



### Применение современных информационных технологий в спортивных играх

доцент Э.М.Алиева  
Азербайджанская Государственная  
Академия Физической Культуры и  
Спорта

**Аннотация:** В этой статье представлена продукция для игровых видов спорта. Все профессиональные футбольные, баскетбольные, волейбольные и хоккейные клубы знают, что такое командная система Polar и работают с ней. Polar Team System и Polar Team System 2 - уникальные продукты, не имеющие мировых аналогов, и это определяет исключительный уровень доверия профессионалов к ней.

Командная система второго поколения - это уникальное решение для командных видов спорта. Polar Team System2 дает возможность отслеживания нагрузки и возможность анализа тренировки на компьютере в режиме реального времени за каждым игроком команды.

**Ключевые слова:** информационные технологии, компьютерная техника, тренеровочно-командные системы, система PolarTeam 2

### The use of modern information technology in sports games

dos.E.M.Aliyeva  
Azerbaijan State Academy of Physical  
Culture and Sport

**Annotation:** This article presents products for game sports. All professional football, basketball, volleyball and hockey clubs know what the Polar team system is and work with it. Polar Team System and Polar Team System 2 are unique products

that do not have world analogues and this determines the exceptional level of professional confidence in it.

The second generation team system is a unique solution for team sports. Polar Team System2 gives opportunity for load tracking and to analyze the training process on the computer in real time for each player of the team.

**Key words:** information technology, computer techniques, team training systems, Polar Team System 2.

### GƏNCLƏRDƏ AQRƏSSİYANIN TƏZAHÜR XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Sosial elmlər kafedrasının dosenti  
Q.Q.Əzizov  
[azizov.qulam@gmail.com](mailto:azizov.qulam@gmail.com)

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və  
İdman Akademiyası

#### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019

Dərc olunub: 5 noyabr 2019

©2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Annotasiya:** Gənclərdə müşahidə olunan aqrəssiyanın səbəbləri məqalədə geniş şəkildə göstərilir. Medianın yaydığı xəbərlər, filmlərdəki zorakılıqlar, situativ amillər, televiziya, asudə vaxtın çoxluğu və maraqların olmaması aqrəssiya səbəb kimi göstərilir. Məqalədə aqrəssiyanın qarşısını alan güclü vasitə zorakılıqla bir araya sığmayan stimullar-rəhmlik, mərhəmət, yumor, birgə əməkdaşlığa maraq və s. qeyd edilir. Həmçinin məqalədə aqrəssiv davranışların profilaktikası məqsədlə bəzi şərtlərə əməl edilməsinin zəruriliyi qeyd olunur.

**Açar sözlər:** aqrəssiya, fiziki və verbal aqrəssiya, hirs, əsəbilik, təcavüzkarlıq, zorakılıq, depressiya.



Aqressiya latın sözündən götürülüb, mənası “hücum”, “təcavüz” deməkdir. Aqressiyanın əsasında ətrafdakı obyekt və subyektlərə ziyan vurmaq, onlara fiziki və mənəvi xəsarət yetirmək durur. Aqressiya özü hirsliklik, əsəbilik, təcavüzkarlıq, kin, içinə qapalılıq kimi anlayışları gətirir. Bütün gənclərtəz-tez aqressiv davranışlar sərgiləyə bilər. Bəzi gənclər qəzəblərini ifadə etmək üçün daha konstruktiv davranışlar və sözlər istifadə edərkən, bəziləri hirsilərini qeyri-konstruktiv şəkildə bürüzə verirlər. Hirsilərini qeyri-konstruktiv şəkildə nümayiş etdirən gənclər ümumiyyətlə təcavüzkar, aqressiv, inadkar bir tərz sərgiləyirlər. Həddindən artıq aqressiv vəziyyətlərdə qarşısındakını fiziki, ya da psixoloji olaraq qırma və zərər vermə yoluna gedə bilərlər. Ümumiyyətlə, gənclərdə aqressiyaşağıda göstərilən səbəblərlə bağlı yaşanır: özlərini şifahi olaraq doğru ifadə edə bilmədikdə; qarşısındakının onlara qarşı hücumda olduqlarını hiss etdikdə; haqsızlığa uğradıqlarını düşündükdə; əngəlləndiklərini düşündükdə; təzyiq altında qalanda; çatışmazlıq, müvəffəqiyyətsizlik duyğusu hiss etdikdə; xəyal qırıqlığına uğradıqda. Bu siyahı bütün səbəbləri əhatə etməsə də, ümumi olaraq gənclərin hansı səbəblə bağlı aqressiv olduqlarına işarə etmədə köməkçidir.

