

## Gənc nəslin formalaşmasında fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti

Xəqani İsmayilov<sup>1\*</sup> , Rəşid Məmmədov<sup>2</sup> 

**Xülasə.** Məqalədə xüsusilə qeyd olunan cəhət orqanizmin sabitliyinin və möhkəmləndirilməsinin təmin edilməsi məqsədilə insanın tez-tez dəyişən xarici aləmlə fiziki tərbiyə sistemini üzvi şəkildə əlaqələndirməyin başlıca vasitəsi kimi elmi şəkildə əsaslandırılmışdır. Hərəkəti bacarıqların formalaşdırılması, yəni hərəkəti fəaliyyətin müxtəlif formalarının — səhər gimnastikası, mütəhərrik oyunlar və idman çalışmaları, yerli və rolu xüsusi qeyd olunmuş və işıqlandırılmışdır. Diqqət çəkən məqamlardan pedaqoji və tibbi müşahidə materiallarının toplanması və sistemləşdirilməsi vacibliyidir. Deməli, müasir şəraitdə bədən tərbiyəsi dərində yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsi üzrə ümumi məqsədləri strateji təhsil vəzifələrinin şəkildə yönəltmək lazımdır. Bir sözlə, belə bir qənaətə gəlmək olar ki, bədən tərbiyəsi və idmana verilən qiymət hər bir dövrdə hər bir dövləti maraqlandırmış, onun əsas müddəalarını təşkil etmişdir. Bədən tərbiyəsi ümumbəşəri mədəniyyətin tərkib hissəsidir. Onun başlıca məqsədi ümumilikdə əhalinin sağlamlığını qoruyub təkmilləşdirməkdir. Fiziki tərbiyə insanların vətənlərini müdafiə etməsində xüsusi rol oynayır. Fiziki tərbiyənin zehnin formalaşmasında, mənəvi keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsində, xoş əhval-ruhiyyənin yaradılmasında, yaddaş və psixoloji xüsusiyyətlərin inkişaf etdirilməsində də əhəmiyyəti böyükdür.

**Açar sözlər:** fiziki tərbiyə, hərəkəti bacarıq, idman, fiziki təlim, fiziki çalışmaları

<sup>1</sup>Naxçıvan Dövlət Universiteti, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, Naxçıvan, Azərbaycan

<sup>2</sup>Naxçıvan Dövlət Universiteti, magistrant, Naxçıvan, Azərbaycan

\*Məsul müəllif. E-poçt: [xeqaniismayilov984@gmail.com](mailto:xeqaniismayilov984@gmail.com)

Daxil oldu: 13 Yanvar 2026; Qəbul edildi: 17 Aprel 2026; Onlayn dərc edildi: 28 İyun 2026

© Müəllif(lər) 2026. Bu, Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Beynəlxalq Lisenziyası (CC BYNC 4.0) şərtləri altında paylanan açıq girişli məqalədir.

## The Importance of Physical Education in the Formation of the Young Generation

Khagani Ismayilov<sup>1\*</sup> , Rashid Mammadov<sup>2</sup> 

**Abstract.** The aspect that is especially mentioned in the article is scientifically substantiated as the main means of organically connecting the physical education system with the frequently changing external world of a person in order to ensure the stability and strengthening of the organism. The possibilities, place and role of the formation of motor skills, that is, various forms of motor activity, such as morning gymnastics, active games and sports, are specially noted and highlighted. One of the points that deserves attention is the importance of collecting and systematizing pedagogical and medical observation materials. Therefore, in modern conditions, it is necessary to direct the general goals of physical education of adolescents in the form of strategic educational tasks in physical education lessons. In short, it can be concluded that the value given to physical education and sports has interested every state in every era and formed its main provisions.

