



**BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN
AKADEMİYASININ ELMİ XƏBƏRLƏRİ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК АКАДЕМИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

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

Volume 3 № 2 2021
sportsiencejournal.org

BAKİ 2021

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 TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN AKADEMİYASININ ELMİ XƏBƏRLƏRİ

Redaksiya heyəti:

Fuad Hacıyev (baş redaktor)

İsmayıl İsmayılov (baş redaktorun müavini)

Təhminə Tağı-zadə (baş redaktorun müavini)

Yusif Quliyev (məsul katib)

Yusif Babanlı pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor

Dilqəm Quliyev pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor

Bəxtiyar Rüstəmov riyaziyyat üzrə elmlər doktoru, professor

Firat Hüseynov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor

Xəlil Qasımov biologiya üzrə elmlər doktoru, AMEA-nın müxbir üzvü

Nailə Kələntərli mexanika üzrə elmlər doktoru, dosent

Nazim Məcidov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor

Qalib Əbiyev biologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Lala Əhmədova filologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Soltan Bağirov professor

Nazim Abbasov pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Elnur Məmmədov iqtisad üzrə fəlsəfə doktoru

Rəhimə Qabulova tibb üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Qədir Əzizov tibb üzrə fəlsəfə doktoru

Korrektorlar: Leyla Adıgözəlova, Hülya Mehdizadə

Bölmələr:

Bədən tərbiyəsində kütləvilik və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması

İdmançıların hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi

Bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin təşkili

Əcnəbi üzvlər:

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

Daniel Kavner Meyson (Böyük Britaniya)

Leonid Kapileviç tibb üzrə elmlər doktoru, professor (Rusiya)

Vitaliy Xramov pedaqogika üzrə elmlər doktoru, dosent (Belarusiya)

Ubaidulloev Zubaidullo Ph.D., 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 Xan Xoyski 98, Bakı, AZ 1072

Адрес: AZ 1072, Фатали Хан Хойски 98, Баку

Məsul katib: +994 55 234 44 64, **Elektron ünvan:** asapesjournal@sport.edu.az

MÜNDƏRİCAT

I BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ KÜTLƏVİLİK VƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI

1. Azad Rəhimovun əziz xatirəsi Azərbaycan idman ictimaiyyətinin qəlbində daim yaşayacaqdır! 5
D.Q. Quliyev
2. Fiziki tərbiyə dərslərində hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən ümuminkişaf və xüsusi hərəkətlərin tətbiqinin tədqiqi (VII-VIII siniflər) 10
S.S. Bağirov, G.R. Eyvazlı
3. Gənc triatlonçuların altı aylıq makrosilsilənin sonu üzrə funksional və fiziki hazırlığının tədqiqi 15
Ş.H. Əbdürəhmanov, N.B. Salmanova, Ə.N. Soltanlı
4. Fiziki hərəkətlərin insan sağlamlığına təsiri19
Ə.R. Sadıqov, M.N. Əsgərov, S.T. Quliyeva
5. Gənc futbolçuların texniki ustalılıqlarının formalaşdırılmasında biomexaniki göstəricilərin dinamikasının veloerqometrik üsulla tədqiqi 25
K.S. Məmmədova, Ş.Ç. Cəfərova
6. Hisslərin fizioloji əsasları, funksiyaları və keçirilməsi formaları 30
N.Q. Qasımova

II İDMANÇILARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

7. Əlbəyaxa döyüşündə dözümlülüğün artırılması metodikası 34
S.B. Məmmədli, O.B. Məmmədli
8. Gender equality in human resources management. A case study of the Shooting Federation of Azerbaijan 43
L.U. Gurbanova
9. Mütəhərrik oyunların təşkili zamanı yaş xüsusiyyətinin nəzərə alınması 46
H.E. Məmmədova, E.A. Quliyev
10. Исследование физических возможностей у каратистов высшей категории ... 51
Е.К. Гусейнов, М.Э. Атакишиев

11. The main journalistic principles and their realization in sport 56
N.N. Mammadova
12. Boks üzrə yeniyetmələrdən ibarət Azərbaycan yığma komandasının dünya birinciliklərində və qadınlardan ibarət yığma komandanın dünya çempionatlarında göstərdiyi nəticələrin müqayisəli təhlili 61
Z.B. Rzayev, G.İ. Rüstəmli

III BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN TƏŞKİLİ

13. Digital transformation in sports journalism 66
Nam Hoang Gia
14. How to improve EFL learners' listening comprehension 71
A.N. Shahbazova
15. İsi Məlikzadənin "Dədə pələd" povestində milli-mənəvi dəyərlər 77
A.S. Hacıyeva
16. The impact of ex-footballers on the Azerbaijan premier league 81
Jonpole Nnamdi
17. Main directions of activities of sports sites in Azerbaijan 85
S.M. Abasova
18. Menecment idarəetmənin tərkib hissəsi kimi 89
K.Z. Bacarani-Qasımova, Ə.S. Qasimov
19. İşgüzar ingilis dili və onun tədrisi 93
Z.A. Mahmudova
20. İrəvan quberniyasının yaradılması 100
Z.C. Əmrahov
21. Sports journalism trainings and their introduction into the education system of Azerbaijan 110
F.V. Akhundov
22. Спортивные единоборства в адаптивной физической культуре 115
P.A. Акперов, В.В. Мамедова
23. Tibbi diaqnostik tədqiqatlarda xətti regressiya modelinin qurulması 120
Q.A. Qafarov

AZAD RƏHİMOVUN ƏZİZ XATİRƏSİ AZƏRBAYCAN İDMAN İCTİMAİYYƏTİNİN QƏLBİNDƏ DAİM YAŞAYACAQDIR!

p.e.d., prof. D.Q. Quliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
dilgam.guliyev@sport.edu.az



Azad Arif oğlu Rəhimov
(08.10.1964 - 30.04.2021)

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Azərbaycanın idman ictimaiyyəti 2021-ci ildə ağır bir itki ilə üzləşdi. Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman naziri Azad Arif oğlu Rəhimov 2021-ci il aprelin 30-da əbədiyyətə qovuşdu.

Azad müəllim haqqında keçmiş zamanda danışmaq, yazmaq olduqca çətindir. Bu parlaq istedad sahibinin aramızda olmaması ilə barışmaq istəməsək də onun cismani yoxluğunu qəbul etmək məcburiyyətindəyik. Amma bu nurlu insanın xatirəsi onu tanıyanların, onunla birlikdə çalışan şəxslərin yaddaşında daim qalacaqdır.

Azad Rəhimov – gözəl insan, halal zəhmət sahibi, özü haqqında deyil, başqaları haqqında daha çox düşünən, onların qəlbini sevindirən idi.

Azad Rəhimov uzun illər Azərbaycanın milli maraqlarının qorunması üçün bilik və bacarığını əsirgəməyərək, özünün yüksək peşəkarlığı və təşəbbüskarlığı sayəsində dövlət gənclər və idman siyasətinin həyata keçirilməsində, dövlət proqramları və inkişaf konsepsi-

yalarının hazırlanıb müvəffəqiyyətlə icra edilməsində uğurlu fəaliyyət göstərmişdir.

Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin 2006-cı il 7 fevral tarixli Sərəncamı ilə Azad Rəhimov Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman naziri təyin olunmuşdur. Gənclər və İdman naziri kimi 15 il ərzində ölkə prezidentinin rəhbərliyi ilə respublikamızda gənclərlə iş sahəsində fəaliyyətin gücləndirilməsində, idman infrastrukturunun inkişafında, nüfuzlu beynəlxalq tədbirlərin təşkilində, dünya və Avropa Gənclər və İdman qurumları ilə əlaqələrin qurulmasında, Azərbaycanın dünyanın idman mərkəzlərindən biri kimi tanınmasında misilsiz xidmətlər göstərmişdir.

2006-cı ildə Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman naziri təyin olunan Azad Rəhimov ömrünün sonunadək bu vəzifəni icra etmiş, həmin illərdə eyni zamanda Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin vitse-prezidenti olmuşdur.

Dünya fəthlərindən biri olan Çingiz xandan soruşurlar ki, sən dünyanı necə fəth etdin? Cavab verir ki, qüvvətli ordu ilə. Qüvvətli ordunu necə yaratdın? Möhkəm intizamla. Möhkəm intizamı necə yaratdın? Ədalətin köməyi ilə. Ədalətə necə nail oldun? Tabeli-

yimdə olan hər kəsi qabiliyyətinə uyğun işlə təmin etdim. Azad müəllimin müdrikliyi ondan ibarətdir ki, ilk gündən hər kəsi qabiliyyətinə görə işlə təmin etmişdir.

Azad Rəhimovun Azərbaycanın 2015-ci ildə ilk Avropa Oyunlarına yüksək səviyyədə ev sahibliyi etməsində böyük əməyi oldu. Azərbaycanın birinci xanımı, Heydər Əliyev Fondunun prezidenti Mehriban xanım Əliyevanın rəhbərlik etdiyi Təşkilat Komitəsi 30 aylıq qısa bir müddətdə inanılmaz nailiyyətə imza ataraq bu mötəbər idman turnirini ən yüksək səviyyədə təşkil etməyə nail oldu. Azərbaycan təkcə təşkilatçılığı ilə deyil, atletlərimizin uğurlu çıxışları ilə də Prezident İlham Əliyevin dediyi kimi, Avropa Oyunlarının standartlarını müəyyənləşdirdi.

I Avropa Oyunlarında Azərbaycan idmançıları ikinci yeri tutdu. Yarışlara 289 idmançı ilə qatılan Azərbaycan 21 qızıl, 15 gümüş və 20 bürünc, ümumilikdə 56 medal qazandı.



Olimpiyaçılarımız həmin Yay Olimpiya oyunlarında cəmi 35 medal qazanmışlar (4 qızıl, 11 gümüş, 20 bürünc medal).

2010-cu ildə Sinqapurda keçirilən Yeniyyətəmlərin Yay Olimpiya Oyunlarında Gənclər və İdman naziri Azad Rəhimovun yeniyyətə idmançılarıımıza göstərdiyi hədsiz diqqət və qayğı, səmimi mehribanlığı, sadəcə olaraq, görməmək mümkün deyildi. Uğur qazanan və qazanmayan hər bir yeniyyətə idmançı ilə ayrı-ayrılıqda fərdi söhbət edən, problemləri ilə maraqlanan "Bizim nazir"ın Vətəndən min kilometrərlə uzaqda onlara göstərdiyi atalıq mü-

2017-ci ildə IV İslam Həmrəyliyi Oyunlarında iştirak edən ölkələr arasında Azərbaycan idmançıları xalqımızı parlaq qələbələri ilə sevindirərək 75 qızıl, 50 gümüş və 37 bürünc medalla (cəmi 162 medal) birinci oldular.

Bu mötəbər idman turnirindən qısa müddət sonra 2016-cı ildə ölkəmiz 42-ci Ümumdünya Şahmat Olimpiadasına, həmin ilin mayında UEFA Avropa Liqasının final qarşılaşmasına, eləcə də Formula 1 Qran-Prisinə ev sahibliyi edən Azərbaycanda bu günlərdə daha bir nüfuzlu turnir - XV Avropa Gənclər Olimpiya Festivalı, dünya və qitə çempionatlarının ölkəmizdə yüksək səviyyədə təşkilində Azad müəllim müstəsna xidmətlər göstərmişdir.

Azad Rəhimov Gənclər və İdman naziri kimi çalışdığı müddət ərzində 3 dəfə Yay Olimpiya oyunlarına rəhbərlik etmişdir. XXIX-Yay Olimpiya oyunları, Pekin - 2008; XXX-Yay Olimpiya oyunları, London-2012; XXXI-Yay Olimpiya oyunları, 2016-Rio-de-Janeyro, Braziliya.

nasibətini görmək həqiqətən də qürurverici bir an idi.

Ölkə Prezidenti İlham Əliyevin bədən tərbiyəsi və idmana diqqəti və qayğısı nəticəsində 34 Olimpiya İdman Kompleksinin istifadəyə verilməsi Azad Rəhimovun Gənclər və İdman naziri kimi çalışdığı dövrə təsadüf edir.

Ümumiyyətlə, Azərbaycan idmançıları 2006-2020-ci illərdə Avropa və Dünya Kuboku yarışlarında 8721 medal qazanmışlar.

Respublikada 2019-cu ilin statistikasına görə 1864785 nəfər bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olur. O cümlədən qadınlar 794263 nə-

fərdir. Respublikada 11674 idman qurğusu fəaliyyət göstərir.

Azad Rəhimov Gənclər və İdman naziri kimi çalışdığı müddət ərzində rəhbərlik etdiyi kollektiv təkcə 2020-ci ildə respublikada fəaliyyət göstərən federasiyalar ilə birlikdə ölkədə 64 respublika birinciliyi, 22 beynəlxalq yarış təşkil edib. 68 beynəlxalq yarışda ölkə yığmalarının iştirakı təmin olunub. Ümumilikdə, 2020-ci il ərzində Gənclər və İdman Nazirliyinin mərkəzi aparatının dəstəyi ilə gənclər siyasəti sahəsində 148 tədbir keçirilib. Onlardan 129-u yerli, 19-u isə beynəlxalq səviyyəli olub. Tədbirlərin 116-sı virtual məkanda, 32-si isə əyani olaraq gerçəkləşib. 14 nəfər xarici ölkələrə ezam olunub, 98 nəfər isə Azərbaycanda qəbul edilib.

Azad müəllimin vətənpərvərlik tərbiyəsi daim diqqətə layiq olub. Onun rəhbərliyi ilə 24 aprel 2020-ci il tarixdən sosial şəbəkələrdə “Evdə qal, təbliğatdan qalma!” virtual təbliğat kampaniyasına başlanılmışdır.

20 iyul 2020-ci il tarixdə Ermənistan-Azərbaycan dövlət sərhədinin Tovuz rayonu istiqamətində baş verən təxribatla bağlı Gənclər və İdman Nazirliyinin əməkdaşlıq etdiyi ölkələrin müvafiq qurumlarının rəhbərlərinə müraciətlər göndərilmişdir.

Aprel-dekabr ayları ərzində İkinci Dünya Müharibəsində və Azərbaycanın ərazi bütövlüyü uğrunda gedən döyüşlərdə şücaət göstərmiş qəhrəmanların, eyni zamanda pandemiya dövründə yüksək xidmətlər göstərmiş müxtəlif peşə sahiblərinin gənclər arasında tanıtılması, təbliğ edilməsi məqsədi ilə sosial şəbəkədə (Facebook) “Mənim Qəhrəmanım” onlayn kampaniyası keçirilmişdir.

Azad Rəhimov Gənclər və İdman naziri kimi çalışdığı müddət ərzində daim işgüzarlıq və təşkilatçılıq qabiliyyəti nümayiş etdirmişdir. Dərin məsuliyyət hissi və dövlətçilik prinsiplərinə sadiqliyi ona həmkarları arasında böyük hörmət qazandırmışdır. Azərbaycanda dövlət siyasətinin prioritet istiqamətlərindən biri olan idmanın qarşısında dayanan vəzifələrin müvəffəqiyyətlə gerçəkləşdirilməsi üçün qüvvə və bacarığını əsirgəməyən Azad Rəhimov respublikada idmanın maddi-texniki bazasının daha da möhkəmləndirilməsi və kütləviliyinin artırılması, eləcə də idmançılarımızın ən mötəbər yarışlarda iştirakının yüksək səviyyədə tə-

min edilməsi və ölkəmizin idman şərəfinin beynəlxalq miqyasda layiqincə qorunması işinə töhfələr vermişdir. Azərbaycan gəncliyinin inkişafına dair dövlət proqramları və strategiyalarının hazırlanmasında, habelə gənclərin yaradıcılıq potensialının üzə çıxarılması ilə bağlı tədbirlərin uğurla həyata keçirilməsində onun təqdirəlayiq xidmətləri olmuşdur.

Azad Rəhimovun rəhbərlik etdiyi Gənclər və İdman nazirliyinin fəaliyyətinin mühüm istiqamətlərindən biri də istedadlı gənclərin idmana cəlb olunmasına, gənc nəsilə xalqımızın tarixi keçmişinin, onun mədəni irsinin, ölkəmizin zəngin təbiətinin öyrənilməsinə maraqlı oymaqdan ibarət idi. İdmançı gəncləri idmana, elmi yaradıcılığa cəlb etmək üçün müxtəlif vasitələrdən – maddi və mənəvi həvəsləndirmə vasitələrindən istifadə edir, bu sahədə ilin ən yaxşılarını mükafatlar, diplomlar, fəxri fərmanlarla mükafatlandırılırdı.

Azad müəllim doğrudan da böyük bir şəxsiyyət idi. Onun yaradıcılıq enerjisi dağlardan axan bir suya bənzəyirdi. O, qısa müddətdə idman ictimaiyyətinin hörmətini qazanmışdır. Ona inanırdılar, onunla işləməyə həvəs göstərirdilər.

Azad müəllim özünə qarşı çox tələbkar idi, onunla işləyənlərdən işin kefiyyətlə görülməsini çox ciddi tələb edirdi. Eyni zamanda iş yoldaşlarına qayğı ilə yanaşırdı, onlara işin icrasında köməklik göstərirdi, istiqamət verirdi.

Azad müəllimin həyat fəaliyyəti gənclərə həmişə nümunə olacaqdır. O, çalışdığı dövrdən gənc nəslin sağlam həyat tərzinin formalaşması, sağlam ruhda böyüyüb tərbiyə olunması, ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanın kütləviliyinin təmin edilməsi, yüksək dərəcəli idmançıların hazırlanması, olimpiya hərəkətinin genişləndirilməsi, Olimpiya Oyunlarına yüksək səviyyədə hazırlığın təmin edilməsi, idmanın maddi-texniki bazasının gücləndirilməsi istiqamətində işlər davam etdirilir.

Çox zaman deyirlər və doğru deyirlər ki, böyük insanlarla bərabər çalışdığımız zaman onların böyüklüyünü görmürük. Onlar bu dünyadan köçəndən sonra düşünürük bu barədə.

Azad müəllimin böyüklüyünü hamı görürdü. Azad müəllimi tanıdığım gündən onun zəhmətkeş, iradəli, əzmkar duyğulu, mehriban, səmimi, sədaqətli, alovlu vətənpərvər bir insan olduğunun şahidi idim.



Azad müəllimin çox vacib olan keyfiyyətlərlə yanaşı, həm də yüksək idarəetmə, təşkilatçılıq bacarığı var idi. Tale elə gətirdi ki, uzun müddət, yəni 15 il bizim Gənclər və İdman naziri olmuşdur. Qeyd edirəm ki, o dövrdə mən Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının idman və xarici əlaqə-

lər üzrə prorektoru vəzifəsində çalışırdım. Azad müəllim o dövrdə mənim 15-ə yaxın kitablarımın çap olunmasında maddi və mənəvi cəhətdən köməklik göstərmişdir. Yazmış olduğum kitablarımı dəfələrlə Azad Rəhimova təqdim etmişdim.



Gənclər və İdman nazirliyi tərəfindən Milli Olimpiya Komitəsinin inzibati binasında Ümummilli lider Heydər Əliyevin 90 illik yubileyi münasibəti ilə nəşr olunmuş «Azərbaycanın idman tarixində Heydər Əliyev mərhələləri» kitabının təqdimat mərasimi (12.V.2013), Gənclər və İdman Nazirliyinin təşəbbüsü ilə akademiyanın akt zalında "Azərbaycan Xalq Cümhuriyyətinin 100 illiyində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı" (1918-2018) kitabımın

təqdimat mərasimi keçirildi (25.V.2018). Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi tərəfindən 10 qat «ilin ən yaxşı tədqiqatçı jurnalisti» adına, 2018-ci ildə isə Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman nazirliyi tərəfindən «İlin elm adamı» adına layiq görülmüşəm. Bu tədbirlər şəxsən Azad müəllimin təşəbbüsü ilə baş tutmuşdur.

Azad müəllimin müdriklik və sadəlik, sərtlik və zəriflik, tələbkarlıq və qayğıkeşlik

kimi böyük insani keyfiyyətlərinin şahidi oldum.

Rəhbərlik etdiyi Gənclər və İdman nazirliyində, idman və geniş ictimaiyyət arasında, dostları, tanışları yanında şəxsiyyəti böyük tərbiyə məktəbinə çevrilən Azad müəllimin ən ümdə xarakterik cəhətlərindən biri və bəlkə də birincisi onun təvazökarlığı və ürək genişliyi idi.

Məncə, insanlığın ən yüksək keyfiyyəti də onun təvazökarlığı və ürək genişliyidir. El arasında bir misal var: «Ağac bar gətirəndə başını aşağı əyər». Bu deyimin böyük mənası var. Azad müəllimdəki xüsusiyyətlər onun insanlara qarşı mehribanlığı, onları başa düşməyi, dərdlərinə şərik olması idi.

Şərəfli ömür yaşamış Azad Rəhimovun əziz xatirəsi idman ictimaiyyətinin qəlbində daim yaşayacaqdır...

Azad müəllim özünə məxsus səy və bacarıqla öz vəzifəsinə yanaşırdı, o, işdə olan çətinliklərdən çəkinmirdi, onları bacarıqla həll edirdi.

Boy – buxun, səs elə bil ki, Allah tərəfindən ona xüsusi bəxş edilmişdi və ən əsası insanpərvərlik, Vətəni sevmək, millətin qayğısına qalmaq xüsusiyyətləri Azad müəllimə məxsus idi. Azad müəllimin zahiri görünüşü çox zəhmətli və ciddi idi. Amma ürəyi çox yumşaq və rəhimli idi.

Azad müəllimin ən böyük və ülvü xüsusiyyətləri, onu bir şəxsiyyət kimi yüksəldən mənəvi keyfiyyətləri vardı.

Azad müəllim ömrünün sonunadək Azərbaycanın bədən tərbiyəsi və idman sahə-

sinə sədaqətlə xidmət etdi. Son illər sağlamlığında müəyyən problemlər olsa da yorulmaq bilmədən çalışırdı. Olimpiya idman hərəkatının inkişafı ilə bağlı maraqlı ideyaları vardı. O, dövrünün səməndər quşutək insanlarda işıqlı gələcəyə ümid yaradırdı.

Azad Rəhimov əqidəli, saf, təmənnəsiz insan kimi yaşadı. Yorulmaz fəaliyyəti və yaradıcı əməyi ilə nurlu bir iz qoydu.

Azərbaycanda gənclərlə iş sahəsində xidmətlərinə və ictimai fəaliyyətinə görə Azad Rəhimov müstəqil Azərbaycan Respublikasının ali dövlət mükafatlarından olan “Şöhrət” və “1-ci dərəcəli Vətənə xidmətə görə” ordenləri ilə təltif edilmişdir.

Onun ölüm xəbəri bizi sarsıtdı. Həyatının mənasını xalqına xidmət etməkdə, insanlara yaxşılıq etməkdə görən, yeri həmişə görünən qeyrətli, vətənpərvər azərbaycanlı oğlu ədəbiyyətə qovuşdu.

Təbiət əbədidir. Yer, göy əbədidir. Bir də bizi yaradan Allah əbədidir. İnsan gəlib-gedəcək, gec-tezliyi var. Lakin əsl insan o insandır ki, həyatını başa vurub gedəndən sonra onu tanıyanların yaddaşında bir ölməzlik qoyur. Sağlığında təmiz ad-san qazanır. Doğmalarına, qohum-əqrəbasına baş ucalığı gətirir. Bax bu tanınmış ictimai-siyasi xadim Azad Rəhimov da belə insanlardan biri idi.

Tanınmış ictimai-siyasi xadim, bacarıqlı təşkilatçı, rəhbərlik etdiyi kollektivin həqiqi lideri, səmimi, xeyirxah və təvazökar insan, gənclərin və idman ictimaiyyətinin dostu Azad Rəhimovun əziz xatirəsi onu sevənlərin qəlbində əbədi yaşayacaqdır

FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNDƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏRİ İNKİŞAF ETDİRƏN ÜMUMİNKİŞAF VƏ XÜSUSİ HƏRƏKƏTLƏRİN TƏTBİQİNİN TƏDQIQI (VII-VIII SİNİFLƏR)

prof. S.S. Bağırov, G.R. Eyvazlı

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Kütləvi-sağlamlıq idman növləri kafedrası
soltan.bagirov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Ümumi orta təhsil mərhələsində hal-hazırkı vaxtda hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı böyük diqqətə malikdir. Dərsin hazırlayıcı hissəsində ümuminkişaf və xüsusi hərəkətlərin məqsədyönlü tətbiqi tədris ilinin sonunda şagirdlərin fiziki hazırlığını və müəllim fəaliyyətinin səviyyəsini müəyyən edir. Dərsin məqsədindən, şagirdin fiziki hazırlıq göstəricilərindən asılı olaraq hərəkətlərdən istifadə taktikası dəyişir. Bununla əlaqədar olaraq hər bir hərəkəti qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi üçün istifadə olunan resursların məzmunu, həcmi və intensivliyi dəyişir və bu da tətbiq olunmaq üçün aktual tədqiqat mövzudur.

Açar sözlər: *Fiziki tərbiyə, hərəkəti qabiliyyətlər, ümuminkişaf hərəkətləri, xüsusi hərəkətlər.*

Giriş. Hazırlayıcı hərəkətlərin dərs prosesində qruplarla icrası dərsin canlı və maraqlı olmasına xeyli təsir göstərir. Bu səbəbdən də hər bir hazırlayıcı hərəkətin icrasının təşkili müəllim tərəfindən əvvəlcədən planlaşdırılmışdır.

Hər bir hərəkət çoxfunksionaldır, seçici imkanlara malikdir, orqanizmin sistemlərinə, müxtəlif orqanların funksiyalarına, hərəkəti və psixi qabiliyyətlərinə nizam salınmış təsir göstərir.

Ümumi hazırlıq hərəkətləri, yarış hərəkətlərinin bütövlükdə və ya ayrı-ayrı hissələrində təkrarlanmadığı hərəkətlərdir. Digər əzələ qrupları işə cəlb olunur. Onların köməyi, orqanizmin sistemlərinin yarış hərəkətlərinin idman nəticələrində artım təmin etməyən funksiyalarını aktivləşdirir. Ümumi hazırlıq hərəkət-

ləri fərdin hərtərəfli inkişafı üçün bir vasitədir, ümumi işgörmə və koordinasiya səviyyəsinin yüksəlməsinə müsbət təsir göstərir. Digər hərəkət növləri ilə eyni vaxtda istifadəsi bərpə proseslərinin gedişatını (aktiv istirahət) təşviq edir.

Xüsusi hazırlıq hərəkətləri və ümumi hazırlıq hərəkətləri, yarış hərəkətlərini bütövlükdə və ya ayrı-ayrı hissələrində təkrarlamaz, lakin oxşar əzələ qrupları onların həyata keçirilməsində iştirak edirlər.

Xüsusi inkişaf hərəkətləri yarış hərəkətlərini ayrı-ayrı hissələrində təkrarlayır. Onların həyata keçirilməsi prosesində eyni əzələ qrupları və ya onların əhəmiyyətli bir hissəsi iştirak edir və oxşar sistemlər və orqanlar işə salınır. Yalnız əzələlərin və orqanizminin digər sistemlərinin iş rejimlərini təkrarlayaraq əsas hərəkətlərini idman nəticələrinin daha da artmasını təmin edir, həm də onları üstələyirlər.

Xüsusi inkişaf hərəkətləri, sanki, müəyyən hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına daha təsirli və seçici təsir göstərmək imkanına sahib olmaqla yanaşı, əsas fəaliyyətinin bütün elementlərini yenidən yaradır. Əldə edilmiş göstəricilərin səviyyəsi əsas hərəkətlərinin daha da icrası prosesində həyata keçirilir.

Tədqiqatın məqsədi. Hərəkəti qabiliyyətlərin dərsin hazırlayıcı hissəsində məqsədyönlü inkişafı.

Tədqiqatın vəzifələri. Gələcək nailiyyətlər üçün tam bir təməl qoymaq, orqanizmin ümumi ahəngdar inkişafını təmin etmək, funksional imkanlarının ümumi səviyyəsini yüksəltmək, müxtəlif bacarıq və vərdislər fondu yaratmaq.

Tədqiqatın metodları

1. Elmi-metodiki mənbələrin təhlili və sistemləşdirilməsi;

2. Pedaqoji sınaq metodu
3. Riyazi statistika
4. Pedaqoji eksperiment

Nəticələrin təhlili. Dərstdə istifadə olunan resurslar geniş spektra malik olub həlli qarşıya qoyulan vəzifələrdən bilavasitə asılıdır. Bu resurslar iki qrupda təsnif oluna bilər:

- 1) Ümumi resurslar. Buraya bütün dərslərdə istifadə olunan sıra və ümuminkışaf hərəkətləri daxildir.
- 2) Xüsusi resurslar. Buraya dərslərin əsas üçün seçilmiş hazırlayıcı, əsas hərəkətlər, eyni zamanda qiymətləndirmə normativlərinə daxil edilmiş hərəkətlər aiddir. Hazırlayıcı və əsas hərəkətlər struktur cəhətdən bir-birinə yaxın olmalıdırlar. Bu hərəkətlər Fiziki tərbiyə fənninin tədris vahidlərinə müvafiq olaraq altı qrupda təsnif olunur.

Müştərəklik prinsipinə əsasən hərəki qabiliyyətlərin inkişafı və texniki bacarıqların artırılması üçün istifadə olunan dərslər vasitələri əsas xüsusiyyətləri ilə üst-üstə düşməli və əsas hərəkətlərə uyğun olmalıdır. Daha sonra onu dinamik uyğunlaşma və həlledici hərəki fəaliyyət prinsipi adlandıran digər mütəxəssislər inkişaf etdirməlidir [2]. Yu.V.Menkhin-ə [4] görə müştərəklik prinsipi yalnız yarış hərəkətləri deyil, ümumilikdə bütün xüsusi fəaliyyətlərə də təsir etməlidir.

Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikasında fərqli məşq hərəkətlərində əldə edilmiş bəzi hərəki qabiliyyətlərin (qüvvə, sürət, dözümlülük) təsiri məsələlərinin araşdırılmasına həsr olunmuş bir çox əsər var [5, 6]. Müəyyən hərəki qabiliyyətlərin müxtəlif komponentlərinin qarşılıqlı təsirləri fiziki tərbiyə dərslərində nəzərə alınır.

Fiziki tərbiyə prosesində xüsusi hazırlıq hərəkətləri və ümumi hazırlıq hərəkətləri, normativ hərəkətlərini bütövlükdə və ya ayrı-ayrı hissələrində təkrarlamaz, lakin oxşar əzələ qrupları onların həyata keçirilməsində iştirak edirlər. Məşq işi, idmanın böyüməsinin əsas hərəkətə bağlı olduğu orqanizmin funksiyaları və sistemlərin aktivləşdirilməsi ilə müşayiət olunur. Əzələlərin iş rejimi və digər sistemlərin fərqli funksiyaları eyni və ya bənzərdir.

Məktəb yaşlı uşaqların üç yaş qrupuna bölünməsi qəbul olunmuşdur. Bu – kiçik yaşlı

(7-11 yaş), şəxsən yeniyetmə (11-15 yaş) və yuxarı sinif şagirdləri (gənclik yaş dövrü, 15-17 yaş).

Yeniyetmə yaş – uşaqların inkişafının daha cavabdeh dövrüdür. Bu zaman uşaqların orqanizminin bütün sistemləri xüsusilə fəal formalaşır, onların bütün funksiyaları təkmilləşir, cinsi yetkinlik baş verir və bütün bunlar daxili orqanların işinə, yeniyetmənin psixikasına, eyni zamanda xarakterinin, onun əxlaqi inamının formalaşmasına təsir göstərir.

Yeniyetmələrdə əzələ sistemi qeyri-bərabər inkişaf edir və sümüklərin artımından geri qalır, bu xüsusilə ətrafların bükülməsinə aiddir. Bu uşaqların qüvvəsinin nisbətən aşağı düşməsi ilə izah olunur, hərəki koordinasiyası pozulur, nəticədə yeniyetmələrdə “yöndəmsizlik”, lənglik əmələ gəlir. Baxmayaraq ki, 11-14 yaşdan başlayaraq statiki gərginliklərə qarşı dözümlülükdə kifayət qədər artım müşahidə olunur, lakin uşaqlarda işləyən əzələlərin yorğunluğu böyüklərə nisbətən özünü tez büruzə verir. Yalnız yeniyetmə yaşlarında hərəki-dayaq aparatının formalaşması dinamikası dəyişilir: əzələ kütləsinin artım tempinin daha da yüksəlməsi müşahidə olunur, müvafiq olaraq idmançılarda mütləq və nisbi qüvvə çoxalır.

Yeniyetmələrin tənəffüs aparatı yenidən inkişaf etdiyinə görə ağciyərlərin həyat tutumu yaşlılara nisbətən 2 dəfəyədək az olur. Lakin buna baxmayaraq tənəffüs funksiyası yaş artdıqca və idmanla fəal məşğul olmaqla təbii sürətdə təkmilləşir, yeniyetməyə xüsusilə (normal şəraitdə olduğu kimi, fiziki hərəkətləri icra edərkən) düzgün nəfəs alma və verməni öyrətmək vacibdir.

Yalnız 7-8 sinif şagirdlərinin yeniyetmə yaşlarında hərəki-dayaq aparatının formalaşması dinamikası dəyişilir: əzələ kütləsinin artım tempinin daha da yüksəlməsi müşahidə olunur, müvafiq olaraq idmançılarda mütləq və nisbi qüvvə çoxalır. Yeniyetmələrdə müxtəlif orqan və sistemlərin formalaşması və inkişafı qeyri-rəvan və müxtəlif vaxtlarda baş verir. “Senzitiv dövrlər”də mövcuddur, yəni yaş dövrünün mərhələlərində, bunun gedişatında xüsusilə cəld və bir qayda olaraq insan orqanizminin morfoloji və funksional xüsusiyyətləri ayrı-ayrılıqda sıçrayışvari inkişaf edir, eyni zamanda xarici qıcığa qarşı daha həssas olur.

Belə ki, çeviklik, koordinasiya və müvazinət kimi hərəki qabiliyyətlər, 10-13 yaşdan başlayaraq uşaqlarda hərəki fəaliyyət kifayət qədər tezləşir (məsələn, ətrafları zəhmətə salmadan (ağırlaşdırıcı) verilən hərəkətlər) və mühüm dərəcədə yaxşılaşır; 13-15 yaşlarından sürət-güc qabiliyyəti; 15-17 yaşından dözümlülük və qüvvə keyfiyyətləri artır. Görmə, vestibulyar, eşitmə və taktıl analizatorları uşaqlıq illərində olduğu kimi yeniyetməlik dövründə də inkişaf edir. Görmə və vestibulyar analizatorların köməyi ilə əhatə dairəsindən 90%-dək məlumat alır, belə məlumat olmadan təcürbi olaraq bir çox mürəkkəb hərəkətlərin icrası xüsusilə da yaqsız sahədə (fəzada), cəld yerdəyişmələrlə, fırlanmalarla əlaqədar hərəkətlərin icrası qeyri-mümkündür. Qüvvə vurğulu hərəkətin temporitminin təşkili həmçinin eşitmə analizatoruna da təsir edir. 12 yaşından başlayaraq uşaqların incə eşitmə qavraması inkişaf edir [5].

Tədqiqat məqsədinin həyata keçirilməsi üçün 7-8-ci sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsinin monitorinqi aparılmışdır. Dərsin hazırlayıcı hissəsində şagirdlərə tövsiyə olunan ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafı, “sensitiv dövrlər”də mövcud ümuminkişaf və xüsusi hərəkətlərin səmərəliliyinin tərtib edilməsi və keçirilməsi müəyyən edilmişdir.

Komplekslərin tərtib edilməsində məşğələlərin keçirilmə yerinin və vaxtının, habelə yaş, cins, idmançıların fiziki və texniki hazırlıq dərəcələrinin nəzərə alınması zəruridir [1].

Ümuminkişaf hərəkətləri kompleksində olan hərəkətləri düzgün icra etməklə orqanizmin hərtərəfli inkişafının təməlini qoyur, bu isə düzgün inkişaf edən orqanizmi daha da təkmilləşdirir və möhkəmlədir, məişətdə və ictimai həyatda lazım olan təbii hərəkətlərin və formasına, qavranmasına kömək edir.

İnsanın qüvvəsi ona göstərilən müqaviməti və ya qarşıdurmanı əzələ gərginliyi hesabına dəfətmə qabiliyyətidir. Fərqliliyi: şəxsi qüvvə qabiliyyəti (statiki rejimdə və rəvan, asta icra olunan hərəkətlər) və sürət-güc qabiliyyəti (cəld icra olunan hərəkətlərdə dinamik qüvvə) ayırd edilir. Bu qabiliyyətləri fiziki tərbiyə dərslərində inkişaf etdirmək olar. Metoddan biri dinamik qüvvəni inkişaf etdirir – bu son dərəcəyə yaxın və son dərəcə ilə icra olunan işin təkrarlanmasıdır. Təqdim olunan

ümuminkişaf hərəkətlər kompleksinin məhz bu metodla qavranması təklif olunur. lakin yadda saxlamaq lazımdır: əgər komplekslər dərsin hazırlayıcı hissəsində keçirilirsə, dərsin əsas hissəsində təkrarlama miqdarını 10-15 dəfəyədək çoxaltmaq olar. Uzunmüddətli maksimal gərginliyə yol verilməməlidir! Qüvvəyə aid hərəkətləri icra etməzdən əvvəl dərindən maksimal nəfəs almayın. Nəfəsi saxlamaqla orqanizmdə xoşagəlməz hallar baş verə bilər. Yaxşı olar ki, məşğul olanlar icra edilən qüvvə hərəkətinin ortasında nəfəsi alıb və versinlər. Statiki hərəkətləri əsas etibarilə qüvvənin tərbiyələnməsinin əlavə vasitəsi kimi tətbiq etmək olar. Onlar maksimal gərginlik kimi 5-6 san ərzində icra olunmalıdır.

Əyilgənlik – hərəkəti böyük amplituda ilə icra etmə qabiliyyətidir. Aktiv və passiv əyilgənlik mövcuddur. Əyilgənliyin inkişafı üçün aşağıdakılardan istifadə olunmalıdır: antoqonist əzələlərin açılması məqsədilə böyük amplituda hərəkəti təmin etməklə aktiv hərəki metoddan (10-15 dəfə təkrar olunan hərəkət); passiv hərəki fəaliyyət (hərəkət partnyorunun köməyi ilə, trenajorlarda və ya çətinliyə (yük altına salma) salmaqla icra olunur, 10-12 dəfə təkrarlama); statiki vəziyyətlər metodu (hər hansı bir statiki vəziyyəti 10-15 san.). Hərəkətlər əzələlərdə yüngül ağırlıq hiss olunana qədər təkrar edilməlidir.

Ümuminkişaf hərəkətləri əşya ilə və əşyasız icra oluna bilər. Əşyalardan müxtəlif məqsədlərlə istifadə olunur: yük altına salmaq kimi, hərəkətin dəqiq tərbiyələnməsi kimi, məşğələlərə marağı yüksəltmək kimi. Misal üçün, gimnastika ağacından istifadə etməklə hərəkəti məhdudlaşdırır, istiqaməti və amplitudanı dəqiqləşdirir. O, qamətin düzgün formalaşması üçün daha effektivdir. Çox da böyük olmayan zəhmətə salma (qantellər, içərisi doldurulmuş toplar) hərəkətləri qüvvənin inkişafı və oynaq və bağların möhkəmlənməsi üçün tətbiq olunur. Gimnastika ipi hoppanmaların keyfiyyətini inkişaf etdirir, aşağı ətraf əzələlərini möhkəmləndirir, dözümlülüyü məşq etdirir.

Ümuminkişaf hərəkətlər kompleksi ayrı-ayrılıqda, axın və keçid üsulları ilə keçirilir.

Yekun nəticələr. Yeniyetmələrin marağı dəyişkəndir, buna görə müəllim özlüyün-

də aydınlaşdırılmalıdır ki, həqiqətən yeniyetmə fiziki tərbiyə dərsinə marağ göstərəcək, məşğələlərdə kifayət qədər dayanıqlı və mütəmadi iştirak edəcək, təşkil etdiyi dərslərə marağ göstərəcəyinə əmin olmalıdır. Müəllim - iradəsini, işgüzarlığını, yaradıcılığını, mənəviyyatını, kommunikativliyini və s. keyfiyyətləri cəmləşdirir.

Ümumtəhsil məktəblərinin 7 və 8-ci sinif şagirdlərində hərəkəti qabiliyyətlərin dinamik inkişafını təmin etmək üçün səmərəli ümuminkişaf və xüsusi hərəkətlərin kompleksli şəkildə seçilməsi mümkündür. Belə hərəkət kombinasiyasının müəyyən edilməsi və tətbiqi şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsində dinamik inkişafını təmin edə bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Hüseynov F.A.** *Ümumtəhsil məktəblərin 7-ci sinif üçün "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərslik.* Bakı, "XXI" YNE, 2016, 136 s.
2. **Буцинская П.П.** *Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст].* П. П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. М. : Просвещение, 1991. 176с.

3. **Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М.** *Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст].* М.: Советский спорт, 2005, 420 с. ISBN 5-9718-0013-2.
4. **Менхин Ю.В.** *Принцип сопряженности в тренировке гимнастов.* Теория и практика физ. культуры. 1985, № 9, с.5–7.
5. **Зациорский В.М.** *Вопросы переноса тренированности с двигательных действий.* Координация двигательных и вегетативных функций при мышечной деятельности человека. 1965, М.: Физкультура и спорт. с.117–135.
6. **Зациорский В.М.** *Физические качества спортсмена.* М.: Физкультура и спорт», 1970, 200 с.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, РАЗВИВАЮЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (7-8 КЛАССЫ)

проф. С.С. Багиров, Г.Р. Эйвазлы

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта
soltan.bagirov@sport.edu.az

Аннотация: На современном этапе общего среднего образования большое значение приобретает развитие двигательных способностей. Целенаправленное применение общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной части урока определяет уровень физической подготовленности учащихся и уровень активности учителя в конце учебного года. Тактика применения упражнений изменяется в зави-

симости от цели занятия и физической подготовки учащегося. В связи с этим развитие каждой двигательной способности изменяет содержание, объем и интенсивность используемых ресурсов и является актуальной темой исследования.

Ключевые слова: *Физическое воспитание, двигательные способности, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения.*

**RESEARCH ON THE APPLICATION OF EDUCATIONAL AND SPECIAL
EXERCISES DEVELOPING MOTOR ABILITY IN THE LESSONS
OF PHYSICAL EDUCATION (GRADES 7-8)**

prof. S.S. Bagirov, G.R. Eyvazli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Mass Recreation Sports
soltan.bagirov@sport.edu.az

Annotation: At the present stage of general secondary education, the development of motor skills is of great importance. The purposeful use of general developmental and special exercises in the preparatory part of the lesson determines the level of physical fitness of students and the level of teacher activity at the end of the school year. The tactics of using exercises varies depending on the purpose of

the lesson and the physical fitness of the student. In this regard, the development of each motor ability changes the content, volume and intensity of the resources used and is an urgent topic of research.

Keywords: *Physical education, motor abilities, general developmental exercises, special exercises.*

GƏNC TRIATLONÇULARIN ALTI AYLIQ MAKROSİLSİLƏNİN SONU ÜZRƏ FUNKSIONAL VƏ FİZİKİ HAZIRLIĞININ TƏDQIQI

prof. Ş.H. Əbdürəhmanov, prof. N.B. Salmanova, Ə.N. Soltanlı

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Kütləvi-sağlamlıq idman növləri kafedrası
shamil.abdurahmanov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Triatlonda idman nailiyyətlərinin proqnozlaşdırılması gənc triatletlərin hazırlıq sistemində ən aktual problemlərdən biridir. Çoxillik məşq prosesinin düzgün planlaşdırılması triatletlərin fiziki və funksional hazırlıq dərəcəsinin adekvat dinamikası ilə əhəmiyyətli dərəcədə müəyyən olunur. Bu baxımdan onların anatomik və fizioloji xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi, məşq metodlarının məqsədəuyğun seçilməsi, hərəkətlərin tezliyinin, intensivliyinin və istirahət fasiləsinin düzgün nisbəti əhəmiyyətli rol oynayır.

Açar sözlər: *triatlonçu, sürət-güc, qüvvə, dözümlülük, test, tədqiqat, triatlet.*

Tədqiqatın məqsədi: gənc triatletlərin altı aylıq makrosilsilənin sonu üzrə funksional və fiziki hazırlığının tədqiq edilməsi.

Tədqiqatın metodları: elmi-metodiki ədəbiyyatların təhlili, antropometriya, dinamometriya, xüsusi üzgüçülük testi, müşahidə və ekspert qiymətləndirmə, riyazi statistika.

Tədqiqatın obyektı: 14-16 yaşlı gənc triatletlər (məşğul olma stajı 3 il).

Tədqiqatın təşkili: Bakı şəh. Su idman mərkəzində təlim-məşq dərslərində triatletlərin altı aylıq təlimdən sonra funksional və fiziki hazırlıq səviyyəsini öyrənmək üçün müşahidələr və testlər keçirilmişdir.

Triatlon – bu idman üçnövçülüüdür. Məqsədi məşğul olanlarda əsas hərəkəti qabiliyyətləri və tədbiqi bacarıqları inkişaf etdirməkdir. Bu məqsədi həyata keçirmək üçün onun proqramına ardıcılıqla icra olunan idman növləri:

üzgüçülük, velosiped yürüşü, qaçış daxil edilmişdir.

Triatlon cavan idman növü olmaqla yanaşı dünya arenasında populyarlıq qazanmışdır. 2000-ci ildən Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir: qısa məsafə (1.5km – üzgüçülük, 40 km – veloyürüş, 10 km – qaçış), orta məsafə (2.5 km – üzgüçülük, 80 km – veloyürüş, 20 km – qaçış), klassik (3.8km – üzgüçülük, 180 km - veloyürüş, 42 km 195 m - qaçış).

Triatlonun fərqləndirici xüsusiyyəti onun əlverişliliyi, sağlamlıq istiqaməti, bu idman növü ilə müxtəlif yaşlı maraqlı dairəsi olan idmançıların məşğul olmaq imkanındır [1].

Artıq triatlon gənclər arasında daha da populyar olmuşdur. Onun məzmununa daxil olan idman növlərinin müxtəlifliyi onu daha da cəzbedici edir. Bu idman növü ilə məşğul olanlar hərtərəfli fiziki hazırlıqla yanaşı, əsl gənclərə xas olan iradi keyfiyyətlərə də nail olurlar.

Triatlon ilə məşğul olanların fiziki hazırlığı üzgüçünün, velosipedçinin, atletin fiziki hazırlığını özündə cəmləşdirir. Bu idman növlərinin triatletlərin fiziki və funksional göstəricilərinə təsiri də müxtəlifdir. Məhz bu göstəricilərin tədqiqi, alınan nəticələr məşq prosesinin məqsədəuyğun qurulmasında əsas amillərdən biridir.

14-16 yaşlı triatletlərin anatomik və fizioloji xüsusiyyətlərini öyrənmək məqsədi ilə Bakı Su İdman Sarayında keçirilən təlim-məşq məşğələləri müşahidə olunmuş, məşq metodikasını öyrənilmiş, müxtəlif anket sorğuları aparılmış, testləşmələr təşkil olunmuşdur.

Tədqiqatın nəticələri: ürək vurğusunun sıxlığı, Rufye indeksi, tənəffüs sıxlığı, ağciyərlərin həyat tutumu və maksimal sərbəst güc üzrə makrosilsilənin iki mərhələsində aşkar

edilmiş funksional hazırlıq göstəriciləri aşağıdakı orta xarakteristikaya malik olmuşdur (cədvəl 1).

Cədvəl 1.

Gənc triatlonçuların funksional hazırlıq səviyyəsi göstəricilərinin artma tempi

Göstəricilər Müayinə	ÜVS s/dəq	İndeks Rufye ş.v	TS tən/dəq	AHT ml	MSG sağ qol kq	MSG sol qol kq
I	74	4,1	16	2270	20,5	20,3
M	2,8	0,4	1,0	160	2,2	2,3
II	70	2,8	14	2720	24,0	24,0
M	2,6	0,4	1,0	150	2,0	2,3
Artım%	5,5	31,8	12,5	19,8	17	18,2

Sakit halda nəbz sıklığı noyabr ayında mərhələnin əvvəlində 74 vur/dəq bərabər olmuşdur. Altı aydan sonra birinci mərhələnin sonunda, yəni aprel ayında ÜVS 4vur/dəq azalmış və artım 5,5% təşkil etmişdir.

Gənc triatletlərdə təyin edilən Rufye indeksinin göstəriciləri birinci mərhələnin əvvəlində 4,1şv bərabər olmuşdur ki, bu da funksional iş qabiliyyətinin yaxşı səviyyəsinə uyğundur. Birinci mərhələnin sonu üzrə göstəricinin yaxşılaşması qeyd olunmuşdur. İndeks 1,3şv aşağı düşərək 2,8şv təşkil etmişdir ki, bu da 31,8% təşkil edir. Ürək vurğusu sıklığı və Rufye indeksi üzrə funksional hazırlığın artma tempinin xüsusiyyətini ədəbiyyat mənbələrinin məlumatlarına istinadən [2] təhlil edərək qeyd etmək lazımdır ki, birinci mərhələnin müayinəsinin nəticələri üzrə nəbz göstəricisinin cüzi yaxşılaşması ürəyin inkişafının digər orqanlardan nisbətən geri qalması ilə əlaqədardır. [4,5] Növbəti iki göstərici: tənəffüs sıklığı və ağciyərlərin həyat tutumu birinci müayinənin göstəricilərinə əsasən 16 tən/dəq və 2270 ml bərabər olmuşdur. İkinci müayinə üzrə tənəffüs sıklığının 12,5% , yəni 2 tən/dəq azalma müşahidə edilmişdir. Ağ ciyərlərin həyat tutumu isə 450 ml, yəni 19,8% artmışdır. Sağ və sol qolu bükən əzələnin maksimal sərbəst gücü birinci müayinədə müvafiq olaraq 20,5 kq və 20,3 kq bərabər olmuşdur. Burada bəzi triatletlərdə sağ qolun cüzi üstünlüyü olmuşdur. Altı aydan sonra ikinci müayinənin nəticələri üzrə təcrübi olaraq gücün sağda 3,5 kq, sodal

3,7 kq (uyğun olaraq 17,0% və 18,2%) artımı müşahidə edilmişdir.

Gənc triatletlərin yoxlama mərhələsinin əvvəlində aşkar edilmiş maksimal sərbəst qüvvə göstəriciləri bu yaşda başqa silsiləli idman növləri ilə məşğul olanlarda ölçülmüş qüvvə xarakteristikası ilə üst-üstə düşmüşdür [3].

Gənc triatletlərin fiziki hazırlığının inkişaf səviyyəsini qiymətləndirən yoxlama test tapşırığının nəticələri aşağıdakı ortalama əhəmiyyətə malik olub (cədvəl 2).

Birinci testləşmədə sürət-güc keyfiyyəti üzrə 60 m qaçış nəticəsi 11,6 san bərabər olmuşdur. Altı aydan sonra ikinci testləşmədə vaxtın 0,3 san azalmasını, yəni 2,6% artımı aşkar etdik.

Digər test tapşırığı - gimnastika skamyası üzərindən tullanmanın dəqiqədə maksimal sayı birinci testləşmədə 52 tullanmaya bərabər olmuşdur. Birinci mərhələdən altı ay sonra ikinci testləşmədə onların sayı 3 dəfə, yəni 5,7% artmışdır.

Qüvvə keyfiyyətini qiymətləndirən dörd test tapşırığı üzrə göstəricilər aşağıdakı kimi müəyyən olunub. Birinci testləşmənin nəticələri üzrə yerindən uzunluğa tullanmada göstərici 2 m 02 sm-ə bərabər olmuşdur. İkinci testləşmədə bu nəticə 8 sm, yəni 3,9% artmışdır.

Birinci testləşmədə gövdənin irəli əyilib-açılmasında maksimal sayı 21 əyilməyə bərabər olmuşdur. İkinci testləşmənin nəticəsi üzrə göstərici 23 olmuş və artım 9,5% təşkil etmişdir.

Cədvəl 2.

Gənc triatletlərin fiziki hazırlıq səviyyəsi göstəricilərinin artma tempi

Müayinə	Hərəkətlərin istiqaməti							
	Sürət - güc		Qüvvə				Dözümlülük	
	Sprint 60m	Skamyaya üzərindən tullanma (1dəq, say)	Yerindən uzununa tullanma (m)	Gövdənin irəli əyilib -açılması (30 san, say)	Dayaqlı vəziyyətdə qolların bükülmə -açılması (45 san, say)	Turnikdə dartınma (say)	Kross 1500m dəq, san	Qollarla eyni vaxtda avarçəkmə (2 dəq, say)
I	11,6	52	2,02	21	40	7	7,56	112
M	0,15	2,0	0,03	1,0	1,5	1,0	0,10	3,4
II	11,3	55	2,10	23	42	8	7,27	122
M	0,13	1,8	0,03	1,2	1,5	1,0	0,09	3,3
Artım%	2,6	5,7	3,9	9,5	5,0	14,2	6,1	8,9

Növbəti test - dayaqda qolların 45 san ərzində bükülmə -açılması olmuşdur. Birinci testləşmədə nəticə 40 bükülməyə bərabər olmuşdur. İkincidə artım cəmi 2 bükülmə -açılma, yəni 5,0% təşkil etmişdir.

Turnikdə dartınma testi üzrə maksimal say birinci testləşmə üzrə 7 dartınma təşkil etmişdir. Birinci mərhələnin sonunda, yəni ikinci testləşmədə onların sayı 14,2% artımla 8-ə çatmışdır.

Gənc triatletlərin dözümlülük səviyyəsinin aşkar edilməsi üçün iki test tapşırığı verilmişdir. Birinci testləşmədə triatletlər 1500 m kross qaçışında 7 dəq 56 san nəticə göstərmişlər. Birinci mərhələnin sonunda, yəni ikinci testləşmədə vaxt 7 dəq 27 san -dək azalmışdır, nəticə 29 san yəni 6,1% yaxşılaşmışdır.

Rezin amortizatorla eyni vaxtlı avarçəkmənin maksimal sayı birinci testləşmədə 112, ikincidə 122 avarçəkməyə bərabər olmuşdur, artım 8,9% təşkil etmişdir.

