

THE DIFFERENCES BETWEEN AMERICAN ENGLISH AND BRITISH ENGLISH

J.M.Nesirova
Azerbaijan State Academy of Physical
Education and Sport
Head teacher

Annotation. The differences between American English and British English are considered in this article. But there are more similarities between them than differences. The reason for the majority of discrepancies is the result of the historical and cultural development of the two countries, the diversity of local and regional sustainable expressions.

Key words: English language, American English, British English, americanism, variant

İDMAN YARIŞLARININ PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Qasımova Nailə Qədər qızı
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyası
Sosial elmlər kafedrasının müəllimi
naila.gasimova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2020

Dərc olunub: 5 mart 2020

© 2020 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdman psixologiyasında idmançıların yarışqabağı psixi vəziyyətinin - psixi gərginlik, emosiya oyanıqlığı, stres vəziyyəti, startqabağı həyəcanlar və s. mühüm yer tutur. Bu vəziyyətlər, nəticəsi qabaqcadan dəqiq təsəvvür edilməyən fəaliyyət üçün xüsusi ilə qabarıqdır.

Açar sözlər: psixoloji iqlim, psixoloji gərginlik, yüksək hazırlıq, özünütənzim

İdman yarışları, idman fəaliyyətinin mühüm

və ayrılmaz tərkib hissəsidir. Təlim və məşqlərin öz-özünə heç bir əhəmiyyəti yoxdur, onlar idman yarışlarının müvəffəqiyyətini təmin etmək üçün qabaqcadan aparılan hazırlıqdır. Lakin bu yarışlara fəaliyyətinin özünəməxsus xüsusiyyəti hesab edilən imtahan kimi baxmaq səhv olardı. Bu da təlim-tərbiyə işinin əhəmiyyətli növü kimi idmançı xarakterinin inkişafına güclü təsir göstərən vasitədir.[1,s.179]

Fəaliyyət, psixi gərginliyin iki qarşılıqlı mürəkkəb növü kimi müəyyən edilir; emosionallıq kəsb edən, avtomatlaşan, çətinliklə dərk edilən və səy göstərilən, ixtiyari olan və s. Birinci halda həyəcanlar, ikinci halda isə iradi səy yaranır. Onların bir-birinə olan qarşılıqlı mürəkkəb təsiri ondan ibarətdir ki, hər biri yalnız fəaliyyətin özündə deyil, həm də biri digərində meydana gəlir. Yarışqabağı həyəcanların tez-tez baş verməsi idmançını doğru yoldan sapdırır, onun iradi səyini minimuma endirir. Halbuki iradi səyin əsası elə emosional başlanğıcın özüdür. Yarışqabağı emosional gərginliyin iradi səy ilə tənzimi o zaman mümkün olur ki, o xeyli əvvəl meydana gəlir, sinir mexanizmlərinin pozulması təhlükəsini yaradır. Emosiya enerjinin korlanması təhlükəsini yaradır, lakin iradə həmin enerjinin qənaətlə sərfini təmin edir. İdmanda qazılan rekordlar iradə ilə idarə olunan emosiyaların nəticəsidir. Yaranmış mübarizəlik ruhu, ilhama gəlmək, orqanizmin ehtiyat imkanlarının və idmançının psixi potensialının aşkar olunmasına kömək edir ki, bu da özünüidarənin əsasını yaradır.[2,s.183]

Ekstremal vəziyyətlərin olmadığı adi həyat tərzində psixi gərginlik konkret qaydalarla məhdudlaşır. Onun tərəddüdü, real vəziyyətlə müvafiqlik təşkil edir. Starta bir neçə gün qalmış gərginlik səviyyəsi normal vəziyyətə yaxınlaşır. Əgər bu vəziyyət start vəziyyətinə qədər dəyişməz qalarsa, onda belə qənaətə gəlmək olar ki, idmançı laqeyd vəziyyətindədir. O, göstərmək istəyir ki, yarışlara hazırdır, lakin ehtiyat imkanları işləmir. Adətən, start vaxtı yaxınlaşdıqca, psixi gərginliyin səviyyəsi yüksəlir.

Emosional davamsızlığa malik olan idmançıları bu gərginliyi bir həftə qabaq, əksinə, emosional davamlılığı olanlar isə yalnız bir gün qabaq keçirməyə başlayırlar.[3,s.347] Ən yaxşı hallarda iradi-emosional gərginliyin optimal səviyyəsi startla eyni vaxta düşür. Bu, mübarizə hazırlığı vəziyyətidir. Belə bir vəziyyət yarışlarda idmançıların fəaliyyətinə müsbət təsir edir, onlara öz hazırlıqlarını yüksək səviyyədə nümayiş etdirmək imkanı verir, mübarizlik ruhu zəminində, psixikanın potensial imkanları fəallaşır.

