



**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 № 1 2021**  
**[sportssciencejournal.org](http://sportssciencejournal.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](mailto:asapesjournal@sport.edu.az)

## MÜNDƏRİCAT

### I BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ KÜTLƏVİLİK VƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI

1. İkinci Qarabağ müharibəsində idman akademiyasının vətənpərvərlik tərbiyəsi ..... 5  
**D.Q. Quliyev**
2. Müxtəlif şiddətli fiziki yüklərin icrası zamanı qanda süd turşusunun  
və qlükozanın orqanizmin energetik mübadiləsində rolunun tədqiqi ..... 15  
**X.M. Qasimov, Q.D. Yusifov, Ş.M. Nəhmətli**
3. İntensiv əzələ fəaliyyəti zamanı orqanizmdə baş verən metabolik  
proseslərin xüsusiyyətləri ..... 21  
**X.M. Qasimov, Q.D. Yusifov, Ş.M. Nəhmətli**
4. Şəxslərarası münasibətlərdə münaqişələr ..... 27  
**İ.S. Əliyev, N.M. İbrahimova, P.N. Quliyev**
5. Makrolakton birləşmələrin təsiri altında lipid membranlarından substratların  
seçici keçiriciliyinin tədqiqi ..... 36  
**G.M. Behbudova**

### II İDMANÇILARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

6. Batut hazırlığında gimnastın xüsusi hərəkəti qabiliyyətinin inkişafındakı  
rolunun tədqiqi ..... 43  
**S.S. Bağirov, N.C. Bəkir**
7. Перспектива использования современных спортивных технологий  
для решения задач физической подготовки военнослужащих ..... 48  
**A.X. Рамазанов**
8. İdman komandalarında “məşqçi-idmançı” və “idmançı-idmançı” münasibətləri ... 53  
**İ.S. Əliyev, N.M. İbrahimova, P.N. Quliyev**
9. Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq mərhələsində məşq yüklənmələrinin  
model xüsusiyyətlərinin tədqiqi ..... 61  
**İ.S. Əliyev, G.Q. Qarayev, A.M. İbrahimli, Ə.F. Hüseynov**
10. Hərbi-idman oyunlarının pedaqoji təhlili ..... 66  
**V.A. Ramazanov**
11. Gənc futbolçuların texniki ustalılıqlarının formalaşdırılmasında hərəkət  
və fəaliyyətin yeni növlərinin mənimsənilməsi ilə fiziki tapşırıqların  
yerinə yetirilməsinin texnologiyasının təkmilləşdirilməsi ..... 71  
**K.S. Məmmədova, Ş.Ç. Cəfərova**

### III BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN FƏALİYYƏTİNİN TƏŞKİLİ

11. Heydər Əliyev və Azərbaycan təhsili ..... 75  
**Ş. Vəliyev**
12. İdman menecmentində informasiya texnologiyalarının rolu .....78  
**N.M. Kələntərli, S.F. Əliyeva, İ.T. Kərimli**
13. Managing innovation in gymnastics – introducing three new disciplines  
(teamgym, gymnastics for all and parkour) in Azerbaijan ..... 84  
**Sh.Y. Yolchuyeva**
14. İngilis dilinin tədrisində mədəniyyətlərarası səriştənin formalaşdırılması  
zamanı dil materiallarının istifadəsində motivasiyaedici strategiyalar ..... 88  
**S.R. İmanova**
15. Public relations management in mixed martial arts – status quo and  
ways for improvements ..... 94  
**Shir-Aslan Karimov**
16. Lüğət işinin aparılması üçün sözlərin seçilməsi prinsipləri və tanış olmayan  
sözlərin mənasının izahı yolları ..... 98  
**S.İ. Əliyeva**
17. İngilis dilində omonimlərin təsnifatı ..... 103  
**S.D. Qurbanova**
18. Akademik yazı növü: esse ..... 107  
**O.Ə. Şükürova**
19. Kombinatorika məsələləri və onların növləri ..... 114  
**N.D. Hacızadə**
20. Tələbələrdə idarəetmə vərdişlərinin formalaşmasının səmərəli yolları ..... 117  
**M.Ə. Məmmədzadə**
21. Müxtəlif sistemli dillərdə indiki zaman feili sifətin  
funksional-semantik xüsusiyyətləri..... 123  
**A.Q. Abdullayeva**
22. Covid – 19 pandemiyası dövründə Azərbaycanda maliyyə böhranlarının  
sosial sferaya təsirinin azaldılması ..... 127  
**N.M. Kələntərli, İ.T. Kərimli**

## İKİNCİ QARABAĞ MÜHARİBƏSİNDƏ İDMAN AKADEMİYASININ VƏTƏNPƏRVƏRLİK TƏRBİYƏSİ

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

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[dilgam.guliyev@sport.edu.az](mailto:dilgam.guliyev@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annnotasiya:** Məqalədə ADBTİA-nın tələbələrini fiziki hazırlıq sistemini təkmilləşdirmək, Silahlı Qüvvələrdə xidmət etməyə hazırlamaq, Azərbaycan tarixində 44 günlük İkinci Qarabağ müharibəsi, 30 ilə yaxın işğal olunmuş Azərbaycan torpaqlarının azad edilməsi, xalqımızın bir yumruq kimi düşmənlə istər ön, istərsə də arxa cəbhədə mübarizəsi, xalqımızın lideri Heydər Əliyevin gənclərin forumunda məzmunlu çıxışı, Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Silahlı Qüvvələrin Ali Baş Komandanı cənab İlham Əliyevin Silahlı Qüvvələrlə bağlı verdiyi sərəncam və fərmanlar, *Ali Baş Komandan İlham Əliyevin son 17 ildə həyata keçirdiyi güclü dövlət, güclü ordu strategiyası*, akademiyanın inzi-bati heyət və tələbələrini döyüş bölgəsindəki əsgərlərimizə dəstəyi, İkinci Qarabağ müharibəsi zamanı idman akademiyasının yaralanan müharibə iştirakçılarının reabilitasiyası, akademiyanın tələbələrini onlayn dərslərlə yanaşı aktiv könüllülük fəaliyyətləri, İkinci Qarabağ müharibəsində şəhid olmuş 13 nəfər məzunun adlarına fəxri təqaüdün təsis olunması və başqa problemlər öz həllini tapmışdır.

**Açar sözlər:** *Prezident, Ali Baş Komandan, Qarabağ, ordu, ön cəbhə, arxa cəbhə, qələbə, vətənpərvərlik, "Hüquq fəlsəfəsi", gənclər, müstəqil, Silahlı Qüvvələr, Müdafiə Nazirliyi, Yardım Fondu, Elmi Şura, professor-müəllim, tələbə kontingenti, təqaüd, məzun, "İdman jurnalistikası", "İdman menecmenti", "İdman tibbi və reabilitasiya", kommunikasiya, idman akademiyası, şəhid, müharibə əli, fiziki tərbiyə, çağırışa qədərki hazırlıq.*

**Mövzunun aktuallığı:** Azərbaycan Respublikası Dövlət müstəqilliyini səy və böyük

zəhmətlə həyata keçirdiyi bir dövrdə vətənpərvərlik tərbiyə sisteminin yeniləşməsi mühüm vəzifələrdən biri kimi qarşıda durur. Müasir şəraitdə ölkədəki çətinliklərə baxmayaraq Azərbaycan dövləti vətənpərvərlik tərbiyə sistemi məsələlərinə xüsusi qayğı göstərir və diqqət yetirir. Müstəqilliyimiz dövründə vətənpərvərlik tərbiyə sisteminin tarixi və aspektlərinin tədqiq olunmaması gənc nəslin sağlamlığı və pedaqoji kadrların hazırlanması sahəsində bir sıra çətinliklər yaradır. Bu isə problemin əhəmiyyətini aktuallaşdırır [4,11].

Azərbaycan Respublikasının ərazisinin işğaldan azad olunduğu bir dövrdə gənclərin vətənpərvərlik tərbiyəsinin düzgün təşkili daha böyük aktuallıq kəsb edir. Həmçinin, qloballaşan dünyamızda milli-mənəvi dəyərlərin qorunmasının əhəmiyyəti hər zaman məktəblilərə aşılır.

Bəşəriyyət tarixində hər bir xalq özünə-məxsus şəkildə ölkəsinin sosial-iqtisadi və siyasi inkişaf şəraitindən asılı olaraq vətənpərvərlik tərbiyəsinə yaradaraq yetişməkdə olan gənc nəslin hərbi biliklərə yiyələnməsinə xüsusi əhəmiyyət vermişdir [15].

Məsələyə bu baxımdan yanaşdıqda gənc nəslin vətənpərvərlik tərbiyəsinin məzmun və formasının səciyyəvi xüsusiyyətləri vardır. Hər şeydən əvvəl bu problemin tarixi çox qədim olmaqla xarici işğalçılara qarşı milli-azadlıq müharibələrində təşəkkül tapmışdır. Xalqımız daxili zülmkarlara qarşı da daim mübarizə aparmışdır [16].

2020-ci il Azərbaycan tarixində 44 günlük İkinci Qarabağ müharibəsi və 3 gün davam edən Tovuz döyüşləri ilə daha çox yadda qaldı.

27 sentyabr 2020-ci il ölkəmizin tarixinə qızıl hərflərlə daxil oldu. 30 ilə yaxındır davam edən Qarabağ probleminin həlli istiqamətində Azərbaycanın Prezidenti, Ali Baş Komandan, cənab İlham Əliyevin başçılığı altında ordumuz tərəfindən qətiyyətli addım atıldı.

Ermənistan silahlı qüvvələrinin sentyabrın 27-də törətdikləri növbəti hərbi təxribatın qarşısını qətiyyətlə alan Azərbaycan Ordusu işğal olunmuş Azərbaycan torpaqlarını azad etmişdir. **Sentyabr ayının 27-dən etibarən Milli Ordu hissələrimiz 30 ildən artıq hər bir azərbaycanlının sağalmaz yarasına çevrilmiş Qarabağ münaqişəsinin ön cəbhələrinə qəhrəmancasına atılaraq düşmən mövqələrini məhv edib.** Ordumuzun qısa müddətdə əldə etdiyi ardıcıl qələbələr xalqımızın döyüş ruhunun daha da yüksəlməsinə səbəb olmaqla, xalqımızı bir yumruq kimi düşmənlə istər ön, istərsə də arxa cəbhədə mübarizəyə köklədi [21].

29 illik Qarabağ həsrətimizə son qoyduquna görə Azərbaycan Prezidenti, Ali Baş Komandan İlham Əliyevə sonsuz təşəkkür və minnətdarlığımızı bildiririk. Bu, bir tarixdir: Ali Baş Komandan İlham Əliyevin başçılığı ilə qüdrətli Azərbaycan Ordusu şanlı tarix yazdı. Qarabağın işğaldan azad olunmuş hər yerində, hər bir kəndində, habelə Şuşada Azərbaycanın şanlı üçrəngli bayrağı dalğalanır.

Xatırladaq ki, o zaman vətənpərvərlik deyəndə, SSRİ-nin vətəndaşı üçün vətənpərvərlik nəzərdə tutulurdu. İndi isə Azərbaycan Respublikası üçün, onun maddi və mənəvi sərvətləri keşiyində dayanmalı olan insanların vətənpərvərliyindən söhbət gedir. Bu məsələ hazırda mənəvi borc olmaqla yanaşı, həm də sırf ideoloji-siyasi bir problem kimi qarşıya çıxır. Onu hər bir vətəndaşın mövqeyindən və hər bir vətəndaşın mövqeyi naminə anlamaq tələb olunur. Çünki o, azərbaycançılıq milli ideyasının tərkib hissəsidir. Alman filosofu Hegel özünün "Hüquq fəlsəfəsi" əsərində vətənpərvərlik haqqında yazırdı: "Vətənpərvərlik sözü altında çox zaman yalnız fəvqəladə qurban verməyi və davranışları başa düşürlər. Amma, əslində, o, elə bir ovqatdır ki, adi vəziyyətdə və adi həyat şəraitində dövləti substantsional əsas və məqsəd kimi başa düşür... Bu ovqat, ümumiyyətlə, etimaddır, mənim substantsional və xüsusi marağımın başqasında, yəni dövlətdə yerləşdiyini başa düşməkdir" [3].

Ümummilli liderimiz Heydər Əliyev hakimiyyətə gəldiyi ilk günlərdən başlayaraq gənclər siyasəti ilə bağlı bir çox fərman və sərəncamlar imzalamış, gənclərin milli və vətən-

pərvər ruhda tərbiyəsinə həmişə önəm vermişdir. Heydər Əliyev bu barədə demişdir: "Gənclərimiz milli ruhda tərbiyə olunmalıdır, milli-mənəvi dəyərlərimiz əsasında tərbiyələnməlidir. Gənclərimiz bizim tariximizə yaxşı bələd olmalı, dilimizi yaxşı bilməlidirlər. Hər bir gənc vətənpərvər olmalıdır, vətənpərvərlik böyük məfhumdur. Bu sadəcə orduda xidmət etmək deyil, vətənə sadıq olmaq, vətəni sevmək, torpağa bağlı olmaq - budur vətənpərvərlik" [5,9,10].

2 fevral 1996-cı ildə Respublika sarayında müstəqil Azərbaycan Respublikası gənclərinin birinci forumunda xalqımızın ümummilli lideri Heydər Əliyev çox məzmunlu nitqlə çıxış edib, gənclərin qarşısında duran proqram tələblərini bildirdi: [2].

«İndi ordumuzun 90 faizini gənclər təşkil edir, Gənclər Təşkilatının, gənclərin əsas vəzifəsi hər bir gənci, hər bir Azərbaycan övladını orduya xidmətə hazırlamaqdan ibarət olmalıdır. Bizim güclü ordumuz olmalıdır. Ona görə yox ki, biz yenidən hərbi əməliyyatlara başlamaq istəyirik. Yox, sadəcə olaraq Müstəqil Azərbaycan Respublikasının özünəməxsus güclü ordusu olmalıdır [5,14].

Xalqımızın lideri Heydər Əliyevin gənclərin forumunda məzmunlu çıxışı gəncliyimiz üçün proqram sənədinə çevrildi. Heydər Əliyevin «... gənclərimizin əsas vəzifəsi özünü müstəqil Azərbaycan Respublikasının inkişafına həsr etməkdən, müstəqil Azərbaycan Respublikasının yaşamasına, əbədi olmasına həsr etməkdən ibarət olmuşdur...» sözləri gənclərimizi həyatda və cəmiyyətdə öz yerlərini tutmaqdan ötrü istiqamətləndirdi. Mən gənclərimizə bu tövsiyəni verirəm. Öz ana dilimizi, Azərbaycan dilini mənimsəmək lazımdır, bu dildə yaxşı danışmaq lazımdır, bu dili ana dili kimi daim duymaq lazımdır, bu dili sevmək lazımdır [12, 20].

Mən arzu edirəm ki, Azərbaycan gənci Şekspiri ingilis dilində oxusun, Puşkini rus dilində oxusun, Nizamini, Füzulini, Nəsimini isə Azərbaycan dilində oxusun [5].

Hüquqi dövlət quruculuğu yolu ilə gedən Azərbaycan və bütün azərbaycanlılar Ulu Öndərin layiqli siyasi varisi ölkə Prezidenti İlham Əliyevin ətrafında birləşərək, milli azərbaycançılıq və vətənpərvərliyin vəhdəti şəraitində

müstəqilliyini daha da möhkəmləndirir. Bu gün cənab İlham Əliyevin rəhbərlik etdiyi suveren Azərbaycan sülhsevər daxili və xarici siyasət strategiyasını həyata keçirir [1].

Son vaxtlar orduya göstərilən qayğı, Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Silahlı Qüvvələrin Ali Baş Komandanı cənab İlham Əliyevin Silahlı Qüvvələrlə bağlı verdiyi sərəncam və fərmanlar, əsgər və zabitlərimizə göstərdiyi diqqət gənc hərbi qulluqçularda vətənpərvərlik hisslərinin artmasına son dərəcə müsbət təsir göstərir. Buna əyani olaraq Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Silahlı Qüvvələrin Ali Baş Komandanı cənab İlham Əliyevin 13 fevral 2019-cu ildə Beyləqan rayonu ərazisində yeni inşa edilmiş hərbi hissədə hərbi hissənin şəxsi heyəti üçün sosial-yaşayış və hərbi xidməti ilə əlaqədar yaradılmış şəraitə yüksək qiymət verməsini misal gətirmək olar [2].

Son illər şəxsən Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Silahlı Qüvvələrin Ali Baş Komandanı cənab İlham Əliyev və Müdafiə Nazirliyinin rəhbərliyi tərəfindən hərbi qulluqçuların sosial-məişət və yaşayış şəraitlərinin yaxşılaşdırılması məqsədi ilə sistemli tədbirlər yüksək templə həyata keçirilməkdə davam etdirilir.

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev 01 fevral 2019-cu ildə Azərbaycan Gəncləri Gününə həsr olunmuş respublika toplantısında deyib: [21].

“- Azərbaycan gəncləri mütləq milli ruhda tərbiyə almalıdırlar ki, gələcəkdə dövlət maraqlarını, xalqımızın milli maraqlarını layiqincə qoruya bilsinlər. Hesab edirəm ki, bu iki əsas amil hər bir gənc üçün çox vacibdir.

Mən bir daha demək istəyirəm ki, bu gün Azərbaycan gəncləri cəmiyyətimizin fəal hissəsidir. Biz haqlı olaraq gənclərimizlə fəxr edə bilərik. Bizim gənclərimiz torpaq uğrunda, Vətən uğrunda vuruşurlar. Bizim şəhidlərimizin böyük əksəriyyəti gənclərimiz olubdur. Allah bütün şəhidlərimizə rəhmət eləsin! Bizim gənclərimiz hərbi qələbələrimizi şərtləndiriblər. Aprel döyüşləri bizim şanlı tarixi qələbəmizdir və bu əməliyyatlarda iştirak edənlərin mütləq əksəriyyəti gənclərdir. Biz bu əməliyyat nəticəsində uzun illər ərzində işğal altında qalan torpaqları işğalçılardan azad etdik. O

torpaqlarda - Lələtəpədə, Füzuli, Cəbrayıl, Ağdərə rayonlarının dağlarında Azərbaycan bayrağını ucaltdıq. Bu, böyük tarixi qələbədir. Bu qələbə bir daha onu göstərdi ki, Azərbaycan xalqı işğalla heç vaxt barışmayacaq, Azərbaycan əsgəri, Azərbaycan zabiti Vətən uğrunda, torpaq uğrunda canından keçməyə hazırdır. Bu qələbə ermənilərin uzun illər ərzində yaratdıqları mifi tamamilə darmadağın etdi. Bu qələbə göstərdi ki, biz döyüş meydanında da onlardan üstünük. Bu qələbə göstərdi ki, ən əlverişsiz hərbi mövqelərdən əks hücum əməliyyatı apararaq bir çox strateji mövqelərə sahib olduq” [21].

44 gün davam edən hərbi əməliyyatlar çərçivəsində Azərbaycan Ordusu Ermənistanın 30 il ərzində qurduğu silahlı qüvvələrini darmadağın etdi və düşmən məğlubiyyətini etiraf edərək ağ bayraq qaldırdı. *Azərbaycan Ordusunun sentyabrın 27-də işğalçı Ermənistan silahlı qüvvələrinə qarşı başladığı əks-hücum əməliyyatında cəbhə uğurlarımızın ən başlıca səbəbi Prezident, Ali Baş Komandan İlham Əliyevin son 17 ildə həyata keçirdiyi güclü dövlət, güclü ordu strategiyası, milli birlik və döyüşçülərimizin ruh yüksəkliyi idi* [19].

Azərbaycan cəbhədə əldə etdiyi bu qələbələrə əsasını son 17 il ərzində qoyub. Ordumuzun güc-qüdrətinə mühüm önəm verilib, ən müasir döyüş texnikasının alınması gerçəkləşdirilib. Əsgər və zabitlərimizin sosial şəraitinin yaxşılaşdırılması daim diqqət mərkəzində saxlanılıb. Azərbaycan Prezidenti çıxışlarının birində bu barədə danışarkən deyib: “Ordu quruculuğu mənim fəaliyyətimdə həmişə birinci yerdədir. Hərbçilər də, Azərbaycan xalqı da bunu bilir. Həmişə demişəm ki, ordumuz üçün nə lazımdırsa, biz onu da edəcəyik. Biz güclü, iradəli ordu yaratmışıq. Bizim bütün silahlı birləşmələrimiz müasir standartlara cavab verir və döyüş tapşırığını şəərəflə, vicdanla, cəsarətlə yerinə yetirir. Bu gün əks-hücum əməliyyatında bizim müxtəlif silahlı birləşmələrimiz iştirak edir və vahid komandanın rəhbərliyi altında əks-hücum əməliyyatı uğurla gedir. Bütün silahlı birləşmələr arasında koordinasiya tam şəkildə təmin edilib. Əminəm ki, bu əks-hücum əməliyyatının bundan sonra da uğurlu nəticələri olacaqdır” [21].

İdman akademiyasının professor-müəllim və tələbələri Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Silahlı Qüvvələrin Ali Baş Komandanı cənab İlham Əliyevin tələbini daim diqqət mərkəzində saxlayır, idmançı-tələbələrə vətəndaşlıq şüurunun aşılmasını, onların Vətənə sədaqət ruhunda tərbiyəsi üçün istər dərslərdə, istərsə də dərslərdən arı idman tədbirlərində bütün imkanlardan istifadə edirlər. Bu gün gənclərin vətənpərvərlik tərbiyəsi xüsusilə aktualıq kəsb edir. Çünki Azərbaycan Ordusu əks-həmlə əməliyyatına başlayaraq işğal olunmuş Azərbaycan torpaqlarını uğurla azad etmişdir. Buna görə də tələbə gənclərin vətənpərvərlik ruhunda tərbiyəsi biz professor-müəllim və tələbələrin başlıca vəzifəsinə çevrilmişdir.

Azərbaycan xalqının milli suverenliyi təmin edildiyi vaxtdan indiyədək keçdiyimiz ağırılı-acılı yolda Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının tələbələrinin vətənpərvərlik təşəbbüsünü təqdirəlayiq hesab etmək olar. Akademiyamızda aparılan ictimai-faydalı işlər nəticə etibarilə tələbələrdə zəhmətsevərlik, vətənpərvərlik və həyatda öz yerini tutmaq kimi keyfiyyətlər tərbiyə edir.

Mənfur düşmənlə ölüm-dirim savaşında I və II Qarabağ müharibəsində Vətən uğrunda qəhrəmancasına həlak olmuş Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının şəhid olan tələbə və məzunlardan İlqar İsmayılov, Əliyər Əliyev (Azərbaycanın Milli Qəhrəmanları), Afaq Həsənov, Arif Məmmədov, Mais Hacıyev, Eldar Əsədov, Səməd Fərzəliyev, Rafiq İsmayılov, Məhərrəm Cəbrayilov, Ərəstun Bəylərov, Mirzə Abbasov, Şakir Abbasov, Eldost Hüseynov, Fərid Məmmədov, Telman Ələkbərov, Muxtar Qasımlı, İqbal Aslanlı, Ürfan Orucov, Rəşad Babayev, Vüqar Vəliyev, Siyavuş Muradov, Pərvin Əlizadə, Ramil Yusifzadə, Nəriman Əlizadə, Ramid Əliyev və başqaları kimi igid və cəsur tələbə və məzunlarımızın şəxsi nümunəsi bizə deməyə əsas verir ki, Azərbaycan xalqı qəhrəman xalqdır. Bu xalq öz vətəninə göz bəbəyi kimi qorumağa hazır olan mətin gənclər yetişdirmişdir. Erməni qəsbkarlarına qarşı ölümdirəm savaşında həlak olmuş qəhrəmanlarımızın ibrətamiz həyatı, şəxsi nümunələrinin ön plana

keçməsi hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsi işində mühüm rol oynayır [13, 18].

Azərbaycanın yaradıcı gənclərinin əsas ali təhsil ocaqlarından biri olan Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının (ADBTİA) idmançı gəncləri də bu dövrdə fəal iştirak etdilər. ADBTİA-nın əməkdaşları, tələbələri və məzunlarından 50-dən çox insan İkinci Qarabağ Vətən müharibəsində düşməne qarşı üz-üzə vuruşdu, dövlətimizin ərazi bütövlüyünün bərpası üçün canını, qanını əsirgəmədi. Onlardan 13 nəfəri 44 günlük İkinci Qarabağ müharibəsində torpaqlarımızın azadlığı uğrunda qəhrəmancasına şəhid olub, 11 nəfər yaralanıb və müharibə əlili olublar. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının tələbə və məzunları İkinci Qarabağ müharibəsində misilsiz rəşadət göstərdilər.

Əlbəttə, müharibə təkə döyüş meydanında, ön cəbhədə getmirdi. Arxa cəbhədə də xalqımız əlindən gələn qədər hər sahədə ordu-muza dəstək olmağa çalışırdı [21].

Ulu öndər Heydər Əliyev beynəlmiləli gənclərlə görüşündə demişdir: “Lazımı qayda-da müharibə etmək üçün, möhkəm və mütəşəkkil surətdə arxa lazımdır” [7, 8]. ADBTİA-nın tələbələri də arxa cəbhə əsgərləri kimi öz sahələrində ordumuza, xalqımıza dəstək olmaq üçün müxtəlif tədbirlər keçirdilər, bu savaşa öz töhfələrini verdilər. Akademiyanın rəhbərliyi müstəqillik, dövlət quruculuğu prosesində hərbi-fiziki tərbiyənin aktuallığına, onun elmi-nəzəri əsaslarına ciddi fikir vermiş, onlayn vasitə ilə şəhidlərimizin xatirəsi yad edilmiş, milli qəhrəmanların adlarına foto-stendlərin tərtibində, onların adına turnirlərin keçirilməsinə, dərsləklərdə, kitablarda, foto-albomlarda, hərbi quruculuq sahəsində gənc nəslin fəaliyyətinin işıqlandırılmasında, şəhid idmançıların ailələrinə yardımın göstərilməsində, Milli ordumuzun yaradılmasında, İstiqlal, Dirçəliş günlərinin təntənəli şəkildə qeyd edilməsində, torpaqlarımızın 20%-dən çoxunu zəbt etmiş erməni vandalizmi üzərində qələbəni təmin etmək üçün orduya gücü çatan köməklik etmişdir. Akademiyada onlayn keçirilən görüşlərdə Müzəffər Ali Baş Komandan İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə şanlı ordumuzun döyüş



meydanında qazandığı tarixi qələbədən, xalqımızın birliyi və şücaətindən bəhs edilir, Vətən müharibəsi iştirakçıları keçdikləri şərəfli döyüş yolundan danışır, həmçinin tədbir iştirakçılarını maraqlandıran suallar cavablandırılırdı. Görüşlərin keçirilməsində məqsəd Vətən müharibəsində qazanılan tarixi qələbə barədə tələbələrə məlumatlandırmaq, qəhrəmanlarımızı, şəhidləri böyüməkdə olan gənc nəsə yaxından tanımaq, akademiya vətənpərvərlik hissini aşılamaqdan ibarətdir. Ali Baş Komandana, Azərbaycan ordusuna sonsuz inamını göstərmək, əsgərlərimizə və xalqımıza ruh yüksəkliyi bəxş etmək üçün akademiyanın tələbələri 44 günlük Vətən müharibəsi dövründə pandemiya və karantin rejiminin məhdudiyətlərinə baxmayaraq, vətənpərvərlik nümunəsi göstərildilər.

Qəlbi vətən sevgisi, yurd həsrətilə döyünən hər bir Azərbaycan gənci kimi idman akademiyasının tələbə və gənc əməkdaşları da istər ön, istərsə də arxa cəbhədə dövlətimiz və xalqımız üçün böyük önəm daşıyan bu tarixi hadisədə yaxından iştirak etdilər, qələbəyə gədən yolda öz töhfələrini əsirgəmədilər. Onlar

göstərdilər ki, Azərbaycan gənci həm döyüşkən, həm də yaradıcıdır.

Qeyd edək ki, Silahlı Qüvvələrə Yardım Fondu Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2002-ci il 17 avqust tarixli 755 nömrəli Fərmanı ilə Silahlı Qüvvələrimizin müasir tələblər səviyyəsində inkişafını təmin etmək, onun maddi-texniki bazasını möhkəmləndirmək və zəruri sosial tədbirləri maliyyələşdirmək məqsədilə yaradılıb [6, 17].

İlk gündən hamı bacardığı qədər əsgərlərimizə yardım etməyə can atırdı. Kimi yardımlar toplayıb aparır, böyük şirkətlər, idarə və nazirliklər isə Silahlı Qüvvələrə Yardım Fonduna yardım edirdilər. **Bu həlledici günlərdə ADBTİA da ön cəbhəyə dəstək oldu.** Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası 50 min manat məbləğində Azərbaycan Respublikasının Silahlı Qüvvələrinə Yardım Fonduna vəsait köçürmüşdür. Məqsəd düşmənin hərbi təxribatının qarşısının alınması, ölkəmizin ərazi bütövlüyünün, eyni zamanda, mülki əhalinin təhlükəsizliyinin təmin edilməsi üçün zəruri əks-həmlə tədbirlərinin həyata keçirilməsinə dəstək göstərməkdir [21].



Ordumuza dəstək məqsədilə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tərəfindən oktyabrın 5-də ordu qərargahına yüksək keçidli avtomobillər kateqoriyasına aid, texniki imkanları hərbi nəqliyyat va-

sitələrinə uyğun olan “Mitsubishi Pick-up L200” avtomobili təqdim olunub. Həmçinin akademiyanın, inzibati heyət və tələbələrə döyüş bölgəsindəki əsgərlərimizə dəstək məqsədilə ürək sözlərini əks etdirən əsgərə məktub-

lar yazıb, akademiya tərəfindən hazırlanan hədiyyə paketlərinə əlavə edərək cəbhə bölgəsinə göndərirlər.



Belə səfərlər həm hərbi hissələrin şəxsi heyətinin, həm də mülki əhalinin döyüş ruhunun, mənəvi-psixoloji hazırlığının yüksəldilməsində müstəsna rol oynayır. Hazırda, əsgərlərdə yüksək döyüş ruhu var. Onların ruh yüksəkliyinə diqqət edək, öz dəstəyimizlə onları bir az da ruhlandıraraq. Hamılıqla “Qarabağ Azərbaycandır!” deyək.



Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının professoru Bəxtiyar Rüstəmov və dosent Yusif Quliyev akademiyanın məzunu Hüseynov Eldost Azər oğlunun qəbrini ziyarət edən zaman.

Eldost Tərtərdə qəhrəmancasına şəhid olub. Şəhidin anasına oğlu üçün hazırlanmış xüsusi medal, kubok hədiyyə etmişdilər. Allah şəhidlərimizə rəhmət eləsin! Şamaxı rayonu.



Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının (ADBTİA) professor-müəllim və tələbələri şəhidlərimizin xatirəsini onlayn vasitəsilə dərin ehtiramla yad ediblər.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 29 dekabr 2020-ci il tarixli Elmi Şurasının qərarına əsasən İkinci Qarabağ müharibəsində şəhid olmuş 13 nəfər məzunun - Məmmədov Fərid Vəhəd oğlu, Ələkbərov Telman İncilab oğlu, Babayev Rəşad Ağabəy oğlu, Əlizadə Nəriman Nurəhməd oğlu, Astanlı İqbal İlqar oğlu, Vəliyev Vüqar Emin oğlu, Qasımlı Muxtar Əli oğlu, Orucov Ürfan Firdovsi oğlu, Əlizadə Pərvin Vüqar oğlu, Yusifzadə Ramil Adəm oğlu, Muradov Si-

yavuş Akif oğlu, Hüseynov Eldost Asəf oğlu, Əliyev Ramid Kamil oğlunun adlarına fəxri təqaüd təsis olunmuşdur.

Fəxri təqaüd 2020/2021-ci tədris ilindən etibarən birinci tədris ilinin birinci semestrindən başlayaraq 5 (beş) il müddətinə təsdiq olunan meyarlara əsasən hər tədris semestri üzrə aşağıda adları göstərilən əlaçı tələbələrə veriləcək: Qurbanlı Ümidvar Rac oğlu (149A1 qr., “İdman menecmenti və kommunikasiya” ixtisası üzrə), Quliyeva Sevda Sahib qızı (137A1 qr., “Bədən tərbiyəsi və idmanda reabilitasiya” ixtisası üzrə), İbrahimli Aqil Arif oğlu (140A2 qr., “İdman menecmenti və kommunikasiya” ixtisası üzrə), Mirzəyeva Nəzrin Qəzənfər qızı (158A11 qr., “Bədən tərbiyəsi və idman” ixtisası üzrə), Sadıxov Vüsal Alxan oğlu (158A15 qr., “Bədən tərbiyəsi və idman” ixtisası üzrə), Rzayev Tural Səliman oğlu (117A8 qr., “Məşqçi” (idman növü üzrə), Bağışov Araz Mehman oğlu (159A2 qr., “Bədən tərbiyəsi və idman” ixtisası üzrə), Hüseynov Toğrul Rasim oğlu (128A6 qr., “Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq müəllimliyi” ixtisası üzrə), Məlikzadə Ülvi Ziya oğlu (FSFPES Sabah qr., “İdman menecmenti və kommunikasiya” ixtisası üzrə), Cəfərquluzadə Eltun Nəmiq oğlu (127A2 qr., “Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq müəllimliyi” ixtisası üzrə), Abbaslı Nəzrin Nəmiq qızı (127A1 qr., “Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq müəllimliyi” ixtisası üzrə), Fazilov Cəmil Yunis oğlu (120A3 qr., “Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq müəllimliyi” ixtisası üzrə), Rəhimov Ruslan İbrahim oğlu (147A1 qr., “İdman menecmenti və kommunikasiya” ixtisası üzrə) [21].

Təqaüdün ümumi məbləği 100 manat təşkil edir. Şəhid olmuş akademiyanın məzunlarının adları tədris otaqlarına verilmiş, girişdə lövhələr vurulmuş və guşələr yaradılmışdır.

Şərəfli döyüş yolu keçmiş Azərbaycan övladlarının tarixi şücaətləri yaddaşlardan silinmir. Amma unutmamaq olmaz ki, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının professor-müəllim və tələbə kontingenti ön və arxa cəbhədə də var gücləri ilə çalışırlar.

Ön cəbhə ilə arxa cəbhənin vəhdəti, xalqın öz xilaskarına maddi və mənəvi yardımını

böyük qələbənin qazanılmasında mühüm rol oynayır.

Azərbaycan Prezidenti, Ali Baş Komandan İlham Əliyevin dediyi kimi: “Hər şey vətən üçün, hər şey cəbhə üçün, hər şey qələbə üçün”. Bu, bütün idman akademiyasının professor-müəllim və tələbələrinin şüarına çevrilmişdir. Qələbə xalqımızın əzmkarlığı, inamı ilə qazanılmışdır.

**Tədqiqatın obyektı** – ADBTİA-nın tədris hissəsi və tədris ocağıdır.

**Tədqiqatın məqsədi** – ADBTİA-nın tələbələrinin fiziki hazırlıq sistemini təkmilləşdirmək və Silahlı Qüvvələrdə xidmət etməyə hazırlamaq.

**Tədqiqatın fərziyyəsi** – tədris ocağında bədən tərbiyəsi və idman üzrə tədris prosesini yaxşılaşdırmaq və elmi əsaslandırılmış hərbi-texniki idman növünün inkişafının idarə edilməsi. Bütün bunlar gənclərin Silahlı Qüvvələrdə xidmət etmə hazırlığı keyfiyyətinin yüksəlməsinə imkan verir.

#### **Tədqiqatın vəzifələri:**

1. Vətənpərvərlik, tərbiyə müstəqil dövlətin əsas atributlarından biridir. Bu baxımdan ADBTİA-da təhsil alan bütün tələbələr və məzunların iradəsini və mənafeyini ifadə edən müstəqil Azərbaycan Respublikasının dövlət mənafeyi yeni, müstəqil vətənpərvərlik tərbiyə sisteminin yaradılmasını tələb edir;
2. İdman akademiyasının vətənpərvərlik tərbiyə sistemi Azərbaycan xalqının vətənpərvərlik, milli vüqar və döyüş ənənələri, habelə mədəni dirçəlişinin əsasında durmaq birinci dərəcəli fəaliyyət sahəsidir.
3. İdman Akademiyasında hərbi-fiziki hərəkətlərin və oyunların təşəkkülünü tədqiq etmək, onları toplamaq, növlərini səciyyələndirmək, mahiyyət və məzmununu açmaqla gənc nəslin fiziki tərbiyəsindəki yerini göstərmək, bunları sistemə salmaq.
4. İdman Akademiyasında hərbi-fiziki hərəkətlərin və oyunların əməli növlərinin inkişaf yollarını və amillərini, onların milli mahiyyətini aşkara çıxarmaq.
5. İdman Akademiyasında təhsil alan tələbə-gənclərin hərbi hazırlığı və fiziki tərbiyəsi

ilə əlaqədar vətənpərvərlik tərbiyəsini və tədris-tərbiyə amillərini müəyyənləşdirmək.

**Qarşıya qoyulan vəzifələri həll etmək üçün aşağıdakı metodlardan istifadə olunmuşdur:** Arxiv və xidməti sənədlərdən xarici və keçmiş hərbi-fiziki tərbiyə sahəsindəki müəlliflərin ədəbiyyat mənbələrinin öyrənilməsi və təhlili, söhbətlər, müşahidələr, Vətəni Müdafiyyə Hazıram (VMH kompleksi növlərindən istifadə edərək kütləvi sınaqlar (testlər), pedaqoji tədqiqatlar, çoxölçülü statistika və sınaq nəzəriyyəsinin riyazi metodu.

**Tədqiqatın metodoloji əsasını** – təhsil sahəsində irəli sürülmüş müddəalar, müasir pedaqoqların vətənpərvərliyə dair fundamental tədqiqatları nəticəsində meydana çıxan ideyalar və pedaqoji ədəbiyyatdakı elmi-nəzəri fikirlər təşkil edir.

**Tədqiqatın elmi yeniliyi** – ondan ibarətdir ki, idman akademiyasının mərdlik və qəhrəmanlıq salnaməsinə istinad edən igid tələbə və məzunlarımızın şücaət və qəhrəmanlığına dair tarixi faktlar bugünkü hadisələrlə əlaqələndirilir və qeyd edilir ki, bu gün vətənpərvərlik tərbiyəsi bizim tələbə-gənclərə daha çox lazımdır.

**Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti** – ondan ibarətdir ki, idman akademiyasında vətənpərvərlik tərbiyə məsələləri tarixi qaynaqlar, mənbələr, qabaqcıl hərbcilərin, sərkərdə və generalın fikirləri zəminində yeni baxımdan təhlil edilib, ümumiləşdirmələr aparmaqla bugünkü gənclərin vətənpərvərlik tərbiyəsini daha da zənginləşdirməyə şərait yaradır.

**Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti** – ondan ibarətdir ki, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında, hərbi hissələrdə, hüquq mühafizə orqanlarında bədən tərbiyəsi və idman sahəsində çalışan çoxsaylı zabıt və gizirləri, idman mütəxəssislərini vətənpərvərlik tərbiyə məsələlərinə dair zəngin tarixi biliklərlə silahlandırmaqla yanaşı onları gənclərlə həmin sahədə yaradıcı fəaliyyətə təhrik edir.

## ƏDƏBİYYAT

1. *Azərbaycan Təhsil Qanunu*, Bakı, 1993, 9 səh.

2. **Abiyev A.Q., Qurbanov H.H., Ramazanov Ə.X.** *Orduda fiziki hazırlığın təşkilinin nəzəri əsasları*. «Adiloğlu» MMC. Bakı, 2004. 248 səh.
3. **Çobanov M., Piriyev H.** *Ali hərbi məktəblərdə işin təşkili*. Bakı. 2005. 165. Arxeologiya, 1992, № 2.
4. **Fətəliyev X.** *Hərbi idman oyunları*. «Maarif». Bakı. 1978. 56 səh. 1977. 91 səh.
5. *Forum qurtardı...Forum davam edir...* «Aypara» mətbəəsi. Bakı 1997. 25səh.
6. **Fəzail Ağamalı.** *İlham Əliyev: Heç bir təzyiq məni öz yolumdan çəkindirə bilməz*. OSCAR NPM, Bakı, 2003, 236 səh.
7. **Fikrət Qoca.** «Heydər Əliyev» (xronologiya). «Araz» nəşriyyatı. Bakı. 2004. 169 səh.
8. **Hüseynov S.Q., Novruzov A.B.** *İlham Əliyev diplomatiyasının nailiyyəti*. Bakı. «Nurlan». 2001. 388 səh.
9. **Heydər Əliyev.** *Azərbaycan Respublikasının Prezidenti Heydər Əliyevin yeni 2001-ci il yeni əsr və üçüncü minillik münasibətilə Azərbaycan xalqına müraciəti*. XXI YNE. Bakı, 2001. 183səh.
10. **Həsənov B.** *Faydalı təşəbbüs hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsi sahəsində OADKYC*. Azərənəşr. Bakı. 1996.20səh.
11. **İbrahimov N.** *Müstəqil Azərbaycanın gələcəyi gənclərindir*. «Azərbaycan» nəşriyyatı. 1996. 8-11 səh.)
12. **Qurbani A.** *Qanadlan, Şahinim! Haydi, Cəsurlar!* Hərbi nəşriyyat. Bakı, 1998. 135 səh.
13. **Quliyev D.Q.** *Şəhid idmançılar*. «İşıq». Bakı, 1995. 84 səh.
14. **Quliyev D.Q.** *XX əsrin qan yaddaşı*. Azərbaycan texniki universitetinin mətbəəsi. Bakı, 1998, 151 səh.
15. **Quliyev D.Q.** *Tələbə gənclərin hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsi*. Azərbaycan DBTİA-nın mətbəəsi. Bakı, 1996. 37 səh.
16. **Quliyev D.Q.** *Gənclərin hərbi-fiziki tərbiyəsində idman növlərinin təsiri*. Məqalə. Azərbaycan Gənclərinin mədəni tərbiyəsinin aktual problemləri. Bakı, 2003, s.102-103.

17. **Quliyev D.Q.** *Azərbaycanın idman tarixində Heydər Əliyev mərhələləri.* Məqalə. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası. Bədən tərbiyəsi və idmanın aktual problemlərinə həsr edilmiş professor-müəllim heyətinin elmi-praktik konfrans materiallarının tezisləri. Bakı, 24-26 may, 2006, 9-11 səh.
18. **Quliyev D.Q.** *Tələbələrin vətənpərvərlik tərbiyəsi.* Məqalə. Respublika Gənclər İdman Nazirliyinin elmi-metodik konfrans materiallarının tezisləri. Bakı, may, 2007. 0,2 ç.v.
19. **Quliyev D.Q.** *İlham Əliyev və Azərbaycan gəncliyi.* Monoqrafiya. «Təknur» MMC-nin mətbəəsi. Bakı, 2013, 20,5 ç.v.
20. <https://www.mys.gov.az/gencler-siyasati/gencler-forumları/7/Azərbaycan-genclerinin-forumları>
21. **Quliyev D.Q.** *İkinci Qarabağ Müharibəsində idman akademiyasının vətənpərvərlik nümunəsi.* Olimpnews.az № 12 (1472, 13-19 aprel 2021-ci il), 5s.

## ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ АКАДЕМИИ СПОРТА ВО ВТОРОЙ КАРАБАХСКОЙ ВОЙНЕ

док.п.н., проф. Д.Г. Гулиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[dilgam.guliyev@sport.edu.az](mailto:dilgam.guliyev@sport.edu.az)

**Аннотация:** В статье говорится о совершенствовании системы физической подготовки студентов АГАФКС, подготовке к службе в Вооружённых силах, 44-дневной Второй Карабахской войны в истории Азербайджана, освобождение азербайджанской армией оккупированных на протяжении почти 30 лет азербайджанских земель, борьба с врагом нашего народа, объединившегося в один кулак, как на фронте, так и в тылу, содержательное выступление лидера нашего народа Гейдара Алиева на молодёжном форуме, указы и указы Президента Азербайджанской Республики, Верховного Главнокомандующего Вооружёнными силами г-на Ильхама Алиева о Вооружённых силах, сильное государство, сильная армейская стратегия, реализуемая Верховным Главнокомандующим Ильхамом Алиевым на протяжении 17 лет, поддержка административного персонала и студентов академии наших солдат в зоне

боевых действий, реабилитация раненых во время Второй Карабахской войны участников Спортивной академии, активная волонтерская деятельность студентов академии наряду с онлайн-уроками, об учреждении почётных стипендий 13 выпускникам Второй Карабахской войны, а также другие проблемы нашли своё решение.

**Ключевые слова:** Президент, Верховный Главнокомандующий, Карабах, армия, фронт, тыл, победа, патриотизм, «Философия права», молодёжь, независимость, Вооружённые силы, Министерство обороны, Фонд помощи, учёный совет, профессор-преподаватель, студенческий контингент, стипендия, выпускник, «Спортивная журналистика», «Спортивный менеджмент», «Спортивная медицина и реабилитация», коммуникация, спортивная академия, шахид, инвалид войны, физическая культура, допризывная подготовка.

## PATRIOTIC UPBRINGING OF THE ACADEMY OF SPORT IN THE SECOND KARABAKH WAR

Sc. D., prof. D.G. Guliyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[dilgam.guliyev@sport.edu.az](mailto:dilgam.guliyev@sport.edu.az)

**Annotation:** The article talks about improving the system of physical training of Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport students, preparing for service in the Armed Forces, the 44-day Second Karabakh War in the history of Azerbaijan, liberation by the Azerbaijani army of the Azerbaijani lands occupied for almost 30 years, the fight against the enemy of our people, united in one fist, both at the front and in the rear, orders and decrees on the Armed Forces, of the President of the Republic of Azerbaijan, Supreme Commander-in-Chief of the Armed Forces Mr. Ilham Aliyev, a strong state, a strong army strategy implemented by the Supreme Commander-in-Chief Ilham Aliyev for 17 years, support of the administrative staff and students of the academy to our soldiers in the combat zone, rehabilitation of the partici-

pants of the Sports Academy wounded during the Second Karabakh War, active volunteer activities of students of the academy along with online lessons, on the establishment of honorary scholarships for 13 graduates of the Second Karabakh War, as well as other problems have found their solution.

**Keywords:** *President, Supreme Commander-in-Chief, Karabakh, army, front, rear, victory, patriotism, "Philosophy of Law", youth, independence, Armed Forces, Ministry of Defense, Aid Foundation, Academic Council, professor-teacher, student contingent, scholarship, graduate, "Sports journalism", "Sports management", "Sports medicine and rehabilitation", communication, sports academy, martyr, disabled war veteran, physical education, pre-prescription training.*

## MÜXTƏLİF ŞİDDƏTLİ FİZİKİ YÜKLƏRİN İCRASI ZAMANI QANDA SÜD TURŞUSUNUN VƏ QLÜKOZANIN ORQANİZMİN ENERGETİK MÜBADİLƏSİNDƏ ROLUNUN TƏDQIQI

prof. X.M. Qasimov, Q.D. Yusifov, Ş.M. Nəhmətli

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

Tibbi – bioloji elmlər kafedrası

[khalil.gasimov@sport.edu.az](mailto:khalil.gasimov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Məqalədə müxtəlif şiddətə və müddətə malik fiziki yüklərin enerjiyə olan tələbatının ödənilməsində energetik mexanizmlərin rolu araşdırılmışdır. Enerji yaranmasında enerji alaktat, laktat və toxuma tənəffüsü prosesində yaranır, əsas oksidləşən substrat rolunu skelet əzələləri və qara ciyərdə toplanan qlükogen və qanın qlükozası oynayır. Alaktat mexanizmlər yalnız işin əvvəlində 1-2 dəqiqə müddətində təmin edir. İşin müddəti artdıqca, qlükoliz proses güclənir. Bu prosesin intensivliyini qanda toplanan süd turşusunun qatılığına səviyyəsinə görə qiymətləndirmək olar. Müəyyən olunmuşdur ki, maksimal şiddətli yüklərin icrasından sonra süd turşusunun qatılığı qanda  $6,20 \pm 2,50$  mmol/l olmuşdursa, submaksimal şiddətli yüklərdən sonra  $26,50 \pm 4,7$  mmol/l - ə qədər artmışdır. Bu zaman qlükozanın qatılığı qanda  $6,10 \pm 0,12$  mmol/l maksimal şiddətdə,  $8,50 \pm 0,15$  mmol/l isə submaksimal yükədən sonra olmuşdur.

**Açar sözlər:** *şiddət zonaları, fiziki yüklər, qlükoza, süd turşusu, energetik mübadilə, metabolizm.*

**Giriş.** Şiddətindən və müddətindən asılı olmayaraq istənilən işin icrası enerjiyə olan tələbatı artırır. Enerjiyə olan tələbatın ödənilməsində əsas yeri karbohidratlar tutur, onlar intensivliyindən, müddətində asılı olmayaraq işin icrası üçün tələb olunan ATF – in resintezində başlıca energetik substrat hesab olunurlar. Karbohidratların skelet əzələlərində və qara ciyərdəki ehtiyat imkanlarından fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi, yorulma prosesinin

inkişafı və bərpa olunmanın sürəti asılı olur [1; 3; 4; 7].

Karbohidratlar energetik proseslərdə yalnız qlükoza və qlükogen, onların metabolizminin aralıq məhsulları şəklində qoşulurlar. Nazik bağırsaqlardan qana keçən qlükoza bədəndə paylanır, qara ciyərdə və skelet əzələlərində müəyyən qədər depolanır. Qlükozanın qara ciyər və skelet əzələlərində toplanmasını və yenidən parçalanmasını mədəaltı vəzinin (insulin və qlükogen) və böyrəküstü vəzilərinin beyin maddəsinin hormonları (adrenalin və noradrenalin) tənzimləyir. Sərbəst qlükoza qanda, limfada və beyinin daxili maddəciklərinin mayesində (likvorda) olur. qanda qlükozanın miqdarı qara ciyər qlükogenin hesabına nisbi sabit halda qalır ( $4,4-6,0$  mmol/l), yaxud,  $80-120$ mq% olur (hər 100 ml qanda). Qanda sərbəst qlükozanın 70%-i energetik proseslərdə, yalnız 30%-i isə plastik proseslərdə sərf olunur. Orqanizmin qida ilə qəbul etdiyi qlükozanın yalnız 5%-i qara ciyərdə depolanır. Qanın qlükozasının 90%-i beyin toxuması üçün energetik substrat kimi sərf olunur. Gərgin əzələ işində qara ciyərdə qlükogen ehtiyatları tükənən zaman qanın qlükozasından skelet əzələləri də energetik substrat kimi istifadə edirlər.

Karbohidratların hüceyrədaxili mübadiləsi qlükozadan qlükogenin sintezini, qlükogenin yenidən qlükozaya parçalanmasını (qlükolizi), qlükozanın və qlükogenin parçalanmasını, enerjinin ayrılmasını və qlükoneogenez proseslərini əhatə edir. Karbohidratlardan enerjinin ayrılması bütün hüceyrələrdə anaerob və aerob yolla baş verir. Bu iki yol bir-biri ilə sıx qarşılıqlı əlaqədə olur və biri digərini tamamlayır.

Əzələ fəaliyyəti zamanı qlükoza və qlükogen tədricən metabolizmə uğrayaraq ATF – in resintezini həyata keçirir. ATF – in resintezini

icra olunan işin şiddətindən və müddətindən asılı olur, işin davam etmə müddəti skelet əzələlərindəki qlikogenin miqdarından asılı olur. Intensiv fiziki yüklərin enerji təminatında qlikogenin səfərbər olunması (parçalanması) və qlükozanın oksidləşməsi (qlikoliz) güclənir. İşin icrasının əvvəlində əzələlərdəki qlikogenin intensiv olaraq parçalanması baş verir ki, bu da işin şiddətindən və müddətindən asılı olur [3; 5; 6]. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, uzunmüddətli işlərin icrası zamanı qlükozanın qatılığının azalmasına 90 dəqiqədən sonra müşahidə olunur. Enerjinin anaerob mexanizmlərdə (KRF və qlikogen) yaranmasına uzunmüddətli işin şiddəti oksigenin maksimal sərfinin 60-75% səviyyə olduğu zaman yüksəlir. Maksimal və submaksimal şiddətli işlərin enerji təminatında əsas rol kreatinfosfat və qlikoliz proseslərində alınan enerji oynayır [4; 5].

İntensiv şiddətli və uzunmüddətli fiziki yüklərin təsiri zamanı enerjiyə olan tələbatın artması səbəbindən oksigen tələbatının həcmi də artır. Lakin oksigenin tələbatının özünün maksimal səviyyəsinə bir qədər gec çatması səbəbindən qlikogen müəyyən qədər anaerob qlikoliz şəraitində parçalanır, əzələlərdə çoxlu miqdarda süd turşusu toplanır və sonra qana diffuziya edir. Süd turşusunun toplanması idmançının qanında metabolik asidoz yaratmaqla daxili mühit mayelərində bir sıra fermentlərin aktivliyini azaldır, işin icra qabiliyyətinin və sürətinin enməsinə təsir edir. Lakin, idmançılara tətbiq olunan maksimal və submaksimal şiddətə və müddətə malik yüklərin onların metabolik statusuna təsiri az öyrənilmişdir. Ona görə də metabolik statusda yaratdığı dəyişikliklərin qanda qlükoza, süd turşusuna və qanın turşu – qələvi tarazlığına göstərdiyi təsirin öyrənilməsi tədqiqatın əsas məqsədi olmuşdür.

**Tədqiqat metodları.** Yoxlamalar 20-22 yaşlı ağırliqaldıranların üzərində aparılmışdır. Onların bədən kütləsi 65 kq, boyu isə 168 sm olmuşdür. Onlar veloerqometrə (yaxud, step – testdə), müvafiq olaraq maksimal və submaksimal şiddətə malik olan yükləri icra etmişdir (maksimal yükləri 15 saniyə, maksimal şiddətli yükləri 50 saniyə, submaksimal şiddətli yükləri isə 3 dəqiqə müddətində). Veloerqometrə pedalların fırlanma sürəti sabit ola-

raq bir dəqiqədə 75 dövrə/dəq, şiddətin artırılması yüklərin artırılması hesabına olmuşdur. Təcrübələrin əvvəlində idmançı 30 dəqiqə nisbi sakitlik vaxtında olmuş, heç bir isinmə hərəkəti vermədən keçilən tapşırıqları icra etmişdir. Təcrübələrin hər biri bir gündə aparılmışdır. Müayinə olunanların funksional göstəriciləri hər bir yükün icrasından əvvəl və sonra ölçülmüşdür. Bunun üçün mövcud ölçmə metodlarından istifadə olunmuşdur. Biokimyəvi göstəricilərdən qlükoza – qlükozamerin, süd turşusu – laktatomerin, qanın pH-ı lakmus testlərinin köməyi ilə aparılmışdır. Alınan nəticələr riyazi statistikanın metodlarının köməyi ilə aparılmışdır.

**Nəticələrin təhlili.** İdmançılara illik hazırlıq prosesində qarşıda duran strategiyaya uyğun olaraq maksimal və submaksimal şiddətli hərəkət tapşırıqlarının icrası tapşırıqlır. Bu tapşırıqların hər bir variantının icrasından əvvəl və sonra onların orqanizmində baş verən funksional və biokimyəvi göstəricilər təyin olunmuş və ümumiləşdirilərək cədvəl halına salınmışdır (cədvəl 1).

**Cədvəl 1**

***Müxtəlif şiddətli fiziki yüklərin idmançılarının qanının biokimyəvi göstəricilərinə təsirinə dinamikası (I yoxlama təcrübəsinin əvvəlində), (M ± m)***

İşin intensivliyi	Göstəricilər		
	Qlükoza, mmol/l	Süd turşusu, mmol/l	pH, ş.v.
Maksimal şiddətli yük	3,90 ± 3,30	3,30 ± 3,20	7,34
	4,87 ± 0,10	4,20 ± 3,10	7,20
Maksimala yaxın şiddətli yük	3,90 ± 3,30	3,30 ± 3,20	7,34
	5,90 ± 0,12	9,30 ± 3,10	7,0
Submaksimal şiddətli	3,90 ± 3,30	18,8 ± 3,15	7,34
	6,90 ± 0,11	20,30 ± 3,10	6,80

**Qeyd:** sürətdə - nəzarət qrupunun göstəriciləri  
**Nəzarətdə** - təcrübə qrupunun göstəriciləri.



**Cədvəl 2.**  
**Müxtəlif şiddətli fiziki yüklərin icras zamanı**  
**qanda süd turşusu, qlükoza və pH – in**  
**göstəricilərinin dəyişilməsinin dinamikası**  
**(II yoxlama, təcrübə dövrünün sonunda),**  
**(M ± m)**

İşin intensivliyi	Göstəricilər		
	Qlükoza, mmol/l	Süd turşusu, mmol/l	pH, ş.v.
Maksimal şiddətli yük	4,50 ± 0,10	5,63 ± 3,30	7,30
	6,10 ± 0,12	6,20 ± 2,50	7,20
Maksimala yaxın şiddətli yük	4,50 ± 0,10	6,63 ± 3,30	7,30
	7,10 ± 0,11	11,0 ± 2,60	7,0
Submaksimal şiddətli	4,50 ± 0,10	6,63 ± 3,30	7,30
	8,50 ± 0,15	26,50 ± 4,70	6,96

**Qeyd:** sürətdə - nəzarət qrupunun göstəriciləri  
**Nəzarətdə** - təcrübə qrupunun göstəriciləri.

Göründüyü kimi, qanın biokimyəvi tərkibində qlükozanın və süd turşusunun qatılığı nisbi sakitlik vaxtı müəyyən qədər sabit olur. İdmanla məşğul olmayanların qanında qlükozanın qatılığı 3,30-5,50 mmol/l, süd turşusunun qatılığı isə qan plazmasında 1,00-2,50 mmol/l, qanın turşu – qələvi tarazlığının göstəricisi (pH-ı) 7,35-7,45 ş.v. təşkil etmişdir.

Fiziki yüklərin təsirindən sonra (həmçinin, mühit amillərinin, farmakoloji preparatların, stressorların və s.) qanın bir çox göstəriciləri kimi, qlükozanın, süd turşusunun qatılığı və pH-ın göstəricisində müəyyən dəyişikliklər yaranmış olur. Ona görə də qanda baş verən bu göstəricilərin miqdarına görə orqanizmdə baş verən dəyişikliklər haqqında mühakimə irəli sürmək mümkündür. Qanda süd turşusunun və qlükozanın qatılığında baş verən dəyişikliklər onun sağlamlığı, məşqliliyi, dözümlüyü, baş verən adaptasiya dəyişiklikləri və enerji təminatında enerji substratlarının vəziyyəti haqqında fikir irəli sürmək olar.

İdman təcrübəsində məşqlərdə və idman sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsində istifadə olunan fiziki hərəkətlər qruplaşdırılmışdır (təsnifləşdirilmişdir) və bu təsnifatdan daha çox istifadə olunan Farferin irəli sürdüyü təsnifatdır. Bu təsnifata görə fiziki hərəkətlər icra olun-

duqları şiddət zonalarına görə aşağıdakı kimi təsnif olunur: maksimal şiddətli, submaksimal şiddətli, böyük və az şiddətli. Bu təsnifatı əsas tutaraq seçilmiş şiddət zonasında yükün icrası zamanı alınan enerji mənbələri də fərqli olur. Beləki, maksimal şiddətli yüklərin enerji təminatında sərf olunan ATF əsasən kreatinfosfat reaksiyasında alındığı halda, submaksimal yüklərin enerji təminatında kreatinfosfatla yanaşı qlükolitik reaksiyalardan da alınır. Qlükolitik reaksiyaların anaerob mexanizmlərində (qlükolizdə) süd turşusu da alınır və ona görə də buna laktat yolu da deyilir. Submaksimal şiddətli yüklərin icrası zamanı qanda qlükozanın da qatılığı artır, qanın turşu – qələvi reaksiyasında enmə müşahidə olunur.

Cədvəl 1 və 2-dən göründüyü kimi maksimal şiddətli yüklərin icrası zamanı qanda qlükozanın qatılığı tədqiqatların aparıldığı dövrün əvvəlində I yoxlama zamanı nəzarət qrupunda (yükü icra etməyənlərdə)  $3,90 \pm 3,30$  mmol/l olmuşdursa, maksimal şiddətli yükün icrasından sonra  $4,87 \pm 0,10$ , maksimala yaxın yüklərin icrasından sonra  $5,90 \pm 0,12$ , submaksimal yüklərdən sonra isə  $6,90 \pm 0,11$  mmol/l-ə qədər artmışdır. Aparılmış yoxlamalardan sonra qlükoza nəzarət qrupunda  $4,50 \pm 0,10$  mmol/l, maksimal şiddətli yüklərdən sonra  $6,10 \pm 0,12$  mmol/l, maksimala yaxın yüklərdən sonra  $7,10 \pm 0,11$  mmol/l, submaksimal yüklərdən sonra isə  $8,50 \pm 0,15$  mmol/l -ə qədər yüksəlmişdir. Bunun da əsas səbəbi qlükogenin müəyyən hissəsinin anaerob qlükolizə məruz qalmasıdır. Çünki, işin qısa müddətli olması kardiorespirator sistemlərinin funksiyası özlərinin maksimal səviyyəsinə çatmadığından, oksigen borcu əhəmiyyətli dərəcədə yüksək olur.

Qısa müddətli, yüksək şiddətə malik olan fiziki yüklərin icrasında laktosid enerjinin üstünlük təşkil etməsi səbəbindən əzələlərdə çoxlu miqdarda süd turşusu yaranır və qana keçir. Qanda süd turşusunun qatılığı I yoxlama zamanı nəzarət qrupuna daxil olan idmançılarda  $3,30 \pm 3,20$  mmol/l, maksimal şiddətli yüklərdən sonra  $4,20 \pm 3,10$  mmol/l, maksimala yaxın yüklərdən sonra  $9,30 \pm 3,10$  mmol/l, submaksimal yüklərdən sonra qanda süd turşusunun qatılığı  $20,30 \pm 3,10$  mmol/l - ə qədər artmışdır.

Süd turşusunun qatılığının tədqiqatın so-

nunda aparılan ikinci yoxlama zamanı nəzarət qrupunda  $5,63 \pm 3,30$  mmol/l, maksimal şiddətli yüklərdən sonra  $6,20 \pm 2,50$  mmol/l, maksimala yaxın şiddətli yüklərdən sonra  $11,0 \pm 2,60$  mmol/l, submaksimal yüklərdən sonra isə  $26,50 \pm 4,70$  mmol/l olduğu məlum olmuşdur. Göründüyü kimi, işin şiddəti artdıqca, qanda süd turşusunun əmələ gəlməsi və qana keçməsi xeyli sürətlənmişdir. Bu, süd turşusunun belə yüksək qatılığına qarşı adaptasiyanın yüksəldiyini göstərir. Çünki, süd turşusunun qanda toplanması metabolik asidozun azlığını göstərir, bu da laktosid enerji təminatı üçün enerji mənbəyi olmaqla yanaşı, həm də qanda turş mühit yaratmaqla, mübadilənin bir çox fermentlərinin aktivliyini sıxışdırır.

Qanın turşu – qələvi reaksiyasının (pH) ölçüsünün təyini zamanı onun idmanla məşğul olmayanlarda  $7,35 - 7,45$  ş.v. civarında olduğu məlum olur. nəzarət qrupuna daxil olan idmançılarda I yoxlamada pH-ın ölçüsü  $7,34$  ş.v., maksimal şiddətli yüklərdən sonra  $7,20$  ş.v., maksimala yaxın şiddətli yüklərdən sonra  $7,0$  ş.v., submaksimal şiddətli yüklərdən sonra isə bu göstərici  $6,80$  ş.v. qədər azalmış olur.

İkinci yoxlamadan sonra qanın pH-ı nəzarət qrupunda  $7,30$  ş.v., maksimal yüklərdən sonra  $7,20$  ş.v., maksimala yaxın yüklərdən sonra  $7,0$  ş.v., submaksimal yüklərin icrasından sonra isə  $6,96$  ş.v. qədər enmişdir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, qanda süd turşusunun qatılığı ilə qanın pH – ı arasında çox güclü tərs mütənasiblik əlaqəsi vardır.

