

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

saxlama üsulları, tədris prosesi, lüğət, qrammatika.

Psixoloqlar illərdən bəri yaddaş problemi ilə məşğul olmuş və onun yaxşılaşdırılması üçün yollar axtarmışlar. Bunun da əsaslı səbəbi var, belə ki, insan fəaliyyətinin bir çox sahələrində müvəffəqiyyətin əldə edilməsi əhəmiyyətli dərəcədə müəyyən bir məlumatın yadda saxlanması qabiliyyəti ilə müəyyən olunur. Məlumatın yadda asanlıqla saxlanması üçün onlarla üsullar mövcuddur ki, bunlar da mnemonik üsullar adlanır [1, s.592].

Bəzi dərslərdə müəlliflər «mnemonika» terminindən məlumatları yadda saxlamaq qabiliyyətini gücləndirmək məqsədilə tətbiq olunan üsul və metodlar məcmusunu, «mnemotexnika» terminindən isə bu və ya digər konkret mnemonika üçün müəyyən edilmiş metodların praktikada tətbiqini ifadə etmək üçün istifadə edirlər [2, s.152].

Mnemotexnika (və ya mnemonika) - («mnemonikon» yunan sözü olub, yadda saxlama qabiliyyəti deməkdir) yadda saxlamağı asanlaşdıran, bir sıra süni assosiasiyalar yaratmaqla insanın yaddaş həcmi artırılan, ən əsası isə, öyrənilən məlumatı yada salmağı asanlaşdıran üsullar, vasitələr və süni assosiasiyalar məcmusundan ibarət yaddaş haqqında bir elmdir [3, s.272]. **Mnemonika elmi hələ Qədim Yunanıstanda meydana gəlmiş və bu elmin adı qədim yunan yaddaş ilahəsi olan Mnemozinanın şərəfinə adlandırılmışdır.** Yunanlar aşkar etmişlər ki, mükəmməl yaddaşın əsasını iki amil: təxəyyül və assosiasiya təşkil edir. Mnemotexnikanın inkişaf tarixi antik dövrdən başlayaraq bir çox əsrləri əhatə edir. Bəzi mənbələrə görə «mnemonika» termini ilk dəfə Pifaqor Samoskiy tərəfindən e.ə.VI əsrdə təqdim edilmişdir. Mnemonika üzrə qorunub saxlanan ilk işin isə görkəmli Roma siyasətçisi Siserona aid olduğu iddia edilir. Həmçinin qədim yunan filosofu Aristotel də mnemonika ilə çox yaxından maraqlanmış və bu sənəti öz şagirdi – görkəmli sərkərdə Makedoniyalı

İsgəndərə də öyrətmişdir. Yuliy Sezar, Napoleon Bonapart da məhz mnemotexnikaya əsaslanaraq, fenomenal yaddaşa malik idilər.

Hal-hazırda da mnemotexnika insan fəaliyyətinin müxtəlif sahələrində geniş yer almışdır. Pedaqoji sahədə isə artıq 20 ildən yuxarı tətbiq edilir. Pedaqoji

praktikada xarici dilin tədrisi və öyrənilməsində dilin daşıyıcıları ilə real həyat vəziyyətlərində bilavasitə ünsiyyət qurmaq bacarığının inkişaf etdirilməsi, qrammatik qaydaların mənimsənilməsi, söz ehtiyatının artırılması, kommunikativ bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması, mücərrəd təfəkkürün inkişaf etdirilməsi, dilin mənimsənilmə səmərəliliyinin artırılması üçün qarşıda duran kifayət qədər ciddi məsələlərdən biri də yeni üsulların axtarılıb tapılması və istifadə olunmasıdır.

Xarici dil müəllimi tələbələrdə xarici dilə qarşı maraq oyatmalı, yaradıcı və assosiativ təsəvvürü və təxmin etmə qabiliyyətini inkişaf etdirməlidir. Kiçik yaş qrupuna aid uşaqlarda, yetkinlik yaşda olan ali məktəb tələbələrində, o cümlədən müxtəlif yaşda olan və xarici dil öyrənən fərdlərdə dərk etmənin fəallaşdırılması məqsədilə istifadə edilən ən səmərəli metodlardan biri də məhz mnemotexnikadır.

Mnemotexniki üsul – yaddaş fəaliyyətinin yaxşılaşdırılması üçün şüurlu surətdə istifadə olunan üsuldur. Bir qayda olaraq, mnemotexniki üsullar systemsiz materialın mənimsənilməsində daha səmərəlidir.