Gənclik dövründə qəzəbə səbəb olan hadisələr, ümumiyyətlə, sosial tərkibli hadisələrdir. Əgər gənclərə lağ edilərsə, onlara yalan danışılarsa, onlarda qəzəb halları baş verə bilər. Məktəbdə və yaxın ətrafdakı yoldaşları tərəfindən xariclənmək hirsə, qəzəbə səbəb olur. Gəncin fiziki qüsurlarının olması özünü hirs şəkildə göstərə bilər. “Kök”, “çirkin” kimi ləqəblərə məruz qaldıqda hirsli davranışlar inkişaf edə bilər. Ailəsi tərəfindən döyülən uşaq təcavüzkarlığı bir problem həll etmə üsulu olaraq qəbul edir. Gənc normal yollarla diqqət çəkəmədiyini görəncə hirs və aqressiyadan istifadə edir. Televiziyada şiddət məzmunlu görünüşlərinə şahidi olan gənclərdə hirs problemlərinin artdığı təsbit edilmişdir. Təcavüzkarlıq mövzulu filmlər,

xəbərlər və musiqi klipləri gəncin təcavüzkar olmasında faktor ola bilər. Amerikada aparılan bir araşdırmada musiqi kliplərinin 80%-nin şiddət məzmunlu olduğu, bunun da yeniyetmə və gənclərdə şiddəti qızışdırdığı təyin olunmuşdur. (2, s.32)

Hirs məmnun olunmayan vəziyyətlərə qarşı verilən təməl duyğulardan biridir. Gənclər gündəlik həyatda hirsilərini səbəb olan bir çox hadisə ilə qarşılaşırlar. Çox zaman əksər gənclər belə vəziyyətlərdə reaksiyasını birbaşa göstərir. Ya qışqırıb çağırır, ya dalaşır ya da ətrafdakı əşyaları qırıb tökür. Bu reaksiyalara nəzarət edə bilmədikləri təqdirdə özlərinə zərər verə bilər və ya sosial əlaqələrini məhv edə bilərlər. Hirs vəziyyətində ortaya çıxan reaksiyalar: qan təzyiqi artır və ürək döyüntüləri sürətlənir, nəfəs alıb vermədə nizamsızlıq, həddindən artıq stress və gərginlik, müzakirə əsnasında şəxsə və ya hər hansı obyektə istiqamətli şiddət tətbiqi. Hirsini idarəsi uşaqlıq çağında başlar və beyinin ön bölgəsinin bir funksiyasıdır. Çətin uşaqlıq çağı yaşayan uşaqlarda hirsini idarə etmə pozulur. Hirsə nəzarət pozğunluğu yaşayan gənclərdə xoşbəxtlik hormonu adı verilən serotonin hormonunun işində də bir çətinlik olur.