Psixi gərginliyin optimal səviyyəsi start vaxtına düşməyə bilər. İdmançı startqabağı xoş əhvali-ruhiyyədə ola bilər. Lakin fəaliyyətin yüksək səviyyədə cərəyan etməsi üçün aparılan hazırlığı uzun müddət davam etdirmək mümkün olmur, psixi gərginlik güclənir, nəticə etibarilə idmançıda start hərc-mərcliyi başlanır. Start hərc-mərcliyinin ən yüksək nəticəsi, oyanmanı uzun müddət cəmləndirilmiş halda saxlamalı olan sinir sistemi həddində yerləşir. Bəzi idmançılar uzunmüddətli emosiya oynaqlığı vəziyyətində, yarışların nəticəsinə ziyan yetirməkdən özlərini qoruya bildikləri halda, başqaları, əksinə, ləngimə vəziyyətindən çıxıb bilmirlər. Ümumi qayda belədir ki, idman hərc-mərcliyi vəziyyətində idmançının dözümlülüyü zəifləyir, nəticənin aşağı olacağına inamsızlıq yaransa da nailiyyət qazanmaq ehtimalı xeyli azalır. Bəzən belə vəziyyətlərdə daha yüksək nəticənin qazanılacağı ehtimalı artır.

Start hərc-mərcliyi, mənfi psixi vəziyyət hesab olunur. Ona görə ki, idmançılar öz imkanlarını səfərbər etməkdə, onlardan istifadə etməkdə çətinlik çəkirlər. Start hərc-mərcliyi yarış günü deyil, ondan bir gün tez başlanarsa, idmançının yuxusu pozula bilər. Startqabağı vəziyyəti ağırlaşdıran psixi gərginlik hallarından biri də start süstlüyüdür. Yüksək psixi gərginlikdən süstlük vəziyyətinə keçmək qısa müddətdə baş verir. Belə ki, idmançı əsəbiləşir, gözləmə anlarında səbrsizlik edir, üzündə dəyişiklik əmələ gəlir, hərəkətlərində ritmiklik pozulur, bir yerdə qərar tuta bilmir, fəallığı azalır, poza seçməkdə çətin-

lik çəkir, yarış səyi aşağı düşür, reaksiyası zəifləyir, hətta laqeydləşir. Start süstlüyü, yarış şəraitinin ifrat gərginliyi nəticəsində də meydana gələ bilər.

Start süstlüyü vəziyyəti, fəaliyyətin motivləşməsinə, iradi fəallığa və məsuliyyət hissəsinə mənfi təsir edir, potensial imkanlar aşkar edilmir, hazırlıq prosesində qazanılanların özünü belə nümayiş etdirmək çətinləşir.

İdmançının startqabağı vəziyyətini öyrənmək zəruriyyəti, yarışlara psixoloji hazırlığın planlaşdırılması və təşkili baxımından çox faydalıdır.

Yarışqabağı psixi vəziyyət dinamik xassəyə malikdir. Bu dinamikliyə təsir edəri əsas amillər aşağıdakılardır:[4,s.180]

1. Yarışın əhəmiyyəti. Bu, birinci növbədə, idmançının hazırlığı, onun məqsədi və fəaliyyətə münasibətinin səviyyəsi ilə müəyyən edilir. Burada yarışların miqyası da əhəmiyyətlidir. İdmançı hazırlığının səviyyəyə aşağı olması, məqsədlə bağlılığı zəiflədir. Bununla psixi gərginlik də aşağı düşür. Yüksək hazırlıq səviyyəsi, əldə ediləcək nailiyyətlərlə müvafiqlik təşkil edərsə, bu psixi gərginliyin dinamikasına müsbət təsir edir. Yüksək hazırlıq, özünə qiymətin obyektivliyi, ali məramlı məqsədlərin qəbul olunmasına şərait yaradır ki, bu da idmançının sosial vəziyyətinə və gələcək həyatına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir. Məqsədin dəyişməsi və yaxud yeni xassələr kəsb etməsi şüurlu və kortəbii ola bilər. Lakin belə dəyişiklik startqabağı vəziyyətin dinamikasına mənfi təsir edir. Məsələn, məşqçi tərəfindən yüksək səviyyədə hazırlanmış idmançı sınaq çıxışlarında özünün ən yaxşı nailiyyətlərini göstərir. Bu, yarışın məqsədinə doğru irəliyə sıçrayış hesab olunur. Lakin məqsədlə bağlı dəyişikliyin baş verməsi xoşagəlməyən startqabağı vəziyyət yaradır və yarış nəticəsinə mənfi təsir edir. Ona görə də yarışda, görüşə bir gün qalmış, yaxud sınaq çıxışında idmançıya konkret vəzifələri elan etmək məsləhət görülmür, xüsusilə yüksək idman nailiyyətləri ilə əlaqədar olduqda. Belə hallarda, xeyirdən çox ziyan gəlir, yəni optimal psixi gərginlik

