilsədən uzaq olan insanlar Milad bayramını dünyəvi bayram kimi qeyd edir, dindar ailələrdə isə kilsə ənənələri müşahidə edilir.

Kraliça Viktoriyanın hakimiyyəti dövründə (1837-1901) bayram böyük populyarlıq qazandı. Məhz o zaman Milad bayramını qeyd etməyin bir çox ənənələri meydana çıxdı və bu günə qədər yaşayır. Böyük Britaniyada isə ölkənin əsas Milad ağacı Londonun Trafalqar meydanında qoyulur.

İngiltərədə Yeni ilin Miladdan daha az əhəmiyyətli olduğu iddia edilir, lakin bu tamamilə doğru deyil. Milad adətən ailə ilə qeyd olunan dini bayramdır. Yeni il dünyəvi bayramdır və bu günün hadisələri Miladdan fərqlidir. 31 dekabr - Yeni il gecəsi, rəsmi olaraq bayram günü deyil: insanlar işə gedir, mağazalar açıqdır, əksər şirkətlər adi qaydada işləyirlər. Böyük Britaniyada Yeni il yanvarın 1-də qeyd olunur. Bu, dövlət bayramıdır: əksər mağazalar və müəssisələr bağlıdır və ictimai nəqliyyat demək olar ki, işləmir. Britaniyalılar şənliklər təşkil edir, hədiyyələr mübadiləsi aparır və atəşfəşanlıq edirlər.

Amerikalılar «Yeni il bayramı»nı daha çox sevirlər və dekabrın 31-dən başlayaraq olduqca səs-küylü qeyd edirlər. 14 fevralda «Müqəddəs Valentin Günü»nün qeyd edilməsi Böyük Britaniyada ABŞ-dan daha tez başlayıb. Bu günün adı ölümə məhkum edilmiş xristian şəhid Valentinin adından götürülmüşdür. Amerikada bu gün 1777-ci ildən etibarən daha geniş qeyd edilir. Bu bayramı qeyd edənlər əzizlərinə hədiyyələr, güllər, şirniyyatlar, oyuncaqlar, şarlar və xüsusi kartlar (çox vaxt ürək şəklində) verirlər [2, s. 40]. «Hallowin» (Halloween) - hər il 31 oktyabrda qeyd edilən balqabaqlar bayramıdır. Bayram Böyük Britaniya və İrlandiya ərazisində yaşayan Şotland xalqı Keltlərin adətləri əsasında meydana çıxmışdır. Bu bayram hal-hazırda dünyanın müxtəlif ölkələrində qeyd edilir. Başlıca olaraq ABŞ, Böyük Britaniya, İrlandiya, Rusiya, Asiya qitəsində yerləşən Sinqapur, Cənubi Koreya, Yaponiya, Okeaniyada yerləşən Avstraliya, Yeni Zelandiya və bir çox dünya ölkələrində keçirilir [3, s. 14]. «**Analar Günü**» - Böyük Britaniya və ABŞ-da Analar Günü Rusiyada 8 Mart kimi qeyd olunur. Böyük Britaniyada bu bayramın kökləri Viktoriya dövrünə gedib çıxır, o zaman uşaqlar valideynlərindən ayrı yaşayıb işləyirdilər və onlara valideynlərinə ildə

yalnız bir dəfə baş çəkməyə icazə verilirdi. Bu gün onlar valideynlərinə kiçik hədiyyələr – çiçək dəstələri və təzə yumurta verirdilər. ABŞ-da Analar Günü hər il mayın ikinci bazar günü keçirilir. Böyük Britaniyada Analar Günü tarixi fərqlidir. Analar Günü tarixi hər il dəyişən Pasxa bayramı ilə əlaqədar olduğu üçün Birləşmiş Krallıqda ABŞ-dan fərqli bir tarixdə qeyd edilir. Böyük Britaniya, İrlandiya, Nigeriyada Analar Günü üçün eyni tarix mövcuddur. «Ümumdünya gülüş günü» ABŞ və Böyük Britaniyada da qeyd edilir. 1 aprel tarixində qeyd edilən bu gündə əylənmək üçün ABŞ-da media ölkənin ən axmaq adamlarının siyahısını açıqlayır, onlarla zarafat etdikləri barədə xəbərdarlıq edir. Bəziləri hesab edir ki, bu gün əvvəllər bir çox ölkələrdə zarafatlar və məzəli fəndlərlə müşayiət olunan yaz gəlişi günü kimi qeyd olunurdu. «Pasxa» (Easter) - ilin ən qədim və mühüm bayramıdır. Bayramın adı yəhudilərin «Pesax» bayramına gedib çıxır: İsrailin Misir əsarətindən xilas edilməsinə həsr olunmuş yəhudi Pasxa xristianların nəzərində İsanın ölümü və dirilməsi ilə bəşəriyyətin günahdan xilas edilməsinin prototipi idi. Amerikada Pasxa ən məşhur və sevimli bayramlardan biridir. Pasxa bayramı dövlət bayramı hesab edilməsə də, bir çox mağazalar və müəssisələr bu gün bağlanır və ya xüsusi qrafik üzrə işləyir. Bir çox amerikalılar arasında Pasxa yumurtalarını rəngləmək və uşaqlara hədiyyə olaraq konfet vermək kimi ənənə qalıb. Pasxanın ertəsi günü ABŞ Prezidenti hər il uşaqlarla birlikdə Ağ Evin gölməçəsində «Pasxa yumurtalarının diyirləndirilməsində» iştirak edir. Pasxa Avropa xristianlığının əsas bayramıdır. Baharın tam ayından sonrakı ilk bazar günü qeyd olunur. Şotlandiyada Pasxa bayramları cümə günündən bazar gününə qədər davam edir, Britaniyanın qalan ölkələrində çərşənbə axşamına qədər qeyd edilir. 1670-ci ilə qədər, bu gün monarxın başçılıq etdiyi Britaniya kral ailəsinin üzvləri təbəələrinə sədaqət və təvazökarlıqlarını göstərmək üçün bir neçə yoxsulun ayaqlarını yuyurdular. Ənənəyə görə, Pasxa yazda qeyd olunur və ingilislər üçün bu gün yeni paltar geyinmək adətdir, beləliklə yazın gəlişini, bütün həyatın çiçəklənməsini və əlverişsiz havanın getməsinə simvollaşdırır. Pasxa

dövründə məktəblər 2 həftəlik tətillərin üçün bağlanılır. Böyük Britaniyada və ABŞ-da qeyd edilən bir bayram da «Beynəlxalq Solaxaylar Günü»dür. Bu gün ilk dəfə 1992-ci il avqustun 13-də qeyd olunub. Statistika görə, Böyük Britaniya əhalisinin təxminən 10%-i (6 milyondan çox insan) solaxaydır. Beynəlxalq Solaxaylar Günü sol əlindən istifadə etməyə üstünlük verən insanlara həsr olunmuş qeyri-rəsmi bayramdır. Keçirilən kampaniyanın məqsədi müxtəlif avadanlıq istehsalçılarının diqqətini solaxayların problemlərinə cəlb etməkdir: sağ əllə işləyən insanlar üçün nəzərdə tutulmuş avadanlıq üzərində işləyərkən solaxaylar qeyri-təbii hərəkətlər edir, nəticədə psixoloji gərginlik keçirirlər. 1991-ci ildə ABŞ-da aparılan araşdırmaya görə, solaxayların istehsalat qəzalarında ölmə ehtimalı daha yüksəkdir.

1950-ci illərdə Böyük Britaniyada cəmi 5 faizə yaxın solaxay olduğu halda, hazırda ölkədə hər on nəfərdən biri solaxaydır. Böyük Britaniyanın məşhur solaxayları arasında baş nazir Uinston Çörçili, əfsanəvi admiral Nelsonu, Kraliça Viktoriyanı və digərlərini misal çəkmək olar. Digər ölkələrdə, xüsusən də ABŞ-da siyasətçilər, idmançılar, iş adamları, elm adamları, yazıçılar, sənətçilər arasında məşhur solaxaylar var. Bu yaxınlarda Amerikanın "Times" jurnalı dünyanın ən məşhur on solaxayını dərc edib. Siyahıya ABŞ prezidenti Barak Obama, Fransa imperatoru Napoleon və başqaları daxil olub. ABŞ-ın əvvəlki prezidentlərinin çoxu solaxay olub, məsələn, Harri Trumen, Ronald Reyqan, Corc Buş, Bill Klinton və digərləri. Bəzi ekspertlərin fikrincə, solaxaylar böyük natiqlik istedadına malikdirlər ki, bu da siyasi uğur əldə etmək üçün zəruri tələbdir.

Böyük Britaniyanın özünəməxsus bayramları:

Londonun tam mərkəzində - Horse Guards Parade meydançasında hər il hərbi parad keçirilir. Artıq illərdir ki, kraliça II Yelizaveta parada sahiblik edir. II Yelizavetanın faktiki doğum tarixinin aprelin 21-si olmasına baxmayaraq, çoxəsrlik ənənəyə görə, ölkədə əsas bayramlar iyun ayının ikinci şənbəsi keçirilir.

Britaniya İmperiyasının mövcud olduğu dövrdə İmperiya Günü qeyd olunurdu, lakin bu, uzun sürməmişdir. 1996-cı ildən Birləşmiş Krallığın Kraliçasının doğum günü kimi qeyd olunan Birlik Günü ilə əvəz olunmuşdur. Milli bayram təkcə millətin güclənməsi və özünü təsdiqi üçün deyil, həm də rəsmi məqsədlər üçün lazımdır. Belə ki, məsələn, xaricdə bu gündə səfirlərin öz ölkələrinin günü şərəfinə qəbullar təşkil etməsi adətdir, onlar vətənlərini təmsil edirlər, televiziya da çıxış edirlər və s.

«Müqəddəs Patrik Günü» hər il martın 17-də, İrlandiyanın səma himayədarı Müqəddəs Patrikin vəfatı günündə (e.ə. 385-461-ci illərində) qeyd edilən mədəni və dini bayramdır. Müqəddəs Patrik Günü XVII əsrin əvvəllərində xristian bayramı kimi elan edilib və Katolik Kilsəsi, ayrı-ayrı protestant kilsələri (Anqlikan, Lüteran və xüsusilə İrlandiya Kilsəsi) tərəfindən qeyd olunur.

İngiltərədəki ən səs-küylü bayram, hər il noyabrın 5-də qeyd olunan «Guy Fawkes Günü»dür. Bu, xalq tərəfindən sevilən, lakin Böyük Britaniyada rəsmi istirahət günü hesab edilməyən bayramdır. İngilis dilindən tərcüməsi Tonqal Gecəsi və Atəşfəşanlıq Gecəsi kimi tanınan, hər il noyabrın 5-də, ilk növbədə, Böyük Britaniyada tonqallar və atəşfəşanlıq nümayişləri ilə qeyd olunan anma mərasimidir. Bu bayram orta əsrlər bayramıdır, hələ 1605-ci ildə baş vermiş, o vaxtdan dörd yüz ildir ki, təşkil edilir. Əyləncəsi ilə dünyanın istənilən festivalı ilə rəqabət apara bilən «Guy Fawkes Günü» hər il yüzlərlə və minlərlə turisti Böyük Britaniyanın meydanlarına toplayır.

Amerika Birləşmiş Ştatlarının özünəməxsus bayramı:

Amerika Birləşmiş Ştatların «Müstəqillik Günü» - 1776-cı ildə Böyük Britaniya Krallığından müstəqilliyini əldə etdiyi və Müstəqillik Bəyannaməsini imzaladığı gün, iyulun 4-də qeyd olunur. Müstəqillik Günü ABŞ-ın azad və müstəqil dövlət kimi doğum günü hesab olunur. Əksər amerikalılar bu bayramı sadəcə olaraq, keçirilmə tarixinə uyğun olaraq «4 iyul» adlandırırlar.

Böyük Britaniya və ABŞ-da festivallar da keçirilir. Bu festivallardan biri də «Pendir

yarışı»dır. Bu əyləncəli hadisə hər il İngiltərənin Kupers Hill şəhərində keçirilir. Mayın son bazar ertəsi təpədən 3,5 kg-dan 5 kg-a qədər ağırlıqda yerli pendir parçası aşağı atılır və bundan sonra yarış iştirakçıları təqibə atılırlar. Pendiri tutan şəxs onu mükafat olaraq alır və qalib olur. Təpənin ətəyində finiş xəttini birinci keçən digər iki nəfərə isə pul mükafatı verilir. Toqquşmalar, yıxılmalar və xəsarətlər yarışmaq istəyənləri dayandırmır. Festivalın keçirildiyi ərazinin yaxınlığında bir neçə təcili yardım maşını daim növbə çəkir. Yağışlı hava rəqabəti daha da çətinləşdirir. Festivalın zədə riskini nəzərə alaraq, yerli hakimiyyət bu yarış 2010-cu ildən qadağan etməyə çalışır. Amma pendir axtarışında iştirak etmək və eyni zamanda öz sağlamlıqlarını riskə atmaq istəyənlərin sayının artması bu festivalın yalnız populyarlığından xəbər verir.

Nəticələrin təhlili. Başqa ölkələrin xalqlarını anlamaq üçün təkcə dili bilmək kifayət deyil, bu ölkənin mədəniyyətini, tarixini bilmək lazımdır. Beləliklə, mədəni ənənələrin öyrənilməsi, xüsusən də, bu gün Böyük Britaniya və ABŞ ölkələrinin xalqları tərəfindən qəbul edilmiş müxtəlif festivalların, adətlərin qeyd edilməsi xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi, bu mövzunun aktuallığından bəhs edir. Tədqiqatın nəticələri göstərir ki, Böyük Britaniya və Amerika Birləşmiş Ştatlarının özünəməxsus maraqlı və müxtəlif mədəni adət-ənənələri var. Bir çox ənənələr və adətlər Böyük Britaniyadan ABŞ-a gətirilmiş, yeni xüsusiyyətləri ilə tətbiq olunmasına baxmayaraq, onlar hələ də Böyük Britaniyanın keçmişindən qaynaqlanır. Bu ölkələrin əsas dövlət bayramları müxtəlif dövrlərdə mövcud olub, lakin hər bir insanın həyatının ayrılmaz hissəsi olduğundan indiyə

qədər öz əhəmiyyətini itirməyib. Böyük Britaniya və ABŞ-da hansı bayramların olduğuna nəzər saldıqda, belə nəticəyə gələ bilərik ki, ingilislər və amerikalılar öz milli və dini bayramlarına çox bağlıdırlar [4, s. 58].

Yekun nəticələr. Bu gün dünya ölkələrində bayramların sayı çoxdur və hər bir ölkədə başqa heç bir ölkədə olmayan əlamətdar tarixi bayramlar olduğu kimi, bir çox ingilis dilli ölkələr arasında da ortaqlıq bayramları mövcuddur. Böyük Britaniya və Amerika Birləşmiş Ştatlarının özünəməxsus maraqlı və müxtəlif mədəni adət-ənənələri var. Bu adət və ənənələr hələ də mövcuddur və Böyük Britaniya və ABŞ-ın tarixinin, mədəniyyətinin, adət-ənənələrinin öyrənilməsi, insanların həyat şəraitini, onların sosial vəziyyətini, bütövlükdə ölkənin və onun ayrı-ayrı regionlarının tarixi keçmişini daha dərinləndirən dərk etməyə və öyrənməyə imkan verir.

ƏDƏBİYYAT

1. *Рождество*. Искусство: Прил. К «Первое сентября», № 23, 2007, с.1- 24.
2. **Кузнецова Н.** *День Святого Валентина*, Цветоводство. ISBN-978-5-17-048965-8, 2003 г. №1, с.40.
3. **Rogers Nicholas** *Samhain and the Celtic Origins of Halloween*. Halloween: From Pagan Ritual to Party Night, 2002, pp. 11-21. New York: Oxford Univ. Press. ISBN 0-19-516896-8.
4. **Токарев С.А.** *Календарные обычаи и обряды в странах зарубежной Европы*. Исторические корни и развитие обычаев. М.: Наука, 2003, с. 58.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАЗДНИКОВ В США И ВЕЛИКОБРИТАНИИ

Ж.М. Насирова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
jale.nasirova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5320-5654

Аннотация. В статье рассматриваются сходства и различия культурных традиций и обычаев этих стран, особенности праздников, роль праздников в культурной жизни стран, особенности общих праздни-

ков и фестивалей в каждой из двух стран.

Ключевые слова: *праздник, исследование, традиция, исторический смысл, сравнение, сходство, различие.*

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF HOLIDAYS IN THE UNITED STATES AND THE UK

J.N. Nasirova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
jale.nasirova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5320-5654

Annotation. The article discusses the similarities and differences between the cultural traditions and customs of these countries, the characteristics of the holidays, the role of holidays in the cultural life of the countries, the

features of common holidays and festivals in each of the two countries.

Keywords: *holiday, research, tradition, historical meaning, comparison, similarity, difference.*

İNGİLİS DİLİNDƏ CERUNDUN İSTİFADƏSİ VƏ AZƏRBAYCAN DİLİNƏ TƏRCÜMƏSİ YOLLARI

K.B. Qurbanova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
konul.gurbanova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-7991-6901

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İngilis dilində bir hər hansı bir fikri cümlədə müxtəlif formalarda ifadə etmək mümkündür. Bunun üçün dilin qrammatik sisteminə dərinədən bələd olmaq və lazımı formanı seçə bilmək olduqca əhəmiyyətlidir. Məhz bu halda cerunddan istifadə zərurəti meydana çıxır. Belə ki, cerund istifadə edilmiş cümlələr dilimizə sadə cümlə şəklində tərcümə edilir və bu danışıq zamanı fikrimizi yığcam, rahat və olduqca aydın formada istifadə etməyimizə şərait yaradır.

Ümumiyyətlə, cerund ingilis dilinin qrammatikasında ən maraqlı, vacib, çox istifadə edilən mövzulardan biridir. Lakin bu dil vahidinin Azərbaycan dilinin qrammatikasında tam qarşılığı olmadığı üçün o hər zaman bu dilin tədrisində dil öyrənənlər üçün problemlə məsələ olmuşdur. Bu məsələnin həlli yolları da dili tədris edən müəllimlər tərəfindən araşdırılmalı, aydınlaşdırılmalı və əldə edilmiş səmərəli üsullar tədris prosesində tətbiq edilməlidir.

Məqalədə cerundun müxtəlif formalarda istifadəsi, nümunələrlə izahı və Azərbaycan dilinə tərcüməsi yolları tədqiq edilmişdir. Bu məqsədlə müxtəlif elmi ədəbiyyatlara istinad edilmiş, araşdırmanın nəticələri aydın şəkildə ümumiləşdirilmişdir. Müxtəlif nümunələr əsasında cerundun istifadəsi, onun mənası, bu mənanın Azərbaycan dilinə ötürülməsi yolları ətraflı şəkildə izah edilmişdir.

Məqalədə həmçinin cerundun inkar forması da tədqiq edilmiş, nümunələrlə tərcüməsi və izahı verilmişdir.

Cerundun tədrisi və öyrənilməsi zamanı məqalədə verilmiş məlumatlar olduqca əhəmiyyətli rol oynayacaqdır.