İdman praktikasında yüksək idman nəticələrinin əldə olunması üçün daim məşq yüklərinin artırılması, onlarda sürət – güc və dözümlük keyfiyyətlərinin inkişafı enerji sərfinin də artır. Enerji qaynaqlarının imkanlarını artırmadan buna nail olmaq müəyyən qədər çətinlik törədir. Bu onunla bağlıdır ki, idmançının start vəziyyətindən finişə qədər enerji təminatını və hərəkətlərin sürətini maksimal səviyyədə saxlanması üçün ATF – in yaranmasının hər üç yolunun (kreatinfosfat, qlikoliz – laktosid və aerob mexanizmlər) imkanlarından maksimal səviyyədə istifadə olunmasını tələb edir. Bununla yanaşı yuxarıda sadalanan şiddət zonalarının hər birinin özünün enerji qaynağı vardır və bunun inkişafı həmin şiddət zonasında yüksək nəticənin əldə olunmasına imkan

verir. Enerji qaynaqlarına birbaşa təsir edən metodlar vardır və bunlardan istifadə etməklə fiziki keyfiyyətləri təkmilləşdirmək mümkündür. İntensiv fiziki yüklərin icrası zamanı qanda süd turşusunun miqdarı əhəmiyyətli dərəcədə artır. Ona görə də qanda süd turşusunun qandakı qatılığının göstəricisi skelet əzələlərində onun yaranması arasında düz mütənasib əlaqədə olduğunu təsdiq edir. Süd turşusunun qatılığı yüksək gərginliyə malik qısa müddətli işlərin icrasından sonra onun qatılığı  $30$  mmol/l - ə qədər arta bilər, bunu aldığımız nəticələr də təsdiq edir. İşin şiddəti artdıqca məşq etməyən şəxslərdə onun qatılığı  $5 - 6$  mmol/l-ə qədər artdığı halda, məşqliliyi yüksək olanlarda onun qatılığı  $20$  mmol/l - ə qədər və daha çox arta bilər. Anaerob – aerob mübadilənin (qarışıq) hüdudunu şərti olaraq hər bir litr qan üçün  $4$  mmol süd turşusuna uyğun gəlir. Süd turşusunun qatılığı  $10$  mmol/l – dən olanda isə sırf anaerob mexanizmlər uyğun gəlir. Qanda süd turşusunun qatılığı  $2 - 4$  mmol/l arasında olanda bu aerob şiddət zonasına uyğundur. Anaerob mübadilənin ən aşağı kəndarının şərti hüdudu  $4$  mmol/l - ə uyğun gəlir və anaerob mübadilənin kəndarı (ANMK) və ya laktat kəndarı (LK) kimi qeyd olunur. Eyni bir idmançının qanında standart yüklərin icrası zamanı süd turşusunun qatılığının məşq prosesinin müxtəlif dövrlərində azalması onun məşqliliyinin yaxşılaşmasını göstərir, yüksəlməsi isə məşqliliyin pisləşdiyini göstərir. Maksimal şiddətli fiziki yüklərdən sonra qanda süd turşusunun qatılığının əhəmiyyətli dərəcədə yüksəlməsi məşqliliyin xeyli yüksək olduğunu göstərir, həmin idmançıda əldə olunan nəticələrin yaxşılaşdığını və ya qlikolizin böyük metabolik imkanlara, yüksək dayanıqlığa və qanda olan fermentlərin aktivliyinin asidoz şəraitdə qorunduğunu göstərir.

**Yekun nəticələr.** Beləliklə, müxtəlif şiddətli fiziki yüklərin icrasından sonra qanda süd turşusunun qatılığının dəyişməsi idmançının məşq olunmasının vəziyyəti ilə bağlıdır. Qanda onun qatılığının dəyişməsinə görə idmançı orqanizminin anaerob qlikolitik imkanları təyin olunur ki, bu da idmançıların seçilməsində, onların hərəkəti keyfiyyətlərinin inkişafını, məşq yüklərinə nəzarətin aparılmasında və bərpa

proslarına nəzarətin gedişində uğurlu bir meyar kimi istifadə oluna bilər.

### ƏDƏBİYYAT

1. Волков Н.Н. *Биохимия мышечной деятельности*. 2000, 244 с.
2. Михайлов С.С. *Спортивная биохимия: учебное пособие* / С.С.Михайлов: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб. [б.и.], 2014, 148 с.
3. Михайлов С.С. *Биохимия двигательной деятельности*. М.: Спорт, 2016. 296с.
4. Назаренко А.С. *Основы рационального питания*. СПб.: Реноме, 2014, 150 с.
5. Таймазов В.А., Марьянович, А.Т. *Биоэнергетика спорта*. СПб.: Шатон, 2002, 122 с.
6. Чинкин А.С. *Физиология спорта* / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. М.: Спорт, 2016, 120 с.
7. Щербак И.Г. *Биологическая химия*. учебник. СПб.: СПбГМУ, 2005, 480 с.

## ИЗУЧЕНИЕ РОЛИ МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ И ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ В ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ ОБМЕНЕ ОРГАНИЗМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

проф. Х.М. Касумов, Г.Д. Юсифов, Ш.М. Нехматли

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Медико-биологических наук  
[khalil.gasimov@sport.edu.az](mailto:khalil.gasimov@sport.edu.az)

**Аннотация:** В статье исследуется роль энергетических механизмов в удовлетворении энергетических потребностей физических нагрузок разной интенсивности и продолжительности. При образовании энергии энергия образуется в процессе лактатного, лактатного и тканевого дыхания, основным окисляющим субстратом выступают скелетные мышцы, а также гликоген и глюкоза крови, накопленные в печени. Алактатные механизмы дают всего 1-2 минуты в начале работы. По мере увеличения продолжительности работы процесс гликолиза усиливается. Об интенсивности этого процесса можно судить по уровню концентрации молочной кислоты в крови. Уста-

новлено, что концентрация молочной кислоты в крови после выполнения нагрузок максимальной интенсивности составляла  $6,20 \pm 2,50$  ммоль / л, а после нагрузок субмаксимальной интенсивности повышалась до  $26,50 \pm 4,7$  ммоль / л. При этом концентрация глюкозы в крови была при максимальной интенсивности  $6,10 \pm 0,12$  ммоль/л и  $8,50 \pm 0,15$  ммоль/л после субмаксимальной нагрузки.

**Ключевые слова:** зоны насилия, физическая нагрузка, глюкоза, молочная кислота, энергетический обмен, обмен веществ.

**STUDY OF THE ROLE OF LACTIC ACID AND GLUCOSE IN THE  
BLOOD IN THE ENERGY METABOLISM OF THE BODY WHEN  
PERFORMING VARIOUS PHYSICAL ACTIVITIES**

**prof. Kh.M. Kasumov, G.D. Yusifov, Sh.M. Nekhmatli**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Medical and Biological Sciences  
[khalil.gasimov@sport.edu.az](mailto:khalil.gasimov@sport.edu.az)

**Annotation:** The article examines the role of energy mechanisms in meeting the energy needs of physical activity of different intensity and duration. In the formation of energy, energy is generated in the process of lactate, lactate and tissue respiration, skeletal muscles act as the main oxidizing substrate, as well as glycogen and blood glucose accumulated in the liver. Alactate mechanisms give only 1-2 minutes at the beginning of work. As the duration of work increases, the glycolysis process intensifies. The intensity of this process can be judged by the level of concen-

tration of lactic acid in the blood. It was found that the concentration of lactic acid in the blood after exercise of maximum intensity was  $6.20 \pm 2.50$  mmol/l, and after exercise of submaximal intensity it increased to  $26.50 \pm 4.7$  mmol/l. At the same time, the concentration of glucose in the blood was at a maximum intensity of  $6.10 \pm 0.12$  mmol/l and  $8.50 \pm 0.15$  mmol/l after a submaximal exercise.

**Keywords:** *zones of violence, physical activity, glucose, lactic acid, energy metabolism, metabolism.*

## İNTENSİV ƏZƏLƏ FƏALİYYƏTİ ZAMANI ORQANİZMDƏ BAŞ VERƏN METABOLİK PROSESLƏRİN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

prof. X.M. Qasimov, Q.D. Yusifov, Ş.M. Nəhmətli

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

Tibbi – bioloji elmlər kafedrası

[khalil.gasimov@sport.edu.az](mailto:khalil.gasimov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Məqalədə idman fəaliyyəti prosesində aparılan məşqlərdə tətbiq olunan maksimal və submaksimal xarakterli fiziki yüklərin metabolik çevrilmələrin gedişində göstərdiyi təsir araşdırılmışdır. Məlum olmuşdur ki, fiziki yükləri şiddətindən və davam etmə müddətindən asılı olaraq energetik proseslərdə oksigen tələbatının səviyyəsi və yaranan metabolitlərin miqdarı cəhətdən qiymətləndirmək üçün şiddət, həcm və effektivlik meyarlarından istifadə olunması daha məqsədəuyğundur. Nəticələrdən aydın olmuşdur ki, süd turşusunun işin icrası zamanı qanda maksimal səviyyədə toplanması ümumi oksigen borcunun və enerjinin anaerob mənbələrinin həcmi ni xarakterizə edir. Lakin, mülayim şiddətli fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi dövründə az dəyişiklikliyə uğrayır. İşin davam etmə müddəti böyüdükcə və intensivliyi artdıqca daha nəzərəçarpan olur.

**Açar sözlər:** *intensiv yüklər, əzələ fəaliyyəti, metabolizm, anaerob və aerob proseslər, süd turşusu, qlükoza.*

**Giriş.** Əzələ fəaliyyəti zamanı idmançı orqanizmində baş verən metabolik çevrilmələrin dərəcəsi icra olunan işin növündən, onun şiddətindən, davam etmə müddətindən və idmançının məşq olunmasından asılıdır. İdman fəaliyyəti zamanı enerjiyə olan tələbat dərəcələri artdığından baş verən dəyişikliklər ilk növbədə anaerob və aerob energetik sistemlərini əhatə etmiş olur. Əzələ işi zamanı idmançıların orqanizmində baş verən metabolik dəyişikliklərin miqdarını qiymətləndirmək üçün üç növ energetik meyarlardan istifadə olunur:

- a) şid-dət kriteriyası, anaerob və aerob proseslərdə enerji çevrilməsini əks etdirir;
- b) həcm meyarı, orqanizmin energetik imkanlarını, yaxud ümumi metabolik həcmnin iş prosesindəki vəziyyətini xarakterizə edir;
- c) effektivlik meyarı, əzələ işinin icrası zamanı anaerob və aerob yolla alınan enerjidən istifadənin ölçüsünü təyin edir [1; 2; 7;8].

Tədqiqat işinin əsas vəzifələrinə müxtəlif şiddətə və müddətə malik olan yüklərin dəyişilməsi ilə əlaqədar olaraq energetik mübadilənin anaerob və aerob prosesləri arasında qarşılıqlı əlaqənin xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi daxil olmuşdur.

**Tədqiqatın metodları və təşkili.** Yüksək fiziki hazırlığa malik idmançının (yaşı 22, bədən kütləsi 64 kq, boyu 168 sm) fizioloji göstəriciləri (nəbz vurğuları, arterial qan təzyiqi, spirometrik göstəricilər və s.) ölçüldükdən sonra, ona qabaqcadan hazırlanmış müxtəlif variantlarda fiziki yükləri veloerqometrə (yaxud Step – testdə), şiddətinə və müddətinə görə fərqlənən bir-birini tamamlayan yüklərin yerinə yetirilməsi tapşırığı verilmişdir. Bunun üçün şiddətin üç səviyyəsi seçilmişdir: 450, 1350 və 2100 kqm/dəq. Veloerqometrə pedalların fırlanma tezliyi 1 dəqiqədə 75 dövr/dəqiqə səviyyəsində sabit saxlanılmışdır. İşin şiddətinin dəyişilməsi yüklərin artırılması ilə həyata keçirilmişdir. Hər bir şiddət zonasında hərəkətin müddəti 15, 30, 45, 60, 120 və 180 saniyə olmuşdur. Təcrübələr idman zalında, səhər saatlarında, yüngül formada yemək qəbulundan sonra hər gün aparılmışdır. İdmançılar ağırlıqqaldırma idmanında ixtisaslaşan atletlər olmuşlar. Şiddətinə və müddətinə görə hərəkətlərin davam etmə ardıcılığı tərtib olunmuş cədvəl əsasında aparılmışdır. Hərəkətlərin icrası gedişində və bərpa dövrünün 30 dəqiqəsi ərzində planlaşdırılan göstəricilər qeyd olunur.

muşdur. Müvafiq metodların köməyi ilə süd turşusunun, qlükozanın qanda qatılığı, pH-ın ölçüsü, oksigen borcu, karbon qazının ayrılan miqdarı, ağciyər ventilyasiyasının ölçüləri qeyd olunmuşdur. Qanın oksigenlə doyma dərəcəsi, oksigen borcunun, udulan oksigenin, oksigen çatışmazlığının ilkin və son qiymətləndirilməsi, xaric olunan oksigenin ümumi həcmi, işin icrası zamanı oksigen borcu mövcud metodların köməyi ilə yerinə yetirilmişdir. Qlükozanın qanda qatılığı qlükozomerin, süd turşusunun qatılığı laktatomerin, pH-ın qiymətləndirilməsi isə lakmusun köməyi ilə aparılmışdır. Oksigenin ümumi tələbatının ölçüsü

udulan ümumi oksigenin miqdarı ilə oksigen borcunun ümumi miqdarını hərəkətlərin icra olunan müddətinə bölməklə hesablanmışdır. Hərəkətin ümumi metabolik həcmi oksigen tələbatının səviyyəsinin oksigenin maksimal sərfinə bölünməsi yolu ilə hesablanır. Oksigenin maksimal sərfi qabaqcadan pilləli testin köməyi ilə təyin olunmuşdur.

**Nəticələr və onların müzakirəsi.** Təcrübələrdə müxtəlif şiddətli və müddətli fiziki yüklərin icrası zamanı energetik mübadiləni xarakterizə edən əsas göstəricilər cədvəldə əksini tapmışdır.

*Cədvəl*

*Müxtəlif şiddətli və müddətli maksimal və submaksimal yüklərin icrası zamanı orqanizmdə anaerob və aerob mübadilənin göstəriciləri*

№	Göstəricilər	Yükün şiddəti kqm/dəq	İşin davam etmə müddəti (san)					
			15 san	30 san	45 san	60 san	120 san	180 san
1	Yükün icrasının sonunda ağciyər ventilyasiyası, l/dəq	450	16,0	19,0	28,0	37,0	52,0	39,0
		1350	32,0	64,0	52,0	57,0	110,0	139,0
		2100	36,0	74,0	98,0	119,0	145,0	-
2	Yükün icrasının sonunda oksigen tələbatının səviyyəsi, l/dəq	450	0,560	0,695	0,860	1,480	1,782	1,525
		1350	1,610	1,915	2,215	2,110	3,924	3,510
		2100	1,240	2,110	2,895	2,880	4,33	-
3	Yükün icrasının sonunda karbon qazının izafi xaric olunmasının səviyyəsi, l/dəq	450	0,075	0,014	0,055	0,016	0,170	0,175
		1350	0,065	0,825	0,090	0,300	1,100	1,230
		2100	0,040	0,080	0,350	0,290	1,555	1,405
4	Qanda süd turşusunun toplanmasının maksimum miqdarı, mq%	450	57,0	56,0	61,0	51,0	51,0	48,0
		1350	57,0	88,0	88,0	101,0	115,0	92,0
		2100	54,0	92,0	94,0	132,0	142,0	-
5	Hərəkətin icrası zamanı oksigen tələbatı, l	450	3,20	2,70	1,69	2,18	1,65	1,45
		1350	10,46	10,10	5,85	5,35	4,40	4,15
		2100	11,15	6,15	9,15	7,30	7,80	-
6	Ümumi oksigen borcu, l	450	0,60	1,15	0,85	1,25	0,80	1,20
		1350	2,30	4,20	4,00	4,29	4,20	4,45
		2100	2,30	2,30	4,45	5,20	9,40	-

7	Alaktat oksigen borcu, l	450	0,60	1,15	0,85	1,25	0,80	1,20
		1350	0,80	1,30	1,65	1,50	1,75	1,60
		2100	1,30	0,80	1,70	1,80	1,90	-
8	Laktat oksigen borcu, l	450	-	-	-	-	-	-
		1350	1,47	2,90	2,50	2,75	2,45	2,90
		2100	1,50	1,50	3,16	3,80	7,55	-
9	Oksigen tələbatının dəqiqəlik həcmi, l/dəq	450	3,50	3,70	3,90	4,00	4,20	4,10
		1350	3,60	3,80	3,95	4,20	4,40	4,80
		2100	4,20	4,50	4,80	5,00	5,50	5,50
10	Qlükoza, mmol/l	450	3,30	3,70	3,70	3,90	4,50	4,80
		1350	3,60	3,80	4,20	4,80	5,40	5,60
		2100	4,20	4,50	4,90	5,50	6,20	6,60
11	Qanın turşu – qələvi reaksiyası, pH, ş.v.	450	7,34	7,30	7,27	7,25	7,20	7,10
		1350	7,30	7,26	7,22	7,15	7,10	7,00
		2100	7,20	7,10	7,00	6,98	6,94	6,94
12	Qanın oksigenlə doyma dərəcəsi, % -lə	450	98	97	95	94	93	92
		1350	96	94	92	90	82	88
		2100	94	93	92	90	88	86

Cədvəldən görüldüyü kimi, icra olunan işin şiddətinin və müddətinin dəyişilməsi anaerob və aerob mübadilənin göstəricilərinə fərdi təsir göstərir. Beləki, aerob proseslərin ən mühüm göstəricilərindən alınan ağciyər ventilyasiyası, oksigen tələbatı və oksigen sərfiyyatı və nəql olunması kimi komponentlər işin icrası zamanı sistemə olaraq artır və bu seçilmiş şiddət zonasına müvafiq olaraq dəyişir, daha da dərinləşmiş halda (qısamüddətli yüklər istisna olmaqla) davam edir. Submaksimal şiddətli işlərin icrası zamanı qanda süd turşusunun maksimal səviyyəyə çatması ümumi oksigen borcunun və anaerob yolla alınan enerji mənbələrinin həcmi xarakterizə edir. Bu göstəricilər mülayim şiddətli fiziki hərəkətlərin icrası zamanı az dəyişikliyə uğrayır. İcra olunan işin davam etmə müddəti artdıqca, intensivliyi daha yüksək olan vaxtda nəzərəçarpan dərəcədə artır. Onu da qeyd etmək maraqlıdır ki, ən aşağı şiddətə malik olan hərəkətlərin icrası zamanı qanda süd turşusunun qatılığı nisbi olaraq

sabit qalır (5,5-6,6 mmol/l və ya 50-60 mq%), lakin belə halda oksigen borcunun laktat funksiyasını müəyyənləşdirmək çox çətin olur. Bu zaman karbon qazının da izafi xaric olunmasında müşahidə edilmir, karbon qazının izafi miqdarı süd turşusunun qanda toplanması zamanı ayrılır. Belə fərz etmək olar ki, qanda süd turşusunun toplanan miqdarı hələ oksidləşdirici proseslərin stimullaşdırılmasına və laktat oksigen borcunun ləğv oluna biləcəyi kəndər səviyyəyə qədər çatmadığını və bunu aşmadığını göstərir [2; 5; 8]. Bütün təcrübələrdə alaktat oksigen borcu (15 saniyəlik hərəkətlərdən başqa) sabit qalır, işin şiddəti və müddətinin təbiiq olunmuş variantından az asılı olur.

Tədqiqatlarda müəyyən olunmuşdur ki, uzun sürməyən süd turşusu dövründə oksigenin orqanizmə nəql olunması (30-60 saniyəyə yaxın) işin müddətinin artması ilə yanaşı xətti olaraq artır. İşin əvvəlində oksigenin tələbatının sürətinin gecikməsi aerob proseslərinin saxələnməsi üçün lazım olan müddətlə qarşılıqlı

əlaqədə olur. İşləyən əzələlərdə oksigen sərfinin sürəti girişmə dövründə oksidləşmə nəticəsində alınan metabolitlərin toplanması ilə müəyyən qədər məhdudlaşdırılır (limon turşusu həlqəsində intermedialtorlar, NADFH<sub>2</sub> və ADF) və əzələ daxilində mioqlolinlə birləşmiş oksigen ehtiyatlarının istifadə olunması bağlı olur [5; 6; 7; 8].

Orqanizmə oksigenin nəql olunmasının göstəriciləri aerob həcmi xarakterizə edir, hərəkətin şiddətinin artması ilə yanaşı artır. Bu zaman təcrübələrdə aşkarlanan məqamlardan biri də ondan ibarətdir ki, qısamüddətli yüksək şiddətli hərəkətlərin icrası zamanı aerob metabolizmin göstəricilərinin nisbətən aşağı düşməsidir (15-30 saniyələrdə). Buna bənzər hallar 400 m məsafəyə yüksək sürətlə qaçan idmançılarda da müşahidə olunmuşdur, o zaman bu hal, yəni aerob göstəricilərin aşağı düşməsi toxuma tənəffüsünün qlikolizin intensiv olması səbəbindən sıxışdırılması kimi izah olunmuşdur [2; 6; 8].

İşin şiddəti artdıqca anaerob proseslər güclənməyə başlayır, qanda süd turşusunun daha çox toplanması 1-2 dəqiqə müddətində icra hərəkətlərindən sonra müşahidə olunur. Hərəkətlərin davam etmə müddətinin artması isə anaerob proseslərin sürətinin azalmasına gətirib çıxarır.

Qeyd etmək lazımdır ki, mülayim şiddətli fiziki yüklərin təsiri zamanı oksigen tələbatının sürəti ilə qandakı süd turşusunun toplanması fərqli istiqamətə malik olur. bu da hərəkətlərin icra olunduğu şəraitdə hüceyrə metabolizminin tənzimlənməsinin xüsusiyyətləri ilə müəyyənlanmış olur. buradan da Paster effektinin işləyən əzələlərdə tənəffüsün qlikolizi sıxışdırdığı açıq – aydın müşahidə olunur [3; 4; 7; 8; 9].

Gərgin əzələ fəaliyyəti zamanı ATF-in maksimal sürətlə parçalanması zamanı sərbəst ADF-nin (adenozindifosfat) skelet əzələlərində qatılığının artmasının qlikolizi tormozlayan amil kimi təsiri olmur. Qlikolizlə tənəffüs arasında olan rəqabətlik qarşılıqlı təsiri bir istiqamətliyə keçir. Şiddəti 1350 kqm/dəq olan hərəkətlərin icrasında eksperimental qiymət hərəkətlərin davam etmə müddətinin artması fazasına keçir. İşin əvvəlində qlikolizlə tənəffüs arasında müşahidə olunan sinergetik

sonradan hərəkətin davamı ilə oksigen tələbatının artması səbəbindən əks istiqamətliyə keçir. Buna bənzər hallar karbon qazının izafi miqdarı göstəricisi ilə qandakı süd turşusunun maksimum qatılığı arasında da müşahidə olunur. Yüksək intensivliyə malik olan işlərin icrasında bu göstəricilər bir-biri ilə çox ciddi şəkildə korrelyasiya olunurlar, bunların dəyişilməsi təqribən fazada baş verir. Aşağı şiddətli fiziki hərəkətlərin icrası zamanı öyrənilən göstəricilərin korrelyasiyası azalır, fazadan geri qalma baş verir, işin davam etmə müddətinin artması ilə fazada gecikmə və dalğalanmanın amplitudasının böyüməsi baş verir [2; 6].

Hərəkətlərin icrasından sonra bərpa dövründə oksigen tələbatının dəyişmə sürəti ilə qanda süd turşusunun qatılığını əks etdirən göstəricilərin müqayisəsi zamanı onu da müşahidə etmək mümkündür ki, mülayim şiddətli fiziki yüklərin təsirindən sonra işləyən əzələlərdə süd turşusunun yaranmasının və oksidləşdirici mübadilənin səviyyəsinin də birtərəfli xarakteri müşahidə edilir. Tətbiq olunan fiziki yükün intensivliyinin artırılması bərpa dövründə müddətinin artmasını yaradırsa, daha yüksək şiddətə malik fiziki yüklərin icrasından sonra bərpa olunmanın gedişi dövründə sistematik haçalanma baş verir, anaerob və aerob metabolizm göstəricilərində artıb-azalma baş verir. Qısamüddətli əzələ fəaliyyəti şəraitində aerob-anaerob proseslərdə müxtəlif rejimlərin olması əvvəllər də müşahidə olunmuşdur [3; 4; 9].

Beləliklə, müxtəlif şiddətli və müddətli fiziki yüklərin icrası zamanı baş verən belə dəyişikliklərin aşkarlanması və kəmiyyət dərəcədə qiymətləndirilməsindən idman məşqlərində tətbiq olunan yüklərin sistemətləşdirilməsində və əzələ fəaliyyətinin orqanizmə təsirinin metabolik vəziyyətin diaqnostikasının differensiallaşdırılmasında uğurla istifadə oluna bilər.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Məmmədyarov Q.M., Əliyev S.A.** *İdman biokimyası*. 2005.
2. **Волков Н.Н.** *Биохимия мышечной деятельности*. 2000, 464 с.



3. **Галебская Л.В., Борисов Ю.А.** *Биохимия для медиков.* учебное пособие. СПб.: Эскулап, 2006, 183 с.
4. **Комов В.П., Шведова В.М.** *Биохимия.* учебник. М.: Юрайт. 2014, 640 с.
5. **Михайлов С.С.** *Биохимия двигательной деятельности.* М.: Спорт 2016, 296с.
6. **Михайлов С.С.** *Спортивная биохимия.* учебное пособие / С.С.Михайлов: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб. [б.и.], 2014, 148 с.
7. **Никулин Б.А., Родионова И.И.** *Биохимический контроль в спорте.* М.: Советский спорт, 2011, 58 с.
8. **Таймазов В.А., Марьянович А.Т.** *Биоэнергетика спорта.* СПб.:Шатон, 2002, 122 с.
9. **Щербак И.Г.** *Биологическая химия:* учебник. СПб.: СПбГМУ, 2005, 480 с.

## ОСОБЕННОСТИ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ, ПРОТЕКАЮЩИХ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ИНТЕНСИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

проф. **Х.М. Касумов, Г. Д. Юсифов, Ш.М. Нехматли**

*Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта*

Кафедра Медико-биологических наук

[khalil.gasimov@sport.edu.az](mailto:khalil.gasimov@sport.edu.az)

**Аннотация:** В статье исследуется влияние максимальных и субмаксимальных физических нагрузок на течение метаболических преобразований, применяемых в процессе занятий спортом. Было обнаружено, что в зависимости от интенсивности и продолжительности физических нагрузок более целесообразно использовать критерии интенсивности, объема и эффективности для оценки уровня потребности в кислороде в энергетических процессах и количества образующихся метаболитов. Результаты показали, что максимальное накопление молочной кислоты в крови во время

физических упражнений характеризует количество общего кислородного долга и анаэробных источников энергии. Однако он мало меняется при занятиях физической активностью средней интенсивности. Это становится более заметным по мере увеличения продолжительности и интенсивности работы.

**Ключевые слова:** *интенсивные нагрузки, мышечная активность, обмен веществ, анаэробные и аэробные процессы, молочная кислота, глюкоза.*

## FEATURES OF METABOLIC PROCESSES OCCURRING IN THE BODY DURING INTENSE MUSCLE ACTIVITY

prof. Kh.M. Kasumov, G.D. Yusifov, Sh.M. Nekhmatli

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Medical and biological sciences  
[khalil.gasimov@sport.edu.az](mailto:khalil.gasimov@sport.edu.az)

**Annotation:** The article examines the influence of maximum and submaximal physical activity on the course of metabolic transformations used in the process of sports. It was found that, depending on the intensity and duration of physical activity, it is more expedient to use the criteria of intensity, volume and efficiency to assess the level of oxygen demand in energy processes and the amount of metabolites formed. The results showed that the

maximum accumulation of lactic acid in the blood during exercise characterizes the amount of total oxygen debt and anaerobic energy sources. However, it changes little with physical activity of moderate intensity. This becomes more noticeable as the duration and intensity of work increases.

**Keywords:** *intense loads, muscle activity, metabolism, anaerobic and aerobic processes, lactic acid, glucose.*

## ŞƏXSLƏRARASI MÜNASİBƏTLƏRDƏ MÜNAQİŞƏLƏR

dos. İ.S. Əliyev, dos. N.M. İbrahimova, dos. P.N. Quliyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdmanın oyun növləri kafedrası

[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Müxtəlif münaqişə vəziyyətlərinin təhlili bizə onların bəzi növlərini müəyyən etməyə imkan verdi. Əvvəla, münaqişələri istiqamətinə, onlara qoşulmuş insanların mühüm dəyərlər sisteminə, zəruriliyinə, ideya möhkəmliyinə görə fərqləndirmək lazımdır. Təbii ki, münaqişələrin miqyası və onlara qoşulmuş insanların sayı fərqli ola bilər. Bu əsasda təsnif edilə bilər: sosial, qruplararası, şəxslərarası və şəxsi münaqişələr. Münaqişələrin bütün bu növləri idmanda bu və ya digər formada özünü büruzə verir.

Münaqişə, neqativ münasibətlərin ekstremal forması kimi, bütün ziddiyyətləri və fikir ayrılıqlarını daha da ağırlaşdırır, münaqişə edən fərdlərin, bütün komandanın emosional qıcıqlanmanı və psixi gərginliyini artırır. Münaqişə edənlərin hər biri münaqişədə nəyə dözməli olduğunu, hansı əzab və hiss yaşamalı olduğunu kəskin şəkildə hiss edir. Şəxsi cavabları əhəmiyyətsiz qalır, arzu olunan effekti vermir. Onları gücləndirmək üçün düşmənə təsir göstərməyin elə yolları, vasitəsi və metadları inkişaf edir ki, bunlar da ona daha çox acı, narahatlıq və zərər verə bilər.

**Açar sözlər:** *məşqçi – idmançı münasibətlərində münaqişələr, fikir ayrılığı, ünsiyyət, şəxslərarası əlaqələr, psixoloji iqlim.*

**Giriş.** Şəxslərarası münaqişə iki və ya daha çox şəxsin maraq və fikirlərinin toqquşması, onların əxlaq prinsiplərinin və davranış normalarının uyğunsuzluğu, onlar üçün mühüm olan tələb və dəyərlərin təmin olunmamasıdır. Şəxslərarası münaqişələr həm müxtəlif komanda idmançıları arasında, həm də bir komanda daxilində də baş verə bilər.

Bütün münaqişələrin arzuolunmaz və faydalı olmaması, onların hamısının fərdə və kollektivə faydalı təsir göstərməməsi ilə bağlı olaraq, münaqişələrin idarə olunması, yəni münaqişələrin zərərli olan nəticələrinin qarşısının alınması və faydalı olanları inkişaf etdirmək məsələsi yaranır. Təsəvvür edilir ki, qrupda münaqişələrin idarə olunmasını mövqeyinə görə məhz kollektivin məşqçisi öz üzərinə götürməlidir.

Şəxslərarası münaqişələr də müsbət və mənfi tərəflərə malikdir. Onlardan bəziləri idmançı və məşqçilərə qarşılıqlı anlaşmaya nail olmağa, əsas mövqelərini aydınlaşdırmağa, anlaşılmazlıqları aradan qaldırmağa, yaxşı münasibətlər qurmaq, sağlam tənqid və özünü tənqidin əsasını qoymağa kömək edir. Digərləri əksinə, həm fərdi idmançının, həm də bütün kollektivin fəaliyyətinin məhsuldarlığını və aktivliyini azaldır, nevrasteniyə və müxtəlif patoloji reaksiyalara səbəb olur, emosional gərginlik və narahatlıq yaradır, qruplaşmaların formalaşmasına və qəzəb, intiqam, ağrı vermək, inciklik yaratmaq arzusu, intizamı pozmaq və s. kimi aşağı keyfiyyətlərin inkişafına gətirib çıxarır. Birincini yaradıcı, ikincini dağıdıcı münaqişələrə aid etmək olar. Yaradıcı münaqişələr təhlükəli olmamaqla yanaşı, eyni zamanda faydalı olsalar da, dağıdıcı olanlar arzuolunmazdır, onlardan hər vasitə ilə qaçınmaq lazımdır. Bununla yanaşı, onlar münaqişə edən şəxsə hədəfə çatmaqda israr etmək, stresli təsirlərə qarşı psixi sabitlik, həmrəylik hissi, argumentlər tapmaq və fikirlərini müdafiə etmək və s. məsələlərdə müsbət təsir göstərə bilər.

Təbii ki, münaqişəni həlli etmək və ya lazım gəldikdə onu törətməzdən əvvəl, məşqçi yalnız hərəkətlərini düşünməməli, həm də tələbələrinin davranışlarını, reaksiyalarını və fəaliyyətlərini ətraflı fikirləşməlidir. Bu da yalnız o vaxt mümkün olur ki, məşqçi idman-

çılarının şəxsi keyfiyyətləri, mürəkkəbləşmiş vəziyyət haqqında məlumat əldə etmiş olsun.

Münaqişənin aradan qaldırılması daha çox, münaqişə edən şəxslərin xasiyyətindən və psixi vəziyyətindən asılıdır. Komanda üçün məsuliyyətli, onun üzvlərinin rifahını, kollektivin bütövlüyünü və uğurlu çıxışlarını hədələyən bir şəraitdə, idmançılar səfərbər edilə, şəxsi inciklikləri unuda və müvəqqəti barışığa gələ bilirlər, lakin yarışlar bitən kimi, köhnə "mövqelərə" qayıdacaqlar. Amma bəzən barışıqlara ən məsuliyyətli startlara qədər nail olmaq mümkün olmur. Bununla belə, yarışlarda çıxış edərək, mübahisələrlə parçalanan komanda kifayət qədər yüksək nəticə göstərir.

İdman fəaliyyətinin məqsədi, onun əsas tərkib hissəsi idmançı və ya komandanın rəqibin üzərində qələbə, birincilik, üstünlüyə cəhdi ilə nəticələnir, bunlar isə ideya və strategiyanın yarışı, zirəklik, texniki bacarıqlar üzrə rəqabət nəticəsində əldə edilir. İdman, hər hansı bir sosial sistem kimi, bütün cəmiyyətin də inkişafının mütərəqqi qanunlarına tabedir. Hər yerdə olduğu kimi idmanda da, yenilik, progressivlik mübarizədə mövcud olma, konservatizm və sabitləşmiş forma və düşüncələri aradan qaldırmaq hüququnu müdafiə edir.

Qruplararası münaqişə komandaların və ya idman qruplarının yarışları zamanı yaranır. O, yalnız komandalarda deyil, həm də fərdi idman növlərində, yalnız təkbətək döyüşlərdə deyil, eyni zamanda idmançıların bir-biri ilə əlaqəsinin olmadığı yerlərdə də özünü göstərir.

Ancaq müxtəlif idman növlərində qruplararası münaqişələrin açıqlığı fərqlidir. Onlar hər kəsə bəllidir, daha aydın şəkildə meydana çıxır və tez-tez rast gəlinirlər, çox vaxt rəqibinə qarşı təcavüzkar davranışla ifadə olunan çox kəskin formalar ala bilirlər. Biz tez-tez müxtəlif ehtiyacların toqquşmalarına, idmançıların fəaliyyətinin müxtəlif təzahürlərində təcəssüm edən, bütün komandaya aid fikir və prinsiplərin, strategiyaların mübahisələrinə şəhidlik edirik.

Şəxslərarası münaqişə iki və ya daha çox şəxsin maraq və fikirlərinin toqquşması, onların əxlaq prinsiplərinin və davranış normalarının uyğunsuzluğu, onlar üçün mühüm olan tələb və dəyərlərin təmin olunmamasıdır [3]. Şəxslərarası münaqişələr həm müxtəlif koman-

da idmançıları arasında, həm də bir komanda daxilində də baş verə bilər.

Şəxslərarası münaqişənin bütün sadalanan növlərinin öz motiv və ya səbəbləri vardır. Bunlardan bəziləri istənilən münasibət və ünsiyyətin hər hansı bir sahəsində sanki gərginlik generatoru kimi bir neçə münaqişənin yaranmasına səbəb olurlar. Digərləri müəyyən bir istiqamətdə və yalnız müəyyən bir sahədə gərgin vəziyyət yaradır. Münaqişəni formalaşdıran motivlərin bütün növlərini on əsas qrupda birləşdirmək olar.

1. İdman bacarığının əsas komponenti olan spesifik keyfiyyətlərin səviyyəsi. Ekstremlə şəraitdə ortaya çıxan fiziki və texniki hazırlığın qeyri-bərabər səviyyəsi komanda üzvləri, həmçinin idmançılar və məşqçi arasındakı münaqişələrə səbəb ola bilər.
2. İdmançıların boy, çəki əlamətləri. Bəzi idman növlərində yüksək nəticələr əldə etmək üçün boy və çəki mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Öz çəkisini idarə edə bilməyən idmançı tərəfdaş və ya məşqçidə ciddi narazılıq və inciklik doğura bilər.
3. Psixofizioloji xüsusiyyətlərdəki fərqlər. Hərəkətlərin icra edilməsinin ritm və sürəti, düşüncə, informasiya emalının müxtəlif tezliyi qarşılıqlı narazılıq və nəticədə münaqişə doğura bilər.
4. Qarşılıqlı təsirdə olan tərəflərin şəxsi keyfiyyətləri: a) ünsiyyətin formal sferasında, fəaliyyətin özündə təzahür edənlər; b) ünsiyyətin qeyri-formal sferasında təzahür edənlər.

Ünsiyyətin formal sferasında təzahür edən şəxsi keyfiyyətlərə daxil edilməlidir:

məşqçilərdə –

- 1) dözümlülük, öz planlarının reallaşdırmasının son nəticəsini səbrlə gözləmək bacarığının olmaması;
  - 2) təhlil edə bilməmək;
  - 3) intizamın olmaması;
  - 4) məqsədə nail olmaqda ciddilik və səbrin olmaması və s.;
- idmançılarda –
- 1) yerinə yetirməmək və itaət etməmək;
  - 2) intizamın olmaması;

- 3) cəsərətsizlik, risk almaq qabiliyyətinin olmaması;
- 4) maksimum yüklənməyə dözümsüzlük;
- 5) komandanın maraqlarına görə özünü qurban verməmə, köməyə gəlmək istəməmə və s.

Bu keyfiyyətlərin münəfiqə vəziyyətinə təsiri məşqçinin rəhbərlik üsuluna əsasən güclənir və ya zəifləyir.

Bu səbəblərdən bəziləri daha çox münəfiqə vəziyyətə səbəb olurlar. Beləliklə, məşqçi və idmançılar arasında münəfiqənin 47%-i fərdi idman növlərində (üzgüçülük, suya tullanmalar, yüngül atletika) və 53%-i komanda idmanlarında (basketbol, voleybol, həndbol, futbol) idmançıların intizamsızlığına görə baş verir. Təlim düşərgələrində və müsabiqələrdə rejim pozulmasına görə, fərdi idman növlərində 48%, oyunlarda isə 13% münəfiqələrin pozulma halları baş verir.

Ünsiyyətin qeyri-formal sferasında görünən, neqativ münasibətlərə səbəb ola bilən şəxsi keyfiyyətlərə aşağıdakılar daxildir:

- 1) qiymətləndirmələrdə subyektivlik və qərəzlilik;
- 2) aşağı empatiya, yaxınların mənəvi dünyasına nüfuz edə bilməməsi, şəfqət və dərddə şərik olmanın yoxluğu;
- 3) təkəbbür, üstünlük nümayiş etdirmək;
- 4) özünə vurğunluq, eqoistlik;
- 5) uğursuzluğa görə bədxahlıq, qərəzli münasibət;
- 6) merkantilizm, hər şeydə şəxsi mənfəət əldə etmək arzusu;
- 7) qeyri-səmimilik, yalançılıq;
- 8) söyüşlə, təhqirlə müşayiət olunan təcavüzkarlıq, kobudluq;
- 9) ədalət hissinin olmaması;
- 10) istənilən yollarla lider mövqelərini fəth etməyə, ətrafındakıları özünə tabe etməyə cəhd etmək.

Əlbəttə ki, keyfiyyətlərin bu siyahısı tam deyil və onların bölgüsü tamamilə şərtidir.

5. İdmançılar, məşqçi və idmançılar arasında fikir ayrılığı:

- 1) istiqamətlər, dəyərlər sistemi;
- 2) hazırlığın üsul və metodlar sisteminə dair fikirlər,

- 3) müxtəlif həyat prosesləri, özünün və başqalarının fəaliyyəti, hərəkətləri;
- 4) məqsəd və vəzifələr, eləcə də onlara nail olmaq zəruriliyi;
- 5) fəaliyyətlərə, məşqlərə və müsabiqələrə münasibət.

Məhz idmançıların məşqçinin tələb etdiyi şəkildə qarşıya qoyulan məsələləri yerinə yetirməkdən imtina etməsi, 66% hallarda fərdi idman növlərində 40% oyunlarda münəfiqələrin yaranmasına səbəb olur.

Demək lazımdır ki, bu qrupu təşkil edən səbəblər nə qədər münəfiqə yaratsalar da, münasibətlərdə bir o qədər əhəmiyyətli dərəcədə. Belə ki, tez-tez, ünsiyyətin bir sferasında ziddiyyət doğuraraq, onların başqasına aid olmasına səbəb olur, bəzən də münasibətlərin pozulmasına qədər gətirib çıxarır.

6. Ünsiyyət, şəxslərarası əlaqələr və kommunikasiyalar prosesində yaranan səbəblər:

- 1) idmançıların bir-biri və məşqçi ilə rəftar forması;
- 2) idmançının yoldaşlarının onunla necə davrandığını göstərməsi;
- 3) ekspektasiya, gözləntilər;
- 4) davranışın tərzini və hərəkətlərin xarakteri;
- 5) aşağı mədəni səviyyə və tərbiyənin çatışmazlığı;
- 6) idmançı tərəfindən edilmiş səhv hərəkətə görə məşqçinin cəzalandırılmasının uyğunsuzluğu.

Əgər, məsələn, şagird məşqçisindən çətin vəziyyətdə dəstək, məsləhət gözləyirsə, ancaq kobud rəftarla qarşılaşarsa, onda, təbii olaraq, məşqçinin belə hərəkətlərinin təkrarlanmasından sonra bu, əks təsirlər, təcavüz formasında açıq münəfiqəyə çevrilərək inciklik, gizli qəzəb, münəfiqə doğurur.

7. Neqativ psixi vəziyyətlər, bunlar arasında aşağıdakıları qeyd etmək lazımdır:

- 1) yüksək sinirlilik, əsəbilik, psixi gərginlik;
- 2) dəyişkən əhval-ruhiyyə, tez qıcıqlanma, küsəyənlilik;
- 3) narahatlıq hissi, həyəcanlar;
- 4) əhatəsində olanlarla münasibətlərdə süstlük;
- 5) şəxсэн müһüm tələblərin təmin edilməməsindən yaranan məyusluq;

- 6) qeyri-müəyyənlik, dağınıqlıq, 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 münaqişələrin, müəyyən fəaliyyətlərin, hərəkətlərin və s. nəticəsi də ola bilər. Çünki şəxslərarası münasibətlər dinamikdir, nəyinsə nəticəsində meydana gələn psixi vəziyyətlər növbəti qarşıdurmaların səbəbi ola bilər.

Münaqişələri müəyyən edən səbəblərin sadalanan qruplarından başqa idman kollektivi üzvlərinin münasibətlərinə bir çox amillər də təsir edir ki, bunlar arasında aşağıdakıları ayırmaq lazımdır:

- a) idman və istehsal,
- b) təşkilati,
- c) məişət.

8. İdman və istehsal səbəblərinə bunlar aiddir:

- 1) tədris təlim bazasının pis şəraiti, idman alətlərinin aşağı keyfiyyəti;
- 2) bərpa və bərpa vasitələrinin olmaması;
- 3) yığıncaq və yarışlarda yaşayışın və qidalanmanın pis şəraiti;
- 4) elementar gigiyenik şəraitin olmaması.

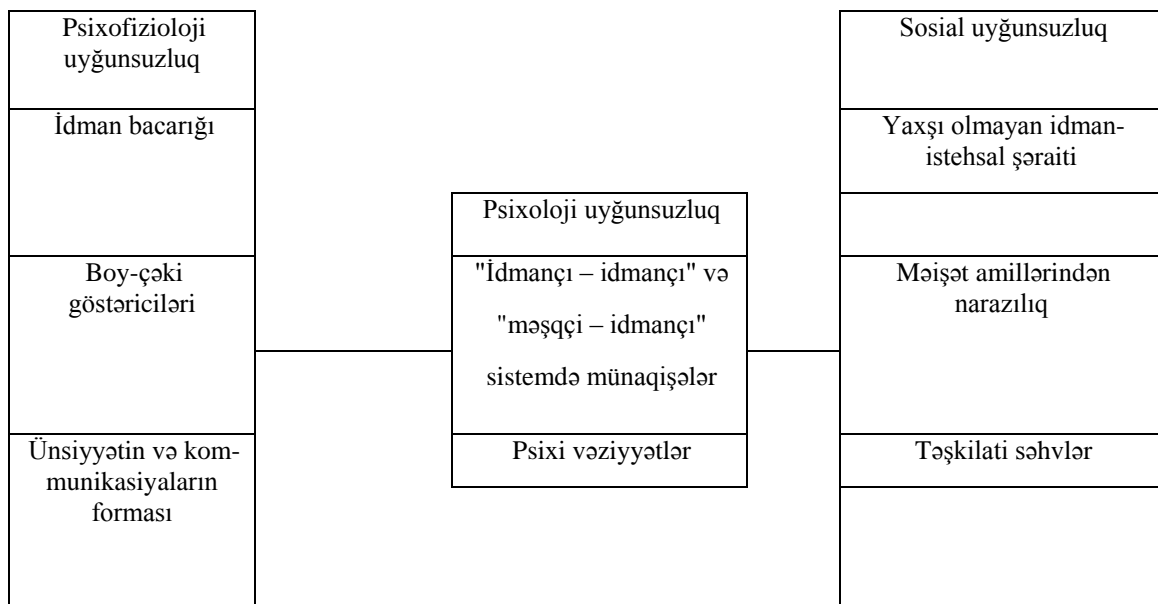
9. Təşkilati qaydanın səbəbi aşağıdakılardır:

- 1) məşğələlərin təşkili və aparılmasının lazımcıncə düşünülməməsi;
- 2) məşqçidə idmançıların fəaliyyətinin qiymətləndirilməsinin dəqiq meyarlarının olmaması;
- 3) maddi və mənəvi dəstək və cəza formalarının hazırlanmaması;
- 4) idmançıların yüksəlməsi üçün perspektivin olmaması;
- 5) fiziki və psixi gərginliyə aparan məşq yüklənmələrinin sürətlənməsi;
- 6) onların təşkili zamanı dəqiq məqsəd, vəzifə və açıqlığın olmaması və s.

10. Məişət xarakterli qrupun səbəblərini aşağıdakılardır:

- 1) maddi, məişət, və mədəni ehtiyacların təmin olunmaması;
- 2) ailədə, yaxın ətrafla məişət münaqişələri.

Sadalanan növlərin münaqişələri fərdin digər insanlarla qarşılıqlı əlaqəsində meydana çıxır və ünsiyyətdə özünü göstərir. Münaqişələrin bu qrupuna yalnız, insanın iki dəyərə, vəzifə və arzulara, dəyərlər sistemi və şəraitin tələbinə, həyat və tələbat prinsiplərinə münasibətdə daxili mübarizəsi ilə xarakterizə olunan *şəxslərdaxili münaqişə* aid edilmir.



Nəticədə belə bir mübarizə daha sonra şəxsiyyət üçün həyat mövqeyi, davranış norması ola biləcək seçimə, hansısa bir nöqtəyindən, müəyyən hərəkətin formalaşmasına gətirib çıxarır.

Bütün daxili münaqişələr həmişə asanlıqla keçmir. Bəzən üzücü düşüncələrdən sonra şərait, başqalarının fikirləri və s. nəzərə alınmaqla, bütün mənfi tərəfləri və əksiklikləri əhatə edən qərarlar qəbul edilir [2]. Bəzi hallarda artıq qəbul edilmiş qərar, mükəmməl rəftar məmnunluq hissi yaratmır, şübhələri artırır, arzu və vəzifə arasındakı mübarizəni gücləndirir.

İdmanda idmançıların bir komandadan digərinə keçməsi tez-tez baş verir. Bu, bacarıqların artırılması üçün həyata keçirilir, həmçinin bir idmançının bacarıq və ya digər xüsusiyyətləri məşqçi və komanda üzvlərini təmin etmədikdə də baş verir.

Məsələn, bir 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.

Lakin, şəxslərdə daxili münaqişə yalnız dağdıcı deyil, yaradıcı başlanğıca da malikdir. Çox vaxt, özünün söz və hərəkətlərinin qiymətləndirilməsi və həddindən artıq qiymətləndirilməsi tənqidi, özünə nəzarət etmək, başqalarının fikirlərini nəzərə almaq, mükəmməllik üçün səy göstərmək, yaranmış çətinliklərlə üzləşmək bacarığını inkişaf etdirir. Münaqişədə insan, onun ləyaqət və alicənablığı, insanlara və hadisələrə münasibəti yoxlanılır. Başqa sözlə, münaqişə vasitəsilə bir şəxs dəyişə və inkişaf edə bilər. Yalnız son dərəcə açıq bir münaqişə vəziyyətində, bir idmançının böyük maneələri necə aşdığını öyrənə bilərik. O, bu vəziyyətdən doğru çıxış yolu axtarırmı, yoxsa düşünmədən, asanlıqla hər hansı bir səthi qərar qəbul edir.

Şəxslərarası münaqişələr də müsbət və mənfi tərəflərə malikdir. Onlardan bəziləri id-

mançı və məşqçilərə qarşılıqlı anlaşmaya nail olmağa, əsas mövqelərini aydınlaşdırmağa, anlaşılmazlıqları aradan qaldırmağa, yaxşı münasibətlər qurmaq, sağlam tənqid və özünütənqidin əsasını qoymağa kömək edir. Digərləri əksinə, həm fərdi idmançının, həm də bütün kollektivin fəaliyyətinin məhsuldarlığını və aktivliyini azaldır, nevrasteniyə və müxtəlif patoloji reaksiyalara səbəb olur, emosional gərginlik və narahatlıq yaradır, qruplaşmaların formalaşmasına və qəzəb, intiqam, ağrı vermək, inciklik yaratmaq arzusu, intizamı pozmaq və s. kimi aşağı keyfiyyətlərin inkişafına gətirib çıxarır. Birincini yaradıcı, ikincini dağıdıcı münaqişələrə aid etmək olar. Yaradıcı münaqişələr təhlükəli olmamaqla yanaşı, eyni zamanda faydalı olsalar da, dağıdıcı olanlar arzuolunmazdır, onlardan hər vasitə ilə qaçınmaq lazımdır. Bununla yanaşı, onlar münaqişə edən şəxsə hədəfə çatmaqda israr etmək, stresli təsirlərə qarşı psixi sabitlik, həmrəylik hissi, arqumentlər tapmaq və fikirlərini müdafiə etmək və s. məsələlərdə müsbət təsir göstərə bilər.

Bütün münaqişələrin arzuolunmaz və faydalı olmaması, onların hamısının fərdə və kollektivə faydalı təsir göstərməməsi ilə bağlı olaraq, münaqişələrin idarə olunması, yəni münaqişələrin zərərli olan nəticələrinin qarşısının alınması və faydalı olanları inkişaf etdirmək məsələsi yaranır. Təsəvvür edilir ki, qrupda münaqişələrin idarə olunmasını mövqeyinə görə məhz kollektivin məşqçisi öz üzərinə götürməlidir.

Tədqiqatçılarımızın fikrincə, psixoloji iqlimi formalaşdırmaqda dağıdıcı münaqişələrin zərərli rolunu başa düşən fərdi idman növlərində məşqçilərin 62% -i və komanda məşqçilərinin isə 84%-i ilk olaraq kollektivdə münasibətlərin normallaşdırılması yollarını axtarırlar: hazırlıq planları, şəxsi pedaqoji üsullar və s. yenidən gözdən keçirir [7]. Münaqişənin həlli böyük pedaqoji bacarıq və lazımı keyfiyyətlərin bütün kompleksinə sahib olmağı tələb edən son dərəcə incə məsələdir.

Təbii ki, münaqişəni həlli etmək və ya lazım gəldikdə onu törətməzdən əvvəl, məşqçi yalnız hərəkətlərini düşünməməli, həm də tələbələrinin davranışlarını, reaksiyalarını və fəaliyyətlərini ətraflı fikirləşməlidir. Bu da yalnız o vaxt mümkün olur ki, məşqçi idmançı-

ların şəxsi keyfiyyətləri, mürəkkəbləşmiş vəziyyət haqqında məlumat əldə etmiş olsun.

**Münaqişələrin idarə edilməsi.** Hər bir insani münasibətlərdə olduğu kimi idmanda da qarşıdurmalar idarə edilə bilər. İnsan öz sözlərinin və hərəkətlərinin sahibidir, buna görə də müəyyən hadisələrin necə və hansı istiqamətdə inkişaf edəcəyi, bu və ya digər əlaqələrin necə qurulacağı ondan asılıdır. Münasibətdə olan iştirakçıların qarşılıqlı şəkildə bir-birinin fəaliyyət və reaksiyalarının xarakterini qabaqcadan görməsi şəxslərarası münasibətləri düzgün qurmağa kömək edir. İki tərəfin də istəyi olarsa, hər bir konfliktin qarşısını almaq olar.

Münaqişənin yaranmasında bir nəfər təşəbbüskar olur. Bu anda digəri seçim qarşısında qalır:

- a) heç olmasa zahirən ünsiyyətdə təcavüzkarlıq göstərən şəxsin mövqə və iddiaları ilə razılaşmaq;
- b) münaqişəyə səbəb olan söz və hərəkətləri nəzərə almamaq;
- c) elə reaksiya vermək lazımdır ki, öz ləyaqətini sınaqdan keçirmədən münaqişəni bitirəsin;
- d) təcavüzkar yanaşmaq, cəsarətlə münaqişəyə başlamamaq.

O, eyni zamanda münaqişəyə səbəb olan faktor və şəxsiyyətin nə dərəcədə "mən" konsepsiya və statusu təhlükəsi yaratdığını dəyərləndirməyə başlayır. Belə bir təhlil aparıldıqdan sonra qərarların qəbul edilməsi mərhələsi başlayır. Yaranmış vəziyyətdəki davranışın bütün mümkün formalarından biri seçilir.

Bu və ya digər qərar üzərində dayanarkən, ikinci tərəf onun fəaliyyətdə həyata keçirilməsinə başlayır. Bu mərhələdə münaqişənin qarşısını almaq və ya aradan qaldırmaq hələ də mümkündür, əgər bu məqsədlə yaradılmış vəziyyətə uyğun vasitə və üsullar seçilərsə [8].

Əgər məşqçi görürsə ki, məsuliyyətli startlar ərafəsində şagirdlər əsəbilik göstərirlər, komandada vəziyyət gərginləşir və münaqişə "havadan asılıdır", onda idmançıların psixi vəziyyətinin normallaşması və toqquşmanın qarşısını almaq üçün o, aşağıdakıları etməyə məcburdur:

- a) təlim yüklərinin xarakterini, onların intensivliyini, həcmi, istirahət aralığını nəzərdən keçirmək;
- b) reabilitasiya vasitələri üzərində düşünmək, tələblərin fərdi zövqlərinə və tələblərinə uyğun olanları seçmək;
- c) təlim düşərgələri və müsabiqələr zamanı nevroz xarakterli şəxsləri sakit əsəb sisteminə malik olan idmançılar arasına qatmaq;
- d) şagirdlərlə onlarda mənfi reaksiyalara səbəb olmayacaq ünsiyyət qurmaq;
- e) münaqişə yaradan səbəblərin aradan qaldırılmasına dərhal müdaxilə.

Beləliklə, münaqişənin qarşısını almaq münasibətlərin gərginliyini və gərilimi vaxtında hiss etmək, narazılıq, aqressiv ifadələr və hərəkətləri yaradan bütün bəhanə və səbəbləri aradan qaldırmaq deməkdir. Münaqişənin qarşısını almaq ünsiyyətdə nəzakətli tərəflərindən birinin təzahürü, mənfi emosiyalarda təmkinlilik, xırda şeylərdə güzəşt, kömək, kimlə mübahisə aparılırsa onun arzularına səmimi reaksiya və s. olmadan mümkün deyildir. Əlbəttə, bu, asan deyil. Belə davranışın zəruriliyi düşüncəsi tez-tez öz əxlaqi mövqeyi, "məni" ilə mübarizədə, ləyaqət və qürur hissində özünü göstərir. Amma dostluq maraqları, komandanın birliyi bundan daha üstün olmalıdır. Komanda birliyi və onun birləşməsi naminə münaqişənin qarşısını almaq üçün öz "məniyə" "çatmaq" lazımdır. Yoldaşları və məşqçi idmançıya bu cəhdlərdə dəstək olsalar yaxşıdır.

Münaqişələrin qarşısını almaq bacarığı öyrədilməlidir. İdmançılarda hərəkət və davranış motivlərinin qarşılıqlı şəkildə qabaqcadan proqnozlaşdırılması qabiliyyətini, həmsöhbətini anlamaq, həyəcan keçirmək, hərəkətlərini qabaqcadan görmə, yəni ünsiyyət mədəniyyətini inkişaf etdirmək lazımdır.

Münaqişənin qarşısının alınması üçün effektiv metodlardan biri münaqişənin bütün iştirakçıların hərəkətlərini, vəziyyətini, rolunu xəyalən ifa etməkdir. Belə erkən analiz gözlənilən ünsiyyətin strategiyasını ehtimal etməyə, gözlənilən ünsiyyətdə öz davranışının rəşional yolunu tapmağa kömək edir. Təbii ki, gözlənilən söhbətin rahat bir atmosferdə planlaşdırılması ("mən necə deyəcəm, mənə necə cavab verəcəklər"), şəxslərarası münasibətlər-



də gözlənilməz emosional partlamalar ehtimalını azaldır. Məsələn, ünsiyyətdə olanların refleksiv mexanizmləri işə yaramır, narazılığın səbəbini proqnozlaşdırmaq mümkün deyil [7]. Tərəflərdən biri münaqişəyə başlamışdır. Digər tərəf nə etməli? Digər tərəf hazırkı göstərişin diktə etdiyi kimi davranacaqdır.

Göstərişlər üç şəkildə ola bilər:

- münaqişənin qarşısını almaq;
- dialoq vasitəsilə münaqişələrin həlli;
- münaqişəyə səbəb olan hərəkətlərə, yəni münaqişəyə girişməyə müsbət reaksiya.

Münaqişənin qarşısını almağın yollarını gözdən keçirək. Bu aşağıdakı şəkildə xarakterizə olunur:

- a) birinci tərəfin mövqeyi ilə razılaşma;
- b) münaqişəyə səbəb olan hərəkətlərə məhəl qoymamaq;
- c) davranışın şəxsi mənləyə zərər vurmadan münaqişəni həll etməyə icazə verəcək formasını seçmək.

İlk iki seçim passiv, üçüncü isə aktivdir. Onu ümumi dil tapmağın tərəflərindən birini axtarmaq, anlaşılmaqların aradan qaldırmasına, söylənmiş ittihamların müzakirəsinə cəhd, narazılığa səbəb olan hərəkətlərin yolverilməzliyinə inandırma və üzrxahlıq fərqləndirir.

Beləliklə, münaqişədən qaçmaq odur ki, münaqişəyə səbəb olan tərəflərdən birinin hərəkətlərini təhlil edərək, bu tərəfin əlaqələri ağırlaşdırmaq cəhdlərini tamamilə tarazlayacaq bir davranış formasını seçməkdir.

Bəs əgər idman qrupundakı münaqişə yenə də baş verərsə? Əgər təşəbbüskar onun mənfə hissələrini məhdudlaşdırmırsa, komandanın bir və ya bir neçə üzvündə psixi gərginliyi pozursa, onlar isə öz növbəsində partlayırsa? Sonra qarşıdurmanın keçdiyi iki yol ehtimal edilir. Biri qısa müddətlidir: idmançılar qarşılıqlı şəkildə bir-birlərini təqsirləndirir və kimin günahkar olduğunu anlayıb, sakitləşirlər, əvvəlki xeyrxah, yoldaşlıq münasibətlərinə qayıdırlar; ikincisi isə uzun müddətlidir, mənfə münasibətlərin uzun müddət saxlanması, davamlı nifrət, barışığa cəhdin olmaması və s. ilə xarakterizə olunur. Qısa müddətlidən fərqli olaraq sürəkli münaqişənin aradan qal-

dırılması son dərəcə mürəkkəb və uzun müddətli bir işdir.

Məşqçi fikir ayrılıqlarının həll edilməsinə mübahisə edənlərin emosional həyəcanının aradan qaldırılması, onlara sakitləşmək üçün vaxt verməklə başlamalıdır. Bu, münaqişə edənlərə dəlillərə düzgün reaksiya vermək, vəziyyəti adekvat şəkildə qəbul etmək və öz davranışını qiymətləndirmək qabiliyyətini qaytarmalıdır. İlk olaraq özünü ələ alan şəxs ünsiyyətin normal axarına təşəbbüskar ola bilər. O, digərlərini həyəcanlandırmadan və əsəbiləşdirmədən sakitliklə dialoqa başlaması bacaran ilk insandır. Belə bir dialoqda arqumentlər daha tez şüura çatır və münaqişə vəziyyəti qurtarır.

Beləliklə, münaqişələrin həlli kollektivdə mənfə münasibətlərin normallaşdırılmasına və nəticələrinin aradan qaldırılmasına yönəlmiş münaqişə edənlər və yaxın ətrafların hərəkətlərinin kompleksidir.

Münaqişəli münasibətlər şəxslərarası münasibətlərin xüsusi formasıdır. Tez-tez komandada toqquşmaların normallaşmasından sonra rollar yenidən paylaşır, statuslar dəyişir, qarşılıqlı əlaqələr başqa şəkildə qurulur. Münaqişə tükəndikdən sonra komandada vəziyyət aşağıdakı əlaqələrlə xarakterizə edilə bilər:

- 1) kiminsə fikirləri və mövqeyinin haqlılığı və üstünlüyünün tanınması, bir tərəfin digər tərəf üzərində qələbəsi;
- 2) qarşılıqlı güzəştlər əsasında razılaşma və uzlaşmaya nail olmaq, digər insanların fikir və baxışlarına səbir göstərmək;
- 3) ümumi maraqların, məqsədlərin, dəyərlərin və davranış normalarının formalaşması nəticəsində əldə edilmiş münasibətlərdə həmrəylik.

### **Şəxslərarası münasibətlərin motivləri**

Bir idman komandasının fəaliyyətini qiymətləndirərkən, adətən yalnız nəticəni nəzərə alırlar, yəni qazanmaq və ya itirmək və komanda üzvlərinin məmnuniyyəti kimi mühüm bir göstəricini nəzərdən qaçırlar.

Belə bir nöqtəyi-nəzər mövcuddur ki, bir şəxsin idman fəaliyyətindən aldığı məmnuniyyət qazanmış olduğu qələbələrin sayı kimi eyni əhəmiyyət daşıyır [6]. Fəaliyyətin effektivliyinin bu iki göstəricisi bir-birindən asılı olmayaraq

caq şəkildə nəzərdən keçirilə bilməz. Məmnunluq məmnuniyyətdən qazanılmış müvəffəqiyyətdən daha çox komandanın müvəffəqiyyətidən asılıdır.

Şəxslərarası seçkilərdə qarşılıqlı üstünlük vermələr və səmimiyyətlər şəxsi keyfiyyətlərə əsaslanır, şəxsi amillə idarə olunur. Eyni zamanda, bu yönümün dərin motivləri var – fərdi ehtiyaclar və gözləntilər. Beləliklə, şəxslərarası münasibətlərin xarakterinin idmanla məşğuliyyətin motivlərindən asılılığı aşkar edilmişdir. Müəyyən edilmiş əlaqələr formasız, stadion, hovuz kimi qeyri-formal ünsiyyət sferasından kənarında keçirilmə xüsusiyyətinə malikdir. Məşqlərdəki iştirakçılar məişətdə çox vaxt dost olurlar.

İdmanla məşğuliyyətlərin motivləri və şəxslərarası münasibətlərin xarakteri fəaliyyətin məhsuldarlığıyla sıx bağlıdır.