Mnemotexniki üsullar əsasında, assosiativ yaddaşın yaranmasına imkan verən xüsusi seçilmiş kompleks çalışmalar xarici dilin, o cümlədən, alman dilinin öyrənilməsini daha səmərəli və məqsədəuyğun edir. 1989-cu ildə alman dili müəllimi Horst Spreber alman dilinin öyrənilməsində mnemotexnikanın səmərəliliyi mövzusunda həsr edilmiş dissertasiyasını bitirir (*«Mnemotechniken im Fremdsprachenbewerb: mit Schwerpunkt «Deutsch als Fremdsprache»*). Daha sonra isə, 2008-ci ildə isə digər bir alman müəllimi Peter Heinrich bu dissertasiyaya əsaslanaraq, özünün *«Deutsch lernen mit*

Mnemotechniken!» kitabını yazır və tam olaraq, alman dilinin mnemotexnika metodu ilə öyrənilməsinə həsr edir. Müəllif bu kitabın alman dilinin öyrənilməsinə başlayan andan oxunmasını təklif edir.

Lakin təəssüf ki, müasir mnemonikada xarici dilin öyrənilməsi ilə bağlı mnemotexniki üsulların dəqiq təsnifatı mövcud deyil.

Müasir psixoloji ədəbiyyata istinadən, məlumatın dərk edilmə xüsusiyyətindən və işlənməsindən asılı olaraq, dərkətmənin təsnifatına dair üç növ yanaşma ayırd etmək olar:

1. **Vizual növ** – məlumatın böyük bir hissəsi görmə ilə dərk edilir (qavrayışın vizual tərkib hissəsinə təsir göstərərək, sözlərin əzbərlənməsinə imkan verən çalışmalar).

2. **Audio növü** – məlumat, eşitmə kanalı ilə qəbul edilir (qavrayışın audio tərkib hissəsinə təsir göstərərək, sözlərin əzbərlənməsinə imkan verən çalışmalar).

3. **Kinestetik növ** - məlumatın böyük bir hissəsi başqa hissələr (iybilmə, toxunmaqla hiss etmə qabiliyyəti və s.) və hərəkətlər tərəfindən dərk edilir (qavrayışın kinestetik tərkib hissəsinə təsir göstərərək, sözlərin əzbərlənməsinə imkan verən çalışmalar) [4].

Məlum olduğu kimi, beynin sol yarımkürəyə nəzəriyyə, analiz, sintez, məntiq və düşüncəyə cavabdeh olan “ofis mərkəzi”, sağ yarımkürəyə isə rəngin, səsin qavrayışına, assosiasiya və xəyalların yaradılmasına cavabdeh olan “yaratıcı mərkəz”dir. Müəllimin vəzifəsi – hər iki yarımkürəyə fəallaşdırmaqdan, yəni mənimsənilmiş materialı yaratıcılıqla birləşdirməkdən ibarətdir. Qavrama qabiliyyəti də yaddaşa təsir göstərir. Biz oxuduğumuzun - 10%-ini, eşitdiyimizin – 20%-ini, gördüyümüzün – 30%-ini, görüb eşitdiyimizin – 70%-ini yadda saxlayırıq, yəni dilin öyrənilməsində nə qədər çox hissədən istifadə edilərsə, dil də bir o qədər yaxşı mənimsənilmiş olar.

Mnemotexnikanın bəzi üsullarını hələ uşaqlıqdan bilirik. Məsələn, göy qurşağı rənglərinin yadda saxlanması: qırmızı, narıncı, sarı, yaşıl, mavi, göy, bənövşəyi.

Alman dili dərslərində dərs materialının, yeni sözlərin, qrammatik qaydaların öyrənilməsini

və yadda asan saxlanılmasını təmin edəcək mnemotexnika metod və üsullarından bəhs edək.

Alman sözlərinin öyrənilməsində ən böyük çətinlik sözlərinin mücərrəd olması və özlərindən sonra gələn ismin hansı halda işlədiləcəyi haqqında dəqiq göstərişin olmamasıdır. Sözləri çoxdur, lakin onlardan bir neçəsini nəzərdən keçirək. **Akkusativ** (təsirlik) halda olan isimlərlə işlədilən sözlər: *durch, bis, für, ohne, entlang, gegen, um*. **Dativ** (yönlük) halda olan isimlərlə işlədilən sözlər: *bei, mit, seit, aus, zu, nach, von*. Konkret bir hal üçün işlədilməyən sözlər: *hinter, an, neben, auf, unter, zwischen, vor, in, über*.

Sonuncu qrup sözlərinin ismin hansı halı ilə işləncəyi ismin hərəkətli və ya hərəkətsiz vəziyyətindən asılıdır. Bu vəziyyəti isə sual verməklə müəyyən etmək olar. "Hara?" (**Wohin?**) sualına cavab verən hərəkətlik bildirən isimlər Akkusativ halda, "harada?" (**wo?**) sualına isə cavab verən hərəkətsizlik vəziyyətini bildirən isimlər Dativ halda işlədilir. Məsələn:

- *Wohin gehst du?*

- *Ich gehe in den Park. (Akkusativ)*

- *Wo bist du?*

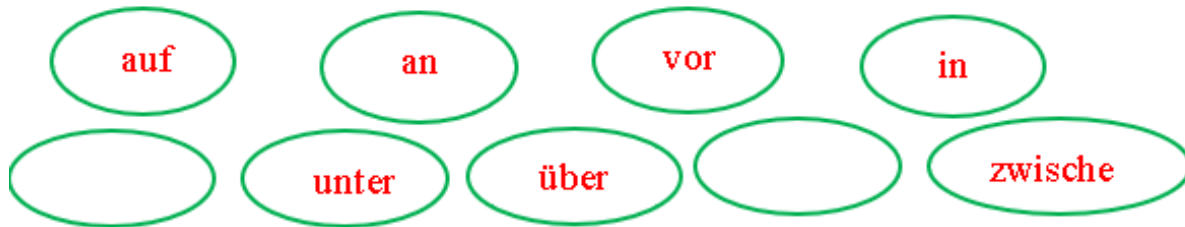
- *Ich bin in dem Park. (Dativ)*

Alman sözlərinin daha tez və asanlıqla yadda saxlanması üçün üç üsuldən: mahnı, rənglər və mnemoşəkillərdən istifadə edilməsi tövsiyə olunur: Məsələn, ismin eyni halında işlədilən sözləri elə qaydada qoyulur ki, onları mahnı ilə oxumaq mümkün olsun. Bu halda istənilən sevilən mahnının melodiyası seçilə bilər. Digər üsul – ismin müəyyən halında işlədilən sözlərinin xüsusi bir rənglə qeyd olunmasıdır. Məsələn, **Akkusativ** hal üçün yaşıl, **Dativ** hal üçün isə - qırmızı rəngdən istifadə edək. Rənglərin seçilməsi – sərbəstdir.

Akkusativ: *entlang, durch, um, gegen, für, bis, ohne*.

Dativ: aus, bei, mit, nach, seit, von, zu, außer, gegenüber.

Konkret bir hal üçün işlədilməyən sözlərini isə hər iki rənglə qeyd etməklə aşağıdakı kimi göstərmək olar:



Digər bir üsul – mnemoşəkillərdən istifadədir. Alman sözlərinin istifadəsini şəkillərlə izah etmək dərsi daha da maraqlı edir, motivasiyanı artırır. Alman dili leksikasının öyrənilməsini asanlaşdıran mnemotexniki üsullardan biri də, yeni öyrənilən alman sözünü daha asan yadda saxlamaq üçün assosiativ bağlılıq, yəni həmin sözə ana dilində və ya digər məlum bir dildə uyğun bir söz və yaxud oxşar tələffüz edilən bir obraz tapmaqdan ibarətdir.

Məsələn: **flott** – "fəal, cəld" sözü "Aeroflot" sözünə uyğun gəlir. "**Bratkartoffeln**" – "brat (rus dilindən tərcümədə qardaş deməkdir)". Fikrən belə bir şəkil yaratmaq olar: başının yerində kartof olan qardaş.

Digər bir vasitə: qafiyə üsulundan istifadə etməklə, assosiativ yaddaşı daha da inkişaf etdirmək mümkündür. Məsələn:

Gießen (sulamaq) – **fließen** (axmaq)

(masa) – **Fisch** (balıq)

(son) - **Fluß** (çay).

Tisch

Schluß

Bütün bu üsullar alman dilinin leksikasının mənimsənilməsi prosesini xeyli dərəcədə sadələşdirir, assosiativ yaddaşı inkişaf etdirir, alman dilinə marağı artırır.

Alman dilinin qrammatikasına gəlicə, fellərin keçmiş zaman formasını yadda saxlamaq üçün, felləri keçmiş zamanda bir neçə cümlədə işlətməklə kiçik bir hekayə hazırlamaq olar. Məsələn:

Heute war ich in der Stadt. Es ist schon dunkel. Plötzlich traf ich meinen Freund. Ich war sehr

glücklich ihn zu treffen. Ich habe ihn lange nicht gesehen. Wir sind ein bisschen spaziert. Wir hatten eine gute Zeit.

Assosiativ yaddaş, yaddaşın yaxşılaşdırılması üçün müxtəlif metodlardan istifadə təkcə alman dilinin deyil, digər elmlərin öyrənilməsində də səmərəliliyi artırır. Həmçinin ümumi intellektual səviyyəni yüksəldir, idrak fəaliyyətini stimullaşdırır.