üçün məlumatlar da optimallaşır.

2. Yarış iştirakçılarının tərkibi. Yüksək səviyyəli hazırlığa malik olan idmançıların iştirakı ilə yarışların əhəmiyyəti böyük olur. Ona görə də rəqib komanda, yaxud oyunçular haqqında məlumatların toplanmasına tələbat artır. Məlumatların ilmaması, təsəvvürlərin qeyri-müəyyənliyi, lüzumsuz gərginlik yaratdığından, yarış iştirakçılarının öyrənilməsi diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır. Məlumatların yarımçıq olmasına yol vermək olmaz. Yarış üçün tələb olunan hər şey qabaqcadan öyrənilməlidir.

İştirakçıların hazırlıq səviyyəsindəki fərqin böyüklüyü kəskin rəqabət yaratmasa da, psixi gərginlik, əsasən nəzərdə tutulan nəticə ilə bağlı yaranır. Yarış iştirakçıları səviyyəcə bərabər olduqda, mübarizənin gərginliyi xeyli artır.

3. Yarışların təşkili. Yarışların təntənəli açılışı, yarışqa- bağı mərasimlərin keçirilməsi, yarışın **reqlamentinə** dəqiq əməl olunması, start komandalarının vaxtında verilməsi, hakimlərin obyektivliyi, sekundantların səbatlılığı, tamaşaçıların sayı və özlərinə aparmaları yarışqabağı vəziyyətin dinamikasına, idmançıların yarış təcrübəsi və fərdi xüsusiyyətləri ilə bağlı olaraq, müsbət, yaxud mənfə təsir edə bilər.

4. İdmançıları əhatə edənlərin davranışı. Belə hallarda məşqçi münasibəti ön plana çəkilir. Təsədüfi, düşünülməmiş deyilən bir söz, əsəbi verilən cavab, süni həyəcanlar yarat, maq, şit zarafatlar etmək, motivlərin yarımçıq olması, yəni siz iradlar, hədə-qorxu gəlmək, yalan danışmaq, idmançıma fəaliyyətinə düzgün qiymət verməmək, nəticəni qabaqcadan elan etməklə, nəyin bahasına olursa-olsun, ona can atmaq, idmançının ümumi vəziyyətinə və yarışqabağı psixi gərginliyinə yin dinamikasına mənfə təsir edir.

5. İdmançının fərdi-psixoloji xüsusiyyətləri. Burada o xüsusiyyətlər haqqında söhbət gedir ki, onlar sinir sistemi və şəxsiyyətin fərdi xassələri ilə bilavasitə əlaqədardır. Həmin xüsusiyyətlər, idmançının startqabağı vəziyyətinin sa-

bitliyini təmin edir, fərdi üslubun formalaşmasına, hiss və emosiyaların tənzim olunmasına imkan verir.

6. İdman növünün və yarış tapşırıqlarının xüsusiyyətləri. Müxtəlif idman növlərinə mənsub olan idmançıların startqa- bağı vəziyyətinə səfərbəretmənin dərəcəsi, verilən startların sayı, fəaliyyətə müstəqil tərzdə, yaxud müstəqil başlamaq və s. də təsir edir. Məsələn, dəmir lövhə atan idmançı üçün yüksək mütəşəkkil və səfərbəredicilik ön planda olmalıdır. Yüksək psixoloji gərginlik isə o zaman yaranır ki, fəaliyyətin nümayiş etdirilməsindən çox, onun nəticələri haqqında düşünülür. Belə bir vəziyyət **marafon** yürüşünə çıxan idmançı üçün qəti qadağandır. Belə hallarda startqabağı vəziyyətin özünütənzim metodlarına geniş yer verilməlidir. Məsələn, dəmir lövhə atan idmançı əməliyyata tapşırıqların icrasına başlamazdan qabaq vəziyyətinin dinamikasında əlverişli sürəti seçmək üçün vaxta malik olur. Qaçmağa hazırlaşan idmançı da təxminən eyni vəziyyətdə olur.

7. Özünütənzim vasitələrinə yiyələnməyin dərəcəsi. Özünütənzim vasitələrindən bacarıqla və vaxtında istifadə etmək, idmançının startqabağı vəziyyətinə mənfə təsir edən amillərin qarşılıq alınmasına imkan verir.

8. Kollektivdə psixoloji iqlim. Kollektiv üzvləri arasındakı münasibətlərin xarakteri və xüsusiyyətləri, qarşılıqlı kömək, idmançının çətin anlarda yardım və kömək alacağına inamının olması, yaxşı təşkil edilmiş azarkeşlər qrupu, eləcə də kollektivdəki daxili münasibətləri təyin edən başqa amillər idmançıların yarışqabağı psixi vəziyyətlərinin dinamikasına təsir göstərir.

Beləliklə, belə nəticə çıxarmaq olar ki, idmançıların startqabağı vəziyyətinə verilən startların sayı, fəaliyyətə müstəqil başlamaq və s. çox təsir edir. Belə vəziyyətlərdə özünütənzim metodlarına geniş yer verilir və idman yarışları üçün psixoloji mühit yaradılır. Yarışların təntənəli açılışı, yarışın reqlamentinə dəqiq əməl olunması, start komandalarının vaxtında

verilməsi idman yarışlarına öz müsbət təsirini göstərir.

ƏDƏBİYYAT

1. Müəllim-məşqçi hazırlığının pedaqoji-psixoloji xüsusiyyətləri .Dərs vəsaiti, T.İsmayılov; B.Cabbarlı, Bakı 2015, 56 s.
2. Şəxsiyyətin cəmiyyətdə ünsiyyət bacarığı. N.Ə.Mamayeva; Y.M.Babanlı, Dərs vəsaiti, Bakı, 2016.56 s.
3. Şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri. N.Ə.Mamayeva; Y.M.Babanlı, Dərs vəsaiti, Bakı,2016. 60 s.
- 4.Şəxsiyyətin temperamentı. N.Ə.Mamayeva; Y.M.Babanlı, Dərs vəsaiti, Bakı,2016. 60 s.
- 5.Формирование социально психологического профиля личности в современном обществе. Мамаева Н.А. Баку 2017, стр. 86-218

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Н.Г.Касымова
Азербайджанская Государственная
Академия
Физической Культуры и Спорта
преподаватель

Аннотация: В спортивной психологии перед соревнованием важное место занимает психическое состояние спортсменов — психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стрессовое состояние, предстартовое возбуждение и т. д. Эти состояния в процессе спортивной деятельности особенно проявляются и способствуют тому, что исходные результаты заранее не предсказуемы.

Ключевые слова: психологический климат, психологическая напряженность, высокая готовность, саморегуляция

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS COMPETITIONS

N.G.Gasimova

Azerbaijan State Academy of Physical
Education and Sport
teacher

Annotation: In sports psychology, the pre-competition mental state of athletes-mental tension, emotional arousal, stress, pre-start excitement, etc. takes an important place. These consequences are especially evident for the previously unimaginable activity.

Key words: psychological climate, psychological tension, high readiness, self-regulation.

XARİCİ DİLLƏRİN TƏDRİSİNDƏ MNEMOTEXNİKA ÜSULLARININ TƏTBİQİ

Rüstəmovə Zeynəb Şahvələd qızı
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyası
Sosial elmlər kafedrası, baş müəllim
zeynab.rustamova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2020

Dərc olunub: 5 mart 2020

© 2020 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə alman dilinin tədrisində mnemotexnikadan istifadə mövzusu nəzərdən keçirilmişdir. Tədris prosesinin səmərəliliyini artırmaq məqsədilə mnemotexniki üsulların tətbiq edilməsinin məqsədəuyğunluğu əsaslandırılmışdır. Alman dilinin tədrisində leksik sözləri və qrammatik qaydaları yadda asan saxlamaq üçün istifadə olunan müxtəlif üsulların nümunələri öz əksini tapmışdır

Açar sözlər: mnemotexnika, mnemonika, alman dili, yaddaş, səmərəlilik, yadda