*Physical education is an integral part of universal culture. Its main goal is to maintain and improve the health of the population as a whole. Physical education plays a special role in helping people defend their homeland. Physical education plays a major role in shaping the mind, perfecting moral qualities, creating a good mood, and developing memory and psychological characteristics.*

**Keywords:** *physical education, motor skills, sports, physical training, physical exercises*

<sup>1</sup>Nakhchivan State University, PhD in Pedagogy, Nakhchivan, Azerbaijan

<sup>2</sup>Nakhchivan State University, Master's student, Nakhchivan, Azerbaijan

\*Corresponding author. E-mail: xeganiismayilov984@gmail.com

Received: 13 January 2026; Accepted: 17 April 2026; Published online: 28 June 2026

© The Author(s) 2026. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).

## Giriş

Fiziki tərbiyə iki spesifik cəhəti ilə fərqlənir: hərəkətverici fəaliyyət (hərəkət təlimi) və fiziki keyfiyyətlərin (qabiliyyətlərin) tərbiyəsi fiziki fəaliyyətin məktəblilərin həyatında müstəsna rolu vardır. Tədqiqatların nəticəsi sübut etmişdir ki, fiziki təmrinlərlə məşğul olmaq hiss orqanlarının, xüsusilə əzələ-hərəkət hissəsinin və müşahidə qabiliyyətinin inkişafına müsbət təsir göstərir. Bu zaman şagirdlərdə müşahidəçilik qabiliyyəti artır, ətrafdakılara qarşı diqqətlik hissi formalaşır. Fiziki hərəkətlərlə mütəmadi məşğul olmaq əsəblərin sağlamlığı üçün əhəmiyyətlidir ki, bu da uşağın müvafiq əqli yüksəlişinə, hafizənin möhkəmliyinə əsaslı təsir göstərir. Tədqiqatların nəticələri göstərir ki, uşaqların gün rejiminə hərəkət fəaliyyətin daxil edilməsi onlarda mənimsəmənin səviyyəsini 0,3-0,7 bal yüksəldir. “Bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm surətdə məşğul olmaq beynin qidalı, təmiz qanla təchizini yaxşılaşdırır, mərkəzi sinir sisteminin funksional imkanlarını bütün sahələrdə yüksəldir ki, bu da, öz növbəsində, beynin əsas fizioloji fəaliyyəti olan oynama və tormozlanmanı tənzim edir. Bu proseslər daim qarşılıqlı əlaqədə olur. Orqanizmin hərəkəti sinir sistemində fəallıq yaradır, eləcə də sinir sistemində tormozlanma prosesinin baş verməsi fəallığın dayandırılması ilə bağlıdır” (Əhmədov, Rzayev, s. 34).

Beləliklə, insanın fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyəsi (inkişafın idarəedilməsi) və hərəkətlərin öyrədilməsi (hərəkət fəaliyyəti) xüsusiyyətlərini özündə əks etdirən fiziki tərbiyə ümumi tərbiyə işinin bir növü, tərkib hissəsi kimi meydana çıxır. Fiziki tərbiyə insanın fiziki hazırlıq prosesinin sosial fəaliyyət (əmək, hərbi və s.) zamanı şərti yerində çıxış edir. Tərbiyənin digər növlərinin birliyində fiziki tərbiyə hərtərəfli inkişafın əsas amillərindən biri kimi xüsusi əhəmiyyət qazanır. Fiziki tərbiyə – ictimai hadisədir. O cəmiyyətin qanunları üzrə cəmiyyətlə birlikdə inkişaf edir, yüksəlir. Fiziki tərbiyə təcrübəsinin sosial istiqaməti və onun təşkili formaları konkret ictimai münasibətlərdən asılıdır. “Fiziki tərbiyə sistemi” anlayışı fiziki tərbiyənin müəyyən tarixi dövrdə sosial təcrübə tipini ifadə edir. Konkret ictimai formasının şərtlərindən asılıdır. Onun təşkili forması və məqsədyönlü şəkildə həyata keçirilməsi ictimai formasının tələb və ehtiyaclarının məcmuyuna bağlıdır. Fiziki tərbiyə sistemində yalnız fiziki tərbiyə üzrə ayrı-ayrı praktik hadisələr yox, həm də bu sistemin konkret olaraq cəmiyyətdə təşkili və məqsədyönlü istifadəsi şərti olur. Fiziki tərbiyə sisteminin inkişafı şərtləri elementar və yüksək inkişaf münasibətlərindən, geniş sferada yayılması üçün məhdudiyətlərin aradan götürülməsi məqsədilə təşəbbüslərdən, onun yaranması və inkişafına dövlətin qayğı və diqqətindən çox asılıdır (Kazımov, 2006).