Açar sözlər: *cerund, inkar forma, tərcümə, cerundun düzəldilmə formaları, xüsusiyyətlər, mənanın ötürülməsi.*

Cerund məsdərdən "to" hissəciyinin atılması və felin kökünə **-ing** şəkilçisinin artırılması ilə düzəlir. Cerundun özünəməxsus bir sıra xüsusiyyətləri mövcuddur. O, heç bir halda artiklla bilikdə istifadə edilmir, cəm forması mövcud deyildir, həm ismə, həm felə aid xüsusiyyətlərə malikdir, cümlədə təyin funksiyasında çıxış edir, vasitəsiz tamamlıqla istifadə edilir. Bütün sadalanan bu hallar cerundu ismi xəbərdən fərqləndirən amillər hesab edilir. [2, s.101] Qeyd etdik ki, cerund həm ismə, həm də felə aid olmaqla ikili xüsusiyyətə malikdir. Cerund yiyəlik əvəzlilikləri və sözləri ilə işlənilən zaman ismə aid sintaktik funksiyaları daşıyır. Zamana və növə görə dəyişməsi, zərfliliklərlə işlənməsi, özündən sonra tamamlıq tələb etməsi kimi xüsusiyyətlər isə felin xüsusiyyətlərini daşdığını göstərir. Aşağıdakı nümunələrdə cerundun işlənməsinə və Azərbaycan dilinə tərcümə olunma formasına nəzər salaq:

I'm sure he won't blame you for having no money. (Mən əminəm ki, o səni pulun olmadığına görə günahlandırmayacaq.) - Cerundun ismə aid xüsusiyyəti

Nobody likes his singing. (Heç kim onun mahnı oxumağını bəyənmir.) - Cerundun ismə aid xüsusiyyəti

His parents don't mind him having parties in his room. (Valideynləri onun öz otağında qonaqlıqlar verməyinə etiraz etmir.) - Cerundun felə aid xüsusiyyəti

Qeyd edildiyi kimi, İngilis dilində cerund istifadə edilmiş cümlələri dilimizə sadə cümlə şəklində tərcümə edirik və bu da danışıq zamanı fikrimizi yığcam, rahat və olduqca ay-

dın formada istifadə etməyimizə şərait yaradır. Fikri nümunələr əsasında izah edək.

1. My sister feels happy when she does her homework on time.
2. My sister feels happy **doing homework** on time.

Hər iki cümlə "Bacım **ev tapşırığını** vaxtında **edəndə** şad olur" – kimi tərcümə edilir. Ancaq nümunələrə nəzər salsaq cerund istifadə edilmiş cümləni danışıq zamanı daha uğurlu variant hesab edə bilərik. Daha bir nümunəyə baxaq:

1. The old teacher was tired because she worked too much.
2. The old teacher was tired of **working** too much.

Hər iki cümləni - "Yaşlı müəllim çox **işləməkdən** yorulmuşdu" – kimi tərcümə etsək, 2-ci cümlənin daha əlverişli olduğunu aydın şəkildə görə bilərik.

Tərkibində cerund olan sadə cümlələri birləşdirib Azərbaycan dilində bir sadə cümlə şəklində də ifadə etmək mümkündür. Məsələn;

- A) He gave his exam successfully. He didn't repeat any topic. - O, imtahanı uğurla verdi. O, heç bir mövzunu təkrarlamadı.
- B) He gave his exam successfully without **repeating** any topic. – O, heç bir mövzunu **təkrarlamadan** imtahanı uğurla verdi.

Azərbaycan dilinin qrammatikasında bildiyimiz kimi felin cerund adlı forması olmadığından o dilimizə **məsdər, feli bağlama və ya isim** kimi tərcümə edilir. Dilin tədrisi prosesində məhz öyrənənlər üçün problem yaranan əsas məsələ bu hesab edilir.

İsim vasitəsilə tərcümə:

Smoking is prohibited here. – Burada **siqaret çəkmək** qadağan edilir.

Məsdər vasitəsi ilə tərcümə:

Students prefer **living** alone to **being** with families. – Tələbələr yalnız **yaşamağı** ailələri ilə birlikdə **olmaqdan** üstün tuturlar.

Feli bağlama vasitəsilə tərcümə:

You can make the teaching process more interesting **by loving** your students. – Tələbə-

ləri **sevərək** öyrənmə prosesini daha maraqlı edə bilərsiniz.

Cümlədə cerunddan istifadə edilməsi əsasən cümlədəki əsas feldən asılıdır. Cerund "stop, begin, start, enjoy, insist, understand, prefer, miss, admit, delay, deny, avoid, consider, can't help, keep, recommend, try, mind, continue, be interested in, go on, be fond of, finish, suggest, prefer, need like, dislike, hate, remember, depend on" kimi müəyyən fellərdən və sözlərdən sonra istifadə edilir.

- a) We may **start cleaning** the rooms.
- b) The little boy looked around and **finished laughing**.
- c) After ten years the old and sick man **begin walking**.
- d) This part of the hall is used **for dancing**.

İngilis dilində bəzi idiomatik birləşmələrin tərkibində "go + cerund" formasında birləşmə kimi işlənir. [2, s.119] Məsələn, go fishing, go jogging, go camping, go birdwatching, go hiking, go sightseeing, go snorkeling, go skateboarding, go shopping, go bowling və s. kimi birləşmələrdə cerundun iştirakı "to" sözünün istifadəsini tələb etmir. Azərbaycan dilinə tərcümədə isə bu yönlük hal kimi başa düşülür.

Cerundun inkar formasının işlənmə formalarına nəzər salaq:

- 1) İngilis dilində cerundun əvvəlinə "not" hissəciyi artıraraq onun inkar forması düzəldilir. Azərbaycan dilində isə birbaşa felin kökünə inkarlıq ifadə edən "- ma, -mə" şəkilçisi əlavə edilərək tərcümə edilir.
 - a) **Not having a car** makes him tired. – **Maşını olmamaq** onu yorur.
 - b) **Not going** with his friends was his choice – Dostları ilə **getməmək** onun seçimi idi.
- 2) Cerundun inkar forması "without" sözünün köməyi ilə də düzəldilə bilər.
 - a) **Without telling** any words she left the house. – Heç bir söz **demədən** o, evi tərk etdi.
 - b) It is impossible to take exams **without attending** classes. – Dərslərdə **iştirak etmədən** imtahanları vermək mümkün deyil.

3) Cerundun inkar formasını "no" hissəciyi ilə də düzəltmək mümkündür. Bu forma əsasən ictimai yerlərdə xəbərdarlıq, qadağa mənasında işlənir.

- a) *No smoking!* – Siqaret çəkmək olmaz!
b) *No parking!* – Maşın saxlamaq olmaz!

Cerundla yanaşı cerund birləşmələri də cümlədə eyni funksiyaları daşıyır. Cerund birləşmələri dedikdə onların əmələ gətirdiyi tərkiblər nəzərdə tutulur. Cerund tərkibi 2 iki elementdən ibarət olur. İlk element isim və ya əvəzlik, ikinci element isə cerund ilə ifadə olunur. Məsələn; *Her coming* to the party was interesting for everyone. – *Onun qonaqlığa gəlməsi* hamıya maraqlı idi.

Cerundlar cümlədə ümumi və yiyəlik halda olan isimlərlə, eləcə də obyekt halda olan əvəzlilərlə, yiyəlik əvəzliləri ilə xəbərlilik əlaqəsinə girərək tərkib əmələ gətirir. Cerund tərkibinin iki mövcud komponenti bir-biri

ilə sıx əlaqəyə girir və bir sintaktik vahid əmələ gətirir [1, s.149].

His teaching the students shows that he is very experienced. – Onun tələbələri [öyrətməsi] göstərir ki, çox təcrübəlidir. Nümunədə verilmiş cümlədə "his teaching" cerund tərkibi (the geundial construction), "his" yiyəlik halda olan ismi element (nominal element), "teaching" cerundla ifadə edilən feli elementdir (verbal element). Cerund tərkibinin sintaktik funksiyası isə mürəkkəb mübtədadır.

Cerund tərkiblərində feli element hər zaman cerundla ifadə edilir. Lakin ismi element fərqli vahidlərlə ifadə edilir. Bu isə onun tədrisində və tədqiqində mühüm əhəmiyyət kəsb edən məsələlərdən biridir. Aşağıdakı cədvəle nəzər salaraq cerund tərkiblərində ismi elementin hansı elementlərlə ifadə edildiyini görə bilərik:

| Cerund tərkibi | İsmi (nominal) element | Feli (verbal) element | Nümunə |
|----------------|---|-----------------------|--|
| me crying | me - obyekt halda olan əvəzlik | crying - cerund | You have to forgive <i>me crying</i> . |
| my crying | my – yiyəlik əvəzliyi | crying - cerund | My mom doesn't like my <i>crying</i> . |
| Jane crying | Jane – ümumi halda olan xüsusi isim | crying - cerund | We didn't understand Jane <i>crying</i> like that. |
| Jane's crying | Jane's – yiyəlik halda olan xüsusi isim | crying - cerund | Jane's <i>crying</i> surprised everyone. |
| child crying | child – ümumi halda olan isim | crying - cerund | I am afraid of my child <i>crying</i> . |
| child's crying | child's – yiyəlik halda olan isim | crying - cerund | Child's <i>crying</i> made us feel uncomfortable. |

Cerund tərkiblərinin cümlədə hansı funksiyalarda çıxış etməsi isə demək olar ki, cerundla eynidir. Lakin əgər cümlədə cerund tərkiblə ifadə olunubsa, o zaman onun funksiyası da cümlə üzvünün mürəkkəb formasında ifadə olunacaq. Cerund cümlədə - mübtədə, ismi xəbərin ad hissəsi, vasitəsiz tamamlıq, təyin, zərflilik və onun müxtəlif növləri, frazeoloji xəbərin bir hissəsi, ara sözlərin tərkib hissəsi – funksiyalarında çıxış edir.

- a) *Laughing* makes me feel relax.

- b) *His laughing* makes me feel good.

Deməli, hər iki cümlədə cerund cümlədə mübtədə funksiyasında çıxış edir. Lakin birinci cümlədə sadə mübtədə, ikinci cümlədə isə mürəkkəb mübtədə rolunda çıxış edir. Yəni istənilən halda, əgər cerund cümlədə tək halda istifadə edilsə həmin cümlə üzvü sadə, cerund tərkibi formasında istifadə edilsə mürəkkəb cümlə üzvü hesab ediləcəkdir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Nuriyeva S.** *Cerund*. Bakı, Təhsil, 2011, 272 s.
2. *English Grambridge (Manual)*. Bakı, Science and Education, 2015, 368 p.
3. **Lauren Fonteyn** *Categoriality in Language Change: The Case of the English Gerund*. Oxford University Press 2019.
4. **Thomas Celentano** *The Big Book of English Gerunds & Infinitives, Prepositions, and Phrasal Verbs for ESL and English learners*, 2020, 444 p.
5. **Thomas Celentano** *English Gerunds and Infinitives for ESL Learners; Using Gerunds and Infinitives Correctly After Common English Verbs*. United States, 2020 .

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЕРУНДИЯ В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ И СПОСОБЫ ЕГО ПЕРЕВОДА НА АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ЯЗЫК

К.Б. Гурбанова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
konul.gurbanova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-7991-6901

Аннотация. В английском языке любую мысль можно выразить предложением в разной форме. Поэтому очень важно знать грамматическую систему языка и уметь выбирать подходящую форму. В этом случае возникает необходимость использования герундия. Таким образом, предложения, содержащие герундий, переводятся на наш язык в виде простого предложения, и это позволяет нам использовать свои мысли в сжатой, удобной и очень ясной форме во время разговора.

Герундий – одна из самых интересных, важных и часто используемых тем в английской грамматике. Поскольку эта языковая единица не имеет полного аналога в грамматике азербайджанского языка, это всегда было проблемным вопросом для изучающих язык при обучении этому языку. Пути решения этого вопроса должны быть исследованы и уточнены учителями иностранных языков, а полученные эффектив-

ные методы должны применяться в учебном процессе.

В статье изучаются различные способы использования герундия и его перевода на азербайджанский язык. Для этого была сделана ссылка на научную литературу и четко обобщены результаты исследования. На различных примерах подробно объясняются употребление герундия, его значение и способы передачи этого значения на азербайджанский язык.

В статье также изучается, переводится и поясняется на примерах отрицательная форма герундия.

Информация, данная в статье, будет играть очень важную роль в процессе преподавания и изучения герундия.

Ключевые слова: *герундий, негативная форма, перевод, способы образования герундия, характеристика, передача значения.*

USING OF GERUND IN ENGLISH AND WAYS OF TRANSLATING IT INTO AZERBAIJANI

K.B. Gurbanova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
konul.gurbanova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-7991-6901

Annotation. In English, it is possible to express any idea in a sentence in different forms. Therefore, it is very important to be familiar with the grammatical system of the language and to be able to choose the appropriate form. In this case the need of using the gerund appears. Thus, the sentences containing gerund are translated into our language in the form of a simple sentence, and this allows us to use our thoughts in a concise, convenient and very clear form during the conversation.

In general, the gerund is one of the most interesting, important and frequently used topic in English grammar. As this language unit does not have a complete counterpart in the grammar of the Azerbaijani language, it has always been a problematic issue for language learners in the teaching of this language. The solutions to this issue should be investigated and clarified by language teachers, and the ob-

tained effective methods should be applied in the teaching process.

In the article, different ways of using gerund and translating it to the Azerbaijani language are studied. For this purpose, scientific literatures have been referred to and the results of the research have been clearly summarized. Based on various examples, the use of gerund, its meaning, and ways of transferring this meaning to the Azerbaijani language have been explained in detail.

In the article, the negative form of the gerund is also studied, translated and explained with examples.

The information given in the article will play a very important role during the teaching and learning process of gerund.

Keywords: *gerund, negative form, translation, ways of forming gerund, characteristics, transfer of meaning.*

FUTBOL HAKİM HAZIRLIĞINDA FİZİKİ, İDRAKİ VƏ PSIXO-SOSIAL YANAŞMA

Ə.K. Ağayev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
aliyar.aghayev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1534-313X

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə futbol oyun növündə hakimlik fəaliyyəti, gənc hakimlərin hazırlanması məsələsinin aktuallığı qeyd olunmuşdur. Eyni zamanda ölkəmizdə yaşı bir əsrdən çox olan futbol ənənələri və müasir dövrün tələbləri əsasında hakim hazırlığının professional bir sahəyə çevrilməsinin zəruriliyi vurğulanmışdır. Tədqiqatda uzunmüddətli, müntəzəm təşkil olunan oyunlar, oyundakı çətin situasiyalarda düzgün qərar vermənin məsuliyyəti, izdiham, səs-küy, media və digər kütləvi informasiya vasitələrində verilən şərhlər və s. əsasında hakim fəaliyyətində səmərəliliyin azalmasına təsir edən istiqamətlər araşdırılmış, fiziki, idraki və psixoloji baxımdan yanaşmalar verilmişdir.

Açar sözlər: *futbol, hakimlər, fiziki dözümlülük, mütəxəssis hazırlığı, psixo-sosial yanaşma.*

Futbol ən qədim oyun növlərindən biri olmaqla, hər biri 11 oyunçu olmaqla iki komanda arasında sferik topla komanda şəkilində oynanılan idman növüdür. Dünyanın 200-dən çox ölkəsində 250 milyon futbolçu tərəfindən oynanılır və dünyanın ən populyar idman növü hesab edilir. Futbol rəqabət aparmaq, qələbəyə var qüvvəni sərf etməyi özündə əks etdirən ictimai əhəmiyyətə malik bir oyun növüdür. İstənilən oyun növündə olduğu kimi futbolda da müsir dövrün tələblərinə uyğun hakimlərin yetişdirilməsi günün əsas tələbidir.

XXI əsr yeni texnologiya əsri olub, elm və innovasiyanın inkişafı bütün sahələrdə olduğu kimi, futbol sahəsində də, yeni mütəxəssislərin, yarışları obyektiv və dəqiq qiymətləndirməyi bacaran hakimlərin formalaşmasını tələb edir. Futbol hakimləri öz vəzifələrinə görə

müxtəlif olur: oyunun komissarı, hakim inspektor, referi, köməkçi hakimlər (2 nəfər) və ehtiyat hakimi.

Baş hakim oyunun xronometristidir, əvəzəlmələrə, oyunçu zədələrinə və s. dayanandırılmalara görə itirilən dəqiqələri o, hissənin sonuna əlavə edə bilər. Əlavə vaxtın müddəti referinin səlahiyyətindədir. Yalnız baş hakim oyunu başa çatdırma bilər. Hakimin əlavə iki köməkçisi olur, onlar müəyyən vəziyyətlərdə (topun meydana çıxdığı zaman, hakim baş vermiş hadisədən uzaqda olanda və s.) hakimə məsləhət verə bilərlər, lakin köməkçi hakimlərin qərarları həlledici deyil və əsas hakim köməkçilərinin məsləhətlərini dinləməyib, öz bildiyi kimi qərar verə bilər. Həmçinin yüksək səviyyəli turnirlərdə hakimin 4 köməkçisi ola bilər, dördüncü hakim komandaların texniki sahələrinə nəzarət edir və inzibati vəzifələrdə əsas hakimə köməklik edir.

Müasir dövrdə futbol hakimləri ayda 5-6 oyuna hakimlik edir ki, bu da il ərzində təxminən 50 oyun deməkdir. Hakimlərə olan müasir tələblər – fiziki hazırlıq, nəzəri bilik və bacarıq, psixoloji sabillik hakim hazırlığında daimi ardıcıl hazırlıq prosesini zəruri edir. Qısa və sürətli dəyişən oyun vəziyyətlərində hakimin dəqiq və sürətli qərar vermə bacarığı, onun məsuliyyətliliyi, fiziki və psixoloji baxımdan güclü olması səhvlərin minimum olması deməkdir.

Ümumilikdə, futbolun gələcək inkişafında hakimliyin rolu danılmazdır. Bir sözlə, yaxşı futbol təqdim etmək üçün, yaxşı hakimə hər zaman ehtiyac duyulur. Futbolda oyun qaydaları, oyunçular, məşqlər, zədələrin qarşısının alınma xüsusiyyətləri dəyişdikcə, yeni elit komandaların formalaşması özlüyündə hakimlərdən gözləntiləri artırır. Yeni texnologiyanın idmana gətirdiyi böyük transformasiyanın təsiri ilə daha çox məlumatların toplanması, təhlili

və hadisələrin daha yaxşı başa düşülməsinə səbəb olur.

Azərbaycanda peşəkar futbol hakimlərinin hazırlığı günün əsas tələbidir.

