

FİZİKİ TƏRBİYƏNİN TƏDRİSİ METODİKASI
METHODS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE
МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

UOT 796.87

Aygün Fazil qızı Nərimanova,
Azərbaycan İdman Akademiyasının baş müəllimi
<https://orcid.org/0000-0001-5961-4785>
E-mail: aygun.narimanova@sport.edu.az

Leyla Nizami qızı Sadıqova
Azərbaycan İdman Akademiyasının dosenti
<https://orcid.org/0000-0001-7214-5063>
E-mail: leyla.sadigova@sport.edu.az

FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİNDƏ GİMNASTİKA FƏNNİNİN ROLU

Aygun Fazil Narimanova,
senior lecturer of the Azerbaijan Sports Academy

Leyla Nizami Sadıqova
associate professor of the Azerbaijan Sports Academy

THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Айгюн Фазиль гызы Нариманова
старший преподаватель Азербайджанской Академии Спорта

Лейла Низами гызы Садыгова
доцент Азербайджанской Академии Спорта

РОЛЬ ПРЕДМЕТА ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Xülasə. Məqalədə gimnastika fənninin ümumi orta təhsildə fiziki tərbiyə sistemində yeri və şagirdlərin fiziki inkişafına çoxşaxəli təsiri elmi-nəzəri və praktik aspektlərdən təhlil olunur. Araşdırmada gimnastikanın əzələ-sümük sisteminin möhkəmləndirilməsi, düzgün qamətin formalaşdırılması, çeviklik, qüvvə, dözümlülük və koordinasiya kimi əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsində mühüm rol oynadığı əsaslandırılır. Eyni zamanda, gimnastika məşğələlərinin ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin funksional imkanlarının artırılmasına, ümumi fiziki iş qabiliyyətinin yüksəldilməsinə və hipodinamiya ilə bağlı risklərin azaldılmasına təsiri göstərilir. Nəticə olaraq, gimnastika fənninin ümumi orta təhsildə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması və şagirdlərin harmonik fiziki inkişafının təmin olunmasında əvəzolunmaz pedaqoji vasitə olduğu qənaətinə gəlinir.

Açar sözlər: *gimnastika, fiziki tərbiyə, ümumi orta təhsil, fiziki inkişaf, sağlam həyat tərz, motor bacarıqlar*

Abstract. The article analyzes the role of gymnastics in the physical education system of general secondary education and its multifaceted impact on students' physical development from scientific-theoretical and practical perspectives. The study substantiates the significant role of gymnastics in strengthening the musculoskeletal system, forming correct posture, and developing key physical qualities such as flexibility, strength, endurance, and coordination. It also demonstrates that gymnastics classes enhance the functional capabilities of the cardiovascular and respiratory systems, improve overall physical performance, and reduce risks associated with physical inactivity. As a result, it is concluded that gymnastics is an indispensable pedagogical tool for fostering a healthy lifestyle and ensuring the harmonious physical development of students in general secondary education.

Keywords: *gymnastics, physical education, general secondary education, physical development, healthy lifestyle, motor skills*

Аннотация. В статье рассматривается место предмета гимнастика в системе физического воспитания общеобразовательной школы и многоаспектное влияние гимнастики на физическое развитие учащихся с научно-теоретической и практической точек зрения. В исследовании обосновывается важность роли гимнастики в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании правильной осанки, развитии основных физических качеств, таких как гибкость, сила, выносливость и координация. Также показано, что занятия гимнастикой способствуют повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличению общей физической работоспособности и снижению рисков, связанных с гиподинамией. В результате делается вывод о том, что предмет гимнастика является незаменимым педагогическим средством для формирования здорового образа жизни и обеспечения гармоничного физического развития учащихся в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: гимнастика, физическое воспитание, общеобразовательная школа, физическое развитие, здоровый образ жизни, моторные навыки