Kimdə ki, əsas istiqamət və şəxslərarası münasibətlər yüksək nəticələrin nailiyyətidir, daha doğrusu formal motiv üstünlük təşkil edir, tamamilə ünsiyyətə meyllilikdən məhrum edilmişdir, çünki onlarda qeyri-formal motiv yoxdur demək olmaz. Həm də onların fərdi quruluş motivlərində də var. Ancaq ən başlıcası formal və qeyri-formal motivlərin nisbətidir.

Formal motivlər (miqdarına görə) qeyri-formal motivlər üzərində üstünlük təşkil etdikdə və ya onların arasında tarazlıq mövcud olduqda belə nisbət idman bacarığının artması üçün optimal olacaqdır. Qeyri-formal motivlərin üstünlüyü fəaliyyətə əhəmiyyətsiz münasibətə, son nəticədə laqeydliyə gətirib çıxarır.

Məşqçiyə qarşılıqlı münasibətlərin motivləri eyni tip üzrə qurulur. Yüksək nəticələrə

yönəldilmiş idmançılar, yön və hədəflərinin eyni olduğu, tələbələrinin gözləntilərinə cavab vermək üçün hər şey edən müəllimlərinə hörmətlə yanaşırlar. İdmançı və məşqçi fəaliyyətinin istiqamət və motivlərində fərqli bir orientasiya göründüyü zaman, dərhal hər iki tərəfdə davamlı neqativ münasibətə və açıq münaqişəyə keçən mənfi psixi vəziyyət formalaşdırılmağa başlayır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Seyidov S.İ. Həmzəyev M.Ə.** *Psixologiya*. Bakı, 2007.
2. **Бобченко Т.Г.** *Психологические тренинги. Основы тренинговой работы*. Учебное пособие. М.: Юрайт. 2020, 132 с.
3. **Болотова А.К.** *Прикладная психология. Основы консультативной психологии*. Учебник и практикум. М.: Юрайт. 2019, 340 с.
4. **Буева Л.П.** *Социальная среда и сознание личности*. М., изд.МТ, 1968.
5. **Васильева Е.Ю.** *Основы психологии для медицинских вузов*. Учебное пособие. М.: КноРус. 2020, 154 с.
6. **Ильин Е.П.** *Психология спорта*. Питер, 2008.
7. **Сопов В.Ф.** *Психология разрешения конфликта в спортивной команде*. Самара. СГПУ, 2000.
8. **Геппенрейтер Ю.** *Введение в психологию*. М: 1996.

## КОНФЛИКТЫ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

доц. И.С. Алиев, доц. Н.М. Ибрагимова, доц. П.Н. Гулиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

Кафедра Игровых видов спорта

[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az)

**Аннотация:** Анализ различных конфликтных ситуаций позволил выделить некоторые из них. Прежде всего, необходимо различать по направленности конфликтов,

важной системе ценностей присоединившихся к ним людей, необходимости, силе идей. Конечно, масштаб конфликта и количество вовлеченных людей могут быть раз-

ными. Его можно разделить на следующие категории: социальные, межгрупповые, межличностные и личные конфликты. Все эти типы конфликтов в той или иной форме проявляются в спорте.

Конфликт, как крайняя форма негативного отношения, обостряет все противоречия и разногласия, увеличивает эмоциональную раздражительность и психическое напряжение отдельных лиц в конфликте, всего коллектива. Каждый участник конфликта имеет четкое представление о том, что ему следует пережить в конф-

ликте, какие страдания и чувства нужно испытать. Личные ответы остаются незначительными и не дают желаемого эффекта. Чтобы усилить их, они разрабатывают способы, средства и методы воздействия на врага, которые могут причинить ему больше боли, беспокойства и вреда.

**Ключевые слова:** *конфликты во взаимоотношениях тренера и спортсмена, разногласия, общение, межличностные отношения, психологический климат.*

## CONFLICTS IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

ass. prof. I.S. Aliyev, ass.prof. N.M. Ibrahimova, ass. prof. P.N. Guliyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

Department of Sports games

[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az)

**Annotation:** Analysis of various conflict situations has allowed us to identify some of them. First of all, it is necessary to differentiate according to the direction of the conflicts, the important value system of the people who joined them, the necessity, the strength of ideas. Of course, the scale of the conflict and the number of people involved may vary. It can be classified on this basis: social, intergroup, interpersonal and personal conflicts. All these types of conflicts manifest themselves in sports in one form or another.

Conflict, as an extreme form of negative attitudes, aggravates all contradictions and disagreements, increases the emotional irritability and mental tension of individuals in con-

flict, the whole team. Everyone in the conflict has a strong sense of what to endure in the conflict, what suffering and feelings to experience. Personal answers remain insignificant and do not give the desired effect. In order to strengthen them, they develop ways, means and methods to influence the enemy, which can cause him more pain, anxiety and harm.

**Keywords:** *conflicts in the coach-athlete relationship, disagreement, communication, interpersonal relationships, psychological climate.*

## MAKROLAKTON BİRLƏŞMƏLƏRİN TƏSİRİ ALTINDA LİPİD MEMBRANLARINDAN SUBSTRATLARIN SEÇİCİ KEÇİRİCİLİYİNİN TƏDQIQI

G.M. Behbudova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Tibbi-bioloji elmlər kafedrası  
*Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyası Botanika İnstitutu*  
[gunel.behbudova@sport.edu.az](mailto:gunel.behbudova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annnotasiya:** Amfoterisin B, mikoheptin levorin molekullarının təsiri altında kanalların yaradılması və bu kanallar vasitəsi ilə lipid membranlarından müxtəlif substratların, məs. ionların və üzvi birləşmələrin seçici keçiriciliyi təyin edilmişdir. Polienlərin iştirakı ilə kalium, natrium, kalsium ionlarını və müxtəlif üzvi, o cümlədən, sulu karbonların - riboza, arabinoza, qlükoza və saxaroza birləşmələrinin göstərilən ardıcılıqla lipid membranlar vasitəsi ilə nəql edilmə imkanı əks etdirilmişdir.

**Açar sözlər:** *polien antibiotiklər, mikoheptin, amfoterisin B, levorin, lipid membranları, dimetilsulfoksid, membran keçiriciliyi*

**Giriş.** Molekulyar biofizikasının ən əsas problemlərindən biri hüceyrə membranlarında mövcud olan nəqliyyat sistemlərinin molekulyar təşkili, qeyri-üzvi və üzvi birləşmələrin membranlardan seçici yolla nəql edilməsi, ion kanallarının yaradılması və membranlarda kanalların işləmə prinsiplərinin mexanizminin tədqiqi, membran texnologiyasının nəzəri əsaslarının yaradılması ilə əlaqədar olan geniş problemləri əhatə edir. Bioloji membranların ən mühüm xüsusiyyətlərindən biri odur ki, onlar fiziki-kimyəvi xassələrinə görə bir-birinə yaxın olan  $\text{Na}^+$  və  $\text{K}^+$  ionlarını seçib və membranlardan nəql etmə qabiliyyətinə malikdirlər. Fiziki-kimyəvi biologiyanın qarşısında duran ən əsas problemlərdən biri də ionların nəql etmə prosesində iştirak edən membran kompo-

nentlərini aşkar edərək onların molekulyar quruluşunu tədqiq etməkdir. Canlı hüceyrənin daxilində gedən metabolik proseslər bir-biri ilə sıx qarşılıqlı əlaqədə olduğundan membranlarda ionlar və üzvi birləşmələr üçün seçici keçiricilik mexanizmini molekulyar səviyyədə tədqiq etmək qeyri-mümkündür. Buna görə dünyanın aparıcı ölkələrində bu problem üzrə tədqiqatlar model membranları vasitəsi ilə həyata keçirilir [1, s. 54]. Yastı və qapalı bimolekulyar lipid membranlarını yaradaraq onlarda nəqliyyat sistemlərinin molekulyar quruluşunu və funksiyasını tədqiq etmək mümkün olmuşdur. Membranlarda ionlar və üzvi birləşmələr üçün seçici keçiricilik qabiliyyətinin yaradılması bəzi mikroorqanizmlərin sintez etdiyi antibiotiklərlə bağlıdır [2, s. 1029; 3, s. 337].

Son zamanlar kliniki tibbi praktikasında istifadə olunan farmakoloji preparatların təsir mexanizmindən asılı olmayaraq onların axır təsiredici effektlərinə görə bir-birindən ayırmağa cəhd göstərilir. Lakin preparatın müxtəlif təsiredici mexanizmlərini nəzərə alaraq onların bir yerdə istifadəsi üçün böyük problemlər üzə çıxarır. Hazırda belə bir tendensiya yaranıb ki, yeni dərman preparatları axtarılmalı və geniş farmakoloji xüsusiyyətlərə malik olmalıdır.

Yuxarıda deyilənləri nəzərə alaraq bu problemin həlli yollarını tapmaq üçün əzələ hüceyrə membranlarına təsir edən farmakoloji preparatları aşkar edib və onlardan istifadə etmək məqsədi nəzərdə tutulmuşdur. Müasir elmi ədəbiyyata əsaslanaraq membranlara yüksək təsir göstərən birləşmələr antibiotik sinfinə aiddir. Antibiotiklərin arasında yüksək membranaktiv təsirə malik olan yalnız poliyen antibiotikləridir (PA) [4, s. 26]. PA-ın ən va-

cib xüsusiyyəti ondadır ki, onlar membranlarda mövdud olan xolesterin molekullarına çox həssas olurlar [5, s. 2439; 6, s. 5122]. PA-in əsas həlledicisi dimetilsulfoksiddir (DMSO) [7, s. 2481].

Hər hansı bir qeyri və üzvi birləşmələrin hüceyrələrin daxilinə və yaxud xarici tərəfinə seçim yolu ilə nəql edilməsi membranlarla bağlıdır. Bioloji membranlar hüceyrənin daxilini ətraf mühitdən ayıran nazik bir təbəqədir. Membran adlanan hüceyrə orqanı elə məsələli nazik qapalı təbəqədir ki, hüceyrənin sitoplazma adlanan daxili mühitini xaricdən ayıran molekulyar quruluşda mövcud olan bir sistem kimi təsvir edilir. Membranlar hüceyrənin fəaliyyəti üçün lazım olan ionları və maddələri seçim yolu ilə nəql etmək qabiliyyətinə malikdir. Hələ əllinci illərə qədər hüceyrənin bir cinsli kütlə olduğu fikri yaşayırdı. Lakin elektron mikroskopu yaradıldıqdan sonra məlum olmuşdur ki, hüceyrənin ətraf tərəfi xüsusi təbəqə-membran ilə örtülmüşdür. Elektron mikroskopu vasitəsi ilə alınan şəkillərdə görünür ki, qeyd etdiyimiz membranın enliyi təxminən santimetrin milyonda bir hissəsini təşkil edir. Məlum olmuşdur ki, bütün membranlar lipid adlanan maddədən və zülallardan təşkil olunmuşdur. Həm lipidlər, həm də zülallar membranların daxilində müxtəlif nisbətdə və keyfiyyətdədirlər. Membranların tərkibinə polisaxaridlər də daxildir. Bioloji membranların vacib olduğunu subut etmək üçün onların orqanizm daxilində bir sıra funksiyalarını göstərmək kifayət olardı. Belə ki, membranlar müəyyən qeyri və üzvi birləşmələrin nəqliyyatını hüceyrənin daxilinə və daxildən xarici tərəfə seçim yolu ilə təşkil və tənzim edilməsində, hüceyrələrin çoxalmasında, onların differensiasiyasında, adqeziyasında və bir-birlərini tanımasında, nazik bağırsağın divarlarında yerləşən membranlar müxtəlif qida maddələrin qana sovrulmasında və onların həzm prosesində fəal iştirak etməsində, skelet və ürək əzələlərin yığılmasında və boşalmasında, elektrik impulsların yaranmasında və sinir telləri ilə ötürülməsində, hüceyrənin fəaliyyəti üçün lazım olan qədər elektrik və kimyəvi enerjinin yaranmasında və saxlanılmasında, göz torlarında yerləşən və işığa həssas olan fotoreseptor membranları, günəş enerjisinin elektrik ener-

jiyə çevrilməsində, xloroplast və mitoxondri membranlarında fotosintez prosesinin təşkil olunmasında, patoqen mikroorqanizmlərin tanınmasında və məhv edilməsində olan əsas funksiyaları qeyd etmək olardı. Membranların ümumi funksiyasına baxmayaraq hüceyrə daxilində müxtəlif orqanların hüceyrə membranları öz quruluşu və tərkibi ilə bir birindən fərqlənir. Membranların molekulyar quruluşunu təyin edən əsas tərkib hissəsi lipidlərdir. Lipidlər öz kimyəvi quruluşuna və fiziki-kimyəvi xüsusiyyətlərinə görə polyar molekullardır. Onların bir hissəsi suda, o biri hissəsi isə yağda həll olunur. Lipidlərin yağda həll olunan hissələri bir-biri ilə birləşib bimolekulyar şəkildə nazik təbəqə əmələ gətirir. Membranların daxilində olan başqa maddələr isə bu qatın içərisində hələ tam müəyyən olunmamış qaydada yerləşir. Yaranan bimolekulyar lipid membranlar vasitəsi ilə ionların və üzvi birləşmələrin seçim keçirici xüsusiyyətlərini tədqiq etmək üçün imkan yaranır [8, s. 67].

Məlumdur ki, orqanizmə qida vasitəsi ilə daxil olan üzvi birləşmələr, mineral duzlar, bioloji aktiv maddələr, hormonlar, fermentlər, vitaminlər, antibiotiklər ilk təsirini hüceyrə membranlarına göstərirlər və onlarla qarşılıqlı əlaqə yaradırlar. Bu da məlumdur ki, membranların üzərində çoxsaylı məqsədyönlü reaksiyalar baş verir. İon kanallarının fəaliyyətinə müxtəlif substratlar təsir göstərir. Ən yüksək bioloji təsirə malik olan substratlardan antibiotiklər sinifinə aiddir. Bu sinfi təmsil edən əsas nümayəndələrdən biri amfoterisin B, nis-tatin, mikoheptin və levorindir. PA-in molekulları hidrofil və hidrofob hissələrdən təşkil olunmuşdur. Hidrofil hissəsi amin, karboksil, hidroksil və karbonil qruplarından təşkil olunmuşdur. Poliyen molekulanın hidrofob hissəsi isə xromoforla təmsil olunur və onun tərkibinə bir neçə ikiqat rabitələr daxildir.

**Tədqiqat metodları.** PA-in membranlara təsirini molekulyar səviyyədə tədqiq etmək üçün süni membranlardan istifadə olunur. Bimolekulyar lipid membranları (BLM) süni membranların əsas təmsilçisidir. Onlar iri və xırda buynuzlu heyvanların beyin toxumalarında mövcud olan fosfolipidlərdən hazırlanır. Teflon materialından hazırlanmış stəkanın boş-

luq hissəsində lipid membranların yaradılması əks etdirmək olar. Lipid membranları bimo-lekulyar şəkildə alınır və su fazasını iki hissəyə ayırır. Beləliklə, canlı hüceyrənin analogi forması yaradılır. BLM vasitəsi ilə üzvi və qeyri-üzvi birləşmələrin membranlardan keçiricilik mexanizmini molekulyar səviyyədə tədqiq etmək imkanı yaradılmışdır. BLM-i əhatə edən suya müxtəlif elektrolitlər əlavə etməklə onların tərkibini dəyişmək mümkün olur. Hüceyrə membranlarını və BLM-i müqaisə etdikdə görmək olar ki, bunlar bir çox parametrlərinə görə bir-birlərindən heç də fərqlənmirlər: həcminə, qalınlığına, üst sətinə, su molekullarının keçiricilik əmsalına, sükut fərq potensialına görə və s. Lakin BLM-in elektrik müqaviməti  $10^6 - 10^7$  dəfə hüceyrə membranlarının müqavimətindən üstündür. Elə bu xüsusiyyətə görə BLM-da nəqliyyat prosesləri molekulyar səviyyədə tədqiq etmək mümkün olmuşdur və bu məsələ lipid membranlar vasitəsi ilə həyata keçirilmişdir. Lipid membranları öz fiziki-kimyəvi parametrlərinə görə hüceyrə membranlarına uyğundur və bir sıra bioloji membranların funksiyalarını həyata keçirmək qabiliyyətinə malikdirlər, xüsusən ionların və üzvi birləşmələrin keçirilməsində. Əzələ toxumalarından biokimyəvi üsul ilə təmiz halda alınmış fosfolipid məhlulunun az bir hissəsi teflondan hazırlanmış istəkanın boşluğuna əlavə edilir və beləliklə, bu boşluqda lipid membranların yaranması həyata keçirilir. Membranların əmələ gəlməsi mikroskop və elektrik quvvətləndirici qurğu vasitəsi ilə təyin edilir. Membranlar su məhlulunu iki hissəyə ayıraraq ionların və üzvi birləşmələrin membranların bir tərəfindən o biri tərəfinə keçməsinə imkan yaradır. Polien antibiotiklər dime-tilsulfoksid (DMSO) məhlulunda həll olunurlar və membranlara molekulyar formada çatdırılır.

**Nəticələrin təhlili.** İkiqat lipid membranlarının üzərində aparılan tədqiqatlar göstərmişdir ki, PA-ri membranlarından praktiki olaraq keçmir və yaxud uzun müddətdə çox az sayda keçə bilər. Ümumi fosfolipidlərdən təşkil olunan lipid membranlarından PA üçün ke-

çiricilik əmsalı  $10^{-8} - 10^{-11}$  sm/san-yə bərabərdir.

PA-nin membran və məhlul arasında paylaşma əmsalı xolesterinin qatılığından asılıdır və lipid: xolesterin 20:1 nisbətində olan zaman bu göstərici  $10^4 - 10^5$  arasındadır. PA-ri bir xüsusiyyətə malikdirlər - onlar membranın hər iki tərəfində olduqda membranların ion, su, qeyri elektrolitlər və üzvi maddələr üçün keçiriciliyini kəskin artırır. Göstərilib ki, membranların keçiriciliyinin PA-nin qatılığından asılılığı 4-15-ci proporsional dərəcədə artır və bu dərəcə kanalları əmələ gətirən PA-ri molekullarının strukturlarından asılıdır [9, s. 400]. Müəyyən şəraitdə PA-ri membranın bir tərəfindən keçiriciliyi effektiv dərəcədə artır bilər, məs: membran əmələ gətirən məhlulda fosfolipidlərin qatılığını 2 dəfə azaldarkən (10 mq/ml heptanda). Bu halda membran keçiriciliyinin amfoterisin B-nin qatılığından asılılığı antibiotikin qatılığının 4-cü proporsional dərəcəsində alın bilər. Membran keçiriciliyinin PA-nin qatılığından kəskin asılılığı vardır. Bu da belə bir fikrin formalaşmasına imkan verir ki, ion keçiriciliyi membranlarda oliqomer strukturlu poliyen kanallarının əmələ gəlməsi ilə bağlıdır. Hər bir məsamə-kanal membranın müxtəlif tərəflərində cəmləşən iki yarımməsəmədən ibarətdir.

Amfoterisin B kanalının molekulyar modelindən görünür ki, kanalın daxili boşluğu lakton həlqəsinin hidrofil zənciri ilə əmələ gəlir [9, s. 400]. PA-nin hidrofob tərəfi ilə lipid membranlarının sterinləri ilə qarşılıqlı əlaqəlidir. Nəqləyici məsamə kanalın əmələ gəlməsi antibiotik molekulunun OH qrupları arasında hidrogen rabitəsinin mövcud olduğu zaman yarım məsamələrin birləşməsi baş verir və tam kanal yaranır. Membranların seçici keçiriciliyi üçün cavabdeh sistem PA molekulunun hidrosil və karbonil qruplarından təşkil olunmuş hidrofil zəncirində cəmləşib. Kanalın modelinə müvafiq [10, s. 1794; 11, s. 18266] kanal boşluğunu başdan-başa örtən hidrosil qrupları kanalın daxili divarına müsbət potensial yönəldir. Bu zaman suyun dipolları kanalda elə istiqamətlənir ki, kanalın daxilində kationlara nisbətən anionların hidratasiyası sərfəli olur. Məsələ su molekullarının oriyentasiyası OH dipolları ilə yönəldilmiş elektrik sahəsində pol-

yarızasiyanın nəticəsi kimi qiymətləndirmək olar. Təcrübələr göstərdi ki, amfoterisin B və nistatin üçün kanalda OH qruplarının sayı bərabərdir və seçici keçiricilik təxminən eynidir və başlıca olaraq anionlar keçirilir. Hidroksil qruplarının sayı azalanda və ya onlar karbonil (C=O) qruplarla əvəz olunanda mikoheptində olduğu kimi - anion-kation selektivliyi təxminən bərabərləşir. Levorində mikoheptinə nisbətən bir OH qrupla azalır və membranların seçici keçiriciliyi ideal kation keçiriciliyinə deyir. Beləliklə C-OH və C=O dipolları qarşılıqlı münasibəti kanalın keçiricilik və aktivliyini təyin edən başlıca parametrləridir. PA-ri membranın iki tərəfinə ayrılıqda yeridilərkən hibrid kanalların əmələ gəlməsinə nail olablər. Membranın iki və yaxud bir tərəfində "təmiz" amfoterisin B və levorin antibiotiklərindən yeridilirsə onda bu zaman təmiz və yaxud qarşılıqlı ion kanalları əmələ gəlir. Qarşılıqlı ion kanalların seçici keçiriciliyi amfoterisin B molekulları ilə müəyyən edilir. Yaranmış qarışıqlı ion kanalların elektrik keçiriciliyi isə amfoterisin B və levorinin təcrid olunmuş kanallarının keçiriciliyi arasında yerləşir. Amfoterisin B üçün kanalın effektiv diametri - 0,8 nm, kanalın orta keçiriciliyi 5-10 pS təşkil edir. Qramisidin kanalının diametri 0,4 nm, kanalın keçiriciliyi 35-250 pS-ə bərabərdir. Diametri 0,5 nm olan alametisin kanalının keçiriciliyi 5000 pS-dir. Yuxarıda göstərilən məlumatlardan görünür ki, vahid kanalların keçiriciliyi kanalların diametrləri ilə əks mütənəsbətdir. Bütün bunlardan belə nəticəyə gəlmək olar ki, antibiotiklərin membrana və ionların kanallara daxil olmasına diffuzion məhdudiyət əhəmiyyətsizdir. Lakin membranlarda polien kanalları çox ləng toplanır. Stasionar keçiriciliyin yaranma müddəti təxminən 40 dəqiqəyə bərabərdir. Kanalların dağılması daha ləng gedir. Kanalların yığılma sürəti sulu məhlulda DMSO və PA-nin və membranda sterinin qatılığı artarkən yüksəlir. Poliyen kanallarının yığılması yəqin ki, sulu məhlullarda PA molekullarının assosiasiyalaşmış komplekslərinin formalaşması ilə bağlıdır. Belə düşünülür ki, membrana antibiotiklər oliqomer kompleks şəkilində daxil ola bilər. Hər PA üçün bu assosiasiyalaşmış komplekslərin öz ölçüsü var. Membranda keçirici oliqomer

kompleksin əmələgəlməsindən sonra polien kanal membranın daxilində avtonom dağılma-ya meyillidir və kanal qeyri-keçici hala keçir və kanalın tam dağılması ilə nəticələnir. Poliyen kanallarının fiziki kimyəvi xüsusiyyətləri sulu-duzlu məhlullarda DMSO-nun 0,1%-1% qatılığında öyrənilmişdir. Bundan əlavə aşkar edilmişdir ki, dəriyə DMSO-nun 50%-li məhlulunu aplikasiya edəndən sonra bioloji mayelərdə paylaşır. Cədvəl 1-də DMSO-nun bioloji mayelərdə paylanması göstərilib.

**Cədvəl 1.**

**1 qr DMSO məhlulun bioloji mayelərdə paylanması**

	1 saat sonra	5 saat sonra	24 saat sonra
Qan zərdabı	4,5 ± 2,6	5,9 ± 2,2	1,8 ± 0,6
Ağız suyu	17,2 ± 7,9	5,2 ± 1,7	1,9 ± 0,5
Sidik	9,9 ± 1,3	11,2 ± 3,4	6,3 ± 2,7
Sinosial maye	-	1,6 ± 0,1	-

Bioloji mayelərdə DMSO-un konsentrasiya mkg/ml ölçüsündə təyin olunub.

DMSO-nun hüceyrələrə və lipid membran sistemlərinə daxil edilməsi kanalların keçiriciliyinə o qədər təsir etmir. DMSO molekulların özləri membranlardan keçə bilirlər. Membranların DMSO və bəzi qeyri-elektrolitlər üçün lipid membranların keçiriciliyi tədqiq olunmuşdur. Bəzi maddələr üçün müqayisədə bu məlumatlar cədvəl 2-də göstərilib.

**Cədvəl 2.**

**Yağ-su sistemində bəzi maddələr üçün diffuziya etmə və paylanma əmsalı**

Birləşmələrin adı	Molekulların kütləsi	Diffuziya əmsalı $10^5 \text{sm}^2/\text{san}$	Paylanma əmsalı
Su	18, 00	26,1	-
DMSO	78, 13	7,43	0,0030
Asetil-solisil turşusu	300, 26	2,98	1,78
Sidik cövhəri	60, 06	1,05	0,0015
Qliserin	92, 09	0,80	-

Tədqiqatlar göstərdi ki, DMSO molekulu polien kanallarının yığılma sürətini təxminən

10 dəfə artırır və uzun müddət ərzində kanalın keçirici halda qalmasını stabilləşdirir. Kanalların keçirici halda olma vaxtına polien molekullarının polyar qrupları təsir edir. Polien kanalın girişində yerləşən polyar amin və karboksil qrupların elektrik yüklərini yoxa çıxartsaq onda bu zaman kanalın keçirici halda olan vaxtı əhəmiyyətli dərəcədə azalır.

PA-nin köməyi ilə membranlardan tək ionların deyil, həmçinin üzvi maddələrin daşınması həyata keçirilir [12, s. 10559]. Məməlilərin hüceyrələrinə ionların və substratların daşınma sistemlərinin axtarışı molekulyar biokimyayın və biofizikasının ən vacib vəzifələrindən biridir ki, bu da insanın "gen terapiyası" proqramı çərçivəsində aparılır. Nuklein turşularının molekulları mənfi yüklənib və müsbət yüklənmiş PA-nin köməyi ilə nuklein turşularının molekullarında elektrik yükü ekranlaşdırmaq və onların hüceyrələrə daşınmasını asanlaşdırmaq mümkün olur. Bu yaxınlarda müsbət yük daşıyan amfoterisin B-nin törəməsi olan 3-diantilaminopronilamidin (AMA) köməyi ilə oliqanukleotidlərin məməlilərin hüceyrələrinə daşınma sistemini yaratmaq mümkün olmuşdur [10, s. 1794]. Membranı əhatə edən suyun hər iki tərəfinə çox az miqdarda PA-in birini əlavə edərək membranlarda tək ion kanallarının yaranmasını müşahidə etmək olur. İon kanalları iki əsas vəziyyətdə mövcud ola bilər – açıq və bağlı. Kanallar açıq vəziyyətdə olan zaman ionların axını baş verir və onların membranın bir tərəfindən o biri tərəfinə keçirilməsi və nəql edilməsi müşahidə olunur. Kanalın hansı

ionlar üçün seçim keçiriciliyi mövcud olduğu kanal yaradan molekulların kimyəvi quruluşundan asılıdır. Belə ki, amfoterisin B, nistatin və mikoheptin molekulların təsiri altında membranlarda kanallar yaranır və tək valentli mənfi elektrik yük daşıyan ionlar üçün axın baş verir (flor, xlor, brom, yod) və membranların elektrik keçiriciliyi artır. PA-lər sinfini təmsil edən başqa bir qrup antibiotiklər isə – trixomisin, kandisidin və levorin lipid membranlarına təsir edən zaman onlarda vahid kanallar yaranır və bu kanallardan tək valentli müsbət yük daşıyan ionların keçirilməsinə imkan verir. Bu ionlar xüsusən qələvi metallar qrupuna aiddir – litium, natrium, kalium, rubidium və sezium. Membranları əhatə edən su məhlulunda PA-in konsentrasiyasını tədricən artıran zaman membranların elektrik keçiriciliyi də qeyri-proporsional dərəcədə artmağa başlayır. Mikoheptin və levorin antibiotiklərin konsentrasiyaları artdıqca membranların keçiricilik qabiliyyəti də kəskin sürətdə artır. Burada əsas məsələlərdən biri də odur ki, yaranan ion kanalların daxili diametrini təyin etməkdir. Məlum olmuşdur ki, polien kanallar vasitəsi ilə nəinki elektrik yük daşıyan ionlar üçün, hətta neytral molekullar üçün də keçiriciliyi artırmaq mümkündür. Bu təcrübələr kanalın daxili diametrini ölçmək üçün imkan yaradır. Cədvəl 3-dən aydın görünür ki, su, sidik, asetamid, qliserin, riboza, arabinoza və qlukoza molekulları amfoterisin B yaratdığı kanallardan sərbəst keçə bilər

**Cədvəl 3.**

***Amfoterisin B molekullarının təsiri altında membranlarda su və qeyri elektrolitlər üçün keçiricilik əmsalinin təyini***

Qeyri- elektrolitlər	Molekulların diametri, Å	Amfoterisin B (M) = 0		Amfoterisin B (M) = 10 <sup>-6</sup>	
		Membranların sayı	P <sub>d</sub> sm·san <sup>-1</sup> · 10 <sup>4</sup>	Membranların sayı	P <sub>d</sub> sm·san <sup>-1</sup> ·10 <sup>4</sup>
H <sub>2</sub> O		7	10,8±2,4	11	18,1±2,4
Sidik	1,8	4	0,05	4	10,4±0,9
Asetamid	2,5	3	0,83±0,17	4	5,48±1,42
Qliserin	3,1	2	0,05	5	3,28±1,12
Riboza	3,6	-	-	5	0,61±0,16
Arabinoza	3,8	2	0,05	4	0,53±0,15
Qlyukoza	4,2	3	0,05	8	0,14±0,02
Saxaroza	5,2	3	0,05	13	0,09



Saxaroza (disaxarid) molekullarını amfoterisin B kanallarından keçirmək qeyri-mümkün olur. Beləliklə, polien kanalları vasitəsi ilə monosaxaridlərdən tutmuş su və sidik molekullarına qədər membranlardan qeyd edilən birləşmələr üçün keçiricilik parametrlərinin artmasına imkan yaradır. Bu da idmançılar üçün ən vacib problemlərdən biridir. Orqanizmə fiziki yük verən zaman monosaxaridlərə qarşı orqanizmin tələbatı artır və polienlərin vasitəsi ilə tez bir zamanda onları əzələ hüceyrələrinə çatdırılması məsələsi həll oluna bilər. Məşq və yarış zamanı zülalların intensiv şəkildə parçalanması müşahidə olunur, parçalanma nəticəsində sidik molekulların miqdarı artır və onları tez bir zamanda orqanizmdən ixrac etmək məsələsi üzə çıxır. Bu problemi də PA-in köməyi ilə həll etmək mümkündür.

**Yekun nəticələr.** Tədqiqat işləri göstərmişdir ki, polien kanallarının xassələri antibiotiklərin kimyəvi quruluşundan kəskin asılıdır. Belə ki, amfoterisin B, alkil törəmələrin yaratdığı kanalların keçirici vəziyyətdə qalma müddətini artırır. Yəni alkil törəmələri membranda yaranan ion kanallarının keçiriciliyinə və membranda qalma vaxtına təsir göstərir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Касумов Х.М.** *Открытие одиночных полиеновых каналов и изучение их свойств в мембранах.* Монография. Elsevier Lambert Academic Publishing. 2020, pp.1-541.
2. **Sanglard D., Coste A., Ferrari S.** *Antifungal drug resistance mechanisms in fungal pathogens from the perspective of transcriptional gene regulation.* FEMS Yeast Res., 2009, 9 (7), pp.1029-1050. DOI: 10.1021/bi800334p.
3. **Samedova A.A., Tagi-zade T.P., Kasumov Kh.M.** *Dependence of ion channel properties formed by polyene antibiotics molecules on the lactone ring structure.* Russian Journal of Bioorganic Chemistry, 2018, vol. 44, No. 3, pp. 337-345. <https://doi.org/10.1134/S1068162018030135>.
4. **Shahmoradi T., Ashrafpour M., Sepehri H.** *Electrophysiological characteristics of cationic single-channel formed by incorporation of amphotericin b in bilayer lipid membrane.* Journal of Babol University of Medical Sciences, 2016, v. 18 (2). p. 26-31.
5. **Robin Delhom, Andrew Nelson, Valerie Laux, Michael Haertlein, Wolfgang Knecht, Giovanna Fragneto, Hanna P. Wacklin-Knecht.** *The Antifungal Mechanism of Amphotericin B Elucidated in Ergosterol and Cholesterol-Containing Membranes Using Neutron Reflectometry.* **J. Nanomaterials**, 2020, **10** (12), 2439; <https://doi.org/10.3390/nano10122439>.
6. **Cohen B.E.** *The role of signaling via aqueous pore formation in resistance responses to amphotericin B.* Antimicrob. Agents Chemother. 2016, v. 60 (9), pp. 5122-5129. doi: 10.1128/AAC.00878-16.
7. **Yuno Lee, Philip A. Pincus, Changbong Hyeon.** *Effects of Dimethyl Sulfoxide on Surface Water near Phospholipid Bilayers.* Biophysical Journal, 2016, v. 111 (11), pp. 2481-2491. DOI: 10.1016/j.bpj.2016.10.033.
8. **Efimova S.S., Schagina L.V., Ostroumova O.S.** *Investigation of channel-forming activity of polyene macrolide antibiotics in planar lipid bilayers in the presence of dipole modifiers.* Acta Naturae, 2014, v. 6(4), pp. 67-79.
9. **Anderson T.M., Clay M.C., Cioffi A.G., Diaz K.A., Hisao G.S., Tuttle M.D., Nieuwkoop A.J., Comellas G., Maryum N., Wang S., Uno B.E., Wildeman E.L., Gonen T., Rienstra C.M., Burke M.D.** *Amphotericin forms an extramembranous and fungicidal sterol sponge.* Nat. Chem. Biol., 2014, v. 10(5), pp. 400 - 406. doi: 10.1038/nchembio.1496.
10. **Tzu-SenYang, Keng-Liang Ou, Pei-Wen Peng, Bing-Chun Liou, Wei-Ting Wang, Yuan-Chen Huang, Chung-Min Tsai.** *Quantifying membrane permeability of amphotericin B ion channels in single living cells.* Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Biomembranes, v. 1828, Issue 8, 2013, pp. 1794-1801.

<https://doi.org/10.1016/j.bbame.2013.03.021>.

11. Neumann A., Baginski M., Czub J. *How do sterols determine the antifungal activity of amphotericin B? Free energy of binding between the drug and its membrane targets.* J. Am. Chem. Soc., 2010, v. 132, pp. 18266-18272. doi: 10.1021/ja1074344.

12. Srinivasarao Kintali, Gopal Kishor Varshney, Kaustuv Das. *Interaction of Amphotericin B with Ergosterol/Cholesterol-Containing POPG Liposomes Studied by Absorption, Fluorescence and Second Harmonic Spectroscopy.* Chemistry Select, 2018, v.3, No 38, pp.10559-10565. <https://doi.org/10.1002/slct.201801924>.

## ИССЛЕДОВАНИЕ СЕЛЕКТИВНОЙ ПРОНИЦАЕМОСТИ ЛИПИДНЫХ МЕМБРАН ДЛЯ СУБСТРАТОВ ПОД ДЕЙСТВИЕМ МАКРОЛАКТОННЫХ СОЕДИНЕНИЙ

Г.М. Бехбудова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Медико-биологических наук  
*Институт Ботаники Национальной Академии Наук Азербайджана*  
[gunel.behbudova@sport.edu.az](mailto:gunel.behbudova@sport.edu.az)

**Аннотации:** Под действием молекул амфотерицина В, микогептина и леворина происходит образование каналов в липидных мембранах и через эти каналы исследована избирательная проницаемость для различных субстратов, например, определена селективная проницаемость для ионов и органических соединений. При действии полиенов через липидные мембраны в указанной последовательности переносятся

ионы калия, натрия, кальция и различных органических соединений, в том числе углеводов - рибозы, арабинозы, глюкозы и сахарозы.

**Ключевые слова:** полиеновые антибиотики, амфотерицин В, Леворин, липидные мембраны, диметилсульфоксид, проницаемость мембран.

## STUDY OF THE SELECTIVE PERMEABILITY OF LIPID MEMBRANES FOR SUBSTRATES UNDER THE ACTION OF MACROLACTONE COMPOUNDS

G.M. Behbudova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Medical and biological sciences  
*Institute of Botany of the Azerbaijan National Academy of Sciences*  
[gunel.behbudova@sport.edu.az](mailto:gunel.behbudova@sport.edu.az)

**Annotation.** Under the action of polyene molecules of amphotericin B, mycoheptin and levorin, are formed channels in the lipid membranes and through these channels the selective permeability for various substrates is studied, for example, the selective permeability for ions and organic compounds is determined. Under the action of polyenes, ions of potas-

sium, sodium, calcium and various organic compounds, including carbohydrates - ribose, arabinose, glucose and sucrose, are transferred through the lipid membranes in this sequence.

**Keywords:** polyene antibiotics, amphotericin B, levorin, lipid membranes, dimethyl sulfoxide, membrane permeability.

## BATUT HAZIRLIĞINDA GİMNASTIN XÜSUSİ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFINDAKI ROLUNUN TƏDQIQI

prof. S.S. Bağırov, N.C. Bəkir

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Kütləvi-sağlamlıq idman növləri kafedrası  
[soltan.bagirov@sport.edu.az](mailto:soltan.bagirov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annnotasiya:** Məqalədə məşq prosesində hərəkətlərinin tədrisi problemi ilə bağlı elmi tədqiqatların aktuallığı aşkar edilmişdir. Hərəkətlərinin struktur tərkibi, rolu və təsiri, fəaliyyətin tədrisi probleminin mürəkkəb koordinasiya hərəkatlarının icrasının optimallaşdırılması, məşq prosesində bacarıq və vərdişlərin məşqlənmə effektivliyinin köçürülməsi araşdırılmışdır.

**Açar sözlər:** *İdman hərəkətləri, koordinasiya, öyrətmə, texnologiya, hərəkət bacarıq, vərdişlər, idman hazırlığı.*

**Giriş:** Gimnastların tədris-məşq prosesində "batut-alət porolon çuxuru" təlim sistemində geniş yayılmışdır ki, bunun köməyi ilə həm akrobatika tullanmaları, həm də alətlərdən sıçrayışların dayaqsız fazasını öyrənmək mümkündür. Təcrübənin nəticələri batutda tullanmağı öyrəndikdə porolon çuxuruna deyil, toruna enməyin daha məqsəduyğun olduğu fikrini təsdiqləyir [6]. Hərəkət fəaliyyətinin tədrisi probleminin təhlilindən də göründüyü kimi, idman tərmini təxmini aşağıdakı struktur tərkibindən ibarətdir: hərəkət, bioloji, biomexaniki, didaktik, texnoloji, psixoloji və pedaqoji, funksional.

**Tədqiqatın məqsədi.** Gimnastların batut hazırlığının dayaqlı tullanmalar və turnikdə icra vərdişlərinin təkmilləşdirilməsində istifadə etmək mexanizminin işlənilməsi hazırlanmasıdır.

**Tədqiqat metodları.** Müşahidə. Pedaqoji sorğu. Pedaqoji sınaq. Pedaqoji eksperiment. Riyazi statistika.

**Nəticələrin təhlili.** Pedaqoji daha da inkişaf düşüncələr elmi gücləndirməyə davam edir öyrənmə müddətinin müddəaları yalnız aidiyyəti olanların qabiliyyətləri ilə əlaqəli olmalıdır: zehni, fiziki, əqli, funksional.

Bunu A. N. Leontiev in inkişaf təhsili nəzəriyyəsi təsdiqləyir [8] məzmunu araşdırmağı, fiziki, idrak və mənəvi qabiliyyətlərin bütün xarici inkişafına yönəlmiş metod və formalar fərdi inkişaf qanunlarından istifadə ilə məşğul olan və onların potensial imkanları.

Mövcud inkişaf etmiş təlim nəzəriyyəsi professor L.V. Zankov tərəfindən əsaslandırılmışdır [6]. Nəzəriyyə metodoloji rolunu oynadı məzmunundan ayrılma üçün əsas ehtiva edən çətinlik prinsipi təcrübə yolu ilə əldə edilmiş elmi və metodoloji müddəalar və idman hərəkətlərini öyrənmək sadəcə mürəkkəbə doğru getməlidir və tələbənin yaxşı bir motor, texniki və psixoloji bazası varsa - daha da mürəkkəbdən sadəyə qədər "[1].

İdman hərəkətlərinin öyrətməyin əsas vəzifəsi, həyatda lazım olan biliklərlə, hərəkət bacarıq və vərdişləri ilə zənginləşdirməkdir, ətraf aləmin biliklərinə kömək etmək və əsasən, özlərini və hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafı. İdman məşqi haqqında bilik subyektiv obrazdır, onun haqqında bir fikirdir, mahiyyətinin təlim iştirakçıların şüurunda əks olunmasıdır. Öyrətmə son dərəcə çətin bir prosesdir. İdman hərəkətlərində öyrənmə problemi və hərəkət bacarıq və vərdişlərinin formalaşdırılması üçün metodologiyanın və müasir texnologiyaların təkmilləşdirilməsi Olimpiya idman növlərinin sürətli inkişafı ilə əlaqədar hər zamankindən daha kəskin və aktualdır.

Gimnastika hərəkətləri müxtəlif çətinlikli olur. Onları mənimsədikdə və yarışlarda nümayiş etdirərkən bir idmançı emosional sabitlik göstərməli, hətta bəzi hallarda riskə də get-

məlidir. Hərəkəti və xüsusi texniki hazırlıq, sensorimotor koordinasiya, diqqət, hərəkətlər üçün hərəkəti yaddaş, emosional sabitlik, qətiyyət və cəsarət texniki hazırlığın əsasını təşkil edir [3, 4, 13, 14].

Texnologiya - tədris və öyrənmə prosesinin yaradılması, tətbiq edilməsi və müəyyənləşdirilməsinin sistemli metodu; psixoloji və pedaqoji münasibətlər məcmusu; pedaqoji prosesin təşkilatı və metodiki vasitələridir. Təhsilin texnologiyalaşdırılması haqqında Y.A. Komenski yazmışdır. O, hədəfi düzgün müəyyən etmək, ona nail olmağın yollarını seçmək və bu vasitələrdən istifadə qaydalarını formalaşdırmaq qabiliyyətini xüsusi olaraq ayırd edirdi. Təlim texnologiyası nəticələrə yönəldilmiş fəaliyyət və əməliyyatlar zənciridir.

Təlim, tələbəyə lazımi biliklərin məqsədyönlü ötürülməsi və onda lazımi bacarıq və vərdişlərin inkişaf etdirilməsi prosesidir [5].

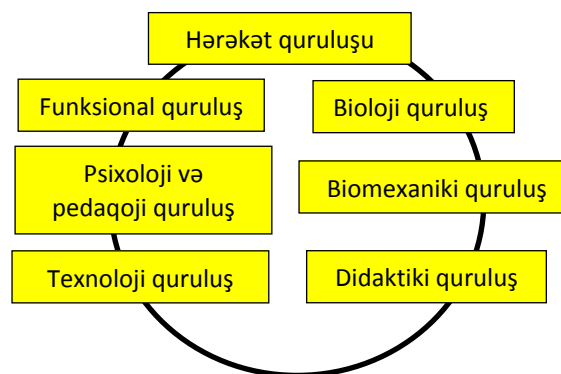
Hərəkət tapşırığı – verbal-hərəkəti göstəriş, göstərişlər sistemi, hərəkəti fəaliyyət vasitəsi ilə mövcud vəziyyətdə nə edəcəyi barədə təlimatdır [3].

Hərəkəti bacarıqlar – hərəkətin şüurlu sürətdə idarə edilməsi, hərəkətlərin icra nəticəsinin qeyri-sabitliyi ilə xarakterizə olunan hərəkəti fəaliyyəti mənimsəmə qabiliyyəti deməkdir.

Hərəkəti vərdişlər - yüksək dəqiqlik və etibarlılıqla hərəkətlərin avtomatlaşdırılması (şüurla müxtəlif dərəcələrdə nəzarətin həyata ke-

çirilməsi) ilə xarakterizə olunan hərəkəti fəaliyyət texnikasına yiyələnmə qabiliyyətidir.

"Texnologiya", "hərəkəti tapşırığı", "hərəkəti bacarıq", "hərəkəti vərdiş" terminləri dünyanı fəaliyyət (hərəkəti), onun daxilində mövcudluğu və dəyişilmə yolu ilə dərk etmə vasitəsidir. Biz uşaqlara ayaqda durmağı və gəzməyi, ayaqqa-bı bağlarını bağlamağı, dişlərini fırçalamağı, oxumağı və yazmağı öyrədir, bədən tərbiyəsi aparmağı, fiziki hazırlığı həyata keçirir, peşə üzrə hərəkəti fəaliyyətin bacarıq və vərdişlərini inkişaf etdirir; bir idmançının uzun illər boyu karyerası ərzində yarış proqramlarının daima yenilənməsini və keyfiyyətli bir şəkildə çətinləşməsinə tələb edən idman hərəkətlərini öyrədir; müasir metod, texnika, üsullar, çətinləşən idman hərəkətlərinin tədrisi vasitələrinə artan ehtiyacın olduğunu bildirir; idmanın müxtəlif növlərinin inkişafı və xüsusiyyəti barədə məlumatları birləşdirən metodikalar hazırlayır, mənimsəniləcək hərəkətlərin hərəkəti, texniki, didaktik, funksional, texnoloji quruluşunu təhlil edir; məşğul olanların idman hazırlığının və yarış fəaliyyətlərinin qiymətləndirilməsini aparır, hazırlıq mərhələlərinin məzmununu təkmilləşdirir. İdman hərəkətlərinin struktur quruluşu – ümumi fiziki, xüsusi fiziki, xüsusi texniki, funksional-psixoloji olur zəruri olan məşq tərkibi gimnast və ya başqa sözlə kim ona xüsusi şəkildə təqdim ediləcəkdir tələblər və sahib olması olanlar.



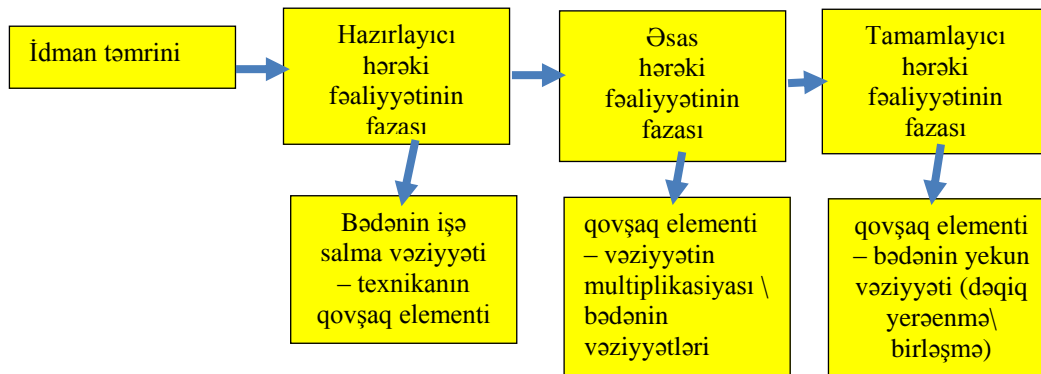
Şəkil 1 - İdman məşqinin təxmini struktur tərkibi.

**Yekun nəticələr** Məşqçinin və idmançının hərəkəti vərdişlərinin təkmilləşdirilməsi prosesini məşqlərin əsas və spesifik hədəfləri, vəzifələri və yarış fəaliyyəti planları əsasında qururlar.

Təlimin fəza quruluşunda idman texnikasının əsas elementlərinin öyrədilməsi texnologiyası hərəkətlərin istinad nöqtələri metodu ilə həyata keçirilir [2, 9, 11]. Bu metod, hərəkətin idman texnikasının biomexaniki

təhlili, öncəki və növbəti bədən duruşlarının, faza quruluşunda idman texnikasının əsas elementlərinin müəyyənləşdirilməsi ilə bədən

vəziyyəti göstəricilərinin qiymətləndirilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur (şəkil 2).



Şəkil 2 – İdman hərəkətinin fazalı quruluşunda texnikanın qovşaq elementləri

Təlim-məşq prosesində idman hərəkətlərinin təliminin aktual texnologiyaları və mürəkkəb koordinasiya quruluşlu idman növlərində onların istifadə xüsusiyyətləri öyrənilmişdir. Yarış şəraitində nümayiş etdiriləcək hərəkətləri effektiv təlimi üçün, eləcə də yeni hərəkətlərin qurulması və mürəkkəbləşdirilməsi üçün effektiv təlimin təşkil edilməsi məqsədi ilə bir idman hərəkətinin quruluş tərkibi haqqında məlumatlar əldə edilmişdir.

Problemi təhlil etməyin vacibliyi hərəkətlərin çətinliyinin aktiv inkişafı və hərəkətlərin mürəkkəb koordinasiya quruluşu ilə idman növlərində yarış proqramlarının icra etmə ustalığı səviyyəsinin artması ilə əlaqələndirilir.

Bioloji əks-əlaqə funksional pedaqoji tənliklə, eləcə də transfer texnologiya, tədris materialının xətti budaqlı proqramlaşdırılması və şagirdlərin idman hazırlığının fərdi göstəricilərinə əsaslanaraq, uzunmüddətli proqramlar tərkibində əsas, çətin və çox böyük çətinlikli hərəkətlərin öyrədilməsində bilik, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin effektiv formalaşmasına imkan verir.

Dayaqlı tullanmada əsas, çətin, böyük çətinliklə icra edilən hərəkətlərin öyrədilməsində uzunmüddətli təlim proqramlarının təlim-məşq prosesində ixisləşdirilmiş bazalı hazırlıq mərhələsində yaşa, təlim müddətinə uyğun həyata keçirilən hazırlıq, təqlid məşqlərindən ibarət bölmələrdən ibarətdir.

Yurçenko tipli dayaqlı tullanmaların öyrədilməsində aşağıdakı bölüm materiallarından istifadə olunur: ümumi və xüsusi fiziki (hərə-

ki) hazırlıq, akrobatika və batut hazırlığı, bazalı texniki hazırlıq, xüsusi texniki hazırlıq və əsas komponentlərdən biri kimi profilli hazırlıq məşqləri, məşq proqramı hərəkəti bacarıqlarının və hərəkəti bacarıqlarının formalaşması üçün və idman texnikasının əsas elementlərini yerinə yetirmək üçün hərəkəti vərdişlər bacarığı: dayaqlı tullanmaların faza quruluşunda bədən duruşları, bədən duruşunun / duruşlarının animasiyası, son bədən duruşu (məhkəm eniş); test; yarışlarda iştirak etmək. Müəlliflər müxtəlif hündürlüklü qollar üzərində, gimnastika tirində hərəkətlər və sərbəst hərəkətlərin öyrədilməsinin makrometodikasının effektiv tətbiqi ilə bağlı eksperimental məlumatlar təqdim edirlər.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Болобан В.Н.** *Принцип трудности*. В.Н. Болобан // Обучение в спорт. Акробатике. К.: Здоровья, 1986, с. 30–37.
2. **Болобан В.** *Биомеханическая характеристика узловых элементов спортивной техники упражнений на снарядах женского гимнастического многоборья*. В.Болобан, В. Потоп. Наука в олимп. Спорте. 2014, № 1., с. 44–49.
3. **Болобан В.** *Основы макрометодики обучения спортивным упражнениям (на материале женских видов спортивной гимнастики)*. В. Болобан, В. Потоп // Наука в олимп. спорте. 2015, № 4, с. 55–66.

4. Гавердовский Ю.К. *Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т.* Ю.К. Гавердовский. М.: Сов. спорт, 2014, т. 1, 368 с. Ю.К. Гавердовский, В. М. Смоленский. М.: Сов. спорт, 2014, т. 2, 231 с.
5. Гавердовский Ю.К. *Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика.* Ю.К. Гавердовский. М.: Физкультура и спорт, 2007, 912с.
6. Занков Л.В. *Дидактика и жизнь.* Л.В. Занков. М.: Просвещение, 1968, 176 с.
7. Коренберг В.Б. *Двигательный навык, двигательная задача.* В.Б. Коренберг. Гимнастика [сб.]. М.: Физкультура и спорт, 1986. Вып. 1, с. 41-44.
8. Леонтьев А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность.* А.Н. Леонтьев. М.: Политиздат, 1977, 303 с.
9. Литвиненко Ю.В. *Оценка кинематической структуры показателей узловых элементов спортивной техники упражнений методом поздних ориентиров движений.* Ю.В. Литвиненко, Т.Нижниковски, В. Н. Болобан. Физ. воспитание студентов. 2014, № 6, с.29–36.
10. Мазниченко В. Д. *Двигательные навыки в гимнастике.* В.Д. Мазниченко. М.: Физкультура и спорт, 1959, 136 с.
11. Нижниковски Т. *Управление узловыми элементами фазовой структуры спортивных упражнений (на материале соскока двойное сальто назад согнувшись с параллельных брусьев).* Т. Нижниковски, Е. Садовски, В. Болобан, Э. Добровольский [и др.]. Наука в олимп. спорте. 2014, № 3, с. 69-75.
12. Платонов В.Н. *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение.* В.Н. Платонов. К.: Олимп. лит., 2013, 624 с.
13. Радионенко А. *Базовая подготовка гимнастов на коне: техника выполнения скрещений и кругов плечевым поясом.* А. Радионенко, В. Гавердовский. Наука в олимп. спорте, 2012, № 1, с. 93–97.
14. Сучилин Н. *Техническая структура гимнастических упражнений.* Н. Сучилин. Наука в олимп. спорте, 2012, № 1, с.84–89.

## ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ БАТУТНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

проф. С.С. Багиров, Н.Д. Бекир

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта  
[soltan.bagirov@sport.edu.az](mailto:soltan.bagirov@sport.edu.az)

**Аннотации:** В статье раскрывается актуальность научных исследований по проблеме обучения двигательным действиям в тренировочном процессе. Изучены структура упражнений, роль и влияние их действий на проблемы в учебной деятельности, оптимизация выполнения сложных

координационных действий, перенос умений и навыков в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** *спортивное упражнение, координация, технология обучения, двигательные навыки и умения, подготовка, перенос тренированности.*

**RESEARCH OF THE ROLE OF TRAMPOLINE PREPARATION  
OF GYMNASTS IN THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES****prof. S.S. Bagirov, N.C. Bekir**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Mass Recreation Sports  
[soltan.bagirov@sport.edu.az](mailto:soltan.bagirov@sport.edu.az)

**Annotation:** The article reveals the relevance of scientific research on the problem of teaching motor actions in the training process. The structure of exercises, the role and influence of their actions on problems in learning activity, optimization of complex coor-

dination actions, transfer of skills and abilities in the training process have been studied.

**Keywords:** *sports exercise, coordination, teaching technology, motor skills and abilities, preparation, training transfer.*

## ПЕРСПЕКТИВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

д.ф.п.н., доц. А.Х. Рамазанов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Теория и методика физического воспитания и спорта  
[aliagha.ramazanov@sport.edu.az](mailto:aliagha.ramazanov@sport.edu.az)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация:** Эффективно воздействовать на уровень физической подготовленности военнослужащих, принимая во внимание и основные тенденции развития спорта высших достижений, так как именно в этой сфере реализуются и проверяются все современные достижения ученых и практиков. Это связано с тем, что кроме спортсменов высокой квалификации никто практически не достигает предельных режимов функционирования организма в процессе решения разнообразных двигательных задач.

**Ключевые слова:** *Физическая культура, спорт высших достижений, физическая подготовка военнослужащих.*

Для уточнения факторов, способных в условиях сегодняшнего дня и армии будущего эффективно воздействовать на уровень физической подготовленности военнослужащих, принимали во внимание и основные тенденции развития спорта высших достижений, так как именно в этой сфере реализуются и проверяются все современные достижения ученых и практиков. Это связано с тем, что кроме спортсменов высокой квалификации никто практически не достигает предельных режимов функционирования организма в процессе решения разнообразных двигательных задач. Поэтому опыт спорта высших достижений является единственным источником информации о перспективах физического совершен-

ствования человека, а значит и для оптимизации боевой подготовки военнослужащих. Ведь спортсмены в процессе тренировок и соревнований доводят свой организм до состояний на грани нормы и патологии, которые специалисты считают моделью деятельности человека в экстремальных ситуациях. Более того, ряд сложнейших двигательных действий для решения боевых задач могут выполнять только специально подготовленные бойцы.

Один из решающих факторов последовательного роста уровня спортивного мастерства спортсменов высшей квалификации научно-методическое и медицинское обеспечение их подготовки. Современный спорт активно использует новейшие достижения не только собственно спортивной науки, но и фундаментальные знания в области физиологии, биохимии, психологии, информатики, механики, электроники, технологии и других научных направлений.

Богатый многолетний опыт подготовки сборных команд СССР, объединенной команды СНГ, а сегодня и команды Азербайджана, который должен быть в полной мере использован, свидетельствует, что решающее влияние на конечный результат имеют долгосрочные программы развития видов спорта, в которых закладываются основополагающие принципы организации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Главный из них – достижение превосходства над основными соперниками в качестве методики подготовки и ее организации, поскольку по другим компонентам, прежде всего по финансовому и материально-техническому обеспечению, большинство из соперников спор-



тсменов Азербайджана имеют заметное преимущество.

В этой связи особое место имеет принцип опережающего развития, когда на основе сопоставления модельных характеристик наших спортсменов и результатов будущего, разрабатывались и реализовывались долгосрочные программы подготовки, обеспечивающие превосходство над основными соперниками по решающим компонентам соревновательной деятельности. Опыт также показывает, что «... даже очень талантливые сиюминутные спонтанные методические находки, как правило, успеха не приносят (А.И.Колесов, 1993).

По мнению ведущих специалистов в ближайшие годы не предвидится и значительного увеличения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Однако возрастет роль «ударных» тренировок с «соревновательными» и «сверхсоревновательными» режимами, что потребует от спортсменов большой психической устойчивости, а также эффективных методов и средств восстановления и повышения работоспособности.

Успешная реализация методических положений подготовки самым непосредственным образом связана с оснащением спортивных баз инвентарем и оборудованием, тренажерными устройствами, контрольно-измерительной аппаратурой, средствами восстановления спортсменов.

Широкое распространение получили специальные комплексы препаратов и пищевых добавок, повышающих иммунитет и работоспособность спортсменов.

В некоторых странах (США, Франция, Австралия и др.) непосредственно на спортивных базах большое внимание уделяется развертыванию научно-прикладных и диагностических комплексов для обеспечения подготовки спортсменов высшей квалификации.

Очевидно, что применение перечисленных выше средств не только удорожает саму подготовку, но и предъявляет более высокие требования к уровню профессиональной подготовленности штатных специалистов, инструкторов и тренеров по во-

енно-прикладным видам спорта, работающих с военнослужащими.

Идею о возможности применения технологий спорта высших достижений в оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуре в 90-е годы выдвигал В.К. Бальсевич [1, 2]. Однако известно, что уже в 60-е годы, когда интернальная тренировка стала широко применяться во многих, прежде всего циклических видах спорта, она также применялась и в физической подготовке армии США.

К числу традиционно применяемых в некоторых сферах военно-профессиональной деятельности средств восстановления и повышения работоспособности можно отнести аутогенную тренировку и ее различные модификации, гидротермические процедуры, прежде всего парную баню и сауну, а также плавание.

По открытым источникам в военно-профессиональной подготовке имеет место широкое применение средств и методов атлетической подготовки, а также некоторых внутренировочных средств, повышающих работоспособность человека, в частности, витаминов и различных пищевых добавок, в т.ч. креатина, аминокислотно-пептидных комплексов направленного действия, антигипоксантов.

Имеются также публикации об эффективности прерывистой гипоксии и некоторых других современных средств и методов [1, 2, 3].

Так, например, Н.И.Волков и А.В.Карасев (28) исследовали эффективность 5-минутной интервальной гипоксической тренировки на работоспособность курсантов военно учебного заведения и получили положительные результаты. Имеются отрывочные материалы о применении для сохранения работоспособности антигипоксантов, белково-глюкозных препаратов. Практическое комплексное применение современных интенсивных технологий физической тренировки и восстановления работоспособности военнослужащих подробно описано в «Энциклопедии физической подготовки» А.В.Карасевым с соавт. [4].

Однако в целом в армиях ведущих военных держав, судя по открытым источникам, до сих пор не создана система применения средств и методов повышения работоспособности на основе современных спортивных технологий.

В сегодняшнем виде система физического воспитания в целом и ее составная часть – военно-прикладная физическая подготовка, являясь проявлениями общественных отношений, развиваются под влиянием изменений, происходящих во всех сферах общественной жизни республики.

Проведенный анализ документов и литературных источников показывает: с учетом тенденций развития вооруженной борьбы можно констатировать, что в требованиях к физической подготовке военнослужащих в период до появления высокотехнологичного оружия, основанного на новых физических принципах, революционные изменения не произойдут [5]. Однако возрастет количество военнослужащих операторского профиля для управления таким оружием.

Неблагоприятное воздействие на организм специалистов операторов будут оказывать такие факторы учебно-боевой деятельности, как гипокинезия и гиподинамия, монотонность, десинхроноз, сенсорная депривация, и некоторые другие специфические факторы, характерные для современной армии. Поэтому задачи восстановления работоспособности и укрепления здоровья военнослужащих средствами физической подготовки, а для офицеров и военнослужащих по контракту – и профессионального долголетия, остаются по-прежнему актуальными.

Учитывая реальную угрозу воздействия на объекты жизнедеятельности страны и воинские части диверсионно-разведывательных, террористических, экстремистских групп и различного рода бандформирований, физическая подготовка военнослужащих должна позволить им успешное ведение противодиверсионной борьбы.

Поэтому, независимо от предназначения того или иного воинского формирования, сегодня и в обозримом будущем физи-

ческая подготовка военнослужащих должна обеспечить эффективное выполнение задач в условиях повседневной деятельности и повышенных степенях боевой готовности войск, а также компенсировать воздействие неблагоприятных факторов учебно-боевой деятельности, в том числе и с помощью современных технологий, разработанных в спорте высших достижений.

В физической подготовке военнослужащих, управляющих сложными военнотехническими системами, а также штабов и управлений стоит методически сложная задача – достижение уровня физической подготовленности, требуемого для отражения возможного воздействия ДРГ (ТГ, ЭГ) вероятного противника и поддержание высокой работоспособности при длительном выполнении служебных задач в условиях гипокинезии и монотонности, десинхроноза и других специфических факторов, существенно снижающих их физическую работоспособность. Над решением этой сложнейшей методической задачи специалисты бьются с конца 50-х годов, однако приемлемого решения проблемы с помощью традиционных средств пока не найдено.

Совершенствование системы физической подготовки военнослужащих будет осуществляться преимущественно за счет ее внутренних факторов: оптимизации содержания, рационального использования различных форм организации физической подготовки, применения новых интенсивных технологий развития двигательных качеств и формирования военно-прикладных двигательных навыков, развития учебно-спортивной базы, улучшения оснащения спортивных объектов инвентарем и оборудованием, в том числе тренажерами.

Вместе с тем, могут найти широкое применение интенсивные технологии избирательного развития двигательных качеств в сочетании с использованием разнообразного арсенала средств повышения и восстановления работоспособности, в том числе специальных пищевых добавок, антигипоксантов и интервальной гипоксической тренировки.

Применение технологий спорта высших достижений потребует повышения научно-методического уровня военных специалистов физической подготовки и спорта, внесения в руководящие документы тщательно проработанных методических рекомендации и программ тренировки по разделам физической подготовки для военнослужащих возраста, более тесного сотрудничества со специалистами медицинской службы. Сегодня эти задачи могут быть реализованы только в специальном физкультурном учебном заведении – в Азербайджанской Государственной Академии Физической культуры и Спорта. Однако для организации военно-прикладной подготовки студентов (слушателей) необходимо определить содержание учебного материала, исходный и должный уровень теоретической, методической и практической подготовленности студентов (слушателей) организовать подготовку профессорско-преподавательского состава, а в перспективе – разработать государственный образовательный стандарт нового поколения и необходимый учебно-методический комплекс, включающий учебные программы, учебники, учебные и методические пособия.