Müasir dövrdə dünyada və ölkəmizdə ən çox maraq yaradan idman növlərindən biri də futboldur. Azərbaycanda futbol ənənələrinin inkişaf tarixi bir əsrdən artıqdır. Belə ki, ilk dəfə 1911-ci ildə Azərbaycanda ilk futbol çempionatı keçirilmişdir. Ələkbər Məmmədov, Tofiq Bəhramov, Eldar Əzimzadə kimi dünya şöhrətli hakimləri olan Azərbaycan futbolu müasir dövrdə yeni inkişaf mərhələsinə qədəm qoymuşdur. 1992-ci ildə AFFA – Azərbaycan Futbol Federasiyaları Assosiasiyası yaradılmışdır. 1994-cü ildə isə Azərbaycan Futbol Federasiyası FİFA VƏ UEFA-nın sıralarında daxil edilmişdir. Ölkəmizdə futbolun yüksəlişi, futbolçuların peşəkarlıq səviyyəsinin artırılması daim diqqət mərkəzində saxlanılır. Müstəqillik illərindən sonra bu sahəyə ümumilli lider Heydər Əliyev xüsusi diqqət ayırmış, bu siyasi kursun layiqli davamçısı Prezident İlham Əliyev futbolun tərəqqisini dövlət gənclər siyasətinin prioritet istiqaməti kimi qiymətləndirmişdir. Futbol sahəsinin inkişafı baxımından diqqət çəkən əsas məsələlərdən biri 2005-2015-ci illər üzrə Azərbaycan Respublikasında futbolun inkişaf proqramının təsdiqi və həyata keçirilməsi idi [1].

Ölkəmiz üçün futbol idman növü olmaqla yanaşı, rəqabət və yarışlarda azarkeşlik kimi istiqamətlərin önə çıxması ilə böyük investisiya axını deməkdir. Xüsusilə, idman azarkeşlərinin çox maraq göstərdiyi futbolda sponsorluqların artması, yüksək transfer qiymətləri, beynəlxalq yarışlarda əldə olunan nəticələr klubların əldə etdiyi gəlirlərlə azarkeş sayı arasında əlaqə, informasiya kanallarının, mediyanın rolu sahə üzrə böyük rəqabət formalaşdırıb. Bu rəqabət özü ilə birlikdə verilən hər bir hakim qərarı ilə əlaqədar cəmiyyətdə uzun müddətli oyuna müvafiq müsbət və mənfi şərhlərin, mübahisələrin formalaşmasına da səbəb olur. Belə ki, oyun nəticəsində hər hansı səhv qərarın verilməsi, sponsor və oyun şərhçilərinin hakimləri günahlandırması ilə böyük bir rezonans yaradır.

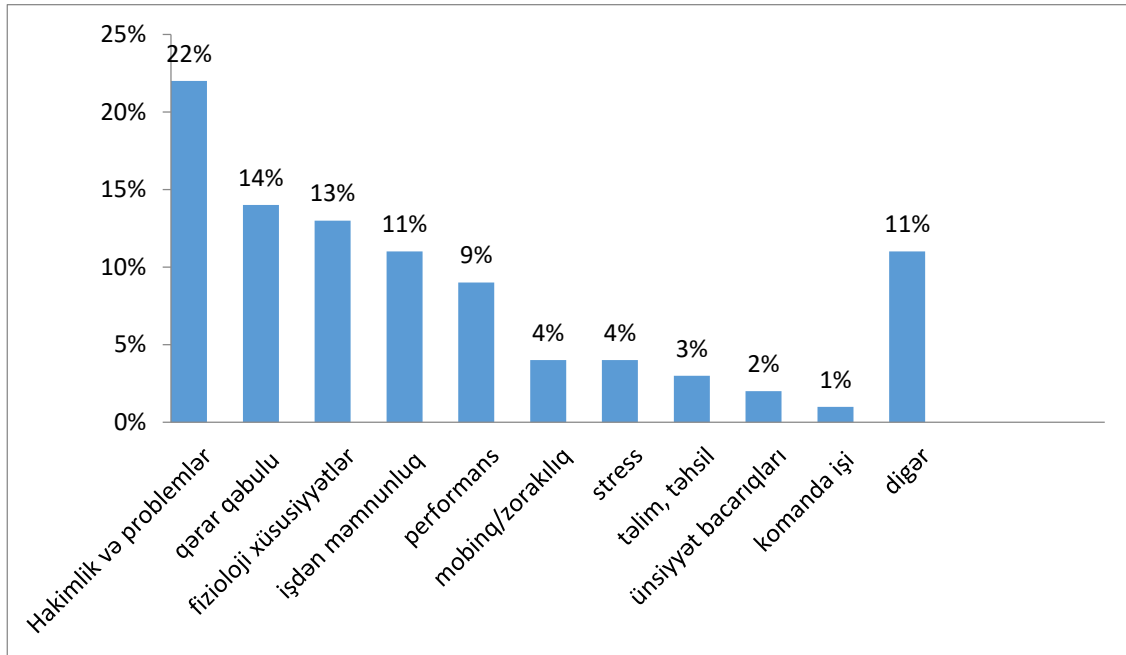
Futbol hakimliyi ilə əlaqədar Türkiyə Respublikasında yazılan elmi əsərlər üzrə aparılan tədqiqatlar göstərir ki, mediada ən çox diqqət edilən məsələlər “hakimlər və üzləşdikləri çətinliklər” (22%), hakimin qərar verməsi (1%), fizioloji xüsusiyyətləri (13%) və s. olmuşdur. Futbol hakimlərinin bilik səviyyəsi, komdanda işi, stresi idarə etməsi və s. kimi mühüm məsələlər isə diqqətdən kənar qalır. Məhz bu baxımdan bir çox futbol hakimləri oyun öncəsi və oyun sonrası kifayət qədər mediadan uzaq qalmağa çalışırlar. Tədqiqatlar göstərir ki, bu gün uğurlu hakim meyarları, komanda işi, peşəkar hakimlik kimi istiqamətlərdə araşdırmalara daha çox diqqət edilməli, məlumatların təhlili baxımından müxtəlif metodlardan istifadə etməklə, keyfiyyətli tədqiqatlar formalaşdırılmalıdır.

Futbol hakimliyinin digər ölkələrdə olduğu kimi, ölkəmizdə də professional bir sahəyə çevrilməsi, mütəxəssislərin hazırlanması, hakimlərin düzgün təhsili, hazırlığı, yeni mükəmməl təlim-tədris plan və proqramlarının hazırlanması dövrün əsas tələbidir. Azərbaycanda 2020-2021-ci il mövsümü üzrə təhlil göstərir ki, ölkədə ümumilikdə 190 hakimdən 152-si hakim, 23-ü hakim – inspektor, 15-i AFFA nümayəndəsidir [2, s.118]. Hal-hazırda ölkəmizdə FİFA və UEFA peşəkar futbol hakimləri və gənc futbol hakimləri üçün də hakimlik seminarları təşkil edir.

Hakimlik seminarları üzrə əsas tələblər adətən aşağıdakı xüsusiyyətləri özündə əks etdirir:

- yaş həddi 18-30;
- fiziki və psixoloji baxımdan sağlam, atletik olmalı;
- orta, texniki və ya ali təhsilli olması;
- ən azı ana dilində sərbəst oxuma və yazmaq bacarığına malik olmalı və s.

Adətən belə seminarlarda yaş, sağlamlıq, fiziki və psixoloji baxımdan dözümlülük və s. göstəricilərə əsasən seçilən gənclərə futbol oyun qaydaları, oyunları təhlil etmə üzrə biliklər, hakimlikdə psixososyal yanaşma, əməkdaşlıqlar öyrədilir.



Ümumiyyətlə, hakim kimi yetişmək istəyən gənc futbol oyun qaydaları əsasən FIFA (Beynəlxalq Futbol Assosiasiyaları Federasiyası), UEFA (Avropa Futbol Assosiasiyaları Birliyi), İFAB (Beynəlxalq Futbol Assosiasiyaları Şurası) tərəfindən hazırlanan qaydaları bilməlidir. Eyni zamanda, hakimlikdə psixososial yanaşma, oyunun idarə edilməsi, hakimlik psixologiyası, ünsiyyət bacarığı, mübahisəli vəziyyətlərin və stresin idarə edilməsi, etik münasibətin gözlənməsi, xüsusilə izdiham, sıxlıq olan oyunlarda izləyici təzyiqi altında doğru zamanda düzgün qərar alma kimi zəruri bilik və bacarıqların öyrədilməsi əsas məsələlərdəndir. Hakim qərarlarının oyun anından və oyundan sonra yeni texnologiyanın tətbiqi ilə dəfələrlə yoxlanması, məlumatların təhlili hakimdən saniyəlik və bəzən saniyədən də qısa anlarda oyunda yaranan vəziyyətə uyğun düzgün qərar vermək bacarığı tələb edir. Odur ki zamanın tələbinə uyğun hakimlərin yetişdirilməsi, ölkəmiz üçün idmançıların yetişdirilməsi qədər vacibdir.

Beynəlxalq təcrübənin təhlili göstərir ki, hakim hazırlığını qısa müddətli biliklərin verilməsi ilə formalaşdırmaq mümkün deyil. Müəyyən seminarlar və kurslar müəyyən bilik bazası formaşadırsa da, sahə üzrə mütəxəssis olmaq bilik və bacarıqların daim artırılması ilə birbaşa bağlıdır. Almaniya, İtaliya, İspaniya,

İngiltərə, Rusiya, Ukrayna və s. xarici ölkələrdə xüsusi futbol hakimi hazırlığı ilə məşğul olan məktəblər, mərkəzlər var. Bu məktəblərdə futbol hakimi hazırlığı 4 il müddətinə qədər aparılır. Məktəbə qəbul zamanı həm nəzəri və həm də fiziki hazırlıq səviyyəsi yoxlanılır.

Hakim hazırlığı bilik və bacarıqların əldə olunması ilə yanaşı yüksək fiziki dözümlülük tələb edir ki, bu işə daimi məşqlərin zamanında və qaydalı aparılması ilə də birbaşa əlaqəlidir. Sahə üzrə tədqiqat aparmış rusiyalı alimlər A.B. Попов, В.С. Васильева, А.А. Бобрищев öz tədqiqatında qeyd edir ki, futbol oyununun idarəsində hakimlərin sürət dözümlülüyü onların peşəkar fəaliyyətində xüsusi rol oynayır [5]. Hakimlərin fiziki dözümlülük göstəricilərinin yaxşılaşdırılmasında sistemli məşqlər, bədən tərbiyəsi vasitələrindən istifadə, fərdi tapşırıqların yerinə yetirilməsi, hakimlərin yaş və hazırlıq xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması zəruridir.

Təhlillər göstərir ki, yüksək fiziki hazırlığa və iş qabiliyyətinə malik olan hakimlərdə də müəyyən müddətdən sonra uzunmüddətli və intensiv fəaliyyət iş qabiliyyətinin səmərəliliyini azaldır. Məhz bu baxımdan fiziki hazırlıq üçün fizioloji ehtiyatların artırılması labüddür.

Futbol hakimlərinin fəaliyyətində zəruri olan digər istiqamət psixo-sosial yanaşma ilə birbaşa bağlıdır. Məlumdur ki, mütəmadi keçirilən oyunlar, futbol hakimlərinin oyun idarəsi ilə bağlı yazılan müsbət və ya mənfi şərhələr, izdihamla keçirilən yarışlar, eyni zamanda qərar vermənin məsuliyyəti oyun zamanı hakim psixoloji vəziyyətinə ciddi təsir göstərə bilər. Yaranan narahatlıq və yorğunluq isə orqanizmdə gərginlik yaradır, səmərəli fəaliyyət baxımından düzgün istirahətin təşkilini aktuallaşdırır. Belə ki, uzunmüddətli xroniki stress, emosional və iradi gərginliklər orqanizmdə ciddi narahatlıqlar – ürək dərəcəsinin və əzələ tonusunun artması, gözlərdə narahatlıqlar və s. formalaşdırır. Gərginlik və stresin azaldılması baxımından fiziki, mental və emosional üsullardan istifadə edilir, düzgün qidalanma, fiziki aktivlik, yuxu balansının qorunması (8 saat), nəfəs məşqləri, meditasiya və s. istiqamətlər nəzərdən keçirilir. Digər tərəfdən idman ilə psixologiya elmi arasında qarşılıqlı əlaqənin təhlili göstərir ki, zamanla həm oyunçular, həm məşqçilər, həm də hakimlərdə formalaşan stress, gərginlik vəziyyətinin azaldılması üzrə sahə üzrə mütəxəssislərə müraciət edilməlidir.

Ümumilikdə, mövcud vəziyyətin təhlili göstərir ki, Azərbaycanda futbol hakimlərinin hazırlığı son dövrdə diqqət mərkəzində saxla-

nılan mühüm istiqamətlərdəndir. Bu sahədə mütəxəssis hazırlığının təkmillədirilməsi, müasir dövrün tələbinə uyğun təlim və təhsilin verilməsi isə zəruridir.

ƏDƏBİYYAT

1. **AFFA Azərbaycan Futbolu** – 100, Bakı 2011.
2. **AFFA İllik hesabat**, Bakı 2021.
3. **İsmayılov T.M. İdman və psixologiya**. Bakı 2016, 184 s.
4. **Иванов А. Психология чемпиона**. Работа спортсмена над собой Спорт, 2016.
5. **Попов А.В., Васильева В.С., Бобрищев А.А. Психолого-педагогические условия, необходимые для организации самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий**, Научно-теоретический журнал “Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта”, 2017.
6. **Gündoğdu F. Futbol hakemliği ile ilgili makaleler üzerine bir içerik analizi**. SPORMETRE Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2021, s.199-210
7. <https://www.affa.az/index.php/affa-haqqnda/hesabatlar/203>

ФИЗИЧЕСКИЙ, КОГНИТИВНЫЙ И ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛЬНЫХ СУДЕЙ

А.К. Агаев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
aliyar.aghayev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1534-313X

Аннотация. В статье рассматривается деятельность судейства в футбольном матче, важность подготовки молодых судей. При этом подчеркивается необходимость превращения подготовки судей в профессиональной сфере, основанной на вековых футбольных традициях нашей страны и требованиях современной эпохи. В исследовании изучается ответственность за принятие правильных решений в сложных игровых

ситуациях и воздействия скопления людей, шума, комментариев в средствах массовой информации и др., а также другие направления, влияющие на снижение эффективности в судейской деятельности: физические, когнитивные и психологические подходы в долгосрочном периоде.

Ключевые слова: футбол, судьи, физическая выносливость, профессиональная подготовка, психосоциальный подход.

USING OF GERUND IN ENGLISH AND WAYS
OF TRANSLATING IT INTO AZERBAIJANI

A.K. Agayev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
aliyar.aghayev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1534-313X

Annotation. The article is recommended the activity of refereeing in the football game, the importance of training young referees. At the same time, the need to turn referee training into a professional field based on the more than a century-old football traditions in our country and the requirements of the modern era is emphasized. In the study, the responsibility of making the right decisions in difficult situations in the game and the impacts of

crowds, noise, comments made in mass media, etc and other the directions affecting the decrease in efficiency in the referee's activity are investigated and physical, cognitive and psychological approaches are given in long-term period.

Keywords: *football, referees, physical endurance, specialist training, psycho-social approach.*

TƏHSİLİN İQTİSADI VƏ SOSIAL POTENSİALI

N.R. Əzizova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
narmin.elyasova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0633-8702

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə təhsilin sosial və iqtisadi potensialından bəhs edilir. Cəmiyyətlə yanaşı təhsil də özünün təkamül mərhələsindədir. Müasir təhsil özünün əsas məqsədini dəyişir, mədəni dəyişikliklərin universal vasitəsinə çevrilir. Ona görə də müasir dünyada təkcə mədəniyyətin deyil, bütövlükdə cəmiyyətin keyfiyyətinin formalaşmasında ən mühüm amil kimi təhsilin əhəmiyyəti artır. Bu yazının əsas məqsədi iqtisadi inkişafda təhsilin rolunu və təhsilin əmək məhsuldarlığına, yoxsulluğa, ticarətə, texnologiyaya, səhiyyəyə, gəlir bölgüsünə və ailə quruluşuna təsirini göstərməkdir. Ona görə də müasir dünyada təkcə mədəniyyətin deyil, bütövlükdə cəmiyyətin yeni keyfiyyətinin formalaşmasında ən mühüm amil kimi təhsilin əhəmiyyəti artır. Müasir təhsilin dəyərindəki dəyişiklik təhsil fəaliyyətinə baxışı əsaslı şəkildə dəyişdirir və müasir təhsil sistemində dəyişikliklərə səbəb olur.

Açar sözlər: *təhsil, mədəniyyət, təhsilin sosial-mədəni potensialı, global informasiya cəmiyyəti, təhsilin iqtisadi potensialı, iqtisadiyyat.*

“Ən dəyərli kapital insana yatırılan kapitaldır”. Alfred Marşal

Təhsil – insanın mənəvi siması olub, mədəniyyət, təlim – tərbiyə və mənəvi dəyərlərin təsiri altında formalaşır. Burada biliyin həcmi əsas deyil, ondan sərbəst olaraq istifadə etmək keyfiyyətləri əsas sayılır [1, 8].

Təhsil inkişafın əsasını, iqtisadi və sosial rifahımızın böyük hissəsini təşkil edir. Bu, iqtisadi səmərəliliyin və sosial ardicılığın artırılmasının açarıdır. Təhsilə verilən diqqət əməyin dəyərini və səmərəliliyini artırmaqla, yoxsul-

luqdan qurtulmağa da kömək edir. Həmçinin işçi qüvvəsinin ümumi məhsuldarlığını və intellektual çevikliyi artırır. Təhsil uşağın həyatının erkən yaşlarında fərqli sosial mühit və etnik qruplarla inteqrasiyasını artırmaqla, şəxsiyyətlərə toleranlığa əhəmiyyətli dərəcədə töhfə verir.

Yüksək təhsil səviyyəsinə malik peşəkar kadrlar ölkənin intellektual potensialının əsasıdır. Müasir dövrdə ölkələrin uğurlu və davamlı iqtisadi yüksəlişi insan kapitalının məqsədyönlü inkişafı hesabına əldə edilmişdir. Bütün bunlar təhsilin dövlət xərclərində prioritetliyini getdikcə artırmaqdadır. Dövlətin təhsil xərcləri cəmiyyət üçün yüksək iqtisadi gəlirliyə malikdir.

Müasir dövrdə təhsilin iqtisadi həyatda rolu əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır. Hazırda təhsil iqtisadiyyatda tələb olunan bilik və bacarıqların aşılınması ilə bərabər, vətəndaşın gələcək həyata və cəmiyyətə inteqrasiyasına hərtərəfli hazırlığı kimi vəzifələri yerinə yetirməlidir. İnsanın ömür boyu təhsil almaq tələbatının ödənilməsi isə təhsilin iqtisadi həyatda rolunu yüksəldən amillərdən ən mühümüdür.

Eyni zamanda, sürətli texnoloji tərəqqi bilik və bacarıqların müntəzəm yenilənməsini tələb edir. Bu isə yeni və daha münasib ixtisasa yiyələnməyə və səriştənin inkişafına tələbatı artırır [2].

Hər bir ölkədə aparılan sosial-iqtisadi siyasətin qarşısında duran əsas vəzifələrdən biri düzgün və məqsədyönlü kadr siyasəti həyata keçirmək və ölkəni qloballaşan dünyaya inteqrasiya etməkdir. Bunun üçün də əsas məqsəd keyfiyyətli kadrlar hazırlamaqdır. İxtisaslı kadrların hazırlanmasına qoyulan investisiyalar gələcəyə qoyulan investisiyadır. Biz bunu insana qoyulan kapital qoyuluşu da adlandıra bilərik. Ona görə də təhsilin keyfiyyəti artırıl-

malı və bununla bərabər təhsilə qoyulan sərmayələr də qalxmalıdır.