Müasir təhsil sistemində şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı konsepsiyası fiziki, intellektual və mənəvi-tərbiyəvi komponentlərin qarşılıqlı vəhdəti əsasında formalaşır. Bu baxımdan ümumi orta təhsil pilləsində fiziki tərbiyə fənni şagirdlərin sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi, fiziki inkişafının təmin edilməsi, habelə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması baxımından xüsusi strateji əhəmiyyətə malikdir. Fiziki tərbiyə yalnız hərəkət bacarıqlarının aşılması ilə məhdudlaşmır, eyni zamanda şagirdlərin psixoloji dayanıqlığının, iradi keyfiyyətlərinin, intizam və məsuliyyət hissəsinin formalaşmasına mühüm təsir göstərən kompleks pedaqoji proses kimi çıxış edir.

Fiziki tərbiyə sisteminin əsas struktur komponentlərindən biri olan gimnastika fənni bu prosesdə aparıcı mövqeyə malikdir. Gimnastika insan orqanizminin funksional imkanlarının inkişaf etdirilməsi, hərəkət mədəniyyətinin formalaşdırılması və fiziki keyfiyyətlərin – qüvvə, çeviklik, sürət, dözümlülük və koordinasiyanın harmonik şəkildə inkişafı üçün universal vasitə hesab olunur. Elmi-pedaqoji ədəbiyyatda gimnastika məktəb yaşlı uşaqların fiziki inkişafı üçün ən əlçatan və səmərəli hərəkət fəaliyyətlərindən biri kimi qiymətləndirilir [1, s. 225]. Onun üstünlüyü yaş xüsusiyyətlərinə uyğunlaşdırıla bilməsi, fərdiləşdirilmiş yanaşmaya imkan verməsi və sağlamlaşdırıcı təsir potensialının yüksək olması ilə xarakterizə olunur.

Ümumi orta təhsil müəssisələrində gimnastikanın tədrisi şagirdlərin düzgün qamətinin formalaşdırılması, dayaq-hərəkət aparatının möhkəmləndirilməsi və hipodinamiya ilə bağlı risklərin azaldılması baxımından xüsusi aktualıq kəsb edir [2]. Müasir həyat tərzinin texnolojiyönü olması, hərəkət aktivliyinin azalması və oturaq

fəaliyyətin artması məktəb yaşlı uşaqlar arasında müxtəlif fiziki və funksional pozuntuların yaranmasına səbəb olur. Bu kontekstdə gimnastika məşğələləri profilaktik və korreksiyaedici vasitə kimi fiziki tərbiyə sistemində mühüm yer tutur.

Bununla yanaşı, gimnastika fənni yalnız fiziki inkişaf məqsədlərinə xidmət etmir, həm də güclü tərbiyəvi və sosial-pedaqoji potensiala malikdir. Gimnastik hərəkətlərin dəqiqliklə və ardıcılıqla yerinə yetirilməsi şagirdlərdə diqqətlik, səbir, iradə və özünə nəzarət bacarıqlarını formalaşdırır. Kollektiv məşğələlər isə əməkdaşlıq, qarşılıqlı məsuliyyət və nizam-intizam kimi sosial keyfiyyətlərin inkişafına şərait yaradır [5]. Bu baxımdan gimnastika ümumi orta təhsildə şəxsiyyətyönlü və səriştəyə əsaslanan təlim yanaşmalarının reallaşdırılmasına xidmət edən mühüm pedaqoji vasitə kimi çıxış edir.

Gimnastikanın şagirdlərin fiziki inkişafına təsiri

Gimnastika fənni ümumi orta təhsil sistemində şagirdlərin fiziki inkişafının təmin olunmasında çoxşaxəli və sistemli təsir imkanlarına malik əsas fiziki tərbiyə vasitələrindən biri kimi çıxış edir. Elmi-pedaqoji tədqiqatlarda fiziki inkişaf anlayışı insan orqanizminin morfoloji və funksional xüsusiyyətlərinin yaş mərhələlərinə uyğun dəyişməsi və təkmilləşməsi prosesi kimi izah olunur. Bu prosesə bədənin boy və çəki göstəriciləri, əzələ-sümük sisteminin vəziyyəti, daxili orqanların funksional imkanları, habelə əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi daxildir [3, s.83].

Gimnastika məşğələləri məhz bu komponentlərin kompleks şəkildə inkişafına yönəlmiş məqsədyönlü hərəkətlər sistemi olduğuna görə məktəb fiziki tərbiyəsində xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Məktəb yaşlı uşaqlarda orqanizmin intensiv inkişaf mərhələsində olması gimnastikanın təsir imkanlarını daha da artırır [4]. Bu yaş dövründə sümük toxuması hələ tam möhkəmlənmədiyindən, əzələ və bağ aparatının elastikliyi yüksək olduğundan düzgün seçilmiş gimnastik hərəkətlər skelet sisteminin sağlam formalaşmasına əlverişli şərait yaradır. Tədqiqatlar göstərir ki, gimnastika elementlərinin müntəzəm tətbiqi onurğa sütununun fizioloji əyriliklərinin normal inkişafına, düzgün qamətin formalaşmasına və skolioz, kifoz kimi postural pozuntuların qarşısının alınmasına mühüm təsir göstərir [9, s. 84]. Bu baxımdan gimnastika məktəb mühitində profilaktik xarakter daşıyan əsas fiziki fəaliyyət növlərindən biri hesab olunur.

Gimnastikanın şagirdlərin fiziki inkişafına təsiri ilk növbədə əzələ-sümük sisteminin möhkəmləndirilməsi ilə özünü göstərir. Gimnastik hərəkətlər zamanı müxtəlif əzələ qrupları – həm böyük, həm də kiçik əzələlər aktiv şəkildə işə cəlb olunur. Bu isə əzələlərin simmetrik inkişafını, əzələ tonusunun tənzimlənməsini və hərəkət aparatının ümumi funksional vəziyyətinin yaxşılaşmasını təmin edir. Xüsusilə statik və dinamik yüklənmələrin optimal şəkildə növbələşdirilməsi əzələlərin güc və dözümlülük xüsusiyyətlərinin mərhələli şəkildə artmasına imkan yaradır. Elmi mənbələrdə qeyd olunur ki, gimnastika ilə sistemli məşğul olan şagirdlərdə əzələ gücünün artımı ilə yanaşı, hərəkətlərin koordinasiyası və dəqiqliyi də əhəmiyyətli dərəcədə yüksəlir [6, s.78].

Gimnastika məşğələlərinin mühüm təsir istiqamətlərindən biri də çeviklik və elastikliyin inkişafıdır. Çeviklik insanın oynaqlarda geniş amplitudlu hərəkətləri sərbəst yerinə yetirmə qabiliyyətini ifadə edir və bu keyfiyyət məktəb yaşlarında xüsusilə intensiv inkişaf edir. Gimnastik hərəkətlərdə tətbiq olunan dartılma, əyilmə, dönmə və tarazlıq elementləri oynaqların hərəkətliliyini artırmaqla yanaşı, bağ və vətərlərin elastikliyi də yüksəldir. Mütəxəssislərin fikrincə, erkən yaşlardan gimnastika ilə məşğul olan uşaqlarda oynaqların funksional imkanları daha uzun müddət qorunur və gələcəkdə travma riski azalır [7, s.63].

Gimnastikanın fiziki inkişaf prosesinə təsiri təkcə dayaq-hərəkət aparatı ilə məhdudlaşmır, eyni zamanda ürək-damar və tənəffüs sisteminin funksional vəziyyətinin yaxşılaşmasında

da özünü göstərir. Gimnastika məşqləri zamanı orqanizmin oksigen tələbatı artır, tənəffüsün dərinliyi və ritmi tənzimlənir, ürək yığılmalarının tezliyi fizioloji norma daxilində yüksəlir. Bu isə qan dövranının yaxşılaşmasına, toxumaların oksigenlə təminatının artmasına və maddələr mübadiləsinin intensivləşməsinə səbəb olur. Aparılan elmi araşdırmalar göstərir ki, müntəzəm gimnastika məşğələləri şagirdlərin ümumi fiziki iş qabiliyyətini artırmaqla yanaşı, onların yorğunluğa davamlılığını da yüksəldir [10, s. 48].