Проведенный анализ документов и литературных источников показал, что с момента образования независимого Азербайджана научно-исследовательские работы, посвященные военно-прикладной физической подготовке военнослужащих, в республике не роводились. Разработку руководящих и методических документов по данному направлению осуществляла лишь группа военных специалистов [1]. Однако с учетом тенденций развития вооруженной борьбы и оперативного искусства, возникающих при этом противоречий в теории,

методике и организации физической подготовки военнослужащих требуется проведение систематических исследований по данному научному направлению.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Бальсевич В.К.** *Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех.* Теор. и практ. физ. культ., 1993, №4, с.21-23.
2. **Бальсевич В.К.** *Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект).* Теор. и практ. физ. культ., 1999, №4, с.21-26.
3. **Волков Н.И., Карасев А.В.** *Интервальная гипоксическая тренировка – новый метод подготовки и реабилитации военнослужащих.* Совершенствование физической подготовки в академии: научно-методич. Материалы. Под общ. ред. Н.В.Краснова, А.В.Карасева. М.: Военная академия им. Ф.Э.Дзержинского, 1996, с.83-89.
4. **Карасев А.В.** *Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств):* Монография. Под ред. А.В.Карасева. М.: Лентос, 1994, 360 с.
5. **Карасев А.В.** *Приоритеты физической подготовки в РВСН сегодня и в будущем.* Монография. М.: Воениздат, 1999, 91 с.
6. *Azərbaycan Respublikası silahlı qüvvələrinin fiziki hazırlıq və idman təlimnaməsi.* Bakı: Hərbi Nəşriyyat, 2000, 223 с.

## HƏRBİ QULLUQÇULARIN FİZİKİ HAZIRLIĞI PROBLEMLƏRİNİ HƏLL ETMƏK ÜÇÜN MÜASİR İDMAN TEXNOLOGİYALARINDAN İSTİFADƏ PERSPEKTİVİ

dos., p.ü.f.d Ə.X. Ramazanov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası kafedrası  
[aliagha.ramazanov@sport.edu.az](mailto:aliagha.ramazanov@sport.edu.az)

**Annotasiya:** Praktiki olaraq yüksək ixtisaslı idmançılardan başqa heç kimin müxtəlif hərəkəti məsələlərin həlli prosesində orqanizmin iş rejiminin son həddinə nail ola bilməməsi ilə əlaqədardır.

Bu səbəbdən yüksək nailiyyətlərin idman təcrübəsi insanın fiziki təkmilləşməsinin

perspektivləri həm də hərbi qulluqçuların döyüş hazırlığının optimallaşdırılması üçün yeganə informasiya mənbəyidir.

**Açar sözlər:** *Bədən tərbiyəsi, yüksək nailiyyətlər idmanı, hərbiçilərin fiziki hazırlığı.*

## ADVANTAGES OF USING MODERN SPORTING TECHNOLOGIES TO SOLVE THE TASKS OF THE PHYSICAL TRAINING OF MILITARY SERVICES

PhD A.X. Ramazanov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Theory and methodology of physical education and sports

[aliagha.ramazanov@sport.edu.az](mailto:aliagha.ramazanov@sport.edu.az)

**Annotation:** Effectively influence the level of physical fitness of military personnel, taking into account the main trends in the development of high-performance sports, since it is in this area that all modern achievements of scientists and practitioners are implemented and tested. This is due to the fact that, apart from highly qualified athletes, no one practically reaches the limiting modes of the body's

functioning in the process of solving various motor problems. That's why the experience of high decisions is the only source of information about physical achievement of mankind and also physical readiness of the military servicemen.

**Keywords:** *physical education, high achievements of sport, physical readiness of servicemen.*

## İDMAN KOMANDALARINDA “MƏŞQÇİ — İDMANÇI” VƏ “İDMANÇI — İDMANÇI” MÜNASİBƏTLƏRİ

dos. İ.S. Əliyev, dos. N.M. İbrahimova, dos. P.N. Quliyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdmanın oyun növləri kafedrası

[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** İnsan fəaliyyətinin müxtəlif sahələrində aparılan tədqiqatların göstərdiyi kimi, uyğunluq yalnız kollektiv üzvlərinin qarşılıqlı münasibətlərinə deyil, həm də onların fəaliyyətinin məhsuldarlığına səbəb olur. Bununla əlaqədar olaraq idmanda bu problemlə bağlı tövsiyələrdə olduqca maraqlı təcrübələr var. "Uyğunluq – fəaliyyətin məhsuldarlığı" əlaqələrinin qurulmasına həsr edilmiş tədqiqatların az qismi göstərdi ki, uyğunluğu şaquli və üfüqi səviyyələrdə araşdırmaq lazımdır. Çünki onun həm də öz yarımnovləri var və bu amili diqqətə almamaq olmaz.

İdman komandası üzvlərinin uyğunluğuna 3 səviyyədə baxmaq lazımdır: ictimai, psixoloji və psixofizioloji. Bununla əlaqədar olaraq sosial, psixoloji və psixofizioloji uyğunluq ayrılır. İdman fəaliyyəti şəraitində komanda üzvləri arasında uyğunluq dərhal müəyyən olur və ya uzun müddətli birləşmə fəaliyyət və ünsiyyətdən sonra formalaşdırılır.

**Açar sözlər:** *psixofizioloji uyğunluq, ünsiyyət, qarşılıqlı təsir, münasibət, şəxslərarası münasibət, idmançı, məşqçi.*

**Giriş.** Şəxslərarası münasibətlərə təsir edən amillər arasında daha az öyrənilmiş "idmançı – idmançı" və "idmançı – məşqçi" sistemlərində uyğunluq amilidir. Vəziyyət həm də ona görə ağırdır ki, ədəbiyyatda uyğunluq növlərinin mövcudluğuna dair ümumi fikir yoxdur. Bundan əlavə, bəzi tədqiqatçılar psixoloji uyğunluqdan başqa onun hər hansı bir növünü ayırmırlar. Bütün bunlar bu fenomenin öyrənilməsində vahid metodoloji yanaşmanın yoxluğuna, bəzən də əldə edilmiş məlumat-

ların yanlış interpretasiyasına, əsassız tövsiyələrə gətirib çıxarır.

*Sosial-psixoloji uyğunluq* adı altında kollektivin iki və ya bir neçə üzvünün fikir və məqsədlərinin, ehtiyac və dəyərlər sisteminin vəhdəti, onların psixomotor reaksiyalarının sinxronizmi, hərəkətə gətirmə və ləngimənin eyni səviyyəsi, diqqət və düşüncədə oxşarlıq, motivasiya və intellektin səviyyəsi, həmçinin bir sıra digər psixi keyfiyyətlər başa düşülür. Şəxslərarası qarşılıqlı əlaqələrin sosial, psixofizioloji və psixoloji sferalarında birlik və sinxronizm, eynilik və oxşarlıq ünsiyyət saxlayanlarda tam məmnunluq və qarşılıqlı anlaşma hissəsinə səbəb olurlar, bununla əlaqədar olaraq ünsiyyətdən məmnunluğa subyektiv xarakteristika və uyğunluq meyarlarından biri kimi baxmaq lazımdır.

İdman komandası üzvlərinin uyğunluğuna 3 səviyyədə baxmaq lazımdır: ictimai, psixoloji və psixofizioloji. Bununla əlaqədar olaraq sosial, psixoloji və psixofizioloji uyğunluq ayrılır.

*İctimai uyğunluq* adı altında qrup üzvləri tərəfindən ictimai norma və quraşdırmalar, qayda və tələblər, vahid məqsəd, motiv və ehtiyaclarla bağlı eyni anlayış nəzərdə tutulur.

*Psixoloji uyğunluq* adı altında diqqət, düşüncə, yaddaş, intellekt, emosional müvazinət və narahatlıq, təlaş, ekstraversiya – intraversiya, həmçinin bir sıra başqa psixi keyfiyyətlərə görə insanların oxşarlığı başa düşülür.

*Psixofizioloji uyğunluq* psixomotor reaksiyaların sinxronizmini, hərəkətlərin eyni tempdə icra edilməsini, hərəkətə gətirmənin səviyyəsinə görə qrup üzvlərinin oxşarlığı–tormozlama, süstlük – çeviklik, güc – əsəb sisteminin zəifliyini nəzərdə tutur.

Bəzi psixoloqlar fizioloji və bioloji uyğunluğu da ayırırlar. Uyğunluğun bu növlərinin mövcudluğunun qanunauyğunluğu şübhə

doğurmur (çətin ki, ana bətnində uşağın uğurlu inkişafını, onların bioloji və fizioloji uyğunluğu olmadan təsəvvür etmək mümkün ola), ancaq yaranma sahəsi onları tibbə gətirib çıxarır.

İdman komandasında qarşılıqlı münasibətlər və onun fəaliyyətinin effektivliyi ictimai, psixoloji və psixofizioloji uyğunluqdan asılıdır.

**Uyğunluğun təbiəti. Qarşılıqlı əvəz olunma və uyğunluğun köçürülməsi.** İdman fəaliyyəti şəraitində komanda üzvləri arasında uyğunluq dərhal müəyyən olur və ya uzun müddətli birgə fəaliyyət və ünsiyyətdən sonra formalaşdırılır.

Bu hadisələrdən hər birində uyğunluğun yaranma təbiəti müxtəlifdir. Komandanın bir neçə üzvündə bir sıra ictimai, psixoloji və psixofizioloji keyfiyyətlərə görə uyğunluğun tez aşkar edilməsi, onlarda eyni anadangəlmə və ya sonradan əldə edilmiş, tərbiyə edilmiş keyfiyyətlərin mövcudluğunu təsdiq edir [4]. Bir komandaya az tanış olan və ya ilk dəfə düşmüş idmançılar uzun sürməyən birgə fəaliyyətdən sonra aşkar edirlər ki, onlar arasında nədəsə oxşarlıq olduğuna görə, onlarda birtərəfli və ya qarşılıqlı simpatiyaya səbəb olan keyfiyyətlər yaranır.

A.A.Bodalevin məlumatına görə, insan haqqında ilk təəssüratda təsbit edilir: yaş, xarici görünüş, emosional vəziyyət və xarakterin xüsusiyyətləri. Bir qayda olaraq, xarici görünüşün yüksək dəyərləndirilməsi psixi keyfiyyətlərin qiymətləndirilməsi və şəxsiyyətə müsbət münasibətlə korrelyasiya edir. Sonrakı ünsiyyət və birgə fəaliyyətlər yaranmış təəssürata öz düzəlişlərini edə bilər. Hərçənd ki, ilk təəssürat hələ ətalət üzrə qüvvədə olmağa davam edir, şəxsiyyətin qiymətləndirilməsi artıq daha keyfiyyətli və məzmunlu verilir. Komanda üzvləri bir-birinin davranışdakı, onların norma və təsəvvürlərinə uyğun olan, həyat dəyərlərini anlamasında ümumi olanı tapan, baxış və maraqların birliyini aşkar edən xüsusiyyətləri qeyd etməyə başlayırlar.

Ünsiyyət və qarşılıqlı təsirin bu mərhələsində bu düşüncə altında dərin analiz gədir: "Mən kiməm və başqaları kimdir?" Müqayisə və tutuşdurma bu nəticəyə gətirib çıxarır ki, komandada simpatiya və yerləşməyə səbəb olan tərəfdarlar, insanlar var. Beləliklə, ko-

mandada aralarında uyğunluq mövcud olan insanlar və yarımqruplar aşkara çıxarılır.

Araşdırılan vəziyyət ilk dəfə tanış olan, lakin eyni şəxsi keyfiyyətlərə, münasibətlərə, fikirlərə, maraqlara, məqsədlərə sahib insanların ictimai və ya psixoloji uyğunluğunun necə yaranmasına nümunədir.

Ümumi maraq, qarşılıqlı anlaşma olmayan kollektiv üzvlərinin ünsiyyət və qarşılıqlı təsiri tamamilə başqa cür olur. "Əgər maraqlar ziddirsə, kommunikasiya manipulyator xarakter əldə edir: insanlar bir-birinə qəsdən edilən jestlər yolu ilə təsir etməyə çalışırlar ki, arzu olunan təəssüratı yaratsınlar". Birgə fəaliyyət, kollektivi dağılmaqdan qoruyaraq, belə insanları ünsiyyətdə güzəşt etməyə, bir-birinin hiss və fikirlərini anlamağa, onları birləşdirə biləcək ümumini tapmağa məcbur edir.

İnsanlar bu istiqamətdə səy göstərərək, özünün bəzi fikir və düşüncələrindən imtina etməyə, özünə xas olmayan rolları qəbul etmək, zahirən və ya daxili əminliklə fikirlərini yaxın vaxtlara qədər rəqib olanlarla bölüşmək məcburiyyətində qalmışlar. Bu yolla uyğunluğun əldə edilməsi emosional həyəcanla, psixi tarazlığın itməsi ilə müşayiət olunur ki, bu da hamı üçün rahat və konfliktsiz keçir. Çox vaxt yalnız güzəşt yolu ilə uzun müddətli gizli və ya açıq münaqişədən sonra qarşı tərəf kompromis yolu ilə razılığa gəlirlər.

Psixofizioloji uyğunluğa gəlincə isə, əsəb sisteminin (temperament, hərəkətə gətirici reaksiyanın sürəti və düşüncənin tezliyi) anadangəlmə xüsusiyyətləri psixi keyfiyyətlərdən fərqli olaraq məşqə və dəyişikliyə az məruz qalırlar. Bu xüsusiyyətlər arasındakı fərq hərəkətlərin uyğunsuzluğuna, nəticənin aşağı olmasına və ya qoyulmuş məsələnin yerinə yetirilməməsinə gətirib çıxarır. Bütün bunlar tez-tez idman fəaliyyəti həddindən kənarə daşınan mübahisələr, tənqid, münaqişələrlə müşayiət olunur. Görünür, uyğunsuzluğun qarşılıqlı təsirin psixofizioloji sferasından ictimai sferasına daşınması baş verir.

Məşqçi və şagirdlər arasında uyğunluq idmançılar arasında olduğu kimi, eyni səviyyələrdə yaranır və eyni şəkildə də inkişaf edir. O tez bir zamanda məşqçi ilə tələbənin tanış olmadıqları vaxt yarana bilər, amma xarakterlərin uzun müddətli "sürtülməsindən",

idmançının özünün bəzi baxışlarından və məşqçinin nöqtəyi-nəzərinin qəbul edilməsindən imtina etdikdən sonra formalaşa bilər.

Məşqçi və tələbə arasında uyğunluq hər ikisinin xüsusi şəkildə məhsuldar fəaliyyətinə imkan yarada bilər.

"İdmançı – idmançı" və "idmançı – məşqçi" sistemlərində uyğunluğun analizi vaxtı bu fenomeni birincisi, hər üç səviyyədə olmalıdır və ikincisi, maksimal ifadəyə malik olmalıdır şəkildə anlamaq olmaz [5]. Tam uyğunluq onun bütün növlərinin optimal birləşməsini, onların arasında müəyyən nisbətənin mövcudluğunu, onların qarşılıqlı tamamlanması və əvəz edilməsini nəzərdə tutur. İdman fəaliyyəti uyğunluğun bu və ya digər növünün birinci planda çıxış etdiyi və kollektivin fəaliyyətinin effektivliyinə səbəb olduğu situasiyalara malikdir. Əgər, məsələn, söhbət məşq və yarış tapşırıqlarının icrası üzrə hansısa birgə fəaliyyətdən gedirsə, onda bu fəaliyyət ilk növbədə psixofizioloji və psixoloji uyğunluq tələblərinin artmasını göstərəcəkdir. Ancaq bu o demək deyil ki, indiki halda ictimai uyğunluğun təsiri tamamilə istisna edilmişdir. Bəzi idmançılarda o ikinci plana atıla bilər, digərlərində isə kollektiv fəaliyyətin məhsuldarlığı və uyğunluğuna səbəb olaraq, psixofizioloji və psixoloji uyğunluğun daha tam şəkildə açmasına imkan yaradacaqdır.

Əsas fəaliyyətin sonuna yaxın və qeyri-formal ünsiyyətin başlanğıcı ilə idman komandası üzvlərinin münasibətlərində aksent sosial və psixoloji uyğunluğa keçir, psixofizioloji uyğunluq ikinci dərəcəli rol oynayır. İnsanlar birgə istirahət və asudə vaxtları üçün elələri seçirlər ki, onlarla həmfikir, eyni zamanda ümumi maraq və tələbatları olsun.

**İdman komandasında qarşılıqlı münasibətlərə uyğunluğun təsiri. Uyğunluğa səbəb olan amillər.** Artıq şübhəli deyildi ki, bütün səviyyələrdə maksimal uyğunluğun əldə edilməsi, kollektivdə yaxşı münasibətlər üçün vacib şərt deyildir. Bundan başqa, pozitiv münasibətlər bəzi psixi keyfiyyətlər üzrə insanların açıq şəkildə bənzəməsi vaxtı yarana bilər. İdman komandalarında tez-tez mehriban, qeyri-formal yarımqrupda birləşdirilmiş, aralarında ümumidən çox fərq olan iki-üç insanla qarşılaşmaq olar. Biri sakit, tarazlaşdırılmışdır,

digəri kobud və hirslidir; biri ünsiyyət və işdə doğrudur, digəri diplomatikdir; biri hərəkət etməzdən əvvəl, bir neçə dəfə ölçüb-biçir və müsbət və mənfi cəhətləri nəzərə alır, digəri isə ilk ağılına gələn fikirlə hərəkət edir. Bununla belə bu insanlar dost ola bilərlər. Onların dostluğu nəyə əsaslanır? Hər şeydən əvvəl qədim dövrlərdən deyildiyi kimi "biz dostumuzda bizdə olmayanı axtarıq", yəni, bizdə olmayanı, bizdə çatışmayanı və dəyər verdiyimizi kompensasiya edirik.

Məntiqə əsasən, psixoloji uyğunsuzluğun əsasını təşkil edən şəxsi keyfiyyətlərin bənzəməsi o vaxt ictimai uyğunluğa gətirib çıxarır ki, başqalarında rəğbət oyadan, insanlara xoş gələn şəxsi keyfiyyətlər, baxışlar, dəyərlər sistemi haqqında şəxsən ziddiyyət təşkil etmir. Əgər bu baş vermirsə, onda psixoloji uyğunsuzluq ictimai uyğunsuzluğu daha da gücləndirir.

Əlbəttə ki, ictimai uyğunluq qismən də olsa psixoloji uyğunluq müşayiət etməlidir. Məşqçinin şəxsi keyfiyyətləri icra etdiyi rola uyğun olmalıdır. Məşqçi haqqında idmançıların təsəvvüründə yaranmış real davranış və ideal arasındakı uyğunsuzluq qarşılıqlı münasibətlərin pozulmasına səbəb olan uyğunsuzluğa gətirib çıxarır. Beləliklə, ədalətli insan kimi məşqçi haqqında təsəvvürlərin onun xarakterinin real cizgiləri ilə uyğunsuzluğu ona pozitiv münasibətin kifayət qədər sürətlə yox olmasına, avtoritetinin itirilməsinə, komandada açıq və ya gizli narazılığa gətirib çıxarır.

Demək lazımdır ki, tələblərdə ədalətli olmaq, "rəhbər – tabe olan" sistemində şəxslər arasında münasibətlərin universal tənzimçisi rolunu yerinə yetirən ictimai-psixoloji uyğunluq amilidir. Münaqişəli vəziyyət tələbkarlığın artımı ilə əlaqədar olaraq deyil, yalnız onun hörmət səviyyəsi ədalət səviyyəsi ilə uyğun gəlmədikdə yaranır. Bu nəticə mövcud əlamətlər ( $q = 0,902$ ) arasındakı funksional əlaqə ilə təsdiq edilir.

Subyektiv və obyektiv amillərin idman komandası üzvlərinin uyğunluğuna təsiri aydındır, ancaq tam məlumatın olmaması ətraflı danışmağa imkan vermir. Eyni zamanda problemin bu tərəfi idman təcrübəçiləri üçün böyük maraq doğurur. Beləliklə, idmançı və məşqçilər üçün uzun müddətli yığımlar şəraitində

qrupda təcrid etmə kimi amilin uyğunluğa necə təsir etməsini bilmək olduqca maraqlıdır. Qrupda təcrid edilmə ilə bağlı olaraq şəxsiyyətin davranışı necə dəyişir? Bu vəziyyətində komandada və məşqçi ilə münasibət dəyişilirmi? Bu suallarla qaldırılan problemin ciddiliyi təcrid etmə şəraitində müəyyən fəaliyyət yerinə yetirən kollektivlərdə psixoloqlar tərəfindən əldə edilmiş məlumatlarla təsdiq edilir. Bir sıra yerli və xarici psixoloqlar, həkimlər, hidrometeoroloji stansiyası işçiləri, dənizçilər, qütbçülər üçün müşahidə apararaq, qeyd etdilər ki, kifayət qədər qrup təcrid etməsində olan insanlar həyəcanlılıq, depressiya, dəyişkən əhval-ruhiyyə, tez qıcıqlanma və yuxunun pozulması vəziyyətində olurlar.

Bu dəyişikliklərdən başqa bir sıra psixoloqlar "idrak qabiliyyətinin zəifləməsi" (yaddaşın pisləşməsi, konsentrasiyalar, informasiya emalının sürətinin azalması, iş marağının itməsi) və "düşmənciliyin təzahürü" (şübhə, narazılıq, ən dəyərsiz səbəblərə görə münafişlər) kimi simptomları da qeyd etdilər.

Eyni şəxslərlə əlaqələr, söhbət mövzularının təkrarlığı, yeni informasiyanın daxil olmasının məhdudluğu kollektiv üzvlərinin və ictimai-psixoloji mühitin uyğunluğuna olduqca neqativ təsir göstərir. Həm də bu yalnız üfqi ("idmançı – idmançı") deyil, həm də şaquli ("idmançı – məşqçi") səviyyədə də müşahidə olunur. Təcrübəli müəllimlər idmançılarda onlara qarşı münasibətdə emosional dayanıqsızlıq, əsəbilik, qeyri-adekvat reaksiya yarandıqda çalışırlar ki, bir halda tələbələrə münasibətlərini müvəqqəti olaraq kəsib, onları bir neçə günlüyünə tərk etsinlər, digərlərində onların məişətini, əyləncələr, asudə vaxt, məşq məşğuliyyətlərinin xarakterini rəngarəng etsinlər [2]. Mədəni-kütləvi tədbirlərə, disko klublara, ekskursiyalara getmək, artistlərlə görüşlər, məşq dərslərinin oyun xarakterli olması kimi tədbirlər qrup təcrid etməsinin mənfi nəticələrinin aradan qaldırmasına imkan yaradır.

**"Məşqçi - idmançı" sistemində uyğunluğun təlim və yarış fəaliyyətinin effektivliyinə təsiri.** İnsan fəaliyyətinin müxtəlif sahələrində aparılan tədqiqatların göstərdiyi kimi, uyğunluq yalnız kollektiv üzvlərinin qarşılıqlı münasibətlərinə deyil, həm də onların fəaliyyətinin məhsuldarlığına səbəb olur.

Bununla əlaqədar olaraq idmanda bu problemlə bağlı tövsiyələrdə olduqca maraqlı təcrübələr var. "Uyğunluq – fəaliyyətin məhsuldarlığı" əlaqələrinin qurulmasına həsr edilmiş tədqiqatların az qismi göstərdi ki, uyğunluq şaquli və üfqi səviyyələrdə araşdırmaq lazımdır. Çünki onun həm də öz yarımnovləri var və bu amili diqqətə almamaq olmaz. Belə nəticə yüksək ixtisaslı üzgüçülərin iştirakı ilə həyata keçirilmiş tədqiqatlar nəticəsində əldə edilmişdir.

Araşdırmanın məqsədi fəaliyyətin məhsuldarlığı ilə uyğunluğun müxtəlif növlərinin qarşılıqlı əlaqəsinin öyrənilməsindən ibarət idi. Qabaqcadan məşqçi və idmançılar (burada və bundan sonra uyğunluğun yalnız şaquli səviyyəsi təsvir edilir) arasında uyğunluğun hər növünün aşkarlanması üzrə iş görülmüşdür.

Psixofizioloji uyğunluq süstlük – əsəb sistemlərinin oynaqlığı kimi xarakteristikalarının eyniliyi əsasında müəyyən edilirdi. Sonra mövcud məqsədi aşkar etmək üçün məşqçilərlə söhbət aparılırdı:

- idmançılardan hansı ilə onlar məmnuniyyətlə işləyirlər, kim onları ilk sözümdən anlayır;
- kimlə işləmək çətindir, kim məm-nunluq hissi yaratmır. Sorğu-sual edilmiş 40 məşqçidən 32-si bu və ya digər kateqoriyaya aid olan iki eyni tələbənin soyadlarını çəkdi.

Birinciləri A qrupunda, ikinciləri B qrupunda birləşdirdilər. Məşqçi və idmançıların süstlük - çeviklik xarakteristikalarının korrelyasiya analizi göstərdi ki, A qrupunu təşkil etmiş məşqçi və idmançıların arasında demək olar ki bu göstəricilər ( $t=0,49$ ) üzrə fərq yoxdur, onda B qrupunun məşqçi və idmançıları arasında gerçək fərqlər ( $t = 2,14, r<0,05$ ) necədir.

Hər iki qrupun idmançılarının idman bacarığının müqayisəli analizi onların əldə etdiyi nəticələrdə həqiqi fərqlər olduğunu göstərdi. Bu qrupların idmançılarının yaş və idman stajının bərabərliyi zamanı A qrupu idmançıları da idman göstəriciləri ( $t=3,66; r<0,1$ ) daha yüksək idi. Deməli, psixofizioloji xarakteristikaların "süstlük - çeviklik" kimi göstəricisi üzrə öz məşqçisi ilə oxşar olan tələbələr, idmanda bu oxşarlığı olmayandan daha böyük



müvəffəqiyyətlərə nail olurlar. Amma, görünür ki, məşqçi və idmançıların psixofizioloji uyğunluğunun özü nəticələrin yüksəlməsinin əsasını təşkil etmir (məşqçilərlə söhbət edərkən, onu anlamadıqları ortaya çıxdı). Ehtimal ki, burada məsələ ondadır ki, psixofizioloji uyğunsuzluq hərəkət tempinin emosional şəkildə qəbul edilməsində, davranışlarda, sonra isə bütün şəxsiyyətdə əks olunur. Beləliklə, B qrupunu təşkil edən idmançıların məşqçilərini onların fiziki və ya texniki məlumatları deyil, onların hansı tempdə tapşırıqları yerinə yetirmələri, ünsiyyətdə və qarşılıqlı təsirdə özlərini necə aparmaları qane edirdi. Bu xarici əlamətlər də məşqçinin tələbəsi ilə münasibətini şərtləndirirdi. Məsələn, hərəkətli məşqçilər öz süst tələbələrini haqqında mənfi fikir söyləyirdilər. Hərəkətli tələbənin davranışı süst məşqçilərin xoşuna gəlmirdi. Məşqçinin tələbənin davranışından irəli gələn narazılığı ona qarşı diqqətdə, onunla işləmək istəyində, onların qarşılıqlı münasibətlərində hiss olunur.

Analoji məlumatlar bir çox şeydə müəllimin ona hansı psixofizioloji xarakteristikaya görə qiymət verməsindən asılı olan tələbə-praktikantlarla işdən əldə edilmişdir. "Hərəkətli" müəllimlər heç vaxt süst praktikantların dərslərini "qəbul edə" bilmirdilər. Sakitlik və sonuncuların zəif reaksiyası təsirli bəyanatlara səbəb olurdu: "Məgər dərslər belə aparılır?! Yatmaq olar!" Və əksinə, hərəkətli əsəb sisteminə malik olan praktikantlar dərslərin yüksək tempdə aparılmasına görə ətalətli müəllimləri qıcıqlandırırtdılar. Yalnız ətalətli müəllim-ətalətli praktikant və ya "hərəkətli" müəllim-"hərəkətli" praktikant uyğunluğunda sistem yaxşı qarşılıqlı təsir və məhsuldarlığa nail olurdu.

Məşqçi ilə A və B qruplarının üzgüçüləri arasında psixoloji uyğunluğun araşdırılması, uyğunluğun bu növünü şərtləndirən şəxsiyyətin eyni və müxtəlif xüsusiyyətlərinin bütöv kompleksinin mövcudluğu göstərirdi.

Beləliklə, məşqçilər və A qrupunun idmançıları tələblərin icrasında və ictimai normaların qorunmasında eyni dərəcədə insaflı, vacib insan idilər. Amma bu idmançılarda məşqçilərin keyfiyyətlərindən fərqli, ancaq onların arasında yaxşı münasibətlərin qorunub saxlanmasına mane olmayan şəxsi keyfiyyətlərin bütöv kompleksi var idi. Məşqçilərdən

fərqli olaraq idmançılar daha çox "idarə edilən" və qrupdan asılı olan, öz emosiyalarına və əhval-ruhiyyələrinə nəzarət etməkdə bacarıqlı, ətrafındakıların razılığına ehtiyac duyan idilər. Onların yaxşı uyğunlaşmaq, yola getmək və tabe olmaq qabiliyyəti onlara qarşı yalnız məşqçinin deyil, həm də qrupların pozitiv münasibətini formalaşdırır [8]. Məşqçilər daha əsəbi, həyəcanlanan, narahat, tərs, inad, şəxsi fikirə yönəlməyə cəhd edən oldular. İdmançıların hərəkətlərdə praktiklik, özünə və öz gücünə güvənmək cəhdi, məsuliyyət hissi kimi keyfiyyətləri onlara qarşı dururdu. Şəxsi keyfiyyətlərdə fərqin olmasına baxmayaraq, görünür ki, o, "məşqçi – idmançı" münasibətləri sistemində psixoloji tarazlığı pozmur, çünki belə keyfiyyətlər istənilən rəhbərə rəğbət hissi oyadır.

B qrupuna daxil olan məşqçi və üzgüçülərin şəxsi xüsusiyyətlərinin müqayisəsi dəqiq fərqləri göstərmədi. Bununla əlaqədar olaraq sual yaranır: əgər məşqçi və idmançıların şəxsi keyfiyyətləri arasında belə eynilik varsa, onda niyə sonuncular sevilməyən tələbələr arasına daxil oldular? Onların və digərlərinin bəzi keyfiyyətlərinin analizi görünən paradoksallığı izah edir. Məsələn, B qrupunun üzgüçülərinə, həm də məşqçilərinə, müstəqillik, inadkarlıq, təcavüzkarlıq, davranışın xüsusi qaydası ilə rəhbər etmək arzusu kimi xüsusiyyətlər məxsus idi. Onlar və digərləri qrup normaları və istiqamətlərinə pis uyğunlaşma qabiliyyətini nümayiş etdirdilər. Təbii ki, xarakterik cizgilərinin belə oxşarlığı çətin ki, məşqçinin idmançılara müsbət münasibətinə imkan yarada.

Pozitiv münasibətlərin qurulmasına imkan yaratmayan keyfiyyətlərin eyniliyi komandanın bir sıra üzvlərinin və ya komanda üvləri və məşqçinin uyğunsuzluğunun sübutudur. Yalnız dostluq əlaqələrinin qurulmasına imkan yaradan keyfiyyətlərin kollektiv üzvlərində mövcudluğu psixoloji uyğunluğun yaranması üçün əsas ola bilər.

T.A. Ostapeç tərəfindən yerinə yetirilmiş tədqiqatlarda sosial uyğunluq və idman nəticələrinin artması arasında əlaqə aşkar edilmişdi. Məşqçi və onun tələbələrini həmfikir edən dəyərlərin meydana gəlməsi üzrə iş tədqiqatlarından əvvəl gəlirdi. Məlum oldu ki, 100% məşqçi və 71% idmançılar öz peşəsinə münasibəti

ən mühüm həyat dəyərini adlandırmışdılar. 12% idmançı 1-ci yerə ictimai işə münasibəti, 8% isə öz fiziki inkişafını qoydu. Yerdə qalınların cavabları isə qeyri-müəyyən idi. 2-ci yerdə 71% məşqçi və 67% onların tələbələrindəki iki dəyər dururdu: idrak fəaliyyətinə münasibət və insanlarla ünsiyyət. Digər məşqçi və idmançılarda 2-ci yerdə sənətə qoşulma, fiziki inkişaf, hobbii və s. kimi dəyərlər dururdu.

İdmançıların nəticələrinin artımının müqayisəli analizi göstərdi ki, məşqçi və tələbələrin arasında dəyərlərin korrelyasiyasının əmsalı vaxtı əsas distansiyalarda sürətdə 0,55-dən 0,84-ə qədər artım orta hesabla 0,17 m/san, 0,24-dən 0,41 - 0,11 m/san ( $r < 0,05$ ) təşkil etdi.

Məşqçi və onun tələbələrini sosial uyğunluğunun yüksək səviyyəsini göstərən həyat dəyərlərinin və fikirlərin tam təsadüflüyü, sonunculara tam uyğunluq şəraitindən fərqli olaraq (artım cəmi 0,09 m/san təşkil etdi) öz nəticələrini (sürətdə artım 0,31 m/san təşkil etdi) əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırmağa imkan verdi.

Əlbəttə, sosial uyğunluğun özü nəticələrin dinamikasına belə təsir göstərmir. Psixoloji və psixofizioloji uyğunluq kimi, ictimai uyğunluq yalnız "məşqçi – idmançı" sistemdə yaxşı münasibətlərin qurulması üçün əsasdır. Bu da öz növbəsində, tədris təlim məşğuliyyətlərinə idmançının pozitiv münasibəti üçün zəmin yaradır, tapşırığın aktiv, düz icrasına köklənməyə kömək edir, əlverişli emosional fonu formalaşdırırlar. İdmançı rəğbət və səmimi hisslər duyduğu, həmfikir olduğu məşqçinin istənilən tələbini yerinə yetirməyə bilmir. Təbii ki, məşğələlərə belə münasibət idmançının nəticələrinin artmasına müsbət təsir etməyə bilməz.

**Uyğunluğun diaqnostikası.** Uyğunluğun müxtəlif növlərinin təyini üçün instrumental və blank metodikaları tətbiq edilir.

Psixofizioloji uyğunluğun təyini üçün psixologiyada geniş şəkildə məlum olan, fəaliyyətdə bir neçəsinin uyğunluğunu sınağa imkan verən (F.D. Qorbov və M.A. Novikovun konstruksiyası) "qomeostat" adlı cihazdan istifadə olunur. Cihaz öz aralarında indikatorlarla bağlı olan ox qurğularından təşkil edilmişdir. Bu əlaqə sınıqların fəaliyyətlərində qarşılıqlı asılılığa şərait yaradır.

Qrupun hər üzvünün qarşısına uyğunluq dərəcəsini müəyyənləşdirmək üçün ("indikatorların oxlarını bütün hallarda müəyyən edilmiş, eyni vəziyyətə gətirmək") həlli yalnız müntəzəm, eyni zamanda və birgə fəaliyyətlər vaxtı mümkün olan məsələ qoyulur. Sınağın gedişində yoxlananların müxtəlif davranışı, bir-birinə və məsələnin icrasına qarşı müxtəlif münasibəti müəyyən olunur: bir qismi "qrupun qalan üzvlərini öz iradəsi altına salmağa çalışırlar, digər bir qismi qoyulmuş məsələnin effektiv icrasına yönəldirlər; digərləri isə qrupun nə tələb etdiyinə biganədirlər və s. Qoyulmuş məsələni bir halda daha tez, digərində münaqişə və ya sülh yolu ilə uzunmüddətli şəkildə qrup üzvlərinin razılığını alaraq həll edirlər.

Sınıqların razılığa gəldiyi vaxt, qrup üçün psixofizioloji uyğunluğun əsas göstəricisi hesab edilir.

Qomeostatda alınmış birinci nəticələr psixoloqlarda ümumi maraq doğurur və demək olar ki, bu problem üzrə lokal tədqiqatlar keçirilməyincə insan fəaliyyətinin bütün sahələrinə ekstrapolyasiya edilirdi. Beləliklə, M.A. Matova müəyyən etdi ki, uyğunluq üzrə məlumatlar və qomeostatda su polosu komandasının üzvləri tərəfindən göstərilmiş hərəkətlərin yekdilliyi oyun vəziyyətində onların hərəkətlərinin nizamlanmasına görə aşağı korrelyasiya əlaqəsinə malikdirlər. Beləliklə, qomeostatik metodika ehtiyatlı şəkildə idmanda istifadə edilə bilər.

İdmanda psixofizioloji uyğunluğun aşkar edilməsi üçün tətbiq edilən başqa instrumental metodika E.P. İlinin kinematometrik metodikasındır. Onun köməyi ilə əldə edilmiş məlumatlar müqayisələr və korrelyasiya əmsalının tapılması yolu ilə süstlüyün, məşqçi və komandanın üzvlərində ləngimə və hərəkətə gətirmənin çevikliyin dərəcəsi haqqında nəticə çıxartmağa imkan verir [5]. Bu və ya digər proses üzrə eyni miqdarda ifadəlilik, yoxlanarlarda bu göstəricilərin eyniliyinin, beləliklə, onların uyğunluğunun sübutudur.

Psixoloji uyğunluğu məqsədi şəxsi keyfiyyətlər kompleksini aşkar etmək olan bir sıra psixoloji metodikaların köməyi ilə müəyyən etmək olar. Psixologiyada R.Kettela, Timoti Liri, Mira və Lopes, R.Beylza və s. testləri

kimi tanınmış metodlar bu iş üçün çox əlverişlidir. Onların köməyi ilə əldə edilmiş kəmiyyət göstəriciləri hər amil üzrə və ya komanda üzvləri arasında şəxsi keyfiyyətə görə müqayisə edilir və onların uyğunluq dərəcəsi haqqında nəticə çıxardılır.

İctimai uyğunluğun təyini üçün sosiometrik metodun və şəxsiyyət yönümlüyün aşkar edilməsinə üzrə çex psixoloqları V.Smeykl və M. Kuçerin metodikasından istifadə etmək olar.

Sosiometrik metodikada qarşılıqlı münasibətlərin motivlərinin analizi psixoloji və ya ictimai uyğunluq haqqında fikir əsas yer tutur.

Bizim modifikasiyamızda V.Smeykl və M.Kuçerin təxmini anketinin (TA) tətbiqi meylliliyin 3 növünü aşkar etməyə imkan verir: özünə meyllilik (ÖM); qarşılıqlı fəaliyyətə meyllilik (QF); məsələnin icrasına yönəlmək (MY).

Özünə yönəlmiş insanlar digərlərindən şəxsi əmin-amanlıq, şəxsi nüfuza və üstünlüyə cəhd motivləri ilə fərqlənilir. Onlar əksər hallarda özləri, öz narahatlıqları haqqında düşünlər və digər insanların ehtiyacları ilə az maraqlanırlar. İşdə digərlərinin maraqlarından asılı olmayaraq, hər şeydən əvvəl öz tələblərini təmin etmək məqsədini görürlər.

Qarşılıqlı təsirə yönəlmiş idmançılar, bir qayda olaraq, qrupun təzyiqinə güzəştə gedirlər, özünə rəhbərlikləri qəbul etmirlər, yoldaşları ilə yaxşı münasibətlər qurmağa çalışırlar və ünsiyyətdə tələbkarlıqla fərqlənilir. Nəticə ilə deyil birgə fəaliyyətlə maraqlanırlar.

Məsələnin icrasına yönəlmiş şəxs qoyulmuş məqsədə qrup vasitəsilə çatmaqla bağlı motivlərin üstünlüyü ilə fərqlənilir. Söhbət məsələ seçməkdən gedən zaman onlar rəhbərliyi öz əllərinə alır, intensiv məşq edir, həvəslə yeni bacarıq və vərdişlərə yiyələnirlər. Onların iştirakı ilə hamı özünü azad və sərbəst hiss edir.

**Nəticə.** İdman fəaliyyətinin effektivliyinin qrup və komandalardakı şəxslərarası münasibətlərdə mövcud olan ictimai-psixoloji amildən asılılığı, bir sıra eksperimentlərin məlumatlarında inandırıcı şəkildə göstərilmişdir. Ancaq şəxslərarası münasibətlərin özləri, məlum oldu ki, digər amillərdən asılıdır (rəh-

bərlik stili, uyğunluqlar, fəaliyyət zamanı onların şəxsi keyfiyyətləri və s.) və onlarla sıx bağlıdırlar. Mövcud araşdırmada bütün bu amillər hərtərəfli təhlil edilməmişdir. Bəzilərinin ümumiyyətlə adı çəkilməmişdir. Beləliklə, "idmançı – idmançı" və "məşqçi – idmançı" sistemlərindəki şəxslərarası münasibətlərin formalaşmasında komanda üzvlərinin əsas fəaliyyətə öz münasibəti olur. Bu haqda yetərli eksperimental material olmadığına görə lazımlı şəkildə işıqlandırılmamışdır.

İdmanın ictimai psixologiyasının kartında "ağ ləkə" münaqişələr problemdir. Münaqişələr və şəxslərarası münasibətlər arasındakı qarşılıqlı əlaqənin öyrənilməsi idman komandalarının idarə edilməsi üçün xüsusi qiymətli material verməyi vəd edir. Bu mövzu idman təcrübəsi üçün ictimai-psixoloji problemlərin aktuallığını təsdiq edir.

Yüksəkdərəcəli idmançıların hazırlığı üzrə müvəffəqiyyətli iş məsələlərinin bütöv kompleksi üzrə yeni biliklərin mənimsənməsi ilə bağlıdır. Bu işin əsas məqsədi məşqçinin dünyagörüşünü genişləndirmək, praktik fəaliyyətdə yaranan problemlərin həllində ona kömək etmək, onun cəhdlərinin istiqamət və yollarını göstərmək, bütün ictimai-psixoloji amillərin təsirini idarə etməsinə əminlik yaratmaqdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə.** *Psixologiya*. Bakı. 2003.
2. **Seyidov S.İ. Həmzəyev M.Ə.** *Psixologiya*. Bakı. 2007.
3. **Буева Л.П.** *Социальная среда и сознание личности*. М., изд. МТ, 1968.
4. **Ильин Е.П.** *Психология спорта*. Питер, 2008.
5. **Сопов В.Ф.** *Психология разрешения конфликта в спортивной команде*. Самара. СГПУ, 2000.
6. **Коломейцев Ю.А.** *Взаимоотношения в спортивной команде*. М., ФКиС, 1984.
7. **Немов Р.С.** *Психология*. М.: 2001.
8. **Маклаков С.Я.** *Общая психология*. М.: 2006.

## ОТНОШЕНИЯ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН» И «СПОРТСМЕН-СПОРТСМЕН» В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

доц. И.С. Алиев, доц. Н.М. Ибрагимова, доц. П.Н. Гулиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Игровых видов спорта  
[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az)

**Аннотация:** Исследования в различных областях человеческой деятельности показали, что совместимость приводит не только к взаимодействию членов команды, но и к продуктивности их деятельности. В связи с этим в рекомендациях есть очень интересный опыт по этой проблеме в спорте. Несколько исследований взаимосвязи совместимости и производительности показали, что соответствие необходимо изучать на вертикальном и горизонтальном уровнях. Потому что у него так же есть свои подвиды, и игнорировать этот фактор не стоит.

Пригодность членов спортивной команды следует рассматривать на трех уровнях: социальном, психологическом и психофизиологическом. В связи с этим различают социальную, психологическую и психофизиологическую совместимость. В спортивной деятельности совместимость между членами команды определяется сразу или формируется после длительных совместных занятий и общения.

**Ключевые слова:** психофизиологическая совместимость, общение, взаимодействие, отношения, межличностные отношения, спортсмен, тренер.

## THE COACH-ATHLETE AND ATHLETE-ATHLETE RELATIONSHIPS IN SPORTS TEAMS

ass. prof. I.S. Aliyev, ass.prof. N.M. Ibrahimova, ass. prof. P.N. Guliyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Sports games  
[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az)

**Annotation:** Research in various fields of human activity has shown that compatibility leads not only to the interaction of team members, but also to the productivity of their activities. In this regard, the recommendations have a very interesting experience on this problem in sports. Several studies on the relationship between compatibility and performance have shown that compliance needs to be studied at the vertical and horizontal levels. Because it also has its own subspecies, and this factor should not be ignored.

Fitness team members should be considered at three levels: social, psychological and psychophysiological. In this regard, social, psychological and psychophysiological compatibility are distinguished. In sports activities, the compatibility between team members is determined immediately or formed after long-term joint training and communication.

**Keywords:** psychophysiological compatibility, communication, interaction, relationships, interpersonal relationships, athlete, coach.

## YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ FUTBOLÇULARIN HAZIRLIQ MƏRHƏLƏSİNDƏ MƏŞQ YÜKLƏNMƏLƏRİNİN MODEL XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN TƏDQIQI

dos. İ.S. Əliyev, dos. G.Q. Qarayev, dos. A.M. İbrahimli, Ə.F. Hüseynov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası  
İdmanın oyun növləri kafedrası  
[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az), [farhad.huseynov@sport.edu.az](mailto:farhad.huseynov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Futbolda məqsəd başqa idman növlərindən heç bir şeylə fərqlənmir, rəqib qapısından daha çox top keçirməkdir. Bu, ilk baxışdan sadə bir iş kimi görünərsə, əslində çox mürəkkəbdir. Bunu etmək üçün komanda rəqibdən fiziki, texniki, taktiki və psixoloji planda üstün olmalıdır. Amma belə bir üstünlüyə malik olmaqla bərabər gözəl futbol oyunu nümayiş etdirmək lazımdır. Əgər bu elementlərdən hər hansı biri yoxdursa o zaman necə usta olsan da uduzmağa məhkumsan. Futbol durmadan inkişaf edir. Məsələn, ilk məlumat ondan ibarətdir ki, oyunçu oyun müddətində nə qədər məsafə qət edir. Əgər 1970-ci illərdə bu rəqəm orta hesabla təqribən 8500 m idisə hazırda bu 10-dan 14 min metrə qədər artmışdır. Odur ki, tədqiqatın məqsəd və vəzifəsi çox aktual olan bir istiqamətə futbolçuların hazırlıq mərhələsində atletik hazırlığa yönəlmişdir.

**Açar sözlər:** *hazırlıq mərhələsi, məşq rejimi, model, yüklənmə.*

Müasir futbolda Avropa və Dünya miqyaslı yarışların keçirilməsi və ona olan tələblərin artması istiqamətində bir çox ciddi dəyişiklik baş vermişdir. Belə ki, Avropanın bir çox futbol ölkələrində (İngiltərə, Almaniya, İspaniya, Fransa, İtaliya və s.) il boyu keçirilən çempionat və kubok oyunlarının sayı 50-dən yuxarı (İngiltərə premerliq-də 70-ə yaxın), üstəlik bura UEFA-nın çempionlar və Avropa oyunlarını daxil etsək 60-70 arası olduğunu nəzərə alsaq o zaman futbolçuların hazırlıq mərhələsində yüklənmələrinin modelləşdirilməsinin çox ciddi bir fakt olduğu ortaya çıxır

(4,5). Çünki 52 həftə müddətinə nəzərdə tutulmuş bu model hazırlıq proqramları (hazırlıq, yarış və keçid dövrü olmaqla) futbolçuların məşq rejimində aldıkları yüklənmələrinin (darılma rejimi inkişafetdirici və idman formasının saxlanması və bərpa rejimi daxil olmaq dərəcəsi və həcmi ciddi nəzərdə saxlanılır (1,2,3). Futbolçuların hazırlıq sistemində xüsusi yer tutan fiziki hazırlıq və eləcə də onun komponentləri (qüvvə, sürət, dözümlülük, cəldlik, çeviklik və əyirgənlik) kimi keyfiyyətlər bu mərhələlərdə xüsusi (ixtisaslaşdırılmış) və qeyri-xüsusi (ixtisaslaşdırılmamış) vasitələrlə həyata keçirilir (6, 7). Odur ki, çox intensiv və ağır mübarizə şəraitində keçən oyunlar (xüsusilə də UEFA turnirində) bu hazırlıq növünə daha diqqətli olmağı tələb edir. Hər hansı bir oyunda qalib gəlmək üçün rəqibdən üstünlüyünü təkcə texniki-taktiki sahədə deyil, bunu icra edə bilmək bacarığı ilə də, yəni fiziki tələfdən həyata keçirməyi bacarmalısan. Bunu isə ancaq taktiki fəaliyyətləri maksimal sürətdə rəqibi pressinqdə saxlamalı, vaxt və əhatə icra etdikdə mümkün olur. Bunu isə futbolçular təkcə epizodik deyil, bütün oyun boyu etməlidirlər. Maksimal sürətə malik olub, onu bütün oyun müddəti saxlamaq bacarığı, gərginliyin durmadan artdığı şəraitdə bunları etmək fiziki hazırlığın inteqral parametrlərindən irəli gəlir. Odur ki, model hazırlıq proqramları futbolçuların ehtiyat imkanlarına, bacarıq və qabiliyyətlərin formalaşmasına uyğun olaraq tərtib olunmalıdır. Çünki futbolçular oyun müddətində (90<sup>1</sup> – 120<sup>1</sup>) 8-12 km məsafəni qət edərlərsə, demək itirilmiş enerji və onun (4, 7) bərpası üçün lazımi vaxt və müddət nəzərdə tutulmalıdır. Belə ki, payız-yaz (avqust – may) yarış sisteminə qoşulan ölkələrdə (bir neçə ölkə müstəsna olmaqla UEFA-nın 49 ölkəsi nəzərdə tutulur) ilin 10 ayı yarış ölkə daxili çempionat və kubok oyunları 2 ay isə (iyun – iyul)

UEFA turnirində iştirak planlaşdırılır. Futbolçuların hazırlıq sisteminin model forması, xüsusilə də hazırlıq mərhələsindəki yüklənmələr (intensivlik və həcmə görə) qarşıdakı məq-

sədlərə görə verilməlidir (1, 2). Model məşq formaları il boyu nəzərdə tutulmuş təqvim və beynəlxalq oyunları nəzərə almaqla, futbolçuların hazırlıq sisteminin həyata keçirməlidir.

**Cədvəl 1.**

*Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq sisteminin model məşq formasının təsnifatı*

Modellər	Aylar həftələr vasitələr	Aylar	Həftələr	Məşqlərin sayı	Vasitələr
Model məşq forması N1		Yanvar (1)	1-4	30	Qeyri-ixtisaslaşdırılmış və ixtisaslaşdırılmış hərəkətlər
Model məşq forması N2		İyun (6ay)	21-21	20	İxtisaslaşdırılmış hərəkətlər

**Cədvəl 2.**

*Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq sisteminin həftəlik model məşq rejiminin xarakteristikası*

Model məşq forması	Model məşq formasının məqsədi və rejimi	Həftənin adı	Məşqlərin sayı	Hərəkətlərin forması
Model məşq forması N 1	1.Dartma mərhələsi	1	10	Qeyri-ixtisaslaşdırılmış hərəkətlər
	2.İnkişaf etdirici mərhələ	2	8	Qeyri-ixtisas və ixtisaslaşdırılmış hərəkətlər
	3.İdman formasını saxlama mərhələsi	3	6	İxtisaslaşdırılmış hərəkətlər
	4.Bərpa mərhələsi	4	5	İxtisaslaşdırılmış hərəkətlər

**Cədvəl 3.**

***Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq sisteminin həftəlik model məşq rejiminin xarakteristikası***

Model məşq forması	Model məşq formasının məqsədi və rejimi	Həftənin adı	Məşqlərin sayı	Hərəkətlərin forması
Model məşq forması N 2	1.Dartma mərhələsi	21	8	Qeyri-ixtisaslaşdırılmış hərəkətlər
	2.İnkişafetdirici mərhələ	22	8	İxtisaslaşdırılmış hərəkətlər
	3.İdman formasını saxlama mərhələsi	23	6	İxtisaslaşdırılmış hərəkətlər
	4.Bərpa mərhələsi	24	5	İxtisaslaşdırılmış hərəkətlər

Beləliklə, payız-yaz yarış sistemində iştirak edən ölkələrdə (Azərbaycan da daxil) illik hazırlıq sistemində iki hazırlıq mərhələsi nəzərdə tutulmuşdur. Yanvar ayı (4 həftə), iyun ayı (4 həftə). Çünki avqust ayında start götürən çempionat may ayında başa çatmalıdır. Çünki UEFA standartlarına görə bu turnirlərdə iştirak ərizəsi iyunun 10-na kimi sifarişlərdə verilməlidir. İyunun 30-da ilk oyun olduğundan hazırlıq mərhələsi iyunun 1-də başlayır. Cədvəl 1-dən görüldüyü kimi model məşq formaları 1 və 2 hazırlıq mərhələsinin 8 həftə olmasını izah edir. Yanvar ayı 4 həftə - çempionatın fasiləsi (I dövrə) müddətində, iyun ayı 4 həftə (çempionat başa çatır) yeni mövsümə və yaxud UEFA turnirində iştirak edən komandalar üçün hazırlıq mərhələsi olur. İl boyu hazırlıq futbolçuların peşəkarlığından, komandaların hazırlıq şəraitindən və maliyyə vəziyyətindən asılı olaraq planlaşdırılır. Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq mərhələsində məşq yüklənmələrinin model məşq formasının məqsədi onlarda aerob və anaerob imkanlarının artırılmasına, xüsusi və ümumi dözümlülüyün

sürət dözümlülüyünə, sürət-qüvvəyə, sürətə çevrilməsini təmin etməkdir. Model məşq formasının həftəlik məşq rejimi, məşqlərin sayı və verilən hərəkətlərin ixtisaslaşdırılması futbolçuların oyun rejiminə daha uyğun olmasını nəzərdə tutur. Futbolçuların texniki-taktiki hazırlığının sıx əlaqəsi və oyun vəzifələrini yerinə yetirməsi məşq rejimlərində keçirilən məşqlərin səviyyə və həcmindən asılıdır. Çünki oyun rejiminə keçid futbolçuların bir çox texniki-taktiki fəaliyyətinin fəallaşması, hazırlıq, yoxlama və turnir oyunlarında iştirakları ilə həyata keçirilir. Futbolçuların hazırlıq mərhələsində yüklənmələri ciddi nəzarətə alınmaqla deyil, onların bərpa rejimində düzgün və məqsədli olan məşqlərin vasitəsilə həyata keçməsinə təmin etmək lazımdır. Futbolçuların funksional hazırlığı və dinamik iş rejimi və oyunlarda keçirdikləri stress onların çox miqdarda enerji itkisinə yol açır. Bunun qarşısını almaq və itirilmiş enerjinin bir hissəsini bərpa etmək model məşqlərin məzmunundan, keçirilən formasından və bərpa məşq rejimindən asılıdır. Odur ki, bu məşq rejimləri illik məşq proqramı

mının tərkib hissəsi olmaqla, onun təməlini təşkil edir. Yüksək dərəcəli futbolçuların təqvim oyunlarının sayı və yüklənmə dərəcəsi fərqli olduğundan belə demək olar ki, onların uyğunlaşma və bərpa müddəti strategiyası da ona uyğundur. Bu rejimlərin tətbiqində keçid fazası əsasən futbolçuların dörd rejim üzrə üç pillədən və dörd həftədən ibarətdir. Bir rejimdən digər rejimə keçid zamanı seçilmiş vasitə və metodlar yeni, daha intensiv və faydalı olmalıdırlar. Hər bir rejimin vəzifəsi eyni olmadığından futbolçuların aldıkları fiziki yüklənmələr və xüsusi tapşırıqlar ilk növbədə onların enerji təminatı və fərdi bərpa prosesinin nəzərə alınması ilə həyata keçirilməlidir. Funksional dəyişiklik, dinamik inkişaf və fiziki artım müəyyən edildikdən sonra futbolçuların məşq prosesində kompleks düzəlişlər etmək olar. Beləliklə, yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq mərhələsində məşq yüklənməsinin model formasının xüsusiyyətlərini tədqiq edərək aşağıdakı nəticələrə gəlinmişdir:

1. Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq mərhələsində yüklənmələrini məşqin model formalarını tətbiq etməklə həyata keçirmək lazımdır;
2. Futbolçuların hazırlıq mərhələsində məşq yüklənmələrinin səviyyəsi və həcmi model məşq formasında nəzərdə tutulmuş məşq rejimləri qaydalarına uyğun olaraq icra edilir;
3. Futbolçuların spesifik xüsusiyyətləri və yarış təqviminin bəzi cəhətlərini nəzərə alaraq, futbolçuların məşq yüklənmələrinin dərəcəsinə uyğunlaşması müddətini bilərək, onların hazırlıq sistemində model məşq formalarına üstünlük vermək lazımdır.
4. Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq mərhələsində model 1 və 2-də həftəlik məşq rejimində 3 sərbəst mərhələ və 4 həftə arasında keçid (1-2-3-4 həftə arası) artan məşq gücünün təsirini, müxtəlif məşq metodlarını və faydalı məşq vasitələrini tətbiq etməklə yenilənməlidir;
5. Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq sistemi onların funksional hazırlıq səviyyəsinin təməli və onların ehtiyat imkanlarına görə planlaşdırılmalıdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. *Научно-спортивный вестник*. Издательство «Физкультура и спорт. Москва 1987, № 3, 1990, № 1, 200, № 3, 4.
2. *Теория и практика футбола*. Научно-методический журнал. № 1, 2003, № 2, 2003, Москва. «Спортакадепресс» Москва.
3. *Теория и практика физической культуры*. Научно-теоритический журнал. №12, 2020.
4. *Допольд Киркендалл Анатомия футбола*. «Попурри». Минск 2012, 240 səh., ingilis dilində tərcümə.
5. **Сури́н С.** *Английский футбол вся история в одной книге люди, фокты леченды*. Издотельства АСТ. 2018, 480 səh.
6. **Евчепыва Л.Я.** *Комплексный контроле подготовленности футболистов по морффункцио пальным показателям*. Киев 2002 методический рекомидацыи. Минск 2014, 60 стр.
7. **Ры́машевский Т.А., Лукин Ю.К. и др.** *Совершенсвовање системо подготовки высоко квалифицированных вапных футболистов*.



## ИССЛЕДОВАНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

доц. И.С. Алиев, доц. Г.Г. Гараев, доц. А.М. Ибрагимли, А.Ф. Гусейнов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Игровых видов спорта

[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az), [farhad.huseynov@sport.edu.az](mailto:farhad.huseynov@sport.edu.az)

**Аннотация:** Цель футбола на отличается от целей других командных игр – забить больше мячей, чем противник. Но эта простая на первый взгляд философия на деле оказывается чрезвычайно сложным делом. Чтобы добиться успеха, команда должна превосходить соперников физически, технически, тактически и психологически. При наличии всех этих элементов футбол представляет собой поистине красивую игру. Если же хотя бы одного аспекта не хватает, даже самые большие мастера могут потерпеть поражение. Футбол непрерывно

развивается, например, первые данные о том, какое расстояние игрок преодолевает за время игры с 1970-х годов эта дистанция составляла в среднем 8500 метров. Сегодня же данный показатель колеблется в пределах от 10 до 14 тысяч метров, поэтому цель и задача исследования подготовительного периода всегда актуальна и необходима для атлетической подготовки футболистов.

**Ключевые слова:** *подготовительный период, режим тренировки, модель нагрузок.*

## RESEARCH OF MODEL FEATURES OF TRAINING LOADS IN TRAINING HIGHLY QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS

ass. prof. I.S. Aliyev, ass.prof. G.G. Garayev, ass.prof. A.M. Ibrahimli, A.F. Huseynov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Sports games

[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az), [farhad.huseynov@sport.edu.az](mailto:farhad.huseynov@sport.edu.az)

**Annotation:** The goal of football is not different from the goals of other team games - to score more goals than the opponent. But this philosophy, simple at first glance, turns out to be extremely difficult in practice. To be successful, a team must outnumber its rivals physically, technically, tactically and psychologically. With all these elements in place, football is a truly beautiful game. If even one aspect is missing, even the greatest masters can fail. Football is constantly evolving, for example,

the first data on how much distance a player covers during a game Since the 1970s, this distance has been an average of 8,500 meters. Today, this indicator ranges from 10 to 14 thousand meters, therefore, the goal and task of the study of the preparatory period is always relevant and necessary for the athletic training of football players.

**Keywords:** *preparation stage, training regime, model of loads.*

## HƏRBİ-İDMAN OYUNLARININ PEDAQOJİ TƏHLİLİ

V.A. Ramazanov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası kafedrası  
[vasif.ramazanov2016@sport.edu.az](mailto:vasif.ramazanov2016@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Məqalədə uşaq və yeniyetmələrin təlim-tərbiyə prosesində hərbi və idman oyunlarının xüsusiyyətləri, məqsədləri və əhəmiyyəti barədə danışılır, eləcə də orta ümumtəhsil məktəblərində bu oyunların təşkilinin və həyata keçirilməsinin təhlili aparılır.

**Açar sözlər:** *Təlim, tərbiyə, hərbi-idman oyunları, fiziki hazırlıq, fiziki hərəkətlər, fiziki inkişaf, hərəkəti aktivlik.*

Ölkənin müdafiə qabiliyyətinin gücləndirilməsi məsələləri gənclərin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi ilə sıx bağlıdır. Yeniyetmə və gənclərin hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsinin, yüksək mənəvi və fiziki keyfiyyətlərinin formalaşmasının vacib vasitələrindən biri də hərbi idman oyunudur. Gənc nəslin vətəndaş kimi formalaşması, mənəvi və fiziki cəhətdən hərtərəfli inkişaf etdirilməsi və şəxsiyyət kimi kəmilləşməsi, cəmiyyətin qarşısında duran əsas vəzifələrdəndir.

Vətən uğrunda döyüşlərdə igidlik göstərmək hər zaman uşaqların qəlblərini həyəcanlandırır və həyəcanlandırmaya davam edəcəkdir. Hərbi-idman oyununun məqsədi, gənc nəslin hərbi biliklərə olan həvəslərini təmin etmək, əsgər həyatının bəzi cəhətləri haqqında düzgün istiqamət vermək, onlarda dözümlülük, bacarıq, qətiyyət və cəsarət kimi keyfiyyətləri tərbiyə etməkdir.

Azərbaycan xalqının tarixi keçmişinə nəzər saldıqda fiziki hazırlığın və fəal həyat tərzinin xüsusi önəm daşdığını görə bilərik. Buna sübut kimi xalqımızın qədim yazılı abidəsi olan “Kitabi Dədə Qorqud” dastanını və “Koroğlu” eposunu göstərə bilərik. Bu dastanlardakı qəhrəmanların at çapması, ox atması, qur-

şaq tutması, bayramlarda müxtəlif tipli yarışlarda iştirak etməsi, ən əsası isə igidlik göstərərək ad qazanması, xalqımızın qədim zamanlardan bəri vətənə sıx bağlı olduğunu və onu qorumağa hər zaman hazır olduğunu qəti şəkildə sübut edir.

Hərbi idman oyunlarında fiziki tərbiyə elementlərindən geniş istifadə olunur. Bu da öz növbəsində gənc nəslə fiziki cəhətdən sağlam, bədəncə möhkəm, çevik, dözümlü, əmək qabiliyyətli şəxsiyyətlər kimi yetişdirməyə xidmət edir. Hərbi idman oyunlarının vasitəsilə həmçinin insanlarda müsbət iradi keyfiyyətlər də təşəkkül tapır. Hərbi idman oyunları insanları gələcək əmək fəaliyyətinə və Vətənin müdafiəsinə hazırlayır. Bunun üçün təlim müəssisələri xüsusi proqram əsasında fəaliyyət göstərir. Hərbi idman oyunları həmçinin əqli inkişaf müsbət təsir göstərir. Belə ki, fiziki cəhətdən zəif və nöqsanlı insanların əqli inkişafında da çatışmazlıq və ya nöqsanlar mövcud olur. Bu nöqtəyi nəzərdən hərbi idman oyunlarını hərtərəfli və harmonik şəxsiyyət formalaşdırmanın əsas istiqamətlərindən biri kimi hesab etmək olar. Ona görə də hərbi idman oyunları əqli və əxlaq tərbiyəsinin müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi üçün mühüm əhəmiyyətə malikdir. Görkəmli rus alimi P.F.Lesqaftın, “fiziki tərbiyə iradə və xarakterin formalaşmasında, əxlaqi qabiliyyətlərin, fikri fəallığın, bədii zövqlərin yaranmasında və tərbiyə olunmasında mühüm amil və əsas vasitədir” fikrini hərbi idman oyunlarına da şamil etmək olar [1].

Hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi işləri son nəticədə yeniyetmə və gənclərin layiqli vətəndaş kimi formalaşmasına xidmət edir. Hərbi idman oyunları ümumi tərbiyənin bir hissəsi olduğu üçün eyni məqsədlərə xidmət edir. Onun əsas məqsədi fiziki cəhətdən sağlam, gümrəh nəsil tərbiyə etməkdən, onları əməyə və fəal ictimai həyata hazırlamaqdan ibarətdir.

Bu məqsədə nail olmaq üçün hərbi idman oyunları aşağıdakı konkret vəzifələri həyata keçirir:

1. Gənc nəslin normal fiziki inkişafını və sağlamlığını təmin etmək;
2. Həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdişlər aşılamaq;
3. Uşaq və yeniyetmələrdə bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm məşğul olmağa, öz bədənini möhkəmlətməyə tələbat yaratmaq;
4. Fiziki mədəniyyətə, gigiyena və təbabətə aid bilik və vərdişlər aşılamaq;
5. Böyüyən gənc nəsildə təlim, əmək və vətən müdafiəsi üçün zəruri olan iradi-mənəvi keyfiyyətlər tərbiyə etmək, onlarda qorxu, inamsızlıq, səbirsizlik və s. kimi mənfi keyfiyyətləri aradan qaldırmaq əzmi formalaşdırmaq [4].

Oyunlar uşaqların həyatına dərin nüfuz edir və haqlı olaraq həmin yaş dövrlərini çox vaxt “oyun dövrü” də adlandırırlar. Görkəmli pedaqoq Makarenko deyirdi: - “Gələcəyin yaradıcı insanı oyunda tərbiyə olunur”. “... Həyətlərə gedin, orada uşaqlarla məşğul olun. Yadda saxlayın ki, tərbiyə prosesi torpağın hər kvadrat metrində gedir və uşaqların üçdə iki hissəsi öz asudə vaxtlarını ailələrdə, həyətlərdə keçirir”. O, oyuna yüksək qiymət verərək yazmışdır ki, yaşlı adamın həyatında iş, fəaliyyət, qulluq nə kimi əhəmiyyətə malikdirsə, uşağın da həyatında oyun o qədər vacib və əhəmiyyətlidir [2].

Hər gün həyətlərdə oynayan münzlərlə uşaqlarla rastlaşırıq. Oyunlar, müxtəlif hərəkətlər və ən əsası açıq hava, onların fiziki cəhətdən inkişaf etməsinə güclü təkan verir. Bu oyunlarda onlar özlərinə dost qazanır, yaxşını pisdən ayırmağı öyrənir, gələcək həyatlarının xeyallarını qururlar. Ümumiyyətlə isə oyunlar uşaqların həyat yoludur və onlarda dərkətmə, qavrama, yadda saxlama, nəticə çıxarma, qərar qəbuletmə, təhlil etmə kimi mühüm keyfiyyətləri tərbiyə edir. Oyunlar uşaqlara, həm də iradəlilik, mətnlik, cəsarət, vətənpərvərlik, kollektivçilik və s. keyfiyyətləri aşılayır.

Oyunların əksəriyyəti komandalı olduğu üçün uşaqlarda bir sıra müsbət keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olur. Uşaqlar oyun zamanı

bir-birini müdafiə edir, bir-birinin səhvini düzəldir, kömək və hörmət edirlər.

Oyunlar adətən gərgin mübarizə şəraitində gedir. Uşaqlar qovur, qaçır, tullanır, hoppanır, sürünür, axtarır. Bu zaman onlarda diqqət, qavrama, eşitmə, görmə, cəldlik, çeviklik, dözümlülük, qətiyyət, mətanət kimi keyfiyyətlər inkişaf edir və təkmilləşir. Bu da uşaqlarda müsbət xarakterin formalaşmasına səbəb olur. Həmin iradi keyfiyyətlər uşaqlara hər zaman, gələcək yarışlarda və təhsildə, əməkdə və hərbi xidmətdə lazım olur. Oyunlar uşaqlarda Vətənə, xalqa, orduya məhəbbət hissləri aşılayır. Bundan əlavə, hərbi xarakterli oyunlar uşaqlarda özünə inamı artırır, onları ibtidai hərbi bilik, bacarıq və vərdişlərlə silahlandırır, gələcək döyüşçü kimi formalaşdırır.

Hərbi-idman oyunları özünəməxsus xüsusiyyətlərə malik olub, hər bir gəncin Vətənə xidmətdə öz rolunu və yerini dərinləndirərək etməsi, hərbi xidmətin tələblərini yerinə yetirməsi üçün yüksək şəxsi məsuliyyətin, hərbi vəzifəni yerinə yetirmək üçün lazımı keyfiyyət və bacarıqların formalaşdırılması zəruriliyi ilə xarakterizə olunur.

Hərbi-idman oyunu, gənclərin həyat fəaliyyətinin bir növüdür. Bu yarış müddətində uşaqlar topladıqları həyat təcrübəsini tətbiq edir və zənginləşdirir, onların ətraf aləm haqqında təsəvvürləri dərinləşir, gələcək həyatda lazım olan bilik və bacarıqlar əldə edilir, təşkilatçılıq və liderlik keyfiyyətləri tərbiyə olunur.

Oyunlara olan maraq, uşaqların yaş xüsusiyyətləri, sərbəstliyə can atma, ətraf aləmin dərk edilməsi və böyüklər həyatında iştirak etmə istəkləri ilə izah olunur. Ümumiyyətlə isə, hərbi-idman oyunları uşaqların hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi üçün gözəl bir vasitədir.

Müxtəlif formatlı hərbi-idman oyunları vardır ki, uşaq oyunlarının idraki xarakteri və oyun motivləri ilə (məqsədlər, fəaliyyət, emosionallıq, şənlik və s.) xarakterizə olunur. Onların özünəməxsus əlamətləri və xüsusiyyətləri var: [5]

1. Qəhrəmanlıq və döyüş romantizminin elementlərinin olması, uşaqlara xeyallarında döyüş səhnələrini canlandıraraq, özlərini iştirakçı kimi təsəvvür etməyə, qəhrəmanlara oxşamağa imkan verir;

2. Oyunlarda qazanılan bilik və bacarıqların bariz şəkildə hərbi-tətbiqi istiqamətdə olması, dəstələrin dəqiq cərgələrdə hərəkəti, qumbaraların atılması, sürünmə, gizlənmə, müxtəlif əlamətlərə görə səmtləşmə, müxtəlif üsul və yollarla məsafənin müəyyənləşdirilməsi tapşırıqların həlli, kəşfiyyatın aparılması, düşməyə hücum etmək, müdafiə döyüşü aparmaq, ərazidə gizli və sürətli hərəkətlər və manevrlər etmək, məqsədə nail olma yolunda müxtəlif təbii və süni maneələri dəf etmək və s. taktiki tapşırıqların həllinə kömək edir;
3. Oyunların gedişində müxtəlif alət və cihazlardan, kompaslardan, durbinlərdən, topoqrafik xəritələrdən, diaqramlardan, müxtəlif siqnal cihazlarından, imitasiya silahlarından, təlim silahlarından, qaz maskasından, simulyasiya vasitələrindən (boş patron, partlayıcı paket, tüstü bomba və qumbara, atəş və s.) istifadə olunması;
4. Hərbi-idman oyunlarında bütün fəaliyyətləri komandir idarə edir, tabeçiliyində olanlara əmr və tapşırıqlar verir, onların yerinə yetirilməsini və həyata keçirilməsini təşkil edir. Oyunun hər bir iştirakçısının qeyd-şərtsiz yerinə yetirməli olduğu qaydalar, məcburi bir tələb kimi həyata keçirilir. Bu da öz növbəsində uşaqlara güclü təsir göstərir,
5. Hərbi-idman oyunlarının vacib bir xüsusiyyəti də odur ki, hədəflərə çatmaq müəyyən şərtlər daxilində, hərbi əməliyyatların xüsusiyyətlərini əks etdirən sadələşdirilmiş formada həyata keçirilir. Oyndakı vəzifələrini yerinə yetirərək, uşaqlar xəyallarında mümkün hərəkət və nəticələri təxmin etməyə, planlarını ilə müqayisə etməyə, vəziyyəti izləməyə, öz davranışına nəzarət etməyə məcbur olurlar;
6. Oyunda istifadə edilən müxtəlif hərəkətlər (yürüş, qaçış, hoppanma, müşahidə, araşdırma və yönləndirmə, ilk yardım, düşərgə həyatı bacarıqları, sıra məşqləri və s.) idman yönümlü olub, adətən yarış formasında təşkil olunur ki, məhz buna görə uşaqları özünə cəlb edir.

"Şahin" hərbi-idman oyunu ölkəmizdə 1996-cı ildən başlayaraq X-XI sinif şagirdəri arasında keçirilən çoxməqsədli və maraqlı ya-

rışlardan biridir. Bu oyunlar böyüməkdə olan gənc nəslin vətənpərvərlik tərbiyəsinə diqqət və qayğı artırmaq, onların ordu sıralarında xidmətə hazırlanmasına kömək göstərmək məqsədi ilə təşkil olunur. Gənclər və İdman, Təhsil, Müdafiə, Fövqəladə Hallar, Mədəniyyət və Turizm Nazirlikləri, Səfərbərlik və Hərbi Xidmətə Çağırış üzrə Dövlət Xidməti və Respublika Veteranlar Şurasının birgə qərarına əsasən təşkil edilən bu hərbi-idman yarışları ildən-ilə təkmilləşdirilir. Bu da öz növbəsində oyunların kütləvi xarakter almasına, yeniyetmə və gənclərin həvəslə iştirakına səbəb olmuşdur.

Görkəmli pedaqoq A.Makarenko yazırdı: - "Həyətlərə gedin, orada uşaqlarla məşğul olun. Yadda saxlayın ki, tərbiyə prosesi torpağın hər kvadrat metrində gedir. Uşaqlar öz asudə vaxtlarının əksər hissəsini oyunlarda keçirir" [3].

Həqiqətən biz hər gün həyətlərdə oynayan münlərlə uşaqlarla rastlaşırıq. Oyunlar, müxtəlif hərəkətlər və ən əsası açıq hava, onların fiziki cəhətdən inkişaf etməsinə güclü təkan verir. Bu oyunlarda onlar özlərinə dost qazanır, yaxşını pisdən ayırmağı öyrənir, gələcək həyatlarının xəyallarını qururlar.

Oyun sosial proses olub əmək fəaliyyəti və təhsil ilə sıx bağlıdır. Uşaq oyunlarının elmi nəzəriyyəsinin bu vacib müddəaları bizə hərbi-idman oyunlarının təlim-tərbiyə imkanları məsələsini təhlil etmək imkanı verir.

Məktəblilərin hərbi – idman oyunları özündə hərbi xidməti müəyyən dərəcədə əks etdirir. Oyunu hərbi xidmətlə əlaqəli qurularaq təşkil olunması məktəblilərin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsinə müsbət təsir göstərir. A.S. Makarenko oyunun, böyüklərin işi kimi hədəflərlə birbaşa əlaqəli olmadığını, lakin dolaylı yolla uşaqların gələcək iş həyatı üçün zəruri olan fiziki və psixoloji vərdislərə yiyələnməsinə təsir göstərdiyini qeyd edirdi. O bildirirdi: "Uşaq oyununda özünü necə göstərirsə, gələcək iş həyatında da özünü elə göstərəcək".

Məktəblilərin daha çox maraq göstərdikləri və həvəslə oynadıqları üçün hərbi idman oyunlarının tərbiyəvi rolu hər keçən gün daha da artır. Tədqiqatlar göstərir ki, şagirdlərdə hər-

bi idman oyunlarına marağ oydandan əsas səbəblər aşağıdakılardır:

- qəhrəmanlıq istəklərini təmin etmək, yetkinliyini, müstəqilliyini sübut etmək, güc və imkanlarını sınamaq, şəxsi keyfiyyətlərini göstərmək, komandada yer tutmaq, özünü təsdiqləmək;
- ərazidə hərəkətlər zamanı ilkin hərbi biliklərə, bacarıq və vərdislərə yiyələnmək, habelə gələcək əmək fəaliyyətində və Vətəninin müdafiəsində fəal iştirak etmək üçün lazım olan mənəvi-iradi keyfiyyətləri inkişaf etdirmək.

Uşaqların hərbi idman oyunlarına münasibətinə, oyunların təşkili və keçirilməsi metodikası, pedaqoqların və hər şeydən əvvəl isə hərbi rəhbərlərin oyunlara xüsusi yanaşması böyük ölçüdə təsir göstərir.

Hərbi idman oyunları ilə məşğul olma zamanı uşaqlarda hansı keyfiyyətlər formalaşır? Məktəblilərin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsində onların rolu nədir?

Hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsində oyunların rolu ilk növbədə, yeniyetmələrdə yüksək əxlaqi hisslərin və mənəvi keyfiyyətlərin inkişaf etdirməsindən ibarətdir. Şagird şəxsiyyətinin hərtərəfli inkişafı üçün hisslər böyük əhəmiyyət daşıyır. Onların idrak fəaliyyətinin inkişafındakı rolu da müstəsna dərəcədədir.

Beləliklə apardığımız təhlil əsasən deyə bilərik ki, hərbi-idman oyunları, böyüklərin hərəkətlərini və onlar arasındakı münasibətləri

əks etdirməkdən ibarət olan və gənc nəslin fiziki, əqli və mənəvi tərbiyəsi vasitələrindən biri kimi obyektiv və sosial fəaliyyətin dərk edilməsinə yönəlmiş uşaq fəaliyyətidir. Hərbi-idman oyunlarında əsgərlərin ictimai münasibətləri, hərbi vəzifə və fəaliyyətləri sadələşdirilmiş formada uşaqlar üçün əlçatan bir formada əks olunur. Bununla da, oyunların hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi funksiyası, uşaqların bu oyunlara marağının mənbəyi, ciddi və yaradıcı münasibət kimi izah olunur.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Rzayeva Z., Cəfərov Q.** *Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası*. Dərslik. Bakı-2004, 291 səh.
2. **Quliyev B.** *Mütəhərrik və əyləncəli oyunlar*. Bakı, ADPU nəş. 2011, 426 səh.
3. **Ağayev Ə., Həsənov A., Pedaqogika**. Dərslik. Nasir. Bakı 2007, 496 səh.
4. **Ramazanov V.A.** *İnternet məktəblərdə təhsil alan şagirdlərdə vətəndaş mövqeyinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolunun tədqiqi*. Magistr dissertasiyası. Bakı 2018, 31 səh.
5. **Лукaшoв П.Д.** Л84. *Военно-спортивные игры школьников на местности*. Пособие для учителей. М., «Просвещение», 1978, 143 с.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ ИГР

**В.А. Рамазанов**

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Теории образования и методики физического воспитания  
[vasif.ramazanov2016@sport.edu.az](mailto:vasif.ramazanov2016@sport.edu.az)

**Аннотация:** В статье рассматриваются особенности, цели и значение военно-спортивных игр в образовательном процессе детей и подростков, а также анализируется организация и проведение этих игр в общеобразовательных школах.

**Ключевые слова:** Обучение, образование, военно-спортивные игры, физическая культура, физические упражнения, физическое развитие, физическая активность.

## PEDAGOGICAL ANALYSIS OF MILITARY-SPORTS GAMES

**V.A. Ramazanov**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Theory of education and methods of physical education  
[vasif.ramazanov2016@sport.edu.az](mailto:vasif.ramazanov2016@sport.edu.az)

**Annotation:** The article discusses the features, goals and importance of military and sports games in the educational process of children and adolescents, as well as analyzes the organization and implementation of these games in secondary schools.

**Keywords:** *Training, education, military and sports games, physical training, physical exercises, physical development, physical activity.*

## GƏNC FUTBOLÇULARIN TEXNİKİ USTALIQLARININ FORMALAŞDIRILMASINDA HƏRƏKƏT VƏ FƏALİYYƏTİN YENİ NÖVLƏRİNİN MƏNİMSƏNİLMƏSİ İLƏ FİZİKİ TAPŞIRIQLARIN YERİNƏ YETİRİLMƏSİNİN TEXNOLOGİYASININ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

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

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
İdman tibbi və rehabilitasiya kafedrası

[konul.mammadova1@sport.edu.az](mailto:konul.mammadova1@sport.edu.az), [shabnam.jafarova2019@sport.edu.az](mailto:shabnam.jafarova2019@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Gənc futbolçuların texniki ustalıqlarının formalaşdırılmasında hərəkət və fəaliyyətin yeni növlərinin mənimsənilməsi ilə fiziki tapşırıqların yerinə yetirilməsinin texnologiyasının təkmilləşdirilməsi məsələsi araşdırılmışdır. Gənc futbolçularla işləyən zaman hər bir futbolçuya fərdi qaydada yanaşmaq lazımdır. Həmçinin məşğul olma səviyyəsini obyektiv olaraq qiymətləndirmək lazımdır. 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. 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalıqlarının formalaşması onların şəxsiyyətinin intellektual komponentlərinin inkişafına yönəlmiş təlim-məşq fiziki hazırlığı şəklində həyata keçirilməlidir.

**Açar sözlər:** *psixomotor hərəkətlər, çeviklik, sürət, şəxsiyyətin intellektual komponentlərinin inkişafı.*

**Giriş.** Gənc futbolçularla işləyən zaman hər bir futbolçuya fərdi qaydada yanaşmaq lazımdır. Həmçinin məşğul olma səviyyəsini obyektiv olaraq qiymətləndirmək lazımdır. Məşq-öyrənmə prosesində hazırlıq dövrü bir qayda olaraq öyrənmə prosesinin davamı kimi aparılır. Sanki futbolçular yarışa hazırlaşmaq üçün xüsusi əhəmiyyətli hazırlıqla məşğul olmur [1, s. 4].

Bu zaman əsas xüsusi məsələ öyrədici məşq prosesində öyrənən qrupları komplektləşdirmək, hərəkətli oyunları oynamaq bacarı-

ğına 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 mümkünüyü ilə həyata keçirilir.

**Tədqiqat 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 futbolçular üzərində 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 [2, s. 234].

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.

Gənclərin fiziki tərbiyəsinin ən vacib məsələləri :

- Qüvvə keyfiyyətlərinin inkişafı;
- Düzümlülük səviyyəsinin yüksəldilməsi;
- Hərəkət və fəaliyyətin yeni növlərinin mənimsənilməsi fiziki tapşırıqların yerinə yetirilməsi texnologiyasının təkmilləşdirilməsi hesab edilir. Hərəkəti fəaliyyətin biomexaniki analizi həm real hərəkəti təsvir etməli, həm də bu hərəkətin icra olunma texnikasının təkmilləşdirilməsi istiqamətləri müəyyən edilməlidir. [3, s. 29].

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

Öyrənmə ilə bağlı olan bütün fəaliyyəti mütəxəssislər dörd mərhələyə bölürlər:

- oyun fəaliyyətinin əsas komponentləri və elementləri ilə futbolçunun ustalığı;
- oyunun kombinasiyaları və ayrı-ayrı mərhələləri;
- texnikanın təkmilləşdirilməsi;
- oyunun taktikaları [4, s.12]

Qeyd etmək lazımdır ki, gündəlik səhər idmanı, televerilişlərdən istifadə etmək, məşhur metodiki vəsaitlərdən yararlanmaq da futbolçunun texniki taktiki ustalığının formalaşmasında böyük əhəmiyyət daşıyır.

Şəxsiyyətin intellektual komponentlərinin inkişafına yönəldilmiş fiziki təlim-məşq hazırlıqları gənc futbolçuların yetişməsində xüsusi yer tutur:

- fiziki məşqlərin nəzəriyyəsinin əsasları;
- biomexaniki hərəkətlərin qanunları;
- hərəkətlərin kinetikasi və kinematikasi;
- hesablama sistemləri;
- hərəkəti zaman, məkan, zaman-məkan kinematik xarakteristikası çərçivəsində araşdırmaq;
- futbolçunun hərəkətlərinin ətalət xarakteristikası;
- hərəkət fəaliyyətinin biodinamikası;
- bu fəaliyyət zamanı sərf etdiyi enerji;
- iş qabiliyyəti;
- gücü;
- erqometrik göstəriciləri;
- futbolçunun hansı şərtlər daxilində dayanıqlığının müvazinətinin saxlanma şərtləri;
- futbolçunun bədəninin ümumi ağırlıq və kütlə mərkəzlərinin təyin edilməsi;
- həmçinin, anatomik duruş vəziyyətinin təhlil edilməsi;
- bədən hissələrinin biokinematik zəncirdəki hərəkətlərinin oxlara və müstəvilərə nəzərən oynaqlarının biomexanikasi;
- futbolçunun aşağı ətraflarının ikincili növ ling kimi qüvvə lingi rolunu oynaması;

- topla davranan zaman yaranan tullanmalar, təkənlər, topa zərbənin endirilməsi, zərbə nəzəriyyəsinin əsasları və elementləri;
- habelə topun zərbənin təsirindən sonrakı uçuş fazası, maksimal qalxma hündürlüyü, topun uçuş sürəti, topun təcili;
- futbolçunun geyimi, ayağın anatomik quruluşuna müvafiq olaraq seçilmiş idman ayaqqabılarının ayağın içəri və bayıra hərəkətlərində, pronasiya və supinasiya, yaxınlaşdırma və uzaqlaşdırma hərəkətlərinə uyğun olaraq biokinematik zəncirdə oynaq bucaqlarının vəziyyətinin dəyişməsi və s. kimi göstəricilər nəzərə alınmaqla texniki-taktiki ustalılıqları təkmilləşdirmək böyük nəzəri və praktiki əhəmiyyətə malikdir.

**Nəticələrin təhlili.** 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalılıqlarının formalaşması anı qaçış vaxtı addımların ritminin dəyişməsi, onun tempinin dəyişməsi ilə əlaqədar olaraq dəyişilir. Əsasən addımların tezliyi istiqamətinə, sürətinə, təcilinə və digər xarakteristikalarına əsasən fazalara bölünür. Böyük qüvvələrin təsirindən yaranan təcillər və onların zamana görə paylanması çox vacib amillərdən biridir. Futbol oyun növündə icra olunan hərəkətlərin mürəkkəbliyi baxımından onların real icrası ideal icrasından fərqli olsada, praktiki olaraq məqsədə nail olmağa mane olmur. Fərq kiçik olduqda bu hərəkəti fəaliyyətin buraxıla bilən xətasıdır. Lakin böyük fərqlər yarandıqda məqsədə nail olmaq ya qeyri-mümkün olur, ya da əksər hallarda məqsədə nail olmaq üçün icra edilən hərəkətlərin effektivliyi aşağı düşür.

#### **Yekun nəticələr**

1. 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalılıqlarının formalaşmasına təsir göstərən biomexaniki göstəricilərinin qaçışa aid hərəkət bacarıqlarının effektivliyi zaman kinematik xüsusiyyətlərinə uyğun gəlir.
2. 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalılıqlarının formalaşması onların şəxsiyyətinin intellektual komponentlərinin inkişafına yönəlmiş təlim-məşq fiziki hazırlığı şəklində həyata keçirilməlidir.



## ƏDƏBİYYAT

1. **Abdulkadyrov A.L.** *Gənc futbolçuların fiziki və texniki məşqlərinin nisbəti 11-14 il ilkin idman ixtisaslaşması mərhələsində.* avtoref.dis. ... Kand. Ped. Fənnlər:13.00.04. A.L.Əbdülkadirov; Dövlət. iki dəfə P.F. Lesqaft tərəfindən "Lenin in-t" mədəniyyətinin fizikası ordeni. Leningrad, 1985, 18, 4 səh.
2. **Borisenkov M.P.** *Futbolla məşğul olan uşaqların fərdi morfoloji göstəricilərinin dinamikası.* M.P. Borisenkov et al. İdmanda təlim-məşq prosesinin optimallaşdırılmasının topik məsələləri: kollegiat. Sat.Tr. Smolensk, 2001, 232-237 səh.
3. **Tağı-zadə T.P., Kələntərli N.M., Məmmədova K.S.** *Biomexanika və kineziologiya-1. Dərs vəsaiti.* Bakı, 2019.
4. **Qoldenko Q.A.** *Oyunda futbolçuların texniki və taktiki ustalıqlarının qiymətləndirilməsi.* G.A. Qoldenko. Fiziki mədəniyyətin nəzəriyyəsi və praktikas. 1984, No 9, 1- 13 səh.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ЗА СЧЕТ ОСВОЕНИЯ НОВЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЯ И АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

докт. фил. по матем. К. С. Мамедова, Ш. Ч. Джафарова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Спортивной медицины и реабилитации  
[konul.mammadova1@sport.edu.az](mailto:konul.mammadova1@sport.edu.az), [shabnam.jafarova2019@sport.edu.az](mailto:shabnam.jafarova2019@sport.edu.az)

**Аннотация:** Исследовано совершенствование технологий юных футболистов для выполнения физических задач с развитием новых видов деятельности и движения. При работе с молодыми футболистами к каждому футболисту нужно относиться индивидуально. Также необходимо объективно оценить уровень вовлеченности. Психомоторные движения и их влияние на технические навыки оказывают глубокое влияние на регулирование и развитие таких

понятий, как ловкость, скорость, ускорение и методы обучения. Развитие технических навыков молодых футболистов возрастной группы 15-22 лет должно осуществляться в форме физической подготовки, направленной на развитие интеллектуальных составляющих их личности.

**Ключевые слова:** *психомоторные движения, гибкость, скорость, развитие интеллектуальных компонентов личности.*

**IMPROVING THE TECHNOLOGY OF YOUNG FOOTBALLERS TO  
PERFORM PHYSICAL TASKS WITH THE DEVELOPMENT OF NEW  
ACTIVITIES AND MOVEMENT**

**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](mailto:konul.mammadova1@sport.edu.az), [shabnam.jafarova2019@sport.edu.az](mailto:shabnam.jafarova2019@sport.edu.az)

**Annotation:** It has long been known that athletes are involved in sports from an early age in order to succeed. Athletes who have historically set records have been involved in physical training from a very young age. However, playing sports at an early age is not one hundred percent insured for success. In this regard, taking into account the changing age of

adolescent athletes, their functional indicators should be monitored regularly during training and competition, and physical loads should be selected according to these indicators.

**Keywords:** *psychomotor movements, flexibility, speed, development of intellectual components of the personality.*

## HEYDƏR ƏLİYEV VƏ AZƏRBAYCAN TƏHSİLİ

dos. Ş. Vəliyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

Kütləvi-sağlamlıq idman növləri kafedrası

[shirin.valiyev@sport.edu.az](mailto:shirin.valiyev@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annnotasiya:** Yeni mürəkkəb cihazlar hazırlığına global stimül yaradan elmi-texniki inqilab öz sürətinə, əhəmiyyətinə və informasiya axınının həcminə görə elə prosesdir ki, biz onun nəticələrini qabaqcadan təsvir etməklə bu prosesin idarə olunmasına nəzarət edəcək dərin bilikli, yüksək ixtisaslı kadrlar hazırlanmasına xüsusi diqqət yetirməliyik.

**Açar sözlər:** *Azərbaycan, Ulu öndər, Heydər Əliyev, Müstəqillik.*

Müstəqilliyimizin 30 ili ərzində Təhsil qanunvericiliyinin yaradılması, təkmilləşdirilməsi istiqamətində çox mühüm addımlar atılmışdır. Bu dövrdə Təhsil haqqındaki qanun qəbul edilmiş / 1992 və 2009-cu illər / və onların tətbiqi ilə bağlı hökumət tərəfindən çoxsaylı qərarlar verilmişdir. Ümumilikdə 400-ə yaxın normativ hüquq aktı, 16 dövlət proqramı və inkişaf yönümlü layihə qəbul edilmişdir [1].

Xüsusi ilə Ulu Öndər Heydər Əliyevin hakimiyyətə qayıdırdan sonra təhsil sahəsində fəaliyyətin hüquqi tənzimlənməsini, təhsilin keyfiyyətə müasir səviyyəyə yüksəldilməsini, maddi texniki bazanın gücləndirilməsini təmin edən normativ sənədlər hazırlanıb təsdiq olunmuşdur.

Məlumdur ki, ictimai şüurun xüsusi forması olan elm nəinki maddi nemətlərin inkişafında, həmçinin insan mənəviyyatının zənginləşməsində də mühüm əhəmiyyət kəsb edir [2].

Məhz elmin cəmiyyət həyatında yaradıcı rolunu H.Əliyev daha düzgün qiymətləndirmiş və onun əhəmiyyətinə xüsusi diqqət yetirmişdir.

H.Əliyev həmçinin gənclərin mənəvi saflığının inkişafında elmin rolunu əhəmiyyətinə xüsusi yer vermişdir.

Elmin ictimai həyatın bütün sahələrinə nüfuz etdiyi bir vaxtda bəşəri idrakda bir sıra yeni anlayışlar, nəzəriyyələr, bütöv bilik sahələri, konsepsiyalar yaranır ki, bunların da dərk edilməsi cəmiyyət üzvlərinin yaradıcı fəaliyyəti, hərtərəfli hazırlığın və intellektual inkişafı ilə üzvi sürətdə bağlıdır [3].

Yeni mürəkkəb cihazlar hazırlığına global stimül yaradan elmi-texniki inqilab öz sürətinə, əhəmiyyətinə və informasiya axınının həcminə görə elə prosesdir ki, biz onun nəticələrini qabaqcadan təsvir etməklə bu prosesin idarə olunmasına nəzarət edəcək dərin bilikli, yüksək ixtisaslı kadrlar hazırlanmasına xüsusi diqqət yetirməliyik.

H.Əliyev elmi-kütləvi informasiya axınının sürətli inkişafını düzgün qiymətləndirmiş və bir sıra elmi-nəzəri və texniki bilik sahələrinin yaranmasına yeni təfəkkür üsulu ilə yanaşmağı tələb edirdi.

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti H.Əliyev göstərir ki, yaradıcılıq diapazonunun genişlənməsində elmi-nəzəri biliklər müstəsna əhəmiyyət kəsb edir [4].

H. Əliyev göstərir ki, elm, real bilik gənclərin təfəkkürünü, onların yaradıcılıq qabiliyyətini və mənəvi fəaliyyət dairəsini artırır, bununla da insanlar gerçəkliyin, ictimai münasibətlərin mahiyyətini rəşional idrakın köməyi ilə dərinlən dərk edirlər.

Buradan belə bir məntiqi nəticə hasil olur ki, elmi yaradıcılıqdan alınan bilik müəyyən səciyyəvi xüsusiyyətlərə malik olur ki, həmin bilik ictimai məzmun kəsb edir.

H. Əliyev göstərir ki, gənclərimizin orta və ali məktəblərdə aldıkları elmi biliklər onların əqidəsinə daxili inamına çevrilməlidir. Bu

məqsədlə aşağıdakı məsələlər ardıcıl olaraq həyata keçirilməlidir [4].

Birinci tədris prosesində gənclər mükəmməl bilik almalıdır; ikincisi alınan bilikdən düzgün nəticə çıxarılmalıdır, üçüncüsü mənimşən bilikdən cəmiyyətin və insan şəxsiyyətinin hərtərəfli inkişaf etməsi naminə istifadə olunmalıdır.

Yeri gəlmişkən qeyd etməliyik ki, gənclərin elmi-nəzəri biliklərə yiyələnməsində əqli, fiziki, əxlaqi, mənəvi, siyasi tərbiyənin vəhdətinə də xüsusi diqqət yetirilməlidir.

Elmin nəticələrini dərk edən cəmiyyət üzvü yüksək təfəkkürə, geniş elmi dünya görüşünə malik bir şəxsiyyət kimi çıxış edir.

H.Əliyevin tarixdə ən böyük xidmətlərindən biri də odur ki, XX əsrin 70-80-ci illərində elmə olan tələbatı düzgün qiymətləndirə bilmişdir.

Heydər Əliyevin ilk rəhbərliyi dövrdə respublikanın alimləri fizika, texnika və riyaziyyat elmləri sahəsində böyük müvəffəqiyyətlərə nail olmuşlar.

H. Əliyev respublikamızda XX əsrin ikinci yarısında müxtəlif elm sahələrinə həmişə olduğu kimi xüsusi diqqət yetirmiş və bunun nəticəsində yeni-yeni “elm istehsalat” sahələri meydana gəlmişdir.

H.Əliyev elmi axtarışın səmərəliliyini yüksəltməyin, öz əməyində son nəticələrə nail olmağın, bu nəticələrin praktikada tətbiqini sürətləndirməyin alimlərin ən mühüm vəzifəsi və borcu olduğunu göstərmişdir.

H. Əliyev istehsalı çox mükəmməl və hərtərəfli bildiyindən elmin istehsal prosesində oynadığı müsbət rolunu düzgün qiymətləndirmişdir. Bu münasibətlə o demişdir ki, məqsədləli proqramları daha geniş miqyasda tətbiq etməyə, fundamental və tətbiqi tədqiqatları üzvi sürətdə birləşdirməyə imkan verən elmi-istehsalat birlikləri yaradılmalı, “vahid elmi istehsalı” silsiləsinin bütün pillələri birləşdirilməli, tədqiqatların nəticələrinin istehsalatda tətbiqi üçün ən qısa yol tapılmalıdır [1,3].

H.Əliyev 80-ci illərdə elmi idarələrin və ali məktəblərin ictimai elmlər kafedralarının ictimaiyyətçi alimlərin elmi araşdırmalarının aktuallığının və səmərəliliyinin yüksəldilməsi, ictimai elmlər sahəsində aparılan tədqiqatların kompleksliyinin təmin edilməsi fikrini irəli sürürdü.

H.Əliyevin siyasi xadim kimi ən mühüm keyfiyyətlərindən biri də onun uzaqgörənliyidir.

Təxminən 20 il bundan əvvəl o, deyirdi ki, ictimaiyyətçi alimlərin vəzifəsi Azərbaycan xalqının tarixini, onun ədəbiyyat və incəsənətini, keçmişdə olanları dərinləndirən öyrənməlidir.

## ƏDƏBİYYAT

1. *Təhsil qanunvericiliyinə dair normativ hüquqi sənədlər toplusu*. 2012-ci il.
2. *Azərbaycan qəzeti 12 sentyabr*. 1996.
3. *Xalq qəzeti*. 01 fevral 1997-ci il.
4. *Azərbaycan Dövlət Universitetinin 60 illiyi*. Bakı Azər nəşr 1979-cu il səh.24.

## ГЕЙДАР АЛИЕВ И ОБРАЗОВАНИЕ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

дос. Ш.М. Валиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Массово оздоровительных видов спорта  
[shirin.valiyev@sport.edu.az](mailto:shirin.valiyev@sport.edu.az)

**Аннотация:** Научно-техническая революция, создающая глобальный стимул для изготовления новых сложных приборов, по своей скорости, значимости и объему информационного потока является таким процессом, в котором мы должны

уделять особое внимание подготовке глубоко знающих, высококвалифицированных кадров, которые будут контролировать управление этого процесса.

**Ключевые слова:** *Азербайджан, Великий Вождь, Гейдар Алиев, Независимость.*

**HEYDAR ALIYEV AND AZERBAIJANI EDUCATION PhD. I.H. İbrahimli, G.D.**

**ass. prof. Sh.M. Valiyev**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

Department of “Mass health sports”

[shirin.valiyev@sport.edu.az](mailto:shirin.valiyev@sport.edu.az)

**Annotation.** The scientific and technological revolution, which is a global stimulus for the development of new sophisticated devices, is such a process in terms of its speed, importance and volume of information flow that we must pay special attention to training well-

educated, highly qualified personnel to oversee the management of this process.

**Keywords:** *Azerbaijan, Great Leader, Heydar Aliyev, Independence.*

## İDMAN MENECMENTİNDƏ İNFORMASIYA TEXNOLOGİYALARININ ROLU

m.e.d., dos. N.M. Kələntərli, S.F. Əliyeva, İ.T. Kərimli

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası  
[nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az), [sevinj.aliyeva@sport.edu.az](mailto:sevinj.aliyeva@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Məqalədə idman menecmentində informasiya texnologiyalarının rolu və əhəmiyyəti araşdırılır. İdman menecmenti idmanın iş istiqaməti ilə əlaqəli bir təhsil və peşə sahəsidir. İdman menecmenti mühüm idmançı haqqında informasiyanı, idman avadanlığı, oyun qeydləri və s. kimi bir çox cəhəti əhatə edir. Buna görə də idman sənayesinin sürətli inkişafı ilə ənənəvi idarəetmə metodları müasir cəmiyyət üçün uyğun deyil. Bu günlərdə informasiya texnologiyaları işin və idarəetmənin səmərəliliyini əhəmiyyətli dərəcədə artırmağa imkan verir. Bu məqalədə idman menecmentinin səmərəliliyini artırmaq üçün informasiya texnologiyalarından istifadə mövzusunda toxunulur və informasiya texnologiyalarının müasir cəmiyyətdə idman menecmentinin mahiyyətini necə dəyişdirdiyinə dair ümumi məlumat verməyə çalışır.

**Açar sözlər:** *idman menecmenti, informasiya texnologiyaları, idman.*

**Giriş:** İdman menecmenti idmanın iş aspektləri ilə əlaqəli bir təhsil və peşə sahəsidir. Müasir təhsil sistemində idman menecmenti idman elminin fənlərindən biridir. İdman rəhbərliyi idman fənlərində qarşıya qoyulmuş hədəflərə çatmaq üçün idman təşkilatlarının koordinasiyasını öyrənmək üçün idarəetmə nəzəriyyəsi və metodlarından istifadə edir. İdman menecmenti sahəsi çox genişdir. Makro aspekt baxımından idman menecmentinə peşəkar idman, tələbə idmanı, istirahət idmanı, idman marketinqi, hadisə idarəetməsi, təsis idarəsi, idman iqtisadiyyatı, idman maliyyəsi, idman məlumatı və s. daxildir. İdarəetmənin mikro

aspektinə idmançıların vacib məlumatları, idman avadanlığı və oyun qeydləri və s. daxildir. Effektiv idman təlimində çoxlu miqdarda fərqli məlumatın necə idarə olunması, xüsusən idman menecmentinin müxtəlifliyi nəzərə alınmaqla çox vacibdir [1]. Sürətli iqtisadi və sosial inkişafı birlikdə idman sənayesi də son illərdə sürətli inkişaf qazandı. Ənənəvi idarəetmə metodu, getdikcə mürəkkəbləşən idman idarəetmə təcrübələri üçün artıq uyğun deyil. İdman informasiya texnologiyaları kompüter və telekommunikasiya texnologiyalarını birləşdirərək bütün növ rəqəmsal məlumatları toplamaq, işləmək, saxlamaq və yaymaq üçün geniş istifadə olunan vacib bir vasitədir. İdmanda performans və idarəetməni yaxşılaşdırmaq üçün informasiya texnologiyalarından necə istifadə etmək son illərin əsas tədqiqat mövzudur. [2]-də müəllif idman menecmentindəki əsas tətbiqetmələrin aşağıdakı kimi təsvir oluna biləcəyinə işarə etmişdir. Birincisi, informasiya idarəetmə vasitələrinin idman idarəetməsində necə tətbiq ediləcəyi. İkincisi, İnternet və World Wide Web kimi inkişafın təlim və marketinq kimi müəyyən idarəetmə funksiyalarına necə kömək etdiyi. Üçüncüsü, e-ticarətin daha ucuz avadanlıqlarla idmanı daha əlçatan hala gətirməsi.

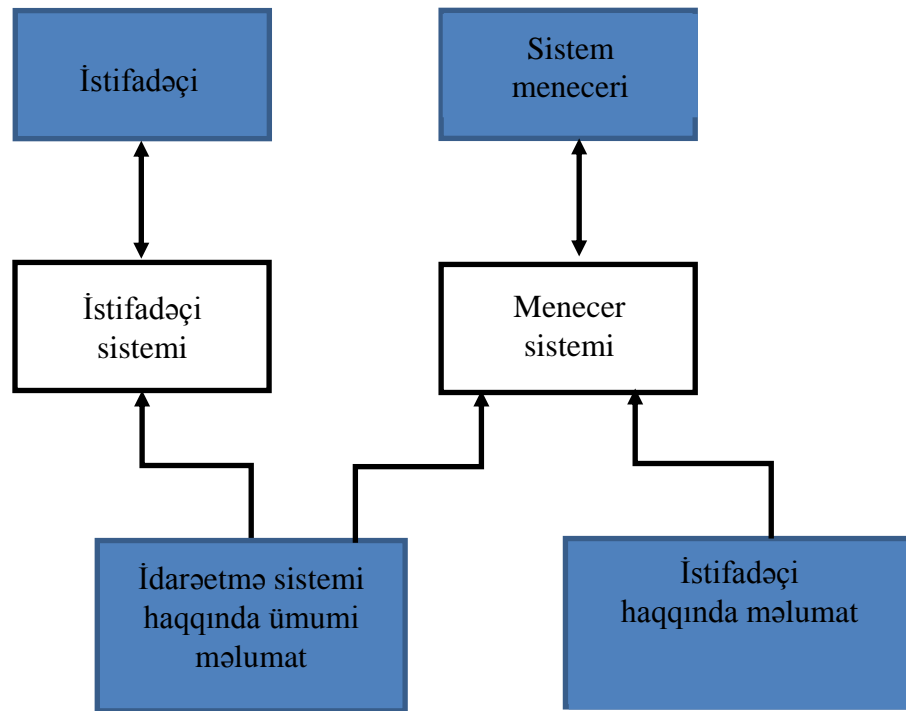
**Tədqiqatın əsas məqsədi** idman menecmenti sahəsindəki informasiya texnologiyalarının əsas tətbiqetmələrini öyrənməkdir. Xüsusilə iki tərəfdən informasiya tətbiqetmələrini tədqiq edirik. Birincisi, idman menecmentində istifadə olunan, idmançı haqqında məlumatları, oyun qeydləri və s. kimi ümumi məlumatları idarə edə bilən bir informasiya idarəetmə sistemini tədqiq edirik. İkincisi, idman idarəetmə məlumat sistemi, əvvəlcə məlumatın

əsas konsepsiyasını və əsas funksiyalarını qı-  
saca təqdim edəcəyik, idarəetmə sistemi, daha  
sonra məlumat idarəetmə sisteminin idman  
idarəetməsində tətbiqini müzakirə edib analiz  
edəcəyik. İnformasiya idarəetmə sistemi, əla-  
qəli təşkilatların effektiv və səmərəli idarə  
olunması üçün lazım olan məlumatları təmin  
edən, üç əsas mənbəyi özündə birləşdirən sis-  
temdir: texnologiya, informasiya və insanlar.  
İnformasiya idarəetmə sistemləri adi informa-  
siya sistemlərindən bir təşkilatın fəaliyyətində  
istifadə olunan digər informasiya sistemlərini  
təhlil etmək üçün istifadə olunmaları ilə fərqlə-  
nir. Ümumiyyətlə, ümumi informasiya idarə-  
etmə sistemi insanlara yönəldilmişdir, kompü-  
ter avadanlığı, kompüter proqramı, şəbəkə ra-  
bitə avadanlığı və digər ofis avadanlığı birləş-  
dirilmişdir ki, bu da informasiyaların toplan-  
masının, ötürülməsinin, işlənməsinin, saxlan-  
masının, yenilənməsinin sürətli və səmərəli  
yolunu istismar və təmin edə bilər. İnformasi-  
ya idarəetmə sistemləri performans və idarə-

etməni yaxşılaşdırmaq üçün bütün sahələrdə  
geniş istifadə olunur [4], [5], [6].

Əmtəə bazarında geniş üstünlükləri olan  
şirkətləri təmin edən bir çox müxtəlif növ in-  
formasiya idarəetmə sistemləri var [7] [8].  
Aşağıda informasiya idarəetmə sistemlərinin  
əsas növləri var. Sistem əməliyyatı işlənməsi  
gündəlik təşkilat əməliyyatlarını toplamaq və  
qeyd etmək üçün istifadə edilə bilər. Bu sis-  
temin tipik imtahanı - satış üçün istismara ve-  
rilməsidir. Menecer dəstək sistemləri ümumiyyə-  
tlə ümumiləşdirilmiş hesabatlarla sürətli giriş  
təmin edən bir hesabat vasitəsi kimi istifadə  
olunur. Mühəsibat, insan resursları və əməliyyatları  
kimi şirkətin bütün səviyyələrindən və  
şöbələrindən gəlir. Office Automation Sistem-  
ləri, müəssisədə ünsiyyətini yaxşılaşdırmaq və  
işçilərin məhsuldarlığını yaxşılaşdırmaq üçün  
geniş istifadə olunur. Office prosedurlarını av-  
tomatlaşdırmağa çalışırlar. Bu sistemlər idarə-  
etmə səviyyələri üçün faydalıdır.

İdman menecmenti idmanın iş istiqaməti ilə əlaqəli bir təhsil və peşə sahəsidir.



Şəkil 1. İnformasiya idarəetmə sisteminin əsas modelini təqdim edirik.

İnformasiyanın idarəetmə sistemləri idman idarəçiliyində geniş istifadə olunur. Təhsil müəssisələrində bir çox tələbələr var, tələbələrin təhsil müəssisələrinə daxil olma və bitirmə tarixləri, semestr zamanı topladıqları qiymətlər, davamiyyət, kollokvium qiymətləri və bəzi digər vacib məlumatların fiziki şəkildə toplanmaması idarəetmə səmərəliliyini çox aşağı salır. Bundan əlavə, bəzi məlumatlar səhvdirsə, ənənəvi əl metodları ilə dəyişdirmək çətin olur. Buna görə də iş və idarəetmə səmərəliliyini artırmaq üçün sürətli inkişaf informasiya texnologiyalarından istifadə etməliyik. Yuxarıdakı idarəetmə səviyyəsini yaxşılaşdırmaq üçün informasiya texnologiyalarından istifadə edilməsinin üstünlüklərini təqdim etdik. İdman rəhbərliyində informasiya texnologiyasından, xüsusən də müxtəlif və çoxlu informasiyaları idarə etmək üçün informasiyanın idarəetmə sistemindən istifadə edə bilərik.

İnformasiya idarəetmə sistemləri son illərdə əksər universitetlərdə həyata keçirilir. Bədən tərbiyəsi şöbəsində məlumat sistemi aşağıdakı sahələrdə istifadə edilə bilər. Müxtəlif kursları və qiymətləndirmələri idarə etmək. Demək olar ki, əksər universitetlər, hər bir tələbə, fiziki kurslar öyrənəcək və buna görə də tələbələr, hər bir tələbə seçimi və hər bir tələbə arasındakı fərqi ilə bağlı müvafiq məlumatlar böyük və mürəkkəbdir. İdman sahəsində idarəetmə sistemi satıcı və ya məhsul təminatçısının məhsul məlumatları haqqında məlumatları idarə etmək üçün kömək edə bilər.

**İdman tədbirlərinin keçirilməsində informasiya texnologiyalarının idman idarəçiliyi vasitəsi kimi istifadəsi.** Bu hissəyə daxildir: idmançı və tamaşaçı axınının tənzimlənməsi üçün məntiqi problemlərin həlli; maliyyə aspektlərinin planlaşdırılması; idman dünyasında baş verən hadisələrin reklam və məlumat komponenti; maliyyə və qanuni sənədləşmə işləri. İdmanın idarə edilməsində istifadəsinin əhəmiyyəti və yüksək iqtisadi təsiri, böyük idman tədbirlərinin təşkilatçıları tərəfindən bu məqsədlər üçün ayrılan xərclərlə sübut olunur. Həm böyük, həm də digər idman tədbirlərində

informasiya texnologiyalarına xərclənən vəsaitlər mühüm yer tutur, yüksək iqtisadi effekt göstərməlidir - bu təşkilatçıların hədəflərindən biridir. İtaliyanın Turin şəhərində 2006 Qış Olimpiya Oyunlarında məlumat dəst-təyi ümumi oyun büdcəsinin 26,1%-ni təşkil edirdi və 2012-ci ildə Londonda bu məqsədlə 417 milyon ABŞ dolları xərclənməsi planlaşdırılırdı. Bu xərclər, yüksək geri ödəmə və tədbirin daha aşağı təxmin edilən xərcləri ilə yanaşı, informasiya texnologiyalarının inkişafının yerli infraquruluca bir növ sərmayə olması və oyunlar mirasının vacib bir hissəsi olması ilə əlaqədardır. Bu gün informasiya texnologiyalarının rolu yalnız genişlənilir. Rusiyada 2014 Qış Olimpiya Oyunlarına hazırlıq zamanı Soçidə idman qurğularının inşası və hazırlanmasına informasiya nəzarəti üçün kompüterləşdirilmiş bir layihə həyata keçirildi ki, bu da bütün Olimpiya layihəsi üçün gündəlik işlərin gedişatını izləməyə imkan vermişdir və fərdi obyektlər üçün Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi bu proqramı yüksək qiymətləndirmişdir [10, 11].

İnformasiya texnologiyaları idman nəticələrini təyin etmək üçün bir vasitədir. İdman nəticələrinin dəqiq qeyd edilməsi, müxtəlif idman sahələri baxımından, o cümlədən idman tədbirləri zamanı çox vacibdir. Bu gün məsafəni (tullanmaq, mərmə atmaq və s.) böyük dəqiqliklə ölçməyə imkan verən GPS texnologiyasına əsaslanan ixtisaslaşdırılmış ümumi stansiyalardan geniş istifadə olunur. Müasir idman zamanlama texnologiyaları (məsələn, başlanğıc qapıları, bitirmə panelləri, foto bitirmə və s.) informasiya texnologiyalarına əsaslanır və elektron tablo sistemi ilə birləşdirilir. İlk dəfə saniyəölçən şəklində informasiya texnologiyası 1896-cı ildə Afinada, kronometre ilə ölçülən ən yaxşı nəticəyə sahib qalib seçilərkən istifadə edildi. 1932-ci ildə Los-Ancelesdə Omega Rəsmi Olimpiya İşçisi oldu. Nəticədə hər başlanğıcda eyni vaxtda 30 həssas kronometr istifadə edildi. Dəqiqlik 0,1 saniyəyə qaldırıldı. 1968-ci ildə, Meksikanın paytaxtı Meksiko şəhərində, finiş xəttini düzəltmək üçün olimpiya hovuzuna bir əlaqə lövhəsi quraşdı-



rıldı. Bunun sayəsində üzgüçülər saniyəölçəni öz barmaqları ilə dayandırır. Ölçmə dəqiqliyi 0,01 C-ə qədərdir. London, 2012, başlanğıcda trasda və hovuzda yanlış başlanğıcları düzəltmək üçün idmançı ayaqlarının başlanğıcda göstərdiyi təzyiqli izləyən sensörlü xüsusi başlanğıc blokları quraşdırılmışdır [3,4].

Birincisi, qərar dəstək sisteminin əsas konsepsiyasını və əsas funksiyalarını qısa şəkilə təsvir edək və sonra idman menecmenti sahəsində qərar qəbul etmə sistemlərinin tətbiq dəstəyi sistemini müzakirə edək və təhlil edək. Qərar tətbiq dəstəyi sistemi, iş və ya təşkilatda qərar qəbul etmək üçün istifadə edilə bilən bir kompüter informasiya sistemidir [9]. Qərar dəstək sistemi, təşkilatda iş idarəetmə və planlaşdırma, əməliyyatların aparılması və planlaşdırılması və tez dəyişə biləcək və bu qədər asanlıqla müəyyənləşdirə bilməyən qərarlar qəbul etməyə kömək edir [10]. Qərar dəstəyi sistemlərinə bilik əsaslı sistemlər daxildir.

Ümumiyyətlə, düzgün dizayn edilmiş bir qərar dəstəyi sistemi, qərar verənlər üçün, real tətbiq kontekstindən fərqli problemləri müəyyənləşdirmək və həll etmək üçün xam məlumatların, sənədlərin, şəxsi biliklərin və ya iş modellərinin birləşməsindən faydalı məlumatları tərtib etməyə kömək etmək üçün nəzərdə tutulmuş interaktiv bir proqram əsaslı bir sistemdir.

Menecer üçün uyğun bir qərar vermək çox vacibdir. İdman rəhbərliyində uyğun bir həll etmək də çox vacibdir. Uyğun bir qərarı necə vermək və düzgün siyasəti necə inkişaf etdirmək olar – hər bir tələbə üçün, hətta bütün ölkə üçün də vacibdir. Bu yaxınlarda, bir neçə il, universitetlərdə və müxtəlif idarəetmə səviyyələrində qərar dəstəyi sistemləri həyata keçirilmişdir. Akademiya üçün hazırlanmış qərar qəbul edən dəstək sistemindən istifadə edərək, fizika təhsili başlığı tələbələr üçün uyğun bir plan və bir neçə tələbə üçün xüsusi bir plan ola bilər. İdman biznesi sahəsində satıcı və ya satış şöbəsinin müdiri, idman mallarının uyğun satış siyasətini inkişaf etdirmək üçün qərar qəbul etmə sistemindən istifadə edə bilər. Be-

lələklə, satıcı satışdan maksimum fayda əldə edə bilər.

**Nəticə:** İdman menecmenti idmançılar haqqında informasiyanı, idman avadanlığı, oyun qeydləri və s. kimi mühüm məlumatlar kimi bir çox aspektləri əhatə edir. Sürətli iqtisadi və sosial inkişafı birlikdə idman sənayesi də sürətlə inkişaf edir. Ənənəvi idarəetmə metodu getdikcə mürəkkəbləşən idman menecmenti üçün artıq uyğun deyil. Bu məqalədə idmanın bütün istiqamətlərində işin və idarəetmənin səmərəliliyini artırmaq üçün informasiya texnologiyalarından istifadə üsulları, idarəetmə metodları təqdim olunur. İdman idarəetməsindəki hər cür informasiyanı idarə etmək üçün xüsusi bir informasiyanı idarəetmə sistemi tətbiq oluna bilər və qərar dəstəyi sistemi müvafiq menecerlərə ən məlumatlı rəy təqdim edə bilər.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Hur Y., Ko Y.J., Valacich J.** *A structural model of the relationships between sport website quality, E-satisfaction, and E-loyalty.* Journal of Sport Management. 2007, 3, 458–473.
2. **Turner P.E., Shilbury D.** *The impact of emerging technology in sport broadcasting on the preconditions for Interorganizational Relationship (IOR) formation in professional football.* Journal of Sport Management 24, 10–44 (2010).
3. **Li S., Sun J.** *Design of elite sports team management information system.* In: International Workshop on Intelligent Systems and Applications, pp. 1–4. IEEE Computer Society, Washington, D. C. (2009).
4. **Yi P.** *Design and implementation of sport training management information system for high education sports team.* In: International Conference on Educational and Information Technology, 2010, pp. 356–359. IEEE Computer Society, Washington, D.C.
5. **Shi Q., Yang T.** *Design and development of management system for reserve talents of competitive sports.* In: The Second In-

- ternational Conference on Computer Modeling and Simulation, 2010, pp. 491–493. IEEE Computer Society, Washington, D.C.
6. **Lin S.** *Research on evaluation system on university sports team management.* In: The third International Conference on Communication Software and Networks, 2010, pp. 766–769. IEEE Computer Society, Washington, D.C.
  7. **Breuer N.E., Cabrera V.E., Ingram K.T., Broad K., Hildebrand P.E.** *AgClimate: a case study in participatory decision support system development.* *Climatic Change* 2008, 87, 385–403.
  8. **Hur Y., Ko Y.J., Valacich J.** *A Structural model of the relationships between sport website quality, e-satisfaction, and e-loyalty.* *Journal of Sport Management*, 2011 25(5), 458-473.  
<https://doi.org/10.1123/jsm.25.5.458>
  9. **Петров П.К.** *Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта.* *Современные проблемы науки и образования.* 2014, № 6.
  10. **Лебедев О.А.** *ИТ рынок в России.* Макаров Т.Н., Соболева Ю.П., Дрогавцева Е.В. *Состояние и перспективы развития рынка информационных технологий в России.* Орловский государственный институт экономики и торговли. Орёл, 2015, 37с.
  11. **Vanessa Ratten.** *Journal of High Technology Management Research,*  
<https://doi.org/10.1016/j.hitech.2020.100383>.

## РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ

д.м.н., доц. Н.М. Калантарли, С.Ф. Алиева, И.Т. Керимли

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций  
[nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az), [sevinj.aliyeva@sport.edu.az](mailto:sevinj.aliyeva@sport.edu.az)

**Аннотация:** В статье исследуются роль и значение информационных технологий в спортивном менеджменте. Спортивный менеджмент - это образовательная и профессиональная область, связанная со сферой деятельности в спорте. Спортивный менеджмент охватывает многие аспекты, такие как информация о спортсменах, спортивном снаряжении, игровых рекордах и многом другом. Поэтому в условиях стремительного развития спортивной индустрии традиционные методы управления не подходят для современного общества. В

настоящее время информационные технологии могут значительно повысить эффективность работы и управления. Данная статья затрагивает тему использования информационных технологий для улучшения эффективности управления спортом, а также пытается дать обзор как информационные технологии меняют характер управления занятием спортом в современном обществе.

**Ключевые слова:** спортивный менеджмент, информационные технологии, спорт.

## ROLE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN SPORT MANAGEMENT

Sc. D., ass. prof. N.M. Kalantarli, S.F. Aliyeva, I.T. Kerimli

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Sports management and communication  
[nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az), [sevinj.aliyeva@sport.edu.az](mailto:sevinj.aliyeva@sport.edu.az)

**Annotation:** The article examines the role and importance of information technology in sports management. Sports management is an educational and professional area related to the field of activity in sports. Sports management covers many aspects such as information about athletes, sports equipment, game records and more. Therefore, in the conditions of the rapid development of the sports industry, traditional management methods are not suitable for modern society. Nowadays, information

technology can significantly improve the efficiency of work and management. This article addresses the topic of using information technology to improve the efficiency of sports management, and also tries to provide an overview of how information technology is changing the nature of sports management in modern society.

**Keywords:** *sports management, information technology, sports.*

## MANAGING INNOVATION IN GYMNASTICS – INTRODUCING THREE NEW DISCIPLINES (TEAMGYM, GYMNASTICS FOR ALL AND PARKOUR) IN AZERBAIJAN

Sh.Y. Yolchuyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport  
Department of Sport management and communication  
[shafiga.yolchuyeva2019@sport.edu.az](mailto:shafiga.yolchuyeva2019@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation:** It is really difficult for new sports disciplines to become popular and recognized nationally and internationally. The first stage in the development of any sports discipline requires many professional enthusiasts with inspiration, clear ambition and enthusiasm to promote sports innovation.

The new gymnastics disciplines TeamGym, gymnastics for all (GfA) and Parkour also face this difficult situation as they were recently incorporated into the activities of the Azerbaijan Gymnastics Federation (AGF).

**Keywords:** *Innovation, new gymnastics disciplines, TeamGym, Gymnastics for All (GfA) and Parkour.*

Becoming popular and recognized on national and international level is really challenging for new sport disciplines. A lot of professional enthusiasts with inspiration, exact ambition and passion to work on promotion of sport innovation are needed in the first stage of any sport disciplines` development.

The new gymnastics disciplines TeamGym, Gymnastics for All (GfA) and Parkour also face this challenging situation as they have been included to the activity of the Azerbaijan Gymnastics Federation (AGF) recently. Gymnastics for All (GfA) can be identified as the foundation for all sports, as it promotes coordination, teamwork and versatility. It involves recreational activities for all age groups in particular in the fields of gymnastics, dance, gymnastics equipment and team sports. These

practices take into account also the different national and cultural characteristics. There are two major events held by the International Gymnastics Federation (FIG): the World Gymnastrada and the World Gym for Life Challenge [6]. Also it should be mentioned that Technical Committee of the European Gymnastics also holds three Gymnastics for all Festivals-EUROGYM, European Gym for Life Challenge and Golden Age Gym Festival (European Gymnastics, Gymnastics for All. This sport which is a competitive gymnastics discipline was founded in Azerbaijan in 2015 with the participation of the Azerbaijani gymnasts in the 15th World Gymnastrada organized in the City of Helsinki, Finland in 2015 [1].

TeamGym is a team sport that takes place in three disciplines: Floor, Tumble and Trampet. All three disciplines require good coordination and an outstanding technique with difficult acrobatic and gymnastic skills [7]. The inclusion of this gymnastics discipline - TeamGym into the developmental activities of AGF was decided in the beginning of 2018 [1]. It should be noted that TeamGym was only recognized by European Gymnastics, this means only Europeans represent this gymnastics discipline.

As for Parkour, this gymnastics discipline can be summed up as the art of moving from one stage to another by respecting one main principle: efficiency and fluidity. There are two categories, Speed and Freestyle. In the Speed race, competitors must clear obstacles as quickly as possible in order to cross the finish line as quickly as possible. At the Freestyle event, competitors use the obstacles to demonstrate their style and imagination while

their technical success is judged [3]. Parkour, the works on this gymnastics discipline has been carried out by Azerbaijan Gymnastics Federation since May of 2019 [3].

Taking into account that the three new disciplines in gymnastics are new to Azerbaijan and thus considered sporting innovations in the national context, it is needed to define sports innovations first. I define sport innovation as any form of change, new idea or novelty in a sports context. Viewing sport innovation from this viewpoint means taking a multi-faceted and interdisciplinary approach to highlighting how innovation is produced and made usable in the sense of sport. These include but are not limited to, topics such as product and service innovation, process innovation, organizational innovation, structural innovation, policy innovation and social innovation.

In the introduction phase of the new gymnastics disciplines there are only a few coaches and gymnasts engaged, there is a lack of national/international events [4]. The challenge is how to promote those new gymnastics disciplines to a broader audience in Azerbaijan. Also, bringing new sport and promoting it into new country is economically demanding. The upcoming research will be dedicated to how to develop new sports and which actors are important and beneficial in this process will be able to be involved. In addition, this research will find out which stakeholders might have an interest in fostering sporting innovation like governing bodies, equipment manufacturers in these gymnastics disciplines who wish to sell their equipment and gymnasts wanting to level up from amateurs or semi-professionals to professionals, clubs wanting to develop professionally and sponsors aiming to reach out to a broader market by help of the new sporting disciplines. To facilitate this research, a comparison between Azerbaijan and other countries where the above-mentioned gymnastics disciplines are successfully developed, will be made. This will help to extract strategies and managerial actions by national federations used to make the new gymnastic disciplines popular. It also would shed light on

the challenges those national federations faced in the process.

The literature review will cover (1) innovation theories and their relevance to the sporting environment (2) the notion of value-capturing through innovation by means of attracting stakeholders, (3) characteristics of national sporting systems, strategies and managerial actions for the purpose of facilitating international comparison.

There will be searched case studies in various sport disciplines in which innovations were fostered. According to that strategies in innovation, it will be discussed during the interviews with professionals involved in the three new gymnastics disciplines – Gymnastics for All (GfA), TeamGym and Parkour whether the considered innovation strategies can be applied to the mentioned gymnastics disciplines or not.

Also research aims to search value capturing in these three gymnastics fields. For understanding the process of value capturing and how it works, the author will use the example of the network of value capturers in football club management developed [5]. According to that chain of value capturers, there will be distinguished which of value capturers will be applicable in Gymnastics for All (GfA), TeamGym as well as Parkour. Value capturers may include teams, sporting competitions, club, gymnasts, event arena & facilities, merchandising, supporters, club members, media, sponsors, local communities. As a result of a lot of interviews, there will be exact answer which of these value capturers are available and can be involved in the development of the three new gymnastics disciplines.

As it was mentioned before that the author has opportunity to take interview from managers who can inform us what strategy have been chosen and what lacks within this strategy as well as which challenges they are facing in the development of the Gymnastics for All (GfA), Teamgym and Parkour.

As Gymnastics for All (GfA), TeamGym and Parkour are a young gymnastics discipline and very little information is available in written sources in Azerbaijan, most of the valuable

information within this research will be received from interviews with managers from AGF, promoters of the sport, clubs, coaches who are promoting the new disciplines. The interviews will be organized face to face and recorded and translated to English as some interviewees will use their native language.

The research on the three new gymnastics disciplines – Gymnastics for All (GfA), TeamGym and Parkour will utilize a qualitative approach. As the author of the research is working in Azerbaijan Gymnastics Federation (AGF), it needs to be noted that there is an opportunity to make the interviews with professionals like coaches, sport managers, individuals from marketing who are involved within these gymnastics disciplines. Also, there will be access to the Statistics about how many gymnasts practice these gymnastics disciplines, how many coaches are working and statistic for comparison the development level of Gymnastics for All, TeamGym and Parkour in Azerbaijan and other countries. Besides, the information will be searched on the internet as well.