Nəticə: Aparılmış tədqiqatlar altı aylıq makrosilsilənin sonu üzrə gənc triatlonçuların funksional və fiziki hazırlıq göstəricilərinin səviyyəsini öyrənməyə imkan verdi. Triatletlərin

əksəriyyətində normativ göstəricilərdən geri qalma müşahidə edilmişdir. Növbəti mərhələdə bu məlumatları əsas götürərək triatletlərin məşq planına düzəlişlər ediləcək

ƏDƏBİYYAT

1. **Джо Фрил** Библия триатлоно Мани, Иванов и Фибер (М и Ф) 2009.134с
2. **Ашмарин В.А.** Теория и методика педагогических исследований в физической воспитание . М:Ф и С-1978-233с.
3. **Скворцов Ю.Ф.** Основные показатели физического развития спортивных результатов и возможность использования их для прогнозирования индивидуальных результатов в плавании-Научно-теоретич. Жур. ТиПФК М: 2007, №2, с. 34-36.
4. Учебная образовательная программа по триатлону. Детская-юношеская спортивная школа №1.г.Сочи. 2012.г
5. **Карпман В.Л.** Физическое развитие. В кн. Спортивная медицина М.,Ф и с, 1987, с.41.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ В КОНЦЕ ШЕСТИ МЕСЯЧНОГО МАКРОЦИКЛА

проф. Ш.Г. Абдурахманов, проф. Н.Б. Салманова, А.Н. Солтанлы

Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта
Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта
shamil.abdurahmanov@sport.edu.az

Аннотация: Проблема прогнозирования спортивных достижений в триатлоне становится все более актуальной в подготовке юных триатлонистов. Правильная постановка многолетнего тренировочного процесса во многом определяется адекватной динамикой уровня физической и функциональной подготовленности триатлонис-

тов. Здесь важную роль играет знание их анатомо-физиологических особенностей, правильное соотношение методов тренировок, непрерывность движений, интенсивность и интервал отдыха.

Ключевые слова: *триатлонист, скоростно-силовой, сила, выносливость, тест, исследования, триатлет.*

FUNCTIONAL AND PHYSICAL PREPARATION OF YOUNG TRIATONISTS AT THE END OF THE SIXTH MACROCYCLE

prof. Sh.G. Abdurakhmanov, prof. N.B. Salmanova, A.N. Sultanly

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Mass recreation sports
shamil.abdurahmanov@sport.edu.az

Annotation: The problem of predicting sports achievements in triathlon is becoming more relevant in the training of young triathletes. The correct setting of the multi-year training process is significantly determined by the adequate dynamics of the level of physical and functional training of triathletes. Here the know-

wledge of their anatomical and physiological features, the correct ratio of training methods, continuity of movement, intensity and rest interval play an important role.

Keywords: *triathlete, speed-strength, strength, endurance, test, research, triathlete*

FİZİKİ HƏRƏKƏTLƏRİN İNSAN SAĞLAMLIĞINA TƏSİRİ

Ə.R. Sadıqov, M.N. Əsgərov, S.T. Quliyeva

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti

Fiziki tərbiyə və çağırışa qədər hazırlığın tədrisi texnologiyası kafedrası

sadiqovev26@gmail.com

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: İnsan sağlamlığına təsir göstərən amillər sırasında fiziki yük və fiziki hərəkətlər ən əhəmiyyətli yerlərdən birini tutur. Sübut olunmuşdur ki, insan sağlamlığı yalnız 8-10 % səhiyyə müəssisələrinin fəaliyyətindən, 18-22% genetik faktorlardan, 17-20% ətraf mühitin vəziyyətindən və 49-53% həyat tərzindən və şəraitindən asılıdır. Fiziki cəhətdən fəal olmayan insanlarda ürək vurğularının 1 dəqiqədə göstəricisi 72-84 vurğu/dəqiqəyə bərabərdir, lakin fiziki hərəkətlər və gimnastika ilə məşğul olan insanlarda ürək vurğularının sayı xeyli aşağıdır və təxminən 60-65 vurğu/dəqiqəyə bərabərdir. Beləliklə, fiziki cəhətdən hazırlığı aşağı olan, sağlam həyat tərzini keçirməyən insanlarda 1 sutka ərzində ürək vurğularının sayı orta hesabla 14 min və ondan daha artıq vurğu/dəqiqəyə çatır ki, bu da ürəyin daha tez sıradan çıxmasına və onda müxtəlif problemlərin yaranmasına səbəb olur.

Elmi araşdırmalardan belə məlum olur ki, fiziki hərəkət və aktivlik qan damarlarının daxili təbəqəsini iltihabdan (yəni soyuqdəymə, immun sisteminin artması və s.) qoruyur və buna görə xəstəliklərin meydana gəlməsinə imkan vermir.

Açar sözlər: *fiziki hərəkətlər, sağlamlıq, xəstəliklərin qarşısının alınması.*

İnsan sağlamlığına təsir göstərən amillər sırasında fiziki yük ən əhəmiyyətli yerlərdən birini tutur. Təsadüfi deyildir ki, sistemli olaraq idman və sağlamlaşdırıcı məşqlərdən istifadə edən insanların fiziki hazırlığı və sağlamlığı həmişə diqqəti cəlb edir.

Sağlamlıq–istənilən canlı orqanizmin bədən üzvlərinin hamısının öz funksiyasını tam

yerinə yetirdiyi hal; istənilən ağrının və xəstəliyin olmadığı vəziyyətdir. Sağlamlıq insanın təkə xəstə olmaması ilə ölçülür, həm də onun fiziki, psixoloji və sosial rifahının öz qaydasında olması ilə müəyyən olunur. Sağlamlıq – insanın əsas hüququ hesab olunur. Sağlamlığa - sağlam qida, təmiz su, hava və ən əsası fiziki hərəkətlər, idman aid edilir. Sürətli həyat tempi, ekologiyanın pisləşməsi, informasiya və texniki xarakterli gərginliyin artması orqanizmə mənfi təsir göstərir. Ona görə də sağlamlığı qorumaq qaydalarını bilmək və ona əməl etmək vacibdir. Sağlam həyat tərzini gümrək yaşamağı və xəstəliklərdən uzaq olmağı nəzərdə tutur. Bəşəriyyətin sağlamlıq hesabına istinadən, hərəkətsizlik ölümün əsas səbəbi hesab edilir. Hesablamalara görə, Avropa regionunda 10%-dən 20%-ə qədər uşaq və yeniyetmələr hərəkətsizliklə bağlı problem yaşayır. Avropada artıq çəki və hərəkətsizlik uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığına zərər vuran geniş yayılmış problemlərdən hesab olunur: 20%-ə yaxın uşaq və yeniyetmə artıq çəkidən, üçdə biri isə piylənmədən əziyyət çəkir. Avropanın bəzi ölkələrində piylənmə 1980-ci illərdəki 10%-dən 2020-ci illərin sonuna 40%-ə qədər artıb. Nisbətən aşağı göstərici Mərkəzi və Şərqi Avropada müşahidə olunur. İyirmi birinci əsrin böyük problemlərindən biri sayılan piylənmə uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığı üçün təhlükə yaradır. Cənubi Avropanın bəzi vilayətlərində üç uşaqdan biri artıq çəkidən əziyyət çəkir. Proqnozlar göstərir ki, 2030-cu ildə beş uşaqdan biri və ya əhalinin 50%-i piylənmədən əziyyət çəkəcək, bu isə əlli beş milyon uşaq və yeniyetmə deməkdir. Piylənmədən əziyyət çəkən uşaqlar daha çox ikinci tip şəkərli diabetə, yüksək qan təzyiqinə, yuxusuzluğa, psixosomiyal problemlərə məruz qalırlar. Bundan əlavə, piylənmədən əziyyət çəkənlərin böyük hissəsi vaxt ötdükcə sağalmayacaq ki, bu da daha ciddi fə-

sadlara gətirib çıxararaq, onların həyat keyfiyyətini aşağı salıb, ömürlərini qısaldacaq. Piyələnmənin ictimai sağlamlıq üçün təhlükə olmasını nəzərə alaraq, Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının Avropa regional bürosu onu yaxın illər ərzində prioritet istiqamətli iş hesab edib.

Lakin zaman keçdikcə, insan sivilizasiyası inkişaf etdikcə, insanların yaşam tərzini dəyişir, hərəkətlərdən gündəlik zəruri istifadə ehtiyacı azalır. Müasir dövrün maddi-texniki inkişafı insanın gündəlik hərəkəti fəaliyyətinin azalmasına səbəb olur. Gündəlik fəaliyyəti yalnız əzələ gücünə əsaslanan qədim insanlardan fərqli olaraq hal-hazırda bu sahədə kəskin fərqlər nəzərə çarpmaqdadır. Hal-hazırda müasir insanın sağlamlığını təhdid edən ən təhlükəli problem hərəkət azlığıdır. Müasir dünyada cəmiyyətin sürətli inkişafı şəraitində əhalinin sağlamlıq vəziyyətinin pisləşməsi və ömrün qısalması müşahidə olunur. Müxtəlif tədqiqatlar əsasında müəyyən edilmişdir ki, gənclərin yalnız 50 %-ində sağlamlıq və fiziki durum normal vəziyyətdədir. Orta hesabla insan ömrü 10-20 il azalmışdır, cəmiyyətin istehsal potensialı əhəmiyyətli dərəcədə aşağı düşmüşdür. Bugünkü insan hətta 50-100 il bundan əvvəl yaşayanlarla müqayisədə daha az hərəkət edir və deməli, onun tənəffüs, qan dövranı, əzələ sistemləri daha az fəaldır, az inkişaf edir, tez qocalır. Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, sənayenin, nəqliyyatın inkişafı, böyük şəhərlərdə insan sayının artması ilə əlaqədar olaraq yaşam şəraiti – ekologiya getdikcə pisləşir və bu faktor da insanın hərəkəti fəaliyyətinin azalması ilə birləşərək orqanizmin zəifləməsinə səbəb olur. Bunun da nəticəsində insan müxtəlif xəstəliklərə tutulur. Yuxarıda qeyd olunan neqativ halların qarşısını almağın yeganə yolu orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərini möhkəmləndirmək, yəni davamlı olaraq bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaqdır.

Sübut olunmuşdur ki, insan sağlamlığı yalnız 8-10% səhiyyə müəssisələrinin fəaliyyətindən, 10-20% genetik faktorlardan, 17-20% ətraf mühitin vəziyyətindən və 40-50% həyat tərzindən və şəraitindən asılıdır. Həyat tərzini isə hər bir insanın özü tərəfindən müəyyən olunduğu üçün inamla demək olar ki, hər bir yeniyetmənin sağlam olması onun özündən asılıdır. Sistemli və düzgün dozalaşdırılan fizi-

ki yük orqanizmin ürək-damar, tənəffüs və digər sistemlərinin xarici mühitin əlverişsiz təsirlərinə uyğunlaşma qabiliyyətini artırır və orqanizmin müxtəlif xəstəliklərə qarşı dayanıqlığını təmin edir. Orta intensivlikli fiziki yükün təsiri ilə ürəyin iş qabiliyyəti artır, qanda eritrositlərin sayı və hemoqlabinin miqdarı yüksəlir, qanın müdafiə funksiyası yaxşılaşır. Orqanizmin fiziki yükə qarşı reaksiyası bir qayda olaraq ürək vurğularının sayı göstəricisi ilə müəyyən edilir. Bu göstərici həm də orqanizmin funksional sistemlərinin hazırlıq səviyyəsi haqqında müəyyən qənaətə gəlməyə əsas verir. Fiziki cəhətdən fəal olmayan insanlarda ürək vurğularının 1 dəqiqədə göstəricisi 72-84 vurğu/dəqiqəyə bərabərdir. Bu cür insanlarla müqayisədə yüksək dərəcəli, idmançıların ürək vurğularının sayı xeyli aşağıdır və təxminən 60-65 vurğu/dəqiqəyə bərabərdir. Bu göstərici yüksək dərəcəli uzaq məsafəyə qaçan stayerlərdə, üzgüçülərdə daha aşağı olub, təxminən 36-38 vurğu/dəqiqədir. Beləliklə, fiziki cəhətdən hazırlığı aşağı olan, idmanla məşğul olmayan, sağlam həyat tərzini keçirməyən insanlarda 1 sutka ərzində ürək vurğularının sayı orta hesabla 14 min və ondan daha artıq vurğu/dəqiqəyə çatır ki, bu da ürəyin daha tez sıradan çıxmasına və onda müxtəlif problemlərin yaranmasına səbəb olur. Ürək vurğularının sayının idman məşğələləri vasitəsi ilə azaldılması təqəllülər arasında olan fasilənin (pauzanın) artması hesabına baş verir. Məşqlənmə nəticəsində güclənmiş ürək əzələləri güclü sıxılmaqla orqanizmin qana (oksigen və enerji substratlarına) olan tələbatını ödəyir. Bundan fərqli olaraq zəif ürək əzələləri eyni işi yerinə yetirmək üçün daha artıq təqəllüs etmək zərurətində olur. Beləliklə də, fiziki hərəkətlərin köməyi ilə məşqlənmiş, möhkəmlənmiş ürək daha səmərəli və qənaətlə işləyir.

Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı, intensiv fiziki yük yerinə yetirilərkən ilk növbədə ürək vasitəsilə orqanizmdə dövr edən qanın həcmi çoxalır və təxminən bir dəqiqədə 5-6 litrə çatır. Qanın həcmnin bu cür artması fiziki yükü yerinə yetirən əzələlərin oksigen və enerjiyə olan tələbatını ödəməklə əlaqədardır. Beləliklə, hərəkəti yerinə yetirən əzələ sistemi oksigenlə və energetik maddələrlə daha yaxşı təchiz olunduğundan onlar inkişaf edir, əzələ-

nin ən kəsiyi böyüyür, qalınlaşır və orqanizmin əzələ sistemi fiziki yükün təyinatından asılı olaraq formalaşır. Əzələ sisteminin ahəngdar inkişafı sonda ürək-damar sistemində qan dövranının yaxşılaşmasına şərait yaradır. Xüsusən aşağı ətraflarda olan əzələlərin ahəngdar inkişafı “əzələ nasosu” deyilən və qan dövranına müsbət təsir göstərən venoz qanın yuxarıya qalxması amilinin yaranmasına gətirib çıxarır. Sistemli olaraq fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi, hər hansı idman növü ilə daimi aparılan məşqlər orqanizmin tənəffüs sistemində ciddi morfofunksional dəyişikliklərin baş verməsinə səbəb olur: tənəffüs əzələləri, diafraqma inkişaf edir, döş qəfəsi genişlənir və orqanizmdə mühüm əhəmiyyət daşıyan kapilyar qandamar şəbəkəsinin işi daha effektiv olur. Qeyd olunan morfofunksional dəyişiklik ağciyərlərin həyat tutumu göstəricisinə təsir göstərir, onun həcmi xeyli artır. Ağciyərin həyat tutumunun artması isə öz növbəsində ağciyər alveollarında oksigen mübadiləsini asanlaşdırır, orqanizmin bütövlükdə zəruri oksigenlə təchizi yaxşılaşır. Orta hesabla məşq etməyən və qənaətbəxş fiziki inkişaf səviyyəsinə malik olan kişilərdə ağciyərin həyat tutumu göstəricisi 3000-3500 sm³, qadınlarda isə 2000-2500 sm³-dir. Lakin sistemli olaraq idmanla və fiziki hərəkətlərin icrası ilə məşğul olan kişilərdə və qadınlarda bu göstərici müvafiq olaraq 4500-6000 və 3500-4500sm³-dir. Yaxşı inkişaf etmiş tənəffüs sistemi orqanizmin hüceyrələrinin ahəngdar fəaliyyətinin təminatçısıdır. Məlumdur ki, orqanizmdə hüceyrənin məhv olmasının əsas səbəbi oksigen çatışmazlığıdır. Xarici tənəffüs aparatının (ağciyərlər, bronxlar, tənəffüs əzələləri, diafraqma) məşq etdirilməsi, onun funksional imkanlarının artırılması insan sağlamlığının möhkəmləndirilməsi üçün birinci mərhələ hesab olunur. Sakit halda idmanla məşğul olmayan insanların ağciyəri 1 dəq. ərzində 18-24 tənəffüs hərəkəti yerinə yetirir. Bu zaman ağciyərlərdə 3-5 litr həcmində hava ventilyasiya olunur ki, bunda nəticəsində qana 200-300 ml. litr oksigen keçir. Bundan fərqli olaraq məşq etmiş insanlarda 1 dəq. ərzində tənəffüs tezliyi göstəricisi daha azdır və təxminən 10-16 nəfəsəlmə yerinə yetirilir. Lakin tənəffüsün dərinliyi daha böyükdür. Məsələn, intensiv əzələ işi zamanı:

çox sürətli qaçış, qısa məsafəyə üzgüçülük hərəkətlərində ağciyəərə daxil olan havanın həcmi 20 və daha çox dəfə artaraq dəqiqədə 120-200 litrə çata bilər. Məşq etməmiş insanlarda ağciyərin maksimal ventilyasiya həcmi yuxarıda qeyd olunan şəraitlərdə cəmi 60-120 litr dəqiqəyə çata bilər. Bu göstəricilərin müqayisəsi bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinin orqanizmin tənəffüs sistemində müsbət təsirinə əyani nümunəsidir. Məşq etmiş insanlarda sakit halda xarici tənəffüs sistemi daha qənaətlə işləyir. Ağciyərlərdə ventilyasiya olunan eyni həcmdə hava kütləsindən məşq etmiş insanlarda daha çox oksigen qana sorulur. Xarici tənəffüs sisteminin kifayət qədər məşq etdirilməməsi orqanizmdə bir sıra xəstəliklərin yaranmasına səbəb ola bilər. Belə ki, ürəyin işemik xəstəliyi, yüksək qan təzyiqi, ateroskleroz, baş beyində qan dövranının pozulması və s. orqanizmə oksigenin az daxil olması ilə birbaşa əlaqədardır. Orqanizmdə baş verən istənilən xəstəliklər onda bir sıra funksional pozuntuların əmələ gəlməsi ilə gedir və xəstəliyin aradan qaldırılması üçün ilk növbədə pozulmuş funksiyaların bərpasına ehtiyac yaranır. Fiziki hərəkətlər ilk növbədə orqanizmdə bərpa proseslərinin sürətlənməsinə, qanın oksigenlə təchizinə şərait yaratmaqla orqanizmdə sağlamlaşma prosesini sürətləndirir. Orqanizmin sağlamlaşdırılması üçün bütün yorulma yarada bilən hərəkətlər səmərəlidir. Lakin ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin işini yaxşılaşdıran və onları möhkəmləndirən ən əlverişli vasitə nisbətən uzun müddət və orta intensivlikdə, aerob rejimdə yerinə yetirilən hərəkətlərdir. Bu hərəkətlər kateqoriyasına sağlamlaşdırıcı yerləş, qaçış, üzgüçülük, velosipedlə uzaq məsafəni qət etmək, uzaq məsafəyə müxtəlif templi gəzinti daxildir. Bundan başqa idman oyunları, atletik gimnastika, su aerobikası və s. bu kimi idman növləri də sağlamlaşdırıcı və məşqetdirici effektə malikdirlər [1. s25].

Fiziki tərbiyə yalnız orqanizmin inkişafına xidmət etmir o, hətta insanın sinir sistemini də inkişaf etdirir. Fiziki hərəkət və məşqlər insan beyninə təsir göstərərək insanda xoşbəxtlik və sevinc hissi yaradır. Səhər gimnastikası insan aqlının reaksiyasını artırır, və insanı nizam-intizama salır.

Fiziki tərbiyə sağlamlığın inkişaf etdiril-

məsinə yönəlmişdir, idman isə maksimum nəticə və idman mükafatlarını qazanmaq deməkdir. Gündəlik səhər gimnastikasına 30 dəqiqə vaxt ayırmaqla artıq çəki, qan təziqi və 30% onkoloji xəstəliklərin olma ehtimalını azaltmağa nail olmaq olar. Daimi fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olduqda fiziki hərəkətlər makrofaq patogenlərini (yəni ağ qan hüceyrələrini) məhv etməyə kömək edir. Fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olmayanlar 1-ildə əzələ kütləsinin 1-2% - ni itirir.

Təbiət insanları elə yaradıb ki, insanlar hər zaman hərəkətdə olmalıdırlar. qaçmaq, tullanmaq, at və araba ilə gəzintiyə çıxmaq, açıq havada olmaq, topla oynamaq, sərt çalışmalar və uzun məsafəyə qaçış, kələ-kötür yerlərdə qaçış, ox atmaq, ağırlıq qaldırmaq və s. kimi hərəkətləri yerinə yetirməlidirlər. Ancaq son dövrlərdə biz isti evlərdə yaşayaraq evdən havaya çıxmaq istəmirik, həddindən artıq isti paltar geyinirik, komfortlu minik avtomobillərində gəzirik, elektron liftlərdən istifadə edərək evə çatırıq.

Elmi araşdırmalardan belə məlum olmuşdur ki, hal-hazırda bizim əhalinin 80%-i gün ərzində 555 kilokalora görə demək olar hərəkət etmir. Həkimlər bizi gündə ən azı 10 min addım yəni 5-km yolu qət etmək lazımdır deyər inandırmağa çalışırlar. Lakin Bakı şəhərinin əhalisinin 80%-i bir gündə 2-3 km addım yolu güclə gedir. Ancaq şimalı Amerikada Bizon (meşə öküzü) ovlamaq üçün ovçular gündə 38 km yolu qət edirlər (qoca və cavan fərq etmir). Bizdən öncə yaranan ata və ulu babalarımız kimi.

Statistik məlumatlara əsasən insan hərəkət edərkən qan dövrənı işləyir və orqanizmdə olan qatlaşmış qanı damarlardan vurub çıxarır, bunula əlaqədar orqanizmdən toksinlər və zəhərli maddələr çıxır. İnsan bir gündə qida vasitəsilə 40-50 qr zəhərli toksin qəbul edir [2. s28].

Təəccübləndirici deyil ki, hərəkətsizlikdən biz orqanizmə artıq çəki yığaraq kökəlirik və yaşa dolduqca sümüklərimiz qırılır və həyatımız bəzi xəstəliklər ucbatından məsələn: xərcəng, şəkərli diabet, ürək-damar xəstəlikləri və çanaq sümüklərinin qırıqları səbəbindən daha da qısalar.

Bir çox elmi araşdırmalardan sübut edilmişdir ki, fiziki aktivlik insan həyatını uzadır. Məsələn: 1920 və 1965-ci illərdə FİN atletləri arasında olimpiya oyunlarına qatılan 2,675 FİN idmançının həyat və ömrü 5,5 il uzanaraq oturaq həyat tərzini keçirənlərdən daha çox idi.

Tur de Frans yarışlarında iştirak edən sprinter velosipedçilərinin ömrünü müqayisə etdikdə oxşar nəticələr əldə edildi. Onlar yaşlılarına nisbətən daha 8 il artıq ömür yaşamışlar.

Yaponiyada aparılan bir elmi araşdırmadan məlum olur ki, yaşlı insanların fiziki sağlamlığı gündə ən azı 8000 min addımdan sonra yaxşılaşır. Zehni inkişaf isə 4000 addım atdıqdan sonra yaxşılaşmağa və inkişaf etməyə başlayır.

Təəssüf ki, yaşadığımız hər 10 ildən bir get-gedə vücudumuzun oksigen balansı 5-10% azalır. Orqanizmdə oksigen çatışmazlığı ürək-damar xəstəliklərinə tutulma və vaxtından əvvəl ölüm riskini artırır. Üzgüçülük, gəzinti, velosiped, yürüş, rəqs kimi aerob məşqlər nəticəsində orqanizm oksigenlə dolur və qidalanır.

ELMİ TİBBİ ARAŞDIRMA

Fiziki tərbiyə və idman gimnastikası yaşla bağlı xəstəliklərə necə təsir göstərir?

Fiziki aktivlik qan damarlarının daxili təbəqəsini iltihabdan (immun sisteminin artması və s.) qoruyur və buna görə xəstəliklərin meydana gəlməsinə imkan vermir. Əgər fiziki aktivlik nəticəsində ürək, qan-damar sistemi sağlam iş prosesində çalışırsa, deməli, infarkt və insult xəstəliklərinə tutulmağa heç bir təhlükə yoxdur.

Normal fiziki hərəkətləri yerinə yetirməkdə çətinlik çəkənlər üçün bir çıxış vəziyyəti var. Ev şəraitində gimnastik hərəkətlərlə ən azı gündə 20 dəqiqə yetər ki, həmin məşqlərin nəticəsində əzələlər güclənir, sümüklər bərkəyir və hərəkətlərin koordinasiyasını artırmağa imkan verir.

Həftədə 150 dəqiqə aerobik məşq bu 30 dəqiqə 5 gün deməkdir. Bu məşqlər 2-ci dərəcəli şəkərli diabet riskini azaldır və artıq bu xəstəlikdən əziyyət çəkənlərin xəstəlik gedişini asanlaşdırır. Fiziki fəaliyyət əzələ gücünü saxlayır. Zəif əzələlər daha çox zədə və yaralan-

mağa meyilli olur. Zədə və yaralanmalar insan həyatını qısaldır. Doğrudur, yaşlı nəsil əzələ kütləsini bərkitməkdə çətinlik çəkir. Güc əzələ toxumasının həcmnin artması səbəbindən güclənir. Lakin birləşdirici toxumanın nəticəsində əzələ öz keyfiyyətini dəyişir. Əzələ gücünün keyfiyyətli olması yaşlı insanlara özünə xidmət etməyə və başqalarının köməyindən aslı olmamağa imkan verir.

Fiziki aktivlik orqanizmdə müəyyən xərçəng hüceyrələrinin inkişafını azaldır və xəstələrin vaxtından əvvəl ölməsinin qarşısını alır. Fiziki aktivlik xarici bakteriyaların məhv edilməsində və immunitetin gücləndirilməsində böyük rol oynayır. Fiziki aktivlik bizim beynimizin aktivliyini qoruyur. Həftədə 3 dəfə məşq etməklə siz rahat yatacaqsınız və yuxusuzluqdan şikayət etməyəcəksiniz. Əlbəttə fiziki aktivlik sümük və əzələ sistemini bərkidir, zədə və sınımalardan qoruyur. Bu vacib bir faktdır.

Fiziki hərəkətlər yaşlı nəslin çanaq sümüyünü 39%, diz qapaqlarını isə 25% sınımalardan qoruyur. Bütün aerob hərəkətlərdən ən sərfəlisi üzmə və idman gəzintisini seçmək məsləhətdir. Gündə 30 dəqiqəlik gəzinti və üzgüçülük insanı gümrah edir. Həftədə 2 dəfə 30 dəqiqəlik səhər gimnastikası insan ömrünü bir neçə il uzadır. Alimlər belə hesab edirlər ki, uzun ömürlülük orqanizmin xromosom tellərinin uzunluğu ilə bağlıdır. Əgər xromosom telləri qısalırsa deməli insan ömrü azalır. Son zamanlar alimlər kəşf etmişlər ki, fiziki ak-

tivlik nəticəsində xromosom tellərinin uzunluğunu qoruyub saxlamaq mümkündür. Yatağan və oturaq həyat tərzini keçirən insanlarda xromosom telləri aktiv həyat keçirənlərə nisbətən çox qısadır.

200 nukleotidin (yəni fosfor və efir yağlarının hüceyrə enerji rolu) orta fərqi 10 illik ömrün fərqi bərabərdir.

İdmanla məşğuliyyət sağlamlığın təminatıdır. Ancaq bir çoxlarından tez-tez eşidir ki, gündəlik işlərdən nə vaxt, nə enerji, nə də ki, güc qalır. Əslində bir neçə dəqiqə fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq, saatlarla məşq prosesi keçirmək deyil.

Bir gündə 20-30 dəqiqəlik gimnastika hərəkətləri insanda enerji və yaxşı əhvali-ruhiyyəyə səbəb ola bilər. Bir şəxsin idmanla məşğul olması üçün ona müəyyən bir motivasiya lazımdır. Buna görə idmanla məşğul olmaq üçün insan öz idman motivasiyasını tapmalıdır.

ƏDƏBİYYAT

1. Бубновский С.М. *Оздоровление позвоночника, суставов и всего организма.* (Москва 2016 г).
2. Бубновский С.М. *Как повысить качество жизни* (150 стр.). (Москва 2018 г).
3. *Пособие по обучению детей правам человека.* Совет европы, 2010.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

А.Р. Садыгов, М.Н. Асгеров, С.Т. Гулиева

Азербайджанский Государственный Педагогический Университет

Кафедра Физического воспитания и технологии допризывного образования

sadiqovevez26@gmail.com

Аннотация: Среди факторов, влияющих на здоровье человека, физическая активность занимает одно из важнейших мест. Доказано, что только 8-10% здоровья человека зависит от деятельности медицинских учреждений, 18-22% - генетических

факторов, 17-20%. от состояния окружающей среды и на 49-53% зависит от образа жизни и условий. У физически малоподвижных людей частота сердечных сокращений составляет 72-84 удара в минуту, но у людей, занимающихся физическими наг-

рузками и гимнастикой, частота сердечных сокращений намного ниже и составляет около 60-65 ударов в минуту. равно. Таким образом, у людей, которые физически неподготовлены и не ведут здоровый образ жизни, количество ударов сердца в день достигает в среднем 14000 ударов в минуту и более, что приводит к более быстрой сердечной недостаточности и различным проблемам.

Научные исследования показывают, что физическая активность защищает внутренний слой кровеносных сосудов от воспаления (например, от простуды, улучшает иммунную систему и т. д.) И, следовательно, предотвращает развитие болезней.

Ключевые слова: *Физическая активность, здоровье, профилактика заболеваний.*

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON HUMAN HEALTH

A.R. Sadigov, M.N. Asgarov, S.T. Gulieva

Azerbaijan State Pedagogical University

Department of Physical Education and Preschool Training Technology

sadiqovevez26@gmail.com

Annotation: Among the factors affecting human health, physical activity occupies one of the most important places. It has been proven that only 8-10% of human health depends on the activities of medical institutions, 18-22% - genetic factors, 17-20% on the state of the environment and 49-53% depends on the lifestyle and conditions. In physically sedentary people, the heart rate is 72-84 beats per minute, but in people engaged in physical activity and gymnastics, the heart rate is much lower and is about 60-65 beats per minute. Equally. It has been shown that human health depends only on 8-10% of medical institutions, 18-22% on genetic factors, 17-20% on

environmental conditions and 49-53% on lifestyle. Thus, in people who are physically unprepared and do not lead a healthy lifestyle, the number of heart beats per day reaches an average of 14,000 beats per minute or more, which leads to faster heart failure and various problems.

Scientific research shows that physical activity protects the inner layer of blood vessels from inflammation (eg, colds, improves the immune system, etc.) and therefore prevents the development of disease.

Keywords: *Physical activity, health, disease prevention.*

GƏNC FUTBOLÇULARIN TEXNİKİ USTALIQLARININ FORMALAŞDIRILMASINDA BIOMEXANİKİ GÖSTƏRİCİLƏRİN DİNAMİKASININ VELOERQOMETRİK ÜSULLA TƏDQIQI

r.ü.f.d. K.S. Məmmədova, Ş.Ç. Cəfərova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdman tibbi və reabilitasiya kafedrası

konul.mammadova1@sport.edu.az, shabnam.jafarova2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annötasiya: Gənc futbolçuların texniki ustalıqlarının formalaşdırılmasında biomexaniki göstəricilərin dinamikasının veloerqometrik üsulla tədqiqi araşdırılmışdır. Futbol hərəkət və aktivlik baxımından mürəkkəb texniki oyun növüdür. 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalıqlarının formalaşmasına təsir göstərən biomexaniki göstəricilərin yenedən ölçülməsi üçün İnBody və Veloerqometr cihazlarında xüsusi yüklənmələr nəzərdə tutulmaqla, ölçmələrin aparılması həyata keçirilmişdir. 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalıqlarının formalaşmasına təsir göstərən biomexaniki göstəricilərin strukturunun təhlili göstərdi ki, gənc futbolçularda dözümlülük, cəldlik 15-18 yaş arası qruplarda artır, 18-22 yaş arası qruplarda cüzi artır və ya azalır. Başlanğıc hərəkətlərin təşkilinin mürəkkəbliyi onunla bağlıdır ki, bir hərəkəti koordinasiya dan digərinə keçərkən hərəkətlər bir-birinə əsaslanır. Ona görə də biomexaniki göstəricilərin dəyişməsi həssas dövrdə deyil, çoxillik davamlı məşqlərin nəticəsində mümkündür.

Açar sözlər: *texniki ustalıq, biomexaniki göstəricilər, veloerqometriya, dinamik göstəricilərin araşdırılması.*

Giriş. Futbol hərəkət və aktivlik baxımından mürəkkəb texniki oyun növüdür. Oyunçunun əsas vacib məsələsi topu ayaq ilə idarə etməkdir. Biz isə məişətdə əşyaları əlimizlə hərəkət etdirməyə öyrəşmişik. Elə buna görə də futbolun elementlərinin öyrənilməsi mürəkkəb xarakteri ilə seçilir.

Futbolla məşğul olan zaman ilkin hazırlıq mərhələsində başlanğıc olaraq davamlı motivasiyanın formalaşdırılması, hərəkətli oyun və onun texniki-taktiki fəndlərinin öyrədilməsi, fiziki inkişafın və fiziki keyfiyyətin müsbət dinamik göstəricilərinin araşdırılması böyük əhəmiyyət daşıyır [1, s 45].

Texniki-taktiki hərəkətlərin əsaslarının öyrədilməsi zamanı bu hərəkətlərin formalaşdırılmasının metodiki ardıcılığına nəzarət etmək vacibdir. Hər şeydən əvvəl gənc futbolçulara oyun fəndləri öyrədilən zaman onlara “başlıca fənddən-ikinci dərəcəliyə”, “sadədən-mürəkkəbə”, “məlumdan-məchula” və yarış tapşırıqlarına qədər hər bir şey prinsipial olaraq öyrədilir.

Bu zaman əsas xüsusi məsələ öyrədici – məşq prosesində öyrənən qrupları komplektləşdirmək, hərəkətli oyunları oynamaq bacarığına malik olmaq, mini futbol, yarış zamanı topla tapşırıqlar, estafetlərdə iştirak əsas texniki-taktiki hərəkətlərin mənimsənilməsi hesab olunur. Bütün bunlar həm texniki ustalıq, taktiki gedişat, oyun və futbolçuların hazırlığı və onların funksional olaraq mümkünlüyü ilə həyata keçirilir.

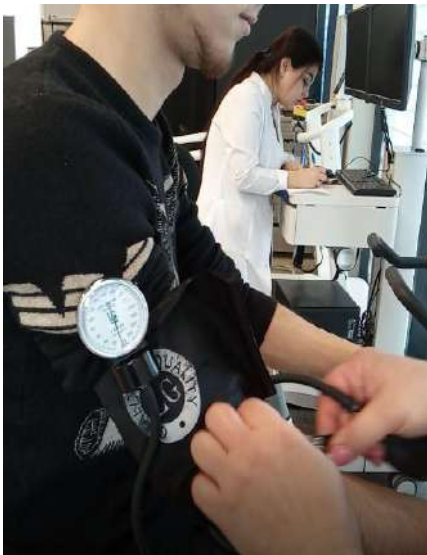
Məşqlər zamanı V.L. Reşitkoya görə [2, s.11] məşqçilərin böyük əksəriyyəti texniki ustalıq hərəkətlərinin öyrədilməsi zamanı əsas detallı gözdən qaçırır: topun qəbulunun icrası yerində deyil, hərəkət zamanı, xüsusilə də mümkün olduğu qədər tullanaraq rəqibinə oyunun şərtlərinə uyğun olaraq passiv və aktiv müqavimət göstərməklə öz mövqeyini möhkəmləndirməklə həyata keçirilməlidir [2, s.11].

Tədqiqatın metodları. Tədqiqat aparılması üçün Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi-Tədqiqat Laboratoriyasında 03.12.2019-cu il tarixindən etibarən nəzarət və hədəf qrupları olmaqla iki

qrup gənc futbolçularda BİODEX, 3D, İn-Body, CORTEX və Veloerqometr cihazlarında ölçmələrin aparılması üçün rəsmi icazə alınmış və tədqiqata başlanılmışdır. İnsan hərəkətlərində fiziki aktivliyin inkişafına təsir edən amillərin araşdırılması üçün bir çox mənbələr təhlil edilmişdir. Aparılan təhlillərə uyğun olaraq gənc futbolçuların texniki ustalıqlarının formalaşmasına təsir edən biomexaniki göstəricilər və onların dinamikası araşdırılmışdır [3,s.19].

Yaxşı məlumdur ki, keyfiyyətindən və zərərli təsirlərindən asılı olmayaraq, bir sıra kompüter oyunları geniş yayılmışdır. Uşaq yaşlarından məktəb və küçə futboluna həvəs göstərən məktəb şagirdləri, həmçinin onların azarkeşləri vaxtlarının çoxunu kompüter arxasında keçirdiyindən son 20-30 il ərzində futbola maraq əsaslı dərəcədə azalmışdır [4, s.121]. Bu nöqteyi-nəzərdən hələ kiçik yaşlardan formalaşan psixomotor hərəkətlər və onların texniki ustalığa təsir göstərən öyrədici təsirləri çeviklik, sürət, cəldlik kimi anlayışları və öyrədici texniki-taktiki fəndləri nizamlamağa və inkişaf etdirməyə çox böyük təsir göstərir.

Bu məqsədlə də ADBTİA-nın Elmi Tədqiqat Laboratoriyasında 15-22 yaş qruplarına daxil olan gənc futbolçularda texniki ustalıqların formalaşmasında biomexaniki parametrlərin araşdırılması üçün tədqiqat işi aparılmışdır.



Dərin təhlillər aparılması üçün iş aşağıdakı mərhələlərə ayrılmışdır:

I mərhələ: Seçim və qrupların komplektləşdirilməsi; 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalıqlarını qiymətləndirən test və digər tapşırıq üsullarının seçilməsi; oyun mühitinə uyğun olaraq gənc futbolçuların texniki ustalığının formalaşmasında mühüm əhəmiyyətə malik biomexaniki göstəricilərin müəyyənləşdirilməsi;

II mərhələ: xüsusi olaraq hazırlanmış məqsədlərdən öncə hədəf və nəzarət qrupları iştirakçılarının tədqiqat laboratoriyasında icazəsi alınmaqla ərizələrinin doldurulması; İnbody veloerqometr cihazlarında biomexaniki göstəricilərinin yoxlanılması; alınan nəticələrə uyğun olaraq cədvəl və qrafiklərin tərtibi, diaqram və sxemlərin işlənilib hazır edilməsi;

III mərhələ: hədəf və nəzarət qrupundan olan 15-22 yaş arası gənc futbolçulara test və fiziki tapşırıqların təyin olunması; təlim-məşqlər zamanı tapşırıqlara nəzarətin aparılması; məşqlərin keyfiyyətinə nəzarətin yoxlanılması və cədvəllərin tərtibi;

IV mərhələ: 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalıqlarının formalaşmasına təsir göstərən biomexaniki göstəricilərin yenidən ölçülməsi üçün İnBody və Veloerqometr cihazlarında xüsusi yüklənmələr nəzərdə tutulmaqla, ölçmələrin aparılması; aparılan ölçmə və hesablamaların cədvəllərinin tərtib edilməsi; I və II mərhələdə tərtib edilmiş cədvəllərin müqayisəli təhlilinin aparılması; yekun biomexaniki göstəricilərin di-

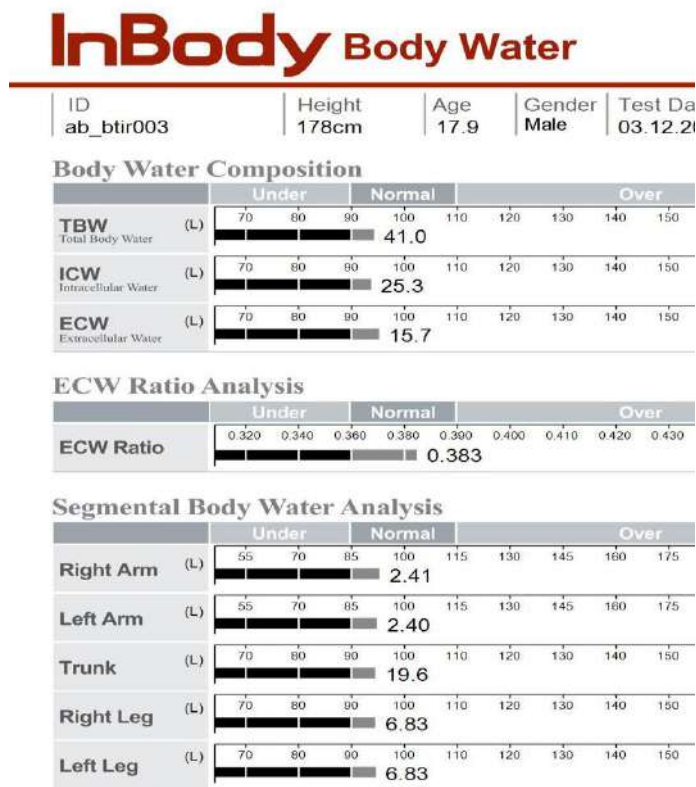
namikasının tədqiq edilməsi üçün analitik, grafik və cədvəl üsullarının verilməsi

Nəticələrin təhlili. Təqdim edilən məqalədə elmi-tədqiqatın aparılması 2019-cu ilin dekabr ayından 2020-ci ilin dekabr ayına kimi aparılmışdır. İlk mərhələ şəkil 1-də öz əksini tapmışdır.

Verilən göstəricilərin dinamikasının izlənməsi zamanı, həmçinin qüvvə, sürət, qüvvə və cəldlik (tezlik), dözümlülük kimi biomexaniki göstəricilərin inkişafına istiqamətlənmiş tapşırıqlar icra edilmişdir [5,s.8]. Yaş dövrün-

dən və hazırlıqdan asılı olaraq, bu intensivlik qeyri-bərabər olmuşdur. Belə ki, yüksək texniki ustalığa malik olan hədəf qrupuna daxil olan gənc futbolçularda tezlik, cəldlik və dözümlülük testlərə uyğun olaraq nəzarət qrupuna nəzərən xeyli yüksək olmuşdur.

5-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalıqlarının formalaşmasına təsir göstərən biomexaniki göstəricilərin yenidən ölçülməsi üçün InBody cihazında bədənin ayrı-ayrı seqmentlərində suyun analizi aparılmışdır.



Body Water Composition		Under	Normal	Over
Total Body Water	41.0 L	39.2-47.8		
Intracellular Water	25.3 L	24.3-29.7		
Extracellular Water	15.7 L	14.9-18.1		

Segmental Body Water Analysis		Under	Normal	Over
Right Arm	2.41 L	2.21-2.99		
Left Arm	2.40 L	2.21-2.99		
Trunk	19.6 L	18.7-22.8		
Right Leg	6.83 L	6.51-7.95		
Left Leg	6.83 L	6.51-7.95		

Body Composition Analysis		Under	Normal	Over
Protein	10.9 kg	10.5-12.9		
Minerals	3.87 kg	3.63-4.43		
Body Fat Mass	18.0 kg	8.4-16.7		
Fat Free Mass	55.8 kg	53.3-66.2		
Bone Mineral Content	3.23 kg	2.99-3.65		

Muscle-Fat Analysis		Under	Normal	Over
Weight	73.8 kg	59.2-80.2		
Skeletal Muscle Mass	31.0 kg	29.9-36.5		
Soft Lean Mass	52.6 kg	50.3-61.5		
Body Fat Mass	18.0 kg	8.4-16.7		

Obesity Analysis		Under	Normal	Over
BMI	23.3 kg/m ²	17.1-24.4		
PBF	24.4 %	10.0-20.0		

Research Parameters		Under	Normal	Over
Basal Metabolic Rate	1576 kcal			
Waist-Hip Ratio	0.94	0.80-0.90		
Waist Circumference	90.5 cm			
Visceral Fat Area	84.4 cm ²			
Obesity Degree	106 %	90-110		
Body Cell Mass	36.2 kg	34.8-42.6		
Arm Circumference	30.9 cm			
Arm Muscle Circumference	27.3 cm			
TBW/FFM	73.4 %			
FFMI	17.6 kg/m ²			
FMI	5.7 kg/m ²			

Şəkil 1. ab_btir000 ID identifikasiyalı qrupun InBody body water cihazından çıxarılan biomexaniki tədqiqat göstəricilərinə aid nümunə (ab_btir003 ID identifikasiyalı şəxsə məxsusdur).

Cədvəl 1.
Gənc futbolçuların Vелоerqometr cihazında ölçmələrə əsaslanan biomexaniki göstəricilərinin ilkin mərhələsinin nəticələri.

Biomexaniki göstəricilər	Nəzarət qrupu n=43	Hədəf qrup n=28	Fərq
Yaş	18.4±0.32	18.6±0.39	p>0.05
Kütlə (kq ilə)	68.3±1.64	66.45±1.81	p>0.05
Boy (sm ilə)	177.6±3.3	178.2±3.26	p>0.05

Vaxt (saniyə ilə)	5.96±0.21	7.29±0.18	p>0.05
Art. təzyiq (mm.c.s. ilə)	115:72±7	125:75±5	p>0.05
Yüklənmə (Vt ilə)	155.83±2.8	191.66±1.66	p>0.05
Dövrələrin sayı (1 dəqiqə ərzində)	77.33±0.3	129.33±0.15	p>0.05
METS	5.3±2.2	9.05±1.07	p>0.05
Enerji	29.6±7.4	38.26±8.6	p>0.05

Əsas nəticələr.

1. Başlanğıc mərhələdə 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalılıqlarının formalaşmasına təsir göstərən biomexaniki göstəricilərinin qaçısa aid hərəkət bacarıqlarının effektivliyi, fiziki tapşırıqların seçilməsinə uyğun olaraq hərəkətlərin koordinasiyası nəzərə alınmaqla aparıldığından səmərəli nəticə vermişdir və əzələlərin dartı qüvvəsi nəzərə alınmaqla texniki-taktiki hərəkətlər tövsiyyə edilmişdir.
2. 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalılıqlarının formalaşmasına təsir göstərən biomexaniki göstəricilərin strukturunun təhlili göstərdi ki:
 - a) Gənc futbolçularda dözümlülük, cəldlik 15-18 yaş arası qruplarda artır, 18-22 yaş arası qruplarda cüzi artır və ya azalır.
 - b) Başlanğıc hərəkətlərin təşkilinin mürəkkəbliyi onunla bağlıdır ki, bir hərəkəti koordinasiyadan digərinə keçərkən hərəkətlər bir-birinə əsaslanır. Ona görə

də biomexaniki göstəricilərin dəyişməsi həssas dövrdə deyil, çoxillik davamlı məşqlərin nəticəsində mümkündür.

ƏDƏBİYYAT

1. **Kvashuk, P.V.** *Gənc atletlərin təlim-təربiyəsi sistemində differensial yanaşmanın tətbiqi və tətbiqi yolları*. P.V. Kvashuk // Fizika mədəniyyətinin nəzəriyyəsi və praktikasi. 2003, № 10, s. 45-47.
2. **Reşitko V.L.** *Gənc oyunçuların texniki təlimləri: metod, manual*. V.L.Reşitko Moskva. Fiziki mədəniyyət. Malakhovka, 1989, 11 s.
3. **Tağı-zadə T.P., Kələntərli N.M., Məmmədova K.S.** *Biomexanika və kineziologiya-I*. Dərs vəsaiti. Bakı 2019.
4. **Vasilkov A.A.** *Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası*. A.A.Vasilkov. Rostov, n/D: Feniks, 2008, 381 s.
5. **Aşmarin B.A.** *Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodu*. dərslik. m.: Bakı: Maarif, 1990. 287 s.

ВЕЛОЭРГОМЕТРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

д.ф.м.н. К. С. Мамедова, Ш.Ч. Джафарова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивной медицины и реабилитации
konul.mammadova1@sport.edu.az, shabnam.jafarova2019@sport.edu.az

Аннотации: Изучено исследование динамики биомеханических показателей в формировании технических навыков юных футболистов вело эргометрическим методом. Футбол - сложная техническая игра с точки зрения движения и активности. Для повторного измерения биомеханических параметров, влияющих на формирование технических навыков юных футболистов возрастной группы 15-22 лет, измерения проводились на In Body и велоэргометрах со специальными нагрузками. Анализ структуры биомеханических показателей, влияющих на формирование технических

навыков юных игроков в возрастной группе 15-22 года, показал, что выносливость и ловкость у юных игроков возрастает в возрастной группе 15-18 лет, увеличивается или несколько снижается с возрастом. Группа 18-22 года. Сложность организации начальных движений обусловлена тем, что движения основаны друг на друге при переходе от одной координации к другой. Следовательно, изменения биомеханических параметров возможны не в результате чувствительных периодов, а в результате многих лет непрерывных тренировок.

Ключевые слова: *технические навыки, биомеханические показатели, велоэргометрия, изучение динамических показателей.*

CYCLING ERGOMETRY STUDY OF THE DYNAMICS OF BIOMECHANICAL INDICATORS IN THE FORMATION OF TECHNICAL SKILLS OF YOUNG FOOTBALLERS

PhD K.S. Mammadova, Sh.Ch. Jafarova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports medicine and rehabilitation

konul.mammadova1@sport.edu.az, shabnam.jafarova2019@sport.edu.az

Annotation. The dynamics of biomechanical indicators in the formation of technical skills of young football players was studied by veloergometric method. Football is a complex technical game in terms of movement and activity. In order to re-measure the biomechanical parameters affecting the formation of technical skills of young football players of a 15-22 age group, measurements were carried out on InBody and Veloergometers with special loads. Analysis of the structure of biomechanical indicators influencing the formation of technical skills of young players in the age group of 15-22 showed that endurance and

agility of young players increases in the age group of 15-18, and increases or decreases slightly in the age group of 18-22. The complexity of the organization of the initial movements is because the movements are based on each other when moving from one coordination to another. Therefore, changes in biomechanical parameters are possible not as a result of sensitive periods, but because of many years of continuous training.

Keywords: *technical skills, biomechanical indicators, cycling ergometry, study of dynamic indicators.*

HİSSLƏRİN FİZİOLOJİ ƏSASLARI, FUNKSİYALARI VƏ KEÇİRİLMƏSİ FORMALARI

N.Q. Qasımova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Sosial elmlər kafedrası
naila.gasimova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Hər bir psixi prosesin əsasını insanın beyin fəaliyyəti təşkil edir. Başqa psixi proseslər kimi, emosional halların və hisslərin fizioloji əsası da beyində gedən sinir prosesləri ilə bağlıdır. Hiss və emosiyaların əmələ gəlməsi və idarə olunması vegetativ sinir sisteminin funksiyasına daxildir. Xüsusilə, hisslərin əmələ gəlməsində beynin qabıqaltı sahələrdə baş verən sinir prosesləri çox mühüm rol oynayır. Həmin sahə tənəffüs prosesini, ürək döyüntüsünü, nəbz vurmanı, orqanizmin ayrı-ayrı hissələrinin qan ilə təchizini, hərərəti, bəzi orqanların və ifrazat vəzilərinin fəaliyyətini tənzimləyir. Ona görə də hər hansı hissin baş verməsi müvafiq üzvlərdə müəyyən dəyişikliyin əmələ gəlməsi ilə nəticələnir.

Açar sözlər: *emosional hal, gərginlik, stres, affekt.*

Ətraf aləmdən bizə təsir edən cism və hadisələr nəticəsində bəzən sevinir və ya kədərlənirik, yaxud qəzəblənirik, təsirlənirik. Hər kəs öz emosional həssaslığını göstərərək; kimisi onun dərindən ürəkdən yanır, göz yaş axıdır, kimisi kədərlənir, bəzilərinə isə sevinc, şadlıq hissi bəxş edir. Deməli hisslər insanın münasibətləri ilə bağlıdır. İnsanın emosiya və hisslər aləmi çox mürəkkəb və dəyişkəndir. Psixoloji baxımdan hər şey şəxsiyyət üçün həyati əhəmiyyətə malikdir. Hisslər beyinin məhsuludur. Yəni həyat tərzindən, münasibətindən asılı olaraq beyində müəyyən rabitələr əmələ gəlir və get-gedə möhkəmlənir. Odur ki, həmin rabitələrdə hər hansı dəyişikliyin baş verməsi mövcud rabitələrin pozulması ilə nəticələnir. Bu da insanda razılıq, narazılıq, sevinc, heyrət, şübhə, maraq, qəzəb və s. kimi hisslərin əmələ

gəlməsi ilə nəticələnir [1, s.23]. Deməli, müəyyən dinamik stereotipin əmələ gəlməsi və ya pozulması ilə əlaqədar olan sinir prosesləri, hisslərin fizioloji əsasını təşkil edir. Hiss və emosiyaların əmələ gəlməsində və cərəyan etməsində ikinci siqnal sistemi xüsusi rol oynayır.

Adi vəziyyətdə müəyyən duyğu və emosiyaların, təhlükəli vaxtlarda isə qorxu və qəzəb emosiyalarının müşayiəti ilə yaşayırıq. İnsan oğlunun ətrafıyla etdiyi çoxəsrlik davadan, vuruşmadan salamat çıxmasına bu iki sistem yardım etmişdir. Deməli, emosiyalar orqanizmin düşdüyü vəziyyətə uyğunlaşmasını təmin etməklə, insan həyatının davam etməsində önəmli rol oynayır.

Hisslər daha çox ifadəli hərəkətlərdə özünü göstərir. İnsanın mimikasında (üz ifadəli hərəkətlərində), pantomimikasında (bədən üzvlərinin ifadəli hərəkətlərində), səsin tonu və intonasiasında nə kimin hisslər keçirdiyini göstərir. Qorxu, ağrı və s. hisslər isə anadangəlmə hisslərdir.

Beləliklə, hisslər insanın dərk etdiyi cism və hadisələrə və həmçinin özünün rəftar və davranışına bəslədiyi münasibəti ifadə edən psixi prosesdir.

Hisslər yaranma sürətinə, qüvvəsinə və davamlılığına görə müxtəlif şəkildə keçirilə bilər. Bu baxımdan hisslərin aşağıdakı əsas keçirilmə formalarını qeyd etmək olar: *əhvallar, affektlər, gərginlik, frustrasiya.* [2, s. 38]

Əhvallar. Əhvalların insan həyatında çox böyük rolu vardır. Çox zəif cərəyan edən emosional haldır. İnsanın cism və hadisəyə bəslədiyi münasibətdən və ona təsir edən amillərdən ibarətdir. Bu zaman insan şad, qəmgin, əzgin, gümrah ola bilər. Bu hal insanda həftələrlə və ya aylarla davam edə bilər. İnsanın əhvalının dəyişmə səbəbləri ətraf aləmlə çox bağlıdır. Məsələn, xəstə olarkən halımız pozul-

lur. Nitqin avazı itir, ifadəli nitqimiz pozulur. Mimikalar dəyişir. Eləcə də şənliliklərdə şəhvali-ruhiyyədə oluruq, şadlanırıq və s. Bu psixi dəyişikliklər ən çox idmançıların düşdüğü emosional dəyişikliklərdə özünü göstərir. Bu zaman onlarda neqativ psixi vəziyyətlər yaranır:

- 1) yüksək sinirlilik, əsəbilik, psixi gərginlik;
- 2) dəyişən əhvali-ruhiyyə, tez qıcolma, küsəyənlik;
- 3) narahatlıq hissi, həyəcanlar;
- 4) əhatəsində olanlarla münasibətlərdə sütlük;
- 5) şəxsən mühüm tələblərin təmin edilməməsindən yaranan məyusluq;
- 6) qeyri-müəyyənlik, dalğınlıq, inamsızlıq hissi;
- 7) psixi və fiziki gərginlik nəticəsində yorğunluq, tükənmə;
- 8) travma, xəstəliklər və s. nəticəsində qorxu və narahatlıqlar. Bu psixi vəziyyətlər yalnız səbəb deyil, həm də əvvəlki münəqişələrin, müəyyən fəaliyyətlərin, hərəkətlərin və s. emosional dəyişikliklərin nəticəsi ola bilər.