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev bu məsələyə yüksək önəm verərək M.V.Lomonosov adına Moskva Dövlət Universitetinin Bakı filialının yeni tədris kompleksinin açılışında qeyd edir: Cəmiyyətin intellektual inkişafı həm də cəmiyyətin sabitliyidir. Əgər cəmiyyət yüksək intellektual səviyədədirsə, savadlıdırsa kənardan gətirilən heç bir qüsurlu təzahürlər və meyillər heç vaxt onu sarsıda bilməz. Müasir dünyada, xüsusən də, kifayət qədər inkişaf etməmiş ölkələrdə, bir çox problemlər məhz təhsilin çatışmazlığı ilə əlaqəlidir. Bir çox müharibələr, bir çox münafiqlər, bir çox iğtişaşlar məhz təhsilin səviyyəsinin son dərəcə aşağı olması ilə bağlıdır. Bunu statistikada, hətta savadlılıq səviyyəsinə görə aydın görmək olar. Savadlılıq səviyyəsinin yüksək və aşağı olduğu ölkələrdə onların iqtisadi və intellektual potensialına baxsaq hər şey aydın olacaq: savadlılıq səviyyəsi ölkənin inkişaf səviyyəsinə və bu ölkələrdə baş verən proseslərə tam müvafiqdir. Odur ki, bizim üçün təhsilin yüksək səviyyəsi, Azərbaycan xalqının intellektual potensialının yüksək səviyyəsi ekstremizmə, populizmə, yalan vədlərə, kənardan təzyiqlərə qarşı peyvənddir. Cəmiyyət nə qədər çox savadlı və erudisiyalı olsa, o, bir o qədər də özünü təmin edən, daha ləyaqətli və hər cür gözlənilməz hallardan sığortalanmış olacaqdır. Ona görə də, bu məsələlərin hamısı bir-biri ilə sıx bağlıdır [3].

Təhsilin bir çox iqtisadi faydalarını müəyyən edə bilərik. Təhsilə investisiyalar qoymaq hökumətlərə bir çox müsbət ictimai gəlirlər verir. Yüksək təhsil almış şəxslər daha çox qazanır və nəticədə ömür boyu daha yüksək vergi ödəyir.

“Təhsil” termini pedaqoji elmə 18-ci əsrin sonlarında isveçrəli pedaqoq İohan Henrix Pestalozzi tərəfindən daxil edilmişdir. Məşhur rus dilşünası Dal Vladimir İvanoviç təhsilli adamı belə təsvir edir: “Savadlı insan təhsil almış, ümumi biliklərə yiyələnmiş şəxsdir. Savadlı, elmi inkişaf etmiş, tərbiyəli, ləyaqətli, dünyəvi adət-ənənələrdən xəbərdardır”. Müasir, inkişaf etmiş və sənayeləşmiş dünya təhsilin təkərlərində hərəkət edir. Rəqabətli dün-

yada sağ qala bilmək üçün hamımıza yol göstərən məşəl kimi təhsil lazımdır. Təhsilin insan həyatındakı əhəmiyyətini əks etdirən təhsilin müxtəlif xüsusiyyətləri aşağıda qeyd olunur:

Cinayətə qarşı: Təhsilli şəxsin cinayətə və ya cinayət əməllərinə qarışma şansı çox aşağıdır. Təhsilli insan ətrafını yaxşı tanıyır və aldanmağa və ya aldatmağa daha az həssasdır.

Qadınların gücləndirilməsi: Qadınların səlahiyyətlərinin artırılması cəmiyyətimiz üçün vacib sütundur. Qadınlar öz hüquqlarını yalnız təhsil vasitəsilə müdafiə edə bilirlər. Bir çox sosial bəlalara qarşı mübarizədə qalib gələ bilərik.

Yoxsulluğun aradan qaldırılması: Təhsil yoxsulluğu cəmiyyətimizdən və ölkəmizdən çıxarmaqda mühüm rol oynayır. Yoxsulluğun pəncələri çox sərtir və cəmiyyətimizin bütün problemlərinin arxasında duran əsas amillərdən biridir. Əgər insan yaxşı təhsillirdisə, yaxşı bir iş tapa bilər və ailəsini dolandırmaq üçün pul qazana bilər.

Müharibə və terrorun qarşısının alınması: Təhsil hər kəsə sülhün və qardaşlığın əhəmiyyətini öyrədir. Birlikdə qalmağın və sevgini yaymağın vacibliyi zamanın tələbidir. Dünya sülhünə nail olmaq, müharibə və terrorun qarşısını almaq üçün təhsil vacibdir.

Məşğulluq imkanlarının yaradılması: Xüsusilə iqtisadi böhran dövründə iş tapmaq asan deyil. Siz tez-tez vakant bir vəzifə üçün yüzlərlə digər namizədlə rəqabət aparmalısınız. Müraciət edənlər arasından seçilmək üçün bir yol tapmaq istərdinizmi? Öyrənin, özünüzü öyrədin, məzun olun və mümkün qədər çox ixtisas, bacarıq, bilik və təcrübə əldə edin.

Yüksək gəlirin təmin edilməsi: Ali təhsilli və müxtəlif təcrübəyə malik insanlar yüksək maaşlı işlərə daha çox meyllidirlər. Rahat həyat tərzini sürmək istəyirsinizsə, çox oxuyun, vaxtınızı və səyinizi bilik əldə etməyə və yüksək səriştə səviyyəsinə çatmağa həsr edin. Məktəb və təhsil müddətində çox oxumaq, zəhmətdən qorxmadığınızı və hədəflərinizə çata bildiyinizi göstərir. İşgötürənlər bunu böyük üstünlük kimi görürlər, çünki onların hamısı məsuliyyətli və bilikli işçi qüvvəsinə üstünlük verirlər. Bütün bunlar sizə məzun olduqdan

sonra öyrəndiklərinizi tətbiq etmək imkanı verəcək.

Problem həlletmə bacarıqlarının inkişafı: Təhsilin üstünlüklərindən biri də ondan ibarətdir ki, təhsil sistemi bizə tənqidi və məntiqi təfəkkür əldə etməyi və inkişaf etdirməyi, müstəqil qərarlar qəbul etməyi öyrədir. İnsanlar təhsil vasitəsilə nəinki öz fikirlərini formalaşdırırlar, həm də qərarlarını dəstəkləmək və təsdiqləmək üçün möhkəm və etibarlı argumentlər və dəlillər tapmağı yaxşı bacarırlar.

Müasir cəmiyyətin yaradılması: Təhsil müasir cəmiyyətin əsas mahiyyətidir. Mədəniyyət, tarix və digər mühüm aspektləri öyrənmək lazımdır ki, müasir cəmiyyətə töhfə verə bilək. Təhsil insanları təkcə fənlər haqqında biliyə malik liderlər kimi formalaşdırmır, həm də onlara emosiyalar və həqiqi dəyərlərlə necə rəhbərlik etməyi də göstərir. Savadlı insanlar doğru ilə yanlış asanlıqla ayırd edə bilir, beləliklə, təhsil cinayət nisbətini azaltmağa kömək edir.

Təhsilin ən vacib məqsədlərindən biri insanlara oxumaq və yazmağı öyrətməkdir. Bilimin təməli və təhsilin əsas komponenti kimi savadlılıq insan qabiliyyətinin artırılmasına yardım edir və təkcə fərdlər üçün deyil, həm də ailə, cəmiyyət və ictimaiyyət üçün fayda təmin edir. Savadlılıq yoxsulluğun aradan qaldırılmasına və cəmiyyətdə iştirakın genişləndirilməsinə kömək edir. YUNESKO-nun Statistika İnstitutu (YSİ) savadlılıq üzrə hədəflərə Minilliyin İnkişaf Məqsədlərinə uyğun olaraq nəzarət edir. YSİ-nin "Böyükər və gənclərin savadlılığı: gender bərabərliyində global tendensiyalar" hesabatına əsasən, 2008-ci ildə dünyada 796 milyon yetkin şəxsin (15 yaş və yuxarı) oxuma və yazma qabiliyyəti olmamışdır. Dünya miqyasında oxuma və yazma qabiliyyəti olmayan yetkinlərin təxminən dördü üçün Cənubi Asiya və Sub-Sahara Afrika övlətlərində olanlar təşkil edir. Böyükər arasında global savadlılıq səviyyəsi 1990-cı ildə olan 76%-lə müqayisədə hazırda 83% olmuşdur. Kəskin şəkildə irəliləyiş Şimali Afrikada və Şərqi və Cənubi Asiyada müvafiq olaraq 20% və 15% olmuşdur [4].

Son vaxtlara qədər iqtisadçılar fiziki kapitalı iqtisadi artıma təsir edən ən mühüm

komponent hesab edirdilər, iqtisadi artım prosesini sürətləndirmək və insanların həyat səviyyəsini yüksəltmək üçün inkişaf etməkdə olan ölkələrdə fiziki kapitalın formalaşması sürətinin artırılmasını təklif edirdilər. Bununla belə, son üç onillikdə aparılan iqtisadi tədqiqatlar təhsilin iqtisadi inkişafda mühüm təyinedici xüsusiyyət kimi aktuallığını nümayiş etdirdi. Əhalinin və ya işçi qüvvəsinin insan qabiliyyətlərinin və biliklərinin inkişafı təhsil adlanır.

İqtisadi tərəqqinin açarı təkcə təhsil imkanlarının sayca artması deyil, həm də işçi qüvvəsinə verilən təhsil növünün keyfiyyətcə yüksəldilməsidir. İqtisadi artıma əhəmiyyətli töhfə verdiyinə görə təhsil insan kapitalı, təhsilə dövlət xərcləri isə insan və ya insan kapitalına investisiya kimi istinad edilmişdir.

Son bir neçə ildə böyük irəliləyişlərə baxmayaraq, uşaqlar təhsildən məhrumdurlar. Biz başa düşməliyik ki, təhsil və inkişaf bir yerdədir. İnkişaf etməkdə olan ölkələrdə təhsilin rolu çox vacibdir, çünki təhsilin olmaması bir ölkənin yoxsulluğuna və yavaş iqtisadi inkişafına səbəb olur, xüsusən də ölkə inkişaf etməkdə olan bir ölkədirsə. Təhsil hər kəs üçün çox vacibdir, bu, hər bir fərdin əsas ehtiyacıdır, hər bir qız və ya oğlan uşağının keyfiyyətli təhsil hüququ olmalıdır ki, onların həyatda daha yaxşı şansları, o cümlədən məşğulluq imkanları və daha yaxşı sağlamlığı olsun. Biz həm də məktəb təhsilinin uşaqları lazımi həyatı bacarıqlarla təchiz etməsini təmin etməliyik. Xüsusi diqqət yaxşı təlim keçmiş müəllimlərin olmaması, qeyri-adekvat təlim materialları və uyğun olmayan təhsil infrastrukturuna səbəbindən ən çox təsirə məruz qalan ən həssas qruplara (gecəqondularda yaşayan uşaqlar, əlil uşaqlar və qızlar daxil olmaqla) verilməlidir. Yaxşı müəllimlər hər bir uşaq təhsilində çox vacib tərkib hissəsidir. Təhsil almış qızlar və qadınlar daha sağlam olurlar, daha çox gəlir əldə edirlər və özləri və gələcək övladları üçün daha yaxşı sağlamlıq xidməti göstəririlər və bu faydalar da nəsildən-nəsilə və ümumilikdə icmalar arasında ötürülür və qızların təhsilini bir ölkənin edəcəyi ən yaxşı investisiyalardan birinə çevirir.

Prezident İlham Əliyevin müvafiq Fərmana əsasən, Təhsil Nazirliyinin tabeliyində

Təhsil Tələbə Krediti Fondu yaradılıb. Fondun yaradılmasında əsas məqsəd əhalinin az-təminatlı təbəqələrindən olan şəxslərin təhsilə əlçatanlığını təmin etmək, təhsil almaqda bərabər imkanlar yaratmaq və təhsilin əhatə dairəsini genişləndirməkdir. Bu fond təhsil tələbə kreditlərinin verilməsini təşkil edən qeyri-kommersiya hüquqi şəxsdir və nizamnamə kapitalının məbləği 80 milyon manat təşkil edir. Fondun əmlakı nizamnamə kapitalından, təsisçinin verdiyi əmlakdan, həmçinin dövlət büdcəsindən ayrılan vəsaitdən, fəaliyyətindən əldə olunmuş gəlirdən, ianələrdən, qrantlardan, cəlb edilən investisiyalardan və qanunla qadağan edilməyən digər vəsaitdən formalaşacaq.

Elm və Təhsil Naziri Emin Əmrullayevin sözlərinə görə, bu addımın atılmasında əsas məqsəd ali təhsildə əlçatanlığın təmin edilməsi, təhsildə bərabər imkanların yaradılmasıdır: “Təhsil Tələbə Krediti Fondu ali təhsildə mühüm dəyişikliklərə gətirib çıxaracaq. Fondan həm dövlət, həm də özəl təhsil müəssisəsində təhsil alan tələbə istifadə edə bilər. Əsas məsələ ali təhsil müəssisəsinin lisenziyasının olmasıdır. Ümumiyyətlə, Fərmandan irəli gələn məsələlər müəyyən qaydalarla tənzimlənəcək, bu qaydalar növbəti bir ay ərzində hazırlanıb Nazirlər Kabinetinə veriləcək və təsdiq ediləcək. Bu kreditlər çox aşağı, təxminən 2 faiz olacaq. Kreditlər sosial həssas qrupdan olandan üçündür. Sosial həssas qrupdan olmayanlar üçün isə qaydalar açıqlanacaq. Ehtiyac-la yanaşı, giriş ballarına da baxılacaq, yüksək nəticə bizim üçün əsas şərtlərdən olacaq. Müvəffəqiyyət göstərici olan və kredit alan tələbə ilə bağlı müvafiq güzəştlər nəzərə alınacaq. Amma vətəndaş məsuliyyəti və dayanıqlılıq baxımından, ödənilmiş maliyyə geri qaytarıldıqca digər tələbələrin oxuma şansı da olacaq” [5].

Müasir alimlərin fikrincə, təhsil cəmiyyətdə bir sıra mühüm funksiyaları yerinə yetirir:

- 1) sosial nəzarət funksiyası;
- 2) çoxalma funksiyası;
- 3) intellektuallaşdırma funksiyası.

Təhsildə tarazlığın aradan qaldırılması və bu sahədə dövlətin rolunun gücləndirilməsi təhsilin inkişafında prioritet istiqamətə çevrilməlidir. Bəzi araşdırmalara görə, inkişaf etmiş ölkələrdə insan kapitalının ölkənin milli sərvətindəki payı 60-80%-ə çatır. Bununla belə, yüksək təhsil səviyyəsi hələ də ölkələrdə iqtisadi artımın təminatı deyil. Fikrimizcə, bunun bir neçə səbəbi var:

1. düzgün olmayan təhsilin inkişafı strategiyası;
2. təhsilin keyfiyyətinin aşağı olması;
3. təhsilin qeyri-rasional strukturu, maliyyə resurslarından və mövcud təhsil potensialından səmərəsiz istifadə (məsələn, insan öz təhsil səviyyəsinə uyğun olmayan işi yerinə yetirməyə məcbur olduqda);
4. təhsilə aşağı səviyyəli və qeyri-adekvat investisiyalar [6].

ƏDƏBİYYAT

1. Əhmədov H., Zeynalova N. *Pedaqogika*, Bakı: Elm və təhsil, 2016.
2. <https://president.az/az/articles/view/9779>
3. <https://president.az/az/articles/view/6391/print>
4. <https://www.coe.int/az/web/compass/education>
5. <https://525.az/news/172242-tehsil-telebe-kredit-fondu-geleceyimize-dovlet-gaygisinin-tecessumu>
6. https://www.researchgate.net/publication/332365951_Education_as_Socio-cultural_and_Economic_Potential_of_the_Global_Information_Society

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАНИЯ

Н.Р. Азизова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
narmin.elyasova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0633-8702

Аннотация. В статье говорится об социально-экономическом потенциале образования. Наряду с обществом, система образования проходит свой этап эволюции. Современная система образования, меняя свои приоритеты, постепенно превращается в универсальный инструмент культурных преобразований. Поэтому в современном мире образование играет важную роль не только в культурном плане, но и в формировании более прогрессивного общества. Главная цель этой статьи, показать роль образования в экономическом развитии государства, а также влияние на производительность труда, уровень бедности, торговлю, технологии, медицину, распределение

доходов и формировании семьи. Поэтому важно подчеркнуть, что влияние образования не только на культуру, но и в целом на формирование новых качеств общества, в современном мире повышается с каждым годом. Изменения в оценке современной системы образования, коренным образом меняют взгляды на ее деятельность и являются причиной новых преобразований в ней.

Ключевые слова: образование, культура, социально-культурный потенциал образования, глобально-информационное общество, экономический потенциал образования, экономика.

ECONOMIC AND SOCIAL POTENTIAL OF EDUCATION

N.R. Azizova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
narmin.elyasova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0633-8702

Annotation. The article talks about the social and economic potential of education. Along with society, education is also in its evolutionary stage. Modern education changes its main purpose, it becomes a universal means of cultural changes. Therefore, in the modern world, the importance of education as the most important factor in the formation of not only culture, but also the quality of society as a whole is increasing. The main purpose of this paper is to show the role of education in economic development and the impact of education on labor productivity, poverty, trade, technology, health, income distribution and family

structure. Therefore, in the modern world, the importance of education as the most important factor in the formation of not only culture, but also the new quality of society as a whole is increasing. The change in the value of modern education fundamentally changes the view of educational activity and leads to changes in the modern education system.

Keywords: education, culture, socio-cultural potential of education, global information society, economic potential of education, economy.

BÖYÜK BRİTANIYA VƏ AMERİKA BİRLƏŞMİŞ ŞTATLARININ TƏHSİL SİSTEMLƏRİ ARASINDAKİ OXŞARLIQLAR VƏ FƏRQLƏR

S.D. Qurbanova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
solmaz.gurbanova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0926-5705

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə təhsil sisteminin cəmiyyətin sosial-iqtisadi və mədəni inkişafının əsas vəzifələrindən biri olduğundan bəhs edilmiş, yüksək keyfiyyətli təhsil sisteminə malik olan Böyük Britaniya və Amerika Birləşmiş Ştatlarının təhsil sistemləri arasındakı oxşar və fərqli aspektlər göstərilmişdir.

Açar sözlər: *təhsil sistemi, icbari təhsil, oxşarlıq, fərq, məktəb, universitet, semestr.*

Giriş. Uzun əsrlər boyu gənc nəslin təhsili və tərbiyəsi mühüm məsələ olmuşdur. Ölkənin uğurlu inkişafı ən çox vətəndaşların təhsil səviyyəsindən asılıdır. Təhsil müəssisəsi "həyatın əsasını" qoymaq üçün bütün lazımi bilik, bacarıq və vərdişləri aşılayır. Tarix göstərir ki, bütün dövrlərdə təhsil bəşər sivilizasiyasının inkişafının əsas səbəbi olmuşdur. Təhsil insanın həyatı tələbatlarını ödəmək imkanlarını əhəmiyyətli dərəcədə genişləndirir, mənəviyyatını zənginləşdirir, insana peşə hazırlığını həyata keçirməsinə imkan yaradır, mədəniyyətinin inkişafına fəal töhfə verir, milli əlaqələrin möhkəmlənməsinə, dövlət əlaqələrinin genişlənməsinə kömək edir və nəhayət, təhsilə və elmə qoyulan investisiyalar birbaşa gəlir gətirir. Təhsil dövlət prioriteti hesab olunur, çünki onun sistemi dövlət tərəfindən istiqamətləndirilir.