#### REFERENCE

1. *Azerbaijan Gymnastics Federation (AGF), Gymnastics for all: Disciplines*. Retrieved from <https://agf.az/en/disciplines/gym4all/>
2. *Azerbaijan Gymnastics Federation (AGF), TeamGym: Disciplines*. Retrieved from <https://agf.az/en/disciplines/tg/>
3. *Azerbaijan Gymnastics Federation. Parkour: Disciplines*. Retrieved from <https://agf.az/en/disciplines/pk/>
4. *Azerbaijan Gymnastics Federation, Milestones. Stages of development*. Retrieved from <https://agf.az/en/about/history/>.
5. **Dolles H., Söderman S.** *The network of value captures in football club management: a framework to develop and analyse competitive advantage in professional team sports*. In Dolles, H., & Söderman, S. (Ed.), *Handbook of Research on Sport and Business*: 2013, 367-395. Northampton: Edward Elgar.
6. *European Gymnastics, Discipline: Gymnastics for All*. Retrieved from <https://www.europeangymnastics.com/discipline/gymnastics-all/intro>
7. *European Gymnastics, Discipline: TeamGym*. Retrieved from <https://www.europeangymnastics.com/discipline/teamgym/intro>
8. *International Gymnastics Federation (FIG) Discipline: Parkour*. Retrieved from <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-pk.php>.

### УПРАВЛЕНИЕ ИННОВАЦИЯМИ В ГИМНАСТИКЕ - ВНЕДРЕНИЕ ТРЕХ НОВЫХ ДИСЦИПЛИН (“ТЕАМГУМ”, ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ И ПАРКУР) В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

Ш.Ю. Ёлчуева

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций  
[shafiga.yolchuyeva2019@sport.edu.az](mailto:shafiga.yolchuyeva2019@sport.edu.az)

**Аннотация:** Статья популярным и признанным на национальном и международном уровне действительно сложно для новых спортивных дисциплин. На первом этапе развития любых спортивных дисциплин необходимо много профессиональных энтузиастов, обладающих вдохновением, четкими амбициями и страстью для работы по продвижению спортивных инноваций.

Новые дисциплины гимнастики TeamGym, Гимнастика Для Всех (GfA) и Parkour также сталкиваются с этой сложной ситуацией, поскольку недавно были включены в деятельность Федерации гимнастики Азербайджана (AGF).

**Ключевые слова:** *Инновации, новые дисциплины гимнастики, “TeamGym”, Гимнастика Для Всех (GfA) и Паркур.*

## GİMNASTİKADA İNOVASİYANIN İDARƏ OLUNMASI – AZƏRBAYCANDA ÜÇ YENİ GİMNASTİKA NÖVLƏRİNİ (TEAMGYM, GİMNASTİKA HAMI ÜÇÜN, PARKUR) TƏQDİM ETMƏK

Ş.Y. Yolçuyeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
İdman Menecmenti və kommunikasiya kafedrası  
[shafiga.yolchuyeva2019@sport.edu.az](mailto:shafiga.yolchuyeva2019@sport.edu.az)

**Annotation:** Milli və beynəlxalq səviyyədə məşhur olmaq və tanınmaq yeni idman sahələri üçün həqiqətən çətindir. Hər hansı bir idman intizamının inkişafının ilk mərhələsində idman yeniliyinin təşviqi üzərində işləmək üçün ilham, dəqiq ehtirasa sahib bir çox peşəkar həvəskara ehtiyac var. “TeamGym”, Gimnastika hamı üçün (GfA) və Parkur adlı

yeni gimnastika fənləri də bu yaxınlarda Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının (AGF) fəaliyyətinə daxil olduqları üçün bu çətin vəziyyətlə qarşılaşırlar.

**Açar sözlər:** *İnnovasiya, yeni gimnastika növləri, “TeamGym”, Gimnastika hamı üçün (GfA) və Parkur.*

## İNGİLİS DİLİNİN TƏDRİSİNDƏ MƏDƏNİYYƏTLƏRARASI SƏRİŞTƏNİN FORMALAŞDIRILMASI ZAMANI DİL MATERİALLARININ İSTİFADƏSİNDƏ MOTİVASİYAƏDİCİ STRATEGİYALAR

p.ü.f.d., dos. S.R. İmanova

Azərbaycan Dillər Universiteti  
[sevda.imanova11@gmail.com](mailto:sevda.imanova11@gmail.com)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** İngilis dilinin tədris prosesi ümumilikdə kommunikativ-funksional prinsipi əsaslanmalıdır. Şifahi nitqin tədrisi məqsədyönlü, sistemli, addım-addım olmalıdır ki, bu da bu prosesin effektivliyini artırmağa kömək edəcəkdir. Təhlildə elmi ədəbiyyatdan əldə edilən faktlara çox diqqət yetirilir. Müəllif tədqiqatçıların işinə istinad edərək mədəniyyətlərarası səriştənin rolunu açmağa çalışır və bunun vacibliyini də vurğulayır.

**Açar sözlər:** *mədəniyyətlərarası səriştə, strategiya, meyar, dil, söz.*

Müasir dövrdə xarici dillərin tədrisinin əsas məqsədi tələbələrdə mədəniyyətlərarası səriştənin və onun tərkibinə daxil olan tolerantlıq, digər mədəniyyət və xalqların nümayəndələrinə qarşı hörmət göstərmək, eləcə də açıq olmaq kimi keyfiyyətlərin formalaşdırılmasıdır.

Mükəmməl mədəniyyətlərarası ünsiyyət qurmaq və qarşılıqlı anlaşma əldə etmək üçün hər bir mütəxəssis professional kommunikasiya sahəsində xarici dilə yiyələnməklə bərabər mədəniyyətlərarası səriştəyə də malik olmalıdır.

Rus alimləri Y.M. Verşagin və V.Q.Kostomarov bu səriştəni belə səciyyələndirir: “Mədəniyyətlərarası səriştə iki müxtəlif milli mədəniyyətə məxsus iştirakçının ünsiyyət aktında adekvat və qarşılıqlı anlaşmasıdır [1, s.26].”

Mədəniyyətlərarası kommunikasiya sahəsində səriştəli olan ixtisasçı üçün hansı keyfiyyətin daha vacib olması məsələsində də tədqiqatçıların fikirləri müxtəlifdir. Amerika təd-

qiqatçıları sorğu aparmış və mədəniyyətlərarası səriştənin mühüm keyfiyyətlərini əhəmiyyət dərəcəsinə görə belə ardıcılıqla yerləşdirmişlər:

- 1) mədəniyyətlərarası məlumatlılıq;
- 2) digər mədəniyyətlərə hörmət;
- 3) özünüdərk;
- 4) kommunikativ bacarıqlar;
- 5) empatiya;
- 6) düzgün ustanovka;
- 7) xarici dil bilmək;
- 8) adaptasiya qabiliyyəti və uyusqanlıq [2, s.128].

Mədəniyyətlərarası səriştə dil və mədəniyyətin birgə öyrənilməsinə sosiomədəni yanaşma çərçivəsində, müxtəlif geosiyasi, regional, dini, milli, etnik icmalar, eləcə də sosial submədəniyyətlərə mənsub fərqli mədəniyyət nümayəndələri kimi çıxış edən insanların qarşılıqlı əlaqə qurmaq qabiliyyəti və bacarığı kimi başa düşülür. Mədəniyyətlərarası qarşılıqlı ünsiyyətdə olan müsahiblər bir-birlərindən aşağıdakı cəhətlərə görə fərqlənə bilirlər:

- dəyərlərə əsaslanan dünyagörüşü;
- həyat tərzi;
- verbal və qeyri-verbal ünsiyyət modelləri.

Mədəniyyətlərarası səriştə deyərkən biz tələbənin ünsiyyətə psixoloji hazırlığı (maraq, motivasiya, qorxu hissənin olmaması), nitq vərdişlərinə yiyələnmənin müəyyən səviyyəsi və ən əsası dili öyrənilən ölkə haqqında zəruri sosiomədəni biliklərə yiyələnmə nəzərdə tuturuq. Xarici dildə mədəniyyətlərarası səriştənin formalaşdırılması ilə bağlı motivasiya məsələləri tədqiqatçıların diqqət mərkəzində dayanan ən vacib problemlərdən biridir.

Xarici dilin tədrisində mürəkkəb bir fenomen olan motivasiya özündə üç aspekti əhatə edən funksiyaları reallaşdırır [3]:



- motivasiyalı tələbə dil və mədəniyyətə yiyələnərək uğur qazanmaq üçün güclü bir istək və hədəfə malikdir;
- motivasiyalı tələbə dil üzərində işləmək üçün səy göstərir, ev tapşırığını məhsuldar və səmərəli şəkildə yerinə yetirmək, daha çox məlumat əldə etmək üçün əlavə materiallardan istifadə etmək imkanları axtarır;
- motivasiyalı tələbə xarici dil və mədəniyyəti öyrənmə prosesindən zövq alır.

Qətiyyət, səy və zövq almaq kimi bu üç keyfiyyət motivasiyalı tələbəni fərqləndirən cəhətdir. Qeyd olunan keyfiyyətlər ayrı-ayrılıqda motivasiyanı xarakterizə etmək üçün kifayət deyil. Bəzi tələbələr cəhd göstərirlər, amma xarici dili öyrənməkdən həzz almırlar. Digərləri isə xarici dili öyrənmək istəyinə malikdirlər, lakin hər hansı bir amil onların səy göstərməsinə mane olur.

Mədəniyyətlərarası səriştənin formalaşdırılması zamanı dil materiallarından düzgün istifadə uğurlu nəticələrin əldə edilməsinə zəmin yaradır. Bu zaman dil materiallarının motivasiyaedici olması xüsusilə vacib sayılır. J.Turner və S.Parisin təqdim etdiyi aşağıdakı altı "Cs" formullu motivasiya növlərinə nəzər salaq:

1. Seçim (choice);
2. Həvəsləndirmək (challenge);
3. Nəzarət (control);
4. Əməkdaşlıq (collaboration);
5. Məna sintezi (constructing meaning);
6. Nəticə əldə etmək (consequences) [4].



Mədəniyyətlərarası səriştənin koqnitiv aspekti aşağıdakı doqquz komponentdən ibarətdir:

1. Səlis nitq (fluency);
2. Lüğət ehtiyatı (vocabulary);
3. Zəngin dünyagörüşü (world knowledge);
4. Motivasiya (motivation);
5. Məqsədlərin və hədəflərin müəyyənləşməsi (purposes, goals);
6. Koqnitiv və meta – koqnitiv strategiyalar (cognitive and meta-cognitive strategies);
7. Dil bilikləri (linguistic knowledge);
8. Diskursa dair biliklərin formalaşdırılması (discourse knowledge);
9. Mətnin özündə ehtiva etdiyi məlumatlara inteqrasiya (integrating non-print information with text).

Ali məktəbdə təhsil alan tələbə gənclərin yaş dövrü şəxsi keyfiyyətlərin və hisslərin fəal inkişafı və xarakterinin formalaşması dövrü hesab edilir. Buna görə də müəllimlər hər kurs tələbələrinin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alırlar. Tələbələrin xarici dildə təlim materiallarının məzmununu qavraması üçün əsas şərtlərdən biri, yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, onların motivasiya hazırlığıdır. Təlimin uğuru yalnız xarici amillərdən deyil, tələbələrin fərdi-psixoloji və psixofizioloji xüsusiyyətlərindən aslıdır. İndi gənclər yüksək emosionallıqları, hisslərini açıq ifadə etmələri, həyata fəal münasibətləri və ünsiyyətəil olmaları ilə fərqlənirlər. Xarici dilin öyrənilməsi prosesində tələbələrin oxu fəaliyyətinin təcrübədə təhlili göstərdi ki, təsviri-nəqli xarakterli mətnlərdən daha çox oxunmuş materialın psixoloji məzmununu gəncləri daha çox həyəcanlandırır və motivasiya edir.

İngilis dili dərslərində tələbələrdə mədəniyyətlərarası səriştəni formalaşdırmaq üçün motivasiyanı artırmaq məqsədilə monotonluqdan təkrar qaçmaq, dil materiallarının düzgün seçimini etmək, lüğət tərkibinin zənginləşdirilməsində mühüm rolə malik olan autentik materiallardan istifadəyə geniş yer vermək məqsədəuyğundur. Məlum materiallar vasitəsilə auditoriya ilə dili öyrənilən (ingilis dili) xalqın real həyatı və mədəniyyəti arasında olan boşluğu doldurmaq imkanı verir. Bu zaman müxtəlif növ tapşırıqlardan istifadə edərək prosesi

elə təşkil etmək lazımdır ki, hər bir tələbə bütün fəaliyyət növlərində fəal olmaq üçün səy göstərsin.

Autentik materialları dinləyib və ya oxuduqdan sonra müəllim digər produktiv kommunikatativ bacarıqlara yiyələnmək məqsədi ilə danışmaq və yazı prosesinə aid edilən diskussiyalar, rollu oyunlar, təqdimatlar, esselər, şəxsi fikirlərin öyrənilməsi, mədəniyyətlər, nitq üslubları, zarafatlar və deyimlər arasında mövcud olan fərqlərin müqayisəsi kimi tapşırıqlardan istifadə etməlidir.

Tədris prosesində tələbələrin mövqe və münasibətlərini bildirməklə əlaqəli mövzular əsasında inşaların yazılması tövsiyə edilir. Bu zaman linqvistik və ritorik vasitələrin yazılı və şifahi nitqdə istifadəsi məsələləri diqqətdə saxlanılmalıdır.

Bu münasibətlə A.Məmmədov, M.Məmmədov yazır: “Diskurs insanın koqnitiv mexanizminin ümumi aspektlərini izah edərək, universal və mədəni konseptlər arasında əlaqə yaradır. Eyni universal konsept və onun linqvistik və ritorik representasiyalarının inferensiyası, başa düşülməsi və şərhə həm bir mədəniyyətə aid diskursda, həm də çoxmədəniyyətli diskursda fərqli ola bilər. Buna görə də hər iki növ konsept diskursda kommunikatativ dinamizmin ən əsas mənbəyidir. Bu fərqlərin səbəbi dil ilə mədəniyyət arasında münasibətlərin hər bir dil faktında çox spesifik olmasıdır” [5, s.99].

Dil materialları ilə bağlı motivasiyaedici suallardan bəhs edərək T. Raphaelin təqdim etdiyi “QARs” strategiyasının adını çəkmək olar [6].

Bu termin “Sual - Cavab Əlaqələri” (Question–Answer Relationships (QARs)) adlanır və mədəniyyətlərəsə səriştənin formalaşdırılması zaman bu başlığa daxil olan dörd motivasiyaedici strategiya ön planda dayanır:

1. Həmin an (Right there);
2. Düşün və araşdır (Think and search);
3. Müəllif və siz (Author and you);
4. Mənim öz fikrim (On my own).

Məsələ ondadır ki, haqqında bəhs etdiyimiz bu assosiasiyalar bədii diskursda mədəni konsept olaraq bəzən bir xalqın hüdudlarını aşaraq digər mədəniyyət sferasına da daxil

olur. Bu faktor üçün mühüm məsələlərdən biri də həmin metaforaların koqnitiv modelin periferiya sahəsinə deyil, mərkəzi mövqedə yer alması ilə bağlıdır.

Beləliklə, mətni göndərən şəxs diskursda universal konseptləri və onların müəyyənləşdirici parametrlərini representasiya etmək üçün linqvistik (isimlər, felin zaman formaları, məkan və zaman zərfləri, işarə, şəxs və mənsubiyyət əvəzlilikləri, artikllər, şəkilçilər və s.) və ritorik (metafor, metonimiya və s.) vasitələrdən istifadə edir. Bu linqvistik və ritorik vasitələri əslində konseptuallaşma alətləri kimi nəzərdən keçirmək olar. Konseptuallaşma prosesinin, ilk növbədə, müxtəlif dillərə və mədəniyyətlərə mənsub diskurslarda reallaşması maraqlıdır [5, s.72].

Qeyd etdiyimiz kimi, bu gün ingilis dilinin tədrisinin əsas məqsədlərindən biri dilöyrənənlərdə mədəniyyətlərəsə səriştənin formalaşdırılmasıdır. Bu da dilöyrənənlərin xarici dilin təbii ünsiyyət vasitəsi olan situasiyada verbal və qeyri-verbal ünsiyyət bacarıqlarının inkişaf etdirilməsini nəzərdə tutur. Burada həm dil sisteminin, həm də həmin sistemin müxtəlif kommunikatativ situasiyalarda tətbiq edilməsi normalarının dilöyrənənlər tərəfindən mənimsənilməsi olduqca vacibdir.

Əlbəttə, burada motivasiyanın rolu bir-mənalı şəkildə nəzərə alınmalıdır. Dilöyrənən oxunulan mətni başa düşməli və onun məzmunu şifahi və ya yazılı şəkildə başqasına başa sala bilməlidir. Bu vəhdəti nəzərə almadan xarici dili öyrətmək və öyrənmək normal hesab oluna bilməz.

Qeyd edək ki, əgər kimsə bacarıqlı (well rounded) kommunikator olmaq istəyirsə bu zaman dörd bacarığın hər birindən məlumatlı olmalıdır. Bu bacarıqlar danışmaq, oxu, yazı, dinləmə hesab olunur. Bunları qısa olaraq, “LSRW” də adlandırılır. Bu dörd bacarığın istifadəsi kommunikatorları real həyat hadisələri barədə fikir yürütmək, hiss və həyəcanlarını bölüşdürmək kimi vacib məsələlərdə daha motivasiyalı edir.

Mətnlər seçilərkən onların çətinlik dərəcələrindən daha çox dilöyrənənlərin maraqlarına daxil olması, səviyyəsi və s. nəzərə alınmalıdır. Onların zəif və güclü tərəfləri aşkara çıxarılmalıdır.

Müəllim dil materialını təqdim edərkən nitqimizə əlavə rəng, orijinallıq qatan metaforalardan istifadə edə bilər. İngilis dili dərslərində mədəniyyətlərarası səriştəni formalaşdırmaq məqsədi ilə müxtəlif mədəniyyətlərin bənzərliyi və ya əksinə fərqli cəhətlərinə, assimilyasiyasına dair mövcud metaforalardan istifadə məqsədəuyğundur. “Melting Pot” (ərimə qazanı), “Tributary streams” (çayın axını) və ya “Garden Salad” (bağ salata) kimi metaforalardan istifadə etməklə Amerikada mövcud bir çox mədəniyyətlərin harmonik assimilyasiyası nəticəsində ümumi bir mədəniyyətdə birləşməsi haqqında məlumat verərkən bir çox məqamlara toxuna bilər. Daha sonra “Cultural Shock” metaforası ilə bağlı autentik materiallar üzərində müxtəlif yanaşma və metodlardan istifadə üçün geniş imkanlar verir. Bu məfhumun izahını ilk dəfə antropoloq Kalervo Oberg Brazilyada Rio-de Jeneyro Qadınlar Klubunda 1954-cü ildə çıxışında vermişdir [7].

Mədəniyyət şoku adlı psixoloji vəziyyət bir neçə fazalardan ibarətdir:

1. Bal ayı fazası (The honeymoon stage);
2. Razılaşmağa çalışma fazası (The hostility and irritability);
3. Öyrəşmə fazası (The gradual adjustment);
4. Adaptasiya fazası (The adaptation).

Bununla bərabər, leksik-qrammatik tapşırıqların yerinə yetirilməsi vacibdir. Sözü gədən səriştənin formalaşdırılmasında aşağıdakı suallar ətrafında düşünmək məqsədəuyğundur:

1. Who?
2. What?
3. Where?
4. When?
5. How?
6. Why?

Çalışmaq lazımdır ki, şifahi nitqin inkişaf etdirilməsi və uğurlu ünsiyyətə dəstək üçün nəzərdə tutulmuş mövzular yuxarıda sadaladığımız suallar ətrafında qurulsun.

Ali məktəblərdə mədəniyyətlərarası səriştənin formalaşdırılması məqsədilə istifadə edilən çalışmalar tələbələrə müvafiq rollarda çıxış etməyə stimullaşdırmalı, kommunikativ bacarıqların inkişaf etdirilməsi üçün məqsədəuyğun olmalıdır. Əsas məna daşıyan leksik va-

hidlər artıq müzakirədən əvvəl keçirilməlidir. Diskussiyanın səlisliyi üçün bəzi terminlərin müəllim tərəfindən lövhədə qeyd edilməsi məqsədəuyğundur.

Yerinə yetirilən kommunikativ yönümlü çalışmaların növlərinə nəzər salaraq, aşağıdakıları vurğulamaq məqsədəuyğundur:

- İntensiv danışıq çalışmalarları. Bunlar sürətli danışıq dəstəkləyir.
- Söhbət çalışmalarları. Bu çalışmalarla birgə ünsiyyətə əsaslanan dialoji nitq nəzərdə tutulur.

Burada müəllimin replikası onları istiqamətləndirir və onlara struktur-sintaktik baxımdan nitqlərini qurmağa köməklik göstərir [8].

Bundan əlavə, müəllimin həvəsləndirici replikaları üslubi xarakterli məlumatın əks etdirilməsi üçün şərait yaradır. Bu da kommunikativ situasiyalar və hadisə iştirakçılarının ictimai rolları ilə bilavasitə bağlı olan məsələdir.

Nəhayət, dilöyrənənlər yetəri səviyyəyə çatdıqda geniş raportlar, monoloji şərhələr və s. ifadə edərək, şifahi nitq ünsiyyətində fəal iştirak edirlər.

Təhsil alanlar daha çox kreativlik tələb edən tapşırıqları yerinə yetirməyə üstünlük verirlər. Bu tip tapşırıqlar tənqidi təfəkkürün inkişaf etdirilməsini təmin edir və ümumilikdə dil tədrisi prosesini səmərəli şəkildə təşkil etməyə və uğurlu nəticələri əldə etməyə imkan verir. Xarici dili tədris edən müəllim tələbələrin ünsiyyət prosesində konsensus əldə etmək bacarığının inkişaf etdirilməsinə istiqamətləndirməlidir.

Xarici dilin tədrisi prosesində mədəniyyətlərarası səriştəni formalaşdırarkən iş kommunikativ yönümlü təşkil edildikdə təhsil alanların sayı, nə dərəcədə motivasiyalı olmaları, yaş həddi, ümumi bilikləri, fərdi xüsusiyyətləri mütləq nəzərə alınmalıdır. Belə ki, müzakirələr, rollu oyunlar, debatlar və digər fəaliyyət növləri qeyd etdiyimiz faktorlara uyğun olaraq, elə təşkil edilməlidir ki, dərslərdə iştirak edən bütün tələbələr maksimum dərəcədə faydalana bilsin.

Beləliklə, mədəniyyətlərarası səriştənin formalaşdırılmasında istifadə edilən dil mate-

riallarının təqdimatı ilə bağlı strategiyalar tələbələrin yaş, maraq və ehtiyaclarına uyğun şəkildə qurulmalıdır. Bu da öz növbəsində motivasiya fonunda verilən materialların yaxşı mənimsənilməsi üçün imkan yaradır.

**Mövzunun aktuallığı.** Leksik vahidlərin və qrammatik strukturların mənimsənilməsi, ümumilikdə dil faktlarının yerli-yerində işlədilməsi ünsiyyəti daha anlaşılıqlı edir və kommunikasiya prosesinin uğurla başa çatmasına bilavasitə yardımçı olur. Bu baxımdan ingilis dilinin tədrisində mədəniyyətlərarası səriştənin formalaşdırılması zamanı motivasiyaedici strategiyaların istifadəsinə geniş yer verilməsi təxirəsalınmaz hesab olunur. Məqaləmizin mövzusunun aktuallığı da bununla bağlıdır.

**Elmi yeniliyi.** Məqalənin elmi yeniliyi dil materiallarının təqdimatı zamanı motivasiyaedici strategiyaların araşdırılması və təhlilidir. Eyni zamanda bu strategiyaların mədəniyyətlərarası səriştənin uğurla həyata keçirilməsinin zəruriliyi nəzərə alınmalıdır.

**Praktik əhəmiyyəti.** Məqalənin təcrübi əhəmiyyəti əldə edilmiş nəticələrin tədris prosesində istifadəsi ilə səciyyələnir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Верещагин Е.М., Костомаров В.Г.** *Язык и культура*; Лингвострановедение

## МОТИВИРОВАННЫЕ СТРАТЕГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИНГВИСТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ В ФОРМИРОВАНИИ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ В ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

д.ф.п.н., доц. С. Р. Иманова

*Азербайджанского Университета Языков*  
[sevda.imanova11@gmail.com](mailto:sevda.imanova11@gmail.com)

**Аннотация:** Процесс обучения английскому языку в целом должен базироваться на коммуникативно – функциональном принципе. Обучение устной речи должно носить целенаправленный, системный, поэтапный характер, что будет содействовать повышению эффективности данного процесса. В анализе большое внимание об-

в преподавании русского языка как иностранного. 4-е изд. М.: Русский язык, 1990. 246 с.

2. **Deardoff D.K.** *The Identification and assessment of Intercultural competence as a student outcome of internationalization at institutions of higher education in the United States: a dissertation.* Degree of Doctor of Education/ North Carolina State University, 2004.337p. S.128]
3. **Nunan D.** *Language Teaching Methodology.* UK: Prentice Hall International, 1991
4. <https://teachonline.asu.edu/2017/11/engage-students-6-cd-motivation/>
5. **Məmmədov A., Məmmədov M.** *“Diskurs Tədqiqi”*. Bakı 2016, 111s.
6. **Raphael T.** 1982. *Improving question-answering performance through instruction.* Reading Education Report No. 32. University of Illinois at Urbana-Champaign: Center for the Study of Reading.
7. **Rachel Irwin** (University of Oxford) *“Culture shock: negotiating feelings in the field”*.  
[https://anthropologymatters.com/index.php/anth\\_matters/article/view/64/123](https://anthropologymatters.com/index.php/anth_matters/article/view/64/123)
8. **Vezhbtskaya, A.** Languages of Slavic Culture. Understanding Cultures through Their Key Words. 2001, pp. 345-346.

ращено фактам, полученным из научной литературы. Автор пытается раскрыть роль межкультурной компетенции, ссылаясь на работы исследователей, а также подчеркивает ее важность.

**Ключевые слова:** межкультурная компетенция, стратегия, критерии, язык, слова.

**THE MOTIVATED STRATEGIES IN THE USAGE OF LINGUISTIC MATERIALS IN  
DEVELOPING INTERCULTURAL COMPETENCE IN ELT****PhD, ass.prof. S.R. Imanova***Azerbaijan University of Languages*  
[sevda.imanova11@gmail.com](mailto:sevda.imanova11@gmail.com)

**Annotation:** The article deals with the motivated strategies in the usage of linguistic materials in developing intercultural competence in ELT. The process of teaching English should be based on the communicative – functional approach. The whole process should be goal-oriented and systematic. It will make the process more effective. While analyzing great attention was given to the facts taken from the

literature. One of the important goals of the article is to determine and find out the linguistic backgrounds of intercultural competence in ELT. The author emphasizes its role in methodology. Since its emergence, this notion caught the attention and new researches appeared.

**Keywords:** *intercultural competence, strategy, criteria, language, word.*

## PUBLIC RELATIONS MANAGEMENT IN MIXED MARTIAL ARTS – STATUS QUO AND WAYS FOR IMPROVEMENTS

**Shir-Aslan Karimov**

*Azərbaycan State Academy for Physical Education and Sport*  
Department of Sport management and communication  
[shiraslan.karimov20219@sport.edu.az](mailto:shiraslan.karimov20219@sport.edu.az)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotation:** Modern PR is virtual technologies for controlling the communicative sphere and managing the media. In this work, we will consider the specifics of PR in the Mixed Martial Arts (MMA) industry. It is worth noting that this is an absolutely new and unexplored species, because there are practically no specialists in it. Nevertheless, the MMA sphere is now in great demand, it has become a full-fledged part of the martial arts industry. It follows from this that the relevance of this thesis arose because the development of the sphere and the positive dynamics of the growth of the popularity of our fighters in the West are obvious. Names such as Khabib Nurmagomedov [9], Petr Yan [9], Rafael Fiziev [11], Tofiq Musaev [6], Fedor Emilianenko [2] created the "boom" of Post-Soviet fighters in America, which is a mecca and standard of the sports industry. But for these fighters it took too much time to get into it, most of which was wasted. Therefore, the necessity of creation of the high level Azerbaijan industry of combat sport came only today when some of our athletes became leaders in the world. There are really many good fighters in Azerbaijan, but they do not develop fully in their craft because there are no specialists who would help them. Our thesis will explain why no one wants to engage in MMA fighters and how to make more professionals appear in this matter.

**Keywords:** *Modern PR, Mixed Martial Arts (MMA) industry, MMA, marketing management, fighters in Azerbaijan, Azerbaijan*

*MMA Federation, popularity of fighters, Image of MMA fighters.*

People's interest in competition in Mixed Martial Arts is dense and eternal. Big money revolves around this sport, and it depends on how willingly and often people attend tournaments and MMA evenings. These events take place not only with the participation of fighters (the most important link), but a whole mass of people involved in the process. Therefore, financial success in this area depends on the promotion of each fighter. The purpose of such PR is wide: from the general popularization of sports to making large sums of money in this industry. And the more interesting the promoted character, the more willing people will be to buy tickets for his fights and broadcasts with him, watch interviews or use the goods that he advertises. Therefore, the main task of PR is to find the most effective technologies in this completely new area, which is not just poor developed in Azerbaijan, but is in its infancy. The purpose of our work is to prove necessity of PR development in this sphere through analysis of influence of positive and negative image of athletes on popularity of the fighter and PR-technology, which are not very different from methods of promotion in other spheres [8].

We need to gain the proof that fighters need to be promoted otherwise the sports industry without this can suffer as a whole:

- *It will lose in the public;*
- *Fighters will not receive well-deserved fees (taking into account their performance and return on this unnoticed business);*
- *The broadcast of television screens will be filled with compressed and modest retell-*

*ling of fighting biographies found on the Internet, which will not be full coverage of sports.*

And all these problems occur due to the lack of feedback from athletes.

This research work will prove the need to create and promote images of fighters through the real stories of athletes and the analysis of existing PR technologies.

*Subjects of research - Azerbaijan and Post-Soviet MMA fighters, experts in this field, promotion companies, target audiences.*

**The object of research** is the martial arts market in our country with its long series of problems and strengths, as well as a strategy for forming a positive and effective boxing image in this industry. Because of the created image, this industry can become more profitable and interesting to the wider masses than it is now. We will show the formation of images through real examples, explain the strategy and errors. Also consider the tools to influence target groups.

**The subject of research** is strategies for promoting fighters in the field of MMA.

From ancient times, people were cruel, and they liked to watch and participate in fights. This is a reference to the bloody, primitive instincts of hunters and warriors, which in the modern world are increasingly difficult to apply, but they are so deeply captured in the blood that they resonate in the contemplation of other spectacles. Others embark on the path of professional fighters, earning money and status from their thirst.

**The purpose of the thesis** is to study PR in the Mixed Martial Arts (MMA) industry through the strategy of forming an effective image of boxers, identifying current problems that arise during this process, as well as finding ways to improve PR technologies in this area, which is practically unexplored. It is worth noting that there is neither a single full-fledged book, nor a single thin brochure has been written about this problem.

*The objectives of the thesis in connection with this goal are:*

- Industry Specific Overview
- Research of segments of this market: promotion companies, revenue items, target audience
- Studying the archetypes of fighters, finding the most effective
- Research of the strategy of formation of the image of fighters
- Discover new PR technologies

This is possible if the study exposes the weaknesses of the MMA industry in the system of promoting fighters in our country, which in the future will be able to be removed using the detection of effective PR technologies.

Given the novelty of the topic and its extremely unexplored status, in the research will also be used the interviews with professional MMA managers such as Ali Abdel Aziz manager of the UFC lightweight champion Khabib Nurmagomedov [9], a native of the Republic of Dagestan, in which will be revealed the issue of signing the post of Soviet fighter in the UFC; MMA expert as well as UFC Heavyweight Champion Frank Mir [5], in which we will touch on all the difficulties of creating the image of fighters; Frank Berzynski, President of the German promotion organization "We Love MMA", where will be raised the issue of the growing popularity of MMA in Germany in recent years; President of Azerbaijan MMA Federation Rovshan Gasanov [7] where we will discuss today the situation of amateur MMA in the country; Vice-president of Azerbaijan MMA Federation and President of the International Fighting League (IFL) former Pro MMA fighter Heydar Mammadaliyev with whom will be touched upon the issue of popularity of MMA and problems of professional sports development in Azerbaijan.

The practical significance of this thesis is that if there are specialists who purposefully want to promote fighters without proper knowledge in this matter, and then they will be able to fill this gap with information that they will

learn here. The value of these knowledge is confirmed by the author of this work, who himself is directly inside the structure of martial arts quite a long time and close [13]. As one example of a weak PR management, we will take MMA fighter Jamil Ibragimov, who is the first Azerbaijani to fight in the USA Top Promotion - BELLATOR, but does not have much popularity and recognition. We will try sorting out the mistakes in building his image [18].

## REFERENCES

1. **Bellator.com.** *Jackie Gosh vs. Jamil Ibragimov - MMA Full Fight Video.* 2018, Pitbull vs. Sanchez. Retrieved November 20, 2020, from <http://www.bellator.com/fight/xehm58/bellator-209-jackie-gosh-vs-jamil-ibragimov>
2. **Bellator.com.** *Fedor Emelianenko – The Last Emperor – MMA Fighter Profile,* 2020, Retrieved November 20, 2020, from <http://www.bellator.com/fighters/p8pv1y/fedor-emelianenko>
3. **Bowman P.** *Martial Arts into Media Culture.* The Invention of Martial Arts, 2020, 57-76. doi:10.1093/oso/9780197540336.003.0004.
4. **Donaldson B.** *No more Mr. Nice Guy.* Cincinnati Magazine, 2007, pp 125-146, Retrieved November 20, 2020.
5. **Frank Mir.** *UFC. Heavyweight Champion of the World,* 2020, Retrieved November 20, 2020, from <https://www.ufc.com/athlete/frank-mir>
6. **Goyder J.** *Tofiq Musayev discusses Rizin lightweight Grand Prix win,* asianmma.com, 2020, Retrieved November 20, 2020, from <https://asianmma.com/tofiq-musayev-discusses-rizin-lightweight-grand-prix-win-ufc-offer/>
7. **IMMAF.org.** *Azerbaijan MMA Federation. National Federations.* Retrieved November 20, 2020, from <https://immaf.org/ru/national-federations/>
8. **Jackson R.** *Sport administration manual.* Lausanne, France: International Olympic Committee, Retrieved November 20, 2020.
9. **Khabib Nurmagomedov UFC.** *Lightweight champion of the world.* Retrieved November 20, 2020, from <https://www.ufc.com/athlete/khabib-nurmagomedov>
10. **Kruyning E.D.** *MMA, the essentials of mixed martial arts.* Las Vegas, Nevada, USA: LULU Press, 2014, Retrieved November 20, 2020.
11. **Rafael Fiziev.** *UFC.* Retrieved November 20, 2020, from <https://www.ufc.com/athlete/rafael-fiziev>.
12. **Schaaf P.** *Sports marketing: it's not just a game anymore.* Amherst, NY, USA: 1995. Prometheus Books, Retrieved November 20, 2020.
13. **Sherdog.com.** *Karimov Shir-Aslan MMA Stats, Pictures, News, Videos, Biography,* 2015. Retrieved November 20, 2020, from <https://www.sherdog.com/fighter/Karimov-ShirAslan-189131>
14. **Shields K.S.** *MMA ENCYCLOPEDIA.* Toron-to, Canada: ECW Press, 2012, Retrieved November 20, 2020.

## УПРАВЛЕНИЕ СВЯЗЯМИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ – СТАТУС – КВО И ПУТИ УЛУЧШЕНИЯ

Шир-Аслан Керимов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций  
[shiraslan.karimov20219@sport.edu.az](mailto:shiraslan.karimov20219@sport.edu.az)

**Аннотация:** Современный PR - это виртуальные технологии для управления коммуникативной сферой и управления ме-

диа. В этой работе мы рассмотрим специфику PR в индустрии смешанных единоборств (ММА). Стоит отметить, что это аб-



солютно новая и неисследованная сфера, потому специалистов в ней практически нет. Тем не менее сфера ММА сейчас очень востребована, она стала полноценной частью индустрии единоборств. Из этого следует, что актуальность этого тезиса возникла потому, что развитие сферы ММА в нашей стране и положительная динамика роста популярности наших бойцов на Западе очевидны. Такие имена, как Хабиб Нурмагомедов [9], Петр Ян [9], Рафаэль Физиев [11], Тофик Мусаев [6], Федор Емельяненко [2], создали "бум" постсоветских бойцов в Америке, которая является мекой смешанных единоборств. Но для этих бойцов потребовалось слишком много времени, чтобы попасть в Топ, большая часть которого была потрачена впустую. Поэтому необходимость создания высокоуровне-

вой азербайджанской индустрии боевого спорт, которая возникла только сегодня, когда некоторые наши спортсмены получили признание в мире. В Азербайджане действительно много хороших бойцов, но они не развиваются в полной мере в своем ремесле, потому что нет специалистов, которые помогли бы им. Наш тезис объяснит, почему никто не хочет заниматься бойцами ММА и как сделать так, чтобы в этом деле появилось больше профессионалов.

**Ключевые слова:** Современный PR, индустрия смешанных боевых искусств (ММА), ММА, менеджмент маркетинга, бойцы в Азербайджане, Федерация ММА Азербайджана, по-пулярность бойцов, Образ бойцов ММА.

## QARIŞIQ DÖYÜŞ SƏNƏTİNDƏ İCTİMAIYYƏTLƏ ƏLAQƏLƏRİN İDARƏEDİLMƏSİ - STATUS QUO VƏ İNKİŞAF YOLLARI

Şir-Aslan Kərimov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası  
[shiraslan.karimov20219@sport.edu.az](mailto:shiraslan.karimov20219@sport.edu.az)

**Annotasiya:** Müasir PR kommunikativ sahəni idarə etmək və medianı idarə etmək üçün virtual texnologiyalardır. Bu işdə Qarışıq Döyüş Sənəti (MMA) sənayesində PR-ın xüsusiyyətlərini nəzərdən keçirəcəyik. Qeyd etmək lazımdır ki, bu tamamilə yeni və araşdırılmamış bir növdür, çünki praktik olaraq heç bir mütəxəssis yoxdur. Buna baxmayaraq, MMA sahəsinə indi böyük tələbat var, döyüş sənayesinin tam hüquqlu bir hissəsinə çevrildi. Buradan belə çıxır ki, bu tezisnin aktuallığı sahənin inkişafı və döyüşçülərimizin Qərbdəki populyarlığının artımının müsbət dinamikası açıq-aşkar göründüyü üçün ortaya çıxdı. Khabib Nurmagomedov [9], Petr Yan [9], Rafael Fiziev [11], Tofiq Musaev [6], Fedor Emilianenko [2], Amerikada postsovet döyüşçülərinin "bumu" nu yaratdı ki, bu da idman sənayesinin məkkəsi və standartıdır. Ancaq bu döyüşçülər

üçün içəri girmək çox vaxt çəkdi, əksəriyyəti boş çıxdı. Buna görə yüksək səviyyəli Azərbaycan döyüş idman sənayesinin yaradılması zərurəti yalnız bu gün bəzi idmançılarımız dünyada lider olduqda ortaya çıxdı. Azərbaycanda həqiqətən yaxşı döyüşçülər çoxdur, lakin onlara kömək edəcək mütəxəssis olmadığı üçün sənətlərində tam inkişaf etmirlər. Tezimiz heç kimin MMA döyüşçüləri ilə niyə məşğul olmaq istəmədiyini və bu məsələdə daha çox mütəxəssisin necə görünəcəyini izah edəcəkdir.

**Açar sözlər:** Müasir PR, Qarışıq Döyüş sənəti (MMA) sənayesi, marketing menecment, Azərbaycandakı döyüşçülər, Azərbaycan MMA Federasiyası, döyüşçülərin populyarlığı, MMA döyüşçülərinin imici.

## LÜĞƏT İŞİNİN APARILMASI ÜÇÜN SÖZLƏRİN SEÇİLMƏSİ PRİNİPLƏRİ VƏ TANIŞ OLMAYAN SÖZLƏRİN MƏNASININ İZAHI YOLLARI

S.İ.Əliyeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

Sosial elmlər kafedrası

[sabina.aliyeva@sport.edu.az](mailto:sabina.aliyeva@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Şagirdlərin lüğət ehtiyatını və nitq vərdişlərini inkişaf etdirmək ingilis dili təliminin qarşısında duran əsas və başlıca məqsəddir. Şagirdlərin lüğət ehtiyatında kifayət qədər söz olmasına baxmayaraq, onlar nitqlərində bu sözlərin ancaq bəzi qismindən istifadə edir. Lüğət işinin düzgün aparılması üçün sözlərin seçilməsi və mənasının izahı vacibdir. Bizim məqsədimiz isə şagirdlərin həmin sözlərdən istifadə etməsinin yol və üsullarını tapmaq və daha da inkişaf etdirməkdir.

**Açar sözlər:** *lüğət ehtiyatı, leksik məna, şagird, dil, söz.*

Müəyyən fikri ifadə etmək üçün biz bir çox hallarda düşünür, söz tapa bilmirik. Bu bir tərəfdən lüğət ehtiyatımızın kasıblığı ilə izah olunursa, ikinci tərəfdən qeyri-fəal lüğətdəki bəzi sözlərin mənasını başa düşməməyimizlə, nəhayət, fəal lüğətimizdəki sözlərdən hansının daha münasib olduğunu müəyyənləşdirə bilməməyimizlə bağlıdır. Fikri dəqiq ifadə etmək üçün lazımı söz seçmək o qədər də asan məsələ deyil. Ayrı-ayrı sözlər üzərində əməliyyat nitq inkişafı üzrə tədbirlərin ilkin mərhələsi olmaqla çox incə leksik-üslubi işdir. N.N.Jin-kinin göstərdiyi kimi, bu işdə ən vacib məsələ söz seçməyin mexanizmidir [1, s. 101].

Lüğət üzrə işin sistemlə və məzmunlu aparılmasını təmin edən ən mühüm prinsiplərdən biri üzərində işin aparılacağı sözlərin seçilməsi və lüğət işinin planlaşdırılmasıdır. Çalışmaq lazımdır ki, “müəllim bu və ya digər sinfin şagirdləri ilə hansı lüğət ehtiyatı üzərində işləyəcəyini bilsin” [4, s. 89].

Dərslərdə bu və ya digər mövzu ilə əlaqədar sözlərdən hansılarının şagirdlər üçün tanış olmadığını və ya az tanış olduğunu ayırd etmək məqsədilə müəllim şagirdlərin lüğət ehtiyatını öyrənməli, mövzu ilə əlaqədar onların lüğətinə daxil edilməməli yeni sözləri müəyyənləşdirməlidir.

Belə bir sual qarşıya çıxır. Müəllim hansı sözləri izah etməlidir? Bir çox psixoloq və metodistlər tələb edirlər ki, uşağa mənası izah olunmamış bir söz belə verilməməlidir. Bu tələbin təcrübədə həyata keçirilməsi mümkün deyildir. Müəllim bu tələbə riayət edərsə, bəzən dərs başdan-başa lüğət üzrə iş həsr oluna bilər. Digər tərəfdən bir çox mücərrəd mənalı, həmçinin başqa sözləri nəinki aşağı siniflərdə, hətta yuxarı siniflərdə də izah etmək mümkün olmur.

Uşaq mənasını başa düşmədiyi və ya yarıncıq başa düşdüyü çoxlu yeni sözdən nitqində yerli-yersiz istifadə edir. Bu prosesin qarşısını almaq, ona rəhbərlik etmək müəyyən dərəcədə müəllimin imkanından xaricdir. Uşaq bir müddət bəzi sözləri yarı-şüuri, hətta şüursuz işlədirsə də, biliyi artdıqca həmin sözlərin mənası dəqiqləşir, dolğunlaşır, inkişaf edir.

Məktəbdə, tədris prosesində oxunan mətnlərdə mənası uşaqlara tanış olmayan bir sözün izah edilməməsi bəzən onunla bağlı olan digər sözlərin, cümlənin, nəhayət, bütövlükdə mətnin məzmununun başa düşülməsinə mane olur. Buna görə də ibtidai siniflərdə şagirdlərə anlaşılmaz söz verilməməlidir. Metodistlərin apardığı tədqiqatlara əsasən sözlərin seçilməsi prinsipini aşağıdakı şəkildə müəyyənləşdirmək olar:

1. izah edilmək üçün seçilən sözün öyrənilən materialın ideya məzmununu ilə nə dərəcədə əlaqədar olmasının nəzərə alınması;

2. şagirdlərin nitq inkişafı səviyyəsinin nəzərə alınması;
3. tədris zamanı şagirdlərin hazırlıq dərəcəsinin və ümumi inkişafının nəzərə alınması;
4. sözlərin çoxmənalılığının və çalarlığının nəzərə alınması;
5. sözlərin həqiqi və məcazi mənada işlənməsinin nəzərə alınması;
6. sözlərin nitqdə çox işlənməsinin nəzərə alınması;
7. sözlərin digər sözlərlə birlikdə işlənməsi imkanlarının nəzərə alınması;
8. leksikaya yiyələnmə ilə nitq bacarıqlarının inkişafı vəhdətinin nəzərə alınması;
9. sözün izah edilmə imkanlarının nəzərə alınması;
10. sözün morfoloji quruluşunun nəzərə alınması;
11. sözün dərslərdə işlənilib - işlənməməsinin nəzərə alınması;
12. sözün termin olub - olmamasının nəzərə alınması;
13. çətin sözlərin tapılması və onların izahına şagirdlərin cəlb edilməsi;
14. ikinci dərəcəli, lazımsız sözlərin izahına yol verilməməsi;
15. bir dərstdə çoxlu sözün izahına yol verilməməsi;
16. sözün şagirdlərə ana dilində tanış olub-olmamasının nəzərə alınması;
17. hər bir dərs üçün seçilən sözlərin həmin mövzu üzrə qrammatik vəzifənin həllinə imkan verməsi.

Bütün bunlar və dil dərslərində müşahidələr əsasında belə bir qənaətə gəlmək olar ki, şagirdlərə tanış olmayan və az tanış olan sözlərə diqqətin inkişafı üzrə işlərin İngilis dili dərsləri ilə üzvi surətdə bağlı aparılması böyük fayda verir. Bu sahədə işin ardıcıl və sistemlə təşkilini təmin etmək məqsədilə dərslərdəki mənasi şagirdlərə tanış olmayan və az tanış olan sözlərin seçilməsi vacibdir [1, s. 104-105].

Adətən, müəllimlər mətn oxuduqdan sonra sinfə “Başa düşdünüz mü?” sualı ilə müraciət edir, şagirdlərin isə, bir qayda olaraq, “Bəli” cavabını verməsi müəllimi çıxılmaz

vəziyyətdə qoyur. O, hansı sözlərin mənasının şagirdlərə tanış olmadığını müəyyən edə bilmir. İ.Y.Sinitsa bu məsələdən bəhs edərək göstərir ki, şagirdlərdə tanış olmayan və az tanış olan, mənası özlərinə kifayət qədər aydın kimi görünən sözlərə diqqət inkişaf etmir [3, s. 25]. Sözə belə laqeyd münasibət onların lüğət ehtiyatının zənginləşməsinə ləngidir. Şagirdlərdə sözə, onun nitqdə işlədilməsinə diqqətin tərbiyə olunması onların lüğətinin zənginləşdirilməsi üzrə işin müvəffəqiyyətlə getməsinə xidmət edən mühüm şərtlərdən biridir.

Şagirdlərin dil dərslərində oxuduqları tekstlərdə mənasını başa düşmədikləri sözləri müəyyən etmə bacarığı üzərində aparılan müşahidələr göstərir ki, onların yeni sözü ayırmaları seçici xarakter daşıyır. İ.Y.Sinitsanın apardığı tədqiqatın nəticəsi ilə tamamilə razılaşaraq demək olar ki, mənasının başa düşülmədiyi; mətnin əsas məzmununa daxil olmağa maneçilik törədən sözləri şagirdlər, bir qayda olaraq, asanlıqla və dərhal ayıra bilirlər. Əksinə, mətnin məzmununun ümumi şəkildə qavranmasına mane olmayan, digər mənası özlərinə tanış olan, keçici mənada işlənen sözləri isə şagirdlər çətinliklə ayırırlar.

Buradan da belə bir nəticə çıxarmaq olar ki, müəllim mənası çətin sözlər üzərində iş apararkən ilk növbədə məhz mətnin məzmununu, ideyasını başa düşməyə imkan verən, şagirdlərin təfəkkürünü inkişaf etdirən, işlənmə dairəsi geniş olan sözlər üzərində dayanmalıdır.

K.D. Uşinski şagirdlərin lüğətində sözlərin sayını artırmaq xatirinə uşaqlara çoxlu sözlər təqdim etməyin əleyhinə idi. Şagirdlərin nitqinə daxil olmasına baxmayaraq, leksik mənası dərk olunmamış, yaxud yarımçıq başa düşülən belə sözləri K.D.Uşinski “boş” sözlər adlandırır [1, s. 112].

Tanış olmayan və az tanış olan sözlərin şagirdlərə təqdim edilməsində müəyyən ölçü və sistem gözlənməlidir. Ayrı-ayrı siniflərdə bir dərs ərzində neçə tanış olmayan söz üzərində işin aparılacağını müəyyənləşdirmək məqsədilə aparılan müşahidələr izah olunmalı sözlərin həcmnin bir çox şərtlərdən asılı oldu-

ğunu göstərir:

1. sözün çətinliyi, anlaşılmaqlıq dərəcəsi (tamamilə yenidir, dəqiqləşdirilməlidir) ;
2. sözün işləndiyi kontekstin məzmununun başa düşülməsində rolu;
3. sözün mənasının izah edilməsi imkanı (konkret və ya mücərrəd olması; əyani və-saitlə; sinonimlərlə; təhlilin köməyi ilə və s.) izah edilməsi;
4. sözün nitqdə işlənmə dairəsi( fəal lüğətə keçməyə ehtiyacın olub-olmaması);
5. şagirdlərin hazırlığı ( ümumi inkişafı, lüğət ehtiyatı, leksik iş aparmağa leksik hazırlığı, ayrı - ayrı şagirdlərin fərdi xüsusiyyətləri və s.) .

Bu şərtləri nəzərə aldıqda, ayrı-ayrı siniflərdə izah edilməli sözlərin həcmi yalnız təxmini müəyyənləşdirmək mümkündür: 1-ci sinifdə hər dərstdə 2-3, 2-ci sinifdə 3-4, 3-cü sinifdə 4-5 söz.

Məlumdur ki, sözün mənasını açma bilmək, onun qəlbinə baxma bilməmək nitq inkişafı sahəsində başlıca nöqsandır. Məhz buna görə də sözün mənasının müəllim tərəfindən izahı məsələsindən əvvəl şagirdlərin sözlərin mənasını necə anlamaları və izah etmələri məsələsi üzərində dayanmaq lazımdır.

Sözün mənasının başa düşülməsinin əsasında duran fizioloji mexanizmləri ilk dəfə kəşf edən İ.M.Seçenov göstərirdi ki, sözün mənasının mənimsənilməsi sözlər və konkret qıcıqlandırıcılar arasında əlaqələrin yaranması yolu ilə baş verir. Onun fikrincə, sözün mənasının başa düşülməsində həssaslıq,duya bilmək başlıca rol oynayır ki, hər cür dərk etmə prosesi bununla başlayır [1, s. 116].

Sözün mənasının başa düşülməsi təfəkkür prosesi olmaqla bu prosesdə varlıq öz əksini tapır, əşya və hadisələr haqqında şagirdlərin bilikləri dərinləşir və təkmilləşir.

Şagird sözü qavramaqla onun mənasını başa düşməlidir. Sözün mənasını başa düşmək üçün isə şagirdin şüurunda həmin mənaya uyğun əşya və hadisələrin əksi - təsəvvür və anlayış olmalıdır. Ona görə də sözün mənasının aydınlaşdırılmasının ilk pilləsi onun arxasında

duran obraz və təsəvvürlərlə qırılmaz vəhdətdə getməsidir.

Sözün mənasının açılması və dəqiqləşdirilməsi priyomları onun başa düşülməməsi səbəbindən, mətnin xarakterindən asılı olmaqla çox rəngarəngdir:

1. əyanilikdən istifadə olunması. Hər hansı sözlə ifadə edilən anlayış şagirdlərə tanış olmadıqda uşaqların görmədikləri və ya başqası ilə qarışdırdıqları əşyaları izah etmək üçün onların özünü və ya şəklini şagirdlərə göstərmək lazımdır;
2. sinonim və antonimlərdən istifadə olunması. Bu priyomdan o vaxt istifadə edilməlidir ki, tanış olmayan və ya az tanış olan sözü bir sözlə aydınlaşdırmaq mümkün olsun;
3. tanış olmayan əşy və ya hadisə adının uşaqlara tanış olan oxşar əşya və ya hadisə adı ilə müqayisəli izahı;
4. növün cinslə və əksinə, cinsin ona daxil olan növlərlə izahı (naringi-meyvə, sərçə-quş; mebel-stol, stul, şkaf və s.);
5. sözün kontekstdə işlədilməsi;
6. sözün müəllim tərəfindən təsvir vasitəsilə izah olunması;
7. sözün Azərbaycan dilində şagirdlərə tanış olan qarşılıqlı ilə əvəz edilməsi;
8. mücərrəd anlayışlar ifadə edən sözlərin həyatdan və ya əsərdən götürülmüş konkret nümunə əsasında izahı.

Bir çox hallarda sözün mənasını açarkən bu üsulların bir neçəsindən kompleks şəkildə istifadə edilməsi daha yaxşı nəticə verir.

Yeni sözlərin izahı üzərində aparılan iş ən mühüm məsələlərdən biridir. Bunun üçün müəllim müxtəlif üsullardan istifadə etməlidir. Yeni sözlərin izahı dedikdə nəyi başa düşmək lazımdır? Bu, hər şeydən əvvəl sözün mənasını açmaq, onun qrammatik formasını, səs və hərf tərkibini müəyyən etmək, həmin sözün keçilmiş sözlər ilə əlaqəsini müəyyənləşdirməklə düzgün tələffüzünü öyrətmək və nitqdə işlənilməsini təmin etmək deməkdir.

Yeni sözlərin mənasının açılmasında əyani vəsaitlər daha mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Konkret məhfumu bildiren hər hansı bir

sözün mənasını izah etmək üçün əşyanın özünü, modelini, şəklini göstərməklə şagirdlərin həmin sözlərin mənasını tez başa düşmələrinə, uzun müddət yadda saxlamalarına kömək göstərirdi kimi, həmin sözün danışıq zamanı nitqdə işlətmək imkanını da asanlaşdırır. Mücərrəd məfhumu bildirən sözlərin mənasının açılmasında tərcümədən istifadə edilməsi tövsiyyə olunur. Müəyyən hərəkətlərin adlarını bildirən sözlərin mənasını isə müəllim onlara müvafiq hərəkətin, əşyaların köməyi ilə nümayiş etdirmək nəticəsində şagirdlərə izah edə bilər.

Sözün mənasının müqayisəli izahı böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bir çox hallarda müqayisədən istifadə edilməsinə baxmayaraq, şagirdlər mənaca yaxın sözləri fərqləndirməkdə çətinlik çəkirlər. B.Əhmədov bənzər sözlərin öyrədilməsində müqayisə üsulundan aşağıdakı hallarda istifadə edilməsini məsləhət görür:

- a) mənaca yaxın olan sözlərin müqayisəli öyrədilməsi;
- b) formaca oxşar olan sözlərin mənalılarının müqayisəli öyrədilməsi;
- c) həm mənə, həm də formaca oxşar olan sözlərin müqayisəli öyrədilməsi [2, s. 50].

Məntiqi çalışmalar şagirdlərin lüğət ehtiyatına, təsəvvür və anlayışlarına nəzarət etməyə, söz və onunla ifadə olunan əşya və hadisə arasında qarşılıqlı əlaqə yaratmağa xidmət edir. Adətən, müəllimlər anlaşılmaz sözlərin izahını bu yolla aparırlar. Məntiqi çalışmalar aparılarkən şagirdlər aşağıdakı əməliyyatları yerinə yetirirlər: əşyanın müəyyən əlamətlərinə görə qruplaşdırılması; əşyanın tərkib hissələrinə ayrılması; iki-üç əşyanın bir neçə əlamətinə görə müqayisə edilməsi; əşyaların qruplara ayrılması və s. [1, s. 130].

Yeni sözlərin izahı sözün mənasını açmaq, onun qrammatik formasını, səs və hərf tərkibini müəyyən etmək, həmin sözün keçilmiş sözlərlə əlaqəsini müəyyənləşdirməklə nitqdə işlənməsini öyrətmək deməkdir. Sözlərin üzərində iş apararkən əşyaların şəkillərini nümayiş etdirməklə onların leksik mənalılarını şagirdlərə asanlıqla başa salmaq olur. Qabaqcıl müəllimlərin təcrübəsi göstərir ki, bu sahədəki işi aşağıdakı ardıcılıqla aparmaqla səmərəli nəticə əldə etmək olur.

- a) əşyanın özünün və şəklinin müəllim tərəfindən göstərilməsi;
- b) şagirdlərin şəkli baxması;
- c) şəkildə olan əşyanın adının ingiliscə deyilməsi;
- d) yeni sözün tələffüzü üzrə iş [5].

Tanış olmayan və az tanış olan sözlərin mənasının aydınlaşdırılmasında ən mühüm məsələlərdən biri onların kontekst içərisində izahıdır. Axı söz öz həqiqi mənasını kontekstdə tapır. Bir çox hallarda üslub səhvlərinin səbəbi sözlə əlaqədar mənənin və anlayışın mürəkkəbliyindən daha çox sözün mətndəki mənası ilə bağlı olur. Təəssüf ki, müəllim sözün mənasını şagirdə ayrılıqda öyrədir, onun cümlə içərisində işlədilməsi qayğısına qalmır. Ayrılıqda aydın olan və mətnə başqa mənə daşıyan, yaxud da mənası şagirdə tanış olmayan, lakin mətnə asanlıqla başa düşülən sözlər üzərində iş aparılır.

Sözün mənasının başa düşülməsi uşağın ümumi inkişafı ilə əlaqədardır. Ona görə də seçilən sözün öyrənilən materialın ideya məzmunu ilə nə dərəcədə bağlı olmasının, nitqdə işlənmə dərəcəsinin, şagirdin leksik inkişaf səviyyəsinin, marağı-nın, sözün təlim baxımından əhəmiyyətinin və s. nəzərə alınması mühüm prinsiplərdəndir.

Sözlərin mənasının başa düşülməsində kontekst mühüm rol oynayır. Kontekst hər bir sözün dəqiq mənada işlənməsini təmin edir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Kərimov Y.Ş.** *İbtidai siniflərdə Azərbaycan dili dərslərində lüğət işinin əsasları*. Maarif, Bakı, 1978, 216 s.
2. **Əhmədov B.A.** *Azərbaycan dili dərslərində şagirdlərin nitqini inkişaf etdirmək yolları*. Maarif, Bakı, 1967, 112 s.
3. **Синица И.Е.** *Усвоение школьниками новых слов в тексте*. Вопросы психологии, Москва, 1955, Н-4.
4. **Редозубов С.П.** *Основные вопросы преподавания русского языка в начальных классах школы*. Учпедгиз, Москва, 1952.
5. [www.genctedqiqatcilar.org](http://www.genctedqiqatcilar.org)

## ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА СЛОВ ДЛЯ ЛЕКСИЧЕСКОЙ РАБОТЫ И СПОСОБЫ ОБЪЯСНЕНИЯ ЗНАЧЕНИЯ НЕЗНАКОМЫХ СЛОВ

С.И. Алиева

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Социальных наук  
[sabina.aliyeva@sport.edu.az](mailto:sabina.aliyeva@sport.edu.az)

**Аннотация.** Развитие словарного запаса и разговорных навыков учащихся является основной целью обучения английскому языку. Хотя в словарном запасе учащихся достаточно слов, они используют в своей речи только некоторые из этих слов. Выбор слов и объяснение их значения важ-

ны для работы с лексикой. Наша цель найти и усовершенствовать способы и средства использования учащимися этих слов.

**Ключевые слова:** *словарь, лексическое значение, ученик, язык, слово.*

## PRINCIPLES OF WORD SELECTION FOR VOCABULARY WORK AND WAYS TO EXPLAIN THE MEANING OF UNFAMILIAR WORDS

S.I. ALIYEVA

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Social sciences  
[sabina.aliyeva@sport.edu.az](mailto:sabina.aliyeva@sport.edu.az)

**Annotation:** Developing students' vocabulary and speaking skills is the main goal of the English language teaching. Although students have enough words in their vocabulary, they use only some of these words in their speech. Choosing words and explaining their

meaning are important for proper vocabulary work. Our goal is to find and develop ways and means for students to use those words.

**Keywords:** *vocabulary, lexical meaning, pupil, language, word.*

## İNGİLİS DİLİNDƏ OMONİMLƏRİN TƏSNİFATI

S.D. Qurbanova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[solmaz.gurbanova@sport.edu.az](mailto:solmaz.gurbanova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Məqalədə bir çox məşhur dilçilər tərəfindən nəzərdən keçirilən ingilis dilinin omonimləri və onların təsnifatından bəhs edilir. Dilçilər ingilis dilinin omonimlərini müəyyənləşdirməyə və təsnif etməyə çalışmışlar. İngilis dilində omonimlər fərqli qrammatik formalara malik, eyni tələffüzdə və ya yazılışda ola bilər.

**Açar sözlər:** *omonimiya, omonimlər, tarixi mənə, omonimlərin təsnifatı, terminologiya, ingilis dili, leksika.*

**Giriş.** Leksikologiyanın omonimləri tədqiq edən qoluna «Omonimiya» deyilir. «Omonimiya» müasir ingilis dilində geniş inkişaf etmiş bir fenomendir. Omonimiya – leksikologiyada yazılışı və ya tələffüzü, eyni zamanda, həm yazılışı, həm də tələffüzü eyni olan, lakin müxtəlif mənalar kəsb edən sözləri xarakterizə edən bir fenomendir. Yunan dilindən tərcümədə «eyniadlı» (*homos - eyni, onoma - ad*) deməkdir. Omonimiya bir dildə qeyri-müəyyənliyin bir nümunəsidir, yəni eyni formaların fərqli mənə daşdığı forma və mənə nisbətidir. Omonimlərin tədqiqi, sözün tarixi mənasını və dilin inkişaf prosesindəki dəyişikliklərini izləmək baxımından son dərəcə maraqlıdır.

**Tədqiqat metodları.** İngilis dilində omonimlərə çox tez-tez rast gəlmək olur və bir mövzu olaraq kifayət qədər maraqlıdır. Omonimiyanın öyrənilməsinə ehtiyac tətbiqi dilçiliyin ehtiyaclarından da qaynaqlanır. Omonimiya ünsiyyət prosesində müəyyən bir maneədir. Çox vaxt dinləyici çətinliklə qarşılaşır, mesajı düzgün başa düşmək üçün müəyyən bir dil forması ilə ifadə olunan müxtəlif mənənlərdən hansının seçilməli olduğunu müəyyən

edə bilmir. Göründüyü kimi, omonimiyanın öyrənilməsi xarici dili anlamaq üçün xüsusilə vacibdir, çünki tərkibindəki müxtəlif qrammatik formalar eyni səsə və ya yazılışa malik ola bilər. Omonim bilikləri ingilis dilində sərbəst danışmağa, danışanın nitqini başa düşməyə, bu və ya digər sözün hansı mənada danışmaq kontekstinə uyğun olduğunu müəyyənləşdirməyə imkan verir [1, s. 12]. Omonimiya bir dil fenomeni olaraq bir əsrdən çox dilçilərin diqqətini cəlb etmişdir. Lakin omonimiyanın uzun müddət öyrənilməsinə baxmayaraq, hələ də bu sahədə ümumi qəbul edilmiş təsnifat, müəyyən edilmiş terminologiya mövcud deyil. Bu günə qədər omonimiya polisemiya, sinonimiya və antonimiya kimi əlaqəli fenomenlərdən daha az öyrənilmişdir.