Afektlər (latın dilində afektus - həyəcanlandırma deməkdir) qüvvətli, nisbətən tez keçib gedən emosional hallardır. Bu hal insanı tez bürüyür və sürətlə ötüb keçir. Bu zaman insan keçirdiyi qorxu, hiddət, qəzəb və s. hisslərə güclü şəkildə qapılır. Affekt halları bəzən adamların fəaliyyətini pozur. Onların danışıq və davranışını dəyişir. Məsələn, bəziləri yüksək səslə qışqırır, kəskin hərəkətlər edir, bəziləri isə aydın danışığı nitqi itirir, kəkələyir, ayrı-ayrı hallarda isə heç bir söz deyə bilmir. Bu zaman beyində kəskin oyanma ocağı əmələ gəlir və bu da ləngiməyə gətirib çıxarır [5, s. 239].

Stres (ingiliscə – stress – təzyiq, gərginlik deməkdir) insanın gözlənilməz kəskin şəraitlə rastlaşarkən keçirdiyi emosional haldır. Stres - həyatdan irəli gələn və adamın bədəninə və ağına xas olan uyğunlaşma imkanlarının qarşısında qoyduğu tələbdir. Əgər bu imkan qoyulan tələblərə üstün gəlirsə və xarici təsirdən həzz almaq hissi duyulursa, deməli, stres lazımlı və faydalıdır. Əks halda yəni stres qə-

buledilməzdirsə, onda o səmərəsiz və arzu edilməzdir. Stres geniş dairəni əhatə edən müxtəlif hadisələrə stressor, yəni adamın qarşısında tələb qoyan amil kimi yanaşmaq imkanı verir. Stresin təsiri altına düşmək təkcə baş verən hadisələrin məzmunundan aslı deyil. Stresə məruz qalmaq daha çox adamın baş vermiş hadisəyə münasibətindən, cavab reaksiyasından aslıdır.

Məhz adamın daxilindəki qüvvə stressə qarşı mübarizəni, cavab reaksiyasını təmin edir. Əgər adam özündə bu qüvvəni tapa bilsə və hadisələrə lazımi səviyyədə cavab verirsə o, yaranmış şəraitə uyğunlaşa bilər, əks halda məğlubiyyətə uğrayır.

Frustrasiya – (latınca frustrasio – aldanma, nahaq gözləmə, əhval pozuntuluğu) insanın düşdüyü psixi vəziyyət formasıdır. İnsanın öz məqsədinə çatmasına maneçilik törədən real və ya xəyali maneələrlə rastlaşması nəticəsində keçirdiyi emosional hal – frustrasiya adlanır. Frustrasiya yalnız o zaman meydana çıxır ki, insanın narazılıq və ya təmin olunmamaq səviyyəsi onun dözümlü səviyyəsindən üstün olur. Frustrasiya halında insan dərin psixi sarsıntı keçirir. Belə ki, onda inamsızlıq, rftar və davranışı dəyişir, gərgin olur, nevrozlar əmələ gəlir. Məsələn, idmanda idmançıların bir komandadan digərinə keçməsi tez-tez baş verir. Həmçinin bir idmançının bacarıq və ya digər xüsusiyyətləri məşqçi və komanda üzvlərini təmin etmədikdə də baş verir. Belə ki, idmançı yüksək səviyyəli bir komandaya oynamaq üçün dəvət olundu. Dərhal öz bacarıqlarını artırmaq, bir sıra ehtiyaclarını təmin etmək arzusu ilə komanda və məşqçi qarşısındakı ayrılmalı olduğu vəzifələri arasında daxili mübarizə başlayır. Onu kollektiv böyütdü, öyrətdi, indiki zamanda kim olmağına səbəb olması düşüncəsi və arzuları, bəzən də ayrılmaq məcburiyyəti idmançının ürəyində qarışıq hisslərin, motivlərin daxili mübarizəsinə səbəb olur [3, s. 197].

Əzabla, qüssə ilə, çox vaxt rahatlıq gətirməyən və problemləri həll etməyən qərarlar alınır. Bütün bunlar bir idmançının ehtiyaclarının yeni bir yerdə tam şəkildə nə dərəcədə təmin ediləcəyindən aslıdır. Onun xəyalları gerçəkləşsə, keçmiş qorxu və şübhələr ortadan

qalxır, daxili münaqişə gücünü itirir; əgər gerçəkləşməsə, onda görülən işlər barədə təssüflənir, ehtiyatsız hərəkət haqqındakı fikirlər dağınıq və doğma kollektivə qayıtmaq ehtiyacı yaranır, yəni münaqişə daha da kəskinləşir [4, s. 23].

Ali hisslər – insanın hissləri rangarəngdir. Kədər, zəiflik, iztirab, narahatlıq, şübhə, təəccüb, təəssüf, sevgi, nifrət, kinayə, qısqancılıq, utancaqlıq dəhşət və s. İnsanlar bu hisslərin köməyilə həyata alışı və yaşayır.

Buna görə də hissləri iki əsas cəhətə:

- 1) hisslərin yönəlmiş olduğu obyektlərə,
- 2) hisslərin məzmununa görə növlərə bölmək olar.

Ali hisslərə əxlaqi, zehni və estetik hisslər aiddir.

Əxlaqi hisslər – insanlar arasındakı münasibətlər, insanın öz hərəkət və davranışına münasibəti, ictimai həyat hadisələri ola bilər.

Əgər etdiyimiz hərəkətlər, davranış qaydaları cəmiyyətin tələblərinə uyğun gəlsə, müvafiq davranış normalarına müvafiqdirsə, o zaman insanda mübət əxlaqi hisslər yaranır. Bəzən də əksinə, mövcud əxlaq normalarına uyğun hərəkət etmir, öz mənafeyini cəmiyyətin mənafeyindən üstün tutur. Bu zaman onda düşmənçilik, paxıllıq və s. kimi mənfi hisslər kök salır. Belə hisslər olanda insanda peşmançılıq, utancaqlıq, xəcalət çəkmək kimi əxlaqi hisslər nəzərə çarpır.

Estetik hisslər təbiətin, incəsənət əsərlərinin gözəlliyini qavramaq, dərk etməklə əlaqədardır. Buraya təbiət mənzərələri, yaşıl çəmənliklər, güllü, çiçəkli yamaclar, şır-şır axan

bulaqlar və s.aiddir. Bizim estetik hisslərimiz həmişə tələbatlarımızın ödənilməsilə əlaqədar olmur. Hətta gözəl musiqi, gözəl sima, rəssamın mənzərəli əsərini seyr edərkən zövq alırıq. Bu da insani hissləri gözəlləşdirir, insanda xoş hisslər yaradır.

İnsanın estetik hissləri nəinki onun əxlaqi hissəsinə həm də dünyagörünüşünə təsir edir. İnsan bu hisslərin təsiri altında yaşayır yaradır.

Zehni hisslər – insanın idrak fəaliyyətilə əlaqədar olur. Bu hisslər ən çox təlim prosesində üzə çıxır. İnsanın yaradıcı fəaliyyəti inkişaf edir. Hər hansı bir məsələni həll etdikdə zehni hisslər əmələ gəlir. Zehni hisslər idrak prosesinin fəaliyyəti əsasında yaranır. İnsan ilk öncə məsələni həll edərkən düşünür, şübhə edir, onun doğru olub olmamasını yoxlayır, sonra tam əminliklə inanır. Deməli inam, fəhm, şübhə zehni hiss hesab olunur. Hisslərin varlığı ilə biz ətraf aləmi dərk edirik, insanlar arasındakı qarşılıqlı münasibətləri qurmağa çalışırıq.

ƏDƏBİYYAT

1. **Eyvazlı E.** *Psixologiya* (Hipnoz) Bakı, 2020. 323s.
2. **Mamayeva N.Ə., Babanlı Y.M.** *Şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri*. Dərs vəsaiti, Bakı, 2016. 60s.
3. **Həsənlı S.** *Psixologiya*. Bakı, 2013, s.193-206
4. **Osho.** *Emosiyalar pdf*. Bakı 2015, 67 s.
5. **Dr.David Burns.** *İyi Hissetmek*. Ankara 2016, 190 s.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФУНКЦИЙ ЧУВСТВ И ФОРМ ПЕРЕДАЧИ

проф. Н.Г. Касимова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Социальных наук
naila.gasimova@sport.edu.az

Аннотации: В основе любого психического процесса лежит деятельность человеческого мозга. Как и другие психические процессы, физиологическая основа эмоцио-

нальных состояний и чувств связана с нервными процессами в головном мозге. Формирование чувств и эмоций и управление ими являются частью функции вегетатив-

ной нервной системы. В частности, нервные процессы, происходящие в подкорковых областях мозга, играют очень важную роль в формировании ощущений. Эта область регулирует дыхательный процесс, сердцебиение, пульс, кровоснабжение различных частей тела, температуру, а также деятельность определенных органов и

секреторных желез. Следовательно, возникновение какого-либо чувства приводит к определенному изменению соответствующих членов.

Ключевые слова: *эмоциональное состояние, напряжение, стресс, аффект.*

PHYSIOLOGICAL BASIS OF FEELINGS FUNCTIONS AND FORMS OF TRANSMISSION

N.G. Gasimova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social sciences
naila.gasimova@sport.edu.az

Annotation: The basis of every mental process is the activity of the human brain. Like other mental processes, the physiological basis of emotional states and feelings is related to the nervous processes in the brain. The formation and control of feelings and emotions are part of the function of the autonomic nervous system. In particular, the neural processes that take place in the subcortical areas of the brain play a very important role in the formation of

sensations. This area regulates the respiratory process, heartbeat, pulse, blood supply to various parts of the body, temperature, and the activity of certain organs and secretory glands. Therefore, the occurrence of any feeling results in a certain change in the relevant members.

Keywords: *emotional state, tension, stress, affect.*

ƏLBƏYAXA DÖYÜŞÜNDƏ DÖZÜMLÜLÜYÜN ARTIRILMASI METODİKASI

dos. S.B. Məmmədli*, O.B. Məmmədli**

* *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*
İdmanın təkmübarizlik növləri kafedrası
suleyman.mammadli@sport.edu.az

** *Heydər Əliyev adına Azərbaycan Ali Hərbi Məktəbi*
Fiziki hazırlıq və idman kafedrası
champion64@list.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə Əlbəyaxa döyüşdə məşqin planlaşdırılması və təşkili, rasional qidalanma, psixotexniki hazırlıq və dözümlü- lüyün artırılması üsulları dərc edilmişdir.

Açar sözlər: *Dözümlü- lüyün mərhələləri, növləri, bərpaedici vasitələr, müxtəlif üsullarla və təbii şəraitdə məşqin təşkili, nəticələr.*

Məqalənin mətni. Dözümlük – müəy- yən zaman müddətində iş görmə fəaliyyətini maksimum saxlamaq qabiliyyətidir. Qaçış za- manı dözümlük – qaçış dinamikasını uzun müddət uyğun məsafə üçün optimal bio- mexaniki və gərginlik şəklində icra etməkdir.

Dözümlük maddələr mübadiləsinin sə- viyyəsindən, orqanizmin iş fəaliyyətindən, bunlar isə öz növbəsində anaerob və aerob rejimdən asılıdır.

Anaerob – oksigensiz iş rejimi – yəni, enerji orqanizmi fosfat, qlikogen ehtiyatından yararır.

Aerob – oksigenli rejim – tənəffüs və qan-damar sistemindən yararır. Əlbəyaxa dö- yüşündə daha yüksək xüsusiyyətli dözümlük tələb olunur.

Əlbəyaxa döyüşdə dözümlüyün artırıl- ması üsullarını 3 mərhələyə bölmək olar.

1. Müxtəlif müvafiq idman növlərindən isti- fadə etmək;
2. Silahlar və müvafiq əşyalardan istifadə et-mək;

3. Hər iki mərhələnin birləşmiş şəkildə isti- fadəsi.

Birinci mərhələ. Bu mərhələ üçün se- çim əsasən müxtəlif döyüş və idman növlərin- dən fiziki keyfiyyətləri yüksək olan, digər id- man qabiliyyətli gənclərdən və əsgərlərdən ibarətdir. Məşq prosesi, Əlbəyaxa döyüş pro- qramçına uyğun olaraq seçilmiş idman növləri üzrə - atletika, döyüş növləri, ağırlıqqaldırma, gimnastika, akrobatika və sairələrdən istifadə edilərək keçirilir. Aşağıda göstərilən təsnifat bölgüsü əsas götürülür:

1. Duruşlar;
2. Yerdəyişmələr;
3. Müxtəlif uzaq məsafəli qaçışlar;
4. Əl ilə zərbələr;
5. Ayaq ilə zərbələr;
6. Müdafiə hərəkətləri;
7. Havaya tullanmaqla zərbələr,
8. Müxtəlif tərkibli döyüşlər,
9. Əşyaların sındırılması və s.

Birinci mərhələnin hazırlıq müddəti – 1.5-2 il olur.

İkinci mərhələ. Bu mərhələdə ağac, me- tal və s. tərkibli əşyalardan, kəsici alətlərdən, odlu silahlardan istifadə olunur. Göstərilən əş- ya və silahlardan həm hücum, həm də onlardan özünü yalın əl və silahlarla müdafiə hərəkətləri öyrədilir.

Tək və iki əl ilə silah tutmaqla hücum və müdafiə hərəkətləri təkmilləşdirilir. İkinci mərhələnin hazırlıq müddəti 1-1.5 ildir.

Üçüncü mərhələ. Bu mərhələ birinci və ikinci mərhələlərin birləşməsindən daha zəngin, mürəkkəb tərkibli kompleks hərəkətlərdən ibarətdir. Üçüncü mərhələdə adi və hərbi nəqliyyat vasitələrindən istifadə etmək bacarığı da öyrədilir. Göstərilən üç mərhələni layiqincə öyrənmiş şəxslər əlbəyaxa və xüsusi təyinatlı qurumların əsas tərkib hissəsini təşkil edirlər.

Hər üç mərhələnin məşq prosesləri qapalı yerdə və təbiət qoynunda – düzəngah, daşlı, qumlu, gilli, dərə, dağlıq, suda və bataqlıq sahələrdə keçirilir.

Qeyd edək ki, üçüncü mərhələ birinci və ikinci mərhələnin cəmindən əmələ gəlsə də birinci və ikinci mərhələlərdə üçüncü mərhələnin sadə tərkib hissələrindən istifadə edilir.

Üçüncü mərhələnin hazırlıq müddətində məhdudiyət yoxdur.

Üçüncü mərhələdə əsas məqsəd hərəkətlərin dəyişən ardıcılıq – yəni əl-ayaq zərbəsi və əksinə, yerdəyişmələr, fırlanmalar, havaya tullanmaqla zərbələr, tutmalar, yıxmalar, təbiət qoynunda müxtəlif sahələrdə (torpaq, qumluq, daşlıq, qayalıq, bataqlıq, çay, göl, dəniz və s.) yaxın və uzaq məsafələrə tam hərbi yüklü halda qaçmaq, sürünmək, mayallaq aşmaq, müəyyən çevrilmələr tərkibli məşqlər həyata keçirilir. Göstərilən tərkibli çalışmaları Əlbəyaxa döyüşçüsünün hərtərəfli texniki, taktiki, psixoloji inkişafına əsas yaradır.

Məşq prosesinin təşkili. Məşq - bir və ya bir neçə hərəkətin ardıcılığını həyata keçirmək, öyrətmək üçün icra olunan təlimdir.

Məşqin məqsədi zaman keçdikcə idmançının yarışlarda iştirak edib nailiyyətlər qazanmaq üçün hərtərəfli hazırlamaq, onun fiziki, psixoloji keyfiyyətlərinə necə malik olduğunu sübut etməkdir.

Məşq prosesi əsasən şüurluq və fəallıq, əyanilik, sistemlik və ardıcılıq, əlverişlilik və fərdilik prinsiplərinə əsaslanır.

Öyrətmə hissələrlə, bütövlüklə, təkrarlamalarla və s. məşqçinin rəhbərliyi ilə həyata keçirilir.

Dözümlülüyün artırılması üsulu. Dözümlülüyü artırmaq üçün planlı, ardıcıl və müntəzəm şəkildə məşqlər, təbii, fiziki hərə-

kətlər, psixoloji təsir etmə (hipnoz, autogen çalışmaları) müvafiq tibbi dərmanlar (kreatin, monohidrat, beta-alanin) istifadə olunur. Keyfiyyət xüsusiyyətinə görə dozğun artırılması müxtəlif amillərdən asılıdır.

- bioenerji
- biokimyəvi qənaət
- funksional dayanıqlıq
- şəxsi psixoloji xüsusiyyət
- iqlim şəraiti
- müxtəlif təbii sahələrdən (düzənlik, qumluq, daşlıq və s.) gündüz, gecə, yağışlı, küləkli və s.

Dözümlülüyün əsas inkişafı məşq müddətində yorğunluğun aradan qaldırılmasıdır.

Dözümlülüyün inkişafına digər amillər də təsir edir:

- mütləq gərgin tapşırıqlar (təmrinlər)
- çalışmaları davamiyyəti
- istirahət mərhələləri və xüsusiyyəti (fəal və qeyri-fəal istirahət)
- hərəkətlərin təkrarlanması və onların təkrarlanma sayı

Tam geyim formasında – hərbi paltar, silahlar, qoruyucu jilet, kürəkdə içi lazımlı əşyalarla təchiz edilmiş çanta, təbii şərait üçün çadır, döşək və s. daşımaq qabiliyyətinə malik əlbəyaxa döyüşçüdən daha dolğun fiziki hazırlıq, dözümlük tələb edilir.

Əlbəyaxa döyüşçüsü müxtəlif döyüş sənətləri hərəkətlərinin icrasını, soyuq, odlu silah və digər əşyalardan istifadə etmək bacarığı və onlara qarşı yalın əl ilə özünü müdafiəni kamil bilməlidir. Əlbəyaxa döyüşçüsü yuxarıda göstərilən hərəkətləri ən çətin (ekstremal) vəziyyətdə bacarıqla həyata keçirməlidir. Əlbəyaxa döyüşlərində bütün güləş növlərindən istifadə olunur. Əlbəyaxa döyüşündə yerdəyişmələr daha rəngarəngdir (silahlı və silahsız, sürünmələr, tullanmalar, yıxılmalar, akrobatik hərəkətlər və s.). Əlbəyaxa döyüşündə əsas şərtlərdən biri hərəkətlərlə yanaşı yığcamlığı (konsentrasiyanı) tarazlığı saxlamaq bacarığıdır, silahlarla işləyən zaman bu bacarıq böyük rol oynayır.

Dözümlüyü artırmaq üçün iki – interval və dairəvi üsuldən istifadə edilir. İnterval üsulla çalışma hissələrə bölünür və getdikcə hissələr arasında fasilələr azalır, iş tam şəkildə icra olunur.

Dairəvi üsulla əsasən xüsusi dözümlük inkişaf etdirilir, müxtəlif tərkibli hərəkətlər ardıcıl, fasiləsiz həyata keçirilir.

Keyfiyyət xüsusiyyəti və inkişaf səviyyəsinə görə dözümlük əsasən aşağıda göstərilən amillərdən asılıdır

1. Bioenerji – orqanizmin enerji ehtiyatı;
2. Funksional və biokimyəvi qənaət – işin icrasına sərf olunan enerji;
3. Funksional dayanıqlıq – xüsusi dözümlüyün inkişaf etdirici bazası;
4. Şəxsi fiziki xüsusiyyət – yəni, psixi yüksəklik fiziki göstəriciləri artırır, qorxuya qalib gəlir, ümumi qələbəyə zəmin yaradır, çıxılmaz, çətin (ekstremal) sayılan vəziyyətdə yaşamaq qabiliyyəti yaradır.

Dözümlük silsilə (mikro, mezo, makro) və digər tapşırıqlarla artırılması aşağıda göstərilən amillərdən (faktorlardan) asılıdır.

Mütləq gərginlikli çalışmalar, çalışmaların müddəti, istirahətin müddət mərhələsi, istirahətin xüsusiyyəti, çalışmaların təkrar sayı, gərgin çalışmalardan sonra orqanizmin bərpa mərhələsi – tədricən fizioloji və biokimyəvi fəaliyyətə qayıtması.

Dözümlüyü azaldan səbəblər:

- bədənin fiziki, psixoloji, psixotexniki keyfiyyətlərinin çatışmazlığı;
- əsəb sisteminin müəyyən gərginliyə yüklənmə səviyyəsinin aşağı olması;
- ətraf mühitin, temperaturun təsiri;
- qidalanmanın rasionla şəkildə dolğun həyata keçirilməməsi, acılı, susuzluq
- real döyüş şəraitində zədələnmək, yaralanmaq;
- həddindən artıq gərgin hərəkətlər;
- müəyyən xəstəliklərin təsiri və s.

Dözümlülüğün növləri

1. Ümumi dözümlülük

Bu dözümlülük aerob sisteminin iş qabiliyyətidir, insanın uzun müddətli əzələ sistemini tam funksional fəaliyyətini orta səviyyədə saxlamasıdır.

- bərabər sürətli, ardıcıl qaçış (30 dəq – 2 saata)
- gərgin qaçış (20 dəq – 2 saata) qədər
- dəyişkən ardıcıl qaçış (çox tərkibli gərgin 0,5-20 dəq)
- seçimli fəallıq (məşəlik, dağlıq yerlərdə gəzinti və s.)

Çiyində, kürəkdə, əldə, əllərdə müəyyən yüklərlə qaçış (hərbi sursatlarla).

Həmin hərəkətləri hərbi sursatlar daşımaqla da həyata keçirmək

2. Xüsusi dözümlülük

Bu dözümlük bə-dənə xüsusi yüklənmə zamanı yorğunluğa tab gətirmək xüsusiyyətidir (orqanizm bütün funksional imkanlarının toplanması).

Bu növə aşağıdakılar aiddir:

- Qüvvə amilli - əzələ qüvvəsinin yığcamlıq fəaliyyətinin inkişaf etdirilməsi və nisbətən eyni vəziyyətdə saxlanması
- sürət – qüvvə - uzun müddətli zamanda yüksək qüvvə fəaliyyətinin icra edilməsi;
- sürətli – müəyyən zamanda müddətində sürət qabiliyyətinin saxlanması, “partlayış” sürətin üstün rol oynaması;
- yığcamlıq (koordinasiya) müəyyən mürəkkəb hərəkətlə təkrarlamaq.

Xüsusi dözümlülüğün icra edilməsi üsulları:

Xüsusi yüklənmə zamanı yorğunluğa tab gətirmək (orqanizm bütün funksional imkanlarını toplamaqla)

- sürətli, təkrarlamaqlar (3-20 dəqiqə, 2-4 dəqiqə istirahət);
- ardıcıl sürətli qaçış (15-20 dəqiqə);
- məsafələri dəyişməkdə gərgin uzunmüddətli, qaçış (qüvvə və sürət qabiliyyətlərini cəmləşdirməklə)

Həmin hərəkətləri hərbi sursatlar daşımaqla da həyata keçirmək

3. Qüvvə dözümlülüyü

Bu qarşıya qoyulan qüvvə dözümlülüyünü dəf etmək (müəyyən zaman müddətində)

- kiçik istirahətlərlə dairəvi tapşırıqlar;
- təkrar qaçışlar (qum, qar, yamaclar üzərində);
- tsiklik sadə (tək) tərkibli tapşırıqlar (müddəti artırmaqla);
- xüsusi tərkibli qaçış və tullanmalarla hərəkətlər;
- müəyyən kiçik sahədə hərəkətlər (statik vəziyyət).

Həmin hərəkətləri hərbi sursatlar daşımaqla da həyata keçirmək

4. Sürətli gərginlik

Uzunmüddətli zamanda ən yüksək sürət qabiliyyətini saxlamaq

- mərhələni sürət artırmaq (0,3-1 dəqiqə, 10-60 saniyə istirahət)
- yüksək gərginlikli tapşırıqlar
- tullanmalarla gərgin hərəkətlər

Həmin hərəkətləri hərbi sursatlar daşımaqla da həyata keçirmək

Psixotexniki hazırlıq

Əlbəyaxa döyüşçüsünün hərəkət fəaliyyətinin azalmasına qorxu, həyəcan sarsıdıcı şəkildə təsir edir. Bu səbəblərin aradan qaldırılmasında psixotexniki hazırlıq özünün ciddi təsirini göstərir.

Hazırlıqlar zamanı silaha, taxta bıçağa və həqiqi kəsici bıçağa müdafiə hərəkətləri eyni olsa da, həqiqi bıçağa müdafiə zamanı qorxu əmələ gəlir. Digər misal: Yerə uzadılmış düz taxtanın üstündə yerimək adi haldırsa, həmin ağacı müəyyən hündürlüyə qoyub körpü kimi istifadə edərkən yenə də qorxu, həyəcan yaranır. Patronsuz, gülləsiz odlu silaha və atəşli, patronlu silaha qarşı yenə də həmin vəziyyətlər ortaya çıxır və s. bu kimi hallarla məşqlər etməklə psixotexniki xüsusiyyəti yüksəltməyə nail olunur.

Real döyüş səhnəsi, ona vərdiş etmə xüsusiyyətlərinin artırılması dözümlük fəaliyyə-

tini də yüksəldir. Əlbəyaxa döyüşçü qorxunu dəf etmək, ekstremal vəziyyətdə yaşamaq qabiliyyətini bacarmaq, öz əhvalının dəyişməz saxlanmasına ("idiomotor") bacarıqlı olmaqdır.

Əlbəyaxa döyüşündə dözümlülüyün müxtəlif döyüş üsulları ilə artırılması

1. 5-6 döyüşçü çevrə boyu düzülür, çevrə mərkəzində olan döyüşçü onlara ardıcıl yaxınlaşmalarla müxtəlif tərkibli hücumlar edir, digərləri müdafiə olunur, cərgə sonu hücumçu dəyişir.
2. Yuxarıda göstərilən qaydada çevrə üzrə yerləşən döyüşçülər mərkəzdə dayanana ardıcıl hücumlar edirlər, mərkəzdə dayanan yalnız müdafiə olunur.
3. Yuxarıdakı şəkildə düzülüş yaradılır, çevrə boyu döyüşçülər eyni zamanda mərkəzdə dayanan döyüşçüyə hücum edirlər, tək döyüşçü zərbə və müdafiə, yerdəyişmə hərəkətləri ilə onlara müqavimət göstərərək çevrədən çölə çıxmalıdır. Döyüşçülər dəyişilərək həmin hərəkətlər təkrarlanır.
4. Bir döyüşçü arada 1.5-2 m məsafə olmaqla üz-üzə dayanmış iki cərgə arasından bir dəfə onların hücumundan müdafiə olunmaqla, sonra hücum edərək onların müdafiəsini dəf etməklə hərəkət edir. Döyüşçülər dəyişərək hərəkətlər təkrarlanır.
5. Bir döyüşçü ilə 10-15 və daha çox döyüşçü arasında hər biri ilə 3-5 dəqiqə olmaqla dayanmadan ardıcıl yarış keçirilir.
6. Yuxarıda göstərilən hərəkətlər zamanı müxtəlif əşyalardan və real olmayan silahlardan istifadə edərək döyüşlər təkrarlanır.
7. Küt, kəsici odlu silahlardan istifadə edən rəqib və rəqiblərə qarşı ardıcıl şəkildə müxtəlif alət və silahlarla hücum və müdafiə xüsusiyyətli fasiləsiz 5-10 dəq., 2-3 və daha çox təkrarlamaqla döyüşlər həyata keçirmək.

Qorxu beynə istismaredici təsir edir, həyəcan, təlaş yaradır. Müxtəlif hərəkətləri - əl zərbələri, ayaq zərbələri, müdafiə, havaya tullanmaqla zərbələr və s. təkrarlamaqlar vasitəsilə təkmilləşdirib vərdişkar hala salmaq mümkün

olduğu kimi, bədənin hissələrini də təkrarlı və getdikcə təsir gücünü artırmaqla ağrıya davamlı və müxtəlif qorxu yaradan vasitələrdən (qəflətən silahlı-silahsız hücumlar, partlayıcı maddələrdən) istifadə edərək dözümlülüyə mənfi təsir yaradan ağrı və qorxunu aradan qaldırmaq (vərdişkarlıq) mümkündür. Bunlarla yanaşı, müəyyən tərkibli meditasiyalar (zikrlər) həyata keçirərək ağrı və qorxunu kənarlaşdıran (özünü ağrı və qorxu təsir etməyən bir nəhəngə bənzətmək) vərdişkarlıq yaratmaq olar.

Qeyd: Yuxarıda göstərilən üsulların digər formalarını yaratmaqla çoxlu sayda döyüşlər icra edilə bilər.

Əlbəyaxa döyüşünün fiziki keyfiyyətlərinin, texniki, taktiki, psixoloji hazırlıqlarının tam mükəmməl olması üçün orqanizmin rasionallıq qidalanması, müxtəlif bərpaedici və s. vasitələrdən istifadə edilməsi.

Orqanizmin mükəmməl fəaliyyəti üçün metabolizm yüksək əhəmiyyət kəsb edir. Metabolizm – orqanizmin yaşam prosesini saxlayan maddələr mübadiləsi yəni, kimyəvi reaksiyalar yığıdır. Metabolizm iki yerə bölünür: katabolizm və anabolizm.

Katabolizm zamanı mürəkkəb üzvi birləşmələr sadələşərək enerjiyə çevrilir.

Anabolizm zamanı sadə birləşmələr mürəkkəb tərkibə çevrilərək enerji sərf olunur.

Bərpaedici vasitələr

Əlbəyaxa döyüşü məşq prosesi dövrü, xüsusilə təlim məşq toplanışı və yarışlar zamanı yüksək fiziki, psixoloji gərginliklərlə məruz qalır, müxtəlif bədən zədələri alır. Zədələri müalicə etmək, itirilən enerjini bərpa etmək üçün müxtəlif vasitələrdən geniş istifadə olunur.

Masaj

Müxtəlif masaj növlərindən istifadə etməklə bəzi zədələri aradan götürmək, orqanizmin funksional fəaliyyətini tənzimləmək və bərpa etmək mümkündür. Bu masaj növlərinə - kuratsu, şiatu, Doin sistemi, hidro masaj və s. daxildir.

Rasionallıq qidalanma

Qidalanma - ən əsas faktorlardan bildirir ki, orqanizmin normal həyat fəaliyyəti davam etsin.

Əlbəyaxa döyüşünün bir günlük gərgin məşq prosesində 4000-4500 kkal enerji sərf olunur. Qəbul olunan qidalar tərkibində olan zülalların, piylərin, karbohidratların miqdarına görə zəngin olmalıdır. Döyüşünün hər kiloqram çəkisinə təxminən 2-3 qr zülal tələb olunur. Zülallar ətdə, pendirdə, kəsmikdə, süddə, yumurtada, müxtəlif paxlalı bitkilərdə daha çox olur.

Piylər və yağlar orqanizmin tələb etdiyi qidanın əsas komponentlərindəndir. Orqanizmdə bir qram piyin parçalanması 8-10 kkal enerji yaradır. Piy tərkibli ərzaqlar: xama, yağlar, müxtəlif fosfatid birləşmələr və s.

Karbohidratlarla - qlükoza, fruktoza, nişasta və s. atletlər üçün karbohidratların gündəlik tələbi ≈700-1200qr/sutka.

Mineral birləşmələr - tərkibində dəmir, yod, sink, mis, natrium, kalium, fosfor və digər ionlar olan qida məhsullarıdır. Bal bu cəhətdən əsrarəngiz qida məhsulu olub, tərkibi 300-ə qədər müxtəlif saxaridlər, aminturşusu, C, B, B2, B6, PP vitaminləri Na, K, Ca, Fe, Mn, P, S və s. elementlər, müxtəlif enzimlər - in-vertaz, amilaz, katolaz, esteraz və s. mineral duzlardan ibarətdir. 100 qr. balın enerji vermə qabiliyyəti 300-340 kkal-dir. Universal tərkibli bal daxili orqanlara güc verir, iradəni möhkəmlədir, bədənə yüngüllük gətirir, asan həzm olur.

Qeyd: Çöldə qida çatışmazlığı zamanı müxtəlif bitkilərdən: kəklükotu, çobanyastığı, qantəpər (sarıçiçək), dazı otu (paşa boyu), yarpız, daş yarpızı, zəncir otu, quzu qulağından və s. çay kimi, giləmeyvə və meyvələrdən: çiyələk, moruq, qoz, fındıq, palıd qozası, fıstıq, əzgil, zoğal, meşə alması, meşə armudu və s. yemək üçün istifadə etmək olar. Bunlardan əlavə göbələk və bəzi ağacların qabığının iç hissəsindən də qidalanmaq mümkündür.

Farmakoloji maddələr - Bərpaedici vasitələrin (vitaminlər, müxtəlif bitki tərkibli çaylar, zülal, karbohidrat və s. tərkibli qida məhsulları, hidroterapiya və s.) düzgün, rasio-

nal, elmi əsaslanmış tətbiq edilməsi idmançının əhval ruhiyyəsinin, psixoloji-fiziki potensialının yüksəlməsi üçün zəmin yaradır.

Döyüşünün şəxsi gigiyenası

Sağlam həyat fəaliyyəti üçün şəxsi gigiyena (yunanca hygieinos - sağlamlıq gətirən) mühüm təsirə malikdir.

İnsan temperaturun, rütubətin, atmosfer təzyiqinin, müxtəlif radiodalğaların, səsküyün, havada, suda olan kimyəvi maddələrin, mikroorqanizmlərin, müxtəlif tozun, çirkin, tərən və s. amillərin təsiri altındadır.

Məşq prosesi dövrü idmançının tərləməsi, müxtəlif əşyalarla təmasda olması onun şəxsi gigiyenaya ciddi riayət tələbini ortaya qoyur.

Təmizliyə, səliqəyə, geyim formasına ciddi nəzarət etməlidir.

Dərinin çirkin olması onun tənəffüsünü 15%-ə qədər azaldır. Əldə olan mikrobların 95%-nə qədər dırnaqların altında olur, müntəzəm olaraq dırnaqları kəsmək lazımdır.

Döyüşünü şəxsi gigiyenasına ciddi fikir verməsi və əməl etməsi, onun orqanizminin sağlam olmasına əsas yaradır, məşq prosesində hərəkətləri daha fəal icra etməsinə təkanverici təsir edir.

Əsas məşq metodları

1) Aerob istiqamətli:

Bərpa edici və ya aramla (yavaş-yavaş) qaçmaq (30-50 dəq.) Bu metod ilboyu gərgin məşqlərdən sonra tətbiq olunur.

2) Anaerob istiqamətli:

500 m; 1500 m məsafələrə gərgin tərkibli qaçış (əsas sürətin 80-90%-i qədər) istirahət üçün 1-3 dəqiqə yüngül qaçış.

3) Anaerob-Aerob istiqamətli:

(30-50 dəq.) bərabərsürətli kros qaçışı.

- (30-50 dəq.) uzunmüddətli dəyişən sürətli kros qaçışı. Anaerob-Aerob metodu il boyu hazırlıq dövründə həftədə 2 dəfə, yarış dövründə 1 dəfə 5-10 gün ərzində həyata keçirilir.

*Əzələlərin qüvvə qabiliyyətinin, dözümlü-
lüyünü artırma üsulları.*

- kürəkdə yük torbası, müəyyən çəkili əşyanı arxada çəkməklə və ya itələməklə, dağ yamacına yuxarı qaçmalar. Hərəkətlər dinamik olmalı və təkrarlanmalıdır.
- əldə tutmaqla və ya kürəkdə yerləşdirməklə yüklərlə havaya tullanmalar (yerində və müxtəlif istiqamətlərə).
- trenajorlarda müxtəlif hərəkətlər.

Yuxarıda göstərilənlər üçün ən məqsədə uyğun həmçinin ardıcıl xüsusi tapşırıqlardır.

Hazırlıqlar

- ümumi fiziki hazırlıq: qaçış, qüvvə xüsusiyyətli yerdəyişmələrə, havaya tullanmalar, müxtəlif alət, qurğulardan və müvafiq idman növlərindən istifadə etmək;
- xüsusi fiziki hazırlıq: sürət, hərəkətlər, yerləşlər, qaçış (gərginlikli və tez bərpaedici), kiçik və böyük amplitudalı addımlarla hərəkətlər;
- sürət-qüvvə hazırlığı maksimum qüvvəli part-layış hərəkətli qaçış;
- planlı şəkildə yarış üçün xüsusi seçimli müxtəlif məsafələrə (500 m, 1000 m, 1500 m və s.) qaçışlar.

Qeyd: Qadınların hazırlığında onların dövrü iş qabiliyyətlərinin dəyişmələrinə diqqət yetirmək.

Fizioloji nöqtəyi-nəzərdən dözümlü-
yü artırma məşqləri mərkəzi və periferik aerob komponentləri inkişaf etdirir.

- a) mərkəzi komponentlər (orqanizm sisteminin adaptasiyası)
 - ürək əzələləri güclənir, nəbz azalır, təzyiq normallaşır;
 - hemoqlobin kütləsi, qanın həcmi davamlı məşqlər sayəsində artır.
- b) periferik komponentlər (əzələ liflərinin adaptasiyası)
 - aerob seqmentlərinin həcmi və fəallığı yüksəlir;
 - kapilyar sisteminin sıxlığı artır;

- mioqlobinin miqdarı artır ;
- bu öz növbəsində oksigenin qandan əzələlərə daşınmasına köməklik edir.

c) əzələ lifləri mənfəətli tərəfə qruplaşır.

Qaçış zamanı dözümlü artırma metodları

1. Məsafəni tədricən artırmaq (1000 m, 2000m, 5000 m, 8000 m, 10000 m sürəti dəyişməklə).
2. Sürəti tədricən artırmaqla eyni məsafə üçün təkrarlamalar (3-5 dəfə).
3. Həftə ərzində məşqin xüsusiyyətlərini dəyişməli: Həftənin 1-ci günü mərhələli, 3-cü günü uzaq məsafəyə sürətli (4000-5000 m). 5-6-cı günlər üçün fərdi müvafiq məşq prosesi tərtib edib həyata keçirməli.
4. Pliometrika – tullanmaqla hərəkətlər. Məşqin hərəkət təcilinin artırılması. Qısa addımlı sürətli (20-30 m) dizləri yuxarı qaldırmaqla, əllərlə böyük amplitudlu hərəkətlər, təkrarlamalar (5-10 dəfə), tullanmalar - bir ayaqla, ayaqları dəyişməklə, qoşa ayaqla hərəkətlər.
5. Həftədə bir dəfə uzun müddətli sürətli qaçış (1000-2000 m). 2-3 dəfə təkrarlanmalar.
6. 500 m, 1000 m məsafəni sürətlə - son 100m (500 m üçün), 200 m (1000 m üçün) sürəti daha da artırmaqla qaçış. 1-3 dəfə təkrarlama.
7. Uzunmüddətli yavaş qaçış – müəyyən məsafəyə qaçaraq qısa istirahət, həmin məsafə üçün sürətli qaçış (sürəti 1,2-1,3 dəfə artırmaq)
8. Həftənin VI günü bir və ya iki dəfə əvvəlcə 5000 m, sonra 4000 m məsafəyə qaçmaq (maksimum sürətin 60-70 %-i qədər) istirahət 5-10 dəq. Sonra məsafə 3000 m olmaqla əvvəlcə bərabər sürətli, son 100-200 m artan sürətlə qaçış həyata keçirmək.

Aydınır ki, 5000 m, 4000 m məsafə qaçışlarına orqanizmin dözümlüyü 3000 m daha asan olacaqdır. Bu göstərilənlərdən fərdi olaraq münasib hərəkətləri qruplaşdırmaq və seçmək, məşqi ən optimal şəkildə daxilən hiss etməklə mənimsəmək. Bütün idman növləri

üçün dözümlülük eyni mahiyyət daşıyır. Döyüş növləri üzrə apardığımız təhqiqatları (Taekvon Do, Turan Do) atletika idmanının bəzi növlərinə də tətbiq etdik və dözümlülüyn artması müşahidə olundu.

I mərhələ: Qurşağa qədər suda (hovuz, dəniz, çay) eyni məsafədə tədricən sürəti artırmaqla qaçış, tullanma hərəkətləri həyata keçirildi (10-15 dəqiqə), istirahət 2-3 dəqiqə.

II mərhələ: Çiyinə qədər suda olmaqla yerində qaçış, tullanma və seçilmiş məsafəni qət etməklə sürətli (ən yüksək qaçma sürətinin 70-80%-i qədər) qaçış hərəkətləri, tapşırıqları yerinə yetirildi (5-10 dəqiqə), 2-3 dəqiqə istirahət. Təkrarlama 2 dəfə. Beş gün məşqlərə bu qayda ilə davam edildi. Adi məşqlərə davam edərkən dözümlülük nəzərə çarpınca artımı özünü göstərdi.

Dəniz səviyyəsində 1,5-2 km hündürlükdə (Tovuzun dağlarında) dağ yamaclarında 20-30 dəqiqəlik məşqlərə başladıq. 4 gün, gündə 2 dəfə məşqlər davam edilirdi. Bu məşqlər zamanı da dözümlülüyn artımı özünü göstərdi.

Yuxarıda göstərilən məşqlərdə oksigenin nisbətən havada az olması (həmçinin suda) və suyun hərəkət zamanı bədənə müqaviməti ilə orqanizmin daha gərgin işləməsi dözümlülüyn artmasına zəmin yaratdığı aşkar olundu.

Həmçinin dağ yamacı boyu yuxarı hərəkətlər (tullanmalar, müxtəlif amplitudalı addımlar) idmançıların 5000-10000 m üçün maneələri dəf etməsinə daha yüksək təkanverici təsiri oldu.

Nəticə

1. Dözümlülüynü artıran amilləri əlbəyaxa döyüşlər nəzəri cəhətdən geniş izah etmək zəruridir.
2. Əlbəyaxa döyüşündə dözümlülüynü artırılması üçün orqanizmin rasional qidalanması mühüm rol oynayır.
3. Müxtəlif sahələrdə, xüsusilə dağlıq, qayalıq yerlərdə keçirilən məşqlər çox gərgin və yorucu olmamalıdır.

4. Dözümlülük üçün əsas şərtlərdən biri isti hava şəraitində susuzluğun yaranmaması üçün sudan qənaətlə istifadə olunmalıdır.
5. Həyəcanı, qorxunu dəf edəcək hazırlıqlara xüsusilə psixotexniki inkişafın artırılmasına ciddi nəzarət edilməlidir.
6. Məşqlər elmi və təcrübi bilikləri yüksək olan ustad təlimatçılar tərəfindən həyata keçirilməlidir.
7. Əlbəyaxa döyüşdə istifadə edilən müxtəlif idman növləri arasında bir-biri ilə ardıcıl, ahəngdar tamamlayıcı, qarşılıqlı bağlılıq olmalıdır.

Milli orduda yüksək texniki, taktiki, psixoloji hazırlıqlara, davamlı dözümlüyü olan əlbəyaxa döyüşçülərdən xüsusi təyinatlı tərkibə

malik hərbi bölmənin təşkil edilməsi şanlı qələbələr üçün əvəzsiz zəmin yaratmağa qadirdir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Məmmədli S., Məmmədli O.Q.** *Əlbəyaxa döyüşü*. "SkyE" nəşriyyatı, Bakı, 2020.
2. *İnternet materialları*
3. *Təbii şəraitdə - dağlıq, qayalıq ərazilərdə və suda keçirilən məşq prosesləri*
4. **Məcidov N.B.** *Güləşin nəzəriyyəsi və metodikası*. "Mütərcim" nəşriyyatı, Bakı, 2010
5. **Барташ В.А.** *Основы спортивной тренировки в рукопашном бое*. Издательство «Высшая школа» Минск 2014.

МЕТОДИКА УВЕЛИЧЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В РУКОПАШНОМ БОЮ

доц. С.Б. Маммадли*, О.Б. Маммадли**

* *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*
Кафедра Спортивных видов единоборств
suleyman.mammadli@sport.edu.az

** *Азербайджанское Высшее Военное Училище имени Гейдара Алиева*
Кафедра Физической культуры и спорта
champion64@list.ru

Аннотация: В статье написано о планировании и организации тренировок, рациональном питании, психотехнической подготовке об увеличение выносливости в Рукопашном бою.

Ключевые слова: *Этапы и виды выносливости, восстанавливающие средства, организация тренировок разными способами в естественных условиях, заключение.*

A TECHNIQUE FOR INCREASING ENDURANCE IN HAND – TO – HAND COMBAT

ass. prof. S.B. Mammadli*, O.B. Mammadli**

* *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
Department of Combat sports
suleyman.mammadli@sport.edu.az

** *Azerbaijan Higher Military School named after Heydar Aliyev*
Department of Physical training and sports
champion64@list.ru

Annotation: The article describes the planning and organization of training, rational nutrition, psycho technical training and increasing the endurance in Hand-to-hand combat.

Keywords: *Stages and types of endurance, restorative agents, organization of training, different ways in natural conditions, conclusion.*

GENDER EQUALITY IN HUMAN RESOURCES MANAGEMENT. A CASE STUDY OF THE SHOOTING FEDERATION OF AZERBAIJAN

L.U. Gurbanova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sport management and communication
lala.gurbanova2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation: The concept "gender equality" is now gaining prominence around the world in sport and sport-related areas, becoming an important and critical part of Human Resources Management (further: HRM). Gender equality is considered one of the fundamental values of good governance in sports organizations and achieving it has been one of the most important recent trends in most sports organizations. Equality at an elite level has an impact on sports organizations as it offers female role models to aspire to. This research project could serve as an example to be transferred to other sports federations by taking the shooting sport and the Azerbaijan Shooting Federation as a case study.

Keywords: *Human Resources Management, gender equality, role of females, Azerbaijan Shooting Federation, International Shooting Sport Federation, International Olympic Committee, sports federations, resistance to change, managerial actions, strategy.*

Taking into account the statements mentioned above, the study will aim to investigate the number and role of females in the Azerbaijan Shooting Federation during the period 2015-2020, identify leadership actions in HRM in the process towards gender equality in sports federations, explore which contextual factors are influencing the development towards gender equality in HRM in sport federations and pro-

vide insights on what can be done to promote gender equality in other sport organizations. Therefore, the following questions will be applied to Shooting Sports and the Azerbaijan Shooting Federation as a case:

1. Which strategy does Azerbaijan Shooting Federation use to drive gender equality?
2. What managerial actions are applied to overcome resistance to change in the process towards gender equality in HRM?
3. Which contextual factors influence the process of achieving gender equality in HRM?

The federation's approach for gender equality will be clearly highlighted in the first chapter in order to develop better understanding of the case setting while an overview of HRM management actions to encourage gender equality and to overcome the intrinsic part of the resistance to change in gender equality will be included in the second chapter. Consequently, in this chapter, the following ideas are outlined where all kinds of resistance to facilitating gender equality will be defined to provide a study background.

The methodological approach would be both quantitative and qualitative in nature. The quantitative methods will be based on the systematic compilation and observation of the number of women in the HRM of the Azerbaijan Shooting Federation during the 2015-2020 period, while the qualitative data collection tool is expected to be semi-structured audio recording interviews.

The respondents will be drawn from the Azerbaijan Shooting Federation team, specifically from the managers of shooting sports, coaches and athletes. A qualitative interviewing method is appropriate enough for primary research aimed at gaining rich insights into previously understudied issues and contexts [3].

The study is expected to increase knowledge of this subject and obtain data that will be an addition to the current theories of HRM and gender studies. Trying to get to the bottom of the roles of females and exploring their contribution to the Azerbaijan Shooting Federation would contribute not only the shooting federation's HRM but it would also allow various sports federations and organizations to adapt the strategy of good governance, avoid gender inequality and workplace prejudice and achieve gender equality in the organization.

ƏDƏBİYYAT

1. **Lloyd H.R., Mey M.R.** (PDF) *An ethics model to develop an ethical organisation*. Retrieved November 2010, 13, 2020, from https://www.researchgate.net/publication/270027700_An_ethics_model_to_develop_an_ethical_organisation.
2. **Loufti M.F.** (2001, September). *ABC of women workers' rights and gender equality*. Retrieved November 19, 2020, from https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---gender/documents/publication/wcms_087314.pdf
3. **Qu S.Q., Dumay J.** (2011). *The qualitative research interview*. *Qualitative Research in Accounting and Management*, 8(3), 238-264. doi:<http://dx.doi.org/ada.idm.oclc.org/10.1108/11766091111162070>
4. **Sharma A., Nisar T.** (2016, December). (PDF) *Managing diversity and equality in the workplace*. Retrieved November 13, 2020, from https://www.researchgate.net/publication/328879115_Managing_diversity_and_equality_in_the_workplace
5. **Strebel P.** (2009, September). (PDF) *Why Do Employees Resist Change*. Retrieved November 17, 2020, from https://www.researchgate.net/publication/248439192_Why_Do_Employees_Resist_Change
6. **Trader-Leigh, Karyn.** (2002). *Case Study: Identifying Resistance in Managing Change*. *Journal of Organizational Change Management*. 15. 138-155. 10.1108/0953481021042

ГЕНДЕРНОЕ РАВЕНСТВО В УПРАВЛЕНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ РЕСУРСАМИ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕЛКОВОЙ ФЕДЕРАЦИИ АЗЕРБАЙДЖАНА

Л.У. Курбанова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций

lala.gurbanova2019@sport.edu.az

Аннотация: Сегодня концепция «гендерного равенства» приобретает все большее значение во многих сферах деятельности, включая спортивную, становясь важной и неотъемлемой частью уп-

равления человеческими ресурсами (далее: УЧР). Гендерное равенство считается одной из основополагающих ценностей соответствующей системы управления в спортивных организациях, а дости-

жение гендерного равенства является одной из самых важных тенденций в большинстве спортивных организаций. Достижение равенства на элитном уровне крайне важно, поскольку успешные представители женского пола могут служить нам образцом для подражания. Данная научно-исследовательская работа может быть вполне полезной для других спортивных федераций. В данном случае исследованию подлежит стрелковый спорт (вид спорта, в котором участники сорев-

нуются в стрельбе из огнестрельного и пневматического оружия) и Стрелковая федерация Азербайджана.

Ключевые слова: *Управление человеческими ресурсами, гендерное равенство, роль женщин, Международная федерация спортивной стрельбы, Международный олимпийский комитет, спортивные федерации, сопротивление переменам, управленческие действия, стратегия.*

İNSAN RESURLARI İDARƏETMƏSİNDƏ GENDER BƏRABƏRLİYİ AZƏRBAYCAN ATICILIQ FEDERASIYASI ƏSASINDA TƏDQIQAT

L.U. Qurbanova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası

lala.gurbanova2019@sport.edu.az

Annotasiya: Bu gün "gender bərabərliyi" anlayışı idman sahəsi də daxil olmaqla bir çox fəaliyyət sahələrində daha çox əhəmiyyət qazanmaqla yanaşı, insan resursları idarəetməsinin (bundan sonra: İRİ) vacib və ayrılmaz hissəsinə çevrilməkdədir. Gender bərabərliyi idman təşkilatlarında yaxşı idarəetmənin təməl dəyərlərindən biri hesab edilir. Bir çox idman təşkilatında bu bərabərliyinə nail olmaq ən vacib tendensiyalardan biridir. Elit səviyyədə gender bərabərliyinə nail olmaq vacib hesab edilir, çünki bu za-

man müvəffəq qadınlar "rol model" ifadəsini özlərində ehtiva edə bilirlər. Bu elmi-tədqiqat işi digər idman federasiyaları üçün də faydalı ola bilər. Belə ki, burada atıcılıq idman növü və Azərbaycan Atıcılıq Federasiyasının araşdırılması nəzərdə tutulmuşdur.

Açar sözlər: *İnsan Resursları İdarəetmə, gender bərabərliyi, qadınların rolu, Azərbaycan Atıcılıq Federasiyası, Beynəlxalq Atıcılıq Federasiyası, Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi, idman federasiyaları, dəyişikliyə müqavimət, idarəetmə fəaliyyətləri, strategiya.*

MÜTƏHƏRRİK OYUNLARIN TƏŞKİLİ ZAMANI YAŞ XÜSUSİYYƏTİNİN NƏZƏRƏ ALINMASI

H.E. Məmmədova, E.A. Quliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdmanın oyun növləri kafedrası
hokuma.mammadova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Müasir dövrümüzdə kiçik yaşlarından onları fiziki cəhətdən möhkəm, şən, bədənleri xarici təsirlərə qarşı davamlı böyütmək günümüzün ən aktual problemlərdən biridir.

Pedaqoji ədəbiyyatda təhsilin müvafiq tədris müəssisələrində cərəyan etməsi, tərbiyəvi imkanlara malik olması, təlimin zəruri həm şərti, həm nəticəsi kimi özünü göstərməsi, milli və ümumbəşəri dəyərlərə əsaslanan bilik, bacarıq və vərdişlər sistemini özündə əks etdirməsi kimi amilləri göstərilir. Fiziki təhsilin də həmin amilləri daşması xüsusi qeyd olunmalıdır.

Pedaqoji təzahürlər sistemində fiziki tərbiyə insanın fiziki keyfiyyətlərinin inkişafına, onun hərəkəti qabiliyyətlərinə və onlarla bilavasitə əlaqədar olan insan orqanizminin təbii xüsusiyyətlərinə təsir göstərən xüsusi amil kimi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Fiziki tərbiyə müntəzəm olaraq insan orqanizminin bütün fərdi inkişafını təmin etməklə fizioloji əsaslara söykənir. O, fərdin bütün fiziki inkişafı prosesində həlledici amil rolunu oynayır. İnsanın fərdi həyatı, onun orqanizminin təbii morfo-funksional xassələrinin dəyişməsi prosesi fiziki inkişafdır. Fiziki inkişafın keyfiyyət göstəriciləri orqanizmdə gedən yaş inkişafında onun funksional imkanlarının əhəmiyyətli dəyişiklikləri ilə səciyyələnir. Ona görə də, yeniyetmələrin fiziki inkişafını təmin etməkdə bir vasitə olan fiziki tərbiyə dərslərini və idman məşğələlərini təşkil edərkən, onların inkişafının yaş, cinsi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması zəruridir. Bu zaman üsul, yanaşma və priyomların düzgün seçilməsi əsas şərtidir.

Yuxarı siniflərdə mütəhərrik oyunlar əsasən yeniyetmələrin ümumi fiziki hazırlığını, həmçinin xüsusi idman hazırlığını yüksəltmək üçün istifadə edilir.

Açar sözlər: *mütəhərrik oyunlar, hərəkətlərinin təhlili qabiliyyəti, sümük əzələ aparatının inkişafı, orqanizmin böyüməsi və inkişafı.*

Giriş. Orqanizmin sağlamlığının vəziyyətini bədənin uzunluğunun mütləq qiymətləri deyil, illik artma dinamikası əks etdirir. Məlumdur ki, 15-17 yaşlarında (10-11 siniflərin şagirdlərində) orqanizmin böyüməsi və inkişafı davam edir. Skeletin bərkimə, sümükləşmə prosesi, əzələ gücünün artması daxili orqanların inkişafı hələ tamamlanmayıb. Mərkəzi sinir sisteminin və ürək-damar sisteminin fəaliyyətində hələ bəzi natarazlıqlar, yüksək qıcıqlanma mövcuddur. 15-17 yaşlı oğlan və qızların orqanizminin dözümlülüyü böyüklərə nisbətən daha azdır.

Təcrübə və müşahidələr göstərir ki, bəzi müəllimlər yeniyetmələrin yaşını, onların fərdi xüsusiyyətlərini, habelə cinsi fərqlərini nəzərə almadan onlara həcminə, formasına, məzmununa, dinamik çalarlarına görə fərqlənən hərəkətləri bütün siniflərdə tətbiq etməyə çalışırlar. Hər şeydən əvvəl ona görə ki, belə məşğələlərdə yaş, fərdi və cinsi xüsusiyyətlərinə görə bir-birindən ciddi surətdə fərqlənən yeniyetmələrin heç də hamısının onlara verilən fiziki hərəkətlərə, təkidlə tapşırılan hərəkəti oyunlara olan maraq və meylləri eyni deyil [5, s.128].

Oğlanlarda bədənin çəkisi əsas etibarə ilə əzələ kütləsinin artması ilə çoxalır; onlarda əzələ qüvvəsinin inkişafının çəkiyə nisbətdə geri qalması müşahidə olunmur. Qızların əzələ sistemi oğlanlara nisbətən daha yavaş inkişaf edir (o cümlədən çiyin nahiyəsinin əzələləri

daha zəifdir). Qızların bədən çəkisi bədən uzunluğu, taz nahiyəsinin və piy qatının hesabına artır [4, s.136].

15-17 yaşlı qızların bədəninin uzunluğu ilə ayaqlarının uzunluğunun müqayisəli nisbətində görünür ki, onların bədəninin uzunluğu ayaqlarına nisbətən oğlanlarda olduğundan qısa; ona görə də qızların addımlarının uzunluğu qısa; Çəki ilə bədən və ağ ciyərlərinin həyati həcmnin verilənlərinin müqayisəsində aşkar olunur ki, qızlarda bu göstəricilər daha aşağıdır. Ona görə də müəllim mütəhərrik oyunlar seçərkən bu xüsusiyyətlərini nəzərə almalıdır [4, s.172].

Böyük yaşlı məktəblilərdə abstrakt təfəkkürü və öz hərəkətlərinin və ətrafdakıların hərəkətlərinin təhlili qabiliyyəti əhəmiyyətli dərəcədə artır. Bir çox oğlan və qızlarda idmanın bu və ya digər növünə olan maraq tamamilə formalaşır, ona görə də onları seçdikləri idman növündə kamilləşməyə imkan verən mütəhərrik oyunlar daha çox cəlb edir.

İştirakçıların mürəkkəb qarşılıqlı münasibətləri üzrə keçirilən, çətinliyinə görə daha əhəmiyyətli olan hərəkət və priyomların yerinə yetirilməsi üzrə qurulan mütəhərrik oyunlar onlar üçün tamamilə əlçatan və maraqlı olur [2, s.228].

Sistematik təşkil olunan mütəhərrik oyunlar düzgün keçirildikdə məşğul olanların hərəkət bacarıqlarının inkişafına və təkmilləşməsinin dinamikasına müsbət təsir göstərir.

Bu yaş dövründə sümük əzələ aparatının inkişafının hələ bitmədiyini nəzərə alaraq oyunlar zamanı uzunmüddətli birtərəfli güc gərginliklərinə yol vermək olmaz. Həmçinin qaçışlı oyunlarda və tullanmalarda həddindən artıq yüklənmə, həddindən artıq çox məşq etmək yol verilməzdir. Çünki bunlar oğlanların və qızların sinir sistemində və ürək-damar sistemində zərər verə bilər. Lakin ümumi fiziki inkişafın artırılması və hərəkət vərdişlərinin təkmilləşdirilməsi məqsədi ilə iştirakçıların çoxsaylı təkrarlanan fəal hərəkətləri ilə və uzun müddət ərzində aparılan oyunlar keçirmək mümkündür. Bu zaman nəzərə almaq lazımdır ki, qızların oyun hərəkətlərində güc, sürət, hərəkətlərin koordinasiyası və dözümlülük tətbiq etmək üçün onların fiziki imkanları oğlanlarda olduğundan daha azdır. Ona görə də bədən tər-

biyəsi müəllimi mütəhərrik oyunlar seçərkən bu məqamı nəzərə almalı, güc tətbiq etməklə keçirilən oyun zamanı qızlar ya müşahidəçi qalaraq, komandalarının oğlanlarına azarkeşlik etməli, ya da bu zaman onlara başqa hərəkət oyun keçirmək tapşırığı verilməlidir [1, s. 286].

Tədqiqat metodları. Tədqiqat zamanı ədəbiyyat mənbələrinin təhlili, nəzəri təhlil, pedaqoji müşahidə, pedaqoji eksperiment, testləşdirmə, riyazi hesablamaya metodlarından istifadə edilmişdir.

Nəticələrin təhlili. Tədqiqatlarda ümumtəhsil məktəblərinin şagirdləri iştirak etmiş və bu zaman əsasən fiziki tərbiyə dərslərində mütəhərrik oyunların təşkili zamanı şagirdlərin yaş və cinsi xüsusiyyətləri nəzərə alınaraq məşğələlərin elmi əsaslarla qurulması vəzifəsinin həllinə cəhd olunmuşdur. Fiziki inkişaf dinamik bir proses olub, şagirdlərin böyüməsini və inkişafını seçilmiş dövr müddətində xarakterizə edir, şagirdlərin sağlamlıq göstəricilərinin əsas və məlumatlı meyarı hesab olunur.

Oğlanlarda güc, sürət, hərəkətlərin koordinasiyası və dözümlülük keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək məqsədi ilə “Kanatın dartılması” oyununu tətbiq etmək olar. Oyunun gedişi belədir:

Yoğun kanatın ortasından qırmızı lent bağlanır. Bu lentdən hər iki tərəfə 1 metr məsafədə göy lentlər bağlanır. Sonra yerdə üç paralel xətt çəkilir. Belə ki, kanatın ortasından bağlanan qırmızı lent orta xəttin üzərinə düşsün. Göy lentlər isə kənaradakı xətlərin üstünə düşür. Oyunun iştirakçıları iki komandaya bölünür. Komandanın kapitanları göy lentlər olan xəttin üzərində dayanırlar. Komandaların qalan üzvləri kapitanların arxasınca tək sırada düzülür. Oyunu idarə edən “Kanatı qaldır” komandasını verir. Oyunçular iki əlləri ilə kanatdan tuturlar və “Başla” komandası verilən kimi hər iki komanda kanatı özünə tərəf çəkməyə başlayır. Rəqib komandanı qırmızı lentin altındakı xəttə qədər darta bilən komanda qalib hesab olunur. Hamı qalibləri alqışlayır [1, s.245].

Hər bir iştirakçının bilavasitə digər iştirakçının hərəkətlərinə təsir edən təkbətək vuruşma növü mütəhərrik oyunlarını (2-3 və ya bir neçə iştirakçının yer, zaman və nəticə uğ-

runda mübarizəsi) isə elə təşkil etmək lazımdır ki, eyni cinsdən olan “rəqiblər” yarışsınlar. Lakin bu cür oyun-çalışmalarda hərəkətləri növbə ilə yerinə yetirmək tələb olunan çalışmalarda güc, sürət, hərəkətlərin koordinasiyasını tətbiq etmək zərurəti yarandıqda iştirakçıların bilavasitə “rəqib” ilə yaxınlaşmaması şəraitində tərkibi müxtəlif cinsli iştirakçılardan olan komandalar iştirak edə bilirlər. Bu zaman qələbə şansını bərabərləşdirmək məqsədi ilə oyun başlamazdan əvvəl qızlar üçün mürəkkəbliyinə və çətinliyinə görə daha asan tələblər qoymaq məqsəduyğundur.

Məşqçi əsasən nəinki komandaların, say tərkibinə, həm də hər komandada oğlanların və qızların sayının eyni olmasına fikir verməlidir. Bu zaman adətən komandalar arasında bəzi güc bərabərliyi yaranır. Lakin bəzən mütəhərrik oyunun xarakterindən və iştirakçıların hazırlıqlarından asılı olaraq komandalar tərkiblərindəki oğlanlar və qızların say nisbətinin eyni olmaması ilə də təşkil oluna bilər.

Qızlar üçün olan oyunlarda bədənin güclü silkələnməsi ilə bağlı olan tullanmalar, qolların sərt cəld hərəkətləri, böyük güc yükü ilə müşayiət olunan hərəkətlər, xüsusən də çiyin nahiyəsində, istisna olmalıdır.

Qızlarda güc, sürət, hərəkətlərin koordinasiyası və dözümlülük keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək məqsədi ilə “Topatdı oyunu” oyununu tətbiq etmək olar. Oyunun gedişi belədir:

Oyunçular iki dəstəyə bölünərək və bir-birindən 6 metr aralıda dayanaraq bir-birinin ardınca düzülür. Hər dəstənin qarşısından xətt çəkilir və müəllim bu xətlərdən 20 metr aralıda dayanır.

Müəllim topları dəstə başçılara ötürüb “Başla” komandası verir. Hər dəstənin oyunçusu topu atıb tuta-tuta müəllimin yanına yüyür. Sonra hər oyunçu öz dəstəsinə qayıdıb topu növbədə duran yoldaşına ötürür, özü isə keçib sıranın arxasında durur. Qaçarkən topu yerə salmayan oyunçu 1 xal qazanır [3, s.324].

Məşqçi yuxarı sinif şagirdlərində mütəhərrik oyunlarla məşğul olmağa elə bir münasibət tərbiyə etməlidir ki, onlar bunu ciddi bir iş kimi qəbul etsinlər. Onlara izah etmək lazımdır ki, bu və ya digər oyunu dərəcə məqsə-

dyönlü şəkildə daxil etsinlər. Şagirdlər oyun tapşırığını şüurlu sürətdə yerinə yetirərək yüksək maraq və yaxşı intizamla mütəhərrik oyunlarla məşğul olacaqlar. Bu oyuna diqqət edək:

Meydançada bir - birindən aralı iki paralel xətt çəkilir. İştirakçılar iki komandaya bölünüb (hər komandada 10 nəfər olmaqla) çəkilmiş xətt boyunca qarşı-qarşıya dururlar. Təşkilatçıların işarəsi ilə hər bir oyunçu qarşısında duran oyunçunun əlindən yapışib, onu özünə tərəf dartır. Müvazinəti zəif olub xətti keçən oyunçu həmin komandanın “Əsir”i olur. Oyun 2-3 dəqiqə davam edir. Təşkilatçının işarəsi ilə oyun dayandırılır, komandadakı “əsirlər” sayılır. Hansı komanda daha çox “əsir” götürübsə o da qalib hesab olunur. Bundan sonra əsirlər öz komandalarına qaytarılır və oyun yenidən başlayır.

Bu cür oyunlarda intizam əsas şərtidir. Çünki şagirdlər intizama riayət etməsələr, qarışıqlıq yaranar və oyunun heç bir faydası olmaz.

Bu və ya digər texniki priyomu, taktiki hərəkəti uğursuz yerinə yetirdikdə iştirakçıları hərəkətləri təkrar etməyə təhrik edərək, onları bu yolla inadla və ısrarla məşq edərək müsbət nəticələr əldə etməyə alışdırmaq lazımdır.

Yekun nəticələr. Beləliklə, aparılmış araşdırmalar və təhlillər göstərmişdir ki, 15-17 yaşlı oğlanlar və qızlar bəzən oyun zamanı onların növbəsi çatdıqda bu və ya digər tapşırığı fərdi yerinə yetirərkən utancaqlıq hissi keçirirlər. Bu hal xüsusən də qarışıq cinsli qruplarda məşğələlər keçirilən zaman baş verir. Bəziləri yöndəmsiz və ləng tərpnən kimi görünməkdən qorxaraq çox vaxt qəsdən “var gücü ilə” oynamır və ya oyunun məsuliyyətli anında bilərəkdən yöndəmsiz hərəkətə yol verirlər ki, ətrafdakıların gülüşünə səbəb olaraq yoldaşlarının oyunda öz hərəkətlərinə veriləcək qiymətdən diqqətini yayındırırlar; digərləri isə sadəcə oyunda təhlükəli vəziyyətdən qaçır və yaxud qeyri-fəal iştirak edirlər. Məşqçi-müəllim isə bu cür şagirdlərə kifayət qədər taktiki yanaşaraq onları yoldaşları qarşısında pis vəziyyətə salmamalı, onlara güclərinə uyğun və onlar üçün əl çatan olan rol və tapşırıq verməlidir. Geri qalan oyunçuları öz oyun hərəkətlərini təkmilləşdirməyə, oyun zamanı fəal olmağa təhrik etmək vacibdir. Bu zaman bəzilərinə məşqçinin ruhlandırıcı sözü yaxşı təsir

göstərə bilər, digəri üçün məşqçi tərəfindən bilərəkdən təşkil edilmiş ən yaxşı oyunçu ilə tək-bətək qarşılaşma faydalıdır, üçüncüsü məşqçinin ciddi tonla tutduğu irada reaksiya verir və s. [6, s.64].

Bu və ya digər idman növü ilə məşğul olanların xüsusi meyilini nəzərə alaraq, onlara seçdikləri idman növündə bacarıq və vərdişlərini möhkəmləndirmək və təkmilləşdirməyə yardım edən mütəhərrik oyunlardan müstəqil istifadə etmək üzrə tövsiyələr vermək faydalıdır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Ağayev H.H.** *Azərbaycan milli xalq oyunları*. Azərənəşr, Bakı, 1992. 80 səh
2. **Əliyev R.** *Tərbiyə psixologiyası*. Nurlan nəşriyyatı, Bakı, 2006. 200 səh
3. **Quliyev B.S.** *Mütəhərrik və əyləncəli oyunlar*. ADPU nəşriyyatı, Bakı, 2011. 493 səh
4. **Sudakov K.V., Məmmədov A.M.** *Normal fiziologiya*. Bakı, 2011. 242 səh.
5. **Şadlinski V., Qasimov Ş., Mövsümov.** *İnsan anatomiyası atlası*. Müəllim nəşriyyatı, Bakı, 2012. 185 səh
6. **Hüseynov F.A., Əliyev İ.S.** *Ümumtəhsil məktəblərinin 10-cu sinfi üçün "Fiziki tərbiyə"*. Dərslik, Bakı, 2018. 229 səh.
7. **Əliyev S., Hüseynov N.** *Fiziki tərbiyə*. Bakı, 2019. 106 səh.

УЧИТЫВАНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Х.Э. Мамедова, Э.А. Кулиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Кафедра Игровых видов спорта

hokuma.mammadova@sport.edu.az

Аннотация: Одна из самых насущных проблем нашего времени – воспитание подрастающего поколения с раннего возраста физически сильными, жизнерадостными и устойчивыми к внешним воздействиям.

Педагогическая литература показывает, что образование проходит в соответствующих учебных заведениях, имеет образовательные возможности, является необходимым условием и результатом обучения и отражает систему знаний, навыков и привычек, основанную на национальных и общечеловеческих ценностях. Следует отметить, что физическое воспитание также несет в себе эти факторы.

В системе педагогических проявлений физическое воспитание занимает важное место как особый фактор, влияющий на развитие физических качеств человека, его моторику и непосредственно связанных с ними природных особенностей человеческого организма. Физическая культура основана на физиологической основе регуляр-

ного обеспечения полноценного индивидуального развития человеческого тела. Это играет решающую роль во всем процессе физического развития человека. Личная жизнь человека, процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его тела - это физическое развитие. Качественные показатели физического развития характеризуются значительными изменениями функциональных возможностей организма с возрастом. Поэтому при организации занятий физкультурой и спортом, которые являются средством обеспечения физического развития подростков, необходимо учитывать возрастные и половые особенности их развития. В этом случае главное условие - правильный выбор методов, подходов и приемов.

В старших классах моторные игры используются в основном для улучшения общей физической подготовки подростков, а также для специальных спортивных тренировок.

Ключевые слова: подвижные игры, костно-мышечного аппарата, рост и развитие способности анализа действий, развитие развитие организма.

CONSIDERATION OF AGE FEATURES WHILE ORGANIZING OUTDOOR GAMES

H.E. Mammadova, E.A. Guliyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports games
hokuma.mammadova@sport.edu.az

Annotation: One of the most pressing problems of our time is the upbringing of the younger generation from an early age to be physically strong, cheerful and resistant to external influences. Pedagogical literature shows that education takes place in appropriate educational institutions, has educational opportunities, and is a necessary condition and result of learning, reflects a system of knowledge, skills and habits based on national and universal values. It should be noted that physical education also carries these factors. In the system of pedagogical manifestations, physical education occupies an important place as a special factor influencing the development of a person's physical qualities, his motor skills and the natural characteristics of the human body directly related to them. Physical culture is based on a physiological basis for the regular provision of full-fledged individual development of the human body. This plays a decisive role in the entire process of human physical development. The personal life of a person, the

process of changing the natural morphological and functional properties of his body is physical development. Qualitative indicators of physical development are characterized by significant changes in the functional capabilities of the body with age. Therefore, when organizing physical education and sports, which are a means of ensuring the physical development of adolescents, it is necessary to take into account the age and gender characteristics of their development. In this case, the main condition is the correct choice of methods, approaches and techniques.

In high school, motor games are used mainly to improve the general physical fitness of adolescents, as well as for special sports training.

Keywords: *outdoor games, ability to analyze actions, development of the musculoskeletal system, growth and development of the body.*

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У КАРАТИСТОВ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Е.К. Гусейнов, М.Э. Атакишиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивных единоборств
muraz.atakishiyev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. Этот обзор посвящен наиболее важным физическим и физиологическим характеристикам спортсменов-каратистов из имеющихся научных исследований. Было установлено, что исполнителям каратэ высокого уровня требуется высокий уровень физической подготовки. Для каратистов-мужчин высшего уровня характерны низкое содержание жира и мезоморфно-экторморфные соматотипные характеристики. Сообщается, что аэробная способность играет важную роль в производительности. Это предотвращает утомление во время тренировки и обеспечивает процессы восстановления в периоды отдыха между двумя последовательными боевыми действиями в рамках боя и между двумя последовательными матчами. Установлено, что между мужчинами и женщинами ката (формы) и кумитэ (спарринги / единоборства) нет значительных различий в отношении аэробных показателей. Тем не менее, для подтверждения этих выводов необходимы дальнейшие исследования. Что касается анаэробных показателей, то есть разница в максимальной мощности, исследуемой с помощью теста сила-скорость между каратистами национального и международного уровня (практикующие каратэ), но для теста на максимальный накопленный дефицит кислорода между ними нет никакой разницы.

Взрывная сила мышц играет жизненно важную роль в способности каратиста к высокому уровню исполнения. Тем не менее, было обнаружено, что характеристики вертикальных прыжков, максимальная мощ-

ность и максимальная скорость различались у каратистов национального и международного уровня. Более того, сообщалось, что исполнение каратэ больше зависит от силы мышц при более низких нагрузках, чем при высоких. Таким образом, решительные действия каратэ по существу зависят от взрывной силы мышц как верхних, так и нижних конечностей. Что касается динамической силы, то были проведены ограниченные исследования. Максимальный абсолютный жим лежа, максимум одно повторение полу приседа и выполнение изометрических заданий значительно различались у высоко конкурентных и начинающих каратистов - мужчин. Исследования, посвященные спортсменкам-каратэ, не существуют. Что касается гибкости, которая важна для выполнения высоких ударов ногами и адекватного диапазона действий на высоких скоростях, было продемонстрировано, что диапазон двустороннего сгибания бедер и колен у спортсменов-каратэ выше, чем у спортсменов, не занимающихся каратэ. И, наконец, время реакции - важный элемент в каратэ, потому что исполнение на высоком уровне основано в основном на взрывных техниках. Существует значительная разница во времени реакции выбора между каратистами высокого уровня и новичками. Необходимы дальнейшие исследования физиологических характеристик женщин-каратистов, различий между спортсменами ката и кумитэ и их вариаций в зависимости от весовых категорий.

Ключевые слова: спорт, карате, антропометрические измерения, соматические показатели, аэробный профиль, анаэробный профиль, мышечная сила, максимальная динамическая сила, каратист.

Введение. Любые спортивные достижения требуют мобилизации физических, технических, психологических и функциональных возможностей спортсмена. При этом систематическая напряженная мышечная деятельность вызывает комплекс ответных реакций, дифференцированных преобразований с формированием функциональных и структурных изменений, обеспечивающих адаптацию к специфике нагрузок в том или ином виде спорта в зависимости от направленности физических нагрузок, спортивного стажа, состояния здоровья, возраста занимающихся и других факторов. Спортивная подготовка предполагает сбалансированность регулирующих систем, обеспечивающих гемодинамические, метаболические и энергетические реакции при мышечной деятельности, особенно в тех видах спорта, которые предполагают сложно-координационные движения и быструю реакцию на внешние факторы. К таким видам спорта относятся и единоборства, в том числе – спортивное каратэ.

Каратэ буквально переводится как «пустая рука» и происходит от боевого искусства, разработанного на Окинаве, Япония, в начале 17 века, сразу после того, как японцы захватили этот остров и запретили использование любого оружия. После Второй мировой войны каратэ распространилось по всему миру, и в настоящее время это один из самых привлекательных боевых видов спорта, и этот факт подтверждают миллионы людей, занимающихся каратэ по всему миру. Существует множество стилей каратэ, но только четыре признаны Всемирной федерацией каратэ (WKF): Годзю-рю, Сито-рю, Шотокан и Вадо-рю. Каждый из них следует определенным идеям, что приводит к вариациям методов. [4] Каратэ делится на ката и кумитэ. Ката - это установленная форма в заранее установленных последовательностях наступательных и защитных приемов и движений. Каратэки (практикующие каратэ) имеют временной диапазон 60–80 секунд для завершения ката, и каждая секунда, превышающая или меньшая фиксированной продолжительности, наказывается согласно WKF. [1] На на-

циональных и международных соревнованиях оценка исполнения ката в основном основывается на оценке следующего: техника, ритм, мощность, выразительность движений и кимэ (короткие изометрические мышечные сокращения, выполняемые после завершения техники). Последняя оценочная категория представляет собой наиболее важный критерий правильного выполнения ката. Кумитэ, напротив, представляет собой настоящий матч / бой между двумя участниками по строгим правилам; они могут свободно двигаться, пинать и бить кулаком в оборонительной и наступательной манере. Правила спортивного боя в каратэ устанавливают следующие значения: 1 балл (Юко); 2 балла (ВазаАри); и 3 балла (Иппон). Иппон оценивается за удары ногой по голове, а также за чистку и бросок, которые приводят к окончательному падению соперника или финальному удару. ВазаАри присуждается за удары ногами в туловище и в спину, включая затылок и шею. Наконец, Юко награждается за удары руками по голове и корпусу одной рукой [2].

Методы исследования. Для решения поставленных задач исследования были выбраны следующие методы: физический, физиологический, антропометрический, соматический, динамической, тестовый. Для каратистов-мужчин высшего уровня характерны низкое содержание жира и мезоморфно-этоморфные соматотипные характеристики. В ходе исследования у каратистов высшего уровня изучали длину тела, вес, окружность груди, а также анаэробные и силовые показатели, которые являются одними из основных показателей физического развития.

Результаты исследований и их обсуждение. Хорошо известно, что эффективное развитие физического развития и моторики напрямую зависит от возрастных особенностей для достижения высоких результатов в спортивной практике. Таким образом, достижение максимальных годовых темпов роста физического развития и физической подготовленности в зависимос-

ти от возраста, неоднородного развития создает основу для программирования педагогических эффектов и направлено на интенсивный рост этих показателей. Сообщается, что аэробная способность играет важную роль в производительности [5]. Это предотвращает утомление во время тренировки и обеспечивает процессы восстановления в периоды отдыха между двумя последовательными боевыми действиями в рамках боя и между двумя последовательными матчами. Установлено, что между мужчинами и женщинами ката (формы) и кумитэ (спарринги / единоборства) нет значительных различий в отношении аэробных показателей [3]. Тем не менее, для подтверждения этих выводов необходимы дальнейшие исследования. Что касается анаэробных показателей, то есть разница в максимальной мощности, исследуемой с помощью теста сила-скорость между каратистами национального и международного уровня (практикующие каратэ), но для теста на максимальный накопленный дефицит кислорода между ними нет никакой разницы.

Заключение: Анализ и обобщение результатов исследования позволили отметить следующие окончательные выводы:

1. Было установлено, что исполнителям каратэ высокого уровня требуется высокий уровень физической подготовки. Для каратистов-мужчин высшего уровня характерны низкое содержание жира и мезоморфно-экторморфные соматотипные характеристики.
2. Взрывная сила мышц играет жизненно важную роль в способности каратиста к высокому уровню исполнения. Тем не менее, было обнаружено, что характеристики вертикальных прыжков, максимальная мощность и максимальная скорость различались у каратистов национального и международного уровня.
3. Более того, сообщалось, что исполнение каратэ больше зависит от силы мышц при более низких нагрузках, чем при высоких. Таким образом, решительные действия каратэ по существу зависят от взрывной силы мышц как верхних, так и нижних конечностей.

4. Что касается динамической силы, то были проведены ограниченные исследования. Максимальный абсолютный жим лежа, максимум одно повторение полу приседа и выполнение изо кинетических заданий значительно различались у высоко конкурентных и начинающих каратистов-мужчин. Исследования, посвященные спортсменкам-каратэ, не существуют.
5. Что касается гибкости, которая важна для выполнения высоких ударов ногами и адекватного диапазона действий на высоких скоростях, было продемонстрировано, что диапазон двустороннего сгибания бедер и колен у спортсменов-каратэ выше, чем у спортсменов, не занимающихся каратэ.
6. И, наконец, время реакции - важный элемент в каратэ, потому что исполнение на высоком уровне основано в основном на взрывных техниках. Существует значительная разница во времени реакции выбора между каратистами высокого уровня и новичками.

ЛИТЕРАТУРА

1. *World Karate Federation (WKF): New Kata and Kumite Rules [version 7.1; online]. Available from URL: http://www.wkf.net/images/stories/downloads/KATA_2001.01.2012.pdf*
2. **Martínez de Quel Ó, Bennett S.** *Perceptual-cognitive expertise in combat sports: a review and model of perception-action.* Rev Int Cienc Deporte. 2019, 58 (15).
3. **Chaabene H., Hachana Y., Franchini E., Mkaouer B., Chamari K.** *Physical and physiological profile of elite karate athletes.* Sports Med. 2012, 42 (10), pp.829-843.
4. **James L.P., Haff G.G., Kelly V.G., Beckman E.M.** *Towards a determination of the physiological characteristics distinguishing successful mixed martial arts*

athletes: a systematic review of combat sport literature. Sports Med. 2016; 46 (10), pp.1525-1551.

5. Vidranski T., Sertić H., Jukić J. *Tech-*

nical and Tactical Aspects that Differentiate Winning and Losing Performances in Elite Male Karate Fighter. Coll Antropol. 2015;39(S1):95-102.

YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ KARATEÇİLƏRİN FİZİKİ İMKANLARININ ARAŞDIRILMASI

E.K. Hüseyinov, M.E. Atakışiyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

İdmanın təkmübarizlik növləri kafedrası

muraz.atakishiyev@sport.edu.az

Annotasiya: Bu icmalda mövcud elmi araşdırmalardan karate idmançılarının ən vacib fiziki və fizioloji xüsusiyyətlərinə diqqət yetirilir. Müəyyən edilmişdir ki, yüksək səviyyəli karate ustaları yüksək səviyyədə fiziki hazırlıq tələb edirlər. Ən yüksək səviyyəli karate ustaları üçün az piy tərkibi və mezomorfik-ektomorfik somatotipik xüsusiyyətlər xarakterikdir. Aerobik tutumun performansda əhəmiyyətli bir rol oynadığı bildirildi. Bu, məşq əsnasında yorğunluğun qarşısını alır və ardıcıl iki döyüş əməliyyatı arasında və ardıcıl iki matç arasında istirahət dövrlərində bərpa proseslərini təmin edir. Kişilər və qadınlar arasında kata (forma) və kumite (sparring / döyüş sənəti) arasında aerobik performans baxımından əhəmiyyətli bir fərq olmadığı aşkar edildi. Lakin bu aşkar olunanları təsdiqləmək üçün əlavə araşdırmalara ehtiyac var. Anaerobik performans baxımından milli və beynəlxalq karate idmançıları (karate praktikantları) arasında güc sürəti testi ilə araşdırılan maksimum gücdə bir fərq var, lakin maksimum yığılmış oksigen çatışmazlığı testi üçün ikisi arasında heç bir fərq yoxdur.

Əzələlərin partlayıcı gücü karateçinin yüksək səviyyədə çıxış etməsində mühüm rol oynayır. Bununla birlikdə, şaquli tullanma xüsusiyyətlərinin, maksimum gücün və maksimum sürətin milli və beynəlxalq karate idmançıları arasında fərqləndiyi aşkar edildi. Üstəlik, karate performansının daha yüksək yüklərə

nisbətən aşağı yüklərdə əzələ gücündən daha çox asılı olduğu bildirilmişdir. Beləliklə, karateçinin həlledici hərəkəti mahiyyət etibarilə həm yuxarı, həm də alt əzələlərin partlayıcı gücündən asılıdır. Dinamik güclə əlaqədar olaraq məhdud tədqiqatlar aparılmışdır. Maksimum mütləq qəfəs presi, yarım əyilmənin maksimum bir təkrarlanması və izokinetik tapşırıqların icrası yüksək rəqabətçi və təcrübəsiz kişi karateçilər arasında əhəmiyyətli dərəcədə fərqlidir. Qadın karate idmançıları ilə bağlı bir araşdırma yoxdur. Yüksək gücə malik ayaq zərbələri və yüksək sürətlərdə kifayət qədər hərəkət dərəcəsi üçün vacib olan elastikliklə əlaqədar olaraq, karate idmançıları arasında ikitərəfli kalça və diz fleksiyası sahəsinin karate ilə məşğul olmayan idmançılara nisbətən daha yüksək olduğu göstərilmişdir. Nəhayət, reaksiya müddəti karatenin vacib bir elementidir, çünki yüksək səviyyəli icrası əsasən partlayıcı texnikaya əsaslanır. Yüksək səviyyəli karateçilər və yeni başlayanlar arasında seçim reaksiya müddətində əhəmiyyətli bir fərq var. Qadın karateçilərin fizioloji xüsusiyyətləri, kata və kumite idmançıları arasındakı fərqlər və çəki kateqoriyalarından asılı olaraq dəyişiklikləri barədə əlavə araşdırmalara ehtiyac var.

Açar sözlər: *idman, karate, antropometrik ölçmələr, somatik göstəricilər, aerob profil, anaerob profil, əzələ gücü, maksimum dinamik güc, karatist.*

RESEARCH OF THE PHYSICAL POSSIBILITIES OF THE HIGHEST CATEGORY KARATISTS

E.K. Huseynov, M.E. Atakishiyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Martial arts
muraz.atakisiyev@sport.edu.az

Annotation: This review focuses on the most important physical and physiological characteristics of karate athletes from the scientific research available. It has been found that high-level karate performers require a high level of physical fitness. Top-level karate men are characterized by low fat content and mesomorphic-ectomorphic somatotypic characteristics. Aerobic capacity has been reported to play an important role in performance. This prevents fatigue during training and provides recovery processes during rest periods between two consecutive combat actions and between two consecutive matches. It was found that between men and women kata (form) and kumite (sparring / martial arts) there are no significant differences in terms of aerobic performance. However, further research is needed to confirm these findings. In terms of anaerobic performance, there is a difference in the maximum power examined by the force-speed test between national and international karate athletes (karate practitioners), but for the maximum accumulated oxygen deficiency test, there is no difference between the two.

The explosive power of the muscles plays a vital role in the karate's ability to perform at a high level. However, it was found that vertical jumping characteristics, maximum power and maximum speed differed between national and international karate athletes. Moreover, it has been reported that karate perfor-

mance is more dependent on muscle strength at lower loads than at higher ones. Thus, the decisive action of karate essentially depends on the explosive strength of the muscles of both the upper and lower extremities. With regard to dynamic strength, limited research has been done. Maximum absolute bench press, maximum one rep of half squat, and performance of isokinetic tasks were significantly different between highly competitive and novice male karatekas. There is no research on female karate athletes. Regarding flexibility, which is important for high kicks and adequate range of action at high speeds, it has been demonstrated that the range of bilateral hip and knee flexion in karate athletes is higher than that of non-karate athletes. Finally, reaction time is an important element in karate, because high-level execution is based mainly on explosive techniques. There is a significant difference in the reaction time of choice between high-level karatekas and beginners. Further research is needed on the physiological characteristics of female karatekas, the differences between kata and kumite athletes and their variations depending on weight categories.

Keywords: *sports, karate, anthropometric measurements, somatic indicators, aerobic profile, anaerobic profile, muscle strength, maximum dynamic strength, karate man.*

THE MAIN JOURNALISTIC PRINCIPLES AND THEIR REALIZATION IN SPORT

N.N. Mammadova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports management and communication
natavan.mammadova2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation. It is impossible to imagine journalism without ethical norms and rules. All journalists, regardless of the field in which they work, must always adhere to these norms. This is primarily due to the nature, function and scope of the media. The audience meets any article in the media with great sensitivity. The journalist must thoroughly investigate the facts and events and not make mistakes. The journalist must be especially careful in his statements and examples. Thus, touching a person's reputation is unacceptable not only in society, but also in journalism in general. The journalist must distinguish between criticism and insult and see these differences.

A journalist's professional ethics and professional duties are in harmony with each other. In the context of professional ethics, debt is considered an important quality. The professional ethics of a journalist regulates his responsibility to the public - readers, listeners, viewers for accurate, objective information.

Professional ethics has emerged in the form of historically unwritten "laws". In general, a person based on the voice of conscience, justice and socially accepted rules in any field of activity has two main goals:

1. to raise the level of necessity and appropriateness of the profession in addition to the executor of this profession;
2. awareness of responsibility to society and people. As journalism serves people and society as a public institution, it can face a variety of challenges on a daily basis. One of these problems is ethical principles.

The article discusses how sports journalists follow these principles.

Keywords: *ethics, journalism, law, public institution, society.*

Introduction. "The highest goal of journalism is truth, and objectivity is the main criterion of professionalism of journalists. A journalist must not falsify or deliberately distort any facts or opinions". These views are reflected in the Code of Professional Ethics of Azerbaijani Journalists. One might think that many problems can be avoided if the media adheres to these principles. However, the economic management system of the media, the claim to attract a wider audience, the interests of different powers in society dictates different points. While this is normal, in some cases it leads to a departure from ethical principles and a reduction in responsibility.

Methods. Here was researched the history of world sports journalism ethics in the world as well as in Azerbaijan. Here I have looked at a comparison of local and international issues related to the main journalistic principles and analysed them. At the same time, regarding my dissertation content, here was conducted various interviews with Azerbaijani sports journalists as well. And I monitor the activities of these journalists. Simultaneously, we will talk about them in detail in my dissertation.

Ethics and media practice. When choosing an art or a profession, most people try to justify it by serving the community. Those who want to become journalists also choose this profession to serve society. They say - to show injustice, to call on politicians to fulfil their obligations to the people, to help their countries in times of crisis, and so on. Really

the best journalism serves society. But it is also done by other professionals: teachers, doctors, and even politicians (professions demand it, they say so themselves). To say "I serve the community", in turn, does not mean what this service consists of. Excessive interest is one of the best qualities for a journalist. Such journalists they are interested in everything that happens around them. They read every piece of material they can get their hands on. They are interested in details and always ask "WHY" looking for an answer to the question. And when you find the answer, as soon as possible eager to share with others. When these and other elements are integrated with journalistic ethics, complete although not, it may be partially ideal. As they say, the world of journalism. I should not try to change. Journalist, do your job professionally and media ethics. The main purpose to review the ethical norms and principles adopted in journalism, and to investigate how the Azerbaijani media benefited from the established system of ethical practices of European countries in this field. Clarifying the importance of ethical norms and journalistic responsibility in journalistic activity is one of the objectives of the course. There is a great need for advanced international experience in this field. As the world changes, new models, science, technology, formulas emerge, as well as new trends in journalism. But we must not forget that journalism has never had a "golden age". The acquisition and transmission of information, as in ancient times, remains unchanged today. The only variables are the mechanisms. We must also adapt to these mechanisms and the ethical attitudes that arise from them. Azerbaijan is an independent state, and we should not be engaged in propaganda and agitation, as in the Soviet Union, but in journalism, in informing people. Changing technologies have changed the way journalists work in the past, and previous market models are not as profitable as before. As a result, employers reduce costs, create dubious jobs, and it becomes increasingly difficult to achieve high standards of journalism in such places. This puts serious pressure on the media to add ethical principles.

As globalization of media markets in some parts of the world expands; The increase in literacy also gives new audiences, but not all their effects are like the effects of corporations or political pressures weakens journalism and creates ethically vacuum standards that can be poorly followed. Behavioural norms in professional journalism are the subject of a course of ethical principles [1].

The paradox exists at the heart of sports journalism. On the one hand, over the years, journalists are often perceived as weak in journalism, deprived of the honesty they want to associate with their image. Sports journalism is characterized as a form of "soft" journalism practice, without the rigor and reliability of other forms of "hard" journalism. It was a field of journalism that was seen as a support and promoter that did not criticize the sport and culture, rather than a sector that took into account the strongest in sports. It was a journalism that would ask an easy and trivial question rather than an authoritative and relevant one.

At the same time, and there is a paradox here, sports journalism has often been one of the most important parts of the newspaper industry in terms of commerce. Simply put, while other journalists and academics often deny empty journalistic journalism that they think can be found "at the back of the book," the ability to convey sports journalism to readers, especially young boys, is so important and an integral part of many newspapers' commercial success.

Of course, this is a very sharp critique of sports journalism, and journalists who trade in this sector, in most cases, have covered more than they covered. As has been argued elsewhere, sports journalists often had more in common with other areas of journalism practice than many journalists would like to admit (Boyle 2006). As in other areas of journalism, there are major changes in the range, variety and quality of products labelled as sports journalism. The group mentality of the travel and journalism community, which is closely linked to its main sources (their speech is very important) and the conflicts of interest that accompany such relationships are not typical of

the world of flexible sports, but political and business journalism. It is the body that determines the parameters that you try to shape and prepare your journalism in shaping the essence and tone of journalism. The busy sports table of a tabloid newspaper in the UK offers little latitude for non-focused journalism, while a compact or wide-page newspaper often offers more space for the individual formation of the tenor when it comes to assessing sports coverage later journalist's speech [2].

Basic ethical approaches in journalistic activity. Imagine a country where democratic principles are widespread and all that is necessary for journalism as all professions here.

- There are opportunities;
- freedom of speech, freedom of the press, no pressure and persecution, someone no threats, no arrests, no high salaries. As you can see the average favourable conditions have been created for a statistical journalist to work. Do you think so? Aren't people in society looking for the truth? Don't need information? This work is also done by a journalist. Whether it is the most democratic or the most authoritarian country in the world, it always serves the same purpose
- to reveal reality. Journalist with individuals or groups of people, as in other professions does not work, the journalist works with the whole society and everyone in this society.

There are people from all walks of life. Let's not forget one point, the journalist professional or non-professional, whether he complies with codes of ethics is the same for all societies. But the situation of journalists in all societies is different. There is a fact that many journalists know - like the photo taken by photographer Kevin Carter with a child standing on his head and a carrion bird waiting to die. This photo is a case that has become the most discussed topic when it comes to ethics, and there is still no clear answer. Carter receives the famous Pulitzer Award after this photo, but his child. He was criticized for not saving, and he committed suicide is. If Carter had saved

that child, would he have betrayed journalistic ethics or his profession? Therefore, the main ethical approaches are the rules of conduct according to time and space.

A journalist is a person and he also has dilemmas, even during his professional activity may be faced with polylemms [3].

Analysis of result. In a democratic society, freedom of the press and freedom of speech gives additional rights and responsibilities to Kiwis, as well as additional responsibilities. A journalist who understands this responsibility will have both adhered to professional ethics and held a high level of professional dignity. It is the sole professional duty of every journalist to follow the basic principles that are common to journalism. All of spoken norms and principles have to be fulfilled by sports journalists as well.

Conclusion. In my opinion, the Azerbaijani media should also refrain from baseless scandals, raise issues that concern the public, write serious articles, and emphasize the truth. The media should focus on the essence of the events, rather than the actions of the main players. I would like to conclude this article with the words of Goethe: "The truth must always be repeated, because there are always those around us who propagate wrong ideas".

REFERANCE

1. <https://rm.coe.int/curricula-on-journalism-ethics-in-azerbaijani-pdf/168076e139>
2. <https://www.tandfonline.com/doi/full/11080/21670811.2017.1281603?src=recsys>
3. <https://rm.coe.int/curricula-on-journalism-ethics-in-azerbaijani-pdf/168076e139>
4. **Schultz Brian** (September 2007). *Sports journalists who blog cling to traditional values*. Newspaper Research Journal. 28 (4): 62–76
5. [The Future of Sports Journalism in a Technologically Driven World](#). www.sporttechie.com. Retrieved 2019-11-13.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЖУРНАЛИСТСКИ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В СПОРТЕ

Н.Н. Мамедова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций
natavan.mammadova2019@sport.edu.az

Аннотация: Журналистику невозможно представить без этических норм и правил. Все журналисты, независимо от области, в которой они работают, всегда должны придерживаться этих норм. Это в первую очередь связано с характером, функциями и масштабами СМИ. Любая статья в СМИ воспринимается аудиторией очень чутко. Журналист должен тщательно исследовать факты и события и не допускать ошибок. Журналист должен быть особенно внимателен в своих высказываниях и примерах. Таким образом, трогать репутацию человека не принято не только в обществе, но и в журналистике в целом. Журналист должен различать критику и оскорбление и видеть эти различия.

Профессиональная этика и профессиональные обязанности журналиста гармонично сочетаются друг с другом. В контексте профессиональной этики долг считается важным качеством. Профессиональная этика журналиста регулирует его ответственность перед публикой - читателями, слу-

шателями, зрителями за точную, объективную информацию.

Профессиональная этика возникла в виде исторически неписанных «законов». В целом человек, основанный на голосе совести, справедливости и общепринятых правилах в любой сфере деятельности, преследует две основные цели:

1. Повысить уровень необходимости и целесообразности профессии в дополнение к исполнителю этой профессии;
2. Осознание ответственности перед обществом и людьми. Поскольку журналистика служит людям и обществу как государственное учреждение, она может ежедневно сталкиваться с множеством проблем. Одна из этих проблем - этические принципы. В статье рассказывается, как спортивные журналисты следуют этим принципам.

Ключевые слова: *этика, журналистика, право, общественный институт, общество.*

ƏSAS JURNALİSTİKA PRİNSİPLƏRİ VƏ İDMANDA HƏYATA KEÇİRİLMƏSİ

N.N. Mammadova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası
natavan.mammadova2019@sport.edu.az

Annotasiya. Jurnalistikanı etik norma və qaydalarsız təsəvvür etmək mümkün deyil. Bütün jurnalistlər çalışdıqları sahələrdən asılı olmayaraq, bu normalara hər zaman əməl etməlidirlər. Bu, ilk növbədə medianın təbiəti, funksiyası və əhatə dairəsi ilə bağlıdır. Mediadakı istənilən yazı auditoriya tərəfindən böyük həssaslıqla qarşılır. Jurnalist faktları və

hadisələri dərinləndirilməlidir və səhv etməməlidir. Jurnalist ifadələrində və nümunələrində xüsusilə diqqətli olmalıdır. Beləliklə, bir şəxsin nüfuzuna toxunmaq yalnız cəmiyyətdə deyil, ümumiyyətlə jurnalistikada qəbul edilmir. Jurnalist tənqidlə təhqir arasında fərq qoyulmalı və bu fərqləri görməlidir.

Bir jurnalistin peşə etikası və peşə vəzifəsi bir-biri ilə həmahəngdir. Peşə etikası kontekstində borc vacib bir keyfiyyət olaraq qəbul edilir. Jurnalistin peşə etikası onun ictimaiyyət qarşısında - oxucular, dinləyicilər, təmaşaçılar qarşısında dəqiq, obyektiv məlumat üçün məsuliyyətini tənzimləyir.

Peşə etikası tarixən yazılmamış "qanunlar" şəklində ortaya çıxmışdır. Ümumiyyətlə, hər hansı bir fəaliyyət sahəsində vicdanın, ədalətin və cəmiyyət tərəfindən qəbul edilmiş qaydaların səsinə söykənən insan iki əsas məqsədi güdür:

1. Bu peşənin icraçısının yanında peşənin də zərurət və uyğunluq səviyyəsini yüksəltmək;
2. Cəmiyyət və insanlar qarşısında məsuliyyəti dərk etmək. Jurnalistika bir ictimai qurum olaraq insanlara və cəmiyyətə xidmət etdiyi üçün hər gün müxtəlif problemlərlə qarşılaşa bilər. Bu problemlərdən biri də etik prinsiplərdir. Məqalədə idman sahəsində çalışan jurnalistlərin bu prinsiplərə necə əməl etmələrindən danışılır.

Açar sözlər: etik, jurnalistika, hüquq, dövlət qurumu, cəmiyyət.

BOKS ÜZRƏ YENİYETMƏLƏRDƏN İBARƏT AZƏRBAYCAN YIĞMA KOMANDASININ DÜNYA BİRİNCİLİKLƏRİNDƏ VƏ QADINLARDAN İBARƏT YIĞMA KOMANDANIN DÜNYA ÇEMPİONATLARINDA GÖSTƏRDİYİ NƏTİCƏLƏRİN MÜQAYİSƏLİ TƏHLİLİ

b.ü.f.d. Z.B. Rzayev, G.İ. Rüstəmli

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdmanın təkmübarizlik növləri kafedrası

zaur.rzayev@sport.edu.az, gunduz.rustamli2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Yeniyetmələrdən ibarət Azərbaycan yığma komandası iştirak etdiyi yarışlarda 2001-2002-ci illərdə 12 çəki dərəcəsi, 2003-2015-cü illərdə 13 çəki dərəcəsinə çıxış etdilər. Azərbaycanın yeniyetmə boksçuları Dünya Birinciliklərində 85 idmançı ilə 94 dəfə çıxış etmişlər. Yeniyetmələrdən ibarət yığma komandamız bu yarışlarda 7 qızıl, 12 gümüş, 20 bürünc olmaqla ümumilikdə 39 medal qazanmışlar. Ümumilikdə, yeniyetmələrin Dün-

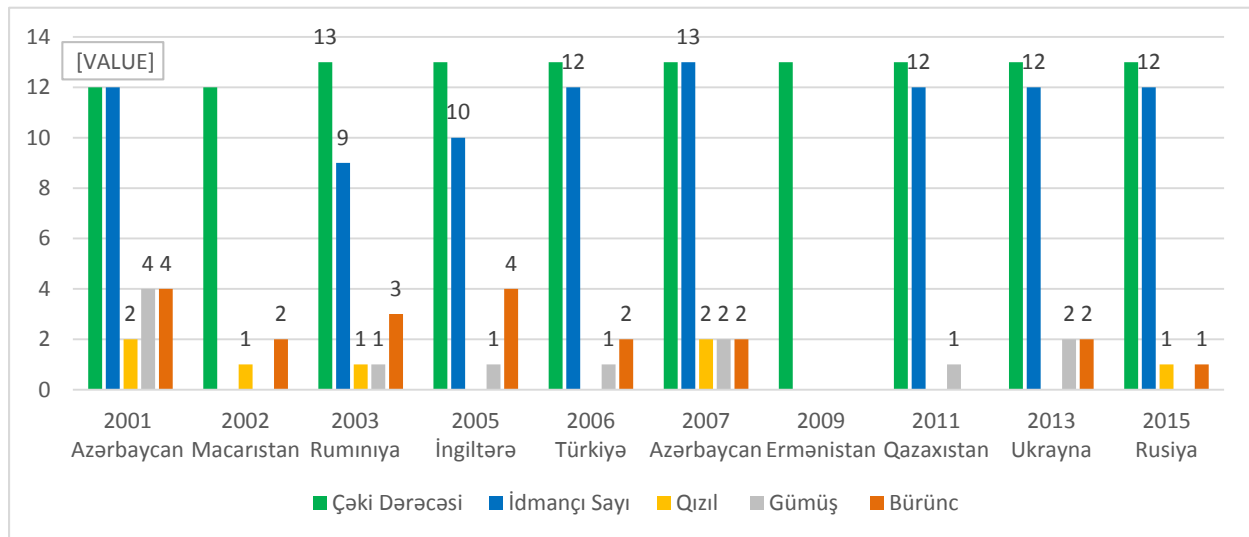
ya Birinciliyində yalnız Elçin Əlizadə 3 dəfə çıxış etmişdir.

Azərbaycanın qadınlardan ibarət boks üzrə yığma komandası 2001-2010-cu illər arasında keçirilmiş Dünya Çempionatlarına qatılmadı. 2012-2014-2016-cı illərdə Dünya çempionatlarında iştirak edən qadınlardan ibarət boks üzrə Azərbaycan yığma komandası hər 3 yarışda 10 çəki dərəcəsinə mübarizə apardı.

Açar sözlər: *Dünya Çempionatı, boks, boks üzrə Azərbaycan yığma komandası, yığma komanda, Azərbaycan Boks Federasiya, qızıl medal, gümüş medal, bürünc medal.*

Diaqram 1.

Yeniyetmələrdən ibarət Azərbaycan yığma komandasının Dünya Birinciliklərindəki iştirakının müqayisəli təhlili



Yeniyetmələr arasında I Dünya Birinciliyi. Azərbaycanın paytaxtı Bakı şəhərində keçirilən yarışda yığma komandamız 12 boksçu ilə təmsil olundu. Bu yarışda idmançılarımız 2 qızıl 4 gümüş 4 bürünc medal qazandı. [1]

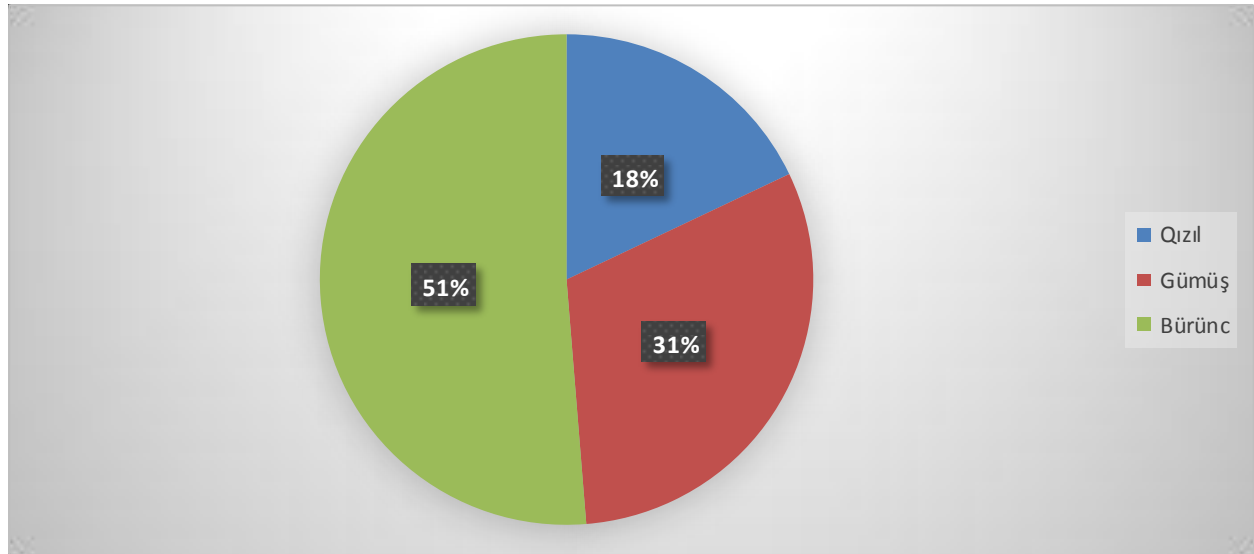
Yeniyetmələr arasında II Dünya Birinciliyi. Macarıstanın Keçkemet şəhərində keçirilən mundialda yığma komandamız 1 qızıl 2 bürünc medal qazandı. İdmançıların sayı barədə məlumat yoxdur.

Yeniyyətlər arasında III Dünya Birinciliyi. Rumıniyanın Buxarest şəhərində keçirilən birincilikdə Azərbaycan yığma komandası

9 çəki dərəcəsinə çıxış edib. Boksçularımız bu yarışdan 1 qızıl 1 gümüş 3 bürünc medalla qayıdıb [2].



Diagram 3.
Yeniyyətlərdən ibarət Yığma komandanın Dünya Birinciliklərində qazandığı medalların faizlə nisbəti



Yeniyyətlər arasında IV Dünya Birinciliyi. İngiltərənin Liverpool şəhərində keçirilən Dünya Çempionatına yollanan 10 idmançı 1 gümüş 4 bürünc medalla vətənə döndülər. [4]

Yeniyyətlər arasında V Dünya Birinciliyi. Türkiyənin İstanbul şəhərində keçirilən yarışa 12 nəfər heyətlə yollanan yığma komandamız 1 gümüş 2 bürünc medal qazandı.

Yeniyyətlər arasında VI Dünya Birinciliyi. İkinci dəfə Azərbaycanın Bakı şəhərində keçirilən yarışda tam heyətlə çıxış edən

boksçularımız 2 qızıl 2 gümüş 2 bürünc medal qazandı.

AİBA Yeniyyətlərin I Dünya Birinciliyi. Ermənistanın paytaxtı İrəvan şəhərində keçirilən yarışda Azərbaycan yığma komandası iştirak etmədi.

AİBA Yeniyyətlərin II Dünya Birinciliyi. Qazaxıstanın Astana şəhərində keçirilən yarışa Azərbaycan 12 boksçu ilə yollandı və yalnız 1 gümüş medal qazandı.

AİBA Yeniyetmələrin III Dünya Birinciliyi. Ukraynanın Kiyev şəhərində keçirilən yarışda Azərbaycan yığma komandası 12 çəki dərəcəsinə çıxış etdi. Bu yarışdan 2 gümüş 2 bürünc medal qazanıldı.

AİBA Yeniyetmələrin IV Dünya Birinciliyi. Rusiyanın Sankt-Peterburq şəhərində keçirilən yarışda Azərbaycan yığma komanda-

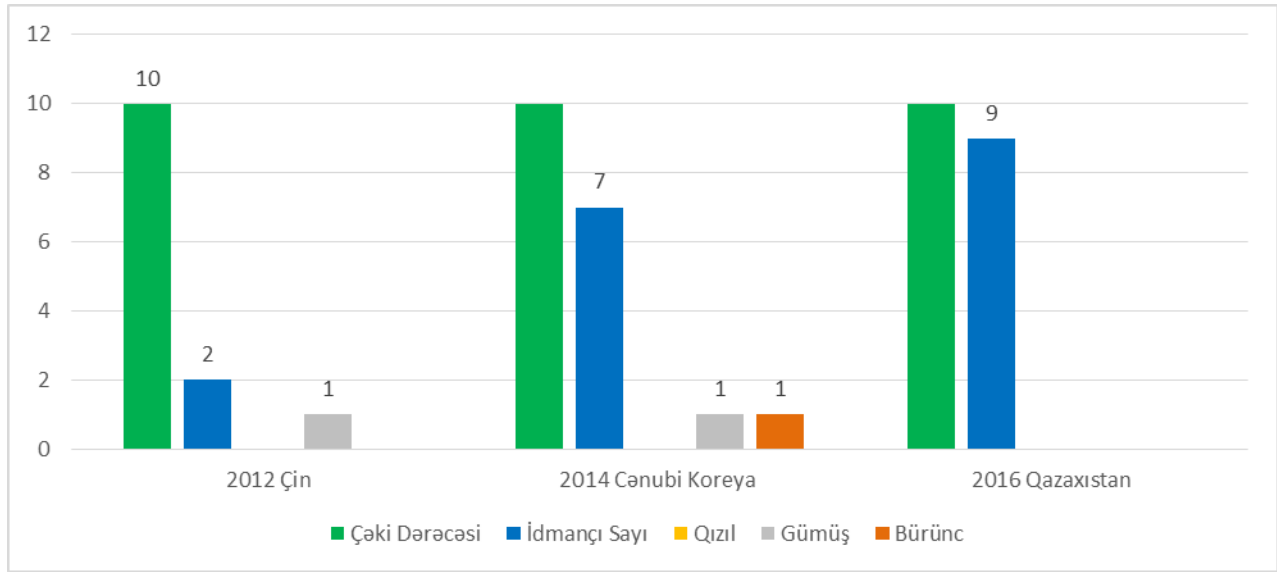
sı 12 çəki dərəcəsinə çıxış edərək 1 qızıl 1 bürünc medal qazandı.

Dünya Çempionatlarında iştirak etmiş qadınlardan ibarət yığma komandanın iştirakının müqayisəli təhlili.

Qadınlar arasında VII Dünya Çempionatı. İlk dəfə 2012-ci ildə Çində keçirilən Dünya Çempionatında 2 idmançı ilə qatılan qadın boksçularımız 1 gümüş medal qazandı.

Diagram 4.

Qadınlardan ibarət Azərbaycan yığma komandasının Dünya Çempionatlarındakı iştirakının müqayisəli təhlili



Qadınlar arasında VIII Dünya Çempionatı. 2014-cü il Cənubi Koreyada keçirilən Dünya Çempionatında 7 çəki dərəcəsinə çıxış edən yığma komandamız 1 gümüş və 1 bürünc medal qazandı.

Qadınlar arasında IX Dünya Çempionatı. 2016-cı ildə Qazaxıstanda keçirilən Dünya Çempionatında 9 idmançı ilə qatılan boksçularımız medalsız qaldı.

2018 və 2019-cu illərdə keçirilən Dünya Çempionatlarında da qadınlardan ibarət Azərbaycan yığma komandası çıxış etmədi.

Nəticə.

1. Əldə edilmiş bütün məlumatları araşdırarkən belə qənaətə gəlmək olar ki, Azərbaycanın yeniyetmə boksçuları Dünya birinciliklərində və həm də qadın boksçuları Dünya çempionatlarında həm say, həm də keyfiyyət baxımından dalgavari nəticə göstərmişlər.

2. Son illər ərzində kəmiyyət baxımından nəzərəcarpacaq geriləmə olmasa da, kəmiyyət baxımından xeyli zəifləmə müşahidə olundu

ƏDƏBİYYAT

1. **Abiyev A., Babanlı T., Mehdiyev Q.** *Azərbaycan boks 80 ildə.* Bakı 2004.
2. **Abiyev A., Quliyev D.** *Helsinkidən başlayan yol.* Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin yaranmasının 10 illiyinə həsr edilir. Bakı: Adiloğlu, 2002, 96 s.
3. *Azərbaycan yığması boks üzrə dünya çempionatının ümumkomanda hesabında üçüncü yeri tutub.* Azərbaycan qəzeti, 2015, 16 Oktyabr, s.3.
4. **Babanlı T.** *Azərbaycan boksunun unudulmaz simaları. 1-ci hissə.* Olimpiya dünyası, 2015, 4-7 sentyabr, s. 5.

5. **Babanlı T.** *Azərbaycan boksunun unudulmaz simaları.* 2-ci hissə. Olimpiya dünyası, 2015, 11-14 sentyabr, s. 5
6. **Babanlı T.** *Azərbaycan boksunun unudulmaz simaları.* 3-cü hissə. Olimpiya dünyası, 2015, 15-17 sentyabr, s. 5.
7. **Babanlı T.** *Azərbaycan boksunun unudulmaz simaları.* 4-cü hissə. Olimpiya dünyası, 2015, 6-12 noyabr, s. 4.
8. **Babanlı T.** *Azərbaycan boksunun unudulmaz simaları.* 5-ci hissə. Olimpiya dünyası, 2015, 8-10 dekabr, s. 4.
9. **Babanlı T.** *Azərbaycan boksunun unudulmaz simaları.* 6-cı hissə. Olimpiya dünyası, 2015, 15-17 dekabr, s. 5.
10. **Babanlı T.** *Azərbaycan boksunun unudulmaz simaları.* 7-ci hissə. Olimpiya dünyası, 2016, 8-11 yanvar, s. 4.
11. **Babanlı T.** *Azərbaycan boksunun unudulmaz simaları.* 8-ci hissə // Olimpiya dünyası, 2016, 2-8 fevral, s. 5.
12. *Bakıda keçirilən boks üzrə XVI dünya çempionatı başa çatmışdır: Prezident İlham Əliyev çempionatın final mərhələsinin qarşılaşmalarını izləmişdir.* Azərbaycan qəzeti, 2011, 9 oktyabr, s.1.
13. **Bayramov O.** *Azərbaycan boksçularının tarixi nailiyyəti: dünya çempionatında 2 qızıl və 1 bürünc medal.* Xalq qəzeti, 2013, 29 oktyabr, s.6.
14. **Əliyev A., Əsgərov N.** *Müstəqil Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixi (1991-2006): Dərs vəsaiti.* Bakı: 2007. 187 s.
15. *Milan şəhərində keçirilən boks üzrə XV dünya çempionatı başa çatmışdır.* Azərbaycan qəzeti, 2009, 13 sentyabr, s. 3.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СБОРНОЙ КОМАНДОЙ АЗЕРБАЙДЖАНА ПО БОКСУ СРЕДИ ЮНИОРОВ В ПЕРВЕНСТВАХ МИРА И ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ В ЧЕМПИОНАТАХ МИРА

З.Б. Рзаев, Г.И. Рустамли

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивных единоборств
zaur.rzayev@sport.edu.az, gunduz.rustamli2019@sport.edu.az

Аннотация: В соревнованиях с участием сборной Азербайджана, юниоры выступали в 12 весовых категориях в 2001-2002 годах, а в 2003-2015 годах - в 13 весовых категориях. Азербайджанские боксеры-юниоры выступили на чемпионатах мира 94 раза с 85 спортсменами. Всего наша юношеская сборная завоевала на этих соревнованиях 39 медалей, в том числе 7 золотых, 12 серебряных и 20 бронзовых. В целом, только Эльчин Ализаде выступал на юниорском чемпионате мира 3 раза.

Женская Сборная Азербайджана по боксу не участвовала в Чемпионате Мира между 2001 и 2010 годами. Участвовавшая в чемпионатах мира 2012-2014-2016 годов женская сборная Азербайджана по боксу во всех 3-х турнирах соревновалась в 1-ых весовых категориях.

Ключевые слова: чемпионат мира, бокс, сборная Азербайджана по боксу, национальная сборная, Федерация бокса Азербайджана, золотая медаль, серебрянная медаль, бронзовая медаль.

**COMPARATIVE ANALYSIS OF PERFORMANCE, DEMONSTRATED BY
AZERBAIJAN BOXING JUNIOR AND WOMEN'S TEAMS AT THE WORLD
CHAMPIONSHIP**

Z.B. Rzayev, G.I. Rustamli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Department of Martial arts

zaur.rzayev@sport.edu.az, gunduz.rustamli2019@sport.edu.az

Annotation. In 2001-2002, Azerbaijan national boxing junior team took part in competitions in 12 and in 2003-2015, in 13 weight classes. Azerbaijani junior boxers have performed 94 times at the World Championships with 85 athletes. Our junior national team won a total of 39 medals in these competitions, including 7 gold, 12 silver and 20 bronze. In general, only Elchin Alizadeh performed 3 times at the Junior World Championship.

Azerbaijan National Women's Boxing team did not join World Championship in years between 2001-2010. Azerbaijan National Women's Boxing Team completed in different weights categories in 2012-2014-2016 World Championships.

Keywords: *World Championship, boxing, Azerbaijan national boxing team, national team, Azerbaijan Boxing Federation, gold medal, silver medal, bronze medal.*

DIGITAL TRANSFORMATION IN SPORTS JOURNALISM

Nam Hoang Gia

Azerbaijan Sport Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports management and communication
gia.hoang2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation: This article aims to show the modification of Sports Industry in the age of digitalization. Digital technology is growing day-by-day and opening great opportunities for growth in the sports industry and sports journalism. Fans are offered to get closer with news and story through innovative and customized experience. Moreover, they want interactive communication with players, coaches and other fans. That is why traditional channels such as newspapers or TV broadcasting cannot satisfy customers anymore. Digital era will solve this problem and help sports not only draw closer to their fans, but may also find it easier to create innovative and customized experiences that will both broaden and strengthen their customer base.

Keywords: *digitalization, sports, sports journalism, changes.*

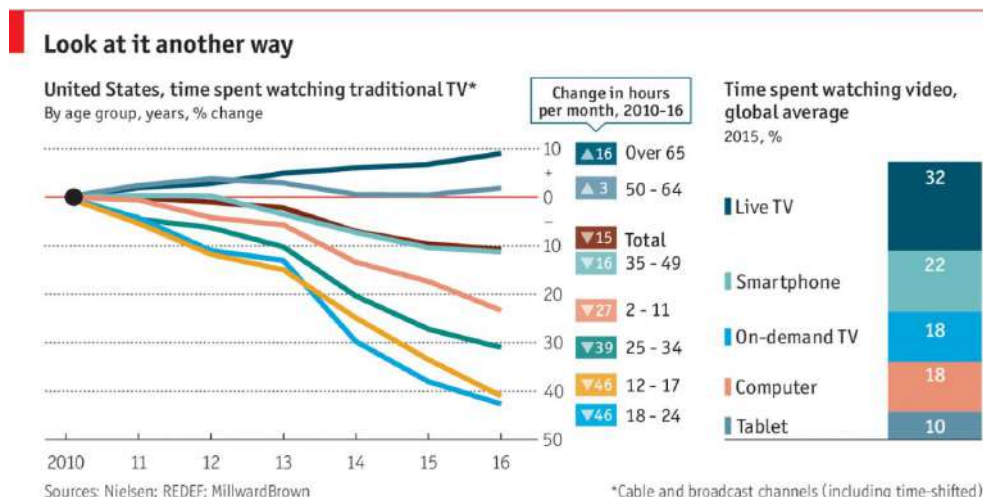
Introduction. Audiences are expecting sports news on as it happens and as digital technologies continues to develop. Now news is readily presented on many devices and plat-

forms. Not so long ago sports fans would have had to wait until the next day's newspaper or the evening's news broadcast to find out the score of a sports match. Now, via a huge array of platforms, they can access the score, a match report, post-match comments, video highlights and every imaginable statistic almost as soon as the final whistle is blown.

It is telling of the age we are living in and the impact digital technology and, in particular, the internet, is having on traditional sports media. Sports news consumers are no longer satisfied with consumption of the news on just one platform. Moreover, they want interactive communication with players, coaches and other fans.

News habits, audiences, sports organizations and as such, sports journalism is changing. We are in a historical period, where digital technologies is forcing developments in sports reporting, however, traditional methods of sports journalism are being sustained and even improved to keep up with competition presented by digital coverage.

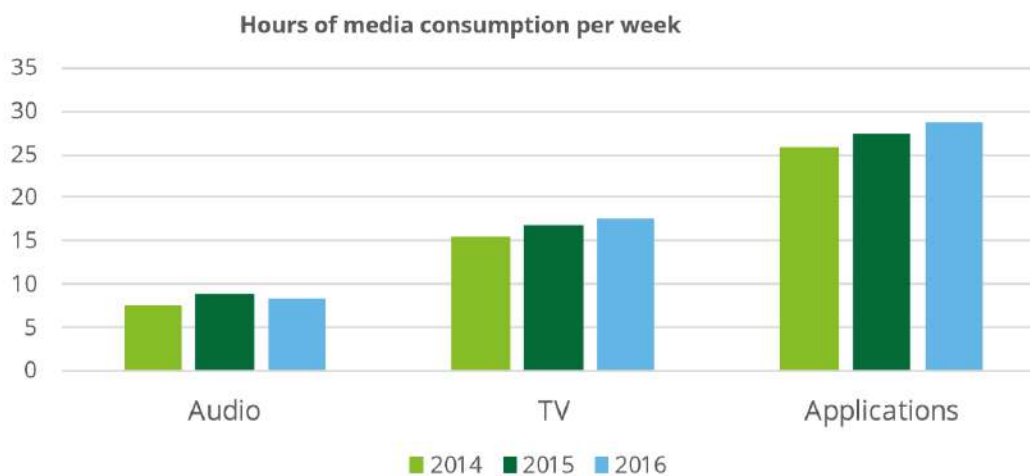
The degradation of traditional channels. Immersive media has changed sports fans' expectations. The old ways of doing things are no longer sustaining audiences.



It is obvious that the time spending on TV of total ages degree by 15% and only the over 50 year old group use more time staying in front of television. Old people who used to watch TV all times and fell hard to adapt with new technology is only group saw the increasing [2].

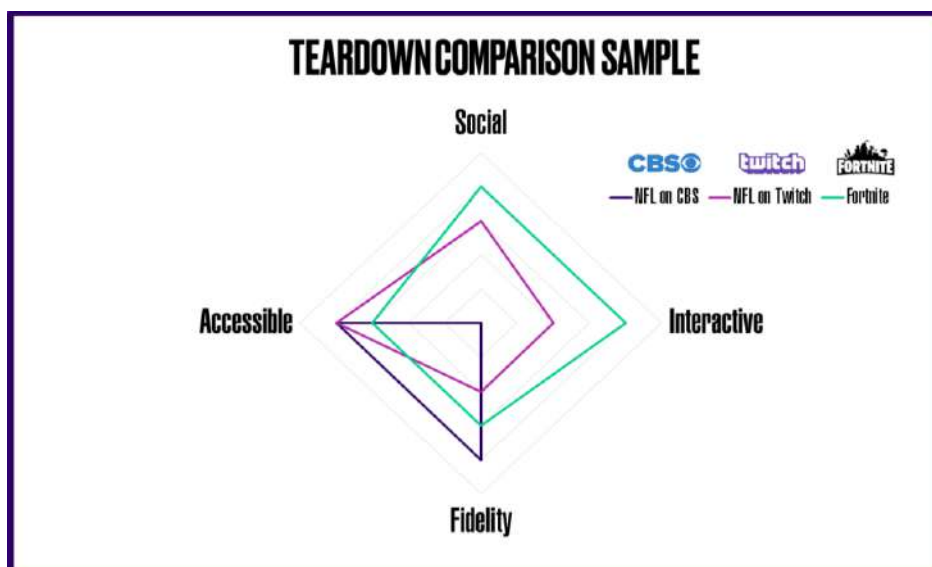
The changes is significant in the young group under 24 years old with the number is 46%. It shows that the technology change their habit. They are using computer and smart phone more and more, so that TV event become not necessary in their life.

Social and interactive changing. Many sports fans are no longer interested in the game alone—they crave the kind of exclusive and shareable experiences that can be amplified by technology. Sports organizations could grow stadium attendance by using immersive technologies such as augmented and virtual reality to create an intensely exciting viewing experience. They can also increase the engagement by leveraging loyalty and customer relationship management data to tailor experiences to individual fan preferences.



Fans are interacting with media more than ever before – between 2014 and 2016, audio consumption, TV viewership, and application usage increased across the board [9]. Couple this with the fact that sports fans are increasingly receptive to personalized engagement, and therein lies a world of opportunity. Targeted

advertisements are reported to be twice as effective on average as non-targeted ads: 60 percent of millennials would willingly share their data for coupons or promotions, and 71 percent of consumers would rather see ads focused on their interests [8].



Sports Innovation Lab has developed a diagnostic that compares sports media experiences side-by-side [2]. They call it the Immersive Media Diamond. It provides a platform agnostic baseline that measures media experience's features and quality. The Diamond allows decision makers to understand the relative strengths and weaknesses of two media experiences "at-a-glance", regardless of their channel or medium. Even users without deep technical understanding of how the experiences were created benefit from seeing how the sports media stacks up to fans expectations.

Why undertake a digital transformation? "With 650 million sports fans, Facebook is the world's largest stadium," writes Steve Kafka, product manager for Facebook Sports Stadium [3]. The numbers at the intersection of the digital environment and sports are truly impressive. Data analytics, which makes it possible for organizations to analyze immense amounts and varieties of data. Related technology trend starting to make a big impact on sports is the Internet of Things, whereby organizations collect and analyze data transmitted from myriad network-connected devices [4].

By 2020, 70% of the world's population will be using smartphones, predicts Swedish telecom equipment maker Ericsson. Smartphones, and in particular mobile messaging applications such as Facebook Messenger and WhatsApp, are how fans increasingly experience sports – watching videos, chatting with their friends about games and matches, and reading social media posts from their favorite athletes. It is also, where perceptive sports marketers are engaging that (mostly) youthful audience, through targeted content and interactive capabilities [4].

Future of sports media. The study, released by Stable Research and commissioned by over the top (OTT) streaming technologies company, Switch Media, surveyed over 1,000 consumers on their behaviour with streamed content and their expectations for future streaming. From the results, almost 70% of respondents said they would be interested in streaming content in either 360-degree view, virtual reality or an augmented reality environ-

ment. Of these technologies, almost half said they would be more likely to use 360-degree, and a third chose virtual reality [1].

It is best for strategists to focus on the fans and to give them a viewing experience that is unparalleled by any other. Fans across the globe want to remain in the thick of things and do not want to feel left out of the whole process.

As social media continues to dominate, teams, leagues, and broadcasters should assume when developing strategies that fans are interacting with the game, their friends, and the broader fan community on a second screen. This brings both challenges and opportunities for a new channel to create deeper connections with individual fans globally. Home games are no longer required to drive value; teams can now interact with fans on any given day through social channels, digital platforms, or events.

Conclusion. Digital technology offers the potential for sports organizations to enhance their engagement with both new and existing fans, also to monetize growing international audiences. However, technology increasingly brings the potential for disruption. Many traditional revenue streams are under threat as new rights and sponsorship models emerge. These models compel sports organizations to find alternative sources of income. In the 'battle' for consumer interest and attention, sports organizations are facing fierce competition for fan loyalty.

REFERENCES

1. <https://www.switch.tv/vr-and-360-degree-video-are-the-future-of-sports-streaming/>
2. <https://blog.sportsilab.com/2018/12/04/monitoring-the-future-of-sports-media/>
3. <https://about.fb.com/news/2016/01/facebook-sports-stadium/>
4. <http://infosystems.mu/sports-industry-is-leading-the-digital-transformation-charge>
5. **Jerri A.** *Tackling the digital future of sports journalism*, 2015.

- https://www.canterbury.ac.nz/media/documents/reports/robert_bell_report_april11.pdf.
6. **Deahwan K., Yong J.** *The impact of virtual reality (VR) technology on sport spectators' flow experience and satisfaction*, 2019.
 7. **Capon G.** *How social and OTT platforms are changing sport consumption*. Digital Sport, 5 December 2017, <https://digitalsport.co/how-social-and-ott-platforms-are-changing-sports-consumption>.
 8. **Abramovich G.** *Ad Targeting*. CMO, 16 July 2014, https://www.cmo.com/features/articles/2014/7/15/mind_blowing_stats_ad_targeting.html#gs.StEChvY.
 9. **Sikowitz S.** *Media consumption increase*. Forrester, 6 October 2016, <https://www.forrester.com/report/Vendor+Landscape+Media+Buying+Agencies/-/E-RES135576>.

İDMAN JURNALİSTİKASINDA RƏQƏMSAL DƏYİŞİKLİKLƏR

Nam Hoanq Qia

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası
gia.hoang2019@sport.edu.az

Annotasiya. Bu məqalə rəqəmsal əsrdə idman sənayesindəki dəyişiklikləri vurğulamaq məqsədi daşıyır. Rəqəmsal texnologiyalar gündən-günə inkişaf edir və idman sənayesində, eləcə də idman jurnalistikasında böyük inkişaf imkanları təqdim edir. Azarkeşlər yenilikçi və fərdi təcrübələr vasitəsilə xəbərlər və hekayələr yaşamağa təşviq olunur. Üstəlik, oyunçular, məşqçilər və digər pərəstişkarlar ilə interaktiv ünsiyyət qurmaq istəyirlər. Bu sə-

bəbdən də qəzet və ya televiziya yayımı kimi ənənəvi kanallar artıq izləyiciləri razı sala bilmir. Rəqəmsal yaş bu problemi həll edərək, idmanın pərəstişkarlarına yaxınlaşmasına kömək etməklə qalmayıb eyni zamanda izləyicilərlə əlaqələri genişləndirən, gücləndirən yenilikçi və fərdi təcrübələrin yaradılmasına da kömək edə bilər.

Açar sözlər: *rəqəmsallaşma, idman, idman jurnalistikası, dəyişiklik.*

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКЕ

Нам Хоанг Гиа

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций
gia.hoang2019@sport.edu.az

Аннотация: Эта статья призвана показать изменения в спортивной индустрии в эпоху цифровизации. Цифровые технологии развиваются день ото дня и открывают большие возможности для роста в спортивной индустрии и спортивной журналистике. Фанатам предлагается познакомиться с

новостями и историями с помощью инновационного и индивидуального опыта. Более того, они хотят интерактивного общения с игроками, тренерами и другими болельщиками. Вот почему традиционные каналы, такие как газеты или телетрансляции, больше не могут удовлетворить клиен-

тов. Цифровая эра решит эту проблему и поможет спорту не только стать ближе к своим болельщикам, но и сможет облегчить создание инновационных и индивидуаль-

ных впечатлений, которые одновременно расширят и укрепят их связи с клиентами.

Ключевые слова: *цифровизация, спорт, спортивная журналистика, изменения.*

HOW TO IMPROVE EFL LEARNERS' LISTENING COMPREHENSION

A.N. Shahbazova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Department of Social sciences

aygun.shahbazova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation: Let me introduce my article with a quote by the famous writer Ernest Hemingway. He said, “When people talk, listen completely. Most people never listen”. In this article, I am going to explain the benefits and tips of listening comprehension and how to improve it. First of all, listening comprehension helps you develop your appreciation for other people; you understand more about the world and also communicate more effectively overall. If you are listening more effectively, once you speak, your message is much more likely to hit the target. In this article, some practical suggestions are highlighted, and they can be useful for those who want to improve their listening skills.

Keywords: *listening comprehension, EFL learners, practice, tips, advantages of listening comprehension.*

Introduction. How do infants learn? What is their first exposure to language? The answer is listening. We all listened before we spoke and before we read and wrote. Even our most kinesthetic students have a learning period that began with listening. The International Listening Association claims that 85 percent of a student's learning is derived from listening [1, p. 10]. It is again proof that we can improve students learning by teaching them to listen well.

Listening is a receptive skill which means it involves responding to language rather than producing it. Listening involves understanding spoken language (written and spoken language), various speeds of speech and various accents. The main difference between

them is spoken language is generally less planned and less well structured than written language. Understanding various speeds of speech and various accents are complicated. Some people speak more slowly and with more pauses or on the contrary others speak fast and with few pauses. These features are part of connected speech, i.e. spoken language in which words join together to form a connected stream of sounds [3, p. 44].

There are several different listening sub-skills. These are the following:

1. Listening for gist/global understanding – means you listen to a text and understand the general meaning of it, without paying attention to specific details. When the learner tries to understand what is happening even if he or she cannot understand every single words or sentences. They try to pick up key words, intonation or other clues so to make a guess at the meaning.
For example, words such as cold, snow, freezing, snowball, sled have their own meanings but when you hear the words in a listening passage, they help you understand the context which they are used in the context of winter.
2. Listening for specific information – means while we are listening any kind of listening passage we mainly focus our attention on specific information. It can be names, dates, places, hours etc. For example, let us assume you are at the airport and you listen to an announcement for specific information. You might simply need to hear some time, but when listening to the specific information you only focus on which information is essential for you.
3. Listening for detail information – when you are listening to a speaker sometimes you just want to get specific information

or particular detail. For example, you might be listening to a recorded phone message for a teaching and all you really want to know is when the teaching will start. You do not care about the rest of it. Of course, it is obviously clear that listening for a particular details or pieces of information in the recording can be pretty tough. You can tackle this problem by using these tips:

- 1) Use key words and phrases as alerts to help you find information;
 - 2) Practice rephrasing information so you will not loose track;
 - 3) You can also take bullet-point notes that helps you remember everything;
4. Infer attitude – means students listen to identify the difference between what the speaker says and what they actually mean. It is like an idea or conclusion that is drawn from evidence or reason. We can make inferences by reading or listening something. Let us imagine, you are listening an audiobook and then, after the first chapter questions arise. So you should try to define each question based on your recording.
5. Listening intensively – this type of listening subskill is mainly used on form. When you do intensive listening, you are paying too much attention to pronunciation, grammar and vocabulary, rather than overall meaning. There are many useful websites you can use to do intensive listening practice. Duolingo is a website that uses mixture of audio and written activities. FuentU is another website where you can enhance your listening by watching video. This is a fun, flexible and useful option that you can use for both intensive and extensive listening. You can also use LyricsTraing in order to guided activity. This program offers brief music videos with exercises. You can choose any videos depending on your level of knowledge and are asked to fill in words. Such type of listening practice forces you to focus on structure and vocabulary.
6. Listening extensively – it focuses on longer activity. Unlike intensive listening, ex-

tensive listening focuses on overall understanding. With this kind of listening practice you do not have to focus on grammar rules or translate each word. It is like listening for pleasure. It helps students understand spoken language in real-word context. For extensive listening you can listen to audiobooks. But do not forget to choose the correct audiobook according to your difficulty level, otherwise you will face a problem. You can also do practice with watching authentic media. i.e. watching movies, TV and other entertainment. YouTube is a massive treasure of material for virtually any language you might want to learn.

According to Galina Artyushina “ELT podcasts are particularly suited for extensive listening to motivate student interest in listening to the English language and providing them with exposure to native speakers' speech. This activity effectively bridges the gap between the formal English which dominates in most language classrooms and the informal English used in most real-life communication events” [2, p. 30]. The advantages of ELT podcasts are to allow students to access useful listening materials not only at home, but also on the way to university or school. They can easily download recordings at any convenient time. Meanwhile there are disadvantages of podcast. These are: accessibility problems, limiting your audience, distracting etc.

So, do we need to learn both of these skills? My answer is absolutely yes. On the one hand, intensive listening helps you build foundation skills, on the other hand extensive listening focuses on training you to apply these skills to a real-world context. Both skills are essential, so it is significant to do both types of listening skills. You need to know grammar, vocabulary and as well as structure, simultaneously you also need to be able to apply your skills.

Here are the useful websites that can help you boost your listening comprehension:

- 1) ESL video;
- 2) FluentU;
- 3) Infosquares.com;

- 4) 5 Minutes English;
- 5) Easy World of English (EWE);
- 6) British Council Learning;
- 7) LyricsTraining;
- 8) LyricsGaps;
- 9) TED Talks;
- 10) All Ears English;
- 11) Ello;
- 12) ESOL courses;
- 13) BBC Podcasts and so forth.

Most of the students find listening comprehension difficult. The reason can be explained by the following statements: students are not aware of listening strategies; they try to listen word by word; they do not have an idea of listening context; the most important thing I would say is features of connected speech (word stress, sentence stress and speed of speech). Besides that, it is necessary for teachers to motivate students to improve their listening comprehension. Instead teachers make difficult listening comprehension, they should create favourable teaching atmosphere in order to encourage their students on listening skills. The major step to do it correctly is teacher has to choose the correct level of listening comprehension according to his students level of knowledge. Teacher can use different kinds of listening comprehensions depending on their difficulties. It should not be so easy otherwise it will make listening boring and unattractive. So, try to use appropriate listening comprehension that makes your students fun and stimulate their educational activity.

Depending on how a listener listens to his or her opponent there are different types of listeners. According to Rick Warren (2007) there are four types of listeners:

- 1) The judgmental listener – this person already has his mind made up and does not want to be confused by the facts.
- 2) Interrogative listener – this person thinks that good listening consists of continuously firing a series of questions at the person.
- 3) The advice-giving listener – they listen only long enough to make a quick assessment and then they get to what they really want to do.
- 4) Empathetic listener – this person listens to capture the feeling of the speaker, not just the content of word. The empathetic listener pays attention non-verbal signs such as tone, facial expressions, and body language. This involves listening with eyes, not just ears [4, p. 207].

And now I will explain tips and benefits of listening comprehension. Here are the following tips can help you develop your listening comprehension:

1. Join a conversation group – when we think of joining a conversation group we think about speaking. Yes? But do not forget like that we also practice listening comprehension. It is not just about practicing your speaking, but it also about listening to the other people in the group and understanding what they are saying. Like that you can pick up new vocabulary from them, listening to the way to those people speak and etc. So joining a conversation group can be a great way to practice in order to build your own listening skills.
2. Make yourself a study plan and establish a routine – this is a pretty basic tip so you have to do it or you should do it no matter what skills you are working on improving. When you make a plan make sure that this plan will help you to improve your listening skills and use it regularly.
3. Watch movies in the language you are studying, especially on devices which you can use to repeat selected scenes – when you watch movies or audiobook on your computer or phone, if you feel that you do not understand anything so take your time to go back and check new words you could not quite catch them at the beginning. It can be great habit for you.
4. Look for root words when listening to something – this means when you are listening to new words try to think about the base word inside the word that you do not know. Let me mention an example: if you hear the word comparable you might think, what does it mean? Comparable is a word that is made up of the word compare with able added at the end. Able is a suffix that

refers to something we can do. That is why the word comparable means something that we can compare. So when you hear a new word try to think about its root. It might be able to identify the word you hear. And of course this rule does not apply to all words so you have to be careful.

5. Use the shadowing technique – we use this technique for speaking but you can also use it for listening comprehension. It can be great way to find gaps. If you cannot catch the vocabulary or you are not sure about the grammar rule that is used in a sentence you can identify that while you are listening, try to check your textbook or something to identify those parts that you need to work on it a little bit more.
6. Practice listening to dictations – dictation is a fancy word that means a person talking into recording for a long time about one topic. You can find a specific topic that you want but make sure it is in your right language level. For example, you can listen to podcast. There are vast range of podcats on the internet. So, feel free to use them.
7. Watch the gestures of the speaker while you are listening – gesture means the body movements, the body motion or body language of a person. So depending on the country, the culture and speaking style of a person they might have different body language. It can give you hints and information what you should be taken away or the information that you should gather from that topic of conversation. You can also look at someone's face to understand.
8. Focus on the speaker, avoid any internal or external distractions i.e. something that prevents someone from giving their attention to something else [5]. This means when you are listening to something be active, so do not let something inside you, meaning do not think about your work, studies or some personal drama. Try to focus your attention on the speaker. It means be an active listener. Make sure you focus your energy on listening.
9. Listen to a native speaker and try to imitate their intonation and pronunciation – if you listen to native speaker you get a chance to

listen words in a correct way of intonation as well as their pronunciation. You can see in which words intonation goes up and down. You need to listen carefully to all of these things in order to make the same sound for yourself. This can be great way to improve your listening and speaking skills at the same time.

10. Listen to music in your target language and pick out familiar words and phrases – this is really funny way to build up your listening skills. As you listen to the song, you can write down key words or key phrases that sounds unfamiliar to you. Another way you can do is you can look up lyrics of your favorite song and try to read it in a loud voice while you are listening it. Do it as much as possible as long as you understand it.
11. Listen to an audio dialogue without reading the text and write down what you hear–this is a super challenging way for you. Find an interesting audio dialogue and write down what you hear. With the help of this way you can get a chance to find gaps in your vocabulary. So if you realise that you do not know the word that you hear write down it and study on it. It takes some time for sure but it can really help you pin point exactly what you need to focus on.

Benefits of listening are: it enhances your productivity; it can improve relation, understanding, negotiation skills; get a chance to avoid conflicts; helps you to stand out; good listening skills can help your public speaking; it provides feedback (if asked); people will apprehend you as intelligent and perceptive; you will become a better friend and student, and last but not least it also develops patience and tolerance in the listener.

Currently, teachers are teaching online. As a teacher, I am trying to create a good, supportive, enthusiastic and respectful atmosphere in my class. No matter whether you teach online or at university. Try and do your best. Almost students appreciate the teacher that has a good listening skills, patience, strong work ethic, organizational skills, discipline skills, student friendly teaching environment, confidence, good teaching skills (in fact that it does not

matter you are young teacher or professor, you should have proper teaching skills. The reason is they expect clear and understandable explanation from you) and as well as respectful attitude.

In online teaching it is necessary to use the right equipment for our class. Specially in listening lesson teachers need to ensure the students can listen to the videos and audio recordings, as well as listen to the teacher themselves. On Zoom or Teams platform, the teacher can share the computer audio, which will enable the student to listen to the sound as clear as it can be, and of course in order to prevent any problem they need to use earplugs or a headset to muffle the outside noise (if the student does his or her class outside). All the listening tasks can be perfectly conducted online, such as watching a video, listening to a recording, post-listening task and decoding technique (with the help of the chat box or by sharing resources on the screen). Depending on your class the audio can be rewound as many times as needed. I myself use each audio recording twice. But if there is an poor internet connection that is of course not avoidable or the temp of the recording is a bit rapid than we usually listen, in that case I allow my students listen it again. So, as I said there is no specific rule that you can apply. It is up to you. The major thing is, create a well-organised teaching atmosphere and allow your students enjoy the class and learn something new.

Methods and sources of the research.

The research is based on a description and analysis of different methods of listening comprehension within the field of Second Language Acquisition. The substantial sources of the research were taken from theoretical, practical and methodological investigations into the development of listening comprehension.

Conclusion. English is a global language. This is the reason that everyone all around

world wants to learn it. It offers opportunities to find a good job, to explore new cultures and countries, to get to know new people and to make many new friends. English has a vast range of vocabulary; its grammar is full of subtlety; its pronunciation system is difficult and inconsistent, and there are numerous different dialects and innumerable colloquial words. In order to overcome these problems, EFL learners should make English-speaking friends, invest into good study materials, try to listen to and watch English videos as much as possible, make a fixed schedule for themselves, and motivate themselves and rely on their own capabilities. And I would like to add one more thing, namely: once you start to learn a foreign language, you should have a personal goal and know why you want to learn this language. If you have a personal goal, you will never fail.

And part of the process of learning is the ability to listen. So I will conclude my article with a quote from the well-known American financier Bernard M.Baruch: "Most of the successful people I've known are the ones who do more listening than talking".

REFERENCE

1. **Erik Palmer** *Teaching the core skills of listening and speaking*. The USA, 2014, p.219.
2. **Galina Artyushina** *How to improve listening skills for technical students*. Moscow, 2011, p.30-31.
3. **Mary Spratt** *The TKT*. (Teaching Knowledge Test) the UK, 2013, p.256
4. **Mohammad Nurul** *An analysis on how to improve tertiary EFL students' listening skill of English*. Kingdom of Saudi Arabia, 2012, p.205-214.
5. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/distraction>.

İNGİLİSDİLLİ OLMAYAN ÖLKƏLƏRDƏ İNGİLİS DİLİNİ XARİCİ DİL OLARAQ ÖYRƏNƏN ÖYRƏNCİLƏRDƏ DİNLƏMƏ BACARIQLARININ İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

A.N. Şahbazova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Sosial elmlər kafedrası
aygun.shahbazova@sport.edu.az

Annotasiya: Məqaləyə başlamazdan əvvəl məşhur yazıçı Ernest Heminqvayın bir sitatını paylaşmaq istərdim: “İnsanlar danışanda tamamilə qulaq as. Çox insan heç vaxt qulaq asmır. Məqalədə dinləyib-anlamanın faydaları və öyrənmə yolları, həmçinin dinləyib-anlamanı necə inkişaf etdirməklə bağlı izahlar edəcəyəm. Hər şeydən öncə qeyd edirəm ki, dinləyib-anlama bacarığı digər insanlar üçün böyük bir təqdir inkişaf etdirməyinizə kömək etməklə yanaşı, dünya haqqında daha çox məlumatı anlamağınıza və hər kəslə daha təsirli ünsiyyət

qurmağınıza yardımçı olur. Bu onunla izah olunur ki, əgər daha təsirli bir şəkildə dinləyirsinizsə, siz danışan zaman qeyd etdiyiniz sözün qarşı tərəfdən düzgün anlama ehtimalı daha çox olur. Bu məqalədə dinləmə bacarıqlarını inkişaf etdirmək istəyən öyrəncilər üçün bəzi praktiki təkliflər işıqlandırılıb.

Açar sözlər: *dinləyib-anlama, ingilisdilli olmayan ölkələrdə İngilis dilini xarici dil olaraq öyrənən öyrəncilər (EFL), təcrübə, üsullar, dinləyib-anlamanın üstünlükləri.*

КАК УЛУЧШИТЬ НАВЫКИ СЛУШАНИЯ И ПОНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ, ИЗУЧАЮЩИХ АНГЛИЙСКИЙ В КАЧЕСТВЕ ИНОСТРАННОГО

A.N. Шахбазова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Социальных наук
aygun.shahbazova@sport.edu.az

Аннотация: Прежде чем начать свою статью, я хотела бы поделиться с вами цитатой известного писателя Эрнеста Хемингуэя. Он сказал: «Когда люди говорят, слушайте до конца. Большинство людей никогда не слушают». В этой статье я расскажу о преимуществах и советах понимания речи на слух, а также о том, как его улучшить. Прежде всего, понимание на слух помогает вам больше ценить других людей, вы лучше понимаете мир, а также более эффективно общаетесь со всеми. Потому что, ес-

ли вы более эффективно слушаете, ваше общение с большей вероятностью попадет в цель когда вы будете говорить. В этой статье выделены некоторые практические советы, которые могут быть полезны тем, кто хочет улучшить свое умение слушать.

Ключевые слова: *восприятие речи на слух, изучающие английский язык как иностранный, практика, советы, преимущества понимания речи на слух*

İSİ MƏLİKZADƏNİN "DƏDƏ PALID" POVESTİNDƏ MİLLİ-MƏNƏVİ DƏYƏRLƏR

A.S. Hacıyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Sosial elmlər kafedrası

aytan.haciyeva@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: İsi Məlikzadə yaradıcılığı sovet dövrü Azərbaycan ədəbiyyatına aid olsa da, buradakı milli-mənəvi problemlər, insanların siyasi-iqtisadi təsirlərin nəticəsində dəyişməsi, ənənələrə, müqəddəs dəyərlərə olan münasibət həmişə aktual olacaqdır. İsi Məlikzadə yaradıcılığı sözünün tam mənasında mənəviyyat, milli dəyərlər məcmusudur.

Açar sözlər: *povest, süjet, psixoloji, intellektual, xarakter, mənəviyyat*

Giriş. İsi Məlikzadə Azərbaycan ədəbiyyatında dərin fəlsəfi məzmunu ilə seçilən bir çox əsərlərin müəllifidir. Onun povestlərində insanın ən həzin duyğularından tutmuş ən mürəkkəb psixoloji məqamlarına qədər bütün hisslər, duyğular, gərginliklər ən incə detalları ilə çox dəqiq şəkildə ifadə edilir. İsi Məlikzadənin bir çox əsəri ekranlaşdırılıb. Onun sosial-fəlsəfi qatları ilə seçilən əsərlərindən biri də "Dədə palıd" povestidir.

Povestdə əsrlər görmüş Dədə palıdın insan tamahkarlığının, hərisliyinin qurbanına çevrilməsi, quruyub məhv olması çox təsirli simvollar və cəmiyyətdə gedən aşınmalar kontekstində təsvir edilir.

Tədqiqatın metodları. Tədqiqat işində nəzəri yanaşma, nəzəri təhlil, analiz, səciyyələndirmə metodlarından istifadə olunub.

Kür sahili boyu meşədə kök salmış Dədə palıd İdrisovun oradakı talada düzəltdirdiyi dirrik təsərrüfatı ucbatından suya həsrət qalır. Məlum olur ki, Dədə palıdı öldürən sərvət ehtirası, pula hərislikdir. Burada Piti Namaz obrazı təsadüfən meydana çıxmır. Piti Namaz elə bir şəxsdir ki, puldan ötrü bütün dəyərləri tap-

dalamağa hazırdır. "Kababxananın ağ tüstüsü kabab iyini uzaqlara aparır, "camaatı boğazlayıb" kababxanaya dartır. Tədricən bu tüstü geniş eyvanlı, üstü şiferli, ikimərtəbəli ev olur, daş qaraj olur, təptəzə maşın olur. Bu tüstü Piti Namazı qucağına alıb göyün yeddinci qatına qaldırır". [4, s. 36]

Bağır kişi isə 20 ildən artıq Kürün sahil meşələrindən birində gözətçi işləyir. Meşədəki ən uca, ən qoca palıdın 30-40 addımlığında bir koma düzəldib, həmin komada yaşayır və hər gün qoca palıdla görüşür, hər dəqiqə onun hənirini duyur. Bağırın səliqəli evi və həyatı ilə Piti Namazın evini kiçik bir barı ayırır. "Bağır qorxudan budur ki, bir gün Namaz öz enli sinəsi ilə bu barını uçurub, onun yurdunu öz yurduna qatar. Ona görə də evi ona satmaq barədə Piti Namazın təklifini eşitdikdə iflic vurmuş kimi olur" [1, s. 68].

Bağırın yeganə qızı Nazlı da evi satmaq təklifini müdafiə edir. Həm də bu iş baş tutmasa - bu evi satıb bir qədər pul əldə edərək kooperativə yazıla bilməsə, ailələrinin dağılacağını, Müzəffərdən ayrılacağını, nəvəsi Tünzalənin yetim qalacağını söylədikdə, doğma övladın necə amansız olduğunu düşünən Bağır elə gəlir ki, qarşısındakı öz qızı deyil, Piti Namazdır, cildini dəyişib durub onun gözlərinin qabağında.

Professor T.Salamoğlunun da qeyd etdiyi kimi burada: "Yurd yerindəki ev motivi konfliktin əsasında dayanır və kökünə bağlı insanın faciəvi yaşantılarını əks etdirir" [4, s. 97]. Çünki Bağır kişi də bir insan kimi ömür sürmüşdür, əsl vətəndaş, namuslu insan kimi yaşamışdır. Bir insan kimi də öz ömrünü başa vurmali və son mənzilə öz ev-eşiyindən yola salınmalıdır. Evi də Piti Namaza satdıqdan sonra Bağır öz sonunun necə olacağından narahatdır. Bağır düşündürən də ən çox budur.

Dədə palıdın qurumasının kökündə ciddi sosial problemlər durur. Bu ağaca Bağırın sev-

gisi ona görə nəhayətsizdir ki, o Dədə palıdın nəhəngliyində bütünlükdə Vətəninə görünür. Vətənin simvoludur burada Dədə Palıd.

Bağır-Piti Namaz kofliktinin əsasında dəyişən, korlanan dövran dururdu. Belə ki, Bağırın hərəkətlərini Dədə palıda, meşəyə, vətənə, işə olan sevgi hissi idarə edir. Piti Namazın xarakterini isə ancaq şəxsi mənafe müəyyənləşdirir. Nə yolla, nə vasitə ilə olursa olsun var-dövlət əldə etmək Piti Namazın mənəvi göstəricisidir. O, hətta ən xırda mənfəətini belə Dədə palıdı məhv etmək bahasına əldə etməyə hazırdır. Bu təxminən belə assosiativ anlama gəlir ki, Piti Namaz hətta vətəni satmaq hesabına olsa da öz mənfəətini güdən biridir. Dədə palıd meşənin ən nəhəng ağacı kimi Azərbaycanın ən əsrarəngiz guşəsi olan Qarabağla da assosiativ düşüncəyə material verir. Yəni ki, Dədə palıda olan bu laqeyd münasibət elə Qarabağa olan laqeyd münasibət kimi mənalanır. Əgər İdrisovlar, əgər Piti Namazlar o Dədə palıdı heç bir ürək ağrısı çəkmədən məhv edə bilirlərsə deməli Qarabağın taleyinə də o qədər etinasız olacaqlar.

Bağırın qızı ilə qarşı-qarşıya durmasının əsas səbəbi Piti Namazdır. Çünki məhz Piti Namaz qızı şirnikləndirərək evi satmaq ideyasını ortaya salır. Piti Namaz Bağırın hər cəhətdən öldürür... Bunu çox "ötəri", "kiçik", lakin çox aydın bir detaldan görürük: Piti Namaz pomidor-xiyarı qan-tər içərisində öz furqonuna yükləyərkən Dədə palıda ötəri bir nəzər salır, onun yarpaqları saralmış kiçik budağına işarə edərək deyir: "— Quruyur ha, ...Nə kömürü çıxar bunun! Düz bir il bəs eləyər mənə" [2, s. 87]. Bağırın ürəyini qoparıb ayaqlarının altına salan bu sözlər tezliklə həqiqətə çevrilir. Qanun qorxusu bilməyən bu adamın vicdan səsini də eşitmirik. Bundan sonra hər şey Bağırın gözlərində heçə enir.

İsi Məlikzadənin əsərləri Azərbaycan ədəbiyyatında 60-cı illər nəsr sayılan əsərlərin ideyasını daşıyır. Əsərin üç konflikt xətti var:

1. Meşə təsərrüfatı müdiri İdrisov, meşəni qırıb restoran tikən həris Piti Namaz.
2. Bağır kişinin ailəli qızı Nazlı. Nazlının əri Müzəffər Bağır kişinin evinin satdırıb özünə kooperativ ev almaq istəyir.

3. Nurcabbar kimi cəmiyyət tərəfindən qəbul edilməyən ziyalılar. Onun nağıllarının əsas qəhrəmanı Dədə palıdır.

İlk iki xətt sosial müstəvidə Bağır və Nurcabbar xəttinə qarşı dayanır. Yazıçı Dədə palıdı simvollaşdıraraq onu müqəddəs dəyər kimi təqdim edir. Bağır və Nurcabbarı isə həm Dədə Palıdın, həm də Bağırın yaşadığı evin,

- sonradan satmağa məcbur olur,
- bir sözlə, dəyərlərin müdafiəçisi kimi göstərir. Yazıçı bu dəyərlərin müdafiəçilərinin nə qədər gücsüz, müəyyən məqamlarda çarəsiz və qətiyyətsiz olduğunu canlandırır. "Dədə Palıd" povesti 1979-cu ildə yazılıb, elə vaxtda ki, bu reallıqları bədii dillə ifadə etmək xüsusi bir cəsarət və incəlik tələb edirdi. Dədə palıd və ev, əslində, Azərbaycanın simvoludur. Yazıçının fikrincə, bu şəxsi cəmiyyətində bu dəyəri, vətəni müdafiə edən adamlar yorulmuş, taqətdən salınmış adamlardır. Povestdə çox mükəmməl şəkildə Dədə Palıdın quruma səhnəsi təsvir olunub. Dədə palıd axırda özü bezir və qurumağa başlayır, sanki təbiət də olanlara protest edir.

İnsanların acizliyindənmi, zamanın labüdlüyündənmi öz-özünə quruyur palıd, sanki ev də öz-özünə satılır. Bağır da, Nurcabbar da öz-özünə təslim olur. Çünki şəxsi cəmiyyətində xeyirxahlıq və dəyər mübarizədə məğlubiyətə məhkumdur və bu reallıqda hər şey elə belə də olmalıdır. Son məqamda əsərdə gələcəyə yönəlmiş incə bir mesaj var. Dədə palıdın yerində restoran tikən, evini satıb vətəninə dəyişən adamlar, eyni zamanda gələcəyin qurucuları, arzularını reallaşdıran adamlardılar. O gələcəkdə nə Bağıra yer var, nə də Nurcabbara. İsi Məlikzadə bu əsərdən üç il əvvəl "Quyu" povestini yazmışdı. Həmin əsərdə quyu qazıldıqca insanların mənəviyyəti görünür, iç üzü açılır. Hər şey ifşa olunur, quyunun qəhrəmanının adı da Umuddur, yəni Ümid. O qorxaq cəmiyyətdə, susan cəmiyyətdə öz yerini görə bilmir. "Quyu" əsərində qoyulmuş ideya "Dədə palıd" əsərində davam edir. Quyunu qazan adamlar sonradan Dədə palıdı da kəsirlər, evlərini də satırlar. Həmin dövr ədəbiyyatında bu xətt davam elədi. Mövlud Süleymanlının

“Dəyirman” povestində biz bunu gördük, qununu qazan, Dədə palıdı kəsən adamlar, sonradan dəyirmanı murdarlayırlar, kababxanaya çevirirlər.

Nəticələrin təhlili. İsi Məlikzadənin yaratdığı obrazlar ümumiləşmiş bədii tiplərdir. Piti Namaz həris biridir, o, yaşadığı dövr üçün qabiliyyətli adam sayılır. Nəyin bahasına olursun, pis-yaxşı bilmədən pul qazanmağın yolunu tutub. Ona görə də hörmətli biridir. Sovet vaxtının sərt qanunlarına baxmayaraq keçid dövrünün özbaşnalıqlarından “məharətlə” istifadə edərək meşəni kəsib, restoran açıbdır. Piti Namaz pul naminə bütün işlərə əl atan, öz dövrünün söz sahibləri ilə dil tapıb xalqın ümumi yerlərində - meşələrində, dəniz sahilində, parklarında özünə pul mənbəyi qura bilən maddiyyətçi işbazların ümumiləşmiş obrazıdır.

İdrisov özü də tipik rüşvətxor Sovet məmurlarının ümumiləşdirilmiş obrazı idi. Nurcabbar zamanında qiymət verilməyən uğursuz yaradıcı insandır. Nurcabbar öz faciəli həyatı ilə barışmış, xəlvətə çəkilərək ömrünü sürdürməyə qərar vermiş küskün sənətkardır. Hər dövrdə, sovet dövründə də Nurcabbar kimi qiymətləndirilməyən yaradıcı insanlar var idi. “Dədə Palıd da təkə ağac deyil, o həm də bir simvoldur. Özü də bu Dədə Qorqudu baş-ayaq edib, nə bilim olub-keçənin başına oyun açıb yaradılmış simvollarından deyil, yaşanılmışdı, realdı. Həmin Dədə palıd obrazında Azərbaycanı görə bilərikmi, görə bilərik. Bağırın simasında evini qoruya bilməyən Azərbaycan kişisinin yaşantılarını görə bilərikmi, əlbəttə, görə bilərik. Əsərin axırında belə bir cümlə var: “Övlad necə amansız olarmış, fələk” [5, s. 562]. Bağır evini qızı Nazlıya görə satır. O, evini satmasa qızı boşanacaq. Övladına görə özünü qurban vermiş valideynlər də az deyil. Bağır kişi həm də övladlarının qurbanına çevrilmiş valideynlərin ümumiləşmiş obrazıdır.

Əsərdə ən düşündürücü məqamlardan biri də budur ki, ziyalının sözünü kütlə eşitmir. “Nurcabbar Bağıra deyir ki, sən bilirsən mən nə yazıram? Bağır deyir ki, hə, şeir yazırsan. Nurcabbar deyir, yox, mən nağıl yazıram. Bağır ona üz tutur ki, əşi ikisi də bir şeydi də. Nurcabbar Bağıra bir sual da verir, deyir, sən heç kitab oxumusan? Bağır cavab verir: “Kitab oxumaq mənim nəyimə lazımdı” [3, s. 276].

Yazıçı xalqın istedadlı insanlara olan münasibətini də əsərdə maraqlı boyalarla vermişdir. Göründüyü kimi Nurcabbarın fikirlərinə ən yaxın dostu belə etinasız yanaşır, ona görə də nağılçı öz fikirlərini çaya danışmağa, kimsəyə oxumadan sandığa yığmağa məcbur olur. Nurcabbara hər kəs, hətta dostu belə divanə kimi yanaşır, onun istedadını görmür.

Bağır təzyiqə bilavasitə Piti Namaz və İdrisov vasitəsiylə məruz qalır, amma qızının evi olmadığına görə ailəsinin dağılması məsələsi meydana çıxanda evini satmağa razı olur. Ümumiyyətlə, namərdliyin ən murdar göstəricisi özünü göstərir: qürurlu adamları məişət müstəvisində sındırırlar. İsi Məlikzadənin bu əsərinin məna elə gəlir ki, əsas mesajlarından biri də məhz bu insanların öz məişət problemləri ilə sındırılması, bəşəri dəyərlərin güzəran qayğılarına məğlub olması faktıdır. Bu sualın kökünü ictimai maraqlarda axtarmalıyıq.

Yekun nəticələr. Əsərin təhlili bizə bu qənaətləri ortaya qoymağa rəvac verdi ki, Dədə Palıd simvolik obrazı Sovet hakimiyyətinin son dövrlərində Azərbaycanda mövcud olan bazar iqtisadiyyatına keçid fonunda əhəlinin bəzi laylarının mənaviyyatında olan aşınmalardan bəhs edir. Pul hərisliyi hər şeyin önünə keçir. Əsərin əvvəlində Bağır əgər yalnız İdrisovlar, Piti Namazlarla mübarizə aparırdısa, sonda biz onun övladının da vəfasızlığını görürük. Bağır kişinin dərdi azmış kimi, kürəkənin təzyiqi ilə qızı da tənə dolu məktublar yazaraq evi satmağı təkid edir. İş o həddə çatır ki, Bağır kişini dilemma qarşısında qoyurlar. Ev satılmasa qızının ailəsi dağılacaq. Əlbəttə, heç kim övladının ailəsinin dağılmasını istəməz. Üstəlik, ortada nəvə faktoru da var. Lakin, Bağır kişi sığıntı kimi kürəkən evinin eyvanında yaşamağa da razı olmazdı. Bir dəfə qonaq gedəndə ona dərs olmuşdu. Ona görə də evi də satıb, hər kəslə, hətta qızı ilə belə əlaqəsini kəsib meşədə yaşamağa qərar verir. Meşə ona insanlardan daha doğma idi, orada hər şey öz yerində idi. Bağır kişi uşaqlığını, gəncliyini, ömrünü bu meşələrdə keçirmişdi. Meşənin məhv olunması, qəlb dostu adlandırdığı Dədə palıdın qırılması insanların dəyişməsi, mənaviyyatın pula satılması kimi xarakterizə olunurdu.

Əsər üç nöqtə ilə tamamlanır. Bu özü də simvolikdir. Nə qədər ki, cəmiyyəti mənəvi amillər yox maddiyyat idarə edir, Bağır kimi, Nurcabbar kimi insanların həyatı faciəvi olmağa məhkumdur. Ən pisi də odur ki, belə pozulmamış insanların ən son sığınacaq yeri – meşələr də məhv olunur, əsrlərin şahidi olmuş dədə palıdlar kabab bişirmək üçün istifadə edilən hər hansı bir oduna çevrilir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Kazimov Q.** *Sənət düşüncələri*. Bakı, Azərb. DK palatası, 1997, 574 s.
2. **Məlikzadə İ.** *Seçilmiş əsərləri*. Bakı, "Şərq-Qərb", 2005, 336 s.
3. **Məlikzadə İsi.** *Dədə palıd*. Bakı: Yazıçı, 1984, 413 s.
4. **Salamoğlu T.** *Ən yeni Azərbaycan ədəbiyyatı məsələləri*. Bakı, "E.L" NPŞ MMC, 2012, 480s.
5. **Səfərova G.** *İsi Məlikzadə nəsrində konflikt və şəxsiyyət*. Filologiya məsələləri. Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyası M.Füzuli adına Əlyazmalar İnstitutu. 2012, N 6, s. 562-565.

НАЦИОНАЛЬНО-НРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ В ПОВЕСТИ ИСЫ МЕЛИКЗАДЕ «ДАДА ПАЛЫД»

А.С. Гаджиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Кафедра Социальных наук

aytan.haciyeva@sport.edu.az

Аннотация: Хотя творчество Исы Маликзаде относится к азербайджанской литературе советского периода, национальные и нравственные проблемы, изменение людей в результате политических и экономических влияний, отношение к традициям и сакральным ценностям всегда будет ак-

туальным. Творчество Исы Маликзаде - это совокупность моральных и национальных ценностей в полном смысле этого слова.

Ключевые слова: повествование, рассказ, психологический, интеллектуальный, характер, мораль.

NATIONAL AND MORAL VALUES IN THE STORY "DADA PALID" BY ISI MELIKZADEH

A.S. Hajiyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Department of Social Sciences

aytan.haciyeva@sport.edu.az

Annotation: Although Isi Malikzadeh's work belongs to the Azerbaijani literature of the Soviet period, the national and moral problems, the change of people as a result of political and economic influences, the attitude to traditions and sacred values

will always be relevant. Isi Malikzadeh's creativity is a set of morality and national values in the full sense of the word..

Keywords: narrative, story, psychological, intellectual, character, morality.

THE IMPACT OF EX-FOOTBALLERS ON THE AZERBAIJAN PREMIER LEAGUE

Jonpale Nnamdi

Azərbaycan State Academy for Physical Education and Sport

Department of Sport management and communication

johnpaul.ikenna2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation: The Professional Football League (PFL) first organized the current Azerbaijan Premier League in 2007. The PFL is a company that has the responsibility to organize the Premier League, which is the top tier and the First Division, which is the second tier of Azerbaijani football. The Azerbaijan Premier League replaced the Top Division, which existed from 1992 to 2007.

Since then, the championship has produced a lot of players from different clubs around the country. The league attracts foreign players from other continents. Most of the foreign players play as professionals and leave the league after the expiration of their contracts or after they retire, but most of the Azerbaijani ex-footballers remain in the circle even after their contract ends or after they retire.

Throughout my research period, I contacted various club administrators, the Professional League and the Association of Football Federations of Azerbaijan officials and collected lots of data. For example, according to the PFL and the major clubs in Azerbaijan, there is a great impact of former Azerbaijan footballers on the league and around the football fraternity. In this article will be presented the famous ex-footballers' activity and their influence on contemporary football life in Azerbaijan.

Keywords: *ex-footballer, Azerbaijan Premier League, impact, professional, club.*

Introduction. In the 1990s, teams like Neftchi Baku, Kapaz, Turan Tovuz and Shamkir dominated the league. These clubs were dominated by domestic players who were the main participants and played as professionals

for the top clubs. One of Azerbaijan's oldest club, Kapaz were known for their unbeaten run as the club's final record for the 1997–98 league campaign stood at 22 wins, 4 draws and 0 losses, out of 26 games total, an unbeaten run not matched in any single season by any team in an Azerbaijani league division. This record was achieved with mainly a team with players of Azerbaijani origin [7]

As the league entered a new century, the Neftchi Baku found them facing new competitors. Emerging Khazar Lankaran and Inter Baku challenged them. The country's football received a major blow in 2002 when UEFA imposed a two-year ban in response to a long-standing conflict between the Association of Football Federations of Azerbaijan and the majority of the country's top-flight clubs. The domestic championship was abandoned as a result of the conflict and the top clubs prevented their players from playing for the national team.

The 2010s brought a bright start and domestic players had more exposure outside the football territory of Azerbaijan. Neftchi emerged as a champion after six years of the unsuccessful run. In the next season, Neftchi repeated its domestic success after sealing its seventh title in the club's history. [1]

This project aims to research the influence the players of Azerbaijani origin, who also played in the league have on the league. Football has become a truly global sport. With its worldwide reach, never as prominent as in this millennium, every major league is able to attract hidden talents from different corners of the globe and these talents create an impact on the league after their career. In Azerbaijan, it is the other way round. Majority of the players making an impact on the league after retirement are the ex-footballers.

The research will also be conducted to show the potentials up-and-coming football talents have after their career. It will give practical knowledge of the roles that are available and how getting a position can be attained.

A critical example is one of Azerbaijan's most successful footballers that are now the coach of Qarabag football club, Gurban Gurbanov. Under Gurban Gurbanov's management, Qarabag became the second team to represent Azerbaijan in the European Cup [2]

The author's own journalistic knowledge, enthusiasm and active participation in covering the Azerbaijan Premier League will underpin the research and project

According to Paul, Campbell that "nowadays the fact that many ex-footballers in other parts of Europe make the best coaches or managers are not new and it is becoming a trend. However, this is not just about the ex-players who were paid to play the game at a professional level" [3, p. 75]. Nowadays the fact that many ex-footballers in other parts of Europe make the best coaches or managers is not new and it is becoming a trend. However, this is not just about the ex-players who were paid to play the game at a professional level. The opinion that ex-footballers often make the best coaches or managers and have some impact on clubs is a reference to footballers that have played the game at any level for an extensive period of time.

Profoundly this project will draw directly on the experience and what was learned during the mobile video and photography module of the MA Sports Journalism program. The conceived outcome of this project goes beyond the successful completion of Master's research, it will give an insight into the huge responsibility footballers have in the Azerbaijan Premier League and how their impact can be sustained.

Methods. In my project/mini-dissertation, I undertook qualitative methods, which involve interviews. It was the best for describing, interpreting, contextualizing, and gaining in-depth insight into the specific concept of the influence of ex-Azerbaijani footballers on the domestic league.

The interviewees were specifically individuals who are in the football industry. They included coaches of Azerbaijan Premier League clubs who also played in the league, club official, Azerbaijan Professional League official and a football fan.

The interviews were conducted in the club's bureaus and in the offices of the officials.

I selected the participants by going through their profile to make sure they have a good knowledge of Azerbaijan football and have been involved by playing, administration or supporting a club.

About eight individuals took part in the interview sessions.

The form of the interviews can be considered to be semi-structured because it was open and allowed for new ideas to be brought up during the interview as a result of what the interviewee said. I used semi-structured interviews because they are widely used in qualitative research methods.

Each interview lasted for about 10 minutes and they were recorded with video camera for motion images and with microphone for sound [4].

Analysis of the result. The new millennia have seen rapid change in major aspects of Azerbaijan Professional Football League. This is not just about the coverage, technology, or improved management, it is also about how some of Azerbaijan's great former football players have automatically become successful in managing Azerbaijani clubs and competing in European and international schemes.

It is clear that Azerbaijan is one of the leagues and indeed countries with a propensity for putting ex-professional players at the helm of a club. This is also done in other countries and leagues such as the SPL and Scotland, the EPL in England, the Series A in Italy and the NPFL in Nigeria.

There is a potential for ex-footballers to be influential and successful in their career as coaches or club managers in Azerbaijan and with Azerbaijani clubs. However, the ultimate success is when they become successful managers by leading domestic clubs to international glory or abroad [5]

With this project, people will understand the importance of ex-footballers in the league and how they have contributed and will still contribute to the improvement of the league and the current footballers.

Conclusion. By the way of conclusion, Azerbaijan football is getting global attention and it has become even more pronounced as the game has developed to be more globally popular. If the success of ex-footballers who are managing clubs in Azerbaijan is well articulated and promoted, it will reduce the search for foreign managers who sourced from Italy, Spain, France or Germany [6].

Currently, seven out of the eight coaches in the Azerbaijan Premier League clubs are ex-footballers who played as domestic professional in the league. Their impact on the league is great and it also helps to develop young talents from the grassroots. For instance, some clubs hire ex-footballers to also coach in the age-grade category. From the U9 -21 most of the coaches and team managers are former Azerbaijani footballers who played in the domestic league. Like in many major leagues in the world, ex-footballers play vital roles in their football leagues. It is clear that Azerbaijan Premier League is one of the leagues with great

potential for putting ex-professional players in key positions. Therefore, their impact will be felt in all areas of Azerbaijani football [7].

REFERENCES

1. *Do ex-footballers ever transition well to management or the Boardroom?:* <https://www.abcmoney.co.uk/>
2. https://en.wikipedia.org/wiki/Azerbaijan_Premier_League.
3. **Paul Campbell.** (2020). *Education, Retirement and Career Transitions for 'Black' Ex-Professional Footballers.* Emerald Publishing Limited.
4. **James Holstein, Richard Jones, George Koonce Jr.** (2015). *Is there life after football? Surviving the NFL.* New York and London: New York University Press.
5. **Paul Darby** (2008). *Emigrant Players. Sport and the Irish Diaspora.* London and New York: Routledge
6. <https://www.hitc.com/en-gb/2017/09/12/7-most-influential-men-in-football-history/>
7. *Azerbaijan Professional Football League.* <http://pfl.az/>.

ВЛИЯНИЕ ЭКС-ФУТБОЛИСТОВ НА ПРЕМЬЕР-ЛИГУ АЗЕРБАЙДЖАНА

Джонпол Ннамди

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций

johnpaul.ikenna2019@sport.edu.az

Аннотация: Профессиональная футбольная лига (ПФЛ) впервые организовала нынешнюю Премьер-лигу Азербайджана в 2007 году. ПФЛ - это компания, которая несет ответственность за организацию Премьер-лиги, которая является высшим уровнем и Первым дивизионом, и вторым уровнем азербайджанского футбола. Премьер-лига Азербайджана заменила Высший дивизион, который существовал с 1992 по 2007 год.

С тех пор чемпионат произвел множество игроков из разных клубов страны. Лига привлекает легионеров с других континентов. Большинство легионеров играют как профессионалы и покидают лигу по истечении срока их контрактов или после выхода на пенсию, но большинство бывших азербайджанских футболистов остаются в кругу даже после окончания контракта или после выхода на пенсию.

На протяжении всего периода исследования я связывался с различными ад-

министраторами клубов, представителями Профессиональной лиги и Ассоциации футбольных федераций Азербайджана и собрал много данных. Например, по данным ПФЛ и основных клубов Азербайджана, бывшие азербайджанские футболисты оказывают большое влияние на лигу и футбольное сообщество. В этой статье бу-

дет представлена деятельность знаменитых бывших футболистов и их влияние на современную футбольную жизнь в Азербайджане.

Ключевые слова: экс-футболист, Премьер-лига Азербайджана, удар, профессионал, клуб.

EX-FUTBOLÇULARIN AZƏRBAYCAN PREMYER LİQASINA TƏSİRİ

Johnpaul Nnamdi

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası
johnpaul.ikenna2019@sport.edu.az

Annotasiya: Peşəkar Futbol Liqası (PFL) cari Azərbaycan Premyer Liqasını ilk dəfə 2007-ci ildə təşkil etmişdir. PFL, Azərbaycan futbolunun ikinci pilləsi olan birinci liqanı və Birinci Divizionu təşkil etmək məsuliyyətini daşıyan bir kompaniyadır. Azərbaycan Premyer Liqası 1992-2007-ci illərdə mövcud olan Top Divizionun yerini almışdır.

O vaxtdan bəri çempionat ölkənin müxtəlif klublarından çox sayda oyunçu yetişdirmişdir. Liqa digər qitələrdən olan xarici oyunçuları cəlb edir. Əcnəbi futbolçuların əksəriyyəti peşəkar kimi oynayır və müqaviləsi bitdikdən sonra və ya təqaüdə çıxdıqdan sonra liqanı tərk edirlər, lakin azərbaycanlı keçmiş futbolçuların əksəriyyəti müqavilə bitdikdən

sonra və ya təqaüdə çıxdıqdan sonra da həmin mühitdə qalırlar, fəaliyyətlərini davam etdirirlər.

Tədqiqat dövründə müxtəlif klub rəhbərləri, Peşəkar Liqa və Azərbaycan Futbol Federasiyaları Assosiasiyası rəsmiləri ilə əlaqə qurub çoxlu sayda məlumat toplamışam. Məsələn, PFL-ə və Azərbaycanın əsas klublarına görə keçmiş Azərbaycan futbolçularının liqada və futbol çevrəsi ətrafında böyük təsiri var. Bu yazıda məşhur keçmiş futbolçuların fəaliyyəti və onların Azərbaycanın müasir futbol həyatındakı təsiri təqdim edilir.

Açar sözlər: Keçmiş futbolçu, Azərbaycan Premyer Liqası, təsir, peşəkar, klub.

MAIN DIRECTIONS OF ACTIVITIES OF SPORTS SITES IN AZERBAIJAN

S.M. Abasova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
Department of Sports management and communication
sadagat.abasova2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation: Today, the role of Internet and information technology in the development of society and the formation of public opinion is irreplaceable. Thanks to the innovations introduced into our life by the information society, significant success has been achieved in the development of our press in modern times. It is safe to say that Internet media is one of the most developed areas of media in Azerbaijan. There are hundreds of websites, portals and Internet televisions in our country. Among them are a large number of sports websites and portals.

This article describes the activities of sports sites and portals and their impact on the development of sports and public consciousness in Azerbaijan.

Keywords: *fan, information, internet, media, sport, team connection, website.*

Introduction. Until the last 20 years, television, radio and newspapers dominated in Azerbaijan as a source of mass information, as in the rest of the world. With the advent of the Internet and the emergence of social media, the space for communication has been enriched largely. At first, the number of social platforms was small. But over the years, it has become clear that sites are cheaper than newspapers, and there is information flexibility - you work on the spot and post the news immediately, you can correct the wrong word or letter at any time, you have the opportunity to inform the reader 24 hours a day. In other words, when you go out and buy a newspaper from a kiosk, connect to the Internet from home, read information from there, and so on. At

first, it was difficult to find news because there were few sports sites. However, there has been a gradual development in this area as well as on other spheres.

Today, many people either go in for sports or are interested in sports and turn to the media, especially sports websites, to read sports news. Therefore, sports research and sports media are quite developed.

Examples of this are the increase in the number and reading of information about the audience and content in the sports media, especially in various sports media.

Admittedly, experience shows that, those who graduate from the school of journalism become stronger and broad-minded in this area, because journalism education brings theoretical knowledge and practical abilities in this area.

Methods of the research. Beginning in the late 20th century, a new media space – online media – emerged with the development of the Internet. My article reflects the content and conclusions of my research on the emergence and development of online media, its position among the media and its impact on sports. The article compares the current state of online sports platforms in Azerbaijan and Western countries. The article reflects my research on the current state of sports journalism in Azerbaijan. To do this, I obtained information from various e-books and conducted a small monitoring on several sports sites.

The foundation and development of sports sites on Internet. The first online journalism site was launched in the 1990s. It launched the Nando website at The News & Observer in North Carolina, USA. In 1995, Salon.com and Slate.com, the only online news sites, were launched. Until 2008, there was a belief that online journalism could al-

ways be an adjunct to traditional media. So owning a site was an advantage. However, in 2008

The development of online advertising has led to the emergence of new business models since while the news was converging, media outlets were also able to make more money. For example, to publish a part of the news in a newspaper, then direct readers to the site by writing the links or the name of the site, or vice versa. Some sites have just started preparing information for the site [1].

The PEW Center for Social Research reported in 2012 that according to a survey in the United States, about half of the population learns information from digital sources, including the Internet.

Since the mid-1990s, not only television but also the Internet can transmit live pictures of Sports events. However, the memory capacity of personal computers and data transfer rates has set limits to this kind of sports broadcasting so far.

Therefore television still remains the most important medium for sports reporting. But the Internet already offers a lot of interesting options for sports fans today.

Statistics, plans, and background information can be consulted without any problems, because of the almost unlimited memory capacity of the World Wide Web. So the new medium might be used as a sports encyclopaedia.

The Internet is a platform on which athletes can present themselves: Almost all sports clubs and successful athletes have their own websites.

Finally, the Internet is an interactive medium, so sports fans can also act as web publishers. Some of them collect information about their idols and publish it on the web; others use discussion forums; and sometimes fans place their bets at online betting offices [2].

All in all, it can be said that the Internet has become a popular medium for sports fans, too. The Internet allows a fast worldwide transfer of vital data, so it is well suited to the transmission of short sports news. Portal sites specialized in sports and the official websites

maintained by organizers of sports events continuously report the latest news and results.

These services are very popular, especially during big sports events. The official websites of the 2000 Summer Olympic Games in Sydney, the 2002 Winter Olympics in Salt Lake City, and the 2002 Soccer World Cup in Japan and Korea registered billions of page views within a few weeks.

Independent sports portal sites are also frequently used. But many of the free services can hardly recover their expenses [3]

The main activity directions of sports sites. Online platforms have an indisputable role in meeting information needs through the rapid transfer of information to the audience and the exchange of ideas. This allows people to get to know the world around them and their social responsibilities in order to further develop their personal and social decisions based on more important information. The second main task of the media is the role of leadership. In this regard, online platforms can play an effective, instructive and leading role in development, awakening public awareness and informing the public by disseminating new ideas.

Azerifootball.com is registered as the first sports site in Azerbaijan. This electronic media, headed by Erkin Ibrahimov, became public in 2000. Sometime later, in 2006, azerisport.com was launched. Interestingly, at first, sports portals were launched in Russian. Because in the beginning there were almost no commentators in Azerbaijani

Elshan Mammadov, chairman of the Center for Sports Studies and editor-in-chief of Sportnet.az, believes that in order to know the level of sports journalism, the issue should be approached from several aspects:

- In Azerbaijan, this field does not lag far behind the foreign press in terms of professionalism and efficiency. As sports success increases, so does the need to develop sports journalism. In this sense, in recent years, participation in prestigious competitions such as the Summer Olympics, world and European championships, the European Games, Formula 1 or their holding in Baku has led to the training of professional journalists in this field.

However, they are more concentrated in TV channels and agencies with high financial support.

According to Mammadov, sports sites pay more attention to football news. This is due to the fact that most of them operate thanks to the advertising of football clubs. Inevitably, these sites are engaged in writing news and articles about the club and, indirectly, football. As a result, there is a shortage of other types of journalists.

Mammadov added that, earlier, there was a state program for the development of journalism. This support has been suspended since 2016 and their main financial difficulties began after that[4].

In my opinion, the development of any field of sports journalism is closely linked with the development of sports. In order to overcome the problems in this area, it is necessary to pay special attention to the development of sports.

Chairman of the Press Council Aflatun Amashov explained the reason for the stagnation in this area: "Sport is well developed in field journalism. Sports journalism differs from other fields, such as cultural and economic journalism, both in terms of frequency and number. However, recently there have been disruptions in this area for objective and subjective reasons. Circulations of sports newspapers began to decline, the readability of websites decreased. Currently, the sports media is experiencing a period of stagnation". He also linked the completion of the State Program for the Development of Football in Azerbaijan in 2015. Because at the end of the program, football clubs began to suffer financially. This had a serious impact on the sports press, which received advertisements from those clubs. He regretted that the sports press needed additional funding, offices, staff, and journalists with foreign language skills to be sent to international competitions. Unfortunately, there are currently financial difficulties in the sports press. A. Amashov thinks that the problems related to specialization in sports journalism are gradually decreasing: "I do not think there are so many problems with specialization in the sports media. In the past,

there were problems with knowing some sports. However, as our country hosts prestigious tournaments such as the 1st European Games and the 4th Islamic Solidarity Games, our sports journalists have also started to mature. In general, journalists specializing in any sport spheres are developing in Azerbaijan [5]

Sports journalism, which is one of the most important branches of the press, has developed as a special field in different countries. But there are still some problems in Azerbaijan. However, despite certain shortcomings, progress has been made in the Azerbaijani sports media recently. There are special sports newspapers, magazines, portals and TV channels. Sports journalism is also taught as a separate specialty since 2017. That is, enough sports media is published according to the population and the level of sports. Even some experts believe that sports journalism is far ahead of other areas of journalism.

Analysis of the result. Both in Azerbaijan and in other countries, sports journalism has shifted from journalism to online media. The existing problems in the field of sports journalism in Azerbaijan are mainly related to professionalism and creativity. However, Sports Journalism, established in 2017 in ASAPES, gives confidence that the problems in this area will be eliminated.

In addition, most sports sites have financial difficulties. A few large sites can only survive at the expense of commercial advertising.

Conclusion. Sports and the Internet media have both a global and a local scope of operation and are bound together in a complex network of relationship. The power of the small number of major media companies raises important issues of the access and equity, especially with the growth of pay to view sports events. While the media have demonstrated a considerable capacity to influence on the character and development of sports.

Although these online sports sites are well improved in developed European and in some western countries, more needs to be done in Azerbaijan to achieve progress in this area.

Large steps towards the development of sports will lead to development in this area as well.

ƏDƏBİYYAT

1. **Bashirli A., Javadova Kh., İzzatli S.** *New media journalism*. pp.32-33.
2. **Daddario G.** *Chilly scenes of the 1992 Winter Games*. The mass media and the marginalization of female athletes. *Sociology of Sport Journal*. 1994; 11(3): 27-29.
3. **Saini D.** *Effects of Media on Sports*. *International Journal of Applied Research*. 2015; (4): 320-323.
4. <https://allsport.az/idman-saytlari-q%C9%99zetl%C9%99ri-nec%C9%99-sixisdirdi/>
5. <https://sherg.az/x%C9%99b%C9%99r/100414>

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ САЙТОВ АЗЕРБАЙДЖАНА

С.М. Абасова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций
sadagat.abasova2019@sport.edu.az

Аннотация. Сегодня роль интернета и информационных технологий в развитии общества и формировании общественного мнения незаменима. Благодаря нововведениям, внесенным в нашу жизнь информационным обществом, в современное время были достигнуты значительные успехи в развитии нашей прессы. Можно с уверенностью сказать, что Интернет - СМИ – одно из самых развитых направлений СМИ в Азербайджане. У нас в стране сотни сайтов, порталов и интернет телевидения.

Среди них большое количество спортивных сайтов и порталов.

В этой статье рассказывается о направлениях деятельности спортивных сайтов и порталов и их влиянии на развитие спорта и общественное сознание в Азербайджане.

Ключевые слова: болельщик, информация, прикрепление, интернет, СМИ, спорт, командные связи, веб-сайт.

AZƏRBAYCANDA İDMAN SAYTLARININ ƏSAS FƏALİYYƏT İSTİQAMƏTLƏRİ

S.M. Abasova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası
sadagat.abasova2019@sport.edu.az

Annotasiya : Bu gün İnternetin və informasiya texnologiyalarının cəmiyyətin inkişafında və ictimai rəyin formalaşmasında rolu əvəzsizdir. Müasir dövrdə mətbuatımızın inkişafında mühüm nailiyyətlər əldə edilən informasiya cəmiyyətinin həyatımıza gətirdiyi yeniliklərin nəticəsidir. Tam əminliklə demək olar ki, İnternet mediası Azərbaycanda medianın ən inkişaf etmiş sahələrindən biridir. Ölkəmizdə yüzlərlə veb sayt, portal və internet televiziya-

sı var. Bunların arasında çoxlu sayda idman veb saytları və portalları var.

Bu məqalə idman saytlarının və portallarının fəaliyyət istiqamətləri və bunların Azərbaycanda idmanın və ictimai şüurun inkişafına təsirlərindən bəhs edir.

Açar sözlər: azarkeş, informasiya, internet, media, idman, komanda bağlantısı, veb sayt.

MENECMENT İDARƏETMƏNİN TƏRKİB HİSSƏSİ KİMİ

dos. K.Z. Bacarani-Qasımova, dos. Ə.S. Qasimov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası

kubra.bajarani-qasimova@sport.edu.az, afgan.gasimov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə Menecment və İdarəetmə konsepsiyasının təhlili aparılır; bu anlayışların ümumi və fərqli xüsusiyyətləri təqdim olunur.

Açar sözlər: *idarəetmə, nəzarət, oxşarlıqlar, fərqlər, təşkilat, menecment.*

İdarəetmə konsepsiyası. İdarəetmə geniş mənada müəyyən subyektin qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün sabitləşdirmək və dəyişdirmək məqsədi ilə müəyyən bir obyektə məqsədyönlü təsir göstərməsidir [1, səh7].

İdarəetməyə ehtiyac istehsalın ixtisaslaşmasının inkişafı, onun miqyasının artması ilə yaranmışdır. Bu, istehsalla məşğul olan bir çox insanın fəaliyyətini qaydaya salmağa və uyğunlaşdırmağa imkan verir. [3, səh.287]

İdarəetmə məhsul istehsalı, xidmət göstərilməsi prosesində əmək kollektivlərinin və ayrı-ayrı işçilərin fəaliyyətinin təşkili və əlaqələndirilməsinə yönəldilmiş insanların əməyidir. Bu, ilk növbədə, insanların birgə fəaliyyətinin təşkili, müəssisə çərçivəsində razılaşdırılmış fəaliyyətin qurulması, şəxsiyyətlə müəssisə arasında münasibətlərin tənzimlənməsi ilə bağlıdır.

İdarəetməyə xas olan əlamətlər bunlardır:

1. Məqsədyönlülük;
2. Obyektə təsir.

İdarəetmənin mahiyyəti aşağıdakılardır [5, səh 3]

1. Məlumatların toplanması, saxlanması, işlənməsi və ötürülməsi;
2. İdarəetmə qərarlarının hazırlanması və qəbul edilməsi;

3. İdarəetmə təsirlərinin hazırlanması və onların idarəetmə obyektinə verilməsi;
4. Qəbul edilmiş qərarların icrasına nəzarət.

Təşkilatın idarə edilməsinin əsas funksiyaları aşağıdakılardır [4, s 15]:

1. təşkil etmə;
2. normallaşdırma;
3. planlaşdırma;
4. koordinasiya;
5. motivasiya;
6. nəzarət;
7. tənzimləmə.

İdarəetmənin təşkili. İdarəetmə sisteminin üsullarının, metodlarının və həlqələrinin rəşional şəkildə birləşdirilməsi və onun zaman və məkan daxilində obyektlərin və digər idarəetmə sistemlərinin idarə edilməsi ilə əlaqəlidir.

Normallaşdırma funksiyası. Bu funksiya obyektin davranışına aydın və ciddi normalarla təsir göstərir, inkişafı və intizamını nəzərdə tutur, istehsal tapşırıqlarının həyata keçirilməsini, istehsalın vahid və ritmik gedişini, onun yüksək effektivliyini təmin edir.

Planlaşdırma funksiyası. Xüsusi tapşırıqların müəyyən edilməsini, müxtəlif planlı dövrlər və inkişaf üzrə hər bir bölməyə istehsal proqramlarını nəzərdə tutur.

Koordinasiya funksiyası. Bu funksiya istehsal prosesində çalışan adamların, ayrı-ayrı işçilərin kollektivi, xətti menecerlər və funksional xidmətlər tərəfindən təsir şəklinə həyata keçirilir.

Motivasiya funksiyası. Kollektivə, ictimai təsirin səmərəli əməyinə, kollektiv və fərdi həvəsləndirmə tədbirlərinə həvəsləndirici motivlər formasında təsir göstərir.

Nəzarət funksiyası. Bu funksiya əməliyyat, statistik hesabat, mühasibat uçotu, müəyyən edilmiş iş göstəriciləri və yayınma səbəb-

lərinin təhlilinin aşkarlanması əsasında həyata keçirilir.

Təşkilatın fəaliyyətinin tənzimlənməsi funksiyası. Birbaşa nəzarət və koordinasiya funksiyaları ilə birləşdirilir. Təsiri nəticəsində istehsal prosesinə xarici və daxili mühit, nəzarət və əməliyyat uçuğu zamanı aşkar edilmiş istehsal prosesinin müəyyən edilmiş parametrlərindən kənara çıxma, nəticədə istehsal prosesinin tənzimlənməsi daxildir.

Menecment konsepsiyası.

Menecment – ingilis sözü olan *Management*- idarəetmə, **idarəetmə** sözü isə latın sözü olan “əl” mənasından götürülüb.

Fundamental Oksford lüğətində (1994-cü il) “Menecment” anlayışı aşağıdakı kimi izah edilir:

- İnsanlarla münasibətin manera və xüsusiyyəti;
- İdarəetmə hakimliyi və sənətkarlığı;
- İnzibati vərdişlər və xüsusi bacarıq qabiliyyəti;
- İdarəetmə orqanı [1, səh.184].

Bazar iqtisadiyyatına keçid zamanı “menecment” və “menecer” terminləri “idarəetmə”, “idarəetmə fəaliyyəti”, “direktor”, “rəhbər” terminləri ilə bərabər işlənməyə başladı. Menecmentin əsas aspektlərindən biri digər insanların rolunun tanınması və onların əhəmiyyətidir. Yaxşı menecerlər bilirlər ki, onlar təşkilat əməkdaşlarının iştirakı olmadan heç nəyə nail ola bilməyəcəklər. Onlar "digər insanların işinin yerinə yetirilməsini təmin etmək sənəti" ilə məşğul olur və öz təşkilatlarının inkişaf istiqamətini müəyyənləşdirir, liderlər roluna daxil olur və qarşıya qoyulmuş məqsədlərə nail olmaq üçün mövcud təşkilati resurslardan istifadə etmək barədə qərar qəbul edirlər.

Menecment təşkilati resursların planlaşdırılması, təşkili, idarə edilməsi və nəzarəti vasitəsilə effektiv və məhsuldar bir məqsədə nail olmaqdır. İdarəetmənin əsas funksiyalarının yerinə yetirilməsi menecerlərin müxtəlif bilik və bacarıqlardan (onlardan bəziləri konseptual, insan və texniki) istifadə etməsini nəzərdə tutur. Bəzi tədqiqatçılar menecmentin digər funksiyalarını, xüsusilə kadrların seçilməsini,

kommunikasiyanın həyata keçirilməsini və qərarların qəbulunu fərqləndirirlər.

Menecmentin əsas funksiyaları aşağıdakılardır:

1. planlaşdırma;
2. təşkilətmə;
3. liderlik.

Planlaşdırma. Planlaşdırma dedikdə biz təşkilatın gələcəkdə fəaliyyətinin məqsəd və nəticələrinin müəyyənləşdirilməsini, eləcə də vəzifələrin qoyulmasını və onların həlli üçün zəruri olan resursların qiymətləndirilməsini başa düşürük.

Təşkilətmə. Planlaşdırmanın ardından təşkil etmə, yəni planın yerinə yetirilməsi metodları və alətləri haqqında qərar qəbul edilməsi baş verir. Təşkilətmə iş vəzifələrinin təyin edilməsini, şirkətin şöbələrində konkretləşdirilməsini və resursların onların arasında bölüşdürülməsini nəzərdə tutur.

Liderlik. Liderlik dedikdə, menecerin işçilərin təşkilatın məqsədlərinə nail olmaq üçün motivasiyası üçün təsirindən istifadə edilməsi başa düşülür.

Menecment və idarəetmənin müqayisəsi. Beləliklə, anlayışların oxşarlığı və fərqləri konkret vəziyyətdən asılıdır. İdarəetmə ümumi prosesdir, menecment isə özəl prosesdir. Peşəkar təşkilatçılar və menecerlər xüsusi vəziyyətlərə uyğun olan mükəmməl üsullardan istifadə edirlər. İdarəetmə ilk növbədə praktiki, menecment isə nəzəriyyəyə əsaslanır. Əmək keyfiyyətinin qiymətləndirilməsi, resursların paylanması yanaşmaları da fərqlənir.

İdarəetmə - əmək və istehsal proseslərinin nizama salınmasına yönəlmiş məqsədyönlü insan fəaliyyətidir. Bir şey və hər kəs tərəfindən idarə oluna bilər: insan, avtomobil, layihə, verilənlər bazası, hüquqi şəxs.

Effektiv idarəetmə insan fəaliyyətinin müxtəlif sahələrində prosesləri qaydaya salmaq üçün bütün yanaşma və metodlar sistemidir. Bu prosesə müxtəlif baxışlar mövcuddur və onlar bir-birindən köklü şəkildə fərqlənə bilər. Menecment və idarəetmə, əslində, oxşar konsepsiyalardır, lakin onların arasında bir sıra prinsiplə fərqlər var. Əsasən, onlar anlayışların fərqləndirilməsinə və onların insan hə-

yatının konkret sahələrinə tətbiq edilməsinə aiddir. [2 s.13]

Müasir elmdə idarəetmə köhnəlmiş alətlər sistemi kimi idarəetməyə qarşı qoyulur. Əgər layihə uğurla fəaliyyət göstərsə, yaxşı qurulmuş menecmentdən danışirlar. Qərarların həyata keçirilməsində uğursuzluqlar və onların satılmasının zəruriliyi müşahidə olunursa, "əl idarəetməsi"ndən danışirlar.

Müasir dünyada menecment sosial-iqtisadi sistemlərin elmi cəhətdən əsaslandırılmış təsir üsullarıdır. Menecment-sosial-iqtisadi sistemlərin modelləşdirilməsi və istifadə üsuludur ki, burada əsas istiqamət resurs bölgüsünün səmərəliliyidir. Menecmentin əsas vəzifəsi – istənilən şəraitdə təkrar istehsal olunacaq və inkişaf edəcək özünü təşkil edən sistemin yaradılmasıdır. Onların arasındakı əlaqə sxematik şəkildə aşağıdakı kimi təqdim edilə bilər: hər hansı bir idarəetmə idarəetmə tərəfindən tanınmır. Məsələn, texniki qurğunun, kimyəvi reaksiyanın və ya ordu əməliyyatlarının idarə olunmasını menecment adlandırmaq olmaz. Lakin menecment həmişə idarəetmədir. Bu zaman menecment, ilk növbədə, nəzəri tədqiqatlara, idarəetmə isə praktikaya əsaslanır. Bu məqsədlə qabaqcıl idarəetmə yanaşmaları və mütərəqqi texnologiyalardan istifadə edilir. Keyfiyyətin əsas meyarı səmərəlilik, yəni resursların minimum miqdarından istifadə zamanı məqsədlərə nail olmaqdır.

Nəticələr:

1. **Miqyas.** İdarəetmə mexanizmlərinin yalnız bir hissəsi olan menecmentdən daha qədim və daha güclü bir prosesdir.
2. **Keyfiyyətin qiymətləndirilməsi.** İdarəetmə üçün effektivliyin əsas meyarı məqsədə nail olmaqdır. Əgər menecmentdən söhbət gedirsə, burada keyfiyyətin qiymətləndirilməsi başqa cür aparılır. Hesablama həm oyun qaydalarına (sistem tərəfindən müəyyən edilmiş prinsip və metodlara) riayət

etmək, həm də resursların bölüşdürülməsinin səmərəliliyi kimi (minimum xərclərlə məqsədlərə nail olmaq) qəbul edilir.

3. **Elmi intizam.** Menecment – öz predmeti və metoduna malik olan elmdir, idarəetmə – müxtəlif fənn və metodlarla səciyyələnen bir elmdir.
4. **Kommersiya komponenti.** Təcrübədə "menecment" anlayışı daha çox gəlirli layihələrə, idarəetmə isə subyektin obyektə istənilən təsir proseslərinə tətbiq olunur.
5. "İdarəetmə" termini "menecment" termini ilə sinonimdir, lakin idarəetmə və menecment əhəmiyyətli fərqli prosesin baş verdiyi mühitdir.
6. Menecment adı idarəetmədən onunla fərqlənir ki, vəziyyətin qeyri-müəyyən olduğu şəraitdə rəhbərlərin və tabeliyində olanların azadlığının yüksək dərəcəsini nəzərdə tutur. İdarəetmə isə əksinə, inzibati sistem çərçivəsində, bu cür azadlığın tam məhdudlaşdırılmasına və bütün əhatəli mərkəzləşdirilmiş planlaşdırmanın köməyi ilə bir çox illər öncə əsas hadisələrin və proseslərin qabaqcıdan müəyyən edilməsi ideyası əsasında formalaşmışdır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Əliyev A., Qasimov Ə., Bacarani K.** *Bədən tərbiyəsi və idmanın idarə edilməsi*, Bakı 2014.
2. **Почичкин А.В.** *Менеджмент в сфере физической культуры и спорта*.
3. **Арсеньев Ю.Н., Шелобаев С.И., Давыдова Т.Ю.** *Управление персоналом: Модели управления*. М.: ЮНИТИ, 2010.
4. **Вачугов Д.Д.** *Основы менеджмента*. М.: Высшая школа, 2012.
5. **Друкер П.Ф.** *Задачи менеджмента в 21 веке*. М.: Вильямс, 2013.

МЕНЕДЖМЕНТ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ УПРАВЛЕНИЯ

доц. К.З. Баджарани-Касумова, доц. А.С. Касумов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивный менеджмент и коммуникации

kubra.bajarani-qasimova@sport.edu.az, afgan.gasimov@sport.edu.az

Аннотация: В статье проведен анализ понятия управление и менеджмент; представлены общие и отличительные черты этих понятий.

Ключевые слова: управление, контроль, сходства, различия, организация, менеджмент

MANAGEMENT AS AN INTEGRAL PART OF ADMINISTRATION

ass. prof. K.Z. Bajarani-Qasimova, ass. prof. A.S. Gasimov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social sciences

kubra.bajarani-qasimova@sport.edu.az, afgan.gasimov@sport.edu.az

Annotation: The article analyzes the concepts of administration and management; presents the general and distinctive features of these concepts.

Keywords: management, control, similarities, differences, organization, administration.

İŞGÜZAR İNGİLİS DİLİ VƏ ONUN TƏDRİSİ

Z.A. Mahmudova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Sosial elmlər kafedrası

zumrud.mahmudova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Yeni bir dil öyrənməyə başlayarkən bu səyahət zamanı motivasiya saxlamaq üçün bir səbəbə ehtiyacınız var. Özünüzü yeni bir dillə maraqlandırmaq həmişə asan deyil və qarşılaşacağınız bir çox maneə var: əvvəlcə İngilis dilini öyrənmək darıxdırıcı və vaxt aparan görünə bilər. Bununla birlikdə, İngilis dilinin verdiyi faydalara və bütün öyrənmə təcrübəsinin nəticələrinə diqqət yetirməlisiniz. İngilis dili elm, aviasiya, kompüter, diplomatiya və turizm dilidir. İngilis dilini bilmək, ölkəniz daxilində çoxmillətli bir şirkətdə yaxşı bir iş tapmaq və ya xaricdə iş tapmaq şansınızı artırır. Həm də beynəlxalq ünsiyyət, media və internet dilidir, bu səbəbdən İngilis dilini öyrənmək həm sosiallaşma, həm əyləncə, həm də iş üçün vacibdir!

Hal-hazırda İngilis dili qeyd etdiyimiz kimi müxtəlif səbəblərdən öyrənilir. Ancaq səbəb və məqsədin fərqli olmasına baxmayaraq ilk addım dilin ümumi şəkildə tədrisidir. Bu məqalədə İngilis dilinin xüsusi məqsədlər üçün tədrisində - İşgüzar İngilis dilinin tədrisi araşdırılmışdır. İlk növbədə onun ümumi İngilis dilindən fərqi, daha sonra bu sahənin tədrisi zamanı nələrə diqqət yetirilməli hissələrinə toxunulmuş və araşdırılmışdır.

Açar sözlər: *işgüzar İngilis dili, ünsiyyət, hədəf, ümumiləşdirilmiş tədris, dil bacarıqları.*

Giriş. İşgüzar İngilis dili dərslərinə tələbat dünya miqyasında artır. İşgüzar İngilis dili fərqli insanlar üçün fərqli şeylər deməkdir. Burada İşgüzar İngilis dilinin arxasındakı bəzi əsas anlayışları vurğulamağa çalışılır, ancaq

mövzu çox geniş olduğu üçün əhatə etmədiyimiz bir neçə sahə ola bilər. Beləliklə, məqalədəki məqsədimiz bir mövzu olaraq 'Business English' ilə tanış etmək və ümumi iş tələbəsinə dərs vermək üçün özünəinam və bir çərçivə, plan təmin etməkdir. İngilis dili İnternet, mühəndislik, tibb, peşə təhsili və araşdırma dilinə çevrilib. Buna görə ətrafımızda Business English Kurslarının və ya tədris məkanlarının getdikcə populyarlaşması təəccüblü deyil. Əslində son illərdə İşgüzar İngilis dili tədrisinə olan qlobal tələb artdı və daha çox tələbə Xüsusi Məqsədli İngilis dilinə nisbətən daha çox İngilis dilini seçməyə başladı. İşgüzar İngilis dilinin əslində nə olduğu, bunun nə üçün lazım olduğu və kimin İngilis dilini öyrənməli olduğu barədə bir çox sorğu və sual meydana çıxdı. Beləliklə, bu kimi sualların cavabında kömək etmək istəyənlər, İşgüzar İngilis dilinə dair araşdırma apardıq.

Tədqiqat metodları. Tədqiqat işində, əsasən, təsviri metoddan, dilin öyrənilməsində lazımi prosedurların tədqiqi üçün araşdırmaların aparılmasından nəticələrin çıxarılıb müqayisə edilməsi və yekun nəticənin əldə edilməsi yolları tədqiq edilmiş və vacib aspektlərin izahlı şəkildə təsviri araşdırılmışdır.

Müzakirə. İşgüzar İngilis dili, xüsusən işdə və beynəlxalq ticarətdə istifadə olunan dil ilə əlaqəli İngilis dilidir. "İngilis dili qəzet nəşri, kitab nəşri, beynəlxalq telekommunikasiya, elmi nəşr, beynəlxalq ticarət, kütləvi əyləncə və diplomatiyada dünyanın ən çox istifadə olunan dilidir." Business English, iş dünyasında istifadə olunan söz və mövzulara və iş yerində tələb olunan ünsiyyət bacarıqlarına diqqət yetirir. İşgüzar İngilis dili ümumi İngilis dilindən fərqlənir, buna görə tətillə necə getməyi bilsəniz və ya İngilis dilində danışan

bir dostunuzla kifayət qədər səlis bir söhbət edə bilsəniz də, yəqin ki, iş mühitində mübarizə aparacaqsınız. Bir ofis mühitində, İngilis dilli ölkələrdə bir turist olaraq rastlaşmayacağınızı necə istifadə edəcəyinizi və başa düşməyiniz lazım olan bir çox lüğət var. İşgüzar İngilis dilini yaxşı qavramaq təqdimatlar, danışıqlar, iclaslar, kiçik söhbətlər, ünsiyyət qurma, hesabatlar yazmaq və C.V. yazmaq kimi gündən-günə iş yerində olan senarilərdə daha təsirli və səlis şəkildə İngilis dilində ünsiyyət qurma imkanı verir. İşgüzar İngilis dilini öyrənmək, eyni zamanda e-poçt əlaqələri üçün İngilis dilindən də istifadə etməyinizi təmin edəcəkdir. Bir çox müəssisədə e-poçt ən çox yayılmış yazılı ünsiyyət formasıdır və tamamilə fərqli bir dil istifadəsi tələb edir. Bu yüksək səviyyədə İngilis dili ünsiyyət bacarıqlarına sahib olmaq, işəgötürəniniz dünyanın hər yerindən gələn müştərilər və müştərilərlə İngilis dilində yazışmalarınızı tələb edirsə və ya iş tapmaq üçün İngilis dilli bir ölkəyə köçürsünüzsə xüsusilə faydalıdır. Bu səviyyədə İngilis dilində danışmaq həm artan iş bazarında sizə üstünlük əldə etməyə kömək edə bilər həm də dünyadakı potensial işəgötürənlər üçün sizi daha cəlbedici edə bilər [4, s. 23].

Fransa kimi bir çox ölkədə şirkətlərdən öz mənfəətlərinin bir hissəsini işçilərini yetişdirmək üçün yenidən investisiya etmələri tələb olunur. Bu nəhəng, gəlirli bir sahədir və yeni-yetmələrin öyrədilməsinə yönəlmiş dil məktəbləri də iş tələbələri İngilis dili kurslarına yazılır. Buna bənzər şəkildə Almaniyada şirkət işçiləri tez-tez əlavə, qismən maliyyələşdirilən 'təhsil tətilləri' keçirməyə təşviq olunur və bəzən bu tələbələrin 'Business English' tələb etdikləri nəzərə dəyir. Həqiqətən, bir Portuqaliyalı iş adamı bir Asiya tedarükçüsünü ziyarət etmək üçün gedirsə və ya bir Braziliyalı alıcı bir Fin satıcısı ilə bir müqavilə bağlayırsa, demək olar ki, ünsiyyət quracaqları dil İngilis dilidir. Əgər bu sahədə yeni bir müəllimsinizsə, şübhəsiz ki, 45 yaşlı Satış Direktoruna İngilis dilini bir-bir öyrətmək qorxunc bir perspektiv ola bilər. Demək olar ki, həmin ana qədər öyrəndiyiniz ilk TEFL / TESOL təlim kursunu-

zun bu sahədə heç bir dərinliyə getməyəcəyi bir sübutdur. İlk dəfə işləyən İngilis dili müəllimlərindən müxtəlif şərhələr gəlir, hansı ki qeyd edirlər: "öyrənci yalnız danışmaq istəyir, ona görə ona bir şey öyrətdiyimi hiss etmirəm". Çünki işgüzar İngilis dilinin tədrisi sadəcə lüğət ehtiyatının təkmilləşməsi ilə yekunlaşa bilməz və birbaşa ünsiyyət qurula bilməz. İşgüzar İngilis dili mərhələli şəkildə sadədən mürəkkəbə doğru, adi danışmaq dilindən fərqli olaraq daha aydın, qrammatik cəhətdən daha düzgün və təmiz qurulmalıdır. İngilis dilinin bu şəkildə tədrisi əksər müəllimlərin məktəb üçün ən çox qazanmış olduqları bilikləri, bu sahə üzrə mütəxəssis təhsili almamaları işgüzar İngilis dilinin tədrisi üçün uyğun deyil. Əgər öyrənciniz sizdən bu sahənin dilini tələb edirsə onda bu yönümlü kurslar mütləq sizin üçün faydalı olacaqdır. Qeyd etmək lazımdır ki, əksər müəllimlər hamısı bu vəziyyətdə olmuşlar və bu sahədə işləmənin necə olduğunu hiss edirlər [3, s. 24].

İşgüzar İngilis dili qeyd etdiyimiz kimi fərqli insanlar üçün fərqli şeylər deməkdir. Bir çox şəhərlərdə Xüsusi Məqsədlər üçün İngilis dilini öyrədən kurslar var. Bu cür kurslar, məsələn, İngilis dilinin mütəxəssis sahəsi olaraq 'Legal English'-ə ehtiyacı olan hüquqşünaslara, Beynəlxalq imtahanlara hazırlıq üçün xüsusi İngilis dili, Tibb sahəsinə aid terminoloji lüğət və ünsiyyət öyrətmək və s. daxili olaraq təşkil edilə bilər. Hüquq, mühəndislik və tibb sahələrində bir məlumatınız olmadığı müddətcə, bu kimi əlavə tədris yerlərinə müraciət edilir. Amma unutmaq olmaz ki, bunun üçün daha ümumi iş tələb edən bir çox fərdi peşəkar insan var. Bu İşgüzar İngilis dili biliklərinə sahib olmaq üçün tələbələr özlərini İngilis dilində aparmağı bilməli və ya xaricdə işgüzar səyahətdə olduqları zaman müxtəlif sosial tapşırıqları yerinə yetirə bilməlidirlər. Bunlar işgüzar İngilis dili tələbəsinin faktiki peşəsinə əhəmiyyət verərək, onun marağı və istəklərinə lövhdə öyrədilə bilən olduqca ümumiləşdirilmiş İngilis dilindən fərqləndirəcək. Belə ki, iş funksiyalarını layiqincə yerinə yetirmək üçün ümumi İngilis dilinə ehtiyac duyacaqlar, lakin

bu cür tələbələr karyeraları və ya sektorları ilə əlaqəli daha çox mütəxəssis dil girişinə ehtiyac yaradacaq. Məsələn, tələbəniz xaricdə satılması üçün motosiklet qəzası dəbilqəsi istehsal edən bir firmanın satıcısıdırsa, bu sahə ilə əlaqədar “visor”, “çənə qayıışı” və ya bu kimi xüsusi sözləri bilməlidir. Bu sözlərin fərqli sahələrdən olan digər iş adamları üçün çətin olması ehtimalı yoxdur, ancaq müştəriləri ilə birlikdə istifadə etməsi lazım olsa tələbəniz üçün vacib olacaqdır. Buna görə də danışıq dili, işgüzar İngilis dili və ümumi İngilis dili arasındakı xətlərin tez-tez bulanıq olduğunu və hər üçü bir anda ‘işgüzar İngilis’ çətiri altında tədris etmək doğru olmaz. Qısaca ‘Business English’ fərqli insanlar üçün fərqli şeylər deməkdir. İşgüzar İngilis dilinin dəqiq bir tərifini tapmaq üçün araşdırma apararkən, ümumi İngilis dilində bəzi ümumi cəhətlər var. Məsələn, İşgüzar İngilis dili tələbələri qrammatika, İngilis dili funksiyaları və əsas bacarıqları ümumi İngilis dili tələbəsi ilə eyni şəkildə istifadə edə bilməlidirlər. Başqa insanlarla görüşürlərsə və İngilis dilini ünsiyyət vasitəsi olaraq istifadə edərlərsə, qeyri-iş mövzularını (aktual hadisələr və ya xəbərlər, kiçik söhbətlər və s. daxil olmaqla) müzakirə etmək üçün bəzi "sosial İngilis dili" nə ehtiyac duyacaqlar. İşgüzar İngilis tələbələrinizin tələb edəcəyi əlavə əsas sahələr var. Məsələn:

- bəzi ixtisaslaşmış İngilis dili lüğəti – terminlər lüğətinin nitqdə tətbiqi;
- müəyyən bacarıqlara xüsusi diqqət yetirmək (məsələn, e-poçt üçün yazı yazmaq, telefonda danışmaq);
- İşlə bağlı tapşırığı etmək (danışıqlar, görüşlər, təqdimatlar və s.).

Qloballaşma beynəlxalq ünsiyyət təcrübəsinə dramatik təsir göstərdi, çünki hər gün daha çox fərqli dil və mədəniyyət mənşəli insanlarla təmas yaranır. Bu vəziyyət ortaq bir dilin və ya İngilis dili olan bir fransız dilinin qəbul edilməsini tələb edir. İngilis dilində danışan iki ölkənin, yəni Böyük Britaniyanın və ABŞ-in tarixi və iqtisadi inkişafı sayəsində İngilislər üstünlük təşkil etmiş və bu günlərdə

şübhəsiz və rəsmi olaraq dünyada Lingua Franca olaraq tanınmışdır [2, s. 66].

Bir çox nəzəriyyəçi və alim bir-birindən fərqli dillərdə danışanlar arasında ünsiyyət mübadiləsini asanlaşdırmaq üçün bir dil fransızın inkişafının dünyanın müxtəlif yerlərində ticarət və ticarət fəaliyyətlərinin həyata keçirilməsinin zəruriliyi ilə müəyyən edildiyi ilə razılaşırlar. Günümüzdə İngilis dilindən Lingua Franca (ELF) olaraq istifadə olunan ana dili İngilis olmayan insanların danışdığı İngilis dili müxtəlifliyinə istinad etmək üçün istifadə olunur.

İngilis dilinin beynəlxalq mühitdə istifadəsi və ya qəbul edilməsi, xüsusən də anadili olmayanlar üçün həm dil, həm də mədəni problemlər yarada bilər. Bundan əlavə, İşgüzar ünsiyyətin spesifik kontekstində İngilis dilinin düzgün istifadəsi uğurlu ünsiyyət baxımından əhəmiyyətli bir rol oynayır. Çox vaxt İngilis dilinin həm vurğu, həm də tələffüz, həm də qrammatika və funksiyalar baxımından səhv istifadəsi ünsiyyət problemləri və hətta səhv anlamaya səbəb ola bilər [1, s. 28-36].

İşgüzar İngilis dilini tədris edərkən stres yalnız qrammatik məqamlara söykənməməli, həm də iş əlaqələrini mədəniyyətlər arasında bir vasitəçi kimi qurmaq üçün dil funksiyaları və mədəni məsələlərə diqqət yetirməlidir. Tələbələr İngilis dilini bilə bilər, lakin hələ də uyğun vəziyyətdə istifadə edə bilmirlər. Beləliklə, tərcümənin rolu dilə ziddiyyətli bir yanaşma tətbiq etməklə şagirdlərin vasitəçilik strategiyalarını və həm dil, həm də mədəni fərqləri öyrətməkdə və göstərməkdə əsasdır. Tərcümə vasitəsilə tələbələr problem həllətmə strategiyaları haqqında daha çox məlumat əldə edə, analitik bacarıqlarını inkişaf etdirə və qrammatik və leksik sənədlərini və fəaliyyətlərini gücləndirə bilərlər [7].

Ümumi EFL ilə ESP arasında bir çox İngilis dili müəllimi ilə eyni fikirdə olduqları üçün əhəmiyyətli fərqlər var, lakin oxşarlıqlar da var. Bu bölmədə əsas diqqət fərqləri müzakirə etməkdir. Hər şeydən əvvəl İngilis dilini öyrənmək üçün məqsədlərin fərqli olduğu vurğulanmalıdır. ESP kurslarında, işlə əlaqəli xü-

susi funksiyaları yerinə yetirmək üçün İngilis dilini öyrənməyə ehtiyac var. Buna görə qrammatika və ümumiyyətlə dil quruluşlarından daha çox kontekstdəki dilə və ya dil funksiyalarına daha çox diqqət yetirilir. İngilis dili tədris olunur və öyrənənlərin marağ dairəsinə inteqrasiya olunur. ESP fərqli bir dil növü deyil, dil tədrisinə fərqli bir yanaşma kimi düşünülməlidir və bu səbəbdən tədris təlimatları ümumiyyətlə ESP ilə ümumi EFL arasında fərqlənir. Ümumilikdə EFL kurslarında bütün ənənəvi dil bacarıqları, yəni Oxumaq, Yazmaq, Danışmaq və Dinləmək əhatə olunur, ESP-də tələbələrin ehtiyaclarına uyğun olaraq onlardan yalnız birinə və ya ikisinə daha çox diqqət verilə bilər. ESP müəllimləri yalnız dil mütəxəssisi olaraq deyil, həm də məzmun mütəxəssisi olaraq fərqli tapşırıqları yerinə yetirməlidirlər. Bu mülahizələrə əlavə olaraq, bu sənəd, ESP siniflərində tərcümə istifadəsinin dil öyrənməyə çox faydalı və hərtərəfli bir yanaşma ola bilməyini iddia edir, çünki bu, öyrənənlərin bacarıq və performansını yoxlamaq üçün ənənəvi olaraq tətbiq olunan dörd dil bacarıqlarını da əhatə edə bilər. Eyni zamanda, yalnız bir və ya iki dil bacarıqlarını tətbiq etmək üçün istifadə edilə bilər, lakin bunların hamısını bir anda etmək olmaz.[5, s. 11-12]

İşgüzar İngilis dilinin tədrisi ümumi İngilis dilinin tədrisindən nə ilə fərqlənir? Xarici dil kimi bir çox İngilis dili müəllimi, işgüzar İngilis dilini öyrətmək perspektivindən qorxduqlarını hiss edirlər. Bu, çox vaxt işgüzar İngilis dilinin tədrisinin iş öyrənilməsi ilə eyni şey olduğu düşüncəsindən qaynaqlanır. Əslində, bu daha çox öyrənənlərin iş şəraitində istifadə etmək üçün İngilis dili bacarıqlarını inkişaf etdirmələrinə kömək etməkdir. İşgüzar İngilis dilinizi yaxşı bir başlanğıc üçün açmaq üçün beş ipucuna nəzər salaq:

1. Tələbələrin həqiqətən nəyə nail olmaq istədiklərini öyrənin.

Hədəflər istiqamətində çalışmağa alışmış, məşğul olan tələbələrə dərs verəcəksiniz. Bu səbəbdən tədrisin əvvəlində onlarla nəyi realist olaraq əldə etmək istədiklərini müzakirə etməlisiniz. Bu, adətən, hər şeyi bacarıqlara

bölmək deməkdir: daha effektiv telefonla əlaqə qurmaq, daha tutarlı e-poçtlar yazmaq, iclaslara sədrlik etmək və s. Müəllimlər tələbələrin ehtiyaclarını erkən təhlil edərək bu hədəfləri müəyyənləşdirməyə kömək etməlidirlər. Daha sonra bu 'ehtiyac analizi' öyrənənlər ilə paylaşıla bilər və onları tədris boyunca məşğul və motivasiyalı olmağın bir yolu kimi adlandırıla bilər. İnsanların iş yerlərinin inkişaf etdiyini və dəyişdiyini nəzərə alsaq, bu səbəbdən yeni hədəflər barədə razılaşmaq lazım ola bilər.

2. Öyrənənlərin İngilis dilini istifadə etdiyi kontekstlər barədə aydın bir fikir əldə edin.

Ehtiyacların təhlili prosesinin çox vacib bir hissəsi, tədris iştirakçılarının yerinə yetirməli olduqları kontekst barədə müzakirə olmalıdır: Niyə İngilis dilini öyrənirlər? İşlərində kimlərlə və hansı şərtlərdə əlaqə qururlar? İngilis dilini yalnız səliss danışmaq bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün öyrənən birinin başqa bir ölkədə işləyən bir komandaya rəhbərlik etməsi üçün İngilis dili öyrənən birinə fərqli ehtiyacları və gözləntiləri olacaqdır. Ticarətin qlobal səviyyədə aparıldığını və tələbələrinizin digər yerli olmayan insanlarla ünsiyyət qurma ehtimalının yüksək olduğunu da unutmamalıyıq. Mədəniyyətlərarası ünsiyyəti araşdırmaq və fərqli mənşəli insanların necə iş gördüklərini öyrənmək yaxşıdır. İnternetdə mədəniyyətlərarası ünsiyyətə dair çox sayda qaynaq tapa bilərsiniz və bu mövzuda bir çox kitab mənbə var [6, s. 43].

3. İşgüzar olun, ancaq enerji səviyyəsini yüksək tutun.

Düzgün təəssürat yaratmaq üçün işgüzar şəkildə dərs vermək vacibdir. Bu dediklərinizə və davranış tərzinizə, həm də geyindiğiniz şeyə də təsir edir. Şirkət daxilində işləyəcəksinizsə, dəqiqlik, peşəkarlıq və səriştəlilik çox vacibdir. Bundan əlavə, bütün öyrənənlər kimi işgüzar İngilis dili öyrənənlərinin də motiva-

siyaya ehtiyacı var. Uzun bir işgüzar səfərdən təzə qayıtmış bir qrup menecerin enerji səviyələrini yüksək səviyyədə saxlaması üçün məşqçisinə ehtiyac olacaq və bütün siniflərdə olduğu kimi müəyyən bir əyləncənin olması lazımdır. Tələbə danışmaq vaxtının (STT) işgüzar ingilis dili sinifində çox yüksək olacağı, bu səbəbdən birgə tapşırıq işi və danışmaq praktikasını üçün bol fürsət olduğuna əmin olun. Mümkün olduğu təqdirdə oxumaqdan və yazmaqdan özünü iş və ya ev tapşırığı üçün azad buraxın.

4. *Materiallarınızı ağıllı şəkildə seçin*

Ümumi İngilis dili sinifində olduğu kimi, tələbələr də materialı dərəcə gətirməyinizi gözləyəcəklər. Çox sayda kitab və onlayn qaynaq mövcuddur, lakin sinifdə 'orijinal' vəziyyətlər yaradan materiallar seçmək vacibdir. Yəqin ki, ən vacib mənbə öyrənmələrin özləridir. Sizə iş həyatlarından gerçək materialları təqdim edə bilirlər - oxumaları və anlamaları, bəlkə də yaratmaq və təqdim etmələri üçün lazım olan şeylər. Bunlar broşura, e-poçt, PowerPoint təqdimatı və ya hesabat ola bilər. Tələbələr, ehtimal ki, bu mənbələrdən bir qismini götürməyinizi və onlardan öz iş sənədlərinizi yaratmağınızı gözləyəcəklər. Ancaq bu, ciddi bir təcrübə olmamalıdır! Unutmayın: siz əsas hədəflər və ehtiyaclar üzərində cəmləşin. Bu mənbələrin nə üçün vacib olduğunu və tələbələrinizin hansı dərəcəni gətirmək istəmədiklərini öyrənin. Sonra bu ehtiyacları necə qarşılıyaçığına dair onlarla bir razılığa gəlin.

5. *Çevik olun və problemləri gözləməyə çalışın.*

İş adamları yüksək gözləntilərə sahib ola bilərlər. İşə başlamazdan əvvəl, nahar vaxtı və ya iş gününün sonunda dərslər istəyə bilərlər. Bu o deməkdir ki, təlimçilər uzun günlər işləyə bilər - bəlkə də birinci sifə səhər 7.30-da başlayacaq və axşam son dərəcə bitirəcəkdir. Bundan əlavə, tələbələr gözlənilməz problemlər üzündən son anda dərəcəni ləğv edə bilərlər: bəlkə də vacib bir zəng gəldi və ya işləri təxirə salındı. Bu, əsəbi vəziyyətə gətirə bilsə də işgüzar İngilis dili müəllimləri və təlimçiləri, iş ye-

rində öyrənmələr üçün işin prioritet olduğunu qəbul etməlidirlər. Stresi azaltmaq üçün şirkətlə əvvəlcədən ləğvetmə siyasətini müzakirə etmək yaxşı bir fikir ola bilər - məsələn, sizə 24 və ya 48 saat əvvəl məlumat verdiklərinə əmin olmalarını xahiş edin. Digər bir məsələ dərəcə qatılanların sayı ola bilər. Altı-səkkiz nəfərlik bir qrupa hazırlaşmaq və yalnız bir nəfərin görünməsi qeyri-adi deyil. Birə-bir işləyəcək fəaliyyətlər göstərin [7, s. 98-101].

İşgüzar İngilis dili tədrisi çox maraqlı və faydalı ola bilər. Şirkət daxilində işləyənlərin tədrisi müxtəlif bacarıq və texnika tələb etməsinə baxmayaraq, əsasən yaxşı hazırlıq və peşəkar yanaşma ilə nəticələnir.

Nəticələrin təhlili: İşgüzar İngilis dili dərsləri gündəlik iş sənədlərində olan bir sıra bacarıqları əhatə etməyi hədəfləyir. Ümumi İngilis dili tədrisindən fərqli olaraq, lüğət və dialoq sövdələşmələr aparmaq, ünsiyyət problemlərinin öhdəsindən gəlmək və müştərilərinə və ya həmkarlarına təqdimatlar vermək kimi sənədlərə yönəldilir. İş axtaranlar üçün növbəti dəfə bir müsahibə mühitində olduğunuz zaman özünü əmin hiss etməyiniz üçün iş müsahibələri zamanı çətin suallara necə cavab verəcəyinizə dair tövsiyələr verir. İşgüzar İngilis dili, hər iki tərəfin yerli olmayan İngilis dilləri olduğu mədəniyyətlərarası ünsiyyətə baxır. İşgüzar İngilis dili tədrisinin mürəkkəbliyi və tədris içərisində İngilis dilinin istifadəsi ən azı orta səviyyəli İngilis dilini tələb edir.

Bir çox şirkət işçilərin İngilis dili biliklərini artıraraq dil məktəblərində oxumağa göndərir. İşlədiyiniz və ya işləməyi planlaşdırdığınız sahəyə görə, hər zaman istifadə edəcəyiniz bir çox dil bacarıqları tədrisi edir. İşgüzar İngilis dili tədrisindən ən yaxşı şəkildə faydalanmaq üçün tədrisçiyə hansı sənayedə işlədiyinizi əvvəlcədən söyləməyiniz və istifadə etməyiniz lazım olan sənayedə xüsusi terminlərin siyahısını hazırlamağınız və tərcümələrini bir lüğətdə və ya onlayn axtarmanız yaxşı olar. Bu siyahını təlimçiyə verə və bunların düzgün kontekstdə necə istifadə ediləcəyi barədə təlimat ala bilərsiniz. Bu, hissələrə riayət etmək və təlimçinin köməyinə ehtiyacı olan konkret sahələri başa düşməsinə kömək edəcəkdir.

Yekun nəticələr. İngilis dili ünsiyyət üçün ən geniş yayılmış dildir və bu, fərqli dildə hansı dildə təhsil alacağımıza qərar verərkən

ən yaxşı seçimdir. Dilin populyarlığı şübhəsiz olsa da, çoxlarını bunun niyə əslində belə olduğunu maraqlandırır. Bu qədər insanın İngilis dilində səlis olması, ana dilləri fərqli olsa da, fərqli ölkələrdən olan insanlar arasında daha asan ünsiyyət qurmağa imkan verir. Bu, işgüzar münasibətlərin əsas tərəfləri olan müzakirələr və danışıqlar üçün asan bir vasitədir. İngilis dili dünya miqyasında ən populyar dildir və bu, şirkətləri ən çox potensial müştəri sayına çatmasına imkan verdiyindən avtomatik olaraq onu iş dünyasında hakim bir dil halına gətirir. Əlavə olaraq, səlis bir natiq olmaq potensial tərəfdaşlarla danışıqlara kömək edəcək, bu da işinizi inkişaf etdirməyin yaxşı bir yoludur.

ƏDƏBİYYAT

1. **Crystal D.** 2015. *English as a global language* (2nd edition). Cambridge: Cambridge University Press.
2. **Graddol D.** *The Future of English*. London: The British Council. English Next. London: The British Council. 2017.
3. *Guide to Good Business Communications. How to Write and Speak English Well - in Every Business*, 2016.
4. **Antonov O.İ.** *Biznesmenlər üçün ingilis dili*. 2019.
5. **Brindha S.** *Why business English*. 2017 Journal of English Studies
6. **Chandra V., Sekhar Rao** *English for business and management*. 2017.
7. **Yang Xi** *Research on the implications of business English teaching on bilingual courses in business communication*. China 2018.

ДЕЛОВОЙ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК И ЕГО ПРЕПОДАВАНИЕ

З.А. Махмудова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Социальных наук
zumrud.mahmudova@sport.edu.az

Аннотация: Когда вы начинаете изучать новый язык, вам нужна причина, чтобы сохранять мотивацию в этом путешествии. Не всегда легко заинтересоваться новым языком, и вы столкнетесь с множеством препятствий: изучение английского языка поначалу может показаться скучным и трудоемким. Однако вам следует обратить внимание на преимущества английского языка и результаты всего процесса обучения. Английский язык - язык науки, авиации, компьютеров, дипломатии и туризма. Знание английского увеличивает ваши шансы найти хорошую работу в многонациональной компании в вашей стране или найти работу за границей. Это также язык международного общения, средств

массовой информации и Интернета, поэтому изучение английского языка важно для общения, развлечений и работы! В настоящее время английский изучается по разным причинам, как мы уже упоминали. Однако, несмотря на разные причины и цели, первым шагом было обучение языку в целом. В этой статье исследуется обучение английскому языку для специальных целей – обучение деловому английскому языку. В первую очередь были затронуты и изучены его отличие от общеанглийского языка, а затем то, что следует учитывать при преподавании этой области.

Ключевые слова: деловой английский, общение, цель, обобщенное обучение, языковые навыки.

BUSINESS ENGLISH AND ITS TEACHING

Z.A. Mahmudova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Department of Social sciences

zumrud.mahmudova@sport.edu.az

Annotation: When you start learning a new language, you need a reason to stay motivated during this journey. It is not always easy to get yourself interested in a new language, and there are many obstacles you will face: learning English at first can seem boring and time consuming. However, you should pay attention to the benefits of English and the results of the whole learning experience. English is the language of science, aviation, computers, diplomacy and tourism. Knowing English increases your chances of finding a good job in a multinational company in your country or finding a job abroad. It is also the language of international communication, media and the

Internet, so learning English is important for socialization, entertainment and work! Currently, English is being studied for various reasons, as we have already mentioned. However, despite the different reasons and goals, the first step was to teach the language in general. This article examines the teaching of English for special purposes - the teaching of Business English. First of all, its difference from the general English language, and then what should be considered in the teaching of this field, were touched upon and studied.

Keywords: *business English, communication, target, generalized teaching, language skills.*

İRƏVAN QUBERNİYASININ YARADILMASI

t.ü.f.d., dos. Z.C. Əmrahov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Sosial elmlər kafedrası

ziyad.amrahov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə 1849-cu ildən 1917-ci ilə kimi çar Rusiyasının tərkibində quberniya inzibati vahidi olan, Qərbi Azərbaycan torpaqlarını əhatə edən İrəvan quberniyasının tarixi araşdırılır. Aparılan araşdırmalar göstərir ki, İrəvan quberniyasının yerləşdiyi ərazilər tarixi Azərbaycan torpaqlarının bir hissəsi olub, çar Rusiyası Azərbaycanın şimal torpaqlarını işğal edib ərazisinə qatdıqdan sonra keçmiş İrəvan və Naxçıvan xanlıqlarının ərazisində 1849-cu il iyunun 9-da İrəvan quberniyasını yaradıb. Şimali Azərbaycanda başlayan Rusiya işğalı təkcə Azərbaycanın inzibati-ərazi quruluşunu dəyişdirməmişdi, eyni zamanda bölgənin etnik mənzərəsi də dəyişdirilmişdi. 1828-ci ildən başlayaraq ermənilərin bölgəyə kütləvi köçürülmələri nəticəsində Azərbaycan türklərinin say üstünlüyü tədricən gəlmələrin xeyrinə zorla dəyişdirilmiş, 1918-ci ildə isə Qərbi Azərbaycan ərazilərində Ermənistan adlı dövlət yaradılmışdı. Bütün bunlar haqqında məqalədə çar Rusiyası dövrünün zəngin mənbələri üzrə araşdırılaraq tarixi həqiqətlər üzə çıxarılır.

Açar sözlər: *İrəvan, quberniya, çar Rusiyası, köçürülmə, Azərbaycan, Naxçıvan, tarix.*

İrəvan quberniyasının yerləşdiyi coğrafi ərazi. İrəvan quberniyasının yerləşdiyi ərazi relyef baxımından Kiçik Qafqazın cənub hissəsinə və Ağrı dağına doğru şimaldan cənuba bir sıra yaylalara və yüksək düzənliklərə bölünürdü. Ən yüksək ərazilər vilayətin şimalında yerləşirdi. Qərbdən Qars vilayəti, cənubdan Türkiyənin Asiya hissəsi olan Ərzurum vilayəti ilə əhatə olunmuşdu. İrəvan quberniyasının ümumi ərazisinin 3,6% -i 1 - 2 min fut

(0.3048 m.) yüksəklikdə, 16,3% -i 2 - 4 min fut yüksəklikdə, 29,8 % -i 4 - 6 min fut yüksəklikdə, 38.8% - 6 ilə 8 min fut yüksəklikdə, 9.3% -i 8 ilə 10 min fut arasında və 2.2% -i dəniz səviyyəsindən 10 min futdan yuxarıda yerləşirdi. İrəvan quberniyasının ən ucqar şimal hissəsi onu Tiflis quberniyasından ayıran Bezobdal silsiləsi ilə cənubdakı Alagöz və Pəmbək dağları arasında yerləşən Gümrü (Aleksandropol) yaylası ilə əhatə olunmuşdu. Bezobdal və Pambak dağları arasındakı yaylının şərq hissəsi, Xram çayının sağ qolunu təşkil edən Borçalı çayının yuxarı axını ilə qərb sərhədləri yuyulurdu. Araz çayına doğru uzanan və İrəvan quberniyasının Yelizavetpol quberniyası ilə sərhədini Zəngəzur silsiləsi təşkil edirdi [21, III].

Arxeoloji və yazılı qaynaqların araşdırılması göstərir ki, İrəvan quberniyasının əraziləri tarixi Azərbaycan torpaqları olub. Bunu e.ə. V-II minilliklərə aid Soyuqbulaq və Qarakilsə qayaüstü təsvirləri ilə Qobustan və Altaydakı qayaüstü təsvirlər arasındakı oxşarlıq, Nüvədi-Qarqadaşı yazıları ilə Orxon-Yenisey kitabələrinin dil və əlifba eyniliyi açıq şəkildə göstərir [6, 9; 5, 22-23].

Aparılan araşdırmalar göstərir ki, III-VII əsrlərdə Qərbi Azərbaycan Sasani imperiyasının tərkibinə qatılır, VII əsrdən (661-ci il) isə mənbələrdə Qərbi Azərbaycanın mərkəzi olan İrəvan şəhərinin adı çəkilir [14, 1-54]. (Digər bir məlumata görə, İrəvan adı e. ə. VIII əsrdə çəkilməmişdir) [2, 335-336].

Məlumdur ki, VII əsrin ortalarından başlayan ərəb işğalları Atlantik okeanından Hindistanadək geniş bir ərazidə yaşayan müxtəlif xalqların həyatında köklü dəyişikliklər törətdi. Qısa bir müddət ərzində Sasani imperiyası kimi qüdrətli bir dövlətə son qoymuş ərəblər vaxtilə bu imperiyanın tərkibində olmuş ölkələri, o cümlədən Azərbaycanı da işğal edib, geniş ərazili yeni imperiyanın, Ərəb xilafətinin

tərkibinə qatdılar.

Ərəb xilafətindən sonra Qərbi Asiyada yaranan ən geniş ərazili dövlət birləşməsi olan Səlcuq imperiyasının meydana çıxma, çiçəklənmə və nəhayət, parçalanma dövrləri Yaxın və Orta Şərqi bir çox ölkələrinin, o cümlədən Azərbaycanın tarixi taleyində mühüm yer tutur. Azərbaycanın bəhs edilən dövrünə aid yazılmış əsərlərdə deyildiyi kimi, artıq XI yüzilliyin ilk rübündə oğuz dəstələri Cənubi Qafqaz ərazisində göründülər. 1018-1021-ci illərdə Araz çayını adlayan oğuzlar, cənub istiqamətindən Arran torpaqlarına soxularaq, Naxçıvan, sonra isə Dəbil şəhərinə yetişdilər [1, c. 2, 350]. “Kitabi-Dədə Qorqud” dastanında isə bu yerlər “Oğuz eli” adlandırılır [7, 172].

XIII-XIV əsrlərdə Azərbaycan əraziləri Monqol imperiyasının tərkibinə qatıldı [9, 111]. Azərbaycan Qaraqoyunlu dövləti (1410-1468) yarandıqdan sonra, 1411-ci ildə Qərbi Azərbaycanı da torpaqları sırasına daxil etdi. Məhz Qaraqoyunluların dövründə İrəvan şəhəri mühüm inzibati mərkəzə çevrildi [3].

İrəvan bölgəsində Səfəvilər dövründə Çuxursəd (İrəvan) bəylərbəyliyi yaradıldı. Çuxursəd bəylərbəyliyi mərkəzi şəhərindən bəhs edən bir sıra rusdilli qaynaqlar İrəvan şəhərini “Rəvan” [27, 54; 4, 34-36] deyə yad edir.

Azərbaycan Səfəvilər imperiyası dağıdıqdan və Nadir şah Əfşarın qısamüddətli hakimiyyətindən sonra Çuxursəd bəylərbəyliyi ərazisində İrəvan və Naxçıvan xanlıqları meydana gəldi. İrəvan xanlığının yerləşdiyi coğrafi sərhədləri haqqında rusdilli müəlliflər içərisində N.F. Dubrovinin məlumatları nisbətən dəqiq və inandırıcıdır. İrəvan xanlığının sərhədlərini təsvir edən N.F. Dubrovin yazır ki, şimaldan Pəmbək, Şəmşəddil, Qazax sultanlıqları və Gəncə xanlığı, şərqdən Qarabağ və Naxçıvan xanlıqları, cənub və qərbdən isə İran və Osmanlı əraziləri ilə həmsərhəd idi [13, 327]. Rus ordusunun polkovniki S.D. Burnaşevin 1793-cü ildə Kurskda nəşr olunmuş “İranda (Persiyada) Azərbaycan vilayətlərinin təsviri və onların siyasi vəziyyəti” adlı əsərində doğru olaraq Azərbaycan xanlıqlarının siyasi-coğrafi sərhədlərinin fasiləsiz müharibələr nəticəsində daim dəyişdiyi qeyd olursa da, müəllif İrəvan xanlığının qonşu dövlətlərlə

sərhədlərini təsvir edərkən yalnız olaraq xanlığın yalnız Arazın sol sahilində yerləşdiyini, şimal və şimal-şərqdən Gürcüstanla, qərbdən Türkiyə ilə həmsərhəd olduğunu göstərir [10, 17].

Şimali Azərbaycan çar Rusiyası tərəfindən işğal olunduqdan sonra Rusiyanın maliyyə naziri qraf. Y.F. Kankrinin Qafqaza göndərdiyi məmurlar tərəfindən tərtib olunmuş 4 (dörd) cildə ibarət olan “Rusiyanın Cənubi Qafqazdakı əyalətlərinin statistika, etnoqrafiya, topoqrafiya və maliyyə baxımından təsviri” adlı XIX əsrə aid mənbənin məlumatlarından aydın olur ki, İrəvan xanlığı 61°-64° şərq uzunluq dairəsi və 41°-39° şimal en dairəsi arasında məhsuldar Ağrı vadisini öz hüdudlarına almaqla şimaldan Şorəyə, Pəmbək, Şəmşəddil, Qazax sultanlıqları, şimal-şərqdən Gəncə, şərqdən Qarabağ və Naxçıvan xanlıqları, cənubdan Xoy xanlığı, Maku xanlığı və Bəyazid paşalığı, qərbdən Kağızman və Qars paşalıqları ilə həmsərhəd idi. İrəvan xanlığının ərazisi ümumilikdə 11.000 kv. verstə bərabər idi [18, h. 4, 253].

Beləliklə, məlumatlar göstərir ki, Qərbi Azərbaycan torpaqlarını əhatə edən İrəvan quberniyasının əraziləri tarixi Azərbaycan torpaqları idi, XIX əsrin əvvəllərində Cənubi Qafqazda Rusiya işğalları başlayana kimi bölgənin coğrafi mövqeyi, inzibati-ərazi strukturlarında ciddi dəyişikliklər olmamışdı.

Məlumdur ki, həm birinci, həm ikinci Rusiya-Qacarlar arasında müharibələrinin gedişi və nəticəsində Azərbaycanın şimal xanlıqları, o cümlədən İrəvan və Naxçıvan xanlıqlarının əraziləri çar Rusiyası tərəfindən işğal olundu. Azərbaycanın şimal ərazilərində xanlıq idarəetmə sistemi ləğv olundu, əvvəlki inzibati-ərazi bölgüləri ciddi dəyişikliyə məruz qaldı. İnzibati-ərazi bölgüsü baxımından dəyişikliyə uğrayan bölgələrdən biri də İrəvan və Naxçıvan xanlıqlarının ərazisi idi.

Əvvəlcə, 1828-ci il martın 21-də İranla müharibənin başa çatması və Rusiya ilə İran arasında sülh bağlanması haqqında manifest verildi. I Pyotrın zamanından Azərbaycan torpaqlarının işğalı üçün onun etnik mənsubiyətinin ciddi-cəhdlə dəyişdirilməsi burada təsbit edildi. Yeni işğal olunmuş İrəvan və Naxçıvan xanlıqlarının torpaqları “qədim ermənista-

nın bir hissəsi” elan edildi. Elə həmin gün İrəvan və Naxçıvan xanlıqları əsasında “erməni vilayəti”nin yaradılması barədə fərman verildi [22, 272-273]. Beləliklə, verilmiş çar fərmanı bölgənin başı üzərini almış gələcək təlatümlərdən xəbər verirdi. Təhlükə təkcə bölgənin əvvəlki coğrafi mənzərəsini deyil, həm də etnik mənzərəsinin süni şəkildə dəyişdirilməsi, bölgəyə qeyri-millətlərin, ermənilərin köçürülməsi ilə yadda qalırdı.

Bölgənin coğrafi vəziyyəti, sərhədləri ilə bağlı Rusiya işğalından sonra işıq üzü görmüş əsərlər də zəngin məlumatlar verir. Belə əsərlərdən biri 1853-cü ildə Sankt-Peterburqda çap edilmiş “Rusiya imperiyasının hərbi-statistik icmalı”nın “İrəvan quberniyası” adlı 16-cı cildin 6-cı hissəsidir [12, c. 16]. Əsərdən məlum olur ki, İrəvan quberniyası $38^{\circ} 54'$ ilə $41^{\circ} 13'$ şimal enliyi, $60^{\circ} 75'$ ilə $64^{\circ} 30'$ şərq uzunluğunda yerləşirdi. Quberniyanın şimal qurtaracağı İrinqaç silsiləsi ilə Tiflisdən Aleksandropol yoluna, şərqdən isə Araz çayı vasitəsilə İranla həmsərhəd idi. Qərbdən isə Zaqoran çayının mənbəyi olan Türkiyə ilə sərhədlənirdi. İrəvan quberniyasının əsas hissəsi İran və Türkiyə sərhədi boyunca uzanırdı [12, c. 16, 2].

İrəvan quberniyası Kutais, Tiflis, Şamaxı quberniyaları, İranın Qaradağ, Mərənd, Maku xanlıqları, Türkiyənin Bəyazid, Qars, Axalsix paşalıqları ilə sərhəd idi. Quberniyanın şimal-qərb qurtaracağı Axalsix paşalığı və Kutaisi quberniyasına kimi uzanırdı [12, c. 16, 4].

Çar Rusiyasının Şimali Azərbaycanda həyata keçirdiyi inzibati-ərazi islahatlarının İrəvan bölgəsinə təsiri. Çar Rusiyası Şimali Azərbaycan xanlıqlarını işğal etdikdən sonra müqavimət göstərən xanlıqları 1806-cı ildən etibarən əyalət və dairələrə çevirdi. Əvvəlcə 6 əyalət, Bakı (1808), Quba (1810), Şəki (1819), Şirvan (1820), Qarabağ (1822) və Talış (1826), 2 dairə, Yelizavetpol (1804) və Car-Balakən və 2 distansiya, Qazax (1812) və Şəmşəddil (1812) təşkil olundu [17, h. 2, 319; 18, h. 4, 5-6]. 1827-ci ilin oktyabrında işğal edilən, 1828-ci il Türkmənçay müqaviləsi ilə Rusiyanın tərkibinə qatılan İrəvan və Naxçıvan xanlıqlarının əraziləri də əyalətlərə çevrilərək 1828-ci il martın 21-də yaradılmış “erməni vilayəti”nin tərkibinə qatıldı [18, h. 4, 253]. Əyalət və dairələrə çevrilmiş keçmiş

xanlıqların əraziləri əvvəlcə (hərbi idarə) komendant idarəçiliyinə tabe edildi. Şimali Azərbaycan əraziləri “Zaqafqaziya müsəlman əyalətləri” hərbi dairəsinin rəisi tərəfindən idarə olunurdu. Rəisin iqamətgahı Qarabağda, Şuşa şəhərində yerləşirdi. 1840-cı ildə isə komendant idarə üsulu ləğv edilərək quberniyalar və mahallar əvəzinə qəzalar yaradıldı.

Bununla bağlı olaraq 1840-cı ildə qanun verildi. 1840-cı il 10 aprel tarixli “Zaqafqaziya diyarının idarəsi üçün təsisatlar” qanununa görə Şimali Azərbaycan ərazilərinin bölgüsü aşağıdakı kimi dəyişdirildi: Qarabağ əyaləti Şuşa qəzasına, Şəki əyaləti Nuxa qəzasına, Şirvan əyaləti Şamaxı qəzasına, Talış əyaləti Lənkəran qəzasına, Bakı əyaləti Bakı qəzasına çevrilməklə mərkəzi Şamaxı şəhəri olan Kaspi vilayətinə daxil edildi [23, h. 2, c. 15, 51-69].

“Zaqafqaziya diyarının idarəsi üçün təsisatlar” adlı sənəd 5 layihədən ibarət idi:

- 1) Zaqafqaziya diyarının idarəsi üçün təsisatlar;
- 2) bütün idarənin ştatları;
- 3) Tiflisdə şəhər ictimai idarəsi haqqında Əsasnamə;
- 4) Zemstvo mükəlləfiyyətləri komitələri haqqında Əsasnamə;
- 5) Qafqazda xidmət edən məmurların üstünlükləri haqqında Əsasnamə [23, h. 2, c. 15, 51-69].

Qanuna görə Dərbənd əyaləti Dərbənd qəzasına, Quba əyaləti Quba qəzasına çevrilərək mərkəzi Dərbənd şəhəri olmaqla Dağıstan hərbi dairəsinə tabe edildi. Yelizavetpol qəzası və Qazax distansiyası Yelizavetpol qəzasına, Şəmşəddil distansiyası, Car vilayəti, İlisu sultanlığı Balakən qəzasına, Naxçıvan əyaləti Naxçıvan qəzasına, İrəvan əyaləti İrəvan qəzasına çevrilməklə mərkəzi Tiflis şəhəri olan Gürcü-İmereti Quberniyasına tabe edildi [23, h. 2, c. 15, 58]. Qanunda verilmiş qeydə görə Duşet, Siqnaq və Ordubad zaştat şəhərləri (qəzaya daxil olub, lakin qəza mərkəzi olmayan şəhər) kimi qalırdı. Zaqafqaziya diyarını təşkil edən quberniya və vilayətin bütün 18 qəzası 72 sahəyə bölünürdü [23, h. 2, c. 15, 58].

Təsisatların 7-ci paragrafından aydın olur ki, keçmiş İrəvan əyaləti mərkəzi İrəvan şəhəri olmaqla bütünlüklə İrəvan qəzasına da-

xil edilirdi. Naxçıvan və Ordubad əyalətləri isə mərkəzi Naxçıvan şəhəri olan Naxçıvan qəzasını təşkil edirdi. Naxçıvan qəzası 3 sahəyə - Naxçıvan, Ordubad və Dərələyəzə ayrılırdı [23, h. 2, c. 15, 58].

1840-cı il 10 aprel qanunu idarə sistemini də müəyyənləşdirdi. Yuxarı idarə hüququ Baş rəisə aid idi. Ondan sonra ikinci Tiflis hərbi qubernatoru hesab edilirdi. Baş rəisin sədrliyi ilə Baş İdarə Şurası (BİŞ) yaradılmışdı [23, h. 2, c. 15, 58].

Məlumatlardan göründüyü kimi 1840-cı il 10 aprel qanununa görə "erməni vilayəti" ləğv edildi, 1828-ci ildən onun tərkibinə daxil edilmiş İrəvan və Naxçıvan əyalətləri qəzalara çevrilərək Gürcü-İmereti quberniyasının tərkibinə qatıldı.

Lakin 1840-cı il 10 aprel qanunu ilə yaradılmış bu inzibati-ərazi vahidləri də sabit qalmadı. Cənubi Qafqazı yeni çıxışlar bürüdü. Çar I Nikolayın göstərişi ilə Qafqazda canişinlik yaradıldı. Qafqazda baş qaldırmış çıxışları sakitləşdirmək məqsədilə bəzi tədbirlər həyata keçirildi. 1846-cı il 14 dekabr çar fərmanı üzrə əvvəlki qəzalar yaradılmış yeni quberniyaların tərkibinə daxil edildi [24, h. 2, c. 21, 611]. Yeni fərmana görə Şuşa, Nuxa, Bakı, Şamaxı, Lənkəran qəzaları Şamaxı quberniyasına, Dərbənd, Quba qəzası Dərbənd quberniyasının tərkibinə keçdi. I Nikolayın təsdiq etdiyi Zaqafqaziya diyarının bölgüsü haqqında əsasnaməyə görə, Gürcü-İmeret quberniyası ləğv edilərək Tiflis quberniyası təşkil edildi. Yelizavetpol qəzası, Naxçıvan və İrəvan qəzaları mərkəzi Tiflis şəhəri olan Tiflis quberniyasına daxil edildi [24, h. 2, c. 21, 647-648]. Göründüyü kimi, İrəvan və Naxçıvan qəzaları 1846-cı il dekabrın 14-dən 9 iyun 1849-cu ilə kimi Tiflis quberniyasının tərkibində qaldı.

İrəvan quberniyası haqqında qərar

Çar I Nikolayın fərmanı ilə 1849-cu il iyunun 9-da İrəvan quberniyası yaradıldı [25, h. 1, c. 24, 311]. Bu fərmanla Cənubi Qafqazda 14 dekabr 1846-cı ildə yaradılmış dörd quberniyaya (Tiflis, Kutaisi, Şamaxı və Dərbənd) daha bir yeni quberniya əlavə olunurdu. Verilmiş çar fərmanına görə:

1) yeni quberniya aşağıdakı tərkibdə, Tiflis quberniyasının tərkibindən Axalkalaki istis-

na olmaqla aşağıdakı qəzalar, İrəvan, Naxçıvan və Aleksandropol, Şamaxı quberniyasından Miqrin (Mehri) hissəsi, Şuşa qəzasının Kapak kəndi ayrılaraq yaradılırdı;

- 2) Yeni quberniya İrəvan adlandırılmasına görə quberniya şəhərləri İrəvana tabe idi;
- 3) Quberniya 5 qəzaya bölünürdü;
 - a) Qoxça (Göycə - Z.Ə.) hissəsi istisna olmaqla İrəvan;
 - b) Göycə gölü boyunca uzanan kəndlər və Göycə hissəsini əhatə edən Novobayazid (Yeni-Bəyazid); c) Ordubad istisna olmaqla hazırki Naxçıvan hissəsini əhatə edən Naxçıvan;
 - ç) Ordubad, Naxçıvan qəzalarından, Şuşa qəzasının Kapak kəndi və Mehridən təşkil edilmiş Ordubad;
 - d) Əvvəlki qəza şəhəri olan Aleksandropol qəzasının Şorəyəl, Pəmbək hissələrindən təşkil olunmuş Aleksandropol.
- 4) İrəvan, Naxçıvan və Aleksandropol hazırki hissələrə bölgü üzrə qalır, Novobayazid və Ordubad isə hələlik hissələrə bölünmür;
- 5) İrəvan quberniyasının idarə edilməsi 14 dekabr 1846-cı il quberniyalar haqqında qərara uyğun olaraq Kutaisi quberniyası şəklində tənzimlənir;
- 6) Hazırda Aleksandropol qəzasının tərkibində olan Axalkələk və Axalsix hissələri Kutaisi quberniyasına verilir [25, h. 1, c. 24, 312]. Yeni quberniya 1850-ci il yanvarın 1-dən fəaliyyətə başladı [12, 4]. Beləliklə, I Nikolayın 9 iyun 1849-cu il tarixli fərmanı ilə Qərbi Azərbaycan torpaqlarında İrəvan quberniyası yaradıldı, İrəvan isə quberniya şəhəri elan edildi. Quberniya İrəvan, Novobayazid, Naxçıvan, Ordubad, Aleksandropol olmaqla beş qəzaya bölünürdü. Məlumatlar həm də onu göstərir ki, çar I Nikolayın fərmanı ilə İrəvan quberniyasının əsasını təşkil edən qəzalardan biri də Aleksandropol idi. Bu ad Azərbaycan tarixi üçün yeni idi. Adın meydana çıxması isə I Nikolayın 1837-ci il 20 sentyabr-26 oktyabr Qafqaz səfəri zamanı oktyabrın 4-də Gümrüyə gəlişindən sonra gerçəkləşdirildi. Bu zaman Gümrüdə çar Müqəddəs Aleksandr adlı kilsənin bünövrəsini qoydu və şəhərin arvadı imperatriçə Aleksandra Fyodrovna-

nın şərəfinə Aleksandropol adlandırılması ilə bağlı qərar qəbul etdi [11, sayı 8, 377-398]. Göründüyü kimi, təkcə coğrafi bölgüdə deyil, həm də toponimlərə qarşı müstəmləkə və soyqırım siyasəti əməli şəkil aldı.

İrəvan quberniyasını təşkil edən qəzalar sahələrə bölünmüşdü. Naxçıvan qəzasında Naxçıvan və Dərələyəz sahələri var idi. Ordubad qəzasında sahələr yox idi [8, c. 2, 109].

İrəvan quberniyasına daxil olan qəzalar. İrəvan quberniyası əvvəlcə beş qəzaya bölünmüşdü. Bəzi qəzalar isə müəyyən sahələrə (hissələrə) ayrılırdı. İrəvan qəzası 4 hissədən ibarət idi: Zəngibasar, Sürməli, Şərur, Sərdar-Abad. Bölmələrin inzibati binaları – Zəngibasar Kəmərlisi, Sürməli Qazıqışlaq, Şərur Baş Noraşen, Sərdar-Abad inzibati binaları Zeyvədə yerləşirdi. Aleksandropol qəzası iki sahədən (hissədən) ibarət idi: Şurayəl və Pəmbək. Birinci inzibati bina Aleksandropol, ikinci bina isə Keşişkənddə yerləşirdi [12, 10]. Naxçıvan qəzası iki hissədən ibarət idi: Naxçıvan və Dərələyəz. Məntəqə inzibati rəhbərliyi Naxçıvan və Keşişkənddə yerləşirdi. Novo-Bayazid və Ordubad qəzaları hissələrə bölünməmişdi [12, 10]. İrəvan quberniyası hərbi qubernatora tabe idi. Hərbi qubernator quberniyalara başçılıq edirdi.

İrəvan hərbi qubernatoru mülki məsələləri idarə edən general-mayor İvan İvanoviç Nəzərov idi. Ona həçminin, böyük adyutant, kapitan Aleksandr Solomonoviç Şaqubatov tabe idi. Podporuçik Vladimir Andreyeviç Bux, Kəlbəli Xan Ehsan Xan oğlu xüsusi tapşırıqları yerinə yetirən məmur vəzifələrini tuturdu. Qubernatorun katibi vəzifəsini İvan Nikitiç Xanciyev daşıyırdı [15, b. 5, 635].

İrəvan quberniya idarəsinin tərkibi aşağıdakı kimi idi: Sədr, başçı, hərbi qubernator, vit-se-qubernator Nikifor Vasiliyeviç Blavatski, müşavirlər Vasili Osipoviç Prokopenko və İvan İsayeviç Mirakov, katiblər Viktor Mixayloviç Şərbak və Bronislav İvanoviç Vansovski, mühasib Maruk Andreyeviç Ter-Marukov, quberniya topoqrafı Anton Adamoviç Stoçki, quberniya arxitektoru Yakov Aleksandroviç Naumenko idi [15, b. 5, 635].

İrəvan quberniya məhkəməsinin tərkibi aşağıdakı kimi idi: sədr, Konstantin İvanoviç

Orlovski, məsləhətçilər İpatiy Makaroviç Olxovski və Semyon Makaroviç Sakvaralidzev, mülki qiymətləndirməçilər Arsen Sultan Keqamov və Ağamir Abdulla Naib Mirsadıx oğlu, katib və məsləhətçilər Martin Sergeyeviç Buniyatov və Xristofor Dmitriyeviç Stavrikov, quberniya prokuroru David Semyonoviç Qabayev, katib David Yeqoroviç Tazıyev [15, b. 5, 635].

İrəvan quberniyasının qəza idarələrinin tərkibi isə belə idi: qəza rəisi, Solomon Nikolayeviç Onikov, köməkçi Semyon İvanoviç Doroşenko, katib Dmitri Vasiliyeviç Baranovski, sahə rəisləri Zəngibasar üzrə Vladimir Filippoviç Vyazmençov, Sərdar-Abad üzrə Vaxtanq Mixayloviç Maçabelov, Şərur sahəsi üzrə Qriqori Matveyeviç Tarxanov, Sürməli sahəsi üzrə İvan Nikitiç Avnatamov [15, b. 5, 635].

Hər bir qəzada qəza rəisi, köməkçi və katib, iki katib köməkçisi və tərcüməçisi olan qəza rəhbərliyi yerləşirdi. Qəzaların xəzinədarlıq şöbələri İrəvan, Naxçıvan və Aleksandropolda yerləşirdi [15, b. 5, 635]. Quberniyada tibb hissəsi quberniya həkiminə tabe idi [15, b. 5, 635].

İrəvan quberniyası üzrə müsəlman ruhani şəriəti aşağıdakı kimi idi: Şəriətin sədri Şeyxülislam Əkbər Ağaxund Molla Mehdi Hacı Mustafa oğlu, üzvləri Axund Molla Sadiq Axund Molla Kərim Qazi oğlu, Hacı Molla Məmməd, Hacı Molla Zaman oğlu və Hacı Molla Nəsrulla oğlu Kazım Bəy oğlu [15, b. 5, 635].

İrəvan quberniyası təsis olunduqdan sonra şəhər polis idarəsi də yaradılmışdı. Şəhər polis idarələri aşağıdakı kimi təşkil olunmuşdu. Aleksandropol şəhərində (qəza idarəsi), qəza sədri Pyotr Zaxaroviç Lanko, köməkçi Pyotr Françoviç fon-Voyuçki, katib İlya Dljanski, sahə rəisləri, Şurayəl üzrə Pyotr Osipoviç Mədətov və Bəmbək sahəsi üzrə İvan Petroviç Protopov, şəhər üzrə kapitan Yefim Konstantinoviç Qreyf, katib Mixayil İvanoviç Mazurov [15, b. 5, 636].

Ordubad şəhərində (qəza idarəsi), qəza rəisi mayor Nikolay Aleksandroviç Engelqard, köməkçi və müşavir Nikolay Daniloviç Strelbiçki və Aleksandr Nikolayeviç Vodopyanov, katib İvan Yemelyanoviç Detkovski, polis ko-

missarı Nikolay Vasiliyeviç Dubrovski [15, b.5, 636].

Novo-Bayazid şəhərində (qəza idarəsi), qəza rəisi Stepan İvanoviç Çernyaxovski, onun köməkçisi və müşaviri Fedot Stepanoviç Zaykovski və Karaman İsakoviç Melik-Ağamalov, katib Nikolay Vasiliyeviç Qladirevski, polis komissarı Ösdor Ösdoroviç Ösdorov idi [15, b. 5, 636]. Məlumatlardan görüldüyü kimi, İrəvan quberniyasının başçısı hərbi qubernator idi, o, eyni zamanda mülki məsələləri də idarə edirdi. İrəvan quberniyasında, həmçinin, quberniya və qəza məhkəmələri, polis idarələri fəaliyyət göstərirdi.

Səfəvilər və xanlıqlar dövründə olduğu kimi qəzalarda mahal inzibati-ərazi bölgüsü var idi. İrəvan qəzası aşağıdakı mahallara bölünmüşdü:

- a) Zəngibasar, İrəvan şəhərinin aşağısı, Zəngi çayından Araz çayına qədər;
- b) Gərniçayın axarında yerləşən Gərnibasar (İ.İ.Şopen yazır ki, bu mahal iki hissəyə - Gərnibasar və Vedibasar mahallarına bölünmüşdü [27, 442-443].). Araz çayının çayının sol sahilində yerləşən Gərnibasar mahalı şimaldan Qırxbulaq, qərbdən Zəngibasar, cənubdan qismən Araz, şərqdən isə Göycə mahalını ondan ayıran yüksək dağlarla əhatə olunmuşdu. İ.İ.Şopen Gərnibasar mahalına məxsus 95 kəndin adını çəkir və bu kəndlərdən 43-nün artıq dağıldığını qeyd edir [27, 442].) Vedi çayının axınında yerləşən Vedibasar;
- c) Şərur mahalı – şimaldan Vedibasar, qərbdən Araz çayı və Baxçivan vilayətinin sərhədlərinə qədər uzanırdı;
- d) Sürməli mahalı Araz çayının sağ sahilində yerləşirdi;
- e) Dərəkənd-Parçins mahalı Arazın sağ sahilini əhatə edirdi, cənubdan onu Ağrıdağ silsiləsi Bayazid paşalığından ayırırdı;
- ə) Səədli mahalı Arazın sol sahilini və Arpaçayın qərbinə əhatə edirdi. İ.İ.Şopenin 1829-1832-ci illərdə burada apardığı kameral təsvirlər zamanı Səədli mahalında 14 kənd qeyd alınmış, 5-i isə artıq dağıldığı göstərilmişdir [27, 444].;
- ı) Seyidli-Axsaxlı mahalı Arpaçayın qərb axarı boyunca yerləşirdi;

- 1) Talın mahalı cənub-qərbdən Alağöz, Aleksandropol qəzasının terrası ilə əhatə olunmuşdu;
- j) Abaran mahalı;
- k) Karpibasar (Körpübasar) mahalı;
- q) Sərdar-Abad mahalı [12, 12]. İ.İ.Şopen yazır ki, İrəvan xanı Hüseynəli xan Qacarin göstərişi ilə yaradılan bu mahalda onun göstərişi ilə 1810-cu ildə Sərdarabad qalası tikildi [27, 255].

İrəvan quberniyasına daxil olan Naxçıvan qəzası 6 mahala bölünmüşdü:

- a) İrəvan qəzasının Şərur mahalı ilə sərhəd olan Xok mahalı;
- b) Naxçıvançayın sahilində yerləşən Naxçıvan mahalı;
- c) Əlincəçayın axınında yerləşən Əlincə mahalı;
- ç) Yaycı mahalı;
- d) Dərələyəz mahalı;
- e) Mavaze-Xatun mahalı. Sonuncu üç mahal Dərələyəz hissəsinə daxil idi [12, 12].

İrəvan quberniyasına daxil olan Ordubad qəzası böyük olmayan 5 mahala bölünmüşdü:

- a) Ordubad;
- b) Əylis;
- c) Dastin (Dəstə); ç) Çenanob (Çalanapek);
- d) Bəllöv [12, 12].

Aleksandropol qəzasının Bəmbək (Pəmbək) hissəsi iki mahala –

- a) Bəmbək;
- b) Lori mahallarına bölünmüşdü. Mehri hissəsi 2 mahaldan ibarət idi:
 - a) Mehri;
 - b) Qafan [12, 12].

Novo-Bayazid qəzasında aşağıdakı mahallar var idi:

- a) Dərəçiçək;
- b) Qırxbulaq;
- c) Göycə;
- ç) Mazran [12, 12].

İrəvan quberniyasına daxil olan qəzaların sahəsi 1847-ci il məlumatlarına görə aşağıdakı kimi idi. Aleksandropol qəzası: Şurayal hissəsi, 1760 kv.verst, Pəmbək hissəsi, 2360 kv.verst (cəmi: 4120 kv.verst), Novo-Bayazid

qəzası, 5300 kv.verst, İrəvan qəzası, 9460 kv. verst (Zəngibasar hissəsi, 1060 kv.verst, Şərur, 1530 kv.verst, Sürməli, 3270 kv.verst, Sərdar-Abad, 3600 kv.verst, cəmi: 9460 kv.verst), Naxçıvan qəzası 4680 kv.verst (Naxçıvan 2530 kv.verst, Dərələyəz 2150 kv.verst), Ordubad qəzası 2890 kv.verst (Ordubad 1040 kv.verst, Mehri 1850 kv.verst). Bütövlükdə isə 1847-ci il məlumatlarında bölgənin ərazisi 26.450 kv.verst idi [12, 14].

İrəvan quberniyası yaradıldıqdan təxminən 17 il sonra onun əvvəlki inzibati vahidləri, qəzalarında dəyişikliklər həyata keçirildi. Bu dəyişiklik 1862-ci ildə yeni təyin olunmuş canişin Mixail Nikolayeviçin təqdimatı ilə çar II Aleksandrın 1867-ci il dekabrın 9-da Qafqaz və Zaqafqaziya diyarının idarəsinin dəyişdirilməsi haqqında fərmanında əksini tapdı [26, c. 42, 382-383]. Bu fərmana görə Ordubad qəzası ləğv edilərək, Naxçıvan qəzası ilə birləşdirildi. Onun yerinə Eçmiədzin (Üçkilsə) qəzası təşkil edildi. Muğru (Mehri) sahəsi isə yeni yaradılmış Yelizavetpol quberniyasına birləşdirildi. İrəvan quberniyası yenə də beş qəzadan (İrəvan, Aleksandropol, Novo-Bayazid, Naxçıvan, Eçmiədzin) ibarət oldu [26, c. 42, 383]. Qafqaz diyarının 1865-ci il statistika cədvəlinə görə, İrəvan quberniyasının qəzaları, sahələri, əhalisi aşağıdakı kimi idi: İrəvan qəzası, sahəsi 2564,6 kv.verst, (1 verst=1,0668 km.), əhalisi 93731 nəfər, Aleksandropol qəzası, sahəsi 3193 kv.verst, əhalisi 80939 nəfər, Naxçıvan qəzası, sahəsi 4982,1 kv.verst, əhalisi 52710 nəfər, Ordubad qəzası 2874, 3 kv.verst, əhalisi 32990 nəfər, Novo-Bayazid qəzası, sahəsi 5440, 7 kv.verst, əhalisi 75433 nəfər, Eçmiədzin qəzası (Qeyd: 1865-ci il statistika cədvəlində Eçmiədzin qəzasının göstərilməsi yer almışdır. Eçmiədzin qəzasının yaradılması isə bir qədər sonraya, II Aleksandrın 1867-ci il 9 dekabr fərmanı ilə yaradılmışdı. Belə olan halda, güman etmək olar ki, məlumatda Eçmiədzin qəzası İrəvan quberniyasının qəzası kimi göstərilməməli idi, yəni qəza 2 il sonra yaradılmışdı. Çox güman ki, məlumat “Qafqaz təqvimi”nin nəşr olunduğu ilə uyğun gəldiyindən topluya daxil edilib. Bu halda isə Ordubad qəzası olmamalı idi. Ordubad qəzası isə 1867-ci ildə ləğv edilərək, yuxarıda da qeyd etdiyimiz kimi, Naxçıvan qəzası ilə birləşdirilmişdi),

sahəsi 6552,7 kv.verst, əhalisi 101916 nəfər [16, 436]. 1865-ci il məlumatına görə, İrəvan quberniyasının ərazisi 25607 kv.verst, əhalisi isə 437719 nəfər idi [16, 436].

II Aleksandrın 1867-ci il 9 dekabr tarixli yeni fərmanı bundan sonra quberniyaların qəzaları arasında sərhədlərin dəyişdirilməsi işini canişinə həvalə etdi [16, 436]. Canişin bu hüquqdan istifadə edərək 1870-ci ilin əvvəllərində qəzaların hüduqlarında dəyişiklik etdi. Sürməli və Eçmiədzin qəzalarının bir hissəsi İrəvan qəzasına birləşdirildi. Şərur sahəsi isə İrəvan qəzasından ayrılaraq Naxçıvan qəzasına birləşdirildi [8, c. 2, 109-110]. Lakin İrəvan quberniyasının qəzalarında, xüsusən Naxçıvan qəzasında ərazinin dəyişdirilməsi bununla başa çatmadı. Dövlət Şurasının təsdiq edilmiş rəyinə əsasən 1874-cü ildə Şərur-Dərələyəz və Sürməli qəzaları yaradıldı. Şərur - Dərələyəz qəzası Naxçıvanın iki sahəsi – Şərur və Dərələyəz əsasında təşkil edildi [8, c. 2, 110]. Beləliklə, 1874-cü ildə İrəvan quberniyasında qəzaların sayı yeddiyə çatdırıldı.

İrəvan quberniyası üzrə bu bölgü quberniya inzibati vahidi ləğv edilib bölgədə erməni dövləti yaradılana kimi qaldı. İrəvan quberniyasının 1908-ci ilə aid “yaddaş kitabçası”ndan məlum olur ki, quberniya inzibati bölgüsü aşağıdakı kimi idi. İrəvan qəzası, qəza öz növbəsində 4 polis sahəsinə bölünmüşdü: **birinci polis sahəsinin** ərazisi 782 kv.verst, 3 kənd cəmiyyəti, 61 kənd, 4153 ev, **ikinci polis sahəsi** ərazisi 285 kv.verst, 3 kənd cəmiyyəti, 43 kənd, 4184 ev, **üçüncü polis sahəsi** 323 kv.verst, 4 kənd cəmiyyəti, 50 kənd, 5027 ev, **dördüncü polis sahəsinin** ərazisi 1349 kv.verst, 6 kənd cəmiyyəti, 63 kənd, 4481 ev var idi. Qəzanın baş şəhəri İrəvan idi. Sahəsi 90 kv.verst idi. İrəvan qəzasının ümumi ərazisi 2829 kv.verst, 16 kənd cəmiyyəti, 217 kənd, 17845 ev var idi [19, b. 2, 2].

Aleksandropol qəzasında da 4 polis sahəsi var idi. Birinci polis sahəsinin ərazisi 1200 kv.verst, 7 kənd cəmiyyəti, 37 kənd, 4974 ev, ikinci polis sahəsinin ərazisi 783 kv.verst, 5 kənd cəmiyyəti, 45 kənd, 4481 ev, üçüncü polis sahəsinin ərazisi 1047 kv.verst, 5 kənd cəmiyyəti, 45 kənd, 3876 ev, dördüncü polis sahəsinin ərazisi 1000 kv.verst, 5 kənd cəmiyyəti, 38 kənd, 5133 ev var idi. Qəzanın

baş şəhəri Aleksandropol idi. Onun sahəsi 90 kv.verst idi. Aleksandropol qəzasının ümumi sahəsi 4120 kv.verst idi ki, burada da 22 kənd cəmiyyəti, 165 kənd, 18464 ev var idi [19, b. 2, 2].

Naxçıvan qəzası da 4 polis sahəsinə bölünmüşdü. Qəzanın əsas şəhərləri Naxçıvan (sahəsi 87 kv.verst) və Ordubad (sahəsi 45 kv.verst) idi. Birinci polis sahəsinin ərazisi 930 kv.verst, 3 kənd cəmiyyəti, 31 kənd, 3277 ev, ikinci polis sahəsinin ərazisi 782 kv.verst, 4 kənd cəmiyyəti, 47 kənd, 3338 ev, üçüncü polis sahəsinin ərazisi 742 kv.verst, 3 kənd cəmiyyəti, 37 kənd, 3217 ev, dördüncü polis sahəsinin ərazisi 1450 kv.verst idi ki, burada da 4 kənd cəmiyyəti, 52 kənd, 3381 ev var idi [19, b. 2, 2].

Şərur - Dərələyəz qəzasının 2 polis sahəsi var idi. Birinci polis sahəsinin ərazisi 864 kv.verst, 6 kənd cəmiyyəti, 62 kənd, 5060 ev, ikinci polis sahəsinin ərazisi 2200 kv.verst idi ki, burada da 5 kənd cəmiyyəti, 101 kənd, 3583 ev var idi [19, b. 2, 3].

Quberniyanın Novo-Bayazid qəzasında da 4 polis sahəsi var idi. Birinci polis sahəsinin ərazisi 967 kv.verst, 6 kənd cəmiyyəti, 41 kənd, 4529 ev, ikinci polis sahəsi 969 kv.verst, 3 kənd cəmiyyəti, 21 kənd, 3404 ev, üçüncü polis sahəsi 859 kv.verst, 3 kənd cəmiyyəti, 24 kənd, 3891 ev, dördüncü polis sahəsinin ərazisi 2330 kv.verst idi ki, burada da 4 kənd cəmiyyəti, 49 kənd, 5395 ev var idi. Qəzanın baş şəhəri Novo-Bayazid idi. Novo-Bayazid qəzasının ümumi sahəsi 5145 kv.verst idi ki, burada da ümumilikdə 16 kənd cəmiyyəti, 135 kənd, 17219 ev var idi [19, b. 2, 3].

Sürməli qəzası 3 polis sahəsinə bölünmüşdü. Birinci polis sahəsinin ərazisi 649 kv.verst, 4 kənd cəmiyyəti, 61 kənd, 6044 ev, ikinci polis sahəsinin ərazisi 1216 kv.verst, 3 kənd cəmiyyəti, 59 kənd, 3176 ev, üçüncü polis sahəsinin ərazisi 1327 kv.verst, 6 kənd cəmiyyəti, 107 kənd, 3056 evdən ibarət idi. Bütövlükdə, Sürməli qəzasının ərazisi 3192 kv.verst idi ki, burada da 13 kənd cəmiyyəti, 227 kənd, 12276 ev var idi [19, b. 2, 3].

Eçmiədzin qəzasının 4 polis sahəsi var idi. Birinci polis sahəsinin ərazisi 424 kv.verst, 5 kənd cəmiyyəti, 32 kənd, 4965 ev, ikinci polis sahəsinin ərazisi 1010 kv.verst, 5 kənd cə-

miyyəti, 61 kənd, 6641 ev, üçüncü polis sahəsinin ərazisi 807 kv.verst, 4 kənd cəmiyyəti, 43 kənd, 4554 ev, dördüncü polis sahəsinin ərazisi 1027 kv.verst, 4 kənd cəmiyyəti, 81 kənd və 3827 evdən ibarət idi. Eçmiədzin qəzasının ümumi ərazisi 3268 kv.verst idi ki, burada da 18 kənd cəmiyyəti, 217 kənd, 19987 ev var idi [19, b. 2, 3].

Beləliklə, 1908-ci il İrəvan quberniyasının “yaddaş kitabçası”nın məlumatına görə, İrəvan quberniyasının ərazisi 25654 kv.verst, 110 kənd cəmiyyəti, 1291 kənd, 107647 evdən ibarət idi [19, b. 2, 3].

İrəvan quberniyasının 1914-cü il “yaddaş kitabçası”na görə, quberniyanın qəzalarının polis sahələrindən yalnız birində, Novo-Bayazid qəzasında yeni polis sahəsi yaradılmışdı. Bu, Göyçə Gölü polis sahəsi idi [20, b. 2, 3]. Quberniyanın digər qəzalarının polis sahələrində dəyişiklik yox idi. Bununla belə, İrəvan quberniyasının 1908-ci il “yaddaş kitabçası”nın məlumatlarını 1914-ci il “yaddaş kitabçası”nın məlumatları ilə tutuşdurduqda, İrəvan quberniyasının ümumi ərazisində 1914-cü ildə azalma olduğu diqqəti cəlb edir. Belə ki, 1908-ci il məlumatlarında İrəvan quberniyasının ümumi ərazisi 25654 kv.verst göstərilirdi halda, “yaddaş kitabçası”nın 1914-cü il məlumatlarında bu göstərici 24408,23 kv.verst idi. Bu göstərici kənd cəmiyyətləri və kəndlərin sayında fərqli idi. 1908-ci il məlumatlarında 110 kənd cəmiyyəti, 1914-cü il məlumatlarında 111 kənd cəmiyyəti, 1908-ci il məlumatlarında 1291 kənd olduğu halda, bu rəqəm 1914-cü il məlumatlarında 1287 idi. Evlərin ümumi sayında dəyişiklik yox idi [20, b. 2, 3].

Məlumatlardan göründüyü kimi, Qərbi Azərbaycan torpaqlarını əhatə edən İrəvan quberniyasının əraziləri tarixi Azərbaycan torpaqları idi, XIX əsrin əvvəllərində Cənubi Qafqazda Rusiya işğalları başlayana kimi bölgənin coğrafi mövqeyi, inzibati-ərazi strukturunda ciddi dəyişikliklər olmamışdı. Bununla belə, Şimali Azərbaycan torpaqlarının Rusiya tərəfindən işğalından sonra keçmiş İrəvan və Naxçıvan xanlıqlarının ərazisində 1849-cu il iyunun 9-da İrəvan quberniyası yaradıldı. Şimali Azərbaycanda başlayan Rusiya işğal rejimi təkcə Azərbaycanın inzibati-ərazi quruluşunu dəyişdirmədi, eyni zamanda bölgənin etnik

mənzərəsini də dəyişdirdi. 1828-ci ildən başlayaraq ermənilərin bölgəyə kütləvi köçürülmələri nəticəsində Azərbaycan türklərinin say üstünlüyü tədricən gəlmələrin xeyrinə zorla dəyişdirildi, 1918-ci ildə isə İrəvan quberniyasının ərazilərində ermənistana adlı dövlət yaradıldı.

ƏDƏBİYYAT

1. *Azərbaycan tarixi*. 7 cildə, II cild, Bakı: Elm, 1998, 596 s.
2. **Bayramov İ.** *Qərbi Azərbaycanın türk mənşəli toponimləri*. B., 2002.
3. **Bayramov Z., Cəfərli N.** *Çuxursəd bəylərbəyliyi*. Elm və Həyat. 1990, № 6.
4. **Bayramlı Z., Əzizli B.** *Azərbaycan Övliya Çələbinin 1654-cü il Səyahətnaməsində*. Bakı: Azərbaycan nəşr. 2000, 160 s.
5. **Budaqov B.Ə., Qeybullayev Q.Ə.** *Ermənistanda Azərbaycan mənşəli toponimlərin izahlı lüğəti*. Bakı: Oğuz eli Nəşriyyatı, 1998, 452 s.
6. **Ələkbərli Ə.** *Qərbi Azərbaycan abidələri*. Bakı: Nurlan, 2007, 272 s.
7. *Kitabi-Dədə Qorqud*. Bakı: Yazıçı-1988, 265 s.
8. *Naxçıvan tarixi*. 3 cildə, II cild (XVIII əsrin 40-cı illərindən XX əsrin 30-cu illərinin sonunadək). Naxçıvan: Əcəmi, 2014, 528 s.
9. **PiriyeV V.** *Azərbaycan XIII-XIV əsrlərdə*. Bakı: Nurlan, 2003, 458 s.
10. **Бурнашев С.Д.** *Описание областей Азербейджанских в Персии и их политического состояния*. Курск. 1793, 28s.
11. **Берже А.** *Император Николай на Кавказе в 1837 г.* Русская старина. 1884, №8.
12. *Военно – статистическое обозрение Российской империи*. 1837-1854. Том 16. Кавказский край. Эриванская губерния. СПб. 1853, 306 s.
13. **Дубровин Н.Ф.** *История войны и владычества русских на Кавказе*. Т. 1. СПб, 1871.
14. **Зелинский С.** *Город Эривань. Сборник материалов для описания местностей и племен Кавказа*. Выпуск 1-й. Тифлис: Типография Главного Управления Наместника Кавказа. 1881. Отд. 1., с. 1-54.
15. *Кавказский Календарь на 1855 год*. Тифлис: Типография Канцелярия Наместника Кавказа, 1854.
16. *Кавказский Календарь на 1868 год*. Тифлис: Типография Канцелярия Наместника Кавказа, 1867.
17. *Обозрение Российских владений за Кавказом в статистическом, этнографическом, топографическом и финансовом отношениях*. I-IV, СПб., 1836., Ч.2.
18. *Обозрение Российских владений за Кавказом в статистическом, этнографическом, топографическом и финансовом отношениях*. I-IV, СПб., 1836., Ч.4.
19. *Памятная книжка Эриванская Губерния на 1908 г.* Под. Ред. В.Е.Васильева. Эривань: Типография Губернского Правления 1908.
20. *Памятная книжка Эриванская Губерния на 1914 г.* Под. Ред. К.А.Волчаннина. Эривань: Типография Губернского Правления, 1914 г.
21. *Первая всеобщая перепись населения Российской империи 1897 года*. LXXI. Эриванская Губерния. Под. Ред. Н.А. Тройницкого. СПб, 1905.
22. *Полное собрание законов Российской империи*. Соб. 2-е. Т. 3. 1828. СПб, 1830.
23. *Полное собрание законов Российской империи*. Соб. 2-е. Т. 15. Отд. 2-е 1840. СПб. 1841.
24. *Полное собрание законов Российской империи*. Соб. 2-е. Т. 21. Отд. 2-е. 1846. СПб, 1847.
25. *Полное собрание законов Российской империи*. Т. 24 : 1849 : [В 2-х отд-ниях]. - 1850. Отд-ние 1, СПб. 1850.
26. *Указ о преобразование управления Кавказского Закавказского края. Полное собрание законов Российской империи*. Т. 42. СПб. 1871.
27. **Шопен И.И.** *Исторический памятник состояния Армянской области в эпоху ее присоединения к Российской империи*. В Типографии Императорской Академии Наук . СПб., 1852, 1232 s.

СОЗДАНИЕ ИРЕВАНСКОЙ ГУБЕРНИИ

д.ф.и.н, доц. З.С. Амрахов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Социальных наук
ziyad.amrahov@sport.edu.az

Аннотация. В статье исследуется история Иреванской губернии, которая была административной единицей провинции в составе царской России с 1849 по 1917 год и охватывала земли Западного Азербайджана. Исследования показывают, что территории, на которых располагалась Иреванская губерния, были частью исторических земель Азербайджана, а царская Россия учредила Иреванскую губернию 9 июня 1849 года на территории бывшего Иреванского и Нахчыванского ханств после оккупации северных земель Азербайджана. Российская оккупация северного Азербайджана изменила не только административно-тер-

риториальное устройство Азербайджана, но и этнические взгляды в регионе. В результате массового переселения армян в регион с 1828 г. численное преимущество азербайджанских турок было постепенно насильственно изменено в пользу пришельцев, и в 1918 г. на территории Западного Азербайджана было создано государство под названием Армения. Все это исследуется в статье об истоках царской России и раскрывает историческую правду.

Ключевые слова: *Иреван, провинция, Царская Россия, переселение, Азербайджан, Нахчыван, история.*

CREATING OF IREVAN GOVERNORATE

PhD, ass. prof. Z.C. Amrahov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
Department of Social sciences
ziyad.amrahov@sport.edu.az

Annotation. The article examines the history of the Irevan province, which was the administrative unit of the province within Tsarist Russia from 1849 to 1917 and covered the lands of Western Azerbaijan. Research shows that the territories where the Irevan province was located were part of the historical lands of Azerbaijan, and Tsarist Russia established the Irevan province on June 9, 1849 on the territory of the former Irevan and Nakhchivan khanates after occupying the northern lands of Azerbaijan. The Russian occupation of northern Azerbaijan not only changed the administrative-territorial structure of Azerbaijan,

but also the ethnic views of the region. As a result of the mass resettlement of Armenians to the region from 1828, the numerical advantage of the Azerbaijani Turks was gradually forcibly changed in favor of the newcomers, and in 1918 a state called Armenia was established in the territories of Western Azerbaijan. All of these is researched in the article on the sources of the period of Tsarist Russia and reveals the historical truth..

Keywords: *Irevan, province, Tsarist Russia, resettlement, Azerbaijan, Nakhchivan, history.*

SPORTS JOURNALISM TRAININGS AND THEIR INTRODUCTION INTO THE EDUCATION SYSTEM OF AZERBAIJAN

F.V. Akhundov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
Department of Sports management and communication
farid.akhundov2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotation. In modern times, sports have become more global, and thanks to sports and the media, especially television, the schedule of major events has changed. Thus, a new era has begun in sports journalism.

Sports journalism has emerged as a small field in the past. The history of sports journalism is connected with the development of sports. One of the first examples of media in the world appeared in the 17th century. Sports developed professionally in the 19th century. But sports media started before this development. The emergence of this area is directly related to the United States. Betting games in the United States have resulted in the emergence of sports media. Therefore, the first example of sports media dates back to the 19th century. Sports journalism, which first appeared in boxing and horse racing, is everywhere in the world today. Sports journalism is the world's most interactive live media. The Tour de France, the famous Wimbledon tennis tournament in France, is one of the oldest tournaments in the sport. Along with the development of sports, the world's most famous sportswear brands have always sponsored. Large corporations such as Nike, which has an annual turnover of \$ 4 billion, invest in sports. Due to the size of the advertising market, sports are one of the largest areas of the media.

This study discusses the history and development of world sports journalism. At the same time, opportunities for sports journalism education to influence the development of sports media in Azerbaijan, which has invested heavily in sports in recent years, are presented.

Here are some suggestions on the first master's program in sports journalism in the Caucasus. At the same time, sports journalism in Azerbaijan is compared with the US and British media, which are the oldest examples of sports journalism.

Keywords: *sports journalism, influence, history, development, media, cycling, professionalism.*

Introduction. In the 1830s, people in the United States became interested in boxing. Newspapers were a bit expensive, so they were mostly read by wealthy people. They were interested in boxing and horse racing. Because people were betting on these races.

The activities of newspapers became commercial. This resulted in the development of sports. In the beginning, along with boxing and horse racing, tennis games were also written in the newspaper.

The rise of sports journalism was not limited to the United States. In the last decades of the 19th century, interest in sports increased in England. The Evening News, published in London in 1889, the Football Star, which had been in operation since 1893, and the blue Football Sun, which had been in operation since 1894, went on sale on Saturday evenings. The headlines in Saturday's newspapers had to be correct. Special attention was paid to the content. Therefore, the main responsibility in the evening newspapers was on the editor. The London-based Evening News was headed by J. M. Dick (5).

The first live commentary on a field sport anywhere in Europe was when Paddy Mehigan covered the All-Ireland Hurling Semi-Final between Kilkenny and Galway on 29 August 1926. The 1930's marked the first time

newspapers hired executive sports editors to oversee all content produced by the newspaper. The creation of the Associated Press sports wire on April 16, 1945 helped put sports into the national scope. It was also around this time that sports became worthy of being front page news. The biggest effect on sports journalism occurred when the television was introduced in the 1950s. Baseball and Football saw a large increase in sports coverage in the television industry, and sportswriters were forced to adapt. Newspapers became the second hand method for receiving sports news, because television offered all the news of a newspaper with pictures. The ability to broadcast major competitions on television has increased the prestige of sports journalism. People read more stories in the newspapers. Thus, areas such as column writing emerged. The 1950s and 1960s saw a rapid growth in sports coverage, both in print and on broadcast media. The famous photo company Getty Images was also founded during this period (4).

Sports journalism was further developed in the 1970s. Holding major competitions such as the FIFA World Cup and the Olympic Games has increased the capacity of the channels. The debut of ESPN in 1979 revolutionized the broadcasting of sports events. Within several years of ESPN's founding as a basic cable channel, it had developed a stable of sports broadcasts ranging from major leagues to oddities. ESPN has since grown into a massive multiplexed network, with several channels and a large news bureau that has led to the network bestowing the title of "Worldwide Leader in Sports" upon itself.

Revolutionary events in sports journalism also increased the demand for reporters. They also switched to special programs in the field of education to train sports journalists. The term sports journalism began to emerge.

In many parts of the world, sports departments were established on television channels. Along with the live broadcast of the games, competition commentary was also developed. In sports competitions, each type had a different commentator. Thus, sports journalism itself was specializing.

The *Idman* newspaper, published in Azerbaijan in the 1930s, delivered news to local readers.

After independence, the "football +" newspaper was published in Azerbaijan. It quickly became one of the most widely read newspapers. Although Azerbaijani athletes succeeded in major competitions, sports journalism did not develop in the 1990s. There were sports departments on TV channels. These channels mainly broadcast sports news. The Sport Azerbaijan TV channel, which started operating in 2009, has opened a new era. Sports journalism has developed in recent years in Azerbaijan, where the first European Games were held in 2015.

Although sports are a popular field in Azerbaijan, sports journalism is developing. For journalism education to have an impact on the development of sports media, there is a need to study international practice and apply it to the local education system.

Methods. Firstly, I scrutinized the history of world sports journalism in the world as well as in Azerbaijan. I gave examples from the experience of the United States and Britain, which are pioneers in this field. I showed that the development of their sports journalism is connected with their success in sports.

I gathered speculations about how the future of sports journalism will shape. I tried to explain in the newspaper media why sports headlines are effective.

Here was used various interviews with sports journalism education authorities. Here is spoken about why most of the examples of sports media in Azerbaijan are based on online media. I tried to show the role of the local source problem in the direct impact of journalism education on sports media. Simultaneously here were used comparative methods of theoretical basements.

Analysis of the result. There have been rapid changes in journalism over the last 200 years. Newspaper headlines that used to be on the agenda with betting games have now become a place where billions of dollars have been made thanks to betting in the new era.

However, in the last 20 years, sports journalism has entered a completely different era. Journalism and sports media have become even more distant from each other. The increase in the budget of major sports competitions has created conditions for the development of sports journalism.

Newspapers began to appear only for headlines and sensational news. Some media corporations have 10 TV and 5 radio stations, which allow them to broadcast news from every race, from every point. Along with separate television channels for sports with a wide audience, such as basketball, football, and tennis, each competition has its own television channel.

In Azerbaijan, this tradition manifests itself only in some examples on sports channels and online media. Where are the prospects for the development of sports journalism in Azerbaijan?

The development of sports journalism is associated with the prestige of sports competitions. Azerbaijan is one of the countries that will host Euro 2020. In addition, one of the seasonal competitions of the prestigious Formula 1 Grand Prix held in Baku. Our football team Karabakh has competed in European tournaments for the last 7 seasons. Azerbaijani athletes are achieving the greatest success in the Caucasus region. Achievements at the 2016 Rio Olympics and major judo competitions also affect the sports media. In line with Azerbaijan's success in sports, sports journalists are constantly updating themselves. Today, the operation of two sports TV channels in Azerbaijan, the launch of sports journalism

in the field of education are the prospects of sports journalism.

Conclusion. By the way of conclusion, sports journalism is developing at the expense of investments of large companies. Sports clubs, which form their own audiences, appeal to the media for competitions and broadcasts. Thus, sports journalism makes a big profit.

There are also future prospects in the media formed due to the advertising market. Against the background of general shortcomings in the field of journalism in Azerbaijan, there are also problems in the field of sports. However, the involvement of educated workers in the media may change this situation. At present, some employees of some TV channels and radio stations are a bit far from the sphere of international competition. However, thanks to the right methodological solutions, it is possible to achieve results, especially with the application of the principles of British and American sports journalism.

REFERENCES

1. www.sportsmediaguy.com/blog/2017/5/9/the-history-of-sports-journalism-part-1-of-3
2. <https://www.ukessays.com/essays/media/history-of-sports-journalism-media-essay.php>
3. **Raymond Boyle** (2006) Sport Journalism: context and issues
4. https://www.newworldencyclopedia.org/entry/sports_journalism
5. **Stephen Tate** (2007) *The professionalization of sports journalism, 1850 to 1939, with particular reference to the career of James Catton.*

ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКЕ И ЕГО ВНЕДРЕНИЕ В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ АЗЕРБАЙДЖАНА

Ф.В. Ахундов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций
farid.akhundov2019@sport.edu.az

Аннотация: В наше время спорт стал более глобальным, и благодаря спорту и средствам массовой информации, особенно телевидению, расписание крупных меро-

приятый изменилось. Таким образом, в спортивной журналистике началась новая эра. В прошлом спортивная журналистика превратилась в небольшую область. История спортивной журналистики связана с развитием спорта. Один из первых образцов медиа в мире появился в 17 веке. Спорт профессионально развился в 19 веке. Но спортивные СМИ начали раньше этого развития. Возникновение этого направления напрямую связано с США. Ставки на игры в США привели к появлению спортивных СМИ. Таким образом, первые спортивные СМИ относятся к 19 веку. Спортивная журналистика, которая впервые появилась в боксе и скачках, сегодня повсюду в мире. Спортивная журналистика - самое интерактивное живое СМИ в мире. Тур де Франс, знаменитый теннисный турнир Уимблдона во Франции, является одним из старейших турниров в этом виде спорта. Помимо развития спорта, самые известные мировые бренды спортивной одежды всегда высту-

пали спонсорами. Крупные корпорации, такие как Nike, годовой оборот которой составляет 4 миллиарда долларов, инвестируют в спорт. Из-за размеров рекламного рынка спорт - одна из самых больших областей СМИ. В этом исследовании обсуждается история и развитие мировой спортивной журналистики. В то же время представлены возможности обучения спортивной журналистике, чтобы повлиять на развитие спортивных СМИ в Азербайджане, который в последние годы вложил значительные средства в спорт. Вот мнения о первой магистерской программе спортивной журналистики на Кавказе. В то же время спортивную журналистику в Азербайджане сравнивают с американскими и британскими СМИ, которые являются старейшими образцами спортивной журналистики.

Ключевые слова: Спортивная журналистика, эффект, история, спортивное развитие, СМИ.

İDMAN JURNALİSTİKASININ TƏLİMATLARI VƏ ONLARIN AZƏRBAYCANIN TƏHSİL SİSTEMİNƏ TƏTBİQİ

F.V. Axundov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası
farid.akhundov2019@sport.edu.az

Annotasiya. Müasir dövrdə idman daha da qloballaşmış, idman və medianın, xüsusilə televiziyanın sayəsində böyük tədbirlərin reklamı da dəyişmişdir. Beləliklə, idman jurnalistikasında da yeni dövr başlanmışdır.

İdman jurnalistikası keçmişdə kiçik sahə kimi önə çıxmışdır. İdman jurnalistikasının tarixi idmanın inkişafı ilə əlaqəlidir. Dünyada medianın ilk nümunələrindən biri 17-ci əsrdə yaranıb. İdman isə peşəkar səviyyədə 19-cu əsrdə inkişaf edib. Ancaq idman mediası bu inkişafdan öncə başlayıb. Bu sahənin ortaya çıxması bilavasitə ABŞ ilə əlaqəlidir. ABŞ-da üzə çıxan mərc oyunları idman mediasının üzə çıxması ilə nəticələnib. Buna görə də ilk idman mediası nümunəsi 19-cu əsrə təsadüf edib. İlk

dəfə boks və at yarışları ilə üzə çıxan idman jurnalistikası bu gün dünyanın hər yerindədir. İdman jurnalistikası canlı yayımlar hesabına dünyanın ən çox interaktivə sahib olan media sahəsidir. Fransada keçirilən Tur-de-Frans velosiped yarışları, Uimbldonun məşhur tennis turniri idmanda ən qədim turnirlər sayılır. İdmanın inkişafı ilə birgə dünyanın ən məşhur idman geyimi markaları həmişə sponsorluq ediblər. İllik dövriyyəsi 4 milyard dollar olan Nike kimi iri korporasiyalar idmana yatırımlar edir. Reklam bazarının həcminə görə idman mediasının ən nəhəng sahələrindəndir.

Bu araşdırmada dünya idman jurnalistikasının tarixindən və inkişafından bəhs edilir. Eyni zamanda son illər idmana böyük sərmayə

yatıran Azərbaycanda idman jurnalistikası təhsilinin idman mediasının inkişafına təsir imkanları təqdim edilir. Burada Qafqazın ilk idman jurnalistikası magistr proqramı haqqında mülahizələr irəli sürülür. Eyni zamanda idman jurnalistikasının ən qədim nümunələri olan

ABŞ, Böyük Britaniya mediası ilə Azərbaycan idman jurnalistikası müqayisə olunur.

Açar sözlər: *idman jurnalistikası, təsir, tarix, inkişaf, media, velosiped yarışı, peşəkarlıq.*

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Р.А. Акперов, В.В. Мамедова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

rufat.akperov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация: В статье «Спортивные единоборства в адаптивной физической культуре» рассматривается роль и место единоборств в адаптивной физической культуре. Рекреационно – оздоровительное направление занятий единоборствами ориентировано на восстановление уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения, повышение работоспособности, укрепление эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья. В восточных боевых искусствах за многовековую историю накоплен огромный лечебно-оздоровительный потенциал.

Ключевые слова: *единоборства, адаптивная физическая культура, инвалиды-спортсмены, рекреационно-оздоровительное направление, спорт высших достижений, восточные боевые искусства.*

В настоящее время физическая культура и спорт в Азербайджанской Республике становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов и их адаптации к жизни.

История развития паралимпийского движения в Азербайджане связана с периодом установления в стране общественно-политической стабильности после возвращения к власти Общенационального лидера азербайджанского народа Гейдара Алиева. 9 февраля 1996 года – значимая дата в спортивной жизни страны ознаменовавшая собой становление Национального Пара-

лимпийского комитета Азербайджанской Республики. В тот день состоялся учредительный конгресс Национального Паралимпийского комитета на котором было избрано руководство комитета. В 1996 году, впервые Национальный Паралимпийский комитет Азербайджана принял участие в X Летних Паралимпийских Играх (Атланта, США, 1996 г.), где наша страна была представлена двумя спортсменами в двух видах спорта. Общенациональный лидер Гейдар Алиев встретился с азербайджанскими паралимпийцами и пожелал им успехов на предстоящих Паралимпийских играх в Атланта. И в последующие годы паралимпийцы Азербайджана всегда ощущали поддержку и опеку со стороны азербайджанского государства и лично Общенационального лидера Гейдара Алиева. В настоящее время Паралимпийский комитет Азербайджана объединяет вокруг себя сотни спортсменов-инвалидов. В результате предпринятых целенаправленных действий начиная с 1996 года спортсмены Национального Паралимпийского комитета стали добиваться больших успехов [6].

Патологические процессы, развивающиеся в результате болезни, с одной стороны, разрушают целостность и естественность функционирования организма, с другой – вызывают у инвалида комплексы психической неполноценности, характеризующиеся тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, или наоборот – эгоцентризмом, агрессивностью. Значение занятий физической культурой и спортом обусловлено не только оздоровительным и тонизирующим эффектами на организм инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, но и большими возможностями в ре-

шении задач социализации данной категории населения, интеграции в общество, формировании реабилитационного потенциала, повышении качества жизни. Активные физические упражнения, участие в спортивных мероприятиях восстанавливают психическое равновесие, способствуют профилактике сопутствующих заболеваний, возвращают веру в собственные силы, дают возможность вернуться к активной жизни.

В физическом воспитании инвалидов необходимо выполнять такой методический подход при организации занятий, который определял бы организационные моменты занятия или спортивной тренировки и характеризовал состав занимающегося контингента [2]. При занятиях с инвалидами могут быть использованы следующие организационные методы:

Индивидуальный, т.е. метод, определяющий возможность организации занятия тренером с одним спортсменом-инвалидом. В этом случае методика подбирается строго индивидуально, с учётом особенностей патологии спортсмена-инвалида, его функциональных возможностей и подготовленности. Индивидуальный метод организации занятий является наиболее эффективным.

Групповой, когда тренер работает с группой инвалидов до 10 человек. Как правило, в этом случае целесообразно присутствие ассистентов, выполняющих в основном чисто вспомогательные функции по организации занятия и установке оборудования и инвентаря.

Индивидуально-групповой, при котором методически занятия организует и ведёт тренер, а ассистенты работают индивидуально со спортсменами под руководством тренера. Эффективность этого метода также очень высока. Кроме того, в этом случае в занятии участвуют сразу несколько инвалидов, что повышает эмоциональный тонус, формирует навыки общения в коллективе. Особенно важно участие здоровых ассистентов, которое является мощ-

ным фактором социальной адаптации инвалидов.

Метод самостоятельных занятий подразумевает организацию занятий по рекомендации тренера или самостоятельно. Использование этого метода позволяет повысить эффективность занятий за счёт непрерывности воздействия независимо от внешних факторов.

Сегодня в целях реабилитации и социальной адаптации используется несколько десятков видов спорта: легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжный спорт, технические виды спорта и др. Все большую популярность приобретают единоборства. Они включают различные виды спорта (самбо, дзюдо, вольная борьба, тхэквондо, греко-римская борьба), а также направления и стили восточных боевых искусств. В занятиях единоборствами для инвалидов выделяют рекреационно-оздоровительное направление и спорт высших достижений. Так, адаптивное дзюдо включено в программу паралимпийских игр в 1988 году. Паралимпийское дзюдо является адаптированным для спортсменов с нарушением зрения и тотально слепых.

В программу сурдлимпийских игр входят соревнования по вольной, греко-римской борьбе, дзюдо, карате, тхэквондо. Паратхэквондо адаптировано для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата – травмой или отсутствием рук. Паратхэквондо включено в программу Паралимпийских игр в Токио в 2020 году. Главная задача спортивного направления – максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта [4].

Рекреационно – оздоровительное направление занятий единоборствами ориентировано на восстановление уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения, повышение работоспособности, укрепление эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья. В восточных боевых искусствах за многовековую историю на-

коплен огромный лечебно-оздоровительный потенциал. Лечебно-оздоровительные методы могут выступать как составляющая боевых искусств, так и как самостоятельное направление. Комплексы высококоординированных целенаправленных движений, в сочетании с концентрацией и правильным дыханием несут большую эмоциональную и лечебно-оздоровительную нагрузку, как, например, гимнастика ушу или ката в карате. Такие комплексы упражнений укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают работоспособность органов чувств, укрепляют дыхательную систему, стимулируют функции пищеварения, укрепляют скелетные мышцы и улучшают подвижность суставов [1].

В мировой практике создаются и реализуются различные программы по приобретению инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к занятиям единоборствами. Так, в Европе действует программа «Дзюдо для всех». Одна из значимых частей программы – дзюдо для людей с ограниченными возможностями, людей с безграничным потенциалом. Федерация дзюдо России, приняв программу по развитию дзюдо среди широких слоев населения, использует опыт ее применения в работе с детьми с нарушением сенсорики (слепые, глухие), опорно-двигательного аппарата, психики (аутисты, неврастеники, дети с задержкой психического развития), с нарушениями интеллекта, речи, нарушениями, возникающими вследствие длительной социальной и тактильной депривации (сироты, дети из трудных семей) [3].

Дзюдо занимает особое место в паралимпийском движении Азербайджанской Республики. Так, согласно технической медицинской классификации, дзюдо как вид спорта предназначен только для спортсменов с нарушениями зрения. В этот список входят спортсмены с частичным (B2, B3) или полным (B1) нарушением зрения. В настоящее время в Азербайджане также успешно развивается паратхэквондо [6].

От тренера спортсменов-инвалидов требуется знание особенностей патологий тренируемых, методик тренировок и средств восстановления. Поскольку инвалид, занимающийся спортом, быстро утомляется, у него быстрее наступает дискоординация движений, мышечный дисбаланс, гипертонус мышц, а значит, травмы и заболевания.

Тренировки инвалидов-спортсменов имеют свои особенности [2]: интенсивность и продолжительность занятий снижается, делаются более длительные паузы после выполнения того или иного вида физической деятельности;

Дифференцируются методы восстановления физической работоспособности с учетом физических нагрузок, характера и длительности заболевания (времени получения травмы);

Более продолжительными должны быть интервалы между тренировками, выполняемыми упражнениями и т.д.

Инвалиды-спортсмены быстрее устают из-за нарушения координации движений и выполнения упражнений в неестественной биомеханике. У них происходят значительные биохимические изменения в тканях, крови, гипоксия тканей, гипертонус мышц, нарушается микроциркуляция мышечного кровотока и т.п., что в большей степени угнетает функцию движения, то есть их моторика страдает в большей степени, чем у здоровых людей.

Для нормализации тонуса мышц инвалидов-спортсменов, метаболизма тканей, ликвидации гипоксии тканей, нормализации функции мотонейронов, координации движений необходим комплексный подход к системе реабилитации (восстановление) инвалидов – спортсменов. В него входит фармакологическая коррекция (миорелаксанты, витамины, антиоксиданты и др.), физиотерапия, иглорефлексотерапия, УФО-облучение общее и локальное, различные спиртные напитки и др.

Большое значение имеет питание, фитотерапия, различные виды массажа, особенно сегментарно-рефлекторного, криомассажа (массаж холодом, выполняется при помощи жидкого азота), упражнения на растяжение соединительно-тканых образований, кислородные коктейли, нормализация сна с помощью фармакологических препаратов растительного происхождения и др.

Жизнь человека с инвалидностью – это постоянная борьба – борьба со своим недугом, борьба с самим собой в преодолении жизненных трудностей, борьба с обществом за признание себя равноценным его членом. Занятия спортивными единоборствами позволят ему быть в этой борьбе непобежденным.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Голикова Е.М.** Реабилитация детей школьного возраста с ограниченными возможностями методиками восточных единоборств. Е.М. Голикова, Р.А. Салиев. Комплексная реабилитация: наука и практика. 2010. № 2 (10). С. 92–95
2. **Дубровский В.И.** Спортивная медицина. Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений. 2-е изд., доп. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 512 с.: ил.
3. **Ерегина С.В.** Особенности реализации педагогических технологий в адаптивном дзюдо. С.В. Ерегина, Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 3. С. 43–48.
4. **Павленко А.В.** Содержание и направленность психической и физической реабилитации детей-инвалидов с поражениями верхних конечностей средствами тхэквондо. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. А.В. Павленко. СПб., 2007. 189 с.
5. **Səfərov Q.M., Yolçuyev S.B.** Adaptiv bədən tərbiyəsi (dərslik). Bakı: "Müəllim" nəşriyyatı, 2016, 136 s.
6. **Azərbaycan Milli Paralimpiya Komitəsi.** Komitə haqqında <http://www.paralympic.az/committee/history.html>

ADAPTIV BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ İDMAN TƏKMÜBARİZLİKLƏRİ

R.A. Əkbərov, V.V. Məmmədova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası kafedrası
rufat.akperov@sport.edu.az

Annotasiya: “Adaptiv bədən tərbiyəsinə idman təkmübarizlikləri” adlı məqalədə adaptiv bədən tərbiyəsinə təkmübarizliklərin rolu və yeri nəzərdən keçirilmişdir. Təkmübarizliklərlə məşğələlərin rekreasiya-sağlamlaşdırıcı istiqaməti özünəinam, emosional gərginliyin qaldırılmasına, işgörmə qabiliyyətinin artırılmasına, emosional-iradi sferanın və ümumi fiziki sağlamlığın möhkəmləndirilmə-

sinə səmtlənmişdir. Çoxəsrlik tarixi olan şərq döyüş sənəti çox böyük müalicə-sağlamlaşdırıcı potensiala malikdir.

Açar sözlər: təkmübarizliklər, adaptiv bədən tərbiyəsi, əlil idmançılar, rekreasiya-sağlamlaşdırıcı istiqamət, yüksək nailiyyətlər idmanı, şərq döyüş sənəti.

SPORTS MARTIALS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

R.A. Akbarov, V.V. Mammadova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
Department of Theory and methods of physical culture and sports
rufat.akperov@sport.edu.az

Annotation: The article “Sports martial arts in adaptive physical education” examines the role and place of single combats in adaptive physical culture. The recreational and health-improving direction of martial arts training is focused on restoring self-confidence, relieving emotional stress, increasing efficiency, strengthening the emotion-

nal-volitional sphere and general physical health. In the oriental martial arts, a huge medical and health potential has been accumulated over a centuries-old history.

Keywords: *martial arts, adaptive physical culture, disabled athletes, recreational and health-improving direction, sports of the highest achievements, oriental martial arts.*

TİBBİ DİAQNOSTİK TƏDQİQATLARDA XƏTTİ REQRESSİYA MODELİNİN QURULMASI

Q.A. Qafarov

Azərbaycan Texniki Universiteti
gadir.gafarov@aztu.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Akupunktur nöqtələrinin elektrik keçiriciliyinin dəyişməsinə orqanizmdə vəziyyət göstəricisinin təsiri araşdırmaq üçün aparılmış tədqiqatda elektrik keçiriciliyi nəticə əlaməti, xəstəliyin göstəricisi isə faktor əlaməti kimi götürülmüşdür. Məqalədə, diaqnostik verilənlərin xətti reqressiya modelinin qurulması ardıcılığına baxılmışdır.

Açar sözlər: Akupunktur, xətti reqressiya, reqressiya modeli, korrelyasiya əmsali, səpələnmə qrafiki.

Tibbi-bioloji hadisələr arasındakı qarşılıqlı əlaqələrin öyrənilməsi statistika elminə əsaslanır. Tibbi-bioloji hadisələr arasındakı asılılıq və əlaqələri öyrənmək olduqca böyük əhəmiyyətə malikdir. Tibbi-bioloji hadisələri və prosesləri qarşılıqlı əlaqədə tədqiq etmədən, onun tam dərk olunması və öyrənilməsi qeyri mümkündür. Hadisə və proseslər arası əlaqələrin öyrənilməsi asılılıq və əlaqələr şəraitində baş verir ki, buna görə də müasir dövrdə tibbi-bioloji hadisə və proseslərə elmi baxımdan müdaxilə edilməsi asılılıq və əlaqələrin dərinləşməsi, yəni hər tərəfli öyrənilməsinə tələb edir.

Funksional əlaqə dedikdə faktor əlamətinin müəyyən edilmiş qiymətinə nəticə əlamətinin yalnızca bir qiymətinin uyğun gəlməsi başa düşülür. Bu cür əlaqələr abstraktdır və real həyatda nadir hallarda təsadüf olunur, lakin dəqiq elmlərdən biri olan riyaziyyatda olduqca geniş tətbiq olunur (misal üçün dairənin sahəsinin radiusundan asılılığı). Hadisələr arası mövcud funksional əlaqələr öyrənilən məcmunu konkret olaraq bir vahidə və müşahidənin bütün formalarında təzahür edilir. Funksional əlaqə aşağıda qeyd olunmuş formula əsasında izah olunur.

$$y_i = f(x_i) \quad (1)$$

Burada y_i -nəticə əlaməti, x_i -faktor əlamətini işarə edir.

Kütləvi hadisələrdə staxostik əlaqələr təzahür edir ki, bu zaman faktor əlamətinin konkret müəyyən edilmiş bir qiymətinə qarşı qoyulur. Nəticə əlamətinin n sayda (çoxlu sayda, $n > 1$) qiymətlər qoyulur və deməli nəticə əlamətinə bir neçə faktor əlaməti təsir göstərsə burada staxostik əlaqələr müşahidə olunur. Bu əlaqələri təsir etmək üçün bir və yaxud bir neçə həlledici amillərdən istifadə olunur. Staxostik (statistik) əlaqələrin modelinin qurulmasında aşağıdakı bərabərlikdən istifadə olunur.

$$y'_i = f(x_i) + \varepsilon \quad (2)$$

Burada y'_i -nəticə əlamətinin təyin edilmiş qiymətini (və ya qiymətlərini), $f(x_i)$ - məlum amil (faktor) əlamətlərinin dəyişməsi nəticəsində formalaşan nəticə əlaməti, ε - nəzərə alınmayan faktorların (təsadüfi şəkildə yaranan) təsiri nəticəsində dəyişən nəticə əlamətinin müəyyən bir hisəsini göstərir.

Tibbi statistik tədqiqatlarda əlaqələrarası asılılıqların mövcudluğunu, istiqamətini və onların xarakterini aşkar etmək üçün aşağıda qeyd olunmuş metodlardan istifadə olunur:

- Paralel sıralar metodu (paralel sıraların müqayisəsi);
- Analitik qruplaşdırma metodu;
- Qrafiki metod (korrelyasiya sahəsi);
- Korrelyasiya təhlili;
- Reqressiyaya təhlili
- Qarşılıqlı qovuşma metodu

Tibbi-bioloji hadisələr arasında mövcud əlaqələrin statistik tədqiqatı hadissənin mahiyyətinin öyrənilməsi, hadisələr arası səbəb-nəticə əlaqəsinin qurulması və onun məntiqi təhlili ilə başlayır. Proses və hadisələri xarakterizə etmək üçün istifadə olunan əlamətlərin

keyfiyyət təhlili əsasında nəticə əlaməti yeni (y) əlaməti və ona təsir edən səbəb əlamətləri (x_1, x_2, \dots, x_n) müəyyən edilir. Tədqiqat sonda əldə olunan asılılıqların proqnozlaşdırılması, reqrasiya modelinin qurulması və təhlil üçün modeldən praktiki istifadə imkanlarının qiymətləndirilməsi ilə yekunlaşır.

Elmi tədqiqatlarda ölçmə aparılan dəyişənlər arasındakı əlaqələrin tədqiq olunması olduqca geniş istifadə olunur. Bu əlaqələr iki dəyişən arasında olduğu kimi çoxlu dəyişənlər arasında da mümkündür. Tərtib olunan reqressiya modeli iki dəyişənli reqressiya modelidir. Çünki burada meridianın müəyyənləşdirilmiş ölçmə nöqtəsinin elektrik keçiriciliyinin dəyişməsinə orqanizmdə vəziyyət göstəricisinin təsiri araşdırılır. Burada akupunktur nöqtəsinin elektrik keçiriciliyi nəticə əlaməti, xəstəliyin göstəricisi isə faktor əlamətidir. Tədqiq olunan bu əlaqənin modelinin qurulması üçün faktor əlamətini (x) ilə, nəticə əlamətini isə (y) ilə işarə edək. Nəzərə alaq ki, mövcud asılılıq xətti xarakter daşıyır. Onda qurulan reqressiya modelinin riyazi ifadəsi aşağıdakı kimidir.

$$Y_i = \alpha + \beta X_i + e_i \quad (4)$$

burada x-in xətasız ölçüldüyünü və y-in isə müəyyən xəta ilə miqdarı ilə ölçüldüyünü qəbul edək. Yəni akupunktur nöqtəsinin müəyyən xəta ilə, xəstəliyin göstəricisinin isə xətasız ölçülmüşdür.

(4) ifadəsindən görüldüyü kimi reqressiya modelinin iki əsas parametri vardır (α və β). Qurulan əlaqənin xətti olması əldə olunan reqressiya xəttinin düz xətt formasında olmasından çox parametrlərin modeldə xətti əlaqədə olması ilə bağlıdır.

(4) bərabərliyi ilə verilən xətti reqressiya modelinin parametrlərinin proqnozlaşdırılması üçün “ən kiçik kvadratlar” metodu istifadə olunur. Parametrlərin proqnozlaşdırılmasının əsas məqsədi müşahidə olunan (Y_i və X_i) nöqtələrinin vəziyyətini müəyyən edən reqressiya xəttinin əldə edilməsidir. Bu səbəblə ən kiçik kvadratlar metodunda (4) bərabərliyindəki xətalara (e_i) kvadratlarının cəmini minimuma endirən parametrlərin müəyyən edilməsidir. Bu məqsədlə bu modeldəki xəta vahidini tapıb tənliyin hər iki tərəfini kvadrata yüksətmək lazımdır.

$$\sum e_i^2 = \sum (Y_i - \alpha - \beta X_i)^2 \quad (5)$$

(5) bərabərliyində xətanın kvadratları cəmini ($\sum e_i^2$) minimuma endirən α_i və β_i parametrlərini əldə etmək üçün bərabərliyin həm α_i üçün həm də β_i parametri üçün törəməsini sıfıra bərabər etmək lazımdır.

$$\delta \sum \frac{e_i^2}{\delta \alpha} = -2(Y_i - \alpha - \beta X_i) = 0$$

$$\sum (Y_i - \alpha - \beta X_i) = 0 \quad (6)$$

$$\sum Y_i - \sum \alpha - \beta \sum X_i = 0$$

$$n\alpha + \beta \sum X_i = \sum Y_i$$

Eyni qayda ilə (5) bərabərliyini β parametrlərinə görə törəməsini alıb sıfıra bərabər edək.

$$\alpha \sum X_i - \beta \sum X_i^2 = \sum Y_i X_i \quad (7)$$

(6) və (7) bərabərlikləri iki məchullu tənliklər sistemidir. Sistem α və β məchul parametrləri üçün həll edildikdə reqressiya modelinin parametrlərinə dair proqnozlaşdırıcı

$$\hat{\beta} = \frac{\sum Y_i X_i - [\sum X_i \sum Y_i]}{\sum X_i - \frac{(\sum X_i)^2}{n}} = \frac{S_{xy}}{S_{xx}} \quad (8)$$

və

$$\hat{\alpha} = \bar{Y} - b\bar{X} \quad (9)$$

(4) bərabərliyində verilən reqressiya modelindəki α və β məchul parametrlərinin ən kiçik kvadratlar metodu vasitəsilə əldə olunan proqnozları bu tədqiqatda $\hat{\beta}$ və $\hat{\alpha}$ ilə işarə olunur. Digər ədəbiyyatlarda isə bu parametrlər a və b ilə də işarə olunur. Parametrlərin proqnozlaşdırılması məqsədilə (5) modeli-xətti reqressiya modeli aşağıdakı formalara çevrilə bilər.

$$\hat{Y}_i = \hat{\alpha} + \hat{\beta} X_i \quad \text{və ya}$$

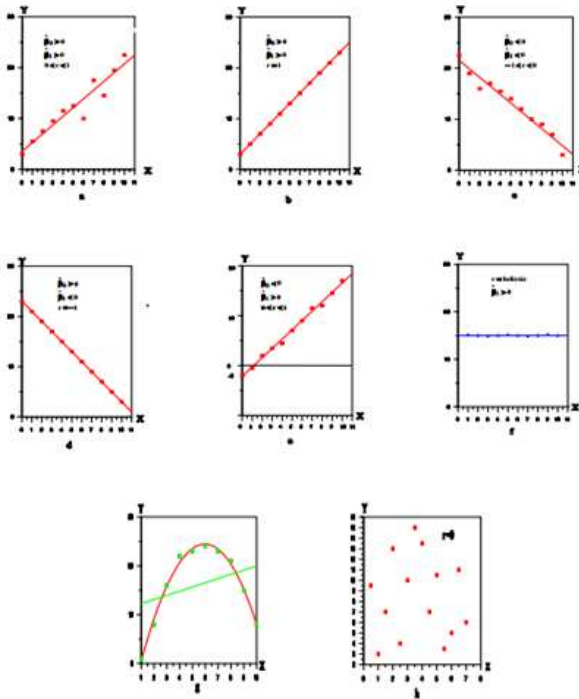
$$\hat{Y}_i = \alpha + b X_i, \hat{Y}_i = \hat{\beta}_0 + \hat{\beta}_1 X_i. \quad (10)$$

Tədqiqat işində proqnozlaşdırılan parametrlərin izahı və şərh olunması məqsədilə parametrlərin statistik izahı lazımdır. Çünki bunun əsasında alınan nəticələrin həqiqiliyi isbat və mahiyyəti isə dərk oluna bilər.

Xətti reqressiya modelinin parametrlərinin proqnozlaşdırılması üçün istifadə olunan $\hat{\beta}_0$ və $\hat{\beta}_1$ parametrlərinin statistik izahı aşağıdakı kimidir. $\hat{\beta}_0$ reqressiya xəttin y oxunda kəsdiyi nöqtənin qiymətini verir və “kəsmə

nöqtəsi (intercept)” adlanır. $\hat{\beta}_1$ isə reqressiya xəttinin qırılması, “reqressiya əmsalı” olaraq adlandırılır. Başqa sözlə $\hat{\beta}_0$ x-in sıfır qiymətinə bərabər olanda Y-in ola biləcəyi qiyməti ifadə edir. Bəzi hallarda $\hat{\beta}_0$ -ın riyazi mahiyyəti olmaya bilər və bərabərlikdə yalnızca başlanğıc parametri rolunu oynayır. $\hat{\beta}_1$ isə X-in bir vahid dəyişməsi halında Y-in nə qədər dəyişdiyini ifadə edən parametrdir və eyni dəyişmə istiqamətini müəyyən edir.

(10) bərabərliyindəki $\hat{\beta}_0$ və $\hat{\beta}_1$ parametrlərinin aldığı müəyyən qiymətlərə görə bəzi əlaqələr Şəkil 1-də qeyd olunmuşdur. Şəkil 1-də korrelyasiya əmsalının (r) ala bildiyi qiymətlər və reqressiya əmsalı ilə olan əlaqələr göstərilmişdir.



Şəkil 1. Nöqtələrin səpələnməsi ilə $\hat{\beta}_0$ və $\hat{\beta}_1$ və r -in qiymətləri

Dəyişənlər arası əlaqələrinin araşdırılmasında nöqtələrin qrafik üzərində səpələnməsi tədqiqatçıya reqressiya modelinin qurulmasında istiqamət verir. Nöqtələrin səpələnmə qrafikini “səpələnmə qrafiki (scatter plot)” və ya “paylanma qrafiki” deyilir. Tədqiqatçı xü-

susilə səpələnmə qrafikini quraraq nöqtələrinin xətti əlaqədə olub-olmamasına baxmalıdır. Aşağıda xətti reqressiya ilə əlaqəli bəzi mühüm məqamlar qeyd olunmuşdur [2].

1. $\hat{\beta}_1 - \infty$ və $+\infty$ aralığında, r isə -1 və $+1$ aralığında qiymətlər alır.
2. Reqressiya və korrelyasiya əmsallarının işarəsi bütün hallarda eynidir. İşarələrin mənfi və ya müsbət olmasına hasillərin cəmi S_{xy} səbəb olur.
3. Müşahidə edilən nöqtələr düz xətt ətrafında sıralanmışdırsa və nöqtələr soldan sağa doğru istiqamətlənibsə düz xətti əlaqədən söhbət gedir. Dolayısı ilə $\hat{\beta}_0$ və $r < 0$ -dir.
4. Müşahidə edilən nöqtələr düz xətt ətrafında sıralanmışdırsa və nöqtələr sağdan sola doğru istiqamətlənibsə düz xətti əlaqədən söhbət gedir. Dolayısı ilə $\hat{\beta}_1$ və $r < 0$ -dir.
5. Nöqtələr tam düz xətt üzərində yerləşirsə $r = -1$ (tərs əlaqə) və ya $r = +1$ (düz əlaqə) qiymətlərini alır.

ƏDƏBİYYAT

1. **David Machin, Michael J Campbell** *Medical Statistics*. Fourth Edition A Textbook for the Health Sciences 2017.
2. **Olive Jean Dunn, Virginia A. Clark** *Basic Statistics A Primer for the Biomedical Sciences*. Fourth Edition 2009.
3. **S. Kenan KÖSE** *Korelyasyon ve regresyon analizi* (https://file.toraks.org.tr/TORAKSFD23NJKL4NJ4H3BG3JH/mse-ppt-pdf/Kenan_KOSE3.pdf)
4. **Melzack R., Stillwell D.M., Fox E.J.** *Trigger points and acupuncture point for pain : correlation and implications*. Pain 1977; 3(1): 3-23 pp.
5. **Gafarov G.A.** *Acupuncture research methods*. Journal of Applied Biotechnology and Bioengineering: 2020; 7(6):pp 276-278.

ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛИ ЛИНЕЙНОЙ РЕГРЕССИИ В МЕДИЦИНСКИХ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

К.А. Кафаров

Азербайджанский Технический Университет
gadir.gafarov@aztu.edu.az

Аннотация. В исследовании, проведенном для изучения влияния индикатора состояния на организм на изменения электропроводности точек акупунктуры, электропроводность была принята как признак результата, а болезнь - как показатель фактора. В статье рассматривается последова-

тельность построения модели линейной регрессии диагностических данных.

Ключевые слова: иглоукалывание, линейная регрессия, регрессионная модель, коэффициент корреляции, диаграмма рассеяния.

ESTABLISHING A LINEAR REGRESSION MODEL IN MEDICAL DIAGNOSTIC STUDIES

Q.A. Qafarov

Azerbaijan Technical University
gadir.gafarov@aztu.edu.az

Annotation. In a study conducted to investigate the effect of an indicator of the condition on the body on changes in the electrical conductivity of acupuncture points, electrical conductivity was taken as an outcome sign, and disease as an indicator of a factor. In the

article, the sequence of constructing a linear regression model of diagnostic data is considered.

Keywords: Acupuncture, linear regression, regression model, correlation coefficient, scatter plot.

TƏLƏBLƏR

Dərc olunan məqalə redaksiyaya çap və elektron formada təqdim olunmalıdır.

1. Məqalədə müəllif(lər)in adı, soyadı, işlədiyi müəssisə(lər) və həmin müəssisənin (müəssisələrin) ünvanı, müəllif(lər)in elektron poçt ünvanları 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 gəlinədiyi ardıcılıq (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 matryallarına 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 öz əksini tapmalıdır. Xülasələr elmi və qramatik baxımdan ciddi redaktə olunmalıdır. Hər bir xülasədə məqalənin adı, müəllifin və ya müəlliflərin tam adı göstərilməlidir.
8. Açar sözlər üç dildə (məqalənin və xülasələrin yazıldığı dillərdə) 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 rədd edilir.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman

Akademiyasında çap olunmuşdur.

Çapa imzalanmış iyul, 2021

Sifariş № 01, Kağız format 60x110

Nəşr şərti -11.0 Sayı

Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti, 98