Tədqiqat metodları. Amerikalı müəlliflərinin Amerika Birləşmiş Ştatlarının təhsil sisteminin "ən demokratik" olduğunu iddia edən çoxlu sayda ədəbiyyatı mövcuddur. Tarixi, iqtisadi və sosial amillərin təsiri altında inkişaf etmiş müasir ABŞ təhsil sistemi onu Qərbi Avropa standartlarından, o cümlədən Böyük

Britaniyanın təhsil sistemindən xeyli fərqləndirən bir sıra xüsusiyyətlərlə xarakterizə olunur. ABŞ-ın təhsil sistemi ilə Böyük Britaniyanın təhsil sistemi arasında oxşar və fərqli sosial-pedaqoji xüsusiyyətlərin müəyyən edilməsi tədqiqatın məqsədini təşkil edir. Əsas tədqiqat metodu psixoloji və pedaqoji ədəbiyyatın nəzəri, müqayisəli təhlilindən ibarətdir. 2021-ci il üzrə dünya ölkələri arasında ən yaxşı təhsil sisteminə malik olan 10 ölkə müəyyən edilmişdir ki, onlar arasında da birinci yer Böyük Britaniyaya, 2-ci yer isə Amerika Birləşmiş Ştatlarına verilmişdir. Bu reyting global sorğuya əsaslanaraq müəyyən edilmişdir. Bu sorğuda üç əlamət üzrə: yaxşı inkişaf etmiş dövlət təhsil sistemi, universitetdə təhsil imkanı və yüksək keyfiyyətli təhsil göstəriciləri üzrə nəticələr nəzərə alınmışdır. Əslində, ən yaxşı və ən pis təhsil təklif edən ölkələr üzrə son siyahı yoxdur. Bununla belə, təşkilatlar, analitik mərkəzlər hansı ölkələrin ən yaxşı təhsil sisteminə malik olduğunu müəyyən etmək üçün savadlılıq dərəcəsi və ya məzunluq dərəcəsi kimi məlumatları əsas götürürlər.

İngilis dili həm Böyük Britaniyanın, həm də ABŞ-ın təhsil müəssisələrində tədris olunan dildir. İngilis təhsil sistemi ilə Amerika Birləşmiş Ştatlarının təhsil sistemi arasında böyük oxşarlıqlar olduğunu hesab etmək olar. Lakin əslində onlar tamamilə fərqlidirlər. Gəlin Britaniya təhsil sistemi ilə ABŞ təhsil sisteminin fərqli aspektlərini araşdıraq.

Son onilliklərdə hakimiyyətdə hansı siyasi qüvvələrin olmasından asılı olmayaraq Böyük Britaniyada təhsil dövlət siyasətinin ən yüksək prioritetlərindən birinə çevrilmişdir. Sənayenin inkişaf perspektivlərini müəyyən edən qərarların qəbulu iyerarxik idarəetmə strukturunda ən yüksək səviyyədə parlament, hökumət tərəfindən həyata keçirilir.

Böyük Britaniyanın təhsil sistemi keyfiyyət göstəricisi hesab olunur. Ən azından, digər ölkələrin təhsil sistemləri daim ingilislərlə müqayisə edilir. Bu cür rəy çox əsrlər əvvəl formalaşmış və bu müddət ərzində də böyük dəyişikliklərə məruz qalmayıb.

1944-cü ildə qəbul edilmiş "Təhsil haqqında" qanun, əsasən, məktəb təhsilinə həsr olunsa da, bütövlükdə təhsil sistemini xeyli dərəcədə təkmilləşdirən və onun rəhbər orqanlarını müəyyən edən ilk dövlət əhəmiyyətli akt hesab olunur. Sonradan qəbul edilmiş aktlara yenidən baxılmış və aktlara əlavələr edilmişdir.

Daha sonra, 60-cı illərin əvvəlində təhsilin və onun keyfiyyətinin artırılması məsələsinin yenidən nəzərdən keçirilməsinə və təkmilləşdirilməsinə ehtiyac yaranmışdır. Belə ki, 1993-cü ildə Böyük Britaniyanın Milli Təhsil Komissiyası "Uğur qazanmağı öyrənirik. Bu günkü təhsilə radikal baxış və gələcək üçün strategiya" adlı hesabat dərc edir. Hesabatda icbari təhsilin həcmnin azaldılması, müəllimlərin hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi, təhsilin idarə edilməsinin, təhsilə investisiyaların artırılması, məktəblərin fəaliyyətlərində ictimaiyyətin iştirakının artırılması kimi məqsədlər formalaşdırılmışdır. İngiltərədə təhsilin mərkəzi idarəetmə orqanı Təhsil və Elm Departamentidir. Təhsil və Elm Departamenti təhsilin bütün növ və səviyyələrinin inkişafı üzrə ümumi strategiyanın hazırlanmasında bilavasitə iştirak edir və maliyyə əməliyyatları vasitəsilə əksər təhsil müəssisələrinə, o cümlədən universitetlərə təsir göstərir. Qeyd edək ki, təhsil şöbələri ayrı-ayrı təhsil müəssisələrinin fəaliyyətinə nəzarət etmir. Belə nəzarət Kral Müfəttişliyinə və yerli təhsil orqanlarına həvalə olunur. Kral Müfəttişliyi universitet təhsilindən başqa bütün təhsil növlərini əhatə edən ümumi nəzarəti həyata keçirir. Məktəb və əlavə təhsil sistemlərinin fəaliyyətinə birbaşa nəzarət isə yerli təhsil orqanları tərəfindən həyata keçirilir.

İngiltərədə təhsil sisteminin xarakterik xüsusiyyəti dövlət sektorunun üstünlük təşkil etməsidir. Təhsil sisteminin "dövlətləşdirilmə" prosesi Qərbi Avropanın digər ölkələrinə nisbətən xeyli gec başlamışdır. Son onilliklərdə

təhsilin inkişafına dövlətin təsiri daha da artmışdır. Hazırda ali məktəblərin cari xərclərinin 80%-ni, əsaslı xərclərinin 90%-ni dövlət ödəyir.

İnzibati bölgüyə və təhsil sisteminin formalaşmış ənənələrinə uyğun olaraq Böyük Britaniyanın təhsil sistemi üç alt sistemə bölünür:

- 1) İngiltərə və Uels,
- 2) Şimali İrlandiya,
- 3) Şotlandiya. İngiltərə, Uels və Şimali

İrlandiyanın təhsil sistemləri strukturlarına görə çox fərqlənir, lakin Şotlandiya təhsil sisteminin özünəməxsus ənənəvi xüsusiyyətləri vardır.

Böyük Britaniyada təhsil sistemi dörd əsas hissəyə bölünür: icbari təhsil (compulsory education), ibtidai təhsil (primary education), orta təhsil (secondary education), əlavə təhsil (further education) və ali təhsil (higher education). İngiltərədə uşaqlar qanuni olaraq 5 yaşından 16 yaşına qədər davam edən ibtidai və orta təhsil məktəblərinə getməlidirlər.

İcbari təhsil 2 mərhələdən ibarətdir: ibtidai və orta məktəb. İngilislər 5 yaşından öyrənməyə başlayırlar. 11 yaşına kimi ibtidai məktəbdə (primary school) oxuyurlar. Növbəti mərhələ orta məktəbdir. 16 yaşında yeniyetmə təhsilini başa vurur və ona orta təhsil haqqında ümumi sertifikat GCSE (General Certificate of Secondary Education) verilir. Daha sonra təhsilini davam etdirir və ya işləməyə başlaya bilər.

Əlavə təhsil sisteminə (bizim anlayışımıza görə, "orta peşə təhsili") müxtəlif səviyyələrdə - peşədən ali təhsilə qədər kadr hazırlığını təmin edən müxtəlif kolleclər, institutlar, xüsusi təhsil müəssisələri daxildir.

Böyük Britaniyada təhsil sistemi digər ölkələrdən fərqli şəkildə təşkil olunub. Məktəblilər üçün bütün təhsil müəssisələri üzrə ümumi proqram yoxdur. Buna görə də, uşağın ehtiyaclarına cavab verəcək bir təhsil müəssisəsi seçmək imkanı həmişə mövcuddur.

Tədqiqatın göstərdiyi kimi, Böyük Britaniya universitetlərdə təhsil almaq prestijlidir. Təhsilin məzmunu mütərəqqi metod və texnologiyaların daim tətbiqi ilə əlaqədar aktualdır

və pragmatizmlə səciyyəlidir. İngilis universitetinin diplomu keyfiyyətli təhsilin simvoludur [1, s.26].

Çoxlu sayda üstünlüklərə baxmayaraq, Böyük Britaniya təhsil sisteminin mənfi cəhətləri də var. Bunlara, məsələn, universitetdə dərs yükünün ağır olması, tələbələrə təhsillə iş fəaliyyətini eyni zamanda idarə etmək imkanı vermir. Üstəlik, universitetlərin əksəriyyəti belə praktikanın əleyhinədir. Amerika Birləşmiş Ştatlarının təhsil sistemi daha sərbəst və demokratik xarakter daşıyır: proqramların yüksək çeşidi ilə tələbələr - həm məktəblilər, həm də tələbələr - oxuduqları fənləri müstəqil seçmək, habelə ixtisaslarını dəyişmək imkanına malikdirlər. Hətta universitetdə bir fakültədən digərinə keçmək, əlavə fənlər öyrənmək mümkündür. ABŞ-da təhsil hüququ ABŞ Konstitusiyası və Təhsil haqqında qanun ilə təmin edilir. Məktəblər ilk növbədə dövlət tərəfindən maliyyələşdirilsə də, Amerikada dövlət təhsil sistemi mövcud deyil. Hər bir ştatda təhsil üzrə yerli seçki şurası var ki, onlar da tədris planlarını hazırlayır və məktəbdə təlim işlərini idarə edir. Amerikada uşaqların əksəriyyəti beş yaşından etibarən əsasən uşaq bağçasında tərbiyə olunur, burada uşaqlar ibtidai məktəbə hazırlanır, tədrisən oyundan oxumağa və yazıya keçir. Məktəbdə ilk il "kindergarten" (uşaq bağçası) və ya "pre-school" məktəbə-qədər təhsil adlanır. Bu, bütün uşaqlar üçün zəruridir. İbtidai təhsil "elementary" school adlanır. ABŞ-ın 45 ştatında uşaqlar üçün təhsil 6-7 yaşdan başlayır. İcbari təhsil, bir qayda olaraq, 16 yaşa qədər davam edir. Əksər məktəb rayonlarında ümumi məktəb yaşı 12 ildir. İbtidai məktəb müstəqil fəaliyyət göstərən təhsil müəssisəsidir, burada bir müəllim bütün dərsləri aparır. Ana dilinə və mütaliyəyə dərs vaxtının demək olar ki, yarısı həsr edilir. Riyaziyyat dərsinə musiqi, təsviri incəsənət və əl əməyinə ayrılan vaxt qədər zaman ayrılır [2, s.27]. ABŞ-da dünya universitetləri arasında yüksək reytingə malik olan universitetlər mövcuddur. Amerikanın ali təhsil müəssisələrinin yüksək akademik standartlara malik olması və tələbələrinə mükəmməl təhsil təklif etməsi və digər çoxsaylı amillərə görə ABŞ təhsil sistemi ən yüksək sıraya qoyulur [3, s.22].

Dünya ölkələrinin əksər tələbələri məhz ABŞ-da və ya Böyük Britaniyada təhsil almaq

istəyir və bu da heç də əsassız sayılmır: dünya universitetlərinin reytingində ilk onluqdan dördü Britaniyada, beşi isə ABŞ-dadır. Ümumiyyətlə, Birləşmiş Ştatlar təkcə əsas fənlərə deyil, həm də məsələn, düşüncə və məntiqin inkişafına yönəlmiş humanitar elmləri də əhatə edəcək daha geniş təhsil verir. Böyük Britaniyanın ali təhsil müəssisələri isə əsas ixtisasla bağlı "dərini" biliklər verir. Əgər ABŞ-da ixtisası ikinci təhsil ilinin sonunda seçmək olursa, o zaman Britaniya universitetlərində seçim qəbul mərhələsində aparılmalıdır. Böyük Britaniya universitetləri təbiət elmləri, xüsusilə kimya mühəndisliyi, tibbi kimya, biokimya, eləcə də incəsənət və dizayn təhsil sahəsində qabaqcıldır. Maliyyə sahəsində və ya biznesin inkişafı üzrə təhsil almaq üçün məhz ABŞ – biznes təhsilin vətənidir. Böyük Britaniyada təhsilin yüksək standartlarına riayət olunmasına nəzarət edən Keyfiyyət Təminatı Agentliyinin - QAA-nın aparıcı rolu ilə universitetlərin və onların təhsil proqramlarının çoxmərhələli akkreditasiyası sistemi yaradılmışdır. Lakin bir sıra Britaniya universitetləri digər təhsil müəssisələrinin təhsil proqramlarını QAA ilə razılaşdırılmış meyarlara əsasən qiymətləndirirlər. Məsələn, 1992-ci ildə açıq universitet öz strukturunu yaratdı - Açıq Universitet Validasiya Xidmətləri (OUVS), təhsil müəssisələrinin akkreditasiyası və təhsil proqramlarının, o cümlədən Böyük Britaniyadan kənar da olanların təsdiqi (ratifikasiyası) ilə məşğul olur [4, s.25]. Amerika və Britaniya ali təhsil müəssisələri ənənəvi olaraq bütün universitet reytinglərində liderlik edirlər. Təhsil sistemi baxımından ön sıralarda yer tutan Böyük Britaniyanın Təhsil Sistemi ilə Amerika Birləşmiş Ştatlarının Təhsil Sistemi arasında faktiki fərqlər nədən ibarətdir? Heç kimə sirr deyil ki, Böyük Britaniya və ya ABŞ-da təhsil bütün dünyada prestijlidir və yüksək qiymətləndirilir. Harada təhsil almaq daha yaxşıdır? Bu suala cavab vermək üçün ABŞ və Böyük Britaniyadakı təhsil sistemlərini müqayisə edək.

Fərqli cəhətlər:

1. ABŞ məktəblərində təhsil 12 sinif davam edir. Məzunlar dörd illik bakalavr proqramı üzrə universitetə daxil ola bilərlər.
2. Böyük Britaniyada məktəbi 10-11-ci sinifdən sonra bitirirlər və universitetə qədər ha-

- zırlıq olmadan dərhal universitetlərə daxil ola bilmirlər.
3. ABŞ və Böyük Britaniyadakı təhsil sistemi arasında ən mühüm fərq ali təhsil müəssisələrində təhsil müddətidir. ABŞ-da təhsil müddəti, bir qayda olaraq, bakalavr pilləsi üçün 4 il, magistr dərəcəsi üçün 2 il, Böyük Britaniyada isə - bakalavr dərəcəsi, orta hesabla, 3 il davam edə bilər, magistr dərəcəsi isə 1 il müddətinə tamamlamaq olar (Şotlandiyada isə bakalavr dərəcəsi almaq üçün 4 il oxumaq lazımdır).
 4. Akademik olaraq, ABŞ-da təhsil almaq İngiltərədən daha asandır, belə ki, kurslar, testlər daha asandır. Lakin əlbəttə ki, yüksək nüfuza malik olan hər hansı bir kollece daxil olmaq istərkən, daha çətin kurslar mövcuddur.
 5. Böyük Britaniyada 100 ballıq qiymətləndirmə sistemi mövcuddur, sertifikatlaşdırma üçün aşağı bal - 50 baldır. ABŞ-da isə qiymətləndirmə sistemi beş ballıqdır və hərflərlə (A-dan F-ə qədər) ifadə edilir.
 6. Təhsil ödənişinə gəldikdə, ümumiyyətlə, Böyük Britaniyada təhsil ödənişinin ABŞ ilə müqayisədə bir neçə dəfə ucuz olduğu qəbul edilir. Lakin Böyük Britaniyada ABŞ-dan fərqli olaraq, təhsil ödənişi məbləğinə yaşayış, yemək və təhsil materialları daxil deyil ki, bu da təhsilin ümumi dəyərinin 50%-ni təşkil edə bilər. Nəticədə, təhsil fərqi əhəmiyyətsiz görünür. Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, Böyük Britaniyada xarici vətəndaşlar təhsilin tam dəyərini ödəyir, ABŞ-da isə təhsil xərcləri azaldıla bilər və hətta, tamamilə güzəştə ödənişsiz təqaüd proqramları tətbiq edilə bilər. ABŞ ali təhsil müəssisələri tələbələri təhsil kreditləri ilə də təmin edə bilirlər.
 7. ABŞ və Böyük Britaniya universitetlərində tədris ili də fərqli şəkildə qurulub. ABŞ-da semestrlər payız, yaz və əlavə yay semestrlərinə ayrılır. Tədris ili avqustda başlayır və iyunda bitir. Böyük Britaniya universitetlərində isə trimestr sistemi mövcuddur. Birinci qış trimestri sentyabrdan dekabrın sonuna qədər davam edir. Ən qısa trimestr yazdır, yanvardan mart ayına qədər davam edir. Yay trimestri apreldən iyul ayına qədər davam edir.
 8. ABŞ-da biliklər bütün təhsil müddətində ev tapşırığı, imtahanlar və kurs işlərinin nəticələri ilə qiymətləndirilir, Böyük Britaniyada isə, əksinə, klassik sessiyalarda olduğu kimi, hər ilin sonunda tələbələr keçdikləri bütün materiallar üzrə imtahan verirlər.
 9. Böyük Britaniyada təhsil sistemi bir neçə səviyyədən ibarətdir: məktəbəqədər (5 yaşa qədər), ibtidai (5-13 yaş), orta (13-16/18 yaş), orta təhsildən sonrakı və ya peşə (16 yaşdan yuxarı) və ali təhsil (18 yaşdan yuxarı). ABŞ-da təhsil ayrı-ayrı təhsil pillələrindən - məktəbəqədər, ibtidai, orta və ali təhsil pillələrindən ibarətdir. Üç səviyyədə: federal, ştat və yerli hökumət tərəfindən nəzarət olunur və maliyyələşdirilir.
 10. ABŞ-ın bütün ştatlarında ştatdan asılı olaraq beş və ya səkkiz yaşından on altı və ya on səkkiz yaşa qədər olan uşaqlar üçün məcburi təhsil qanunları var. Təhsil proqramı ştatdan ştata fərqli ola bilər, lakin bütün ştatlarda dövlət məktəbi şagirdlərinin minimum təhsil səviyyəsi ilə təmin olunduğuna əmin olmalıdırlar.
 11. ABŞ-da təhsil hüququ Konstitusiyalarla tənzimləndiyi halda, İngiltərədə isə idarə sistemi Milli Təhsil Proqramıdır.
 12. İngiltərədə bütün məktəblər vahid təhsil minimumuna riayət edir və yalnız ABŞ-da hər bir ştat, bəzən hətta məktəb təhsilin strukturunu müstəqil şəkildə müəyyən edir.
 13. ABŞ-da uşaqlar 6 yaşında, İngiltərədə isə 5 yaşında məktəbə gedir. Bütün ölkələrdə ibtidai təhsilin əsas məqsədi uşaqların hər tərəfli intellektual, sosial və fiziki inkişafıdır.
 14. İngiltərədə yuxarı siniflər məcburi deyil, ştatlarda isə məcburidir.
 15. Böyük fərq bildiyimiz kimi dərs ilinin başlanma vaxtıdır. ABŞ-da dərs ilinin başlanması üçün dəqiq tarix yoxdur, hər bir ştat tərəfindən müəyyən edilir. Avqustun və hətta sentyabrın istənilən günü belə başlaya bilər, Böyük Britaniyada isə tədris ili sentyabrın ilk çərşənbə axşamı başlayır.
 16. Tədris ili ABŞ-da 175-186 gün davam edir, üç trimestrə bölünür. Böyük Britani-

yada tədris ilinin müddəti isə 38 həftədir. Tədris ili sentyabrın 1-dən iyunun sonuna qədərdir. Bir qayda olaraq, tədris ili semestrlərə bölünür: payız (Milad bayramına qədər-2-3 həftə), yaz (Paxxaya qədər, 2-3 həftə) və yay (iyun ayının sonuna qədər-6 həftə).