## Metodlar

Məqalənin metodoloji bazası pedaqogika, psixologiya və fiziologiya elmlərinin qabaqcıl prinsiplərinə əsaslandığından tədqiqat zamanı sistemli yanaşma metodu ilə fiziki tərbiyənin gənc nəslin fiziki, psixoloji və sosial inkişafına təsiri bir bütün olaraq təhlil edilmişdir. Şəxsiyyətyönümlü yanaşma təhsilçilərinin fərdi, yaş və cins xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasının təməlini təşkil etmiş, fəaliyyət yönümlü yanaşma ilə gənclərin fiziki hərəkət aktivliyinin formalaşması prosesi öyrədici və təşkilatçı fəaliyyətlər kontekstində araşdırılmışdır. Məqalədə istifadə edilən nəzəri, empirik, statistik və digər metodlar mövzu ilə bağlı elmi-metodik ədəbiyyatın təhlil və ümumiləşdirilməsini, fiziki tərbiyə dərslərinin və şagirdlərin aktivliyinin pedaqoji müşahidəsini, statistik metodlar: rəqəmsal məlumatların (məsələn, şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsinin dəyişməsi) riyazi və statistik təhlilini həyata keçirməyə imkan yaratmışdır.

## Nəticələr

Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsində bir sıra anlayışlar vardır ki, bunlardan aşağıdakıları göstərmək olar: fiziki mədəniyyət; fiziki tərbiyə; fiziki inkişaf; fiziki kamillik; fiziki təhsil; fiziki hazırlıq; fiziki məşğələ; hərəkət fəallığı; hərəkət fəaliyyəti; idman. Fiziki mədəniyyət cəmiyyətin ümumi mədəniyyətinin tərkib hissələrindən biri olub, insanın öz sağlamlığını möhkəmləndirməsi, fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirməsi, onun çevik və gümrah böyüməsi üçün tarix boyu əldə edilmiş nailiyyətlərinin məcmuunu ifadə edir. Geniş anlayış kimi mədəniyyət üç yerə bölünür:

- 1) Cəmiyyətə aid fiziki mədəniyyət. Fiziki mədəniyyətin bu növü müəyyən konkret tarixi dövrdə cəmiyyətin əldə etmiş olduğu fiziki mədəniyyət təcrübəsindən ibarətdir.
- 2) Kollektivə aid fiziki mədəniyyət. Kollektivin fiziki mədəniyyəti kollektiv üzvlərinin fiziki qabiliyyətlərinin inkişafını əks etdirir.
- 3) Fərdin fiziki mədəniyyəti. Bu növ mədəniyyət fərdin öz fiziki qabiliyyətlərinin inkişafı qayğısına qalması, sağlamlığını mühafizə etməsi, gümrah və çevik olmaqdan ömrü həyata keçirdiyi tədbirlər sistemidir.

İdman kollektivlərində rəğbətləndirmə metodlarından da istifadə etməklə, idmançıların düzgün hərəkətlərini, müvəffəqiyyətlərini qiymətləndirirlər. Bu zaman rəğbətləndirmə vasitələrindən istifadə edilir. Tərifləmə, təşəkkür etmək, mükafatlandırma və s. metodları misal göstərmək olar. Rəğbətləndirmə metodlarından istifadə edən məşqçilər idmançılarda özünə inamı gücləndirirlər. Çünki hər bir idmançıya (istər zəif, istərsə güclü) böyük inamla yanaşdıqda o, daha da qələbə əzmi ilə çalışır.