Təəssüflər olsun ki, ölkəmizin təhsil müəssisələrində (məktəblərdə, universitetlərdə, kurslarda) mnemotexnikadan, praktiki olaraq, istifadə olunmur. Halbuki aparılan tədqiqatlar göstərir ki, mnemotexnika üsulları məlumatı, həmçinin xarici söz və qaydaları yadda saxlamağı və sonradan xatırlamağı artırıq dərəcədə asanlaşdırır. Xarici dilin tədrisində və öyrənilməsində mnemotexnikadan istifadə etmək nəinki lazımdır, hətta demək olar ki, çox vacibdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Солсо Р. Когнитивная психология. СПб.: Питер, 2002.- 592 с.
2. Андреева И. В. Мнемотехника как педагогическая технология в валеологическом сопровождении учащихся начальной школы: Дис... канд. пед. наук: 13.00.01: СПб., 2004. - 152 с.
3. Мнемотехника (техника запоминания на основе визуального мышления): учебно-методическое пособие / М.А. Зиганов, В.А. Козаренко М., Образование, 2002, - 272 с.
4. Буза А.Г, Психофизиологические особенности восприятия учебной

информации, курсовая работа, Красноярск, 2012.

5. Spreber, H.G. Mnemotechniken im Fremdsprachenerwerb: mit Schwerpunkt «Deutsch als Fremdsprache» [Text] / Horst G. Spreber. -- München: Iudikum-Verl. 1989. -343 S.

ПРИМЕНЕНИЕ МНЕМОТЕХНИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ПРЕПОДАВАНИИ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

З. Ш. Рустамова
Азербайджанская Государственная
Академия

Физической Культуры и Спорта

Аннотация: В статье рассматривается вопрос об использовании мнемотехники в обучении немецкого языка. Обосновывается целесообразность использования данной техники с целью повышения эффективности учебного процесса. Приводятся примеры использования различных приемов запоминания в обучении лексики и грамматики немецкого языка.

Ключевые слова: мнемотехника, мнемоника, немецкий язык, память, эффективность, приемы запоминания, учебный процесс, словарь, грамматика.

APPLICATION OF MNEMONIC TECHNIQUES IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES

Z. Sh. Rustamova
Azerbaijan State Academy of Physical
Education and Sport
Head teacher at the Department of Social
Sciences

Annotation: The article states the use of mnemonics in teaching German. It justifies the expediency of using this technique in order to increase the efficiency of the educational process. Examples of the use of various memorization techniques in teaching German vocabulary and grammar are given in this article.

Key words: mnemotechnics, mnemonics,

German, memory, efficiency, mnemonic techniques, educational process, vocabulary, grammar.

İDMANDA YAŞANAN STRESS VƏ DEPRESSİYANIN FƏSADLARI

A.T.Əliyeva
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman
Akademiyası
Baş müəllim
psixoloq1503@mail.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2020

Dərc olunub: 5 mart 2020

© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Annotasiya: Güclü ruh arxasında güclü bədən, parlaq zəka dayanmalıdır. Əhval dəyişikliyi hər bir insan üçün adi bir haldır, depressiya isə tibbi yardım tələb edən təhlükəli bir ruhi xəstəlikdir. Bir çox hallarda bunun baş verməsi üçün heç bir aydın səbəb mövcud olmur, lakin bu hal baş veribsə, insana elə gəlir ki, bu vəziyyətdən çıxış yolu yoxdur.

Açar sözlər: idman, pozuntu, rəqabət, mütəxəssis, yaş böhranı.

İdman psixologiyası psixologiyanın idman, idman performansını, məşq və fiziki fəaliyyətə necə təsir etdiyini öyrənməkdir. Bəzi idman psixoloqları işini yaxşılaşdırmaq və motivasiyanı artırmaq üçün peşəkar idmançılar və məşqçilərlə işləyirlər.

Professional idman psixoloqları tez-tez idmançıların diqqət və motivasiya ilə problemlərini aradan qaldırmaq üçün sıx təzyiqlə mübarizə aparır. Onlar həmçinin performansları yaxşılaşdırmaq və zədələri bərpa etmək üçün idmançılarla işləyirlər. Amma idman psixoloqları yalnız elit və peşəkar idmançılarla işləmir. Onlar həmçinin müntəzəm insanların idmandan zövq almaq və məşq proqramına sadıq qalması üçün öyrənmələrinə kömək edir.

Emosional varlıq olan insan özünün fəaliyyəti dövründə təbii olaraq müxtəlif emosional həyəcanlanma hallarını yaşayır. Bu hallara depressiya, stress, frustrasiya aiddir. Bu