Omonimiyanın mütləq linqvistik bir universal olduğunu başa düşmək üçün bu fenomeni bütün məlum dillərdə nəzərdən keçirməyə ehtiyac yoxdur. Bir dildə omonimlərin mövcudluğunun dilin təbiəti ilə əlaqəli olduğunu və ünsiyyət vasitəsi kimi işləmə şərtləri ilə müəyyənləşdirildiyini görmək kifayətdir.

Bütün dillər üçün xarakterik olan omonimiya fenomeni ingilis dilində daha geniş yayılmışdır. İngilis dilində inkişaf tarixi boyunca, omonimiya fenomeni ilə əlaqəli dil dəyişiklikləri olmuş və mövcud olmaqdadır. Dilçilər tərəfindən aparılan hesablamalara görə, ingilis dilində mövcud olan omonimlərin sayı bir çox dillərdə olduğundan daha çoxdur və bu günə ingilis dilində mövcud olan omonimlərin sayı bütün ingilis dilinin lüğət fondunun 16-18%-ini təşkil edir. İngilis dilində omonim sözlərin intensiv artmasının səbəbi bir çox faktorlarla bağlıdır. Sözlərin etimologiyasının öyrənilməsi ilə məşğul olan alimlər tərəfindən müəyyən edilmişdir ki, əsas səbəb ingilis dilində alınma sözlərin çox olmasıdır. İngilis dilinin leksikasında ən çox yer almış fransız və latın mənşəli sözlərin fonetik quruluşu zamanla ümumiyyətlə həmin dilin tələffüz normalarına və bu dildə

mövcud olan səslərin birləşməsi qaydalarına uyğun olaraq dəyişikliklərə məruz qalmışdır. Alınma sözlərin nəticəsində ingilis dilində 30,7 % omonim meydana çıxmışdır. Omonimlərin yaranmasına, məsələn, tarixi inkişaf zamanı sözlərdə baş verən fonetik dəyişikliklər də səbəb olmuşdur. Bu cür dəyişikliklər nəticəsində əvvəllər fərqli tələffüz edilən sözlər eyni tələffüz formasını alaraq omonim sözlər olmuşdur. Məsələn, “cəngavər” mənasını daşıyan “knight” və “gecə” mənasını daşıyan “night” sözləri qədim ingilis dilində omonim sözlər olmayıb, çünki “knight” sözündə “k” hərfi tələffüz olunurdu. İngilis dilində sözləri qısaltmaq meyl də var ki, bu da, omonimlərin yaranmasının başqa bir mənbəyi hesab oluna bilər. Məsələn, “fan” (fanat) və “fan” (fan); “rep” (nümayəndələr) və “rep” (nüfuz). İngilis dilindəki omonimlərin demək olar ki, 7% -i sözlərin qısaldılması nəticəsində yaranmışdır. İngilis dilinin inkişaf tarixi göstərir ki, bu dil xüsusilə güclü fonetik dəyişikliklərə məruz qalmışdır. Bir çox vurğusuz hecaların tədricən azalması sayəsində, orada çox sayda tək hecalı sözlər əmələ gəldi. Linqvistik tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, dildə qısa sözlər nə qədər çox olsa, omonimiya halları da bir o qədər çox olur. Müxtəlif dillərdəki omonimlərin sayı sözün uzunluğu ilə mütənasibdir. Müəyyən bir dildə orta söz uzunluğu omonimlərin sayı ilə tərs mütənasibdir. İngilis dilində omonimlərin sayının çoxluğu qısa söz formalarının üstünlüyü ilə xarakterizə olunur. Bütün dillərdə olduğu kimi, ingilis dilində də omonimlərin öyrənilməsi üçün onların təsnifatını bilmək lazımdır. A.İ.Smirnitski, İ.V.Arnold, U.Skeat və bu kimi bir çox məşhur dilçilər, ingilis dilində omonimləri müəyyənləşdirməyə və təsnif etməyə çalışmışlar. Onların hər birinin öz fərdi baxışları olmuşdur. Omonimlərin təsnifatı barədə söylənən fikirlər praktik olaraq alimlər arasında mübahisələrə səbəb olmamış, lakin buna baxmayaraq müxtəlif növ omonimlərin müəyyənləşdirilməsində fərqli yanaşmalar mövcud olmuşdur. Həm yerli, həm də xarici dilçilərin çoxu öz təsnifatlarını inkişaf etdirərək, müxtəlif meyarlara əsaslanaraq klassik təsnifatı genişləndirmişlər. Omonimlərin ən tam təsnifatı A.Smirnitski tərəfindən təklif

edilmişdir. A.İ.Smirnitski omonimləri iki böyük sinfə ayırırdı:

- 1) tam omonimlər;
- 2) qismən omonimlər. Eyni nitq hissələrinə aid olan omonimlər tam omonimlər, qismən omonimlər isə, bir qayda olaraq, fərqli nitq hissələrinə aid olan omonimlər hesab olunurdu. Lakin tam omonimlər müxtəlif nitq hissələrinə, qismən omonimlər isə bəzən eyni nitq hissələrinə də aid ola bilər [2, s. 55].

İ.V. Arnold yalnız perfect omonimlərin təsnifatını nəzərdən keçirmiş və onların dörd meyarını təklif etmişdir:

- 1). leksik məna;
- 2) qrammatik məna;
- 3) əsas forma;
- 4) paradiqmalar.

Bu meyarlara görə Arnold omonimləri aşağıdakı qruplara böldü: - qrammatik mənalı, əsas formaları və paradiqmaları ilə eyni, leksik mənalı fərqli olan omonimlər, məsələn, "board" - "taxta parçası" və "şura" mənalı; - qrammatik mənalı və əsas formaları ilə eyni, leksik mənalı və paradiqmaları ilə fərqlənən omonimlər, məsələn, "to lie - lied - lied", and "to lie - lay - lain"; - leksik mənalı, qrammatik mənalı, paradiqmaları fərqli, lakin əsas formaları üst-üstə düşən omonimlər, məsələn, "light", "lights", "light", "lighter", "lightest"; - leksik mənalı, qrammatik mənalı, əsas formaları və paradiqmaları fərqli, lakin paradiqma formalarından birinə uyğun gələn omonimlər, məsələn, "a bit" və "bit" ("to bite" sözündən).

İngilis dilinin tədqiqatçıları omonimləri tələffüzdə mövcud olan omonimlərə (homofonlar: write [rait] - yazmaq, right [rait] - sağ), yalnız yazıda mövcud olan omonimlərə (homograflar: lead [led] - qurğuşun, lead [li: d] - aparmaq, yol göstərmək ) və eyni zamanda həm tələffüz və həm də yazıda mövcud olan (xüsusi mənalı omonimlər) omonimlərə böldülər.

İngilis dilinin orfoqrafiyası yazıda müxtəlif yazılışlı omonimləri ayırd etməyə imkan verir: "discreet" - "ehtiyatlı" və "discrete" "ay-



rı, ayrı"; flower – çiçək və flour - un; story – hekayə və storey - mərtəbə və s. [3, s. 24].

Uolter Skeat omonimləri tələffüz, yazılış və səs formasından asılı olaraq, üç qrupa bölmüşdür: perfect (yazılışı və tələffüzü eyni olan sözlər); omoqraflar (yazılışı eyni, lakin tələffüzü fərqli olan sözlər); omofonlar (tələffüzü eyni, lakin yazılışı fərqli olan sözlər). Başqa təsnifatlardan birinə görə, omonimlər homofonlar (fonetik omonimlər), homoqraflar (qrafik omonimlər), paronimlər və mütləq omonimlərə ayırd edilirlər. Omofonlar (yunan sözləri: homos – same və phono – sound), eyni tələffüzü, lakin müxtəlif yazılışı olan sözlərdir. Omofonlar, başqa sözlə fonetik omonimlər də adlanır. Məsələn, meat [mi:t] və meet [mi:t]; peace [pi:s] – sülh və piece [pi:s] – hissə.

Omoqraflar (yunan sözləri: homos – same, grapho – yazmaq) yazılışı eyni, lakin tələffüzü müxtəlif olan sözlərdir, başqa sözlə qrafik omonimlər adlandırılır. Məsələn, bow [bau] – səcdə, bow [bəu] – kaman; tear [tiə] – göz yaşı və tear [teə] – cırmaq, parçalamaq. Paronimlər – oxşar tələffüzə malik, lakin yazılış baxımından tam olaraq oxşar olmayan sözlərə deyilir. Məsələn, desert [dezət] və desert [di'zət]; soul [soul] – qəlb və sole [soul] – yalnız. Mütləq omonimlər həm tələffüzü, həm də yazılışı eyni olan sözlərdir. Məsələn, arm [a:m] – qol və arm [a:m] – silah; sound [saund] - səs və sound [saund] – sağlam deməkdir [4, s. 30]. Omonimlər həm eyni nitq hissələrindən, həm də müxtəlif nitq hissələrindən ibarət ola bilər. Omonimlər hansı nitq hissəsinə mənsubiyyətindən asılı olaraq, leksik, qrammatik və leksik-qrammatik omonimlərə ayırd edilirlər.

Leksik omonimlər – oxşar qrammatik xarakterli, lakin müxtəlif leksik mənalı olurlar, yəni eyni nitq hissəsi olub, mənaları müxtəlif ola bilər. Məsələn, "mate" - mat (şahmatda) – isim; "mate" – dost, yoldaş – isim. Qrammatik omonimlər – məna etibarı ilə eyni olub, müxtəlif nitq hissələrinə aid ola bilərlər. Məsələn, "hope" – ümid – isim; (to) "hope" – ümid etmək – fel. Leksik-qrammatik omonimlər isə – müxtəlif qrammatik və leksik xarakterli olub, lakin formal olaraq ümumi xüsusiyyətlərə ma-

likdirlər. Məsələn, "sea" – dəniz – isim; (to) "see" – görmək – fel.

Omonimlər tam və qismən omonimlərə də ayırd edilir. Tam omonimlər eyni nitq hissələrinə aid olur. Məsələn, "rent" – kirayə və "rent" – deşik. Qismən omonimlər, bir qayda olaraq, fərqli nitq hissələrində və söz formalarında müşahidə olunur. Lakin tam omonimlər müxtəlif nitq hissələrinə, qismən omonimlər isə bəzən eyni nitq hissələrinə də aid ola bilər. Məsələn, "rose" – qızılgül və "rose" – Past form of "rise" - qalxmaq [5, s. 34].

**Nəticələrin təhlili.** Bütün yuxarıda qeyd edilənlərə yekun vuraraq bildirmək olar ki, ingilis dilində bütün dillər üçün xarakterik olan omonimiya fenomeninin təsnifatına dair illərdən bəri müxtəlif təkliflər irəli sürülmüş, lakin bu günə qədər omonimiya fenomeninin elmi ədəbiyyatda hələ tam və birmənalı tərfi qəbul edilməmişdir. Müasir ingilis dili yüksək dərəcədə bir omonimiya ilə xarakterizə olunur.

**Yekun nəticələr.** Beləliklə, müasir ingilis dili yüksək dərəcədə omonimiya ilə xarakterizə olunur. İngilis dilində, inkişaf tarixi boyu, omonimiya fenomeni ilə əlaqədar dil dəyişiklikləri olmuş və olmaqda davam etməkdədir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Светлова О.М.** *Грамматическая омонимия в современном английском языке, необходимость изучения данного явления.* Пенза 2000, 32 с.
2. **Смирницкий А.И.** *Лексикология английского языка.* М.: 2003, 3 с. 55.
3. **Зализняк А.А.** *Феномен многозначности и способы его описания.* Вопросы языкознания. 2004, №2 с. 20-45.
4. **Верхотурова Т.Л.** *Многозначность, прототип, познание.* Лингвистическая реальность и межкультурная коммуникация. – 2000, № 5 с.29-31.
5. **Рогозина Р.И.** *Лексикология современного английского языка.* М.: ИНФРА-М, 2003. 319 с.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ОМОНИМОВ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

С.Д. Гурбанова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Социальных наук  
[solmaz.gurbanova@sport.edu.az](mailto:solmaz.gurbanova@sport.edu.az)

**Аннотация:** В статье рассматриваются омонимы английского языка и их классификация. Многие известные лингвисты пытались дать определение омонимии и классифицировать омонимы в английском языке. Явление омонимии, характерное для всех языков, в английском языке имеет широкую распространенность в связи с множеством заимствований. В английском языке

на протяжении всей истории его развития происходили и продолжают происходить языковые изменения, связанные с явлением омонимии.

**Ключевые слова:** омонимия, омонимы, историческое значение, классификация омонимов, терминология, английский язык, лексика

## CLASSIFICATION OF HOMONYMS IN THE ENGLISH LANGUAGE

S.D. Gurbanova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Social sciences  
[solmaz.gurbanova@sport.edu.az](mailto:solmaz.gurbanova@sport.edu.az)

**Annotation:** The article discusses the homonyms of the English language and their classification. Many famous linguists have tried to define and classify homonyms in English. The phenomenon of homonymy, which is characteristic of all languages, is widespread in English due to the many borrowings. Throughout the history of its development, the

English language has undergone and continue to undergo linguistic changes associated with the phenomenon of homonymy.

**Keywords:** *homonymy, homonyms, historical meaning, classification of homonyms, terminology, English language, vocabulary.*

## AKADEMİK YAZI NÖVÜ: ESSE

O.Ə. Şükürova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

Sosial elmlər kafedrası

[ofelya.shukurova@sport.edu.az](mailto:ofelya.shukurova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Xarici dil, yəni İngilis dilini öyrənən zaman onun dörd əsas bacarığını təkmilləşdirməyə və öyrənmə istiqamətimizi bu bacarıqlar üzərindən qurmağa çalışırıq. Bu bacarıqlar içərisində tələbələrin ən çox çətinlik çəkdiyi, təbii ki, yazı bacarığıdır. Biz danışdıgımız kimi yazma bilmərik. Hər bir yazı növünün öz yazı qaydaları və forması var. Araşdırdığımız bu məqalədə məhz bəhs etdiyimiz çətinliklərə toxunulur. Yalnız tələbə olduğunuz müddətdə deyil, həm də məzun olduğunuz zaman və bizim üçün dəyərli olan keçirülən bilən bacarıqları inkişaf etdirməyə və peşəkar bir istiqamət yazmağa imkan verir. Yaxşı bir inşa –esse üçün nə lazımdır? Akademik inşa oxucuları dəlillərə əsaslanan bir fikrə inandırmaq məqsədi daşıyır.

Akademik inşa bir suala və ya tapşırığa cavab verməlidir. Tezis ifadəsi (sualın cavabı) və mübahisəsi olmalıdır. Bir şey təqdim etməyə və ya müzakirə etməyə çalışmalıdır. Akademik inşa məqaləsi müvafiq nümunələri, dəstəkləyici dəlilləri və akademik mətnlərdən və ya etibarlı mənbələrdən məlumatları daxil etməlidir. Məqalə bu sahəni araşdıraraq yaxşı esse yazmaq üçün lazım olan forma və qaydaları təqdim edir.

**Açar sözlər:** *esse, akademik yazı, tədqiqat mövzusu, məzmun, metodologiya.*

**Giriş.** Esse, bu gün akademik yazının əsasını təşkil edən xüsusi bir yazı növüdür. Bu janrdə mükəmməllik kriteriyaları müəyyən edilmişdir və onlara riayət edilməlidir. Bütün esse yazıçıları yüksək qiymətlər istəyir və çox hazırlıq işləri görməməkdən və yaxşı inşa ya-

zılarının kodlarına və protokollarına riayət etməmək xaricində bunu əldə etmələrini məhdudlaşdıracaq bir şey olmamalıdır. Dəqiq tədqiqatlar esse üçün yaxşı təməllər yarada bilər və araşdırmada əldə edilən məlumatların sintezi yazıçıların orijinal perspektivlərini əldə etmələrinə kömək edə bilər. Mənbələr və sübutlar etibarlı və səlahiyyətli, yerləşməli, müasir, aktual, inandırıcı, nisbətə, etik cəhətdən təmiz və kontekstə uyğun olmalıdır. Esse üç hissədən ibarətdir: giriş, əsas və nəticə. Tezis ifadələri yazıçının yanaşmasını aydınlaşdırmağa kömək edə bilər və paraqraflar, mövzu cümlələri, sözləri və başlıqları bir-birinə bağlamaq, mübahisəni ortaya qoymaq və qurmaq üçün təsirli vasitədir. Diqqəti cəmləşdirmək vacibdir – sualı cavablandırmaq lazımdır. Aydın üslubdan istifadə edin və aydın mübahisəli açıqlamalar verin - uyğun olduğu yerdəki mübahisənin gücünü dəyişdirin.

**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 izahı şəkildə təsviri araşdırılmışdır.

**Müzakirə.** Esse metodologiyası müəllifin bir inşa və ya tədqiqat işi hazırlamaq üçün istifadə etdiyi müddət olaraq təyin olunur. Bu metodologiya əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənə bilər və mövzudan və işin məqsədindən asılıdır. Bir tələbəyə yazı öncəsi fəaliyyətə başlamazdan əvvəl həm mövzunu, həm də məqsədi qısa bir şəkildə təyin etməsi tövsiyə olunur.

Esse metodologiyasının ilk addımı mövzunu dəqiqləşdirməkdir. Məsələn, oçerkin və ya tədqiqat məqaləsinin ümumi mövzusu Amerika mühafizəkarları və liberallarının ide-

ologiyaları arasındakı fərqlirsə, mövzunun incəldilməsi əsərin növü və məqsədi ilə müəyyənləşdiriləcəkdir. Bir professor yalnız qısa bir məqalə diləyirsə, o zaman inşa metodologiyası çox dar bir mövzu ilə başlayacaq - bəlkə də hökumətin millət iqtisadiyyatındakı rolu ilə əlaqəli bir müqayisə / təzad işi. Bir professor ideoloji fərqləri daha əhatəli şəkildə əhatə etməyi tələb edirsə, tələbə bir sıra xarici mənbələrdən məlumat toplamağı əhatə edən böyük bir tədqiqat işi hazırlamalıdır. Başqa bir nümunə, daha fərdi olan bir tapşırıqdır, yəni verilmiş bir mövzuya fərdin öz reaksiyası olan bir kağız. Bu, həqiqətən, fərqli fikirlərin ideologiyalarına həm araşdırma, həm də fərdi cavab vermə tələb edən esse metodologiyası yazılmasını əhatə edə bilər.

Düzgün esse metodologiyası yazılarının müəyyənləşdirilməsi şagirdlər üçün inşa və ya tədqiqat işi hazırlamaqda mövzularını və yanaşmalarını müəyyənləşdirməyə və dəqiqləşdirməyə çalışdıqları üçün çətin ola bilər. Bu əsas ilkin fəaliyyət səhvdirsə, bu, bütün istehsal söylərini və nəticədə aldığı dərəcəyə təsir edəcəkdir. Müasir dövrdə bir çox internet proqramları vardır ki, onlar esse yazmaqda tələbəyə kömək edə bilər. Bu zaman tələbə ümumi bir mövzu və məqsəd təqdim edə bilər və tapşırığa uyğun olaraq bu mövzunun daraldılmasında və tələbəyə yazı prosesində görməli olduğu yazı metodologiyası yazı prosedurlarının verilməsində peşəkar kömək ala bilər.

İnternet proqramları tərəfindən təklif olunan ikinci bir xidmət, praktik olaraq hər hansı bir mövzuda və hər hansı bir akademik səviyyədə bir inşa metodu nümunəsi təqdim etməkdir. Məsələn, Romeo və Julietin bəzi məqamlarına dair orta məktəb səviyyəsində bir yazı, universitet səviyyəsindəki bir yazıdan daha sadə olacaqdır. İngilis akademiklərimiz, tələbə müştəri tərəfindən verilən parametrlərdən asılı olaraq hər səviyyədə bir inşa metodu nümunəsi təqdim edə bilərlər. Esse metodologiyası nümunəsinə sahib olmaq, tələbənin mövzunun düzgün inkişafını təhlil etməsinə imkan verir ki, bu da şagird öz orijinal işini in-

kişaf etdirdikcə model kimi istifadə oluna bilər.

Akademik İngilis dilini yoxlamaq üçün İnternetə əsaslanan Xarici Dil kimi İngilis dili Testi (TOEFL iBT) kimi standartlaşdırılmış alətlərin populyarlığının artması ilə İngilis dili ikinci və ya xarici dil (ESL / EFL) kimi müəllimləri getdikcə daha da artmaqdadır. Bu öyrənlərin çoxu üçün TOEFL iBT-nin xüsusilə problemlili bir hissəsi 30 dəqiqəlik müddətli esedir. Şagirdləri referata hazırlamaq üçün müəllimlər qrammatika, söz ehtiyatı və paraqraf quruluşu kimi aşağı səviyyəli yazma bacarıqlarına rəhbərlik etməli və inşa üçün mümkün mövzulardan xəbərdar olmalı və mövzunun faydasına da qərar verməlidirlər. Potensial mövzular çox olduğu üçün təlimatçılar fərdi yazı təkliflərini daha böyük mövzular kateqoriyasında qruplaşdırmalıdır.

Belə qruplaşmada məqalə yazmaq üçün şagirdlərin mövzu kateqoriyalarını yaratmağı istiqamətləndirən bir metod təqdim olunur və bu yanaşmanın üstünlükləri müzakirə olunur. Mümkün mövzular və ya yazı mövzuları kateqoriyası barədə əvvəlcədən məlumatlanmaq gələcək sınaq imtahanında iştirak edənlərin daha yaxşı inşa yazmasına kömək edə bilər. Nəticədə, dil biliklərinin sınağı olan TOEFL-in ümumi məqsədinə uyğun olaraq imtahan verənlərə “tanış” olduqları standartlar əsasında essələrini dizayn edirlər. Bu önbilgi, şagirdlərin ortaya çıxacaq mövzular haqqında onsuz da kifayət qədər məlumatlı olduqlarını və buna görə hazırlıq söylərini qrammatika və lüğət kimi daha aşağı səviyyəli yazı bacarıqlarına cəmləşdirmələri lazım olduğunu göstərir. [1, s. 28].

Esse yazmaq – ‘İnşa zərif bir işgəncə formasıdır. Esse sadəcə müəyyən qaydalara, strategiyalara və üslubi konvensiyalara riayət edən bir sənəddir, bunların hamısı öyrənilə və mənimsənilə bilər.

**Məqalələr: forma və məzmun.** Məqalələr, məntiqi ardıcılıqla yerləşdirilmiş və uyğun ifadə strategiyalarından istifadə edərək, müəy-

yən bir həqiqət və fikir qarışığını özündə cəmləşdirən sənədlərdir. İnşa həm məzmunu (deyilənlər) həm də formanı (söylənmə yolu) izah edir. Bu cəhətlər ayrıdır, ancaq əlaqəsi yoxdur. Çağdaş bir akademik esse, on yeddinci əsrdə yazılan inşadan mütləq fərqli bir forma alaçaqdır. Məsələn, bu gün tipik akademik məqalələr mübahisələrini gücləndirmək üçün sitat gətirilən mənbələrdən daha çox istifadə edir və bir bibliografiya və ya istinad siyahısında bu mənbələrin tam təfərrüatlarına istinad edilir. İnkişaf etmiş bir bibliografiya və mahiyyət etibarilə cəfəngiyat olan geniş sitatlardan istifadə etməkdənsə, güclü bir mübahisəli, ancaq tək bir istinad olmadan bir inşa yazmaq daha yaxşıdır.

Oxucunuz nə düşündüyünüzü - yəni sizin baxışlarınızı bilmək istəyir. Bununla yanaşı, sadəcə bir sıra fikirlər söyləmək kifayət deyil: məhkəmə salonunda və ya elmi bir simpoziumda olduğu kimi, nəyi iddia etdiyinizi sübut etməlisiniz. Bu o deməkdir ki, fikirlər faktlar və məlumatların təməl daşı üzərində dayanmalıdır. Bu da öz növbəsində mövzunu araşdırmağın lazım olduğunu göstərir.

Oxucu aşağıdakılara dair dəlil axtarır: essedeki araşdırmalar; anlayışlar; düşüncənin orijinallığı [2, s. 11].

Çox fakt və kifayət qədər fikir olmamaq, az fakt və çox fikir yazıda təzad yarada bilər. İnformasiya ilə inandırma arasında tarazlıq yaratmaq həqiqət və fikir arasında bir tarazlıq yaratmaq deməkdir. Essenin strukturlaşdırılması böyük və kiçik fikir və mövzuları məntiqi inkişaf etdirməyiniz üçün planlaşdırma tələb edir. Essede daha təsirli olmaq bu deməkdir: təhlil, prioritet parametrlər, strategiyalar.

Essenin başlanğıcda düzgün qurulması faydalıdır. Tezis ifadəsi mövzu sualına necə cavab verəcəyinizin qısa bir ifadəsidir. Beləliklə giriş məqsədi barədə fikirlərinizlə məqalə sonunda əldə etdiyiniz nəticələr arasında aydın, tutarlı bir əlaqə olmalıdır. Giriş hissə əsliində genişləndirilmiş essenin ümumiləşdirir. Rəsmi bir xülasə və ya abstrakt yazmağınız tələb olunarsa, tezis bəyanatınızda giriş hissədə bu xülasənin və ya abstraktın mahiyyəti öz ək-

sini tapacaqdır. Tezis ifadələri, giriş və xülasə çox çətindir, lakin məqsədinizi aydınlaşdırmağa kömək etmək üçün vacibdir. Aşağıdakı səbəblərə görə inşa hissəsini yazdıqdan sonra bu bölmələri yazmağın faydalı ola bilər:

1. Əsl fikrinizə yalnız əsas diqqət çəkən məqamları nümayiş etdirdikdən sonra gələ bilərsiniz.
2. Məqalədəki məsələlərlə bağlı həll olunmuş ziddiyyətləriniz ola bilər və yazdığınız zaman fikrinizi dəyişdirə bilərsiniz.
3. Bəzi fikirləri genişləndirdikdə və digərlərinin əhatə dairəsini azaldıqda və ya digərlərini ortadan qaldırdığınız zaman mövzu sahəsi dəyişə bilər.

Çalışacağınız terminlərin təriflərini, mənalarnı dəqiqləşdirmək başlanğıcda faydalıdır. Bir sıra ixtisaslaşdırılmış terminlərdən istifadə etdiyinizi düşünürsünüzsə, inşanın sonunda əlavə edilə bilən terminlər lüğətini birləşdirmək faydalı ola bilər. Beləliklə, essenin əsas hissəsini tərtib etməyə başlaya bilərsiniz. Hər bir abzas müəyyən bir mövzunu və ya alt mövzunu əhatə etməlidir. Bir abzasda bir və ya bir neçə cümlə uzun ola bilər. 50 ilə 150 söz arasında bir sıra hədəfləmək lazımdır. Paraqrafları nisbətən qısa tutmaq oxucunuza fikirlərinizi daha asan çatdırmaq və fikirləriniz arasındakı əlaqələri izləmək üçün kömək edir. Bu cür fərqli olmayan mətdəki fikirləri ayırmağa çalışmaq çox çətindir. Mükəmməl esse yazısı bəzən 'ölümsüz nəsr' olaraq təyin edilir, ancaq oxucunuz fikirlərinizi çıxarmaq üçün çox çalışmaq məcburiyyətində qalsa, ölümsüz nəsriniz bu qədər ölümsüz olmaya bilər, buna görə tərtibat və yazı dizaynına bir az fikir vermək lazımdır.

Mövzu cümləsi oxucunu bəndin əsas fikri ilə tanış edir. Mövzu cümlələri gələcəkləri işarələməlidir, ancaq jurnalistlərin yazdıqları xəbərlərdəki kimi, yalnız məlumat verməməlidir. Daha doğrusu, onlar da oxuculara daha çox şey öyrənmək istəyi verməlidir. Bəzi proqramları və ya funksiyaları ümumiləşdirən (məsələn, Microsoft Word-də Autosummarize və Document Map) bəndlərinizin hər birinin

birinci cümləsini ata bilər və mexanik olaraq essenin hamısının mənalı bir xülasəsini yarada bilər. Mövzu cümləsini təxirə salmaq mümkündür və bəzən arzu olunandır, məsələn dramatik təsir üçün - ancaq oxucunuzun səbrini çox uzatmayın. Məqalə cümlələrini yazmaq esse planlamasında kömək edə bilər. İstər tam, istərsə də qeyd şəklində xülasə şəklində olan mövzu cümlələrinizin siyahısı mənalı bir quruluş yaratmağınıza kömək edə bilər. Paraqraflarınızın sadəcə bir boşluq dənizində üzən bir-biri ilə əlaqəli olmayan mətn blokları olmadığına əmin olun. Münasibətləri müəyyənləşdirən söz və ifadələrdən istifadə edərək onları məntiqli və dinamik şəkildə əlaqələndirin, məsələn:

- Buna baxmayaraq, ... (In spite of this...);
- Yenə də, ... (Yet again, however ...);
- İkincisi, ... (Secondly, ...);
- Bu arada ... (Meanwhile, ...);
- Bunun əksinə olaraq ... (In contrast to this...);
- Bu qaydanın istisnası budur ... (The exception to this rule is ...).

Bu əlaqələr fikirlərinizi tutarlı bir şəkildə bir araya gətirməyə kömək edir və əhəmiyyətsiz sayılmamalıdır. Nəticəniz bütün mövzuları bir araya gətirərək mübahisənizi yekunlaşdırmalıdır. Həqiqi mənada, nəticə sizin esseinizin ən vacib hissəsidir, çünki bu, orijinal səsinizin eşidildiyi forumdur. Bu mərhələdə yeni bir məlumat verilmir; arqumentlərinizi yekunlaşdırır, yenidən fikirləşir, tez bəyanatına son cavabınızı verir və bunun nəticələrini yazırsınız. Təqdimatdakı ifadəni təkrarlamamalısınız, ancaq giriş və nəticəniz arasında bir simmetriya olmalıdır. Buna görə essenizin quruluşu yaxşı danışiq təqdimatı şəklində olmalıdır [2, s. 18].

Akademik bir esse yazmaq tutarlı bir fikir dəstini mübahisəyə çevirmək deməkdir. Oçerklər əslində xətti olduğu üçün - hər dəfə bir fikir təklif edirlər - fikirlərini oxucuya ən uyğun gələn qaydada təqdim etməlidirlər. Məqalənin uğurla qurulması oxucunun məntiqinə cavab vermək deməkdir.

Belə bir inşanın fokusu onun quruluşunu proqnozlaşdırır. Bu, oxucuların bilməli olduqları məlumatları və hansı qaydada qəbul etmələrini tələb edir. Beləliklə, esse quruluşu, etdiyiniz əsas iddia üçün mütləqdir. Müəyyən klassik inşa növlərinin (məsələn, müqayisəli təhlil) qurulması üçün təlimatlar olmasına baxmayaraq, müəyyən bir düstur yoxdur.

Tipik bir esse tez-tez ixtisaslaşdırılmış hissələrdə və ya bölmələrdə yerləşən bir çox müxtəlif növ məlumat ehtiva edir. Hətta qısa essələr bir neçə fərqli əməliyyat həyata keçirir: mübahisəni təqdim etmək, məlumatları analiz etmək, əks fikirlər qaldırmaq, nəticə çıxarmaq. Təqdimatların və nəticələrin müəyyən yerləri var, digər hissələrində yoxdur. Qarşılıqlı arqument, məsələn, bir abzasda, sərbəst bir hissə olaraq, başlanğıcın bir hissəsi və ya bitmədən əvvəl görünə bilər. Arxa fon materialı (tarixi kontekst və ya bioqrafik məlumat, əlaqəli nəzəriyyə və ya tənqidin xülasəsi, əsas terminin tərif, eyni zamanda aid olduğu konkret bölmə) tez-tez girişin və ilk analitik hissənin arasında məqalənin əvvəlində verilir [4].

Müxtəlif esse bölmələrini tezisinizlə qarşılaşarkən oxucunuzun verə biləcəyi bir sıra suallara cavab olaraq düşünmək faydalıdır. (Oxucularda suallar olmalıdır. Əgər vermirlərsə, tezisiniz, çox güman ki, mübahisəli bir iddia deyil, sadəcə həqiqətin müşahidəsidir). "Nə?" (What?) Bir oxucudan gözlənilən ilk sual "nədir": Tezislə təsvir olunan fenomenin doğru olduğunu hansı dəlillər göstərir? Suala cavab vermək üçün sübutlarınızı araşdırmalı və bununla da iddianızın doğruluğunu nümayiş etdirməlisiniz. Bu "nə" və ya "nümayiş" bölümü essenin əvvəlində, əksər hallarda birbaşa girişdən sonra gəlir. Əslində müşahidə etdiklərinizi hesabat verdiyiniz üçün ilk dəfə yazmağa başladığınız zaman söyləyə biləcəyiniz hissə budur. Ancaq əvvəlcədən xəbərdar olun: bitmiş essenizin üçdə birindən çoxunu (çox vaxt çox az) götürməməlisiniz. Belə olarsa, inşa balanssız qalacaq və sadəcə xülasə və ya təsvir kimi oxuna bilər.

"Necə?" (How?) Bir oxucu da tezis iddialarının bütün hallarda doğru olub olmadığını

ğını bilmək istəyəcəkdir. Müvafiq sual "necə" dir: Tezis əks-argumentin qarşısında necə durur? Yeni bir maddənin - başqa bir mənbəyə əsaslanan başqa bir dəlilə baxma tərzini - gətirdiyiniz iddialara necə təsir edir? Tipik olaraq, bir esse ən azı bir "necə" bölməsini əhatə edəcəkdir. (Bir oxucunun çətinləşdirən suallarına cavab verdiyiniz üçün buna "komplikasiya" deyir). Bu hissə ümumiyyətlə "nə" dən sonra gəlir, ancaq bir məqalənin uzunluğundan asılı olaraq mübahisəsini bir neçə dəfə çətinləşdirə biləcəyini və təkcə əks-argument olduğunu unutmayın. Bir essenin hər hansı bir yerində görünə bilər.

"Niyə?" (Why?) Oxucunuz da iddianızda nə ilə əlaqəli olduğunu bilmək istəyəcək: Niyə bir fenomeni şərh etməyiniz yanınızdakı kimsə üçün vacibdir? Bu sual tezisinizin daha böyük təsirlərinə toxunur. Oxucularınızın esseinizi daha geniş bir kontekstdə anlamasına imkan verir. "Niyə" cavabında esse öz əhəmiyyətini izah edir. Təqdimatınızda bu suala bir işarə verə bilərsiniz də, cavabın ən tam cavabı inşa sonunda başa çatır. Onu tərksəniz, oxucularınız yazılarınızı yarımqıq, ya da daha dəhşətli, mənasız və ya qapalı kimi yaşayacaqlar.

Plan yazmaq Məqaləni oxucu məntiqinə uyğun şəkildə qurmaq, tezisinizi araşdırmaq və oxucunuzun bildiyi və hansı ardıcılıqla ortaya çıxdığına görə argumentinizə inanmaq üçün əvvəlcədən düşünməyiniz deməkdir. Bunu etmək üçün ən asan yol, yazılı bir hekayə vasitəsilə inşa fikirlərini "xəritəyə" - plana salmaqdır. Belə bir hesab sizə fikirlərinizin ilkin qeydini verəcək və fikirlərinizi anlamaqda oxucu ehtiyaclarının hər mərhələsində özünüzü xatırlatmağa imkan verəcəkdir [3, s. 21-29].

Məqalə xəritələri oxucunuzun fon məlumatlarını, əks argumenti, əsas mənbənin yaxın təhlilini və ya ikinci dərəcəli mənbəyə bir dönüş gözlədiyini təxmin etməyinizi xahiş edir. Esse "xəritələri" bir bəndin hissələri ilə olduğu qədər paraqraflarla da əlaqəli deyil. Planınızı belə hazırlamağa çalışın:

Tezisinizi bir-iki cümlə ilə ifadə edin, sonra bu iddianı irəli sürməyin nə üçün vacib olduğunu söyləyən başqa bir cümlə yazın.

Başqa sözlə, bir oxucunun iddianı sizinlə araşdıraraq nə öyrənə biləcəyini göstərin. Budur nəticədə nəzərə alacağınız "niyə" sualına cavabınızı gözləyirsiniz. Növbəti cümlənizə belə başlayın: "İddiamdan əmin olmaq üçün bir oxucunun bilməsi lazım olan ilk şey ..." Sonra bir oxucunun bilməli olduğu ilk şeyin niyə olduğunu söyləyin və iddianı ortaya qoyacağını düşündüyünüz bir və ya iki sübutun adını çəkin. Bu, "nə" sualına cavab verməyə başlayacaq. (Alternativ olaraq, oxucunuzun bilməsi lazım olan ilk şeyin bəzi arxa plan məlumatları olduğunu görə bilərsiniz). Aşağıdakı cümlələrin hər birinə belə başlayın: "Lazım olan növbəti şey ..." Bir daha, səbəbini söyləyin və bəzi dəlilləri qeyd edin. Məqaləni düzəldənə qədər davam edin. Xəritəniz təbii olaraq sizi nəyin, necə və nə üçün əsas suallara bəzi ilkin cavablardan keçirməlidir. Fəqət bu bir müqavilə deyil – fikirlərin ortaya çıxma qaydası şərt deyil. İnşa xəritələri çevikdir; fikirlərinizlə inkişaf edirlər.

**Problemin əlamətləri.** Esselərdə ümumi bir qüsur "keçid" dir ("xülasə" və ya "təsvir" də etikətlənir). Keçirmə oçerkləri öz mənbələrini yaratmaqdan daha çox mənbələrinin quruluşunu izləyir. Bu cür oçerklər ümumiyyətlə mübahisəli deyil, təsviri tezisə malikdir. "Zaman" sözləri ("ilk", "sonrakı", "sonra") və ya "siyahı" sözləri ("ayrıca", "başqa", "əlavə ") ilə başlayan abzas açıqlarından ehtiyatlı olun. Hər zaman problem yaratmadıqlarına baxmayaraq, bu abzas açanlar tez-tez bir inşa tezisinin və quruluşunun əlavə işə ehtiyac duyduğunu göstərirlər: inşa sadəcə mənbə mətninin xronologiyasını əks etdirməsini təklif edirlər (zaman sözləri halında: əvvəl bu olur, sonra və sonra başqa bir şey..) və ya sadəcə nümunədən sonrakı nümunələri sadalayır.

Esse yazmaq sizə bir çox cəhətdən kömək edir. Məntiqi düşüncə tərzinizi və öz yazı üslubunuzu inkişaf etdirməyə kömək edir. Öz düşüncə və yazı üslubunuzu inkişaf etdirdikdən sonra inşa üçün digər yazı tapşırığı üçün məzmun hazırlamaq və özünüzü yazı şəklinə ifadə etmək asan olacaq. Buna görə mütəxəssis

bir akademik yazıçı olmaq üçün məşq etməyə davam edin [5].

**Nəticələrin təhlili:** Bu tədqiqat tələbələri xarici dil bacarıqlarını düzgün qurmaq nəzdində akademik uğurlarında mühüm rol oynadığını göstərir. Araşdırmalardan əldə edilən məlumatlar esse yazı qaydalarını və formasına aid biliklər öyrənənlərin uğurlarına təsir etdiyini göstərir. Yuxarıda qeyd edilən qaydaların yazı tədrisi zamanı tətbiq edilməsi dil bacarıqlarını daha da inkişaf etdirə bilər, eyni zamanda tələbələrin bu yazı qaydalarına və formasına əməl etməklə öz esse yazılarını daha da dolğun edə bilər.

Tədqiqatın əsas nəticəsi göstərdiki dilin öyrənilməsində əsas amil yalnız lüğət və ünsiyyətin qurulması ilə yekunlaşmır, eyni zamanda yazı bacarıqlarında düzgün qurulması üçün lazım olan qaydalara əməl edilməlidir. İngilis dilində yazı qaydalarının öyrənməyin bəlkə də, ən effektiv yolu bu sahədə dəstəkləyici mühitin yaradılmasıdır. Ümumiyyətlə, tələbə öyrənmə prosesində özünü rahat və sərbəst hiss etməsə, fikrini nəinki şifahi şəkildə ifadə etmək, hətta yazıda çətinlik çəkirsə onda həmin anda öyrənmə prosesindən söhbət gedə bilməz və istənilən nəticə əldə edilə bilməz, beləliklə təlim prosesi uğursuz nəticələne bilər. Qeyd olunan problemləri aradan qaldırmaq üçün ingilis dilini öz maraq dairəsinə uyğun olaraq ciddi bir yolla öyrənmək və dil yazı bacarıqlarının öyrənmə məsələsini xüsusi olaraq diqqət yetirdiyin əziyyətli bir iş kimi görmək əvəzinə, onu gündəlik həyat tərzinin bir parçası olan maraqlı bir fəaliyyət növünə çevirmək lazımdır.

**Yekun nəticələr.** Akademik inşa yazıçısı oxucuları dəlillərə əsaslanan bir fikrə inan-

dırmağı hədəfləyir. Məqalənin başlanğıcı bu müddətdə həlledici bir ilk addımdır. Oxucuları cəlb etmək və nüfuzunuzu müəyyənləşdirmək üçün esse başlanğıcı müəyyən işi yerinə yetirməlidir. Başlanğıcınız inşa yazısını təqdim etməli, diqqət mərkəzində saxlamalı və oxucuları istiqamətləndirməlidir.

Müxtəlif mürəkkəblikdəki cümlələr və söz ehtiyatı təsirli yazı xüsusiyyətlərindən biridir. Yazarkən eyni sözləri və ifadələri dəfələrlə istifadə etməməyə çalışın. Nəticədə, müxtəlif mövzularda nümunə inşa yazmağı təcrübə etməyinizi məsləhət görürük. Əvvəlcə şah əsərləri olmasalar da bir az müntəzəm məşqlər tezliklə bunu dəyişdirəcək - və gerçək şeyə gəldikdə daha yaxşı hazırlaşacaqsınız.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Anderson Jonatha** *Assignment and thesis writing*, 4th edn., John Wiley & Sons, Brisbane, Academic writing: a practical guide for students, Routledge/Taylor & Francis, London. 2016, Academic writing: a handbook for international students, Routledge/Taylor & Francis, London.
2. **Bailey Stephen**, *Academic writing: a handbook for international students*, Routledge, London/New York 2015.
3. **Barry Marian** *Steps to academic writing*, Georgian Press, New York City 2014.
4. **Cassell Susie Lan, Moore, Kathleen Muller**, *Techniques for the thesis bound essay*, Longman, London/New York 2017.
5. **Mulvey Dan** *Write on! Your easy-to-follow guide for writing essays and term papers*, Barron's Educational, New York 2017.



## АКАДЕМИЧЕСКОЕ ПИСЬМО – ЭССЕ

О.А. Шукурова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

Кафедра Социальных наук

[ofelya.shukurova@sport.edu.az](mailto:ofelya.shukurova@sport.edu.az)

**Аннотация:** Изучая иностранный язык, то есть английский, мы стараемся улучшить его четыре основных навыка и строить на них направление обучения. Из этих навыков, конечно, наиболее сложными являются письменные навыки студентов. Мы не можем писать, как говорим. У каждого типа письма свои правила и форма. В этой статье речь пойдет об оттенках речи. Эти знания позволят вам развивать портативные навыки и профессиональное письмо, которое ценно для вас не только во время учебы, но и после окончания учебы. Что нужно для хорошего эссе? Академическое эссе призвано убедить читателей в

мнении, основанном на доказательствах. Академическое эссе должно отвечать на вопрос и соответствовать заданию. Должен быть тезис (ответ на вопрос) и аргумент. Автор должен попытаться что-то представить или обсудить. Академическое эссе должно включать соответствующие примеры, подтверждающие аргументы и информацию из академических текстов или надежных источников. В статье исследуется эта область и приводятся формы и правила, необходимые для написания хорошего эссе.

**Ключевые слова:** эссе, академическое письмо, тема исследования, содержание, методология.

## ACADEMIC WRITING: ESSAY

O.A. Shukurova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

Department of Social sciences

[ofelya.shukurova@sport.edu.az](mailto:ofelya.shukurova@sport.edu.az)

**Annotation:** When learning a foreign language, ie English, we try to improve its four basic skills and build our learning direction on these skills. Of these skills, of course, students' writing skill is the most difficult. We cannot write as we speak. Each type of writing has its own writing rules and form. In this article, we will focus on the shades we are talking about. It allows you to develop portable skills and write a professional direction, which is valuable not only for you during your studies, but also when you graduate and for us. What is needed for a good essay? The academic essay

aims to convince readers of an evidence-based opinion.

An academic essay must answer a question or assignment. There should be a thesis (answer to the question) and an argument. He should try to present or discuss something. An academic essay should include relevant examples, supporting arguments, and information from academic texts or reliable sources. The article explores this area and provides the forms and rules needed to write a good essay.

**Keywords:** essay, academic writing, research topic, content, methodology.

## KOMBİNATORİKA MƏSƏLƏLƏRİ VƏ ONLARIN NÖVLƏRİ

N.D. Hacızadə

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası  
İdman menecementi və kommunikasiya kafedrası  
[natig.hacizada@sport.edu.az](mailto:natig.hacizada@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** “Kombinatorika məsələləri və onların növləri” adlı məqalədə birləşmələr nəzəriyyəsinin elementlərindən bəhs edilmişdir. Məqalədə aranjeman, permutasion və kombinazonun tərifləri, düsturları verilmiş və onlar arasındakı əlaqəyə toxunulmuşdur. Çalışmalar həllində kombinatorika məsələlərinin əhəmiyyətli rolu məqalədə öz əksini tapmışdır.

**Açar sözlər:** kombinatorika, birləşmə, praktik, nəzəri, aranjeman, permutasion, kombinazon, təklif.

Çox sayda praktik məsələlərdə tez-tez müəyyən obyektlər çoxluğundan onun bəzi alt çoxluqlarını ayırmaq, hər hansı çoxluğun elementlərini bu və ya digər qaydada düzmək lazım gəlir. Belə məsələlərə əsasən riyaziyyatın kombinatorika bölməsində baxılır. Kombinatorika məsələlərinin aşağıdakı növlərini nəzərdən keçirək:

**1. Təkrarsız aranjemanlar.** Əksər praktik məsələlərdə  $m$  elementli sonlu çoxluğun bütün elementlərini və ya  $k$  ( $k \leq m$ ) sayda elementi olan alt çoxluqlarını elə nizamlamaq tələb olunur ki, bu alt çoxluqlar bir-birindən həm elementlərinin sırasına görə, həm də elementlərinin müxtəlifliyinə görə fərqlənən birləşmələr olsun. Ümumiyyətlə sonlu çoxluqların elementlərinin nizamlanması əməli ilə bağlı olan kombinator məsələlərinin ən mühüm növü  $m$  elementli çoxluğun  $k$  elementli alt çoxluqlarının şərh etdiyimiz prinsiplər əsasında nizamlanması olan və təkrarsız aranjeman adlanan növüdür. [1, s.360-365]

**Tərif 1.** Hər birində  $k$  sayda element olmaqla  $m$  elementli çoxluğun elementlərindən düzələn və bir-birindən elementlərinin sırasına

və müxtəlifliyinə görə fərqlənən birləşmələrə aranjemanlar deyilir və  $A_m^k$  kimi işarə olunur.

Fərz edək ki,  $A = \{m, n, k\}$  çoxluğunun elementlərindən hər birində iki element olmaqla aranjemanlar düzəltmək tələb olunur. Həmin aranjemanlar  $\{m, n\}$   $\{m, k\}$   $\{n, k\}$   $\{n, m\}$   $\{k, m\}$   $\{k, n\}$  şəklində olar. Deməli,  $A_3^2 = 6$  olar.

Ümumiyyətlə,

$$A_m^k = m(m-1)(m-2)\dots(m-(k-1))$$

düsturu ilə hesablanır.

**Məsələn:**

$$A_7^3 = 7 \cdot 6 \cdot 5 = 210. [2, s.210,211].$$

**2. Təkrarsız permutasionlar.** Fərz edək ki, belə bir məsələ qoyulur.  $m$  elementli çoxluğun nizamlayın. Bunu neçə üsulla etmək olar?

Asanlıqla görmək olar ki, bu məsələ  $k = m$  olan hal üçün təkrarsız aranjemanın xüsusi halıdır. Yəni  $m$  elementli çoxluğun elementlərindən düzəldilmiş və hər birində  $m$  sayda element olan, bir-birindən yalnız elementlərinin sırasına görə fərqlənən birləşmələr olacaq. Onda bu cür birləşmələrin sayı

$$A_m^m = m(m-1)(m-2)\dots \cdot 2 \cdot 1 = m!$$

olar.

**Tərif 2.**  $m$  elementli çoxluğun elementlərindən düzələn və bir-birindən yalnız elementlərinin sırasına görə fərqlənən aranjemanlara permutasionlar deyilir və  $P_m$  kimi işarə olunur. [3, s.47,48,49]

$$P_m = A_m^m = m!$$

Məsələn,  $P_4 = 1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot 4 = 24$   $P_m = m!$  düsturundan istifadə etməklə  $A_m^k$ -nin yeni düsturunu çıxartmaq olar. Buna görə  $A_m^k$ -nin düsturunun sağ tərəfini  $(m-k)!$  hasilinə vuraq və bölək.

$$A_m^k = \frac{m(m-1)(m-2)\dots(m-(k-1)) = m(m-1)(m-2)\dots(m-(k-1)) \cdot \dots \cdot 2 \cdot 1}{1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot \dots \cdot (m-k)}$$

$$= \frac{m!}{(m-k)!}$$

Yəni  $A_m^k = \frac{m!}{(m-k)!}$  düsturunu alırıq.

Məsələn,  $A_7^3 = \frac{7!}{(7-3)!} = \frac{4! \cdot 5 \cdot 6 \cdot 7}{4!} = 210$ .

### 3. Təkrarsız kombinezonlar.

**Tərif 3.** Hər birində  $k$  sayda element olmaqla  $m$  elementli çoxluğun elementlərindən düzələn və bir-birindən heç olmazsa bir elementinin müxtəlifliyinə görə fərqlənən aranjemanlara kom-binezonlar deyilir və  $C_m^k$  kimi işarə olunur. [4, s.98].

Ümumiyyətlə, aranjemanların tərkibində həm permutasionlar, həm də kombinezonlar var. Tutaq ki,  $A_5^2 = 5 \cdot 4 = 20$ . Bu aranjemanların tərkibində 10 kombinezon və hər bir kombinezonda 2 permutasionlar var.  $10 \cdot 2 = 20$  münasibətlərindən yazmaq olar ki,  $A_5^2 = C_5^2 \cdot P_2$ .

Buradan da  $C_5^2 = \frac{A_5^2}{P_2}$  yazıla bilər. Fikrimizi

ümumiləşdirsək,  $A_m^k = C_m^k \cdot P_k \rightarrow C_m^k = \frac{A_m^k}{P_k}$ .

Aranjeman və permutasionun düsturlarından istifadə etsək,  $C_m^k = \frac{m!}{(m-k)! \cdot k!}$  düsturunu alırıq.

İndi isə hər üç kombinatorika məsələlərinə aid çalışma nümunələrini nəzərdən keçirək.

#### 1. $C_{n+3}^{n+1} - 5C_{3n}^2 + 19n^2 = 6$ tənliyini həll edək.

Əvvəlcə qeyd edək ki, kombinezonun  $C_n^k = C_n^{n-k}$  xassəsindən istifadə etsək,  $C_{n+3}^{n+1} = C_{n+3}^2$  olar. Onda  $C_{n+3}^2 - 5C_{3n}^2 + 19n^2 = 6$  tənliyində kombinezonun düsturundan istifadə etsək,

$$\frac{(n+3)!}{(n+1)! \cdot 2!} - 5 \cdot \frac{(3n)!}{(3n-2)! \cdot 2!} + 19n^2 = 6$$

münasibətini alırıq.

$$(n+3)! = (n+1)!(n+2)(n+3) \text{ və} \\ (3n)! = (3n-2)!(3n-1) \cdot 3n$$

olduğunu tənlikdə nəzərə alaraq

$$\frac{(n+1)!(n+2)(n+3)}{(n+1)! \cdot 2} - 5 \cdot \frac{(3n-2)!(3n-1) \cdot 3n}{(3n-2)! \cdot 2!} + 19n^2 = 6$$

Sadələşdirmə aparsaq,

$$3n^2 - 10n + 3 = 0 \Rightarrow n = 3$$

alırıq.

#### 2. $\frac{A_n^{n-5} \cdot (5!)^2}{P_n}$ ifadəsini sadələşdirək.

Aranjeman və permutasionun düsturlarından istifadə edək: [5, s.221,222]

$$\frac{n!}{(n-n+5)!}$$

$$\frac{1}{n!} \cdot (5!)^2 = \frac{n!}{5! \cdot n!} \cdot (5!)^2 = 5! = 1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot 4 \cdot 5 = 120$$

#### 3. $C_{19}^{x-3} = C_{19}^{x-4}$ olarsa, $C_x^{11}$ -i hesablayaq.

Nəticə əldə etmək üçün

$$(x-3) + (x-4) = 19$$

olduğunu nəzərə alaraq. Onda

$$x-3 + x-4 = 19 \Rightarrow 2x = 26 \Rightarrow x = 13$$

olar. Beləliklə

$$C_x^{11} = C_{13}^{11} = C_{13}^{13-11} = C_{13}^2 = \frac{13 \cdot 12}{2} = 78$$

alırıq.

**Yekun nəticələr:** Məqələdən belə nəticəyə gəlmək olar ki, ehtimal nəzəriyyəsi və riyazi statistika bölmələrində müxtəlif tipli çalışmaların həlli zamanı kombinatorika məsələlərindən istifadə olunur. Ona görə də kombinatorika məsələlərinin Akademiyada tədris olunan riyaziyyat fənninin proqramında öz əksini tapması məqsədəuyğundur.

### ƏDƏBİYYAT

1. **Əsədov M.X.** Orta məktəb riyaziyyat kursunda məsələ həlli təliminin nəzəri və metodik problemləri. Bakı, "Elm və təhsil" nəşriyyatı, 2018, 383s.
2. **Vəliyeva Ş.M., Kələntərli N.M. və s.** Ali riyaziyyat və riyazi statistika. Bakı, 2014, 262s.

3. Əsədov M.X. *Riyaziyyatın ibtidai kursunun nəzəri əsasları*. Bakı, ADPU-nun mətbəəsi, 2018, 239 s.
4. Hacızadə N.D. *Роль теоретических знаний в развитии практического направления*. «Высшая школа Казахстана», 2012, №1, сәһ.98-102.
5. Hacızadə N.D., Rzayev M.K. *Riyaziyyat fənni elmi idrak tərbiyəsinin əsas faktorlarından biri kimi*. AMİ, Respublika konfransı. Bakı, 2014, сәһ. 278-282.

## ЗАДАЧИ КОМБИНАТОРИКИ И ИХ ТИПЫ

Н.Д. Гаджизаде

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций  
[natig.hacizada@sport.edu.az](mailto:natig.hacizada@sport.edu.az)

**Аннотация:** В статье «Проблемы комбинаторики и их типы» рассматриваются элементы теории комбинаций. В статье даны определения и формулы расстановки, перестановки и спецодежды, а также затронута взаимосвязь между ними.

В статье отражена важная роль комбинаторики в решении задачи.

**Ключевые слова:** комбинаторика, комбинация, практическая, теоретическая, расстановка, перестановка, комбинезон, предложение.

## THE PROBLEMS OF COMBINATORICS AND THEIR TYPES

N.D. Hajizade

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports*  
Department of Sports management and communication  
[natig.hacizada@sport.edu.az](mailto:natig.hacizada@sport.edu.az)

**Annotation:** The article "Problems of combinatorics and their types" discusses the elements of the theory of combinations. The article gives definitions and formulas of arrangement, per-mutation and overalls and touches on the relationship between them. The

important role of combinatorics in solving the problem is reflected in the article.

**Keywords:** combinatorics, combination, practical, theoretical, arrangement, permutation, overalls, suggestion.

## TƏLƏBƏLƏRDƏ İDARƏETMƏ VƏRDİŞLƏRİNİN FORMALAŞMASININ SƏMƏRƏLİ YOLLARI

M.Ə. Məmmədzaadə

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası  
[mujgan.mammadova@sport.edu.az](mailto:mujgan.mammadova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Tədqiqat məqaləsi tələbələr arasında idarəetmə mədəniyyətinin formalaşdırılması üzrə səmərəli yolların araşdırılmasından bəhs edir. Məlumdur ki, təlimdə idarəetmə bacarıqlarının formalaşmasına istiqamətlənən təlim nəticələri və ona uyğun fəaliyyətlərin tətbiqi tələbələrin maraq və ehtiyacları baxımından daha çox prioritet daşıyır. Bu məqalədə idarəetmə bacarıqlarının inkişafının tədrisi ilə bağlı ədəbiyyat nəzərdən keçirilir. Məqalədə eyni zamanda tələbələrin müstəqil yaradıcılıq fəaliyyəti, təlimdə öz rolunu müəyyən etmə, özünəgüvən və özünüinkişaf meyillərinin səmərəli formalaşması yolları da şərh edilir.

Məqalədə hədəf məzmunu ilə əlaqədar tələbələrin kommunikativ fəaliyyətlərdən istifadə etməsi, yüksək dərəcədə fəallığı və metakognitiv şüurunu təşviq etmələri tövsiyə olunur. Məlumatların təhlili üçün müsahibə və müşahidə üsulu tətbiq edilmişdir. Əldə olunan nəticələr pedaqoji təlimdə dərs planlaşdırma, fəal təlim, tələbələrin davamlı qiymətləndirilməsi və əldə olunan yeniliklərin auditoriyanın idarə olunmasında istifadə etmə qabiliyyətlərinə təsiri geniş izah edilmişdir. Tədqiqatlardan qaynaqlanan məqalə tələbələr arasında idarəetmə bacarıqlarının formalaşması əhəmiyyətini şərh edir, onun qazanılmasında pedaqoji-psixoloji xüsusiyyətləri və səmərəli strategiyaları, vaxtı səmərəli planlaşdırma, problemin həllində birgə əməkdaşlıqda işləmə, problemə tənqidi yanaşma və qərar qəbul etmə bacarıqlarının tətbiqini nəzərə alır.

**Açar sözlər:** *idarəetmə, determinizm, fərdi stres, sosial mühit, özünütənzimləmə.*

Tələbələrin idarəetmə bacarıqlarını inkişaf etdirmək ilk dəfə 1980-ci illərdə, yalnız biznes sahəsinə aid olan təlimlərdə nəzəri və kəmiyyət amillərinin tənqidinə cavab olaraq ortaya çıxmağa başladı. O vaxtdan bəri səriştəyə əsaslanan təlim yönəlmiş bir sıra idarəetmə dərslərlərində nəşr olunmağa başladı və bu yanaşma pedaqoji sahəyə sirayət etdi. Tələbələr və müəllimlər bu yanaşmaların auditoriyada qazanılmasının faydaları və çətinlikləri ilə tanış oldular.

Təlimdə tələbələrin gözlənilən davranışa və idarəetmə mədəniyyətinə malik olması bir çox elmi-nəzəri mülahizələrdən bəhrələnməyə başladı. İlk olaraq, məqalə təlimin sosial və konstruktiv mühiti, yeni davranış modelləri və yaradıcı təbiətin ən mühüm inkişafetdirici elementlərini araşdırdı. Təlimdə və təlimdən kənar kontekstlərdə tələbələr arasında idarəetmə bacarıqlarını zənginləşdirmək imkanları təmin edilməlidir.

Abdullayev A., Ağayev Ə., pedaqoji sahədə əks olunmağa başlayan idarəetmənin əsas məqsədini müəllimlərin idarəetmə bacarıqları anlayışını yeniləmək üçün uyğun təlim mühiti yaratmaq və metodiki səriştəyə malik olmaq kimi qeyd edərək təlimin təşkili prinsiplərini müəyyən etdilər [1; 2].

Digər məqsəd tələbələrin akademik mühitdə zaman idarəçiliyinin mahiyyətini anlamaq və təlimdə öz məqsəd və vəzifələrini həyata keçirmək üçün vaxtlarını səmərəli planlaşdırmaqdır. Arzu olunan məqsəd və vəzifələri yerinə yetirmək üçün tələbələrə idarəetmə vərdişləri vermək üçün psixoloji-pedaqoji cəhətdən araşdırmaq bu problemin aktuallığına əsas verdi.

**Özünüdərkətməni inkişaf etdirmək.** Ə.Əlizadə, H. Əlizadə, Ə. Ağayev, N. Əhmədov, Q. Əzimov tələbələrdə şəxsi şüuru inkişaf etdirmək üçün fəaliyyət kimi ən başlıca ida-

rəetmə bacarığının qəbul olunmasını yazırlar. Özünüdərkətmə, psixoloji inkişaf baxımından öyrənənlərin özləri barədə məlumatlılıq yaratmasına imkan verir.

Tədqiqatın psixoloji tərəflərini araşdıran pedaqoq alimlər qeyd edirlər ki, təlim prosesində tələbələrə özünüdərkətmə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün uyğun imkanlar yaradılmalıdır. Qeyd olunan tövsiyələrə əsasən təlimdə tələblərin müxtəlif tapşırıqlar və fəaliyyətlərdə iştirakının güclü və zəif məhdudiyyətləri müəyyənləşdirilə bilər. Fəaliyyətlər əsasında istənilən məqsəd və hədəflərə çatmaq üçün tələbələr məhdudiyyətləri aradan qaldırmaq gücünə malik olur və problemin təsirli həllini tətbiq edirlər [2; 7; 9;10 ].

K.S. Kameron, D.A. Vetten, T.S. Kobachenko, O.A. Mixalkova, K.S. Marçenko (K.S. Cameron, D.A. Whetten, T.C. Кабаченко, Т.С.Кабаченко, О.А. Михалькова, К.С.Марченко) öz tədqiqatlarında vurğulayırlar ki, özünüdərkətmə, eyni zamanda tələbələrdə daxili zəka qabiliyyətini formalaşdırır. Müstəqil fəaliyyət zamanı daxili zəkanın inkişaf elementləri daim hiss olunur və müəllim bu qabiliyyətləri asanlıqla fərqləndirir. Mövzu ətrafında sərbəst fikir yürütmə, aydınlaşdırıcı suallar vermə, bir-birinin fikrini dəyərləndirmə, səmərəli ünsiyyət və birgə qərarvermə daxili zəkanın məhsullarıdır. Tələbələrdə daxili zəkanın qiymətləndirilməsi, özünüdərkini inkişaf etdirilməsinin təsirli metodlarından biridir. Bu vəziyyətdə tələbələrə anket sorğusu vermək və bu sorğu anketində qoyulan problemə münasibət müxtəlif cavablarla, razı deyiləm, əmin deyiləm, razıyam və qətiyyətlə razıyam kimi təqdim olunur. Bu sorğu anketinə cavablar verməklə şagirdlər özlərinin dərkətmə qabiliyyətlərini inkişaf etdirə və güclü və məhdudiyyətlərini lazımı şəkildə öyrənə bilirlər [6; 13; 15].

**Tələbələrdə fərdi stresin idarə edilməsi.** Təlimdə iştirak edən hər bir fərd daxili streslərin növünə, patologiyasına və disfunksiyalarına görə fərqlənir və yaranan bu vəziyyət olduğu dərəcədə dəyişir. Bəzən təlimdə hər bir öyrənənlərin özündə mənşəyinə uyğun şəxsi streslərini idarə etmələri lazımdır. İstənilən məqsəd və hədəflərə çatmaq üçün təlimə fərdlərin stresinin maneə olması sübut edilməmə-

lidir [6;7 ]. Müşahidələr göstərir ki, hər bir öyrənən stresini idarə edərkən, öz yanaşma hiyerarşisindən istifadə etdikdə, onun təsirli olduğu təsbit edilə bilər. Tələbələrdə qarşılıqlı ünsiyyətin və ya fərdi fəaliyyət zamanı yaranan stressi idarə etməyin ən yaxşı yolunu fəaliyyətlər əsasında minimuma endirəcək və ya aradan qaldıracaq strategiyalardan istifadə etmək lazımdır. Effektiv strategiyalar, stresləri idarə etmək üçün yeni bir pozitiv təlim mühitini yaranan və ya tətbiq edən strategiyalardır. Tələblərin idarəetmə bacarıqlarının kökündə streslə mübarizə qabiliyyəti əsas yer tutur.

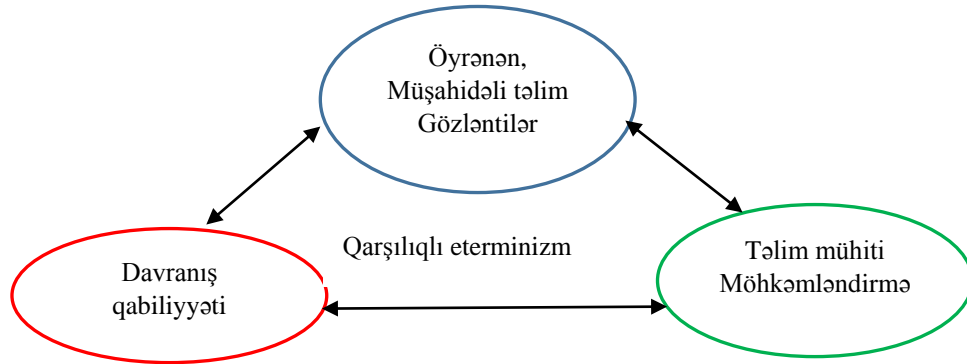
Kao L., Nitfeld J.L., Behrman J., Hodinot J., Malusio J.A., Soler E. (Cao, L., Nitfeld, J. L., Behrman J., Hodinot J., Maluccio J.A., Soler E.) təlimdə sərbəst fəaliyyət üçün müsbət psixoloji mühitin inkişafına dair ən vacib effektiv yanaşma olan *proaktiv strategiyaları* artırmağı bu araşdırmada faydalı yol kimi təqdim edirlər. Suallara təcili cavab vermək, münasibətlərdə neqativ rəy, öz fikrində qərəzli və barışmaz olmaq kimi reaktiv strategiyalardır. Bu hallar onlarda stresin açıq olmasını və idarəetmənin pozulmasını göstərir. Proaktiv strategiyalar isə yaranan məhdudiyyətləri asanlıqla aradan götürür. Bu strategiya stres təsirlərini müvəqqəti azaltmaq üçün tətbiq olunur. Buna görə tələbələrə bu strategiyaları tətbiq etdikdə, onlar öz şəxsi stresini səmərəli idarə edə bilirlər. Məsələn, özünüidarə qabiliyyətinin nümayişində sualları cavablandırarkən, öz fikrini əsaslandırma, fərqli arqumentlərlə çıxış, müqayisə etmə stressə mübarizə üçün ən zəruri bacarıqlardır. Yüksək səviyyəli idarəetmə vərdisləri tələbələrdə təmkinli olmağı, tolerantlıq nümayiş etdirməyi və qarşı tərəfə müsbət rəyi göstərməyi tələb edir [5; 7].

**Özünütənzimləmə təlim modeli.** Tələblərin müstəqil bacarıqları haqqında onları məlumatlandırmaq öz hərəkətlərinin təsirlərinə güvənməli olmalarına təminat verir. Özünütənzimləmə təlimdə tələbələr üçün ən vacib gözləntidir. Tələblərin davranışını onların özünüidarəetməsi kimi təqdim edən ilk alim məşhur Kanadalı-Amerikalı psixoloq Albert Bandura olmuşdur. O, təlimdə öyrənənlərin Sosial Öyrənmə Nəzəriyyəsini – SÖN (Social Learning Theory - SLT) pedaqoji elmə gətirmiş, burada şəxsiyyətin formalaşmasında müşahidələrin

rolunu xüsusi qeyd etmiş, təlimin “qarşılıqlı qərar vermə” modelini pedaqoji elmə təqdim etmişdir. A. Bandura kimi, B.J. Zimmerman da özünü tənzipləmənin düşüncələr, hisslər və davranışlar kimi təlimin koqnitiv tərəflərini özündə birləşdirən hədəfə əsaslanan bir proses olduğuna inanırdı [3;15].

SÖN modeli, təlimin sosial kontekstdə reallaşmasını təklif edir və burada dinamik mühit və davranış arasında qarşılıqlı əlaqədə yarandığını sübut edir.

Bu üçbucaqlı əlaqə (sxem 1) bir-biri ilə əlaqəli beş konstruksiya olan, *öyrənən, müşahidə, gözləntilər, davranış və təlim mühitinə* əsaslanır.



**Sxem 1. Sosial Təlim Nəzəriyyəsindəki üç komponent, öyrənən, mühit və davranış tərəfindən təsvir olunan qarşılıqlı determinizm (Bandura, 1977).**

SÖN-nün məqsədi öyrənənlərin müəyyən bir zaman ərzində nəzərdə tutulmuş davranışı əldə etmək üçün idarəetmə bacarıqları və möhkəmləndirilmiş mühit vasitəsilə bu davranışların necə tənziplədiyini təsvir etməkdir.

Sxemdən görüldüyü kimi, tələbələrin təlimdə idarəetmə bacarıqları ilk olaraq onların gözləntilər üzrə davranışlarının modelləşdirmə, müşahidə və uyğun təlim mühitində möhkəmləndirmə yolu ilə formalaşır (sxem 1). Bu fikirləri araşdıran pedaqoq alim A. Bandura təlimin sosial bir kontekstdə baş verdiyini sübut edir və təlimdə idarəetmə davranışının əsasən öyrənən, təlim mühiti, davranış arasındakı dinamik və qarşılıqlı *determinizmə* əsaslandığını təklif edir [3,s.248–287]. Determinizm prinsipi özündə əsasən yeddi komponenti təyin edir:

- a. Tələbəyönümlü təlim
- b. Təlimin sosial mahiyyəti
- c. Emosional təlimin təşkili
- d. Fərdi fərqlərin tanınması
- e. Bütün tələbələrin nəzərə alınması
- f. Təlimdə qiymətləndirmə
1. Horizontal əlaqələrin qurulması [15, s 284–290].

*Qarşılıqlı determinizm* öyrənənin müstə-

qil fəaliyyətini tənzipləyən səmərəli bir üsul kimi tələbələrin maraqları, fəal təlim mühiti, xarici sosial kontekst və gözlənilən davranışa nail olmaq üçün reaksiyası və ya fəaliyyəti arasındakı qarşılıqlı əlaqəsi deməkdir. Təlimdə bu modelin tətbiqi tələbələrdə problemin həlli, əməkdaşlıq, sərbəst tənqidi fikir və təqdimetmə vərdişlərini inkişaf etdirir. Müşahidəli təlim üsulu müəyyən edilmiş kriteriyalar əsasında hazırlanır və bu üsulu müəllim və ya digər tələbələr həyata keçirir [10;12;13].

*Təlimdə gözləntilərin müəyyən edilməsi.* Təlimin gözləntilərə əsaslanması, yəni tələbə maraqları və məmnunluğuna xidmət etməsi çox vacib faktordur. Tələbələrdə özünüidarə və bunun əsasında metakoqnitiv idarəetmə bacarıqları inkişaf edir.

*Davranış qabiliyyətinin nümayişi.* Burada tələbənin arzuladığı davranış qabiliyyətinin yerinə yetirmək üçün çıxışı və ya təqdimatı tələb olunur. Bu proses üçün maraqlı resurslar, əyaniliklər, texnoloji avadanlıqlar kimi dəstəkləyici vasitələrlə təmin olunması vacib addımdır. Bu davranış özünüidarənin formalaşmasında əhəmiyyətli rol oynayır [7; 12].

*Təlim mühitinin möhkəmləndirilməsi.* Buraya təlimin pozitiv və ya neqativ mühitlə

təmin olunması daxildir və tələbə davranışına həm daxili, həm də xarici reaksiyalar təsir edir. Pozitiv mühitin möhkəmləndirilməsinə təlimin orijinal formada olması, interaktiv təbiəti, vizual xarakterə malik olması və fəaliyyətin dəyərləndirilməsi daxildir.

### **Problemlərin analitik və yaradıcı həlli.**

Təlim prosesində və ya auditoriyadan kənar prosesdə tələbələrə problemlərə analitik və yaradıcı bir şəkildə yanaşma tələb olunur. Verilən tapşırıqlar və fəaliyyətlərin həyata keçirilməsində problemin həll yolları tələb edildikdə, onlar özlərində idarəetmə bacarıqlarını bürüzə verməlidirlər.

Tələbələr arasında idarəetmə bacarıqlarının qazanılmasında problemlərin analitik və yaradıcı həlli onlarda adekvat nitq vərdişləri, planlı və ardıcıl çıxış etmə, məlumatları araşdırma və tədqiq etmə mədəniyyətini formalaşdırır. Bu qabiliyyətlərin müntəzəm şəkildə qazanılması təmin edilərkən lazım olan müəyyən faydalı yanaşmalar mövcuddur.

İdarəetmədə tələbəyönümlü işin perspektivlərini ifadə edən texnologiyalar, oxu materiallarından istifadə, situasiyaların təhlili metodu, simulyasiyaların tətbiqi problemlər baxımından geniş araşdırma xarakteri daşıyır. Problemin analitik həllinə problemi müəyyənləşdirmək, araşdırma üçün özünə kifayət qədər vaxt ayırmaq, məntiqli düşünmək və həlli yollarını tapmaq daxildir.

Tələbəyönümlü işin perspektivliyini digərləri ilə ünsiyyətdə vurğulayan M.H. Nəzərov, D. Karnegi təlimdənənar situasiyalarda digərləri ilə ünsiyyət qurmaq, problemlərin analitik və yaradıcı şəkildə həll etməyi vacib səriştə hesab edirlər. Bununla əlaqədar digər şəxslərlə ünsiyyət qura bilmək, onlardan fikir və təkliflər almaq, problem ətrafında müzakirələr aparmaq vacibdir. İşin səmərəli nəticəsi kimi, bəzən tələbələr aldıkları fikir və təkliflərin dəyərsiz olduğunu düşündükdə, başqa alternativlər axtara bilirlər [12; 14].

**Nəticə.** Tələbələr arasında idarəetmə bacarıqlarının inkişafı, akademik öyrənmə əldə edilməsini asanlaşdırmaqda, bacarıqlarını inkişaf etdirmələrində və akademik hədəflərə çatmalarında imkan yaradan hal kimi qiymətləndirilir. Təlimin səmərəli təşkili, sosial-kontekstual mühiti, uyğun strategiyalar tələbələr ara-

sında idarəetmə bacarıqlarının inkişafında köməkçi rol oynayırlar. Bundan əlavə, təlimdə müəllim və tələbələrin rolu səmərəli şəkildə bölünməlidir ki, tələbələrin psixoloji hazırlığı onların öz məsuliyyətlərini bilməkdə kömək edə bilsin. Təhsilverənlər effektiv proaktiv strategiyalardan istifadə etməli, sosial təlim mühitini təşkil etməli və tələbələrə problemlərin həllində kömək etməlidirlər.

Gələcək karyera bacarıqlarını və peşə məqsədlərinə çatmaq üçün tələbələrə lazım olacaq özünüdərk, özünütənzimləni inkişaf etdirmək, fərdi stressi idarə etmək, problemləri analitik və yaradıcılıqla həll etmək, digərləri ilə ünsiyyət qurmaq, motivasiya etmək, güc və təsir qazanmaq, konfliktlərin həllində münafişəyə səlahiyyət vermə, komanda işi qurma və müsbət dəyişikliyə yol açma kimi müxtəlif idarəetmə bacarıqları qazanmaq təlimdə dəyişkən strategiyaların fonunda baş verir.

Təhsilə müddəti ərzində tələbələr ali təhsil müəssisələrində idarəetmə bacarıqlarını inkişaf etdirmək və karyera hədəflərini zənginləşdirmək üçün uyğun strategiyalardan istifadə edə bilirlər. Buna görə də idarəetmə bacarıqlarını artırmaq üçün tələbələrin təlimdə öyrəndiklərini səmərəli şəkildə həyata keçirmələri faydalı olar. Bu məqsədlə tələbələrin ali təhsildə idarəetmə bacarıqlarına önəm verilməli və davamlı olaraq inkişaf etdirməlidirlər.

## **ƏDƏBİYYAT**

1. **Abdullayev A.** *Təhsil sahəsində islahat Programının tələbləri baxımından Azərbaycan Müəllimlər İnstitutunda kadrların ixtisasının artırılması, yenidən hazırlanması və təkmilləşdirilməsi işinin təşkili*, Bakı, "Müəllim", 2004.
2. **Ağayev Ə.** *Ali məktəbdə təhsili idarəetmənin humanizm və demokratik prinsipləri 2017*  
<http://ajdaragayev2017.blogspot.com/2017/08/ali-mktbd-thsili-idaretmnin-humanizm-v.html>
3. **Bandura A.** *Social cognitive theory of self-regulation. Organizational behavior and human decision processes*, 1991 50(2), 248–287.



4. Behrman J., Hoddinott J., Maluccio J.A., Soler E., ... (October 2006) *What Determines Adult Cognitive Skills?* Department of Education and Children's Services (20 Jan 2009), E Strategy framework, Government of South Australia, [www.decs.sa.gov.au/learningtechnologies](http://www.decs.sa.gov.au/learningtechnologies)
5. Cameron, K.S., Whetten, D.A. *A Model for Teaching Management Skills*. The Organizational Behaviour Teaching Journal, 1983, 8(2), 21-27. Retrieved July 20, 2019 from <http://webuser.bus.umich.edu/cameron/PDFs/Management%20Skills/TeachingMgmtSkillsModel.pdf>
6. Cao L., Nietfeld J.L. *College students' metacognitive awareness of difficulties in learning the class content does not automatically lead to adjustment of study strategies*. Australian Journal of Educational & Developmental Psychology, 2007, 7, pp. 31–46.
7. Əhmədov N. və b. *İdarəetmənin pedaqogikası və psixologiyası*. Bakı, 2000.
8. Əhmədov H. *Azərbaycan məktəbi və pedaqoji fikir tarixi*. "Təhsil" nəşriyyatı. Bakı 2001.
9. Əlizadə Ə., Əlizadə H. *Pedaqoji psixologiya*. Bakı: 2010.
10. Əzimov Q.E. *Psixi inkişaf və tərbiyənin müasir problemləri*. B., 2004.
11. Nəzərov M.H. *Müasir dövrdə təhsilin sosial-mədəni problemləri*. Monoqrafiya, Bakı: Mütərcim, 2018, 296 s.
12. Кабаченко Т.С. *Психология управления*. Педагогическое общество России. Москва 2003, стр.283.
13. Karnegi D. *Dost qazanmaq və adamlara təsir göstərmək sənəti*. Bakı: Qanun nəşriyyatı, 2015
14. Михалькова О.А., Марченко К.С. *Формирование умений и навыков управленческой деятельности в процессе профессиональной подготовки студентов педагогических специальностей*. Международный журнал экспериментального образования. 2014, № 5-1, с.70-73; URL:<http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=5629> (дата обращения: 01.01.2021).
15. Zimmerman B.J., Martinez-Pons M. *Construct validation of a strategy model of student selfregulated learning*. Journal of Educational Psychology, 1988, 80 (3), pp.284–290.

## ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ

М.А. Мамедзаде

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций  
[mujgan.mammadova@sport.edu.az](mailto:mujgan.mammadova@sport.edu.az)

**Аннотация:** В статье объясняется важность развития управленческих навыков у студентов, представлены педагогические и психологические особенности и эффективные стратегии их приобретения. Эти стратегии включают полезные механизмы самосознания и саморегуляции. В

статье предлагаются различные теоретические и практические рекомендации по приобретению управленческих навыков.

**Ключевые слова:** менеджмент, детерминизм, индивидуальный стресс, социальная обстановка, саморегуляция.

## EFFECTIVE WAYS OF DEVELOPMENT OF STUDENTS' MANAGEMENT SKILLS

**M.A. Mammadzade**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports*  
Department of Sport management and communication  
[mujgan.mammadova@sport.edu.az](mailto:mujgan.mammadova@sport.edu.az)

**Annotation:** The research article explains the importance of developing management skills among students, effective strategies for acquisition and pedagogical and psychological features of management skills. These strategies refer useful self-awareness and self-regulation

mechanisms. The article offers various theoretical and practical recommendations in gaining students' management skills.

**Keywords:** *management, determinism, individual stress, social environment, self-regulation.*

## MÜXTƏLİF SİSTEMLİ DİLLƏRDƏ İNDİKİ ZAMAN FEİLİ SİFƏTİN FUNKSIONAL-SEMANTİK XÜSUSİYYƏTLƏRİ

A.Q. Abdullayeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Sosial elmlər kafedrası  
[arzu.abdullayeva@sport.edu.az](mailto:arzu.abdullayeva@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Məqalədə feilin təsriflənməyən və ya şəxssiz forması olan indiki zaman feili sifəti, onun funksional-semantik, qrammatik, sintaktik və valentlik xüsusiyyətləri haqqında geniş məlumat verilir. Müxtəlif sistemli dillərdə feili sifət formalarının mənşəyi, "hibrid nitq hissəsi" statusu, ikili xüsusiyyətə malik olması, valentlik münasibətləri və indiki zaman feili sifətin transpozisiyası haqqında fikirlər öz əksini tapmışdır. Məqalədə müqayisəli-tipoloji metoddan istifadə edilmişdir.

**Açar sözlər:** *indiki zaman feili sifəti, funksional-semantik xüsusiyyətlər, valentlik, prepozitiv, postpozitiv.*

Feilin təsriflənməyən formaları içərisində özünəməxsus yer tutan indiki zaman feili sifəti və ya Present Participle ingilis dilində işləklilik dairəsinə görə ən geniş yayılmış formadır. O, ingilis dilində sifətin, zərfin və feilin, Azərbaycan dilində isə feili bağlamanın və sifətin xüsusiyyətlərini özündə ehtiva edir. İngilis dilində feili sifətin feili xüsusiyyətlərindən danışarkən onun həm məlum, həm də məchul növdə işlənməsinin şahidi oluruq. Sintaktik funksiyasına görə feili sifət əsasən sifətdən fərqlənməyib təyin vəzifəsini yerinə yetirir, lakin qeyd etdiyimiz kimi, feili sifət feil, sifət və zərf xüsusiyyətlərini də özündə əks etdirdiyi üçün təyinlə yanaşı zərflilik və predikativ funksiyalarını da icra edə bilər.

Feili sifət formalarının mənşəyi barədə müxtəlif sistemli dillərdə təzadlı fikirlər mövcuddur. Belə ki, bir çox dilçilər feili sifəti feili ismə, bir qismi feilə, digər qismi isə zərflə aid edirlər. Feili sifətlərin feili ismə xas xüsusiyyətləri ilə əsasən türk dillərində, sifət və zərf xüsusiyyətləri ilə isə əsasən qərb dilçiliyində rastlaşırıq.

Müxtəlif sistemli dillərdə feili sifətlərin müstəqil nitq hissəsi kimi qəbul edilməsi fikirlərinə də rast gəlirik, lakin düşünürük ki, bu hal yol verilməzdir, çünki onlar yalnız mətn daxilində ifadə etdiyi nitq hissələrinin funksiyasını icra edir. Onlar bütün dillərdə iki və daha artıq nitq hissəsinin xüsusiyyətlərini özündə ehtiva etdiyi üçün onları "hibrid nitq hissəsi" nə aid etmək olar.

Türk dillərində feili sifətin tədqiqinə XX əsrin ortalarından başlanmışdır. Bu dövrə qədər isə feili sifətin morfoloji xüsusiyyətləri, təsnifatı, etimologiyası araşdırılmışdır. Hələ də türk dillərində feili sifətin funksional-semantik və qrammatik xüsusiyyətləri yetərincə öyrənilməmişdir.

A.Məşədiyeva qeyd edir ki, "Türk dillərində feili sifətlər daha çox aşağıdakı istiqamətlərdə tədqiq olunur: modal, zaman formaları və feilin şəkilləri tədqiq edilərkən, təsadüfi yaranan feil və feili sifət formalarının tədqiq zamanı; xüsusilə mürəkkəb cümlənin təhlili zamanı sintaksis tədqiq edilərkən" [2, s. 358].

Dilçilikdə feili sifətin hansı nitq hissəsinə aid olması məsələsi həmişə mübahisə doğuran məsələlərdən olub. XX əsrin 40-60-cı illərində yazılan Azərbaycan dilinin qrammatika kitablarında feili sifət sifət, sonralar isə feil bəhsinə, rus dilçiliyində isə sifət bəhsinə daxil edilmişdir.

Dilçilikdə feili sifətin müstəqil nitq hissəsi kimi təhlil edilməsi hallarına da rast gəlinir. Müqayisəli-tarixi və müqayisəli-tipoloji dilçiliyin inkişafından sonra feili sifətin bütün dünya dillərində ikili xüsusiyyətə malik olması elmi əsərlərdə geniş işıqlandırılmış və "hibrid nitq hissəsi" statusuna malik bir forma kimi

qəbul edilmişdir [4, s. 9].

İngilis dilində feili sifət iki vəziyyətdə – həm prepozitiv, həm də postpozitiv vəziyyətdə işlənir və bu zaman o, təyin vəzifəsini icra edir. Prepozitiv vəziyyətdə o, cümlədə təyin etdiyi subyektin qarşısında işlənir. "İndiki zaman feili sifəti postpozitiv vəziyyətdə işləndikdə həm müşahidə momenti zamanı hərəkət və vəziyyətlə bağlı olan əlaməti və həm də keyfiyyət əlamətini - təyin olunanın xüsusiyyətini, xassəsini və bacarığını ifadə edən və müşahidə momentindən xaric baş verən hərəkətlə az-çox bağlı olan əlaməti ifadə edir" [3, s. 127].

İngilis dilində Participle I həm postpozitiv, həm də prepozitiv vəziyyətdə yanaşma əlaqəsinə girir. Məsələn, the bird singing loudly, apples growing in the garden. Məsələn, speaking quickly, receiving a message.

Müxtəlif sistemli dillərdə indiki zaman feili sifəti müxtəlif funksional-semantik xüsusiyyətlər icra edir. Belə ki, o, cümlədə təyin funksiyası ilə yanaşı, predikativ və zərflilik funksiyasında da çıxış edir. İndiki zaman feili sifəti tərz-i-hərəkət zərfliliyi funksiyasında çıxış edərkən ingilis dilində, əsasən, cümlənin axırında gəlir və dilimizə feili bağlama kimi tərcümə olunur.

Məsələn, / The Chinese dog, let in as it were by Providence, seeing Soames, sat down suddenly with somebody upturned and eyes brilliant // [7, s. 134].

Səbəb zərfliliyi kimi isə o, ingilis dilində cümlədə ön pozisiyada gəlir və Azərbaycan dilinə "görə", "üçün" qoşmaları ilə və ya feil tərkibləri vasitəsilə tərcümə olunur. Məsələn, /Weather being hot, we had to open the window//. - /Hava isti olduğuna görə (olduğundan), pəncərəni açmalı olduq//.

İndiki zaman feili sifəti müqayisə zərfliliyi funksiyasında "as if", "as though" bağlayıcıları ilə işlənir və bu zaman Azərbaycan dilinə müqayisə zərfliliyi və ya müqayisə budaq cümləsi şəklində tərcümə olunur.

Məsələn, / She looks as if taking his thoughts off himself // 7, s. 168]. - / O elə görünür ki, sanki düşüncələrini ondan oğurlayıb// və ya /O, düşüncələri oğurlanmış kimi görünür//.

İngilis dilində indiki zaman feili sifəti Azərbaycan dilindən fərqli olaraq predikativ funksiyasında çıxış edə bilər, bu zaman indiki zaman feili sifətin qarşısında işlənən "to be" feilinin şəxsi formalarından biri durur və beləliklə, o, davamedici zamanda xəbərin əsas hissəsi olur. Məsələn, /"Ah! I was going to let you know, sir// [7, s. 212].

Məlum olduğu kimi, -ing markeri omonimik şəkilçi kimi bir sıra funksiyalar icra edir. "-ing şəkilçisi bir çox sözlərin sonuna artırılaraq isim (aspiring-şüalanma) və ya sifət (developing-inkişaf edən), sözlərə qoşularaq sözünü (barring-başqa, savayı), feili isim (a good sweeping), cerund və indiki zaman feili sifətinə də qoşularaq omonimlik əmələ gətirir" [1, s. 68].

İndiki zaman feili sifətin və ya Participle I-nın markeri olan -ing şəkilçisi müxtəlif kontekstlərdə fərqli qrammatik və semantik mənalar ifadə edir.

- a) /The travelling gaze stopped at her face// [7, s. 111]. Bu nümunədə "travelling" təyin funksiyasını icra edir.
- b) /All the time that he was talking his eyes were sliding off and on to her, and his pencil off and on to the paper // [7, s. 117]. "Talking", "sliding" feili sifətləri keçmiş zamanın davamedici formasında işlənərək prediktiv funksiyasında çıxış edir.
- d) /Victorine tried that, but she could only see Tony selling his balloons// [7, s. 117]. Bu nümunədə "selling" mürəkkəb təamamlığın bir hissəsi funksiyasını yerinə yetirir.
- e) /She seemed to be looking at him with more interest than he deserved, to be trying to make something out from his face// [7, s. 126]. Bu nümunədəki /to be looking/ və /to be trying/ ifadələri -ing şəkilçisi ilə bitdiyinə baxmayaraq, onlar indiki zaman feili sifəti olmayıb, davamedici zamanda işlənən məsdər formalarıdır və cümlədə mürəkkəb mübtədə funksiyasını icra edir.

-ing şəkilçisi təkə indiki zaman feili sifətini deyil, eyni zamanda cerundu da əmələ gətirən markerlərdəndir, lakin bu iki təsriflənməyən forma arasında əsas fərq onlardan birinin nominallıq, digərinin isə sifət birləşməsi əmələ gətirməsindədir. Nümunələrə müraciət edək:

Məsələn, /He was accustomed to hearing people despised for feeling compassion, he knew that one ought to be purely economic // [7, s. 92]. Bu cümlədəki "hearing" cerundu ifadə edir.

/ Voice in the night crying, down in the old sleeping Spanish city darkened under her white stars// [7, s. 23]. Bu nümunədə isə -ing indiki zaman feili sifətini bildirir.

"İngilis dilində indiki zaman feili sifətin ifadə etdiyi məna onun yerinə yetirdiyi sintaktik funksiyadan asılıdır və müşahidələr göstərir ki, indiki zaman feili sifəti tez-tez təyin budaq cümləsində sifət birləşməsi (adjective phrase) mövqeyini tutur və bu zaman müxtəlif semantik effekt yaradır: verbal və adyektiv və ya sifət semantikasi" [8, s. 498].

Dilçilikdə bəzi feili sifətlərin progressiv məna ifadə etməsi fikirləri mövcuddur. Məsələn, bəzi dilçilər feili sifətin progressivliyini hərəkəti feillərlə əlaqələndirir, lakin qeyri-hərəkəti feillər haqqında isə demək olar ki, danışmır. Onun fikrincə, hərəkəti feillərdən əmələ gələn indiki zaman feili sifəti progressiv tərz bildirir [5, s. 163].

Ümumiyyətlə, indiki zaman feili sifətin progressiv məna ifadə etməsi mübahisəli məsələdir. Kvirik et al, Deklerk, Hadleston və Pullum et al bu sahədə ümumiləşdirmə apararaq belə qənaətə gəlirlər ki, feili sifətin heç də hamısı progressiv məna bildirmir, lakin buna baxmayaraq, onlar progressivliyin hansı şəraitdə yarandığını da izah edə bilmirlər [6; 9].

Məsələn, The painter came gliding and glowing in; his bright hair slipping back, his green eyes sliding off [7, s. 136].

Müxtəlif sistemli dillərdə feili sifətin transpozisiyası hadisəsi baş verir və bu hadisə özünü daha çox Azərbaycan dilində göstərir. Belə ki, Azərbaycan dilində sifət və saylar kimi indiki zaman feili sifəti də isimləşə bilər və bu zaman feili sifət ismin demək olar ki, bütün xüsusiyyətlərini özündə əks etdirir - hallanır, cəmlənir, mənsubiyyətə görə dəyişir, qoşma ilə işləyə bilər, cümlədə mübtəda, tamamlıq, hətta ismi xəbər funksiyalarını da icra edir.

Azərbaycan dilində feili sifət isimləşərək feilə və feili sifətə aid əlamətlərini, cümlədə təyin olmaq xüsusiyyətini qismən itirir. İtiriyi əlamətin əvəzinə isə əşya bildirmək xüsu-

siyyətini, ismi xəbər, mübtəda, tamamlıq funksiyalarını və qoşma qəbul etmək əlamətini qazanır.

Məsələn, / Oxuyanı alqışladılar //.

Dilçilikdə mürəkkəb, mübahisəli və çox aspektli xassəyə malik olan feili sifətin struktur-semantik əlamətlərinin təhlilində feilin valentliyi məsələsi də mühüm rol oynayır. Valentlik adı altında sözün digər elementlərlə əlaqəyə girmə bacarığı nəzərdə tutulur. Feili sifətlər də semantik və sintaktik xüsusiyyətlərinə görə avalent, birvalentli, iki və üçvalentli olur.

Məsələn, a) /The student looking at the question for the answer//.

b) /Sending the messages for the children//.

Birinci (a) nümunədə indiki zaman feili sifəti bir valentli kimi (looking at what? - baxmaq - nəyə?), ikinci nümunədə isə (b) iki valentli kimi (sending - göndərmək nə?, nəyi?) çıxış edir.

Müqayisə olunan hər iki dildə indiki zaman feili sifətin feilə və sifətə xas xüsusiyyətləri vardır. Hər iki dildə indiki zaman feili sifəti zaman mənası bildirir (speaking – danışan), təsirli və təsirsiz olur (writing a letter - məktub yazan (təsirli), going to the park - parka gedən (təsirsiz), məlum və məchul növü bildirir (learning - being learned, öyrənən - öyrədilən).

Semantik cəhətdən feili sifət feilin bütün əsas kateqorial mənalərini - zaman, növ, tərz - özündə ehtiva edir. İngilis dilində feili sifətin zaman forması nisbi xarakter daşıyır, Azərbaycan dilində isə feili sifətin zaman formaları şəkilçilər vasitəsilə düzəlidir. Müxtəlif sistemli dillərdə feili sifətlərin morfosintaktik tədqiqi özünü onlarda feili xüsusiyyətlərin sifət və zərf xüsusiyyətlərinə nisbətən daha çox olmasında göstərir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Xanbutayeva L.M.** *İngilis dilində qrammatik omonimlik və onlara aid çalışmalar toplusu*. L.M.Xanbutayeva. Bakı: ADU, 2007.
2. **Məşədiyeva A.** *Türk dillərində feili bağlamaların və feili sifətlərin öyrənilməsinin nəzəri problemləri*. Məşədiyeva A. Bakı:

- AMEA-nın Dilçilik İnstitutunun əsərləri. "Elm və təhsil", 2018, №1, s.355-362.
3. **Vəliyeva N.Ç.** *Dil tipologiyasının aktual problemləri*. N.Ç. Vəliyeva. Bakı: "Elm və təhsil", 2011.
  4. **Виноградов В.В.** *Русский язык (Грамматическое учение о слове)*. В.В.Виноградов. М., 1972.
  5. **Huddleston R.** *Student's Introduction to English Grammar*. R. Huddleston and G.A.Pullum. London: Cambridge University Press. 2002.
  6. **Quirk R., et al.** *Comprehensive Grammar of the English Language*. R.Quirk, S.Greenbaum, G.Leech, J.A.Svartvik. 1985. Journals.sagepub.com.
  7. **Golsworthy J.A.** *Modern Comedy*. J.A. Golsworthy. Foreign Languages Publishing House. 1956.
  8. **Smet H.** *The meaning of the english present participle*. H. Smet, L.Heyvaert. English Language and Linguistics. Cambridge University Press 2011, pp.473- 498.
  9. **Yespersen O.** *Essentials of english grammar*. O. Yespersen. pdf.

## ФУНКЦИОНАЛЬНО-СЕМАНТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИЧАСТИЯ НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ В РАЗНОСИСТЕМНЫХ ЯЗЫКАХ АННОТАЦИЯ

А.К. Абдуллаева

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Социальных наук  
[arzu.abdullayeva@sport.edu.az](mailto:arzu.abdullayeva@sport.edu.az)

**Аннотация:** В данной статье широко рассматривается причастие настоящего времени как неопределённая форма глагола, а также его функционально-семантические, грамматические, синтаксические и валентные особенности. Мнения о происхождении форм причастия, статусе “гибридной части речи”, её двойственной природе, валентных отношениях и транспонировании

причастий в настоящем времени находят отражение в разнотипных языках. В статье использован сравнительно-типологический метод.

**Ключевые слова:** *причастие настоящего времени, функционально-семантические особенности, валентность, препозитивные, постпозитивные.*

## FUNCTIONAL AND SEMANTIC FEATURES OF THE PRESENT PARTICIPLE IN DIFFERENTIAL LANGUAGES

A.G. Abdullayeva

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Social sciences  
[arzu.abdullayeva@sport.edu.az](mailto:arzu.abdullayeva@sport.edu.az)

**Annotation:** In this article, the present participle is widely considered as an indefinite form of the verb, as well as its functional-semantic, grammatical, syntactic and valency features. Opinions about the origin of participle forms, the status of the “hybrid part of speech”, its dual nature, valence relations and the

transposition of participles in the present tense are reflected in multi-system languages. A comparative typological method is used in this article.

**Keywords:** *the present participle, functional and semantic features, valency, prepositive, postpositive.*

## COVID – 19 PANDEMİYASI DÖVRÜNDƏ AZƏRBAYCANDA MALİYYƏ BÖHRANLARININ SOSIAL SFERAYA TƏSİRİNİN AZALDILMASI

m.e.d., dos. N.M. Kələntərli, İ.T. Kərimli

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
İdman menecmenti və kommunikasiya kafedrası  
[nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az), [kerimlikin@gmail.com](mailto:kerimlikin@gmail.com)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Azərbaycan postsovet ölkələri arasında COVID-19-un baş verməsi səbəbindən meydana çıxan iqtisadi çətinliklərin aradan qaldırılması üçün ÜDM-in ən böyük hissəsini ayıran ölkə oldu. Pandemiya sonrası dövrdə əlverişli iqtisadi şərtlərin təmin edilməsi, pandemiya dövründə iqtisadiyyatı dəstəkləmək qədər vacibdir. Beləliklə, görünən budur ki, həyata keçirilən bütün proqram və fəaliyyətlər, o cümlədən dövlətin böyük miqdarda maliyyəsi iqtisadi tarazlığı qoruyacaq və uzunmüddətli dövrdə inkişafı təmin edəcəkdir. Məqalədə Covid-19 pandemiyasının maliyyə böhranlarının Azərbaycanda sosial sferaya təsiri məsələləri və bu təsirlərin azaldırılması üzrə görülən tədbirlər araşdırılmışdır.

**Açar sözlər:** *Koronavirus, maliyyə böhranı, sosial sfera, ÜDM, milli iqtisadiyyat, iqtisadi tarazlıq.*

**Giriş:** ÜST-nin pandemiyanı yeni bir xəstəliyin qlobal yayılması kimi tərif etdiyinə görə 11 martda COVID-19 pandemiya elan etdi. Aydın olduğu kimi, epidemiya qlobal iqtisadi böyüməyə təxminən bir əsrdə keçdiyi hər şeydən çox mənfi təsir göstərmişdir. Bəzi mü-təxəssislər, pandemiya gələn iqtisadi tənəzzülün 1930-cu il Böyük Depressiyasında yaşanmayan ən yüksək işsizlik və yoxsulluq dərəcəsi ilə qlobal iqtisadi tənəzzül risklərini artırdığını iddia edirlər. Bununla birlikdə, pandemiya noxudunun təsirləri qədər tam təsirinin bilinməməsi səbəbi ilə nəticələrə dair bəzi proqnozlar vermək çətindir.

Azərbaycan koronavirus xəstəliyinin kütləvi yayılmasının qarşısını almaq üçün bü-

tün zəruri tədbirləri tətbiq etsə də, iqtisadi tənəzzül və digər mənfi nəticələrin qarşısını almaq mümkün deyildi. Bu böhran, həssas əhəlinin bərpası, qorunması və ictimai səhiyyə sistemlərinin möhkəmləndirilməsi üçün zəmin yaratmağın zəruriliyini ortaya qoydu. Pandemiya ticarət fəaliyyətlərini və müxtəlif iqtisadi sahələrin inkişafını əhəmiyyətli dərəcədə zəiflədib [3].

Eyni zamanda, vəziyyət işsizliyin və mümkün maliyyə risklərinin köklərini yaradıb. Şübhəsiz ki, siyasətçilər maliyyə və əmtəə bazarı iştirakçıları ilə yanaşı, pandemiya qaynaqlanan ziyanı azaltmaq üçün ən yaxşı həlləri tapmağa və ən yaxşı siyasəti tətbiq etməyə çalışdılar.

Nəticə olaraq, hökumət, təsirlənmiş sektorlarda və bütövlükdə iqtisadiyyatda işləyən işçiləri dəstəkləmək üçün addım atdı. Bu əsasında müvafiq olaraq fərqli iqtisadi, sosial və maliyyə tədbirləri tətbiq edildi. Koronavirus xəstəliyinin (COVID-19) Azərbaycanda yayılması fevral ayında 28 fevralda qeydə alınan ilk infeksiya hadisəsi ilə başladı. İnfeksiyanın əsas mənbəyinin İrandan Azərbaycana gələn insanlar tərəfindən baş verdiyi güman edilir. İnfeksiyanın kütləvi yayılmasının qarşısını almaq üçün Hökumət birincisi beynəlxalq sərhədlərin bağlanması qərarı olan bəzi tədbirlər tətbiq etməyə qərar verdi.

**Covid-19 pandemiyasının iqtisadiyyata və ÜDM-yə təsiri.** Pandemiya məruz qalan ərazilərdə işləyən işçilərin maaşlarını ödəmək üçün dövlət büdcəsindən ayrılan pulun miqdarı 69 milyon 119.000 manat (40 milyon 658.235 dollar) təşkil etmişdir. Eyni zamanda, fərdi (mikro) sahibkarlığın dəstəklənməsi üçün 55 milyon 637.000 manat (32 milyon 727.647 dollar) məbləğində vəsait ayrılmışdır.

Azərbaycan Respublikası Maliyyə Nazirliyinin təqdim etdiyi rəsmi məlumatlara görə, bank kreditləri və subsidiya faiz dərəcələri üçün dövlət zəmanətinin verilməsi məqsədi ilə Sahibkarlığın İnkişafı Fonduna 35 milyon manat (20,58 milyon dollar) ödənilib. İqtisadiyyat Nazirliyinin əmri əsasında bu sahələrdə 159 milyon 757.000 manat (93 milyon 974.705 dollar) məbləğində pul ödənilmişdir [11].

COVID-19-un iqtisadi və sosial-iqtisadi sahələrə təsirini araşdıraraq.

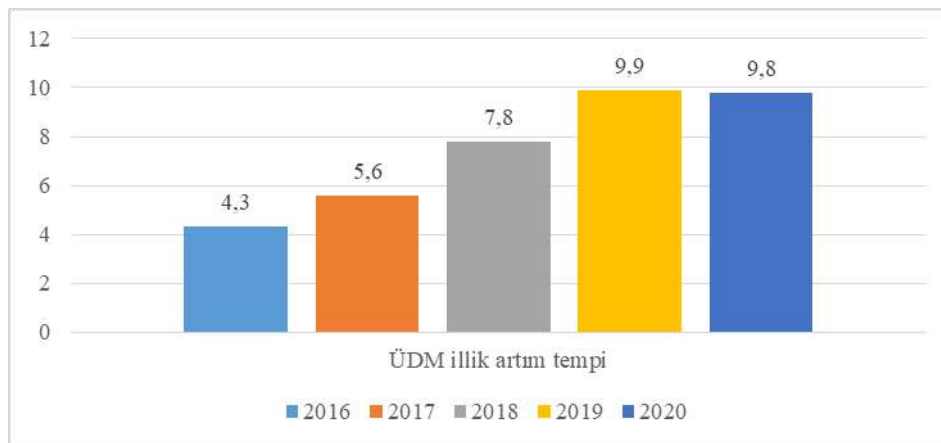
Şübhəsiz ki, Azərbaycan iqtisadiyyatına COVID-19 və neft qiymətlərinin çöküşü ciddi şəkildə təsir etdi. 9 aprel 2020-ci il tarixində OPEC + -in 23 üzv ölkəsi tənəzzülü müzakirə etdi.

Koronavirusun yayılması ilə nəticələnən və 1 may 2020-ci ildən başlayaraq gündəlik neft hasilatını 9,7 milyon barel azaltmağa razılaşdı. Danışıqlar qlobal bazarda tələb və təklif arasında tarazlığın yaradılması məqsədi daşıyırdı. Azərbaycan Respublikası, digər üzv ölkələrlə yanaşı, məhsulu müvafiq nisbətlərdə azaltmağa razı oldu. Beləliklə, beynəlxalq ra-

zılaşma əsasında Azərbaycanda gündəlik hasilat 2020-ci ilin may və iyun aylarında 554 000 bareldən, 2020-ci ilin iyul və dekabr aylarında 587 000 bareldən və 2021-ci ilin yanvarından 2022-ci ilin aprelinədək 620 000 bareldən çox olmamalıdır [4].

Dövlət Statistika Komitəsinin təqdim etdiyi rəsmi məlumatlara görə, 2020-ci ilin yanvar-iyun ayları arasında ölkədə istehsal olunan ümumi daxili məhsul (ÜDM) 33,803,9 milyon manat (19 milyon 884,647 dollar) təşkil edib ki, bu da müqayisədə 2,7% azdır keçən ilin eyni dövrü. İqtisadiyyatın qeyri-neft və qaz sektorunda əlavə dəyər% 2,5 azalmış, neft və qaz sektorunda azalma % 2,9 təşkil etmişdir. Aşağıdakı qrafik beş il ərzində ÜDM artım dinamikasını əks etdirir (Qrafik 1.). Aydın olduğu kimi gös-təricilər arasında əhəmiyyətli bir fərq müşahidə edilə bilər. 2020-ci il üçün proqnozlaşdırılan göstərici 5%-dən ibarətdir. Beləliklə, 2020-ci il üçün proqnozun keçən ilin göstəriciləri ilə müqayisədə ən yüksək azalma göstər-diyi qənaətinə gələ bilərik [10].

**Qrafik 1. ÜDM artım tempi, illik, %**



**Mənbə:** <https://www.stat.gov.az/news/index.php?id=4442> müəllif tərəfindən tərtib edilmişdir.

2020-ci ilin birinci yarısında sənaye müəssisələri və bu sahədə fəaliyyət göstərən fərdi sahibkarlar tərəfindən istehsal olunan məhsul və xidmətlərin həcmi 1,5% azalaraq 18,4 milyard manat (10,82 milyard dollar) təşkil edib. Mövcud göstəriciləri əvvəlki ilin birinci yarısı ilə müqayisə etsək, qeyri-neft və qaz sektorunda sənaye istehsalının 11,2% artdığını, neft və qaz sektorunda isə 2,8% azaldığını müşahidə edilə bilər [10].

Mədənçixarma sənayesində istehsalın ümumi dəyəri 11,3 milyard manat (6,64 milyard dollar) təşkil edib ki, bu da keçən ilin birinci rübünə nisbətən 3,0% azalma tələb edir. Xatırladaq ki, sənayenin əsas məhsulu hesab edilən xam neft hasilatı 17,8 milyon ton, təbii qaz istehsalı isə 13,8 milyard kubmetrə çatdı.

Beləliklə, neft hasilatı 4,9% azalmış, qaz hasilatı isə 14,9% artmışdır. Bu arada, 2020-ci ilin birinci yarısında emal sənayesi 5911,4 mil-



yon manat (3 milyon 477,294 dollar) dəyərinə məhsul istehsal etmiş və xidmətlər göstərmişdir. Neft məhsulları sahəsində istehsalın ümumi dəyəri 1556,0 milyon manat (915,29 dollar) təşkil edib ki, bu da əvvəlki ilin birinci yarısı ilə müqayisədə 0,8% artım nümayiş etdirir. Qrafik 2-dən sənayenin sektoral strukturlarını müşahidə edə bilirik, əsas sektor bölmələrini vurğulayırıq.

2020-ci ilin yanvar-iyun aylarında sənaye müəssisələri və bu sahədə fəaliyyət göstərən fərdi sahibkarlar tərəfindən 2019-cu ilin müvafiq dövrünə nisbətən 1,5 faiz çox və ya 18,4 milyard manat (10,82 milyard dollar) səviyyəsində sənaye məhsulları istehsal edilmişdir. Sənayenin qeyri-qaz sektorunda məhsul istehsalı% 11,2 artmışdır.

2020-ci ilin birinci rübü ərzində Azərbaycanın xarici ticarət dövriyyəsinin həcmi 6695,3 milyon dollar təşkil etmişdir. İxrac olunan məhsulların dəyəri 4058,3 milyon dollar (ticarət dövriyyəsinin 60,6%), idxal məhsullarının dəyəri 2637,0 milyon dollar (39,4%) təşkil edib və nəticədə 1421,3 milyon dollar müsbət saldo yaranıb. Yanvar-aprel ayları arasında Azərbaycanın hüquqi və fiziki şəxsləri 161 ölkədə tərəfdaşları ilə ticarət əməliyyatları aparmışlar; mallar sırasıyla 96 ölkəyə ixrac edilmiş və 149 ölkədən idxal edilmişdir[10].

Əlavə olaraq, Azərbaycan Respublikası Dövlət Gömrük Komitəsinin 2020-ci ilin birinci yarısında verdiyi məlumata görə, xarici ticarət dövriyyəsi 12675,8 milyon dollar təşkil etmişdir ki, bu da əvvəlki ilə nisbətən 25,4% azalma deməkdir. Bundan əlavə, 2020-ci ilin birinci yarısında qeyd alınan müsbət saldo (2696,7 milyon dollar) nəzərə alınmaqla ixrac və idxal həcmələrində azalma da qeyd edildi.

İxracat həcmi% 23 azaldı. Tənəzzül neft hasilatının azalması və dünya bazarında neftin ucuzlaşması ilə izah edilə bilər. Bundan əlavə, Dövlət Gömrük Komitələri məlumatları əsasında ixracatın 43,5% -i İtaliyaya, 8,3% -i Türkiyəyə, 6,0%-i İsrailə, 4,5%-i Yunanıstana, 4,0%-i Hindistana, 3,4%-i Çexiyaya, 3,3%-ə yönəldilib.

Dəstək Paketləri (iqtisadi, sosial və maliyyə xidmətləri).

Nazirlər Kabineti yanında yaradılan COVID-19 Əməliyyat Qərargahı, müxtəlif na-

zirliklər və AMB daxilində işçi qrupları ilə birlikdə xüsusi cavab tədbirlərinin həyata keçirilməsinə rəhbərlik etmişdir.

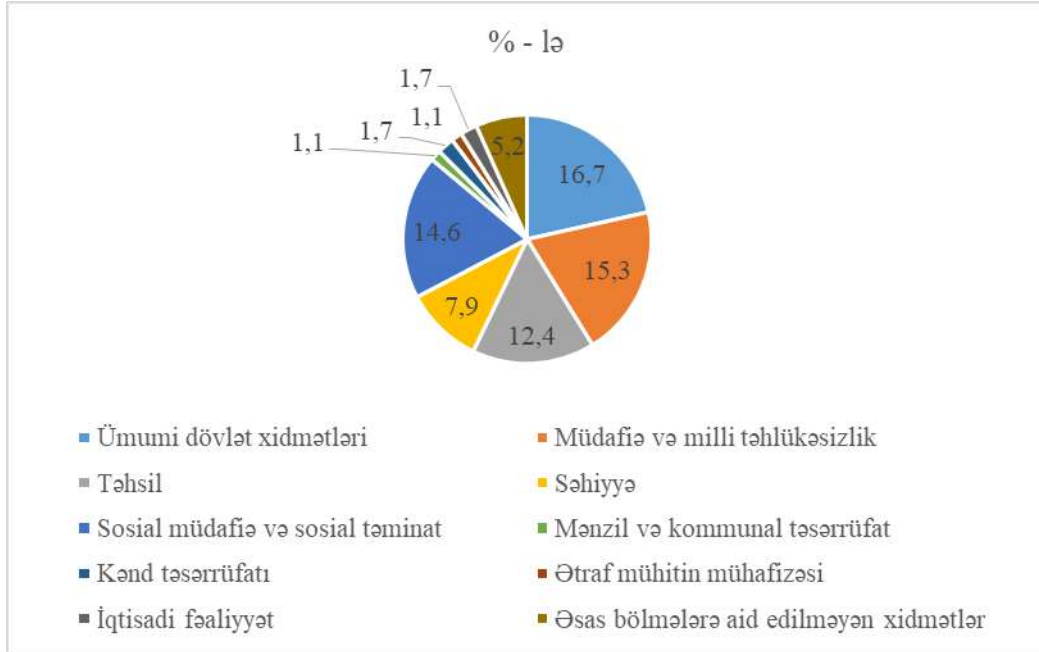
COVID-19-un yayılmasının qarşısını almaq üçün səlahiyyətli 24 mart tarixindən etibarən xüsusi bir karantin rejimi (fövqəladə vəziyyət) tətbiq etdi. Məhdudlaşdırma və tədbirlərin siyahısı sərhədlərin bağlanması, kütləvi toplanışların qadağan edilməsi, daxili hərəkətlərin məhdudlaşdırılması, sosial məsafələr, ictimai yerlərin dezinfeksiya edilməsi və s. Bunlardan meydana çıxan vəziyyət fonunda hökumət xalq sağlamlığına xərcləri artırdı və Coronavirus Müdaxiləsini təsis etdi. Xalq sağlamlığı ehtiyacları üçün fond [5].

Eyni zamanda, həm dövlət, həm də özəl sektordan əlavə ayırmalarla birlikdə 20 milyon manatı (11,76 milyon dollar) (ÜDM-in 0,02% -i) Fonda köçürmüşdür. Bundan əlavə, ÜST-nin Strateji Hazırlıq və Müdaxiləsi çərçivəsində COVID-19 Fonduna modul xəstəxanalarının inşasını (on xəstəxananın olacağı gözlənilir) və 8,5 milyon manat (5 milyon dollar) verilməsini xatırlatmağa ehtiyac var.

**Qlobal maliyyə böhranının zaldılması istiqamətində görülən tədbirlər.** Məhdudiyətlər nəticəsində iqtisadiyyat durğunluq dövrünə girdi. Bir çox şirkət ciddi itkilər yaşamağa başladı. Səlahiyyətli orqanlar təsirlənmiş müəssisə və şəxslərə 3.3 milyard manat (1.94 milyard dollar) məbləğində dəstək elan etdilər.

Eyni zamanda, dezinfeksiya xərcləri vergi ödəyicisi tərəfindən epidemiyanın yayılmasının qarşısını almaq və əhəlinin həyatını və sağlamlığını qorumaq məqsədi ilə həyata keçirilir. 0,3 milyard ABŞ dolları məbləğində dövlət zəmanətinin sığortası və pandemiya təsirlənən ərazilərdə fəaliyyət göstərən müəssisələrə bank krediti faiz dərəcələrinin subsidiyalanması təmin edilmişdir. 1,47 milyard dollar (ÜDM-in 3,1%) dəyərinə qiymətləndirilən dəstək proqramı yalnız böhran əleyhinə bir tədbir deyil, həm də iqtisadi genişlənmə, kredit genişləndirmə və ümumi tələbin stimullaşdırılması proqramı kimi qəbul edilir. Bu geniş dəstək paketi, pandemiya sonrası dövrdə də sosial tarazlığın qorunub saxlanmasını və iqtisadi inkişafı əhatə edir [6].

**Qrafik 2. Dövlət büdcəsi xərclərinin funksional təsnifatı**



**Mənbə:** <https://www.stat.gov.az/news/index.php?id=4442> müəllif tərəfindən tərtib edilmişdir.

Qlobal maliyyə böhranı dünyanın əksər ölkələri kimi Azərbaycanın iqtisadiyyatına da təsir göstərmişdir. 16 yanvar 2008-ci il tarixli sosial-iqtisadi nəticələrə həsr olunmuş iclasda Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev böhranın xarici amil kimi iqtisadiyyatımızı təsir etdiyini qeyd edir. Dövlət başçısı vurğuladı ki, 2009-cu ildəki əsas vəzifəmiz qlobal maliyyə və iqtisadi böhranın Azərbaycana mümkün mənfi təsirlərini minimuma endirmək olacaqdır.

Böhranın nə vaxt bitəcəyi ilə bağlı dəqiq bir proqnoz yoxdur və böhranın 2010-cu ilin ortalarına qədər davam edəcəyi gözlənilir. MDB ölkələrinin əksəriyyətində artıq antiböhran proqramı hazırlanmışdır. Böhran əleyhinə tədbirlər böhranın təsirlərini azaltmaqla yanaşı, iqtisadiyyatı bərpa etməyə də xidmət edəcəkdir. İqtisadi və Sosial İnkişaf Mərkəzi ölkəmizdə böhran əleyhinə tədbirlərin görülməsini nəzərə alaraq böhrana qarşı bir konsepsiya hazırlayıb [1].

Qlobal maliyyə böhranı şəraitində Azərbaycan iqtisadiyyatı. Son illərdə Azərbaycanın

makroiqtisadi göstəricilərinin sürətli böyüməsi 2008-ci ilin sonunda nisbətən aşağı olmuşdur.

Beləliklə, 2006-cı ildə iqtisadi artım yüzdə 34,5 və 2007-ci ildə yüzdə 25 olsaydı, keçən il yüzdə 10,8 oldu. Faiz dərəcələrinin 2007-ci illə müqayisədə azalması da qlobal maliyyə böhranının mənfi təsirləri ilə yanaşı, dünya bazarında neftin ucuzlaşması ilə də birbaşa əlaqəlidir [2].

Lakin 2008-ci ildə real ÜDM 2003-cü illə müqayisədə 2,6 dəfə artaraq 38 milyard təşkil etmişdir. O cümlədən özəl sektorda artım 1,8 dəfə, neft sektorunda artım 4,1 dəfə artmışdır (Cədvəl 1.).

**Cədvəl 1. İllər üzrə ÜDM**

	2004	2005	2006	2007	2008
ÜDM, mln manat	8531	12523	18747	25228	38001

**Mənbə:** *İqtisadi inkişaf Nazirliyi, 2009.*

ÜDM-də faiz dərəcələrinin azalmasına baxmayaraq, keçən il adambaşına nominal

ÜDM artmış və 4440 manat təşkil etmişdir. Qlobal maliyyə böhranının mənfəət təsirlərini azaltmaq üçün, həmçinin ölkədə davamlı iqlər hər bir ölkənin iqtisadiyyatının yerli xüsusiyyətlərindən asılı olaraq həyata keçirilməlidir. Nəticədə, Avropa Birliyində hazırlanan böhrana qarşı proqramlar köklü şəkildə fərqlənir. Bununla yanaşı, eyni zamanda, demək olar ki, bütün böhran əleyhinə proqramlar hökumətin daha çox müdaxiləsini tələb edir.

Qeyd etmək lazımdır ki, 1930-cu illərdə Qərbdəki durğunluqdan çıxış yolu dövlət müdaxiləsini gücləndirmək idi. O dövrdə Keynes, dövlətin iqtisadiyyata müdaxiləsini təşviq edən beş funksiyalı müəyyənləşdirmişdir: Böhran dövründə dövlətin sahibkarlar, bankirlər və ümumiyyətlə bütün vətəndaşlarla birlikdə olması vacibdir [8].

Dövlət öz resurslarından vətəndaşlarına kömək etmək üçün istifadə edir. Bu, böhrandan sürətli bir şəkildə çıxmağın yolunu açacaq. AB hökuməti artıq 1,7 trilyon dollarlıq yardım paketini təsdiqlədi. AB ölkələri də biznesə kömək edirlər. Azərbaycanda biznesə dövlət dəstəyinin vacibliyi ən yüksək səviyyəli rəsmi açıqlamada bildirilir.

COVID-19 cəmiyyətlərə, iqtisadiyyatlarına və bazalarına təsir göstərdiyinə görə bir sağlamlıq böhranından daha çox sayılır. Pandemiyanın təsiri ölkədən ölkəyə fərqli olsa da, bunun qlobal baxımdan yoxsulluğu və iqtisadi tarazlığı artırdığını görməmək çətindir. Aydın olduğu kimi, koronavirus xəstəliyinin yayılması Azərbaycan iqtisadiyyatına da xeyli dərəcədə mənfəət təsir göstərmişdir. Yuxarıda göstərilən faktlara uyğun olaraq, pandemiyanın müəssisələrə və iqtisadiyyatın bəzi sahələrinə dəhşətli bir təsiri olduğu qənaətinə gələ bilərik.

Beləliklə, pandemiya, 2020-ci ilin birinci yarısında ÜDM-də 2,9% -ə düşmənin əsas amili kimi çıxış etdi və proqnozlaşdırılan azalma indeksi ilin sonuna qədər 5% təşkil etdi. Məlumatları beş il ərzində müqayisə etsək, proqnozlaşdırılan nəticənin ən aşağı olacağını açıq şəkildə müşahidə edə bilərik. Səyahətə qoyulan məhdudiyətlər nəticəsində turizm sektoru ciddi zərbə alan sektorlar arasında idi. Eyni zamanda, xidmətlərin, işə xidmətlərinin və nəqliyyatın da əhəmiyyətli dərəcədə itkiyə məruz qaldıqlarını nəzərə almamaq çətindir.

tisadi inkişafı qorumaq üçün böhrana qarşı tədbirlər görmək vacibdir. Böhran əleyhi tədbir-

**Nəticə.** Qlobal maliyyə böhranının təhlilinə əsaslanan nəticəmiz budur ki, beynəlxalq maliyyə qurumları ölkələr arasında xarici iqtisadi və ticarət əlaqələrini tənzimləyən əsas vasitədir. Həm maliyyə axını, həm də ölkələr arasında beynəlxalq ticarəti təmin edən beynəlxalq pul alətlərini tənzimləmə mexanizmi beynəlxalq maliyyə qurumlarının fəaliyyətinin nəticəsidir.

Eyni zamanda, hərtərəfli təhlil göstərir ki, beynəlxalq maliyyə qurumlarının yaradılmasında əsas məqsəd üzv ölkələrdə iqtisadi artımın artırılması, mövcud iqtisadi vəziyyətin daha da yaxşılaşdırılması, maliyyə fəaliyyətinin düzgün idarə edilməsi mexanizminin formalaşdırılmasıdır.

Tədqiqatın müxtəlif hissələrində iqtisadiyyatın qloballaşması şəraitində böhranların təşəkkülü və məzmunu, qlobal iqtisadi böhranların iqtisadi inkişafa təsirini qiymətləndirmək üçün fəaliyyətlərin tənzimlənməsi ilə bağlı məsələlər təhlil edilmiş və ümumiləşdirilmiş nəticələr əldə edilmişdir. Buna görə, dünyanın bir sıra ölkələrini təsir altına alan qlobal maliyyə böhranı şəraitində deyə bilərik ki, Azərbaycan bu sahədə maliyyə sistemində tənzimləmə, sabitlik və inkişaf dinamikası təmin etmişdir.

Qlobal maliyyə böhranı bir sıra ölkələrdə maliyyə mənbələrinin axını azaldı. Bu da öz növbəsində bank sektorunda pul qıtlığına səbəb olmuşdur. Müasir dövrdə inkişaf etməkdə olan ölkələrin mövcud vəziyyəti və iqtisadiyyatlarının inkişafı müəyyən mənada inkişaf etmiş ölkələrdən asılıdır. Eyni zamanda, böhran inkişaf etmiş bir ölkədə başlayarsa və bu ölkələrin iqtisadi inkişafına təsir edərsə, inkişaf etməkdə olan ölkələrə də yayılacaqdır. 21-ci əsrdə dünyanın bir sıra ölkələrində, o cümlədən inkişaf etməkdə olan ölkələrdə yüksək iqtisadi artım templəri müşahidə olunur. Bir çox ölkədə aparılan islahatlar nəticəsində əmtə və maliyyə bazarlarını birləşdirir. Güclü beynəlxalq şərtlər iqtisadi böyümənin və iqtisadi inkişafın əsas səbəbi kimi göstərilir. Beləliklə, qloballaşan dünyada iqtisadi mənbələrə artan tələb, bu mənbələrin qiymətlərinin

artmasına və risk faktorlarının azaldılmasına şərait yaradır.

### ƏDƏBİYYAT

1. Ələkbərov Ə.H., Vəliyev M.Ə., Məmmədov S.M., Ramazanov M.K. *Beynəlxalq İqtisadi Təşkilatlar*, Bakı, 2010
2. Əzizov V. *Beynəlxalq valyuta-maliyyə münasibətləri*, Bakı, 2012.
3. *CESD Group of Experts*, Azerbaijan's National Currency Exchange Rate: After the 2018 Presidential Elections, [http://cesd.az/new/wpcontent/uploads/2018/04/CESD\\_Research\\_Paper\\_Currency\\_Market\\_2018.pdf](http://cesd.az/new/wpcontent/uploads/2018/04/CESD_Research_Paper_Currency_Market_2018.pdf).
4. *CESD research group*, Azerbaijan's external debt in 2018: realities and prospects, [http://cesd.az/new/wpcontent/uploads/2018/02/Azerbaijan\\_Foreign\\_Debt\\_2018.pdf](http://cesd.az/new/wpcontent/uploads/2018/02/Azerbaijan_Foreign_Debt_2018.pdf).
5. *CESD*, *Azerbaijan's foreign exchange market: a difficult environment for the national currency*, Baku, 2016,
6. *Public Administration in the Eastern Partnership of the European Union: 2011 Comparative Report*, [https://ecep.eu/wpcontent/uploads/2017/10/11\\_Review\\_No11.pdf](https://ecep.eu/wpcontent/uploads/2017/10/11_Review_No11.pdf).
7. <http://covid19fund.gov.az/en/>
8. <https://www.worldbank.org/en/news/feature/2020/06/08/the-global-economic-outlook-during-the-covid-19-pandemic-a-changed-world>
9. <https://caspiannews.com/newsdetail/azerbaijan-takes-measures-to-mitigate-covid-19-impact-on-economy-social-life-2020-4-6-1/>
10. <https://www.stat.gov.az/news/index.php?id=4442>
11. <https://customs.gov.az/en/faydali/gomruk-statistikasi/http://cesd.az/new/wp>

### СНИЖЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИНАНСОВЫХ КРИЗИСОВ НА СОЦИАЛЬНУЮ СФЕРУ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

д.м.н., доц. Н.М. Калантарли, И.Т. Керимли

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Спортивного менеджмента и коммуникаций  
[nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az), [kerimlilkin@gmail.com](mailto:kerimlilkin@gmail.com)

**Аннотация:** Среди постсоветских стран Азербайджан внес наибольший вклад в ВВП, преодолев экономические трудности, вызванные COVID-19. Обеспечение благоприятных экономических условий в постпандемический период так же важно, как и поддержка экономики во время пандемии. Таким образом, кажется, что все программы и мероприятия, включая большие объемы государственного финансирования, будут поддерживать экономический

баланс и обеспечивать долгосрочное развитие. В статье исследуется влияние финансового кризиса пандемии Covid-19 на социальную сферу в Азербайджане и меры, принятые для уменьшения этих последствий.

**Ключевые слова:** *Коронавирус, финансовый кризис, социальная сфера, ВВП, национальная экономика, экономический баланс.*

## REDUCING THE IMPACT OF THE FINANCIAL CRISIS ON THE SOCIAL SPHERE IN AZERBAIJAN DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Sc. D., ass. prof. N.M. Kalantarli, I.T. Kerimli

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Sports management and communication  
[nailya.kalantarli@sport.edu.az](mailto:nailya.kalantarli@sport.edu.az), [kerimilkin@gmail.com](mailto:kerimilkin@gmail.com)

**Annotation:** Among the post-Soviet countries, Azerbaijan has become the largest contributor to GDP to overcome the economic difficulties caused by COVID-19. Ensuring favorable economic conditions in the postpandemic period is as important as supporting the economy during the pandemic. Thus, it seems that all programs and activities, including large amounts of public funding, will maintain eco-

nomical balance and ensure long-term development. The article examines the impact of the financial crises of the COVID-19 pandemic on the social sphere in Azerbaijan and the measures taken to reduce these effects.

**Keywords:** *Coronavirus, financial crisis, social sphere, GDP, national economy, economic balance*

## 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 göstərməlidir.
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 göstərməlidir.
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 göstərməlidir.
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 mart, 2021**

**Sifariş № 01, Kağız format 60x110**

**Nəşr şərti -11.0 Sayı**

**Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti, 98**