İdman kollektivlərində bu üç metoddan başqa cəza vasitələrindən də istifadə olunur.

Məzəmmət etmək, danlamaq, töhmət vermək, maraqlı oyunlardan maraqsız oyunlara keçmək, oyundan xaric etmək, nəhayət, komandadan xaric etmək və s. vasitələrindən istifadə etdikdə kollektivdə sağlam əqidənin yaranmasına müvəffəq olunur (Aslanlı, 1993, s. 43–44).

## Müzakirə

Uşaq dünyaya gəldiyi ilk gündən həyat üçün, yaşayış üçün uyğunlaşmağa başlayır. O, həyatın əsas qanunlarını mənimsəyir, xarici aləmin təsirlərinə məruz qalır. Bu andan da uşaq tədricən ətraf aləmə uyğunlaşma qabiliyyəti, bacarığını qazanır. Uşağın potensial imkanlarını nəzərə alan yaşlılar onlara müəyyən tərbiyəvi təsirlər göstərirlər. Hər şeydən əvvəl, uşağın fiziki sağlamlığı, onun mənəvi, intellektual, estetik inkişafı haqqında qayğıya əks olunur.

Orqanizmin sabitliyi, möhkəmləndirilməsi məqsədilə uşağın tez-tez dəyişən xarici aləmlə fiziki tərbiyə sistemini üzvi şəkildə əlaqələndirməyin başlıca vasitəsi kimi elmi şəkildə əsaslandırılmış rejimin, hərəkəti bacarıqların formalaşdırılması, yəni hərəkəti fəaliyyətin müxtəlif formalarının — səhər gimnastikası, mütəhərrik oyunların və idman çalışmalarının imkanları, yeri və rolu xüsusi qeyd olunmalıdır. Burada hava şəraitini nəzərə almaq vacibdir. Günəş, su və hava orqanizmin həyat qabiliyyətini, funksional imkanlarını genişləndirir, beynin inkişafına məşqləndirici təsir göstərir, şəxsi keyfiyyətləri zənginləşdirir, fərd kimi xarici aləmə uyğunlaşmağa kömək edir, həmyaşıdlar və yaşlılarla ünsiyyət və münasibətlərin yaranmasına yardım göstərir (İsmayılov, 2015).

Professor Bəşir Əhmədovun da qeyd etdiyi kimi, hələ ötən əsrdə pedaqoji-metodik ədəbiyyatda rus dilindəki “fizkultura” anlayışını Azərbaycan dilində “bədən tərbiyəsi” şəklində tərcümə etmək ənənə halını almışdır. Bunu düzgün hesab etmək çətindir ona görə ki, həqiqətdə “fiziçeskaya” sözünü “bədən”, “kultura” sözünü isə “tərbiyə” kimi tərcümə etməyi elmi cəhətdən əsaslandırmaq qeyri-mümkündür. Bundan əlavə, “tərbiyə” məfumu pedaqoji anlayışdır, lakin “fizkultura” pedaqoji anlayışlar sırasına daxil deyildir. Qeyri-pedaqoji anlayış olan “fizkultura” ifadəsini pedaqoji anlayış olan “bədən tərbiyəsi” məfumu ilə ifadə etməyi ixtiyarımız yoxdur (Əhmədov, Rzayev, s. 292-293) Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsində “fiziki kamillik” anlayışı daha çox və geniş anlamda işlədilən bir anlayışdır. Fiziki kamillik şəxsiyyətin fəaliyyətə (əməyə, təlimə və s.) fiziki cəhətdən hazır olması zəruriliyi ilə şərtləndirilən fiziki inkişaf səviyyəsini əks etdirir. Başqa sözlə, fiziki kamillik cəmiyyətin konkret tarixi dövrdə əldə etdiyi fiziki mədəniyyətlə şəxsiyyətin həmin mədəniyyətə optimal yiyələnməsi arasındakı nisbəti ifadə edir. Bu mənada o adamlara fiziki cəhətdən kamillik şəxslər deyə bilərik ki, onlar fiziki mədəniyyətdən maksimum dərəcədə faydalanmış olsunlar, özlərini fəaliyyətə fiziki baxımdan günün tələbləri səviyyəsində hazırlaya bilsinlər.