17. Məktəbli forması ənənəsi ilk dəfə konservativ ölkə olan İngiltərədə tətbiq edilmişdir. Uniforma burada hələ 16-cı əsrdə meydana çıxmışdır. Məktəbli formasının məcburi atributu isə məktəbin emblemidir. Təhsil Nazirliyinin nümayəndələrinin hesab etdikləri kimi, Müasir Britaniyada məktəbli formasının tətbiqi nizam-intizamın qorunmasına köməklik edir, bütün irqlərdən və siniflərdən olan şagirdlər arasında sərhədi aradan qaldırır. Amerikada məktəbli formaları əsasən özəl məktəblərdə geniş yayılmışdır. Bir qayda olaraq, təhsil müəssisəsinin emblemini ehtiva edir. Adi dövlət məktəblərində, əksər hallarda, məktəbli forması tətbiq edilmir. Bir qayda olaraq, məktəblilər sadə geyinirlər: cins şalvar, geniş köynək, idman ayaqqabısı və s.

Oxşar cəhətlər:

1. Hər 2 ölkədə təhsil pulsuzdur, lakin özəl ödənişli məktəblər də var.
2. Hər iki ölkə üçün təbii ki, orta təhsil icbaridir.
3. ABŞ və Böyük Britaniyada dərslər həftəsi 5 gündür.
4. İstər ABŞ, istərsə də Böyük Britaniya universitetlərində təhsil almaq, seçimdən asılı olmayaraq, şəxsi və peşəkar inkişafa əla investisiyadır.

Nəticələrin təhlili. Bütün yuxarıda qeyd edilənlərə yekun vuraraq bildirmək olar ki, məhz təhsil cəmiyyətinin və insanın mədəniyyətinin inkişafının əsas vasitələrindən biridir. Aparıcı ölkələrin təhsil sistemlərinin müasir inkişaf tendensiyalarını təhlil etdikdən sonra belə nəticəyə gəlmək olar ki, bu ölkələrin hər birinin özünəməxsus xüsusiyyətləri və təhsil sahəsində müəyyən formalaşmış ənənələri var. Ancaq eyni zamanda da, onların müəyyən oxşarlıqları da var.

Hər iki ölkədə təhsilin dəyəri az deyil, lakin ABŞ-da təhsilin ödənişi, ümumiyyətlə Böyük Britaniyadakı təhsil qiymətindən yük-

səkdir. Times Higher Education World University Rankings-in məlumatına görə, dünyanın ən yaxşı 200 universitetinin yarısından çoxu ABŞ və ya Böyük Britaniyada yerləşir. Hər iki ölkə zəngin keyfiyyətli ali təhsil ənənəsinə, mükəmməl tədqiqat bazasına və intellektuallığın və akademik azadlığın inkişafına şərait yaradan mədəniyyətə malikdir. Bununla belə, hər iki ölkə əlbəttə ki, mükəmməl öyrənmə mühiti təmin etsə də, universitet strukturu və tələbə həyatı baxımından aralarında çoxlu fərqlər var. Bu məqalədə Amerika və Britaniya təhsil sistemləri arasındakı əsas fərqlər qeyd edilmişdir.

Yekun nəticələr. Bu materialı öyrəniş təhlil etdikdən sonra aşağıdakı nəticələrə gələ bilərik. Bütün ölkələrdə təhsilin ən əsas oxşarlığı ondan ibarətdir ki, təhsil həm psixoloji, həm də fiziki cəhətdən inkişaf etmiş şəxsiyyət yetişdirmək, uşağı cəmiyyətdə həyata hazırlamaq, vətənpərvər şəxsiyyət yetişdirmək, tolerantlıq və humanizm ruhunda tərbiyə etmək məqsədi daşıyır. Bu məqalədə yüksək keyfiyyətli təhsil sisteminə malik olan Böyük Britaniya və Amerika Birləşmiş Ştatlarının təhsil sistemləri arasındakı oxşar və fərqli aspektlər müzakirə olunmuşdur. Məqalə təhsil sisteminin müqayisəli təhlili, şübhəsiz ki, məktəblilər və müəllimlər üçün bir növ məlumat kitabçası kimi faydalı olacaqdır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Плаксина Н.В.** Миссия университета в системе высшего образования Великобритании. Проблемы современного образования. 2015, № 3, с. 24–31.
2. **Лутцева Е.А.** Начальная ступень образования: структура, содержание, проблемы, перспективы. Начальное образование. 2005, № 4 (июль-август), с.24-31
3. **Эволюция в системе образования в США.** Народное образование. 2004г., №9, с. 20-28.
4. **Шестакова М.В.** Зарубежные модели оценки качества высшего образования. Экология человека. 2008, № 11, с.23-28.
5. <http://www.infousa.ru/education/contents.htm> Система образования в Соединенных Штатах Америки.
6. <http://ru.wikipedia.org/wiki/> Образование в Великобритании.

РАЗЛИЧИЯ И СХОДСТВА МЕЖДУ СИСТЕМАМИ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕЛИКОБРИТАНИИ И США

С.Д. Гурбанова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
solmaz.gurbanova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0926-5705

Аннотация. В статье отражено влияние системы образования на социально-экономическое и культурное развитие общества. Показаны схожие и отличающиеся аспекты образовательной системы Соединенных Штатов Америки

Великобритании, где система образования по качеству является самой лучшей в мире.

Ключевые слова: *система образования, обязательное образование, сходство, различие, школа, вуз, семестр.*

THE DIFFERENCES AND SIMILARITIES BETWEEN UK AND USA EDUCATION SYSTEMS

S.D. Gurbanova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
solmaz.gurbanova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0926-5705

Annotation. The article discusses the fact that the education system is one of the main tasks of socio-economic and cultural development of society, shows the similarities and differences between the education systems

of the United Kingdom and the United States, which have a high quality education system.

Keywords: *education system, compulsory education, similarity, difference, school, university, semester.*

DİL ÖYRƏNMƏKDƏ YAŞ FƏRQİNİN TƏSİRİ

Ü.Ə. Şahniyarova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
ulkar.shahniyarova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5012-9086

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Xarici dillərin öyrənilməsi digər xalqlara hörmət etməyi öyrədir və təşviq edir: dil və insan təbiətinin qarşılıqlı əlaqəsini dərk etməyə kömək edir. Xarici dillər insanın dünyaya baxışını genişləndirir, təcrübələrini liberallaşdırır və insanı daha çevik və dözümlü edir. Xarici dillərin öyrənilməsi qlobal dünyada əsas problemə çevrilir. İnsanların xarici dil öyrənmələrinin səbəblərindən biri iqtisadi inkişafdır. Xarici dillərə sənaye dünyasında iqtisadi əmtəə kimi baxılır, çünki müxtəlif ölkələrdən və fərqli mədəniyyətlərdən olan insanlar iş yerlərində fərqli bacarıq və bilikləri bölüşmək üçün bir araya gələcəklər.

Yaşın dilin mənimsənilməsi üçün vacib amil olduğuna inanılır. Yetkinlik yaşına çatmamış və ya kritik dövrdə olan öyrənənlər dili böyüklərdən daha sürətli öyrənə bilirlər. Lakin bu hadisə tamamilə doğru deyil. Gənc yaşda dili öyrənmək onların dil öyrənən kimi uğur qazanacağına zəmanət vermir. Bir çox faktlar və araşdırmalar göstərir ki, dili yaşlılar daha yaxşı öyrənirlər. Bu, dilin mənimsənilməsinə təsir edən başqa bir amil ola bilər. Motivasiya dili əldə etmək üçün ən vacib avaraandır. İstər kiçik yaşda, istərsə də böyük yaşda öyrənmələrinin fərqi yoxdur. Nə qədər ki, öyrənmək üçün motivasiyaları var, onlar dil əldə etməkdə uğur qazanacaqlar. Buna görə də, ingilis dili müəllimləri öyrənənlərin motivasiyasını artırmaq üçün tədris və təlim prosesində effektiv və innovativ üsul yaratmalıdırlar.

Məqalə yaş fərqinin ikinci dilin öyrənilməsinə təsirini araşdırır və bu sahədə tədqiqatçıların apardığı tədqiqatlar və əldə etdiyi nəticələri təqdim edir.

Açar sözlər: yaş fərqi, tədqiqat, praktiklik, tələffüz, dilin mənimsənilməsi, monoloq, ünsiyyət.

İkinci dilin mənimsənilməsində mühüm amillərdən biri yaşdır. Heç bir şübhə yoxdur ki, öyrənənlər kritik dövrdə dili effektiv şəkildə mənimsəyə bilirlər. Kritik Dövr Fərziyyəsi ondan ibarətdir ki, insan inkişafında beynin dil öyrənməkdə uğur qazanmağa meylli olduğu bir vaxt var [6, s.68]. 0-12 yaş arasında dilin mənimsənilməsi çox sürətlidir. İnsan beyninin dil öyrənmə uğuruna təsir etdiyi vaxtdır. Təbii mühitlərdə ikinci dilləri mənimsəyən uşaqlar böyüklərdən daha çox öz doğma dildə danışan kimi səslənilirlər [2, s.78]. Ancaq bu hələ də mübahisəli bir mövzudur ki, yaş dilin mənimsənilməsində ən çox təsir edən faktoru vermir. Bəzi insanlar inanır ki, motivasiya dil əldə etməkdə daha yaxşı uğur qazandıra bilər. İbtidai məktəbdə ingilis dili tədris olunsa da, ibtidai sinifdən orta məktəbə qədər öyrəncilər bunu öyrənsələr də, ingilis dilində danışa bilmirlər. Onlar uzun illər ingilis dilini öyrənirlər, lakin hələ də hədəf dili əldə etməkdə çətinlik çəkilir. Beləliklə, ikinci/xarici dilin neçə yaşda öyrənilməsi artıq tədqiqat məsələsidir.

Bundan əlavə, bəzi tədqiqatlar göstərir ki, yaşlı öyrənənlər gənc öyrənənlərə nisbətən daha fəaldırlar. [6, s.69]. Bu tədqiqatlara əsaslanaraq, böyük öyrənənlər öz metalinqvistik biliklərindən, yaddaş strategiyalarından və problem həll etmə bacarıqlarından istifadə edə bilirlər, buna görə də onlar ikinci/xarici dil təlimatını daha yaxşı yerinə yetirə bilirlər. Təhsil mühitində, ibtidai məktəb səviyyəsində ikinci dili öyrənməyə başlayan tələbələr uzunmüddətli perspektivdə heç də həmişə başlayanlara nisbətən daha yüksək bacarıq əldə etmirlər.

Yaşın ikinci dilin mənimsənilməsinə təsiri ilə bağlı ən erkən tədqiqatlardan bəziləri

kritik dövr fərziyyəsini sübut etmək və ya təkzib etməyə yönəlmişdir. Lenneberq nəzəriyyə-sini irəli sürdü ki, dilin mənimsənilməsi bioloji amillərlə müəyyən edilən anadangəlmə bir prosesdir və dilin mənimsənilməsi üçün kritik dövrü təxminən iki yaşdan yetkinliyə qədər məhdudlaşdırır. Lenneberq hesab edirdi ki, lateralizasiyadan sonra (beynin iki tərəfinin xüsusi funksiyaları inkişaf etdirdiyi proses) beyin plastikliyi itirir. Lenneberq dil funksiyasının lateralizasiyasının adətən yetkinlik dövründə tamamlandığını və yeniyetməlikdən sonrakı dilin mənimsənilməsini çətinləşdirdiyini iddia etdi [2, s.89-91].

Bir çox tədqiqatlar bu fərziyyəni tələffüzün mənimsənilməsində uşaqları böyük-lərlə müqayisə edərək sınaqdan keçirmişdir. Subyektlərin ikinci dilə məruz qaldıqdan sonra beş ildən artıq müddətdə tələffüzünü araşdıran tədqiqatlar ardıcıl olaraq müəyyən edir ki, böyük-lərin böyük əksəriyyəti ikinci dil yetkinlik dövründən sonra mənimsənilmədə öz ləhcəsini saxlayır, halbuki yetkinlik yaşına çatmamışdan əvvəl ikinci dili mənimsəməyə başlayan uşaqlarda yad ləhcə az olur və ya heç yoxdur. Tələbələrin ikinci dilə məruz qalmasından üç il sonra tələffüz əldə etmələrini qiymətləndirən iki araşdırma, gənc tələbələrin yetkinlik yaşına çatmamış yeniyetmələrlə müqayisədə daha çox vurğusuz tələffüzü saxladıklarını aşkar etdi [3, s.153].

Tədqiqatçılar lateralizasiyanın əslində hansı yaşda baş verdiyini müzakirə etdilər. Kinsbourne doğumla tamamlamağı təklif edir; Krashen onun 5 yaşa qədər tamamlana biləcəyini təklif edir; Lenneberg cinsi yetkinliyə qədər lateralizasiyanı təklif edir. Long (1988) beyin plaktikliyi itirməsinin lateralizasiya ilə əlaqəsi olmayan beyin yetkinliyinin digər aspektləri ilə bağlı olduğunu göstərir. Dəqiq vaxtdan və ya digər əlaqəli amillərdən asılı olmayaraq, yetkinlik dövründən sonra ikinci bir dil əldə edən insanların əksəriyyətinin ikinci dildə vurğu saxladığına dair çox güclü sübutlar var. Ola bilər ki, kritik dövr fərziyyəsini yoxlamaq cəhdi dil biliyinin bir aspektinə - tələffüzə və uşaq/böyük dixotomiyaya həddən artıq diqqət yetirilir. Pedaqoqları kiçik uşaqların (4-7), böyük uşaqların (8-12) və yeniyetmələrin

(13-16) dil mənimsəməsindəki fərqlər daha çox narahat edə bilər və onları tələffüzdən daha çox mənimsənilməli olan dilin aspektləri maraqlandıra bilər. Sonrakı bölmələr yaşın məktəbli uşaqların getdikcə mürəkkəb dil sahələrini mənimsəməsinə təsirini araşdırır: birincisi, əsas şifahi bacarıqlar, sonra şifahi və yazılı bacarıqlar daxil olmaqla məktəb üçün dil bacarıqları və nəhayət, məzmun sahəsinin inkişafında dil bacarıqları [5, s.36-43].

Yaş həddi ikinci dil inkişafına təsir edirmi?

Kritik dövr tədqiqatları adətən uşaq-böyük fərqlərə diqqət yetirir və təklif edirdi ki, hələ də kritik dövrdə fəaliyyət göstərən gənc öyrənənlər əsas öyrənənlər olmalıdırlar. Bununla belə, müxtəlif yaşlarda olan uşaqlar tərəfindən şifahi dil bacarıqlarının mənimsənilməsi ilə bağlı araşdırmalar, ilkin olaraq, yaşlı uşaqlar kiçik uşaqlardan daha tez mənimsəndikləri qənaətinə gətirir. Məsələn, Fathman fransız dilində doqquz aylıq təlimdən sonra 7-9 yaşlı uşaqların anlama, təqlid və söhbətdə 4-6 yaşlı uşaqlardan daha yaxşı performans göstərdiyini aşkar etdi. Eynilə, Fathman tələffüz, morfolojiya və sintaksis baxımından 11-15 yaşlıların ingilis dilini ikinci dil kimi mənimsəməkdə 6-10 yaşlı uşaqlardan əhəmiyyətli dərəcədə yaxşı olduğunu müəyyən etmişdir. Fathmanın tədqiqatında isə üçüncü sinifdə kiçik şagirdlər eyni növ tədbirlər üzrə yaşlı tələbələrə üstələyiblər. [3, s.178-180] Bu flip-flop nümunəsi dilə qısa müddətli və uzunmüddətli məruz qalma ilə bağlı araşdırmadan sonra işdə davam edir; yəni, erkən üstünlük yaşlı tələbə üçün (hətta yetkinlik dövründən sonra da) şifahi bacarıqların əldə edilməsində görünür, lakin gənc alıcılar bir neçə ildən sonra nəhayət ki, yaşlıları yetişdirir və onlardan üstün olurlar [5, s.67-69; s.121-123].

Məktəb Yaş Məzmun Sahəsinin Nailiyyətinə Təsir edirmi?

Collier ABŞ-a gələn 1548 immiqrantın yalnız ingilis dilində təhsil aldıkları zaman bütün məzmun sahələri üzrə ikinci dil bacarıqlarına yiyələnmələri üçün tələb olunan vaxtın uzunluğunu təhlil etmişdir. İngilis dili ikinci dil kimi tədris edildikdən sonra şagirdlər dördüncü, altıncı, səkkizinci və on birinci sinif-

lərdə oxu, dil sənəti, sosial elmlər, elm və riyaziyyat üzrə Science Research Associates (SRA) tərəfindən hazırlanmış standart testlərdən istifadə edərək sınaqdan keçirilmişdir. Tədqiqata 5 yaşından 15 yaşına qədər ingilis dili ilə tanış olmağa başlayan bir sıra tələbələri əhatə etdi. Yaşayış müddəti iki ildən beş ilə qədər təyin edildi Tədqiqata yalnız ABŞ-a gələrkən ingilis dili sinif səviyyəsində olan və ingilis dilini daha əvvəl bilməyən tələbələr daxil edildi. Tədqiqat göstərdi ki, 5 ilə 7 yaş arasında olan tələbələr akademik nailiyyətlərdə böyük uşaqlardan əhəmiyyətli dərəcədə geri qalırlar, 12-15 yaş arası gələnlər isə yaş və sinif normalarına çatmaqda ən böyük çətinliklə qarşılaşdılar. [1, s.233]

Bu tapıntı ilk baxışda ilk dil bilikləri daha yaxşı inkişaf etmiş yaşlı şagirdlərin məktəb üçün ikinci dili kiçik şagirdlərə nisbətən daha tez mənimsəməsi ilə bağlı ümumiləşdirmə ilə ziddiyyət təşkil edir. Bununla belə, bu, əslində hər bir sonrakı sinif səviyyəsində dil inkişafının artan mürəkkəbliyinə və ikinci dil əldə edərkən məzmun sahəsi üzrə təlimatlardan vaxt ayırmağın nəticələrinə işarə edə bilər. Məsələn, gələnlər zaman 12 yaşlı olan və yeddinci sinifə daxil olan və ingilis dilində heç bir təcrübə olmadan məktəbə tam ingilis dilində başlayan tələbələr əsas şifahi ingilis dilinin başlanğıc səviyyələrini əldə etmək üçün vaxt ayrımalıdırlar. Onlar məktəb üçün ingilis dilini daha dərin inkişafına keçmək üçün ingilis dilini mənimsədikcə və ingilis dilində kifayət qədər geniş söz ehtiyatını inkişaf etdirdikcə, bu vaxt ərzində digər tərəfdən riyaziyyat, elm və sosial elmlər üzrə iki-üç illik öyrənmələrini itirə bilərlər. Orta məktəb tələbələri müəyyən bir müddətdən sonra yerli danışanların performans səviyyəsində nail olmaq istəsələr, bunun üçün iki-üç illik mürəkkəb zamandan keçməlidirlər.

Aydındır ki, məktəb üçün ikinci dilin mənimsənilməsində yaş (yaxud yaşa bağlı amillər) əsas amillərdir. Qəbulun ilkin mərhələlərində yaşlı tələbələr kiçik tələbələrə nisbətən daha sürətli və daha səmərəli olurlar. Yaşlı tələbələr ikinci dildə məktəb bacarıqlarını əldə etməyə kömək etmək üçün ana dillərində idrak inkişafının üstünlüyünə malikdirlər. Bu erkən üstünlük böyüklər üçün birinci ildən sonra aza-

lır, lakin ikinci dil bacarıqlarının davamlı inkişafı üçün daha böyük uşaqlar və yeniyetmələr üçün qalır. Yetkinlik yaşına çatmamış yeniyetmələr ikinci dildə vurğunu saxlayayırlar. Əks halda, onlar tam ikinci dil biliyini inkişaf etdirə bilərlər. Yalnız ikinci dildə təhsil aldıqda, 8-12 yaş aralığında olan tələbələr ikinci dildə məktəb bacarıqlarının ən üstün öyrənciləri ola bilərlər, çünki onların bəzi bacarıqları var və hələ də dil biliklərini təkmilləşdirməyə vaxtları var. Yeniyetmələr ikinci dil bacarıqlarını sürətlə əldə edə bilsələr də, itirilmiş akademik illərini asanlıqla kompensasiya etmək üçün daha az vaxtları olur. Nəzərə almaq lazımdır ki, yaşın təsiri zaman keçdikcə azalır. İstənilən proqram növündə dil ehtiyacı olan tələbələrin ana dilində danışanların məktəb dil biliyi səviyyəsinə çatması ən azı dörd il tələb edir və bu gələnlər yaşından və məktəb proqramının növündən asılı olaraq səkkiz və ya daha çox il çəkə bilər.

Piaget, yaşlandıqca düşüncə proseslərimiz və nümunələrimizin sistemətlə olaraq dəyişməsi ilə insanın idrak inkişafının yetkinlik mərhələlərində necə əldə edildiyini göstərdi. O, daha mürəkkəb koqnitiv inkişafın bir hissəsi kimi dilin inkişafı mərhələlərini dərk etməyimizə də təsir göstərmişdir. Məsələn, Piaget uşaqlarda "eqosentrik" və "sosiallaşmış" nitqi fərqləndirdi. Beş və altı yaşlı uşaqların birlikdə işlədiyini və oynamasını seyr edərkən, onların ünsiyyətinin çox vaxt monoloqlara bənzədiyini gördü. Uşaqlar danışdılar, amma kimin dinlədiyini çox fərq etmədən. Onlar başqasının cavabını gözləmədən öz suallarına cavab verərdilər və çox vaxt bir neçə uşaq Piagetin "kollektiv monoloqlar" adlandırdığı şəkildə eyni vaxtda danışardı. Uşaqlar, Piagetin idrak inkişafının əməliyyatdan əvvəlki mərhələdən çıxaraq konkret əməliyyat mərhələsinə keçməyincə davamlı ictimailəşmiş nitqlə məşğul ola bilməyəcəklər kimi təzahür etdi. Normalda altı və ya yeddi yaşlarında baş verən bu dəyişiklik, uşaqların bir vəziyyətin birdən çox aspektinə və ya tək bir baxış bucağına diqqət yetirə bilmədiklərini və münasibətləri düşünməyə başladığını tapdı. Bu zaman onlar müxtəlif auditoriyalarla fərqli ünsiyyət qurmağın - dinləyicinin nöqtə-

yi-nəzərini nəzərə almağın zəruriliyini düşünməyə başlayırlar [7, s.18-27].

Dilin mənimsənilməsinin sosial-mədəni kontekstinə nəzər saldıqda, uşağın mühitinin onun dildən istifadə etmək bacarığını tərbiyə etdiyi və formalaşdırdığına dair sübutlar tapmaq olar. Xüsusilə, uşağın evdə və cəmiyyətdə dillə bağlı təcrübələri daha sonra məktəbdəki uğurları ilə çox əlaqəsi ola bilər və yaşa bağlı ola bilər. Stenford Universitetində etnoqraf Shirley Brice Heath məktəb və dil inkişafı ilə bağlı aşağıdakı müşahidələri edir: Qəribdər ki, tədrisin ortaq gözləntisi gəncləri tədricən və şəfqətlə “real dünyada” - həyata hazırlamadır, lakin məktəb işçiləri nadir hallarda dil sənəti kurikulumunun arxasında yatan bəzi fundamental anlayışların dil azlıqlarının uşaqlar üçün sərt tələblər olduğunu qəbul etmir. Yalnız bütün uşaqların ingiliscə danışmağı öyrənməyinə dair ümumi gözlənti deyil, həm də onların məktəbə başlamazdan əvvəl akademik həyatda istifadə olunan dil normalarını mənimsəmiş olduqlarına dair fərziyyə irəli sürülür [4, s.148].

Dildən müxtəlif üsullarla istifadə etmək bacarığı, şübhəsiz ki, məktəbdə müvəffəqiyyət əldə etmək üçün ilkin şərtədir, lakin məktəbdə bəzi üsullar açıq şəkildə öyrədilmir. Bəzi uşaqlar bu bacarığı evdə inkişaf etdirir və məktəbə gətirirlər; başqaları - amma hamısı deyil – bunu məktəbdə müəllimlər, dərslilər və həmyaşlıqlar tərəfindən təqdim olunan modellərdən öyrənir. Bu vacib bir məqamdır, çünki asanlıqla güman etmək olar ki, Heath sadaladığı dildə hər şeyi edə bilməyən beş yaşlı uşaqlar bunları edə bilən səkkiz yaşlı uşaq arasındakı fərq sadəcə təhsildir.

Yaş faktorunun dilin mənimsənilməsində ən çox töhfə verdiyinə inanılır. Kritik dövrdə gənc öyrənənlər dili daha uğurlu qazanmağa meyillidirlər. Bununla belə, bəzi tədqiqatlar göstərdi ki, yaşlı öyrənənlər dili daha yaxşı mənimsəyir. Fikrimcə, öyrənənlər dili gənc yaşda öyrənsələr də, bu, gənc öyrənənlərin daha yaxşı öyrənən olmasına zəmanət verə bilməz. Bundan əlavə, uşaqlarda ikinci/xarici dil öyrənməkdə problemlər yarada biləcək bəzi xüsusiyyətlər var. Onların dili mənimsəmək bacarığı böyüklər kimi deyil. Uşaqlar konkret

lüğət haqqında öyrənə bilər, lakin mücərrəd lüğəti öyrənə bilməzlər və qrammatika kimi bəzi formul aspektlərini təşkil edə bilmirlər. Tədqiqatlar həmçinin, erkən mərhələdə birdən çox dil (ikinci/xarici) öyrənən uşaqların nitq gecikməsinə səbəb ola biləcəyini müəyyən etdi. Syabanidə istinad edilən Smith, ikidilli uşaq qruplarının daha yüksək intellektə malik uşaqlar istisna olmaqla, yalnız bir dildən istifadə edənlərə nisbətən daha az söz ehtiyatına sahib olduğunu aşkar etdi [8, s.46].

Yaşın ikinci dilin mənimsənilməsinə necə təsir etdiyi sualı göründüyü kimi böyük maraq doğurur. Bu, məktəblərimizə daxil olan müxtəlif yaşlarda olan uşaqlar üçün müvafiq kurikulumlar və tədris strategiyaları hazırlamaqlı olan müəllimlər üçün xüsusilə maraqlı sualdır. Təəssüf ki, ikinci dilin bir yaşda mənimsənilməsini asanlaşdırdığını və ya digər yaşda çətinləşdirdiyini qəti şəkildə söyləmək üçün ümumiyyətlə çox az şey məlumdur. Bununla belə, psixolinqvistik və sosiolinqvistik nəzəriyyə dilin mənimsənilməsinin yaşa bağlı təsirlərin mümkün izahatlarını təklif edir. Özünə inam da filtr və ya maneə rolunu oynaya bilər. Bir çox dil azlıqlarına mənsub olan yaşlı öyrənənlər, yaşın səlahiyyət qarşısında inadkarlığına nə dərəcədə təsir etdiyinə görə, dil sinfində gənc öyrənənlərə nisbətən daha çox özünə inamla çıxış edirlər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Collier V.P.** *Age and rate of acquisition of second language for academic purposes.* TESOL Quarterly, New York Press, 2012, p. 641.
2. **Dullay H., Burt M., Krashen, Stephen D.** *Language Two.* New York: Oxford University Press, 2018.
3. **Fathman A.** *The relationship between age and second language productive ability.* Language Learning, New York: Oxford University Press, 2018, p. 311.
4. **Heath S.B.** *Sociocultural contexts of language development.* In Beyond language: Social and cultural factors in schooling language minority students. Los Angeles: Evaluation, Dissemination and Assessment Center, California State University, 2015.

5. Krashen S.D., Scarcella R.C., Long M.A. (Eds.). *Child-adult differences in second language acquisition*. Rowley, MA: Newbury House. Education for the World Press, 2013
6. Lightbown Patsy M., Spada Nina. *How languages are learned*. Third Edition. New York: Oxford University Press, 2011.
7. Piaget J. *The language and thought of the child*. New York: Harcourt, Brace, New York: Oxford University Press, 2016.
8. Syabani A.D. Diniyah Qudus *Penanganan Terhadap Anak Speech Delay*. Retrieved from <http://digilib.uinsby.ac.id/9278/>. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2011.

ВЛИЯНИЕ РАЗНИЦЫ ВОЗРАСТА НА ИЗУЧЕНИЕ ЯЗЫКА

У.А. Шахниyarова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
ulkar.shahniyarova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5012-9086

Аннотация. Изучение иностранных языков учит и воспитывает уважение к другим народам: помогает понять взаимосвязь между языком и природой человека. Иностранные языки расширяют мировоззрение человека, либерализуют его опыт, делают человека более гибким и жизнестойким. Изучение иностранных языков становится серьезной проблемой в глобальном мире. Одной из причин, по которой люди изучают иностранные языки, является экономическое развитие. Иностранные языки рассматриваются как экономический товар в промышленном мире, потому что люди из разных стран и разных культур собираются вместе, чтобы поделиться различными навыками и знаниями на рабочем месте.

Считается, что возраст является важным фактором в овладении языком. Учащиеся в подростковом или критическом периоде могут выучить язык быстрее, чем взрослые. Но этот случай не совсем соответствует действительности. Изучение язы-

ка в юном возрасте не гарантирует, что они будут успешными в изучении языка. Многие факты и исследования показывают, что пожилые люди лучше изучают языки. Это может быть еще одним фактором, влияющим на усвоение языка. Мотивация является наиболее важным ключом к овладению языком. Неважно, учатся ли они в молодом возрасте или в старшем возрасте. Пока у них есть мотивация к обучению, они будут успешны в освоении языка. Поэтому преподаватели английского языка должны создать эффективный и инновационный метод в процессе преподавания и обучения, чтобы повысить мотивацию учащихся.

В статье рассматривается влияние возрастных различий на изучение второго языка и представлены исследования и выводы исследователей в этой области.

Ключевые слова: *разница в возрасте, исследование, практичность, произношение, овладение языком, монолог, общение.*

THE EFFECT OF AGE DIFFERENCE IN LANGUAGE LEARNING

U.A. Shahniyarova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
ulkar.shahniyarova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5012-9086

Annotation. The study of foreign languages teaches and cultivates respect for other peoples: it helps to understand the relationship between language and human nature. Foreign languages expand a person's worldview, liberalize his experience, and make a person more flexible and resilient. Learning foreign languages is becoming a serious problem in the global world. One of the reasons why people learn foreign languages is economic development. Foreign languages are seen as an economic commodity in the industrial world because people from different countries and cultures come together to share different skills and knowledge in the workplace.

Age is believed to be an important factor in language acquisition. Students in adolescence or the critical period may learn a language faster than adults. But this case is not entirely true. Learning a language at a young age does

not guarantee that they will be successful in language learning. Many facts and studies show that older people learn languages better. This may be another factor affecting language acquisition. Motivation is the most important key to language acquisition. It doesn't matter if they study at a young age or at an older age. As long as they have the motivation to learn, they will be successful in mastering the language. Therefore, English teachers must create an effective and innovative method in the process of teaching and learning in order to increase the motivation of students.

The article discusses the impact of age differences on second language learning and presents the research and findings of researchers in this field.

Keywords: *age difference, research, practicality, pronunciation, language acquisition, monologue, communication.*

MODERN DEVELOPMENT TRENDS OF THE ORGANIZATION OF OWNERSHIP STRUCTURE IN AZERBAIJAN

V.B. Ahadov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
vasif.ahad@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-0003-8933

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation. The modern economy affects the development of entrepreneurship in the field of Physical Culture and sports, the increase in the number of owners of physical education and sports organizations, the increase in the diversity of their organizational and legal forms, and the improvement of the quality of physical education and sports services.

As in all the leading countries of the world, sport is being developed in Azerbaijan and is one of the priority areas of the country's welfare. In this regard, the topic of the article is very relevant in modern times.

As in all leading countries of the world, a great place is given to the development of sports in Azerbaijan and it is one of the priority areas of the government. In this regard, the topic of the article is very relevant in modern times.

The purpose of the article is to justify the subordination of the activities of sports organizations to the objective regularities of the business environment, their current activities and further development directions.

The article includes the existing fundamental concepts and approaches of researchers of both foreign and local sports field to the development of entrepreneurship, the concept of the formation of business structures, modern management methods for the development of sports organizations.

Keywords: *sports organizations, sports entrepreneurship, sustainable development.*

Introduction. The strategic direction of the development of the country's economy is associated with an increase in the competitiveness of business entities through the implementation of entrepreneurial initiatives. Established trends in the development of sports organizations are manifested, since sport is currently both an economic and a social phenomenon. The main priorities of socio-economic policy are the formation and implementation of standards for a healthy lifestyle, increasing the level of physiological capital. Thanks to this, entrepreneurial activity in the field of Physical Culture and sports is activated, there is an increase in the number of sports and physical education organizations that differ in ownership and legal forms, their range is expanding, and the quality of services provided to the population is increasing.

Sports and physical education intensively affect the economic sphere of the state and society, depending on the quality (intellectual, physical, etc.) of the workforce. In the works of such a well-known researcher as A. Guttman, the development of modern sport is considered from the point of view of the economic systems of the Macristian Concept [2, 7].

A special place in the genesis of entrepreneurship belongs to the theory of the J.Shumpeter. According to the J.Shumpeter, the entrepreneur is a carrier of dynamic processes [3]. This is a special gift and a special function, the bearer of which does not belong to any social stratum. Entrepreneurial motives: "the desire to have your own empire", the desire to win, the joy of creativity, etc.

The Theory of J.Shumpeter, developed at the beginning of the 20th century, also remains relevant at the present time, since dynamic processes are connected with innovative

activities that are also characteristic of sports organizations.

At present, there is a two-way trend in the sports industry in the Republic of Azerbaijan:

1. Reducing the level of financing and state regulation of sports organizations by simultaneously giving them the right to engage in entrepreneurial activities.
2. Increased interest in sports as an integral part of the life of society.

The commercialization of sports is an important feature of modern society, and this process is carried out on the background of its differentiation and stratification. The implementation of entrepreneurial initiatives in sports is emphasized both in Government Programs and at the level of heads of sports organizations [1, 5].

Thus, the complex development of entrepreneurship (including minor), through the implementation of mechanisms of Government entrepreneurial partnership, is declared as the task of the strategy for the development of Physical Culture and sports.

The recognition of our country as a sports country in the world, numerous successes and achievements are highly appreciated by the international sports community, and this is an example of international interest in the development processes in the field of sports.

The series of World Championships and European Games held in our country every year, as well as taking a worthy place in the world sports arena, have led to the development of our country not only in the field of sports, but also in other areas. Along with the development of Tourism and culture, these grandiose games that give impetus to the expansion of economic relations are underpinned by the comprehensive development of our state.

The government's attention to sports ensures the popularity of sports, and a healthy generation is being formed in the country, such a generation means a healthy future of our country. Youth and Sport are concepts that complement each other. Comprehensive and

competitive training of modern youth is a continuation of the successful youth policy of the country. Our young people are distinguished not only by their active role in sports, but also in sports entrepreneurship, they play an important role in the promotion of socio-political, socio-economic events. All this is the result of great opportunities created by the government for the activities of young people, high attention and care.

Sports federations, organizations, clubs, unions, covered by the care of the Government, have also invested their work in the development of the country's sports. Receiving support from the government, they built their work on the principles of ensuring the development of physical culture and sports in the republic, preserving the health and achieving the physical development of the younger generation, educating highly professional, physically prepared youth, ready at any moment to defend the Motherland, ensuring the active participation of the national teams of the Republic in the preparation of reserve forces. Athletes who are students of these sports organizations, have performed in the form of a single team, have won high peaks in the international arena, at the Olympic Games, World and European Championships, delighting our people with victories and medals. The development of sports is always under the supervision of the president, and its development is progressing rapidly and at a high level in all regions. We do not have a district and a city without a sports center or an Olympic Center. Victories and numerous medals won by our athletes both in the country and in the international arena serve the promotion of our culture and raising the spirit of patriotism. The development of all kinds of sports in Azerbaijan, the high level of care and attention to athletes, the construction of sports complexes that meet modern requirements and, most importantly, the Olympic Movement, which has done a great job for the participation of our athletes in the Olympic Games, has won national love, the winners of the Olympic Games and athletes representing our country, are fully provided with care and support states. The regular

personal meeting of the president with athletes, attention and care for them forms the spirit for future victories, motivation to the profession and love for the mighty Azerbaijan, which always supports them. Along with the Olympic Games, the Paralympic Games are fully covered by the care and attention of the government.

This period of independence of Azerbaijan is one of the most glorious periods in the life of our people. Numerous medals won in recent years and recognition and recognition of Azerbaijan as a sporting country all over the world are an irreplaceable asset of the country's sport. All this is a successful continuation and result of the sports policy laid down by great leader Heydar Aliyev in the early years when Azerbaijan gained independence and is

one of the manifestations of great attention shown by his successor, President Ilham Aliyev to sports, athletes and specialists working in this field. So, according to the order of 2005 dated March 4, March 5 was celebrated as the "day of Physical Culture and sports".

However, the development problems of sports organizations as full-fledged participants in economic relations are the low integration of them into the economy, the inefficient use of economic potential and the poor implementation of entrepreneurial initiatives.

If we look at the data of the Statistical Committee of the Republic of Azerbaijan for 2016-2020, we can see that the structure of paid sports services provided to the population was as follows:

Table 1. Types of structure of paid sports services provided to the population (min.man)

| Indicators | Years | | | | |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 |
| Paid sports services | 67 | 78 | 83 | 88 | 25 |
| | 944,9 | 748,1 | 587,3 | 762,1 | 913,6 |

As can be seen from the table, from 2016 to 2019, these indicators have increased dynamically.

If we look at the value of paid sports services per capita in 2016-2020, we will also see a positive dynamic there.

Table 2. The cost of paid services per person of the population (manat)

| Indicators | Years | | | | |
|----------------------|-------|------|------|------|------|
| | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 |
| Paid sports services | 7,0 | 8,1 | 8,5 | 9,0 | 2,6 |

For 2016-2020 years, the distribution on individual sports sections was as follows:

Table 3. Number of people engaged in sports sections (person)

| Indicators | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 |
|-------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Total engaged | 425 523 | 432 028 | 439 799 | 453 887 | 399 120 |
| Including women: | 83 965 | 82 356 | 85 503 | 91 153 | 68 056 |

It is clear from the above tables that the support of the country's leadership in sports and sports entrepreneurship has borne fruit.

The two-year pandemic in Azerbaijan, as in the whole world, has shown its influence in the sports sector, as in other areas. The deve-

lopment of entrepreneurial activity in the field of sports in the country proves its interest in sports in the country and the success of Azerbaijan in the world arena.

Within the framework of the national duties on involving different layers of the population in modern sports, the sports coverage of the population until 2024 was set at 55%, and 70% of this figure until 2030. Of course, state bodies responsible for the development of Physical Culture and sports in our country cannot cope with such a lot of work as intended alone, so it is necessary to systematically involve individual business people in this area [10, 11].

There are personal successes and achievements in this area. But this is not satisfactory, because there is still no long-term and systematic support from the government. An example of the development of entrepreneurship in the field of sports today is the long-term development of the fitness industry, the creation of a large number of sports marathons and the creation of individual sports schools.

Therefore, we can say that the interests of the government and business finally coincide, and this is very gratifying.

There are 5 important factors that will contribute to the development of sports entrepreneurship in the country:

1. In the course of an objective assessment of the level of entrepreneurship in sports, we see that there are very few real examples of individual entrepreneurship in professional sports. The main task of today's professional clubs belongs to:
 - gradual withdrawal from the use of budget funds;
 - extensive use of marketing tools to generate income;
 - a phased transition to self-financing models.

This is almost a long-term goal, and to achieve it, it can be used with dignity in the practice of foreign professional clubs that have quite efficiently mastered marketing tools and competently work with the following main consumers of the sports industry with the audience and fans, business and the media (8, 9).

2. Fitness is a fairly complete and independent segment of the sports industry, which has been an obvious leader in this industry. There are fitness clubs, centers and studios in Azerbaijan. Although the coronavirus pandemic has a significant impact on the income of fitness clubs, under certain conditions, their activities can be investment-friendly in the market. It is important to note that the sports industry is by far the most dynamically developing and commercially attractive industry.

If we look back at the establishment of the first fitness clubs in 1990-91, we can see that they have achieved a lot during these 30 years. All fitness clubs were originally created as a commercial enterprise, someone's personal business - the main goal of which is to generate income. At the beginning of each fitness club stood individual investors who were confident in themselves and their capabilities, they did not hope for government's support. In order to receive income from the provision of sports – health services, it was necessary to quickly and efficiently obtain a set of various marketing tools. Do not forget that if the customer pays for the service at his own expense, he always takes seriously the price-quality ratio.

Fitness clubs mainly include gyms, a treadmill and a bicycle for those who want to lose weight. Fitness clubs, which are available in some places, especially in 4-5 star hotels, include swimming pool, billiards, table tennis,

etc.. Prices in fitness clubs vary depending on the number of training days and hours. The average monthly cost of using fitness clubs in Azerbaijan is \$ 31 (AZN 53).

This is the average price among the countries of the region. Ukraine is the cheapest country for fitness clubs. The average monthly cost of fitness clubs in this country is 15 dollars.

The average monthly cost of fitness clubs in the former USSR and other countries surveyed in the region was as follows:

1. Estonia - \$ 52
2. Kazakhstan - \$ 44
3. Georgia - \$ 38
4. Russia - \$ 32
5. Azerbaijan - \$ 31
6. Iran - \$ 30
7. Belarus - \$ 29
8. Moldova-\$25
9. Turkey - \$ 24
10. Ukraine - \$ 15

It should be noted that, according to the study, the cheapest country for fitness clubs is Venezuela. The average monthly cost of fitness clubs in this country was \$ 6.6.

After Venezuela, Kosovo (\$11), Ukraine (\$15), Sri Lanka (\$16) and Algeria (\$17) are among the top five countries with the lowest average fitness club. Qatar (\$104), Singapore (\$87), Switzerland (\$85), Saudi Arabia (\$83) and Hong Kong (\$81) are among the top five countries with the highest average monthly fitness clubs.

3. Mass sports presents many successful examples of entrepreneurial projects. Competitions on various sports are held on a regular basis, which in turn brings together thousands of eligible participants. What unites these competitions? Most of them are carried out by the organizers, and for them this is a personal matter. Thus,

today it can be argued that there is a great interest in entrepreneurship in mass sports.

4. In recent years, there has been a real breakthrough in the creation of individual sports sections, sports sections, schools, centers, and they are ready to pay any fees for quality service. Many famous athletes want to find happiness in entrepreneurship, using their individual popularity, being a star and being famous in the world of sports.
5. Over the years, various corporate leagues have given their customers the right to participate in competitions on a regular basis. For customers, it is very important that league leaders take on the solution of many issues related to the organization of competitions, since the client pays and simply wants to enjoy.

All these trends show that an individual business can learn the potential preferences and wishes of its customers and today offer a package of various types of good quality services. Let's not forget that successful entrepreneurs are people who "live" in sports, entrepreneurs and sports managers. For this, professional competencies revealed in the process of training and practice in various training programs are important.

The strategic direction of the development of the Azerbaijani economy is associated with increasing the competitiveness of business entities at all levels due to entrepreneurial initiative and the development of the innovation component. Similar trends are also observed in the development of sports organizations, since sport is currently not only an economic, but also a social phenomenon.

Thus, management innovations are important for integrated sports organizations, while social innovations for non-profit organizations will come to the fore. Marketing inno-

vation is important for commercial organizations, while technological and technical innovation will be the basis for infrastructure type organizations. To ensure sustainable and effective development, it is necessary to constantly look for innovative solutions, improve ourselves, as well as to master and apply advanced practices.

Sports and business have similar goals: winning in a competitive environment, gaining respect, self-realization. Sports organizations, regardless of their organizational and legal forms and activities, form a qualitatively new competitive environment by implementing entrepreneurial initiatives that contribute to the achievement of their main goals.

Moreover, the formation and development of competition takes place not only among sports organizations, but also among all business structures of the economy. So, sport as knowledge has always developed in cooperation with the socio-economic formation, served to achieve the goals of economic entities. Modern society is characterized by the commercialization of sports.

An entrepreneur is characterized by his special behavior as a business entity, the desire to open various income opportunities that competitors have not yet discovered. The income of the entrepreneur depends on two factors: confidential and personal knowledge. Confidential information allows business entities to think about their own chances and competitive advantages. Special personal knowledge acts as a personal resource used as a factor in the success of the entrepreneur. Entrepreneurial activity in relation to sports organizations creates the conditions for the competitiveness of sports organizations.

Conclusion. To achieve the goals listed above, the following tasks are defined:

1. To identify the features and opportunities of development of sports organizations as business structures;
2. To identify the opportunities for the realization of economic potential at various stages of the life cycle and the factors and risks that contribute to the stability of competitive positions of sports organizations;
3. To develop baseline indicators for multi-criteria assessment of the effectiveness of the activities of sports organizations as business structures;
4. To identify the methodological foundations of assessing the stability of sports organizations and their competitive positions;
5. To form a conceptual model of the management system;
6. To form a conceptual model of the management system of entrepreneurial sports organizations aimed at realizing their economic potential;
7. To develop a control algorithm.

Sport has always developed on an equal footing with the socio-economic formation, reflected the main features of its development, served to achieve the goals set. The commercialization of sports is a key feature of modern society, and this process takes place on the background of its differentiation. With an increase in labor productivity, sport is an additional source of commercialization and has a positive impact on the economy of the government as a whole.

Sport is a socio-economic phenomenon and can only be considered in this format. Sports organizations that carry out such a social mission as the promotion of a healthy lifestyle and the development of sports are of a mass nature, which contributes both to the

growth of demand and the creation of new products and services.

The social function, of course, is above all, but for the sustainable development of the sports organization, it is necessary to implement entrepreneurial initiatives. In turn, doing business becomes very difficult if the fundamental social function is not fully implemented, the level of professionalism is low.

Despite the variety of forms of organization, sports industry organizations should be social entrepreneurs, while commercial activity should be an additional source of income, which, in turn, should be aimed at the development of the organization. Now sports organizations are called upon to solve not only the tasks of social development, but also purely economic issues, and it is very important not to forget that sports here are an integral part of society.

Consideration of sports organizations as entrepreneurial-type structures allows you to identify and evaluate factors that contribute or hinder their development, evaluate the features of doing business.

The survey "entrepreneurship in sports" conducted during the study made it possible to draw the following conclusions: more than 80% of respondents identified entrepreneurial activity as an additional source of satisfaction of financial needs, determining not only the opportunities, but also the need for sports organizations to carry out entrepreneurial activities. They noted government support, access to finance, cultural and social norms, internal research and development as the main factors contributing to the implementation of entrepreneurial initiatives.

REFERENCE

1. *Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu*. Bakı şəhəri, 30 iyun 2009-cu il, № 847-IIIQ.

2. **Qalkin V.V.** *İdman və idman biznesinin iqtisadiyyatı*. Dərslik, Moskva, Knorus, 2006, 320 p.
3. **Quttman A.** *Kapitalizm, protestantizm və müasir idman*. Loqos, 2013. p. 2-42.
4. **Şumpeter J.** *İqtisadi inkişaf nəzəriyyəsi. Kapitalizm, sosializm və demokratiya*. Ön söz.
5. **Avtonomova M.** EKSMO, 2007, p. 864.
6. **Alekseev S.V.** *İdman menecmenti. Bədən tərbiyəsi və idman tədbirlərinin təşkili və keçirilməsinin tənzimlənməsi*. Universitet tələbələri üçün dərslik, M, B Hüquq, 2015, p. 687.
7. *Azərbaycanda müasir gəncliyin formalaşmasında bədən tərbiyəsi və idmanın rolu*. A.A.Bakıxanov adına Tarix İnstitutunun "Elmi əsərləri". Bakıxanov AMEA. Bakı, 2012, p. 299-305.
8. **İlham Əliyev Milli Olimpiya Hərəkətinin genişləndirilməsi sahəsində tədbirlər**. "Ulu öndər Heydər Əliyev dəyərlərinin irsində multikulturalizm və tolerantlıq" Beynəlxalq Elmi Konfransın materialları. Bakı, 2016, p.77.
9. *Yeniyyətlərin fiziki inkişafının formalaşmasında sinifdankənar tədbirlər tədbirlərinin təşkili*. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi. Bakı Slavyan Universiteti. Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri. 2017, p. 283-287.
10. **Əhədov V.** *Azərbaycan Respublikası İdman Sektorunda Sahibkarlığın İnkişafı və İdman Təşkilatlarının Rəqabətqabiliyyətinin Formalaşması* "mövzusunda məqalə, Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində müasir peşə təhsili" mövzusunda Elmi Konfrans, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası, 23 iyun 2022.
11. **Əliyev A.Ə, Əsgərov A.Y, Qurbanov A.K.** *Bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin idarə edilməsi*. Bakı 2006, ABU nəşriyyatı.
12. *Azərbaycan Respublikası vətəndaşlarının bədən tərbiyəsi və idmanı*. Əhatə sahəsində dövlət tədbirləri (2003-2013). "Tarix və onun problemləri" jurnalı. Bakı, 2015, p. 329-336.
13. *Təhsildə bədən tərbiyəsi və idmanın təşkili və Azərbaycanda məktəbəqədər təhsil müəssisələri*. "Qafqaz və dünya" beynəlxalq elmi jurnalı, Gürcüstan, 2016, No 21, s.235-240

14. Azərbaycan Respublikasının Dövlət Statistika Komitəsi.
<https://www.stat.gov.az/>

15. Gənclər və İdman Nazirliyi.
<https://mys.gov.az/>

AZƏRBAYCANDA MÜLKİYYƏT STRUKTURUNUN TƏŞKİLATININ MÜASİR İNKİŞAF MEYNƏLƏRİ

V.B. Əhədov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
vasif.ahad@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-0003-8933

Annotasiya. Müasir iqtisadiyyat Bədən Tərbiyəsi və İdman sahəsində sahibkarlığın inkişafına, bədən tərbiyəsi və idman təşkilatlarının mülkiyyətçilərinin sayının artmasına, onların təşkilati-hüquqi formalarının müxtəlifliyinin artmasına, keyfiyyətinin yüksəldilməsinə təsir göstərir. bədən tərbiyəsi və idman xidmətləri.

Dünyanın bütün aparıcı ölkələrində olduğu kimi, Azərbaycanda da idman inkişaf etdirilir və ölkənin rifahının prioritet sahələrindən biridir. Bu baxımdan məqalənin mövzusu müasir dövrdə çox aktualdır.

Dünyanın bütün aparıcı ölkələrində olduğu kimi, Azərbaycanda da idmanın inkişafına böyük yer verilir və bu, hökumətin prioritet istiqamətlərindən biridir. Bu baxımdan

məqalənin mövzusu müasir dövrdə çox aktualdır.

Məqalənin məqsədi idman təşkilatlarının fəaliyyətinin biznes mühitinin obyektiv qanunauyğunluqlarına, onların cari fəaliyyətinə və gələcək inkişaf istiqamətlərinə tabe olmasını əsaslandırmaqdır.

Məqalədə həm xarici, həm də yerli idman sahəsinin tədqiqatçılarınun sahibkarlığın inkişafına dair mövcud fundamental konsepsiya və yanaşmaları, biznes strukturlarının formalaşması konsepsiyası, idman təşkilatlarının inkişafı üçün müasir idarəetmə üsulları yer alır.

Açar sözlər: *idman təşkilatları, idman sahibkarlığı, davamlı inkişaf.*

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СТРУКТУРЫ СОБСТВЕННОСТИ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

В.Б. Ахадов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
vasif.ahad@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-0003-8933

Аннотация. Современная экономика влияет на развитие предпринимательства в сфере физической культуры и спорта, увеличение числа собственников физкультурно-спортивных организаций, увеличение разнообразия их организационно-правовых форм, повышение качества физкультурно-спортивные услуги.

Как и во всех ведущих странах мира, в Азербайджане спорт развивается и явля-

ется одним из приоритетных направлений благосостояния страны. В связи с этим тема статьи очень актуальна в современности.

Как и во всех ведущих странах мира, в Азербайджане развитию спорта уделяется большое внимание, и это является одним из приоритетных направлений правительства. В связи с этим тема статьи очень актуальна в современности.

Цель статьи - обосновать подчиненность деятельности спортивных организаций объективным закономерностям деловой среды, их текущую деятельность и направления дальнейшего развития.

В статье отражены существующие фундаментальные концепции и подходы исследователей как зарубежной, так и оте-

чественной спортивной сферы к развитию предпринимательства, концепции формирования бизнес-структур, современные методы управления развитием спортивных организаций.

Ключевые слова: *спортивные организации, спортивное предпринимательство, устойчивое развитие.*

TƏLƏBLƏR

Dərc olunan məqalə redaksiyaya çap və elektron formada təqdim olunmalıdır.

1. Məqalədə müəllif(lər)in adı, soyadı, ata adı, elmi dərəcələri, işlədiyi müəssisə(lər), müəllif(lər)in elektron poçt ünvanları, ORCID kodları göstərilməlidir.
2. Məqalələrin mətnləri Times New Roman-12 şrifti ilə (məsələn, Azərbaycan dilində latın əlifbası, rus dilində kiril əlifbası, ingilis dilində ingilis əlifbası ilə) 1 intervalla çap olunmalıdır.
3. Elmi məqalənin sonunda elm sahəsinin və məqalənin xarakterinə uyğun olaraq, müəllif(lər)in gəldiyi elmi nəticə, işin elmi yeniliyi, tətbiqi əhəmiyyəti, iqtisadi səmərəsi və s. aydın şəkildə verilməlidir.
4. Məqalənin mövzusu ilə bağlı elmi mənbələrə istinadlar olmalıdır. Məqalənin sonunda verilən ədəbiyyat siyahısı ya istinad olunan ədəbiyyatların mətnində rast gəlinməyi ardıcılıqla (məsələn, [1] və ya [1, s.55] kimi işarə olunmalı) ilə nömrələnməlidir.
5. Ədəbiyyat siyahısında verilən hər bir istinad haqqında məlumat tam və dəqiq olmalıdır. İstinad olunan mənbənin bibliografik təsviri onun növündən (monoqrafik, dərslik, elmi məqalə və s.) asılı olaraq verilməlidir. Elmi məqalələrdə, simpozium, konfrans və digər nüfuzlu elmi tədbirlərin materiallarına və ya tezislərinə istinad edərkən məqalənin məruzənin və ya tezisnin adı göstərilməlidir.
6. Məqalənin sonundakı ədəbiyyat siyahısında son 5-10 ilin elmi məqalələrinə, monoqrafiyalarına və digər etibarlı mənbələrinə üstünlük verilməlidir.
7. Dərc olunduğu dildən əlavə başqa iki dildə məqalənin xülasəsi verilməlidir. Məqalənin müxtəlif dillərdə olan xülasələri bir-birinin eyni olmalı və məqalənin məzmununa uyğun olmalıdır. Məqalədə müəllifin və ya müəlliflərin gəldiyi elmi nəticə, işin elmi yeniliyi, tətbiqi əhəmiyyəti və s. xülasədə yığcam şəkildə (180-200 söz) öz əksini tapmalıdır. Xülasələr elmi və qrammatik baxımdan ciddi redaktə olunmalıdır. Hər bir xülasədə məqalənin adı, müəllifin və ya müəlliflərin tam adı, elmi dərəcələri və işlədiyi müəssisə göstərilməlidir.
8. Açar sözlər üç dildə (məqalənin və xülasələrin yazıldığı dillərdə 6-8 söz olmaqla) verilməlidir.
9. Məqalədə başqalarının sözlərindən və ya fikirlərindən istifadə edilirsə, buna müvafiq olaraq istinad edilməsi tələb olunur.
10. Jurnalda dərc edilən məqalələr plagiat baxımından ciddi yoxlamadan keçirilir və plagiat müəyyən edildikdə, həmin məqalələr qəbul edilmir.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman

Akademiyasında çap olunmuşdur.

Çapa imzalanmış dekabr, 2022

Sifariş № 55, Kağız format 25

Nəşr şərti -10.0 Sayı 100

Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti, 98