Gənclik dövründə həm oğlanlarda, həm də qızlarda daha yüksək və daha aşağı səviyyədə olan aqressiv davranışın yaş dövrləri mövcuddur. Gənc oğlan və qızlarda 2 yaş mərhələsində aqressivlik pik səviyyədə olur. Oğlanlarda 15 yaş və 18 yaş, qızlarda isə 14 yaş və 16 yaş. Oğlanların və qızların aqressiv davranışlarının müxtəlif komponentləri göstərir ki, oğlanlara daha çox bilavasitə fiziki və verbal aqressiya məxsusdur, qızlarda isə bilavasitə verbal və vasitəli verbal aqressiya xasdır. (1, s.250)

Gənclərdə müşahidə edilən aqressiyaya situativ amillər də səbəb ola bilər. Bura başqalarının gəncə verdiyi qiymət və qisas almaq hissi daxildir. Bu prosesdə hər hansı bir adamın iştirakı gəncdə aqressiyayı gücləndirə və ya zəiflədə bilər. Beləki, əgər gəncin davranışını aqressiyaya meyilli insan müşahidə edərsə, gəncin hərəkətində aqressiv davranışlar daha çox müşahidə edilir. Əksinə, gəncin davranışını qiymətləndirən şəxs



ADBTİA

aqressiyanı mənfi dəyərləndirirsə, bu zaman gəncin davranışında daha az aqressiya özünü göstərir. Gənclər qisas ala bilmədikdə onlarda frustrasiya halı yüksəlir, aqressiv motivin səviyyəsi ləngiyir. Müəyyən olunmuşdur ki, qızlarda oğlanlara nisbətən daha neqativlik və inamsızlıq formalaşır. Gənclik dövründə oğlanlarda fiziki, qızlarda isə bilavasitə və autoaqressiya özünü göstərir.

Gənclərdə aqressiyanı yaranan səbəblərə valideynlərin alkoqolik, narkoman olması, gənci nəzarətsiz qoyması daxildir. Bəzi avtoritar valideynlər, müəllimlər, gənclərdə mənlik hissini tapdalayır, onların fikirlərinə hörmət etməirlər. Bu halda gənclərdə ətrafdakılara qarşı əsəbilik, mənfi emosiya, inciklik, autoaqressiya kimi aqressiv davranış formaları təzahür edir. Valideynlərin uşaqlara, ətraf aləmə qarşı nümayiş etdirdiyi aqressiv davranış da ən təhlükəli situasiyalardan hesab olunur. Belə ki, əgər valideyn aqressiv davranış hesabına hər hansı səmərə əldə edərsə, uşaq da ondan nümunə götürür. Məsələn, ata işdə hər hansı problemlə qarşılaşır və əsəbiləşir. Evə gəldikdə heç bir səbəb olmadan anaya qarşı kobudluq edir, ana da uşağını kiçik bir səhvə görə vurur. Bundan sonra uşaq özündən kiçiklərə qarşı aqressiv davranış nümayiş etdirir.

Gənclərdə yaranan aqressiyanın səbəblərindən biri kimi televiziyanın rolunu inkar etmək olmaz. Televiziya valideynlərlə birgə gənclərin tərbiyyəsində və inkişafında mühüm rol oynayır. Bu gün gənclərin çoxu asudə vaxtlarını məhz televiziya qarşısında keçirirlər. Televiziya gənclərə passiv müşahidəçi rolu təqdim edir ki, bu isə öz növbəsində böyüməkdə olan nəsli ailə üzvləri, yaşlıları ilə ünsiyyətdən uzaqlaşdırır. Zorakı məzmunlu səhnələrə baxan gənclər zorakılığı konfliktlərin həllində ən vacib yol hesab edir. Onun da böyüyəndə aqressiv, hətta cani ola bilmə ehtimalı yüksəlir. (3, s.21)

Bandura bununla bağlı maraqlı eksperimentlər aparmışdır. Eksperiment zamanı uşaqlara iki film nümayiş etdirilir. Birinci filmə yaşlı adam Bobo adlı

gəlinciyə qarşı verbal və fiziki aqressivlik göstərir. İkinci film zamanı isə uşaqlara eyni film birincinin tam əksi formasında təqdim edilir. Belə ki, bu filmə yaşlı insan özünü çox sakit aparır. Film bitdikdən sonra Bobo adlı gəlincik digər oyuncaqlarla birgə uşaqlara oynamaq üçün verilir. Birinci filmi izləyən uşaqlar gəlinciyə qarşı aqressiv davranaraq onu vururlar. İkinci filmi izləyən uşaqlar isə gəlinciyə qarşı heç bir aqressiv davranış göstərmirlər. Bandura tədqiqat nəticəsində belə qənaətə gəlir ki, hər hansı modelin müşahidəsi insana daha güclü təsir edir və uşaqların ekrandan müşahidə etdiyi aqressiv qəhrəmanı təqlid etmək istəyi yaranır.

Biz müşahidə etsək görərik ki, aqressiv səhnələrin nümayişi əsasən axşam saatlarına təsadüf edir. Gənclərin əksəriyyəti isə məhz axşam saatlarında televiziya qarşısında vaxt keçirirlər. Orta hesabla hər gənc oğlan gündə 3 saat, gənc qız isə 3.5-4 saat televiziya qarşısında vaxtını keçirir və onları əsasən teleseriallar və filmlər maraqlandırır. Deməli, hər bir gənc gün ərzində televizorda kifayət qədər aqressiv və zorakı səhnələri seyr edir. Bu səbəbdən də valideynlər diqqətli olmalı, övladlarının izlədikləri filmlərə nəzarət etməlidirlər.

Gənclik dövründə xüsusilə rast gəlinən hallardan biri passiv aqressiv tiplərdir. Passiv aqressiv insan tipi görünüşcə itaətlidirlər, ümumiyyətlə hər şeyə "bəli" deyən amma "bəli" dediklərini etməyən bir quruluşa sahibdirlər. Amma qarşısındakını xəyal qırıqlığına uğradıb əsəbləşdirirlər. Bu tipə sahib olan gənclər həyatın axışına qapılmış kəslərdir. Özlərini idarə etmədə aciz olduqları kimi, tabe olmağa da uyğunlaşma göstərmirlər. Adi işlərdə belə gözlənilən səyə qarşı mənfi yanaşma və passiv müqavimət göstərir. Giley edəcək olsanız daha böyük sitəmlə cavab verirlər, özlərinə dəyər vermədiyinizi söyləyib sizi günahlandırır. Əhvallarında ümumi bir küskünlük, narazılıq hakimdir. Tənqid edilincə də hadisəyə höcətləşərək yaxınlaşırlar. Həmişə nüfuz sahibi olan insanları və təşkilatları tənqid edir, qaydalara əməl etməirlər. Üzərlərinə getdikdə etmək istəmədiyi işləri xüsusilə pis edir və ya



ADBTİA

ağır iş halıyla passiv müqavimət göstərirlər. Qüsurlu tapmağa həvəsli insan tipidir. Onlara görə hər kəsin tələbi məntiqsizdir. (5, s.89)

Gənclərdə aqressiv davranışa səbəb olan amillərdən biri də asudə vaxtın çoxluğu, şəxsiyyətin formalaşmasında müsbət rol oynayan maraqların olmamasıdır. Bəzi aqressiv gənclərin valideynləri ilə psixoloji və emosional bağlılığı pozulub. Bununla yanaşı aşırı nəzarət və nəzarətsizlik də aqressiv davranışa səbəb olur. (4, s.145)

Aqressiyanın aradan qaldırılması üçün ilk öncə aqressiyanın səbəbi aşkar edilməlidir. Aqressiyanın qarşısını alan güclü vasitə zorakılıqla bir araya sığmayan stimulların olmasıdır. Rəhmətdillik, mərhəmət, yumor, birgə əməkdaşlığa maraq və s. kimi hərəkətlər aqressiv davranışları xeyli zəiflədir. Gənclərdə aqressiya səviyyəsini ölçmək üçün Bass-Darkinin aqressiya şkalası, Spilbergerin qəzəbin orientasiyası şkalası, gizli aqressiyanı müəyyən etmək üçün TAT testi, Rorşaxın ləkələr testi və digər metodikalardan istifadə edilir.

Apardığımız nəzəri araşdırmalar nəticəsində məlum oldu ki, gənclik dövründə təzahür edən aqressiya gəncin tükənməz enerjisi ilə bağlıdır. Bu enerjini müsbət istiqamətə yönləndirmək, xeyirxah işlərə sərf etmək lazımdır. Gənclərdə aqressiv davranışa şərait yaradan kənar təsirləri vaxtında aşkar edib, buna səbəb olan amilləri neytrallaşdırmaq lazımdır. Gəncin davranışındakı problemləri erkən aşkar etmək və adekvat tərbiyəedici korreksiya işləri gəncin sosial normalardan uzaqlaşmasının qarşısını ala bilər. Gənclərin enerjisi çox olduğu üçün bu enerjini düzgün bölmək məqsədilə gəncləri müxtəlif idman növlərinə və fiziki əməyə cəlb etmək lazımdır.

Aqressiv davranışların profilaktikası məqsədilə bəzi şərtlərə əməl etmək zəruridir.

1. Qəzəbi, qorxunu, stressi, kədəri idarə etmək və emosional enerjini lazımı istiqamətə yönəltməyi tərbiyə etmək;

2. Konfliktlərin səbəbinin aradan qaldırılmasında lazım olan vərdişləri aşılamaq;

3. Kütləvi informasiya vasitələrində nümayiş etdirilən zorakılığın mənfi təsirini azaltmağa yönəlmiş analiz və qiymətləndirmə vərdişlərini tərbiyə etmək;

4. Gənclərdə boyun qaçırma, rədd etmə vərdişlərinin aradan qaldırılması onları zorakılığın qurbanı olmaqdan və ya zorakılığın iştirakçısı olmaqdan qoruya bilər.

Gənclərdə aqressiv hallar artdıqca, depressiyaya gətirib çıxara bilər. Gənclərdə depressiya əlamətləri bu cür sıralana bilər: gənc özünü kədərli, bədbəxt, gərgin və ya boşluqda hiss edir; çox şeydən zövq ala bilmir; istəksiz hala gəlir, içindən bir şey etmək gəlmir; yuxu pozuluğu, iştah pozuluğu özünü göstərir; ruhi və fiziki narahatlıq hissi, əsəbilik və ya əksinə reaksiyasızlıq; yorğunluq, enerji itkisi; diqqəti mərkəzləşdirə bilməmək, heç bir şey düşünə bilməmək, qərarlılıq, unutkanlıq, dəyərsizlik və günahkarlıq duyğuları. Fizioloji əlamətlər-baş ağrısı, əzələ ağrıları, oynaq ağrıları, nəfəs darlığı, udma çətinliyi, sinə ağrısı, ürək döyünməsi, baş gicəllənməsi, qulaq zingildəməsi, təzyiq dəyişiklikləri, huşunu itirmə, qarın ağrısı, dəri problemləri. Depressiyanın ilk öncə səbəbinin bioloji, yaxud psixoloji olduğunu müəyyən etmək lazımdır. Buna uyğun olaraq isə dərman terapiyası yaxud psixoterapiya tətbiq edilir. Gənclik dövründə depressiyadan qurtulmaq üçün bəzi qaydalara əməl etmək faydalıdır.

- Musiqi dinləmək.

- Dostlarla söhbət etmək (haldan anlayın, müdrik dostlarla).

- Ümid hissini itirməmək.

- Sağlamlığına diqqət göstərmək.

- Özünə xoşbəxtliyi təlqin etmək. İnsan xoşbəxt olsa başqalarını xoşbəxt edə bilər.

- Hər gecə yarım saat oturub antipatiya duyduğunuz hər kəsi zehinində bağışlamaq. Bağışlamaq hər cür zehni-mənəvi çətinliyin ən yaxşı şəfasıdır.

- Mənfi düşüncədə dərhal başqa bir şey etmək: dərin nəfəs almaq, pəncərədən çölə baxmaq, bir çiçəyi qoxlamaq, bir lətifə oxumaq, mahnı oxumaq, şeir yazmaq.

- Əvvəl düşünüb, plan qurub hərəkətə keçmək yox, hərəkətə keçib, hərəkət edərkən plan qurmaq lazımdır.



ADBTİA

- Hər şeyi bir anda bacarmayacağını bilmək lazımdır. Əhəmiyyətli olan sürətli getmək deyil, durmamaqdır.

-Ailədən, yoldaşlardan, həkimdən kömək istəmək. Güclü insan, kömək istəyə bilən insandır.

Gənclərdə aqressiyanın təzahür xüsusiyyətlərinə həsr olunmuş psixoloji baxışların təhlili göstərir ki, aqressiyanın mənbəyi haqqında fikir ayrılığı mövcuddur. Araşdırmalardan belə nəticəyə gəlmək olar ki, aqressiv davranışın yaranmasında sosial-psixoloji, bioloji, və genetik amillər üstünlük təşkil edir. Aydın oldu ki, gənclik dövründə yaranan aqressiyaya kütləvi informasiya vasitələrinin təsiri digər təsirlərdən daha böyükdür. Belə ki, medianın yaydığı xəbərlər, filmlərdəki zorakılıqlar və s. gənclərdə aqressiv davranışın yaranmasında ilkin yerlərdən birini tutur.

### Ədəbiyyat

- 1.Əzizov Q.Q. Psixologiya, Bakı, Mütərcim, 2011, 328 s.
- 2.Qaragözov R.R., Qədirova R.H. Psixoloji stress: özünü və uşağını xilas et, Bakı, Elm, 1997, 42 s.
- 3.Qədirova R.H. Stress və sarsıntı keçirmiş uşaqlara psixoloji yardım, Bakı: BDU, 1997, 33 s.
- 4.Qurbanova L. Ailənin psixoloji problemləri və həlli yolları, Sumqayıt, Bilik nəşriyyatı, 2012, 240 s.
- 5.Славина Л.С. Детисаффеktivным поведением. Москва: «Просвещение» 1966, 152 с.
- 6.psixologiya.tr.gg.
- 7.expert.gov.az.

### Особенности проявления агрессии у молодёжи

доц. Г.Г.Азизов  
Азербайджанская Государственная  
Академия Физической Культуры и  
Спорта

**Аннотация:** В статье подробно освещаются вопросы о причинах порождения агрессии у молодых людей. Информация, распространяемая СМИ, насилие в фильмах, ситуативные факторы, телевидение, изобилие времени на досуг, отсутствие интересов и т.д. рассматриваются как возможные причины агрессии у молодёжи. В качестве надёжного средства, противодействующего насилию и агрессии, названы в статье милосердие, благожелательность, милость, юмор, интерес к совместной деятельности. В статье говорится о необходимости соблюдения некоторых условий в целях профилактики агрессивности.

**Ключевые слова:** агрессия, физическая и вербальная агрессия, нервность, злость, агрессивность, насилие, депрессия.

### Forms of aggression manifestation in youth

dos. Q.Q.Azizov  
Azerbaijan State Academy of Physical  
Culture and Sport

**Annotation:** The article broadly demonstrates the reasons of aggression observed in youth. News from media, violence in films, situational factors, television, abundance of leisure time and lack of hobbies are indicated as the reasons for aggression. The article highlights stimulus such as compassion, humor, interest for collaboration a powerful tool for preventing aggression. More over, the importance of following some conditions in treatment of aggressive behavior is also described in the article.

**Key words:** aggression, physical and verbal aggression, fury, nervousness, offensiveness, violence, depression.