Orqanizmin normal inkişaf şərti hərəkəti fəallıqdır. Məhz hərəkəti fəallıq uşaq orqanizminin həyat təminatının əsası kimi onun qamətinə, psixi-emosional vəziyyətinin inkişafına, funksional inkişafına və iş qabiliyyətinə təsir göstərir. Hərəkəti fəallığın azalması orqanizmin vəziyyətini, daxili orqanların funksiyasını və əzələ-əsbəb sistemi fəaliyyətini pisləyir. Hərəkəti fəallıq yalnız uşağın fərdi xüsusiyyətlərindən asılı deyildir. Bu həm də sosial şəraitdən — uşaq müəssisələri və ailənin təşkilindən çox asılıdır (Kazımov, 2006). Bu bir həqiqətdir ki, böyük elmi-texniki nailiyyətlər insanın sağlamlığını bədən tərbiyəsi və idman qədər möhkəmlədə bilmir. Əksinə, elmi-texniki nailiyyətlər tədricən fiziki əməyi sıxışdırıb aradan çıxardığına görə, təbiətən mütəhərrik olan insanın fiziki hərəkətlərini məhdudlaşdırır, bədən üzvlərinin ahəngdar inkişafına mane olur. Ümumi rəy göstərir ki, sağlamlığı möhkəmləndirmək üçün ən yaxşı amil bədən tərbiyəsi və idmandır. Sağlam bədənsiz kifayət qədər təmin olunmuş həyat, həqiqi insan xoşbəxtliyi mənasızdır. Sağlamlıq heç bir xəzinə ilə müqayisə edilməyəcək dərəcədə insan həyatına şənlik və xoşbəxtlik verir (Aslanlı, 1993, s. 173).

Müasir fiziki tərbiyə sistemində idman daha çox görünən “yer” tutur. İdmanın nüvəsində yarış fəaliyyəti spesifik xüsusiyyətdir. Güc, qabiliyyət, bacarıq nümayiş etdirə bilmək idmançı üçün səciyyəvi keyfiyyətdir. İdmanda yarış fəaliyyəti ilk əvvəl mübahisə, bəhsləşmə, münəqişəli məsələləri həll etmək kimi xüsusiyyətləri özündə əks etdirir ki, burada yoldaşlıq münasibətlərinin qurulmasına sözləri birləşdirmək zərurəti yaranır. İdman çoxtərəfli ictimai hadisədir. Özünün tarixi inkişaf prosesində idman cəmiyyət mədəniyyətində fiziki və mənəvi rolunu açıq-aydın göstərə bilmişdir. Beləliklə, geniş mənada «idman anlayışı» – xüsusi yarış fəaliyyəti, ona xüsusi hazırlıq, insanlar arasında xüsusi münasibətlər və həmin münasibətlərin bu fəaliyyət sferasında yaradılması, onun nəticələrinin ictimai əhəmiyyəti ilə seçilir.

Tərbiyə üzrə fəaliyyət və şəxsiyyətin inkişafı müxtəlif yollarla həyata keçirilir. Burada mühüm rol oynayan növlərdən biri kimi sinifdänkənar və məktəbdänkənar tərbiyə işlərini göstərmək olar. Sinifdänkənar tərbiyə işləri tədrisdänkənar vaxtlarda şəxsiyyətin sosiallaşması üçün zəruri şərtlərin

təmin edilməsi, onların müxtəlif növ fəaliyyətinin təşkili prosesidir. Bu növ işlər müəllimin müstəqil şəkildə tərbiyə tədbirləri, dərslə qarşılıqlı əlaqədə olmaqla tərbiyə işlərinin həyata keçirilməsidir. Sınıfdənkənar işlər fənn müəllimi, valideynlər və fəal şagirdlər tərəfindən aparılır.

Tərbiyə prosesində birinci və ikinci siqnal sisteminin qarşılıqlı təsiri zamanı şərti reflekslə əlaqə formalaşır. Uşağın sosial aləmə fərdi uyğunlaşması onun şəxsi inkişafının harmoniyası, ətraf aləmə şüurlu münasibət, davranış mədəniyyəti, həyat rejimi, müxtəlif adətlər və vərdislər qazanmasına kömək edir (Nərimanov və b., 2004). İnsanın fərdiliyi hələ ilk uşaqlıq dövründən təzahür edir. Bu fərdiliyin əsasını əzəb sisteminin xüsusiyyətləri, anadangəlmə və irsi, yaş və sonradan qazanılmış keyfiyyətlər təşkil edir. Uşağın müxtəlif yaş dövründə psixi-əsəb xüsusiyyətləri onun inkişafında əhəmiyyətli rol oynayır. Orqanizmin potensial imkanları əzəb sisteminin xüsusiyyətlərindən, fiziki tərbiyənin düzgün təşkilindən asılıdır (Aslanlı, 1993, s. 28–29). Məktəbdənkənar tərbiyə işləri isə yetişən nəslin təhsil və tərbiyə sisteminin tərkib hissəsidir. Bu növ işlər şəxsiyyətin qabiliyyət və maraqlarının inkişaf etdirilməsi məqsədilə tədrisdən (məktəbdən) kənar həyata keçirilən tədbirlərdir. Bu zaman idraki tələbatlar, ünsiyyət, praktik fəaliyyət, gücün bərpa edilməsi və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi işləri diqqətə cəkilir. Məktəbdənkənar işlər məktəbdə təlim-tərbiyə prosesi ilə, yaşayış yerləri üzrə tərbiyə işlərilə və məktəbdənkənar tərbiyə müəssisələri ilə sıx əlaqədədir (Ağayev və Hüseyinov, 1989, s. 55).

Sınıfdənkənar və məktəbdənkənar işlər öz məqsəd, vəzifə, məzmun və metodikasına görə spesifik xüsusiyyətlərə malikdir. Bu növ işlərin həyata keçirilməsində bir sıra prinsiplər özünü göstərir. Hər şeydən əvvəl, sinifdənkənar və məktəbdənkənar işlər könüllülük prinsipi əsasında qurulur. Bu zaman şagirdlər öz maraqları əsasında məşğələ formasını seçir. Bu cəhət fakültativ məşğələlər, dərnlər, bölmələr və digər sinifdənkənar iş formaları, həmçinin məktəbdənkənar tərbiyə müəssisələri üçün xarakterikdir. Ətraf mühitin və orqanizmin harmoniyası fiziki müalicədə əsas amildir. Doğulduğu ilk gündən uşaq həyata uyğunlaşmağa başlayır. O, həyatın əsas qanunlarını qəbul etmir, xarici aləmlərin təsiri altındadır. Bu uşaq tədrisən ətraf aləmə uyğunlaşmaq qabiliyyətinə yiyələnir. Uşağın potensial imkanlarını nəzərə alan ağısaqqallar onlara müəyyən tərbiyəvi təsirlər göstərilir. Uşağın fiziki sağlamlığı, ilk növbədə, onun mənəvi, intellektual, estetik inkişafı ilə bağlı qayğıda özünü göstərir.

Uşağın xüsusi hazırlanmış tərbiyə vasitələri sistemində psixofizioloji inkişafı onun bir şəxsiyyət kimi dünyaya qoşulmasını və müəyyən təbii şəraitlə əhatə olunmasını zəruri edir. Bütün bu cəhətlər orqanizmin funksional imkanlarının hərtərəfli inkişafına yönəlib (Mehrabov və b., 2005). Bədən tərbiyəsi sisteminin tez-tez dəyişən xarici aləmlə üzvi əlaqələndirilməsinin əsas vasitəsi kimi orqanizmin dayanıqlığını və möhkəmlənməsini gücləndirmək üçün elmi əsaslandırılmış rejim, hərəkət bacarıqlarının formalaşdırılması, yəni hərəkətli fəaliyyətin müxtəlif formaları — hərəkətli gimnastika, aktiv oyun və idmanın imkanları, yeri və rolu xüsusi qeyd olunmalıdır. Burada hava şəraitini nəzərə almaq lazımdır. Su və hava orqanizmin yaşamaq qabiliyyətinin funksional imkanlarını genişləndirir, beynin inkişafına stimullaşdırıcı təsir göstərir, şəxsi keyfiyyətləri yaxşılaşdırır. Bu təbii amillər uşağın bir şəxsiyyət kimi xarici dünyaya uyğunlaşmasına kömək edir, həmyaşıdları və yaşlılarla cinsiyyət və münasibətlərin formalaşmasına kömək edir.

Bir orqanizmin normal inkişafının şərti fiziki fəaliyyətdir. Məhz fiziki fəaliyyət uşağın orqanizminin həyatına, psixi və emosional vəziyyətin inkişafına, funksional inkişafına və əmək qabiliyyətinə təsir göstərir. Hərəkət fəaliyyətinin azalması orqanizmin vəziyyətini, daxili orqanların fəaliyyətini və dayaq-hərəkət aparatının fəaliyyətini pisləşdirir (Mehrabov və b., 2005, s. 47). Motor fəaliyyəti yalnız uşağın fərdi xüsusiyyətlərindən asılı deyil. Bu, həm də sosial şəraitin — uşaq müəssisələrinin və ailənin təşkilindən çox şey asılıdır. Motor rejimi müxtəlif motor fəaliyyətlərinin təşkilini təmin edir. Tərbiyə prosesində birinci və ikinci siqnal sistemlərinin qarşılıqlı təsiri zamanı şərtli reflekslə əlaqə formalaşır. Buna görə də ikinci stimullar fizioloji və psixoloji proseslərə təsir göstərir. Uşağın sosial aləmə fərdi uyğunlaşması onun şəxsi inkişafının harmoniyasına, ətraf aləmə müsbət münasibətə,

davranış mədəniyyətinə, həyat tərzinə, müxtəlif adət və vərdişlərə yiyələnməyə kömək edir (Orta ümumtəhsil məktəblərinin V–XI sinifləri üçün bədən tərbiyəsi proqramları, 1996). İnsanın fərdiliyi hələ də erkən uşaqlıq dövründə özünü göstərir. Bu fərdiliyin əsasını sinir sisteminin xüsusiyyətləri, doğuş və irsi, yaş və sonradan qazanılmış keyfiyyətlər təşkil edir. Uşağın müxtəlif yaşlarda olan psixi və emosional xüsusiyyətləri onun inkişafında mühüm rol oynayır. Orqanizmin potensial imkanları kompüter sisteminin xüsusiyyətlərindən və bədən tərbiyəsinin düzgün təşkilindən asılıdır.

Yaxşı təhsil uşağın hərtərəfli inkişafı üçün qeyri-məhdud məzmununa malikdir. Bədən tərbiyəsi uşağın motor qabiliyyətlərinin inkişafına, zehni və fiziki gücünün səfərbər edilməsinə təsir göstərir, tənəffüs sisteminə, bədənin əhəmiyyətli gücünə, psixofiziki keyfiyyətlərin formalaşmasına diqqət yetirmək mümkündür. Bu zaman mədəni hisslər, əxlaqi və intellektual xüsusiyyətlər, jestlərin gözəlliyi meydana çıxır, inkişaf formalaşır (Nəsrullayev, 2003).

Bədən tərbiyəsi bədən quruluşunun harmoniyasını yaratmaq, sağlam bədən və bədən formalaşdırmaqla estetik aspektlərdə tərbiyəyə kömək edir. Onsuz bədənin sağlamlıq prosesini başa düşmək mümkün deyil. Bədən tərbiyəsi yaradıcılığı, fəal hərəkət fəaliyyəti sferasında özünü ifadə edə bilmək işini məhdudlaşdırmır, əksinə, təfəkkürün inkişafına, təxəyyülün yaradıcılığına, yenilik ruhunda olmağa və bununla da öz ideyalarını praktikada reallaşdırmağa imkanlar yaradır. Fərdi olan uşağın bədən tərbiyəsi üçün qayğı və diqqət lazımdır. Fiziki və əqli güc nəslin inkişafı və yaradıcılıq enerjisi ilə bağlıdır (Nəsrullayev, 2003, s. 48).

Müasir dövrdə respublikamızın təhsil sistemində aparılan islahat gənclərin fiziki tərbiyəsi və idman sahəsində də iş üsulları və metodlarının təkmilləşdirilməsini tələb edir. Son illər respublikamızda bütün sahələrdə olduğu kimi, bədən tərbiyəsi və idmanın da inkişafına xüsusi diqqət və qayğı göstərilir (Əhmədov və Rzayev 1983). İdman kollektivinin yaxşı nəticələr əldə etməsi üçün onların iş üslubu düzgün qurulmalıdır.

İdman kollektivlərinin iş üslubunu aşağıdakı prinsiplər əsasında qurmaq daha çox fayda verir:

1. Fəalları aşkar edilməsi
2. Ənənələr
3. Perspektiv xətlər

Məşqçi həmişə yaradıcı olmalıdır. O, kollektiv içərisində ən fəal idmançını aşkar etməli və ona tərbiyə prosesində özünün ən yaxın köməkçisi kimi baxmalıdır.

Ənənələri şərti olaraq iki tipə bölmək olar (Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə 2013–2020-ci illər üzrə milli strategiyanın layihəsi, 2013):

4. Daxili intizam qaydalarına aid olan ənənələr;
5. Kütləvi tədbirlərə aid olan ənənələr.

İdman kollektivlərində Vətənin müdafiəsində iştirak etmiş idmançılar, idman veteranları ilə, incəsənət xadimləri ilə görüş keçirmək, bayrağa hörmət etmək, yarışların tənəneli surətdə açılışı, idman bayramlarının keçirilməsi və s. ənənələrdən geniş istifadə olunur. İdman kollektivlərində üç cür perspektiv xətlərdən istifadə olunur:

6. Yaxın perspektivlər;
7. Orta perspektivlər;
8. Uzaq perspektivlər.

İdman kollektivlərinin iş üslubu tez-tez yeniləşərsə, kollektiv həmişə müvəffəqiyyət qazana bilər.

## Nəticə

“Bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm surətdə məşğul olmaq beynin qidalı, təmiz qanla təchizini yaxşılaşdırır, mərkəzi sinir sisteminin funksional imkanları bütün sahələrdə yüksəkdir ki, bu da öz növbəsində beynin əsas fizioloji fəaliyyəti olan oynama və tormozlanmanı tənzim edir. Bu proseslər daim qarşılıqlı əlaqədə olur. Orqanizmin hərəkəti sinir sistemində fəallıq yaradır, eləcə də sinir sistemində tormozlanma prosesinin baş verməsi fəallığının dayandırılması ilə bağlıdır”. “Fiziki mədəniyyət” ifadəsini pedaqoji mənada “bədən tərbiyəsi” kimi ifadə etməyə haqqımız yoxdur (Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası fənnindən mühazirə konspektləri, 2015, s. 292-293). Bədən tərbiyəsi və idman sağlamlığın möhkəmləndirilməsi üçün vacib və təsirli vasitələrdəndir. Ümumi rəy belədir ki, sağlamlığı möhkəmləndirmək üçün ən yaxşı amillərdən biri məhz bədən tərbiyəsi və idmandır. Sağlam bədən olmadan, insanın kