

The structure of a language is to a large extent conditioned by its system of formal oppositions. Thus, we have in English the formal oppositions illustrated by such pairs as boy-boys and boy-boy's; among the personal pronouns we have the pairs I – We, and I-me, and the set of three he- she- it. It is around such oppositions that the grammatical system of the language is to a large extent built up. The subjunctive may be used in nominal subclauses depending on a main clause expressing will or wish, either by means of a verb or by a noun of similar meaning. Joanna had insisted that he come.

The subjunctive is also found in adverbial clauses, chiefly of open condition or of concession. The subjunctive expresses a wish, in this sense it may be called an optative.

The subjunctive expresses possibility, in this sense it may be called a potential. The subjunctive expresses irrealis, in this sense it may be called an irrealis. Of the three, the irrealis (were) only is common use in spoken and ordinary written English the optative and the potential being practically confined to literary English. (R. W. Zandvoort, p.164)

Literature

- 1 H. Sweet. A New English Grammar. Oxford 1898.
2. L. Murray. Grammar of English. London Oxford .1930.
- 3 G. O. Curme. A Grammar of English Language. London New-York 1931.
4. Depraetere Lise, Reed Susan; Mood and Modality in English. Oxford publishing LTD 2006.

FEL FORMASI VƏ MODALLIQ

Əliyeva Nəsimə İslam qızı

Xülasə

Bu məqalə ingilis dilinin qrammatikasında fel formasının və modallığın işlənməsi qatdası və bir necə müəllif tərəfindən analiz edilib öyrənilmə--sindən bəhs edir. Müasir qrammatikada bu 2 məhfum demək olar ki eyni dərəcədə işlədilir. Bu iki qayda həm qədim həm də müasir ingilis dilində geniş yayılmışdır.

МОДАЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ ФОРМЫ ГЛАГОЛОВ

Алиева Насиба Ислам кызы

Резюме

В этой статье говорится использовании об форм глаголов и модал-ьностей. В современной грамматике эти два понятия используются в равной степени. Эти два правила широко распространены как в современном. так и старом английском языке.

Rəyçi dos. Zahirə Əliyeva

Praktik xarici dillər kafedrasının 13 sentyabr 2021-ci il tarixli iclasın 01 sayılı protokolu

Daxil olma tarixi 15 sentyabr 2021-ci il

UOT:796.

FİZİKİ TƏRBİYƏ İLƏ MƏŞĞUL OLAN YAŞLILARA HƏKİM NƏZARƏTİ

Haqverdiyev İlqar Arif oğlu, Həsənov Etibar Firuddin oğlu

Gəncə Dövlət Universiteti

Gceferova@rambler.ru

Xülasə: Fiziki fəaliyyətin müxtəlif xəstəliklərə qarşı profilaktik və müalicəvi əhəmiyyətindən başqa, hərəkət aktivliyi qocalığın inkişafını ləngidir və ömrün uzadılmasına kömək edir. Əgər 19 – 21 yaşa qədər orqanizmin inkişafı (evolutsiya) davam edirsə, ondan sonra involutsiya (qocalıq) prosesi başlayır.

Həyat tərzindən asılı olaraq qocalıq prosesi müxtəlif sürətlə gedə bilər. Fiziki fəaliyyət bütün fizioloji funksiyaların ən gözəl stimulyatorudur. Orqanizmin yaş və fərdi xüsusiyyətləri ilə uyğun aparılan fiziki fəaliyyəti, onun müxtəlif xarici amillərin təsirinə uyğunlaşma qabiliyyətini artırır. Hipogeneziya, artıq çəki, papiros çəkmək, psixi stresslər və s. xəstəlik törədən, vaxtından qabaq qocalığa səbəb və ömrü qısaldan amillərdəndirlər.

Kütləvi fiziki tərbiyə məşğələlərinə həkim müayinəsindən sonra icazə verilir. Müayinə zamanı sadə sınaqlar aparılmalıdır. İlk həkim müayinəsi nevroptoloq, ginekoloq, cərrah və başqa həkimlərin iştirakı ilə aparılmalıdır. Ahıl yaşlılara xüsusi fikir verilməlidir. Bunlar arasında fizioloji və patoloji qocalıq arasındakı fərq təyin olunmalıdır.

Fizioloji qocalıq orqanizmin iş qabiliyyətinin saxlanması, orqanizmin bütün fizioloji proseslərinin tədricən sönməsi nəticəsində bütün səyi idman hərəkətlərinin köməyi ilə qocalığın inkişafının uzadılmasına yönəldilməlidir. Patoloji qocalıq müxtəlif xəstəliklərin təsirindən vaxtından qabaq yaranır. Belə qocalıqda bədən tərbiyəsi əsasən xəstəliyin müalicə üsulu kimi aparılır. Qocalıq prosesində orqanizmin bütün funksional fəaliyyəti zəifləyir. Ali sinir fəaliyyəti, oyanma və ləngimə proseslərinin hərəkətliyi öz sürətini itirir.

Açar sözlər: Fiziki tərbiyə, həkim nəzarəti, fiziki iş, orqanizm, məşğələ, qabiliyyət

Ключевые слова: Физическая культура, медицинское наблюдение, физическая работа, организм, обучение, способность

Key words: Physical education, medical supervision, physical labor, organism, learning, ability

Fiziki fəaliyyətin müxtəlif xəstəliklərə qarşı profilaktik və müalicəvi əhəmiyyətindən başqa, hərəkət aktivliyi qocalığın inkişafını ləngidir və ömrün uzadılmasına kömək edir. Əgər 19 – 21 yaşa qədər orqanizmin inkişafı (evolutsiya) davam edirsə, ondan sonra involutsiya (qocalıq) prosesi başlayır.

Həyat tərzindən asılı olaraq qocalıq prosesi müxtəlif sürətlə gedə bilər. Fiziki fəaliyyət bütün fizioloji funksiyaların ən gözəl stimulyatorudur. Orqanizmin yaş və fərdi xüsusiyyətləri ilə uyğun aparılan fiziki fəaliyyəti, onun müxtəlif xarici amillərin təsirinə uyğunlaşma qabiliyyətini artırır. Hipogeneziya, artıq çəki, papiros çəkmək, psixi stresslər və s. xəstəlik törədən, vaxtından qabaq qocalığa səbəb və ömrü qısaldan amillərdəndirlər.

Süst həyat tərzindən yaranan artıq çəki (piylənmə) ömrün qısalmağına səbəb olur. Kişilərdə bədən çəkisinin 10% artması ömrü 13%, çəkinin 20% artması ömrü 25% və 30% artması isə ömrü 42% qısaldır. Qadınlarda isə çəkinin 10, 20, 25% artması ömrü 9,21 və 30% - ə qədər qısaldır.

Lakin, qeyd etmək lazımdır ki, fiziki tərbiyə əsasında arıqlamaq çox uzun çəkir. Məsələn: bir həftədə 1 kq. arıqlamaq üçün 7000 kkal. itirmək lazımdır. 30 dəqiqəlik gərgin iş zamanı (qaçmaq) orqanizm 300 – 5000 kkal. enerji sərf edir. Deməli, fiziki işlə ya 7 – 11 saat məşğul olmaq lazımdır, ya da həftəlik qida kalorisi 3500 kkal. azaltmaq lazımdır.

Oturaq həyat tərzində qidanın kalorisi - orqanizmin çəkisi (kq.) x 26.

Hərəkət fəaliyyəti olan yerdə koeffisient 33 götürülür.

Son statistik məlumatlara görə, yaşlılar bir neçə yaş qrupuna bölünürlər: qadınlar – gənc – 34 yaşa qədər; orta yaşlı – 35 – 54 yaş; ahıl yaş – 55 – 74 yaş. Kişilər: gənc – 39 yaş, orta yaş – 40 – 59, ahıl yaş – 60 – 74 yaş. Qadınlar və kişilər üçün qoca yaş – 75 – 89, uzunömürlü – 90 və artıq yaş sayılır.

Bütün yaş qruplarında bir sıra xəstəliklər kütləvi idman məşğələlərinə əks göstərişdirlər. Bu xəstəliklər aiddir:

1. Bütün xəstəliklərin kəskin dövrü.
2. Psixi xəstəliklər.
3. Mərkəzi sinir sisteminin ağır pozğunluqları.
4. Pis xassəli şişlər.

5. Ürək – damar sisteminin xəstəlikləri.
6. Tənəffüs üzvlərinin xəstəlikləri (bronx astması, bronxoektaziya).
7. Həzm sisteminin xroniki xəstəlikləri.
8. Qara ciyərin xəstəlikləri
9. Hərəkət üzvlərinin xəstəlikləri.
10. Trombofilebit və s.

Kütləvi fiziki tərbiyə məşğələlərinə həkim müayinəsindən sonra icazə verilir. Müayinə zamanı sadə sınaqlar aparılmalıdır. İlk həkim müayinəsi nevropotoloq, ginekoloq, cərrah və başqa həkimlərin iştirakı ilə aparılmalıdır. Ahıl yaşlılara xüsusi fikir verilməlidir. Bunlar arasında fizioloji və patoloji qocalıq arasındakı fərq təyin olunmalıdır.

Fizioloji qocalıq orqanizmin iş qabiliyyətinin saxlanması, orqanizmin bütün fizioloji proseslərinin tədricən sönməsi nəticəsində bütün səyi idman hərəkətlərinin köməyi ilə qocalığın inkişafının uzadılmasına yönəldilməlidir. Patoloji qocalıq müxtəlif xəstəliklərin təsirindən vaxtından qabaq yaranır. Belə qocalıqda bədən tərbiyəsi əsasən xəstəliyin müalicə üsulu kimi aparılır. Qocalıq prosesində orqanizmin bütün funksional fəaliyyəti zəifləyir. Ali sinir fəaliyyəti, oyanma və ləngimə proseslərinin hərəkətliyi öz sürətini itirir. Relfektor reaksiya, hərəkətli aktivlik zəifləyir. Mübadilə prosesi zəiflədiyindən aralıq, tam oksidləşməmiş maddələrin miqdarı həm qanda, həm də toxunmaqla çoxalır. Toxumaların qidalanması pozulur, onlarda distrofik və atrofik proseslər üstün olur. Üzvlərin xüsusi toxuması birləşdirici toxuma ilə əvəz olunur. Toxumalar onlara xas olan fəaliyyətdən qalırlar. Yaş artdıqca ürəyin əzələ kütləsi artır, tədricən qan təzyiqi yüksəlir, ÜVS və qanın vurğu həcmi azalır. Bütün bunlarla yanaşı yaş artdıqca OMS və nəbz O_2 azalır.

Fiziki fəaliyyət ləng olan 55 yaşlı kişilər aerob qüvvənin $1/3 - 1/4$ hissəsini, qadınlar isə $1/4 - 1/5$ hissəsini itirirlər. Bu isə ürəyin qənaətlə işi daha uzun illər davam edir.

Ahıl və qoca yaşlarda da əzələlərin atrofiyası ilə əlaqədar qamətdə də bir sıra dəyişikliklər baş verir. Əzələlərin tonusu və kütləsi azalır. Sümüklərdə ostoponoz prosesi gedir, onların davamlılığı və elastikliyi azalır. Onurğa sütununda ostroxondroz müşahidə olunur. Oynaqlar və qığırdaqlar kirəclənir və onların hərəkətliyi məhdudlaşır. Orqanizmin daxili və xarici amillərin təsirinə müqaviməti zəifləyir. Əsrlər boyu müşahidələr göstərir ki, qocalığın yaranması ilə əlaqədar olan bütün yuxarıdakı dəyişikliklərlə mübarizədə bədən tərbiyəsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Həkim müayinəsi zamanı orqanizmin fiziki hazırlıq dərəcəsinə ciddi fikir vermək lazımdır. Ahıl və qoca yaşlarında OMS bir başa təyin etmək təhlükəli olduğundan 20 dəfə oturmaq, Rufye və sair sınaqlardan istifadə etmək məsləhət görülür. Yaşa dolduqca bütün bu sınaqlara orqanizmin normatonik reksiyası azalır, atipik reaksiyalara (hipertonik, distonik və s.) daha tez – tez rast gəlinir (ÜVS, qan təzyiqinin, tənəffüsün bərpası müddətləri uzanır).

Cavanlar üçün RWC_{170} sınağı etibarlıdır. Qoca yaşlarında isə PWC –i ürək vurğularının yaş göstəricisi əsasında hesablamaq lazımdır. Cavan yaşlarında ÜVS – optimal miqdarı bir dəqiqədə 170 qəbul olunmuşdur. Qoca yaşda isə (60) bu rəqəm 140 – dır (ÜVS – 160; bunun $87\% - 139$). Deməli, 60 yaşda RWC_{140} təyin olunmalıdır.

Tədqiqatlar göstərir ki, fiziki yük maksimal ÜVS $60 - 85\%$ - də məşq effektivə malikdir. Həmçinin həftədə 3 – 5 dəfə 30 dəqiqəlik məşğələlər insanın iş qabiliyyətini artırır. Məşğələlərin intensivliyini ÜVS – dən asılı olaraq azaldıb çoxaltmaq olar. Məsələn: ÜVS – dəqiqədə 130 göstəricidə məşğələ müddəti – 30 dəq.; 140 vurğusunda – 15 dəq.; 150 vurğusunda – 10 dəq. proporsiyada dəyişmək olar.

Hal – hazırda bütün dünyada sağlamalıq və orqanizmin fəaliyyətini artırmaq məqsədilə qaçış çox geniş şərh tapılmışdır. Müşahidələr göstərir ki, qaçmağın da orqanizmə müsbət təsirini ürək vurğularının (ÜVS) sayı ilə əlaqələndirmək lazımdır: 20 yaşda 150, 25 yaşda – 145, 30 yaşda – 140, 35 yaşda – 137, 40 yaşda – 133, 45 yaşda – 129, 50 yaşda

– 126, 55 yaşda – 122, 60 yaşda – 118, 65 yaşda – 114. Fiziki hazırlığı olmayan şəxslərə qaçmaq məsləhət görülmür.

Sağlam adamlarda RS/kq. m./dəq – nin göstəricisi

Yaş	Qadınlar	Kişilər	Qadınlar kişilərlə müqayisədə, %
20 – 30	640	1037	62
30 – 39	590	901	65
40 – 49	458	784	58
50 – 59	375	655	57

Sağlam adamlarda r s/kq. m./dəq - ə görə fiziki iş qabiliyyətinin qiymət dərəcəsi

Yaş	Fiziki iş qabiliyyəti				
	Aşağı	Ortadan aşağı	Orta	Ortadan yuxarı	Yüksək
Q a d ı n l a r					
20 – 29	499	450 – 549	550 – 749	750 – 849	850
30 – 39	399	400 – 499	500 – 599	700 – 799	800
40 – 49	299	300 – 399	400 – 499	600 – 699	700
50 – 59	199	200 – 299	300 – 399	500 – 599	600
K i ş i l ə r					
20 – 29	699	700 – 849	850 – 1149	1150 – 1299	1300
30 – 35	599	600 – 749	750 – 1049	1050 – 1199	1200
40 – 49	499	500 – 649	650 – 949	950 – 1099	1100
50 – 59	399	400 – 549	550 – 849	850 – 999	1000

Ədəbiyyat

1. H.İ.Qasimov., Q.M.Cəvərov. “İdman təbabəti müalicə bədən tərbiyəsi masaj”. Bakı. Mütərcim. 2002
2. H.İ.Qasimov. “İdman təbabəti. Bakı “Təbib” 1992
3. M.Ə.Babayev., A.A.Əliyev., V.H.Quliyev. “İdman təbabəti və gigiyena”. Bakı. 2012
4. Фланки И.П. «Основы гигиены и питания ». «Медицина», Москва. 2005
5. Дембо А.Т. «Врачебный контроль в спорте». «Медицина», Москва.1988

MEDICAL SUPERVISION OF ELDERLY PERSONS IN PHYSICAL EDUCATION

Hagverdiyev Ilqar Arif, Hasanov Etibar Firuddin

Summary

In addition to the preventive and therapeutic value of physical activity against various diseases, physical activity slows down the development of aging and helps to prolong life. If the development of the organism (evolution) continues until the age of 19-21, then the process of involution (aging) begins.

The aging process can proceed at different rates depending on the lifestyle. Physical activity is the best stimulator of all physiological functions. Physical activity in accordance with age and individual characteristics of the body increases its ability to adapt to the effects

of various external factors. Hypogenesis, excess weight, smoking, mental stress, etc. cause illness, premature aging and shorten life.

Mass physical education is allowed after a doctor's examination. During the examination, simple tests should be performed. The first medical examination should be done by a neurologist, gynecologist, surgeon and other doctors. Particular attention should be paid to the elderly. It is necessary to determine the difference between physiological and pathological aging.

As a result of physiological aging, preservation of the body's ability to work, the gradual cessation of all physiological processes in the body, all efforts should be aimed at prolonging the development of aging with the help of sports. Pathological aging is caused by various diseases. At such an old age, physical education is mainly used as a remedy for illness. In the process of aging, all the functional capabilities of the body weaken. the development of nervous activity decreases, slowing down the awakening process.

МЕДИЦИНСКИЙ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Хагвердиев Ильгар Ариф оглы, Гасанов Етибар фирулдин оглы

Резюме

Помимо профилактического и лечебного значения физической активности против различных заболеваний, физическая активность замедляет развитие старения и помогает продлить жизнь. Если развитие организма (эволюция) продолжается до 19-21 года, то начинается процесс инволюции (старения).

В зависимости от образа жизни процесс старения может протекать с разной скоростью. Физическая активность - лучший стимулятор всех физиологических функций. Физические нагрузки в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями организма повышают его способность адаптироваться к воздействию различных внешних факторов. Гипогенез, лишний вес, курение, умственное напряжение и т. д. вызывают болезни, преждевременное старение и укорачивают жизнь.

Массовые занятия физкультурой разрешены после осмотра врача. Во время обследования следует проводить простые тесты. Первое медицинское обследование необходимо провести у невролога, гинеколога, хирурга и других врачей. Особое внимание стоит уделить пожилым людям. Необходимо определить разницу между физиологическим и патологическим старением.

В результате физиологического старения, сохранения работо-способности организма, постепенного прекращения всех физиологических процессов в организме, все усилия должны быть направлены на продление развития старения с помощью занятий спортом. Патологическое старение вызывается различными заболеваниями. В таком преклонном возрасте физкультура в основном используется как средство от болезни. В процессе старения все функциональные возможности организма ослабевают. Снижается развитие нервной деятельности, замедляется процесс пробуждения.

Rəyçi: Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının müdiri Şahnaz Qazaxova

Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının 07.04.2021 tarixli iclasın 3 saylı pratakol.

Daxil olma tarixi 17 sentyabr 2021-ci il

MANAGING CLASSES

*Dos. Kazımova Sevdə Agil, Qəhrəmanova Zülfiyyə Sabir**Gəncə Dövlət Universiteti*zulfiyyaqahramanova@mail.com

Annotation: *Since teachers need to provide variety, then clearly we have to include different stages in our lessons. When we arrive in the classroom, we need to start the lesson off in such a way that the students' interest is aroused so that they become engaged. Where possible and appropriate, we will tell the students what they will be doing or, in a different kind of lesson, discuss with them what they can achieve as a result of what they are going to do. We do not always need to explain exactly what we are going to do, however, particularly if we want to maintain an element of surprise.*

When an activity has finished and/or another one is about to start, it helps if teachers make this clear through the way they behave and the things they say. It helps students if they are made clearly aware of the end of something and the beginning of what is coming next. Frequently, teachers need to re-focus the students' attention, or point it in some new direction. In order for such changes of direction to be effective, the teacher first needs to get the students' attention. This can sometimes be difficult, especially when teachers try to draw a speaking activity to a conclusion, or when students are working in groups.. Sometimes when teachers speak loudly, the students just speak louder in order not to be bothered by the interruption. To counter this, some teachers speak quietly in order to force the students to listen to them. Another method is for the teacher to raise his or her hand. When individual students see this, they raise their hands briefly in reply to indicate that they are now going to be quiet and wait for the next stage.

Key words: to manage classes, proximity, variety, to give instruction, student's talk, teacher talk

Açar sözlər: sinfi idarə etmək, yaxınlıq, müxtəliflik, təlimat vermək, şagird nitqi, müəllimin nitqi

Ключевые слова: классное руководство, близость, разнообразность, указание инструкции, речь студента, речь учителя

If we want to manage classrooms effectively, we have to be able to handle a range of variables. These include how the classroom space is organised, whether the students are working on their own or in groups and how we organise classroom time. We also need to consider how we appear to the students, and how we use our most valuable asset - our voice. The way we talk to students - and who talks most in the lesson - is another key factor in classroom management. We also need to think about what role, if any, there may be for the use of the students' *mother tongue* in lessons.

Our physical presence can play a large part in our management of the classroom environment. And it's not just appearance either. The way we move and stand and the degree to which we are physically demonstrative can have a clear effect on the management of the class. Most importantly, the way we are able to respond to what happens in class, the degree to which we are aware of what is going on, often marks the difference between successful teaching and less satisfactory lessons.

All teachers, like all people, have their own physical characteristics and habits, and they will take these into the classroom with them. But there are a number of issues to consider which not just matters of personality are or style and which have a direct bearing on the students' perception of us.

Teachers need to consider how close they should be to the students they are working with. Some students are uncomfortable if their teacher stands or sits close to them. For some,