Koordinasiya qabiliyyətinin inkişafı gimnastikanın şagirdlərin fiziki inkişafına təsirinin mühüm göstəricilərindən biri kimi qiymətləndirilir. Koordinasiya mürəkkəb hərəkətlərin dəqiq və məqsədyönlü şəkildə yerinə yetirilməsini təmin edən əsas motor qabiliyyətlərdən biridir. Gimnastik elementlərin öyrədilməsi zamanı şagirdlər bədənin müxtəlif hissələrinin eyni vaxtda və uyğun şəkildə idarə olunmasını mənimsəyirlər ki, bu da sinir-əzələ əlaqələrinin təkmilləşməsinə şərait yaradır. Elmi ədəbiyyatda qeyd olunur ki, yüksək koordinasiya qabiliyyəti sonrakı yaş mərhələlərində digər idman növlərinin mənimsənilməsinə də əhəmiyyətli dərəcədə asanlaşdırır [6, s. 44-45].

Gimnastika məşğələlərinin fiziki inkişaf baxımından mühüm təsir sahələrindən biri də sürət və reaksiya qabiliyyətinin formalaşdırılmasıdır. Xüsusilə çevik hərəkətlər, sürətli keçidlər və ritmik kombinasiyalar şagirdlərin hərəkət sürətini və reaksiya vaxtını yaxşılaşdırır. Bu keyfiyyətlər gündəlik həyat fəaliyyətində, eləcə də digər fiziki və idman fəaliyyətlərində mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Araşdırmalar göstərir ki, gimnastika ilə məşğul olan şagirdlərdə motor reaksiyaların çevikliyi və dəqiqliyi daha yüksək səviyyədə formalaşır [9, s. 66].

Məktəb fiziki tərbiyəsində gimnastikanın fiziki inkişaf üçün əhəmiyyətli olmasının əsas səbəblərindən biri onun fərdiləşdirilmiş tətbiq imkanlarının geniş olmasıdır. Müəllim şagirdlərin yaş, cins, fiziki hazırlıq və sağlamlıq səviyyəsini nəzərə alaraq gimnastik yüklənməni tənzimləyə bilir. Bu isə fiziki inkişaf prosesinin təbii və təhlükəsiz şəkildə həyata keçirilməsinə imkan yaradır. Xüsusilə zəif fiziki hazırlığa malik və ya sağlamlıq imkanları məhdud olan şagirdlər üçün gimnastika digər idman növlərinə nisbətən daha əlverişli hesab olunur.

Gimnastikanın fiziki inkişaf üzərində təsiri uzunmüddətli və davamlı xarakter daşıyır. Mütəxəssislər qeyd edirlər ki, məktəb yaşlarında gimnastika vasitəsilə formalaşan düzgün hərəkət vərdişləri və fiziki keyfiyyətlər sonrakı həyat mərhələlərində də qorunub saxlanılır [9, s. 83]. Bu isə ümumi sağlamlıq səviyyəsinin yüksəlməsinə, əmək və idman fəaliyyətində məhsuldarlığın artmasına müsbət təsir göstərir. Eyni zamanda, gimnastika məşğələləri fiziki inkişafı yanaşı, bədənin funksional ehtiyatlarının artırılmasına və adaptasiya imkanlarının genişlənməsinə xidmət edir.

Elmi-nəzəri təhlil əsasında qeyd etmək olar ki, gimnastika fənni şagirdlərin fiziki inkişafına sistemli, çoxşaxəli və davamlı təsir göstərən universal fiziki tərbiyə vasitəsidir. Onun əzələ-sümük sisteminin möhkəmləndirilməsində, əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişafında, orqanizmin funksional imkanlarının artırılmasında və sağlamlığın qorunmasında rolu danılmazdır. Bu baxımdan gimnastikanın ümumi orta təhsil sistemində fiziki tərbiyə fənninin əsas məzmun komponentlərindən biri kimi saxlanması və daha da təkmilləşdirilməsi elmi-pedaqoji baxımdan tam əsaslandırılmış hesab olunur.

Gimnastika fənni fiziki inkişafı yanaşı, şagirdlərin psixoloji hazırlığının və mənəvi keyfiyyətlərinin formalaşmasında da mühüm rol oynayır. Hərəkətlərin dəqiqliklə yerinə yetirilməsi diqqətin, yaddaşın və iradə səylərin inkişafını stimullaşdırır. Bundan əlavə, gimnastik tapşırıqların mərhələli şəkildə mənimsənilməsi şagirdlərdə özünəinam və məsuliyyət hissini gücləndirir.

Kollektiv gimnastika məşqləri isə sosial bacarıqların – əməkdaşlıq, qarşılıqlı hörmət və nizam-intizamın formalaşmasına müsbət təsir göstərir. Bu baxımdan gimnastika fənni məktəb tərbiyə sisteminin ayrılmaz tərkib hissəsi kimi çıxış edir.

Ümumi orta təhsildə gimnastikanın tədrisi didaktik prinsiplərə – sistemlilik, ardıcılıq, ölçətanlıq və fərdiləşdirmə prinsiplərinə əsaslanmalıdır. Müəllim şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsini və sağlamlıq göstəricilərini nəzərə alaraq məşqlərin intensivliyini tənzimləməlidir.

Metodik baxımdan gimnastika dərslərində oyun elementlərinin, vizual vasitələrin və müasir pedaqoji texnologiyaların tətbiqi təlimin səmərəliliyini artırır. Bu yanaşma şagirdlərin dərse marağını yüksəldir və hərəkət fəaliyyətinə motivasiyanı gücləndirir.

Məktəb yaşlarında formalaşan sağlam vərdişlər insanın sonrakı həyat mərhələlərində də davamlı xarakter daşıyır. Gimnastika fənni şagirdlərdə gündəlik fiziki aktivliyə ehtiyacın yaranmasına, düzgün qamət və hərəkət mədəniyyətinin formalaşmasına xidmət edir.

Mütəxəssislərin fikrincə, erkən yaşlardan gimnastika ilə məşğul olan uşaqlarda hipodinamiya ilə bağlı risklər azalır, ümumi sağlamlıq göstəriciləri isə əhəmiyyətli dərəcədə yüksəlir [10, s.35].

Müasir təhsil konsepsiyaları çərçivəsində gimnastika inklüziv təhsilin tələblərinə cavab verən çevik fənn kimi də dəyərləndirilir. Fərqli fiziki imkanlara malik şagirdlərin fiziki fəallığa cəlb olunmasında gimnastikanın adaptiv formaları mühüm rol oynayır. Bu yanaşma ümumi orta təhsildə fiziki tərbiyənin sosial inteqrasiya və sağlamlığın qorunması funksiyalarını gücləndirir [8].

Aparılan elmi-nəzəri təhlil göstərir ki, gimnastika fənni ümumi orta təhsildə fiziki tərbiyə sisteminin əsas və əvəzolunmaz komponentlərindən biridir. Gimnastika şagirdlərin fiziki inkişafının təmin edilməsində, psixoloji dayanıqlığının artırılmasında və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında kompleks pedaqoji vasitə kimi çıxış edir.

Bu fənnin tədrisinin elmi əsaslara söykənən metodik yanaşmalarla təşkili fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyini artırmaqla yanaşı, məktəb təhsilinin ümumi keyfiyyətinə də müsbət təsir göstərir. Nəticə etibarilə, gimnastikanın ümumi orta təhsildə fiziki tərbiyə sistemində rolunun gücləndirilməsi müasir təhsil strategiyalarının prioritet istiqamətlərindən biri kimi qiymətləndirilməlidir.

Problemin aktuallığı. Müasir dövrdə məktəb yaşlı uşaqlar arasında fiziki passivliyin artması, sağlamlıq göstəricilərinin zəifləməsi və düzgün qamət pozuntularının geniş yayılması ilə şərtlənir. Ümumi orta təhsildə fiziki tərbiyə sistemində gimnastikanın elmi əsaslarla və sistemli şəkildə tətbiqi bu mənfi tendensiyaların qarşısının alınmasında ən təsirli pedaqoji vasitələrdən biri kimi çıxış edir. Bu baxımdan gimnastika fənninin şagirdlərin fiziki inkişafına təsirinin elmi cəhətdən araşdırılması və praktik tövsiyələrin hazırlanması xüsusi aktuallıq kəsb edir.

Problemin elmi yeniliyi. Gimnastika fənninin ümumi orta təhsil şəraitində şagirdlərin fiziki inkişafına kompleks və sistemli təsirinin müasir pedaqoji yanaşmalar əsasında təhlil edilməsində ifadə olunur. Eyni zamanda, gimnastik vasitələrin yaş və fərdi xü-

susiyətlərə uyğun tətbiq mexanizmlərinin elmi cəhətdən əsaslandırılması tədqiqatın yenilik aspektini müəyyən edir.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Gimnastika fənninin ümumi orta təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə dərslərinin məzmununun təkmilləşdirilməsində və tədris prosesinin səmərəliliyinin artırılmasında istifadə olunma imkanları ilə müəyyən olunur. Əldə olunan nəticələr fiziki tərbiyə müəllimləri üçün gimnastik məşqlərin yaş və fiziki hazırlıq səviyyəsinə uyğun planlaşdırılmasında metodik tövsiyə xarakteri daşıyır. Tədqiqat materialları sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması və şagirdlərin fiziki inkişafının davamlı təmin edilməsi məqsədilə təhsil praktikasında tətbiq oluna bilər.

Ədəbiyyat

1. Abdinova, N.İ. Ümuminkişaf hərəkətləri: Tədris vəsaiti. / N.İ. Abdinova, S.S. Bağırov, E.V. Abdinov. – Bakı: ADBTİA-nın mətbəəsi, –2018. – 320 s.
2. Babanlı, Y. Yuxarı sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə fənnindən fəaliyyətlərinin qiymətləndirilməsi yolları // -Bakı: Azərbaycan Respublikasının Təhsil Problemləri İnstitutunun Elmi əsərləri. – 2011. – № 1. – s. 97–99.
3. Бальсевич, В.К. Теория и методика физического воспитания / В.К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, –2012. – 256 с.
4. İlhan, O., Odabaş; Kıstak Altan, B. Comparison of Swimmers' Health-Related Fitness Parameters in General and Special Preparation Periods // Research in Sport Education and Sciences. – 2025. – Vol. 27, No. 2. – P. 88–98.
5. İsmayılov, X. Fiziki keyfiyyətlərin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu // -Bakı: Qədim Diyar. – 2025. – Cild 7, Sayı 1. – S. 19–28.
– URL: <https://aem.az/uploads/posts/2025/01/Q%C9%99dim%20Diyar%20-%207.1-13-22.pdf>
6. Кузнецов, А.В. Физическое воспитание школьников / А.В. Кузнецов. – Санкт-Петербург: Питер, –2018. – 312 с.
7. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие. / Т.М. Лебедихина. – 2017. – 298 с.
8. Məmmədzadə, M. Əlilliyi olan şəxslərin fiziki tərbiyə dərslərində mövcud vəziyyəti və imkanları // “İnklüziv təhsil: nailiyyətlər və qarşıda duran vəzifələr” I Respublika Elmi Konfransının materialları. – Naxçıvan, 4–5 mart 2025. – S. 275–279. – URL:
https://konfrans.ndu.edu.az/media/publication-pdf/%C4%B0nkluziv_t%C9%99hsil_07.10.2025.pdf
9. Nərimanov, B.Ə. İdman gimnastikası / B.Ə. Nərimanov, S.Ə. Əliyeva, E.Ə. Nərimanov. – Bakı, 2004. – 283 s.
10. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva: WHO, –2020. – 65 p.

Redaksiyaya daxil olub: 22.01.2026

