

ОПИСЫВАЮЩИЕ АНГЛИЙСКИЕ СОГЛАСНЫЕ

Мамедова Гульназ Саяд кызы, Исмаилова Гульнур Нуреддин кызы
Резюме

В научной статье подробно анализируются особенности согласных звуков в английском языке. Несмотря на небольшое количество согласных букв в английском языке, они образуют множество звуков. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в правильном произношении данных звуков для азербайджаноязычных. Причина заключается в различной артикуляции этих звуков. В качестве примеров сопоставляется произношение согласных звуков [r] и [l] английского и азербайджанского языков. При произношении согласного звука английского языка [r], кончик языка не встречает препятствия. Он находится в устойчивом положении в загнутой назад форме. В азербайджанском языке это явление совершенно отличается. В отличие от английского языка в азербайджанском языке кончик языка, соприкасаясь с нёбом, претерпевает дрожание. Что же касается согласного звука английского языка [l], то здесь можно различить две формы произношения. Он классифицируется как мягкий, так и твердый. Он произносится твердо, если кончик языка соприкасается с нёбом. Это явление выглядит в азербайджанском языке совершенно иначе. При произношении данного согласного звука в азербайджанском языке, кончик языка соприкасается с верхними зубами и выглядит немного вытянутым вперед.

İNGİLİS SAMİTLƏRİNİN TƏSVİRİ

Məmmədova Gülnaz Sayad qızı, İsmaylova Gülnur Nürəddin qızı
Xülasə

İngilis dilində samit hərflərin az olmağına baxmayaraq samit səslər çoxluq təşkil edir. Bu isə Azərbaycan dillilərin üçün səslərin düzgün tələffüzündə müəyyən çətinliklər yaradır. Çünki onlar eyni artikulyasiyaya malik deyillər. Məsələn biz burada [r], [l] samitlərini misal göstərə bilərik. İngilis dilində [r] samitini tələffüz edərkən dilimizin ucu heç bir yerə toxunmur və arxaya doğru qatlaq vəziyyətdə sabit şəkildə dayanır. Ancaq Azərbaycan dilində bu cür deyil. İngilis dilindən fərqli olaraq Azərbaycan dilində dilin ucu üst damağa toxunaraq titrəyir. [L] samitinə gəldikdə isə İngilis dilində iki cür tələffüz forması mövcuddur. Yumşaq və sərt [l] kimi təsnif olunur. Dilin ucu üst sərt damağa toxunaraq tələffüz olunur. Ancaq bu vəziyyət heç də Azərbaycan dilində belə deyil. [L] samitini tələffüz edərkən dilin ucu üst dişə toxunur və azca xaricə doğru çıxmış vəziyyətdə olur.

Rəyçi: dos. Rasim Adilov

Leksika və Ölkəşünaslıq kafedrasının 26 oktyabr 2021-ci il tarixli iclasın 02 sayılı protokolu

Daxil olduğu tarix 27 oktyabr 2021-ci il

UOT:796

FİZİKİ QÜSURLU ŞƏXSLƏRDƏ AYAQ ÜSTƏ OLAN FİZİKİ HƏRƏKƏTRİN ÇIXIŞ VƏZİYYƏTİ

Dosent Nəbiyev Niyazi Hüseynali oğlu, İsmaylova Gülay Teymur qızı

Gəncə Dövlət Universiteti

niyazi.nabiev@mail.ru

Xülasə: Fiziki qüsurlu şəxslərdə fiziki hərəkətləri yerinə yetirdikdə əllərin əzələləri, çiyin kəməri və bel üçün olan hərəkətlər onurğa sümüyünün düzlüyünü təmin edən və döş qəfəsini genişləndirən hərəkətlərdir. Fiziki qüsurlu şəxslərdə balanslaşdırmada hərəkətlər -

yerində durarkən və hərəkətdə olarkən bədən tarazlığının saxlanması, qüsurlu şəxslərdə, düzgün qamət vərdişinin tərbiyəsi və onun möhkəmləndirilməsi gətirib çıxardır. Zəif uşaqların və yeniyetmələrin orqanizminə fiziki hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsirini və onlardan hava, günəş, su kimi təbii faktorlardan əlaqəli şəkildə istifadə etməklə əhəmiyyətli dərəcədə artırmaq olar. Böyük və orta yaşlı fiziki qüsurlu şəxslər, həmçinin yeniyetmələr üçün hər bir 40-45, kiçik yaşlı qüsurlu uşaqlar üçün isə 30-35 dəqiqədən sonra 5-10 dəqiqəlik fasilə və istirahətini təşkil etmək lazımdır. Kiçik fasilə zamanı onları gəzməyə, burundan dərin nəfəs almaqla mürəkkəb olmayan gimnastik hərəkətləri yerinə yetirməyə məcbur etmək lazımdır. Hərəkətlərin seçimində diqqətli olmaq vacibdir ki, xəstəliyin xarakteri, onların kompensasiya dərəcəsi, orqanizmin funksional imkanlarının səviyyəsi məşq edənlərin fiziki hazırlığı və fiziki inkişafın göstəriciləri uyğun gəlsin. Hərəkətlərin seçimində vacibdir ki, xəstəliyin xarakteri, onların kompensasiya dərəcəsi, orqanizmin funksional imkanlarının səviyyəsi məşq edənlərin fiziki hazırlığı və fiziki inkişafın göstəriciləri uyğun gəlsin.

Açar sözlər: fiziki qüsurlu şəxslər, həkim nəzarəti, fiziki hərəkətlər, gimnastika, hərəkət koordinasiyası, əllərin əzələləri, əsas duruş, yayvari hərəkətlər, yaş qrupları

Ключевые слова: инвалиды, врачебное наблюдение, физические упражнения, гимнастика, координация движений, мышцы рук, базовая осанка, пружинные движения, возрастные группы

Key words: disabled people, medical supervision, physical exercises, gymnastics, coordination of movements, arm muscles, basic posture, spring movements, age groups

Fiziki qüsurlu şəxslərdə fiziki hərəkətləri yerinə yetirdikdə əllərin əzələləri, çiyn kəməri və bel üçün olan hərəkətlər onurğa sümüyünün düzlüyünü təmin edən və döş qəfəsini genişləndirən hərəkətlərdir.

1) çıxış vəziyyəti - əsas duruş və ya yığılmış ayaq uçuşlarında duruş, yada ayaqların aralı vəziyyətdə olması, əllərin isə kənara açılmasıdır:

a) qolları dirsək oynaqlarından əyərək əlləri başın arxasına qoyub əyilmək;

b) əlləri birləşdirib düz vəziyyətdə qabağa aparıb çarpazlaşdıraraq, özünə tərəf əlavə iki-üç yayvari hərəkət etmək, sonra əlləri kənara aparıb yayvari hərəkətləri əksinə etmək. Fiziki qüsurlu şəxslərdə çıxış vəziyyəti - ayaqların aralı duruşudur: - a) qabağa əyilmək, əyilərək başı aşağı sallamaq, qollar yanlara, qollar başın arxasına, əllərin içi ənsəyə, qollar yuxarı; b) həmin hərəkət, lakin əlinizdə gimnastika çubuğunu tutmaq şərtlə. Fiziki qüsurlu şəxslərdə çıxış vəziyyəti - bir addım məsafədə arxası gimnastika divarına tərəf durmaq, qolları yuxarı qaldırıb çiyn bərabəri məsafədə gimnastika divarının taxta qolundan tutmaq; a) ayaq uclarına qalxaraq bədən yuxarı hissəsində əyilmək;

b) həmin hərəkəti ayağı qabağa əyərək etmək. Onurğa sümüyünün hərəkətililiyini artıran və ələ “əzələ kəməri” yaradan hərəkətlər bədən əzələləri üçün olan hərəkətlərdir: - 1) çıxış vəziyyəti - əsas duruş və ya ayaqların ucları bitişik vəziyyətdə, ya da ayaqlar aralı vəziyyətdə, əllər yanlarda; a) əlləri bədən yanları ilə sürüdüürək eyni zamanda bədəni yanlara əymək “nasos”. Fiziki qüsurlu şəxslərdə çıxış vəziyyəti - duruş ayaqlar çiyndən geniş vəziyyətdə aralı, qolları yuxarıda, barmaqlar çarpazlaşmış şəkildə, qolları lap arxaya apararaq qolların qabağa hərəkətilə bədəni aşağı əymək, qolları ayaqların arasından daha uzağa keçirmək və fiziki hərəkətlə davam etmək. Fiziki qüsurlu şəxslərdə balanslaşdırmada hərəkətlər - yerində durarkən və hərəkətdə olarkən bədən tarazlığının saxlanması, qüsurlu insanlarda, düzgün qamət vərdişinin tərbiyəsi və onun möhkəmləndirilməsi gətirib çıxardır:

- 1) çıxış vəziyyəti - əsas duruş, əllər bəldə, baş üzərində top - topu baş üzərində saxlayaraq sərbəst şəkildə oturaraq dizlər üzərinə düşmək və pəncələr üzərində oturub başı və bədəni düz saxlamaq;

2) Fiziki qüsurlu şəxslərin çıxış vəziyyəti eynidir - əlləri yana qaldıraraq skamyanın üzərinə çıxmaq, sonra isə döşəmənin üstünə düşüb əlləri endirmək topu başın üzərində saxlayıb, saxlamaq şərtlə, baş üzərində topla yeriyərək onu saxlamaq. Fiziki qüsurlu şəxslər

skamyada oturaraq, hərəkətlərin çıxış vəziyyəti. Fiziki qüsurlu şəxslər gimnastika skamyası tasın düzgün yerləşməsi üçün istifadə olunur. Onurğa sümüyü və bədən əzələləri üçün daha effektiv hərəkətlərin tətbiq olunmasına zəmin yaradır:

1) çıxış vəziyyəti - skamyada oturmaq vəziyyətə, ayaqlar irəli uzadılmış, pəncələr bir yerdə əllər baş arxasında - bədəni arxaya əyərək, başın arxasını döşəməyə yaxınlaşdırmaq, dirsəklə arxaya aparılır, çıxış vəziyyəti eynidir, əllər oturacaqda, dizləri geniş açaraq ayaqları qatlamaq və yancaqları qarına tərəf çəkmək, bədəni və başı düz saxlamaq. Fiziki qüsurlu şəxslər dizlər üzərində iki əl və iki ayaq üstə dayanaraq çıxış vəziyyətdə olan hərəkətlər. Fiziki qüsurlu şəxslərin çıxış vəziyyəti - dizlər üzərində duruş; - a) pəncələr üzərində oturaraq qabağa əyilmək, qolları yanlara açaraq irəli baxmaq; b) dabanlar üzərində oturaraq və əllərinizlə dabanlarınızdan tutaraq tasi irəli çıxardaraq əyilmək və çıxış vəziyyəti - iki əl və iki ayaq üstə durmaq - sol əli irəli yuxarı qaldırmaq, sağ ayağı beli əyərək geriye yuxarı uzatmaq, hərəkəti o biri əl və ayaqla təkrarlamaq. Fiziki qüsurlu şəxslərin uzanmış halda çıxış vəziyyətində olan hərəkətlər, çıxış vəziyyəti - arxası üstə uzanmaq, qolları düz bucaq altında qatlanmış vəziyyətdə - beli əyməklə başı arxaya aparıb dirsəklənərək bədəni qaldırmaq. Çıxış vəziyyəti - qarın üzərində uzanaraq başı üzü aşağı sallamaq, qolları bel arxasında qatlamaq, barmaqlar çarpazlaşmış vəziyyətdə - başı yuxarı qaldırmaqla bədənə bel hissəsinin artıq dərəcədə əyilməsindən qaçaraq yüngülcə döş qəfəsini döşəmədən qaldırıb beli əymək, kürəkləri aparıb gətirməklə qolları dartmaq, həmin hərəkəti gimnastika ağacını aşağıdan və ya yuxarıdan tutmaq yerinə yetirmək.

Fiziki qüsurlu şəxslərdə gimnastika divarından açılmış vəziyyətdə olan hərəkətlər, bu hərəkətlər onurğa sümüyünün uzanmasına, onun elastikliyinə artmasına, qarın və bel əzələlərinin möhkəmlənməsinə kömək edir. Çıxış vəziyyəti - arxası üstə gimnastika divarından asılmaq - növbəli surətdə ayaqları qabağa uzadaraq yığmaq. Hərəkətləri yerinə yetirərkən kiçik gimnastik əşyalarda - ağaclar, top, kürzlər, gödək iplər istifadə etməklə məşqləri davam etdirmək. Xüsusi qruplarda məşq edən tərkibin xüsusiyyətləri məşqçidən tələb edir ki, fərdi yanaşmanı qrup halında keçilən məşqlərin metodları ilə uyğunluğunu təmin etsin. Hərəkətlərin seçimində vacibdir ki, xəstəliyin xarakteri, onların kompensasiya dərəcəsi, orqanizmin funksional imkanlarının səviyyəsi məşq edənlərin fiziki hazırlığı və fiziki inkişafın göstəriciləri uyğun gəlsin. Məşqlərdə məşqçi bütün məşğul olanların arxasınca diqqətlə və dəqiq müşahidə aparmalıdır. Həmçinin məşğul olanların özünü necə aparmalarını onların orqanizminin fiziki yükləmələrə cavab reaksiyasını və nəticəsi necə olması nəzarətdə olmalıdır.

Görülmüş işin nəticəsində işgüzarlığın aşağı düşməsi yorğunluğun əsas göstəricisidir. Xaricdən bu diqqətin zəifləməsində fikir dağınılığında, tapşırıqların düzgün yerinə yetirilməsinin nəzərə cəpacaq dərəcədə pozulmasında özünü göstərir. Hərəkətlər qeyri dəqiq, ləng, güvənsiz olur, hərəkət koordinasiyası pisləşir. Yorğunluğun meydana gəlməsi həmçinin gümrəhliğin və aktivliyin itirilməsi, ümumi nasazlıq şikayətlərin meydana gəlməsi, baş ağrıları və digər xoşagəlməz hisslər, həmçinin dəri örtüyünün solğunluğu ilə xarakterizə edilir. Məşqçi müəllim mütləq yadda saxlamalıdır ki, yorğunluğun zahirdən meydana çıxması, onların əhəmiyyətli dərəcədə inkişaf etdiyi zaman olur. Həmin zaman məşğul olanların yorğunluğa görə subyektiv şikayətləri çox gecikmiş ola bilər. Çünki məşq zamanı emosional yüksəliş və həvəslənmə onları lazımınca gizlədir. Əgər məşqçi müəllim yorğunluğun ilkin əlamətlərini görübsə, ya da məşğul olanların özlərini pis hiss etmələri barədə şikayətlərini üzə çıxarıbsa, vaxtında keçikmədən onları həkimin qəbuluna göndərməlidir.

Fiziki tərbiyə gigiyenasının bəzi məsələləri sağlamlığında fiziki qüsurları olan şəxslərin orqanizmlərinə fiziki hərəkətlərin müsbət təsirindən yalnız o zaman tamamilə istifadə etmək olar ki, əgər dərs və məşq zamanı onlar tərəfindən gigiyenik tələblər nəzərə alınsın və yerinə yetirilsin. Fiziki qüsurlu şəxslərin fiziki tərbiyələndirilməsində ən vacib gigiyenik

tələbərdən biri kimi gündəlik rejimin rəşional qurulması sayılır. Bu rejimdən bütünlüklə qüsurları olan şəxslərin normal inkişafı, onun sağlamlığı, çalışqanlığı, müvəffəqiyyət dərəcəsidən asılıdır. Gündəlik rejim altında əsasən müxtəlif yaradıcılıq növlərinin bir-birini əvəzləməsi və gün ərzində istirahət başa düşülür. Onda müxtəlif yaradıcılıq növlərinin, böyük və nisbətən kiçik ümumi və ruhi-əsəb yüklənmələri ilə şüurlu sürətdə aparılan bir-birini əvəzətmə işlərinin, qida qəbul etmə saatlarının, aktiv istirahət və yuxunun vaxta görə düzgün bölgüsü aparılmışdır. Rejimin əsasını yaş qruplarından asılı olaraq, ciddi sürətdə reqlamentləşdirilmiş tədris məşğələləri təşkil edir. Dərslər arası müəyyən olunmuş tənəffüslərdən aktiv istirahət üçün daha effektiv istirahət edilməlidir. Lazımdır ki, qüsurlu şəxslər və uşaqların fasilə zamanı aldıkları yorğunluğun azaldılmasına səbəb olan, yalnız əqli gərginliklər deyil, həmçinin uzun müddətli oturma zamanı statik (sükunət halı) işin azalmasına imkan yaradan oyunlar üçün yaxşı havalandırılmış otaqlara, həyətə ya da meydançaya çıxış və giriş imkanları olsun. Bu əsasən sağlamlığı olan, fiziki qüsurlu şəxslər və kiçik uşaqlara aid edilir.

Ev məşğələləri yaxşı olar ki, 1,5-2 saat aktiv istirahətdən sonra müəyyən edilmiş saatlarda keçirilsin. İstirahət saati birinci növbədə oxuyanlar üçün gəzinti və yorğunluq yaratmayan hərəkətlər şəklində nəhərdən sonra olmalıdır. İkinci növbədə oxuyan qüsurlu şəxslər üçün yaxşı olar ki, gimnastika, fiziki hərəkətlər, idmanı və səhər yeməyindən sonra dərslərin hazırlanması ilə məşğul olsunlar. Böyük və orta yaşlı qüsurlu şəxslər, həmçinin yeniyetmələr üçün hər bir 40-45, kiçik yaşlı qüsurlu uşaqlar üçün isə 30-35 dəqiqədən sonra 5-10 dəqiqəlik tənəffüslər təşkil etmək lazımdır. Kiçik fasilə zamanı onları gəzməyə, burundan dərin nəfəs almaqla mürəkkəb olmayan gimnastik hərəkətləri yerinə yetirməyə məcbur etmək lazımdır. Qüsurlu şəxslər, uşaqlar və yeniyetmələr üçün xüsusilə sağlamlıqlarında fiziki qüsurları olanlar üçün müntəzəm və kifayət qədər davamlı olan yuxu çox vacibdir. Yuxunun davamlılığı kiçik yaşlı uşaqlarda 10-11, orta yaşlı uşaqlarda 9-10, böyük yaşlı uşaqlarda 8-8,5 saatdan az olmamalıdır. Fiziki qüsurlu şəxslərin sağlamlıqları zəif olan, ya da ağır xəstəliklər keçirmiş şəxslər və yeniyetmələrə nəhərdən sonra bir saatlıq gündüz yuxusu məsləhət görülür. Yuxunun açıq havada və yaxud havası yaxşı dəyişdirilmiş otaqda olması arzu olunandır. Sağlamlıqlarında qüsurları olan şəxslər, uşaqlar və yeniyetmələr üçün açıq havada idman elementləri, hərəkətverici oyunlar və gəzintilər şəklində olan aktiv istirahət səmərəli rejimin mühüm elementidir.

Kiçik yaşlı qüsurlu şəxslərin gün ərzində açıq havada azı 3-3,5 saat, böyük yaşlı qüsurlu şəxslər isə 2-2,5 saat olmalıdırlar. Bu vaxtın çox hissəsini onlar hərəkətdə keçirməlidirlər. Bazar günü buna ayrılan saat azı iki dəfə artırılmalıdır. Belə hal fiziki qüsurlu uşaqların əhvalına, fiziki inkişafına və işgüzarlığına yaxşı təsir edir. Zəif uşaqların və yeniyetmələrin orqanizminə fiziki hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsirini və onlardan hava, günəş, su kimi təbii faktorlardan əlaqəli şəkildə istifadə etməklə əhəmiyyətli dərəcədə artırmaq olar. Temperatur normalarına və fiziki tərbiyə dərslərinin uyğun gələn dinamikliyinə riayət etmək, yüngül geyimdə zalda və havada hərəkətverici oyunlardan və havada gəzintilərdən istifadə etmək zallarının (havasının dəyişdirilməsi) uşaqlarda və yeniyetmələrdə bədənin möhkəmləndirilməsinin daha mümkün formaları kimi saymaq olar. Həkim və fiziki tərbiyə müəllimi dərs keçilən yerlərdə əsas sanitar tələblərə əməl olunmasına nəzarət etməlidirlər. Bunlar aşağıdakılardır: temperatur və havanın rütubətliyi döşəmənin təmizliyi, tozbasma ilə mübarizə, otaqların yaxşı havalandırılması, işıqlandırma normalarına riayət etmək (təbii və süni). Açıq havada fiziki hərəkətlərlə keçirilən dərslərdə meydançanın təmiz, zədə yətirən yad alət və maneələrdən azad olmasına fikir vermək lazımdır. Sağlamlarında qüsurları olan şəxslərdə, bədənə qulluq, paltarları təmiz saxlamaq, müntəzəm səhər gimnastikasının və sadə möhkəmləndirmə prosedurlarının keçirilməsi, günün rəşional rejiminə əməl etmək kimi vacib sanitar-gigiyenik vərdişlərin tərbiyələndirilməsi böyük praktik mənə kəsb edir.

Ədəbiyyat

1. Физическое Воспитание Детеу и родросков Сотклонениями в состоянии здоровья. МАСКВА- 1970
2. Əlil şəxslər üçün xüsusi məktəbəqədər təhsil müəsisələrin nizamnaməsi haqqında 024№-li qərar. Bakı 4-mart – 2004-cü il.
3. Orta məktəblərdə qüsurlu şəxslər bədən tərbiyəsində proqram.
4. Azərbaycan Respublikası Təhsil haqqında qanunu. Bakı 1993 – cü il.
5. Azərbaycan Respublikası Prezidentinin əhalinin Sosial təminatını möhkəmləndirmək üçün əlavə haqqında fərman. Bakı 22 yanvar 2007- ci il .
6. Əlil şəxslər üçün xüsusi məktəbəqədər təhsil müəsisələrinin nizamnaməsi haqqında 024 №-li qərarı. Bakı 4 mart 2004 – cü il.
7. Azərbaycan Respublikası Milli Parolimpiya Komitəsinin tezisləri
8. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti. Bakı. 2 oktyabr 2008 –ci il №-686 – III Qanununa əsasən Komitənin yaranması qərarı.
9. Orta məktəbdə Qüsurlu Şəxslərin bədən tərbiyə-sindən proqram.
10. Olimpiya Oyunları jurnalları. İnternet sayıtlarında.

ФИЗИКА НОГ У ЛЮДЕЙ С ФИЗИЧЕСКОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ УПРАЖНЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ

Набиев Ниязи Гусейнали оглы, Исмаилова Гулай Теймур кызы

Резюме

При выполнении физических упражнений у людей с ограниченными физическими возможностями движения мышц тазового дна, плечевого пояса и позвоночника являются упражнениями, обеспечивающими прямолинейность позвоночника и расширяющими грудную клетку. Уравновешивание движений у людей с ограниченными физическими возможностями приводит к поддержанию равновесия тела при стоянии и движении, а также к развитию и укреплению хорошей осанки у людей с ограниченными возможностями. Влияние физической активности на здоровье уязвимых детей и подростков можно значительно усилить, если использовать их в сочетании с естественными факторами, такими как воздух, солнце и вода. При выборе действий важно, характер заболеваний, степень их компенсации, уровень функциональных возможностей организма, физическая подготовленность тренеров и показатели физического развития.

PHYSICS WITH FEET IN PEOPLE WITH PHYSICAL DISABILITIES EXIT STATUS OF ACTIONS

Nabiev Niyazi Huseynali oglu, Ismailova Gulay Teymur kyzy

Summary

When exercising in people with disabilities, the movements of the muscles of the pelvic floor, shoulder girdle and spine are exercises that ensure the straightness of the spine and expand the chest. Balancing movement in people with disabilities leads to the maintenance of body balance in standing and movement, as well as the development and strengthening of good posture in people with disabilities. The health effects of physical activity on vulnerable children and adolescents can be greatly enhanced when used in conjunction with natural factors such as air, sun and water. When choosing actions, the nature of diseases, the degree of their compensation, the level of the body's functional capabilities, the physical fitness of coaches and indicators of physical development are important.

Rəyici: Dos.Hüseynzadə Zaur Rafael oğlu.

Fiziki tərbiyə və gənclərin çağırışa qədərki hazırlığı kafedrasının 10 dekabr 2021-ci il tarixli iclasın 04 sayılı protokolu

Daxil olma tarixi 14 dekabr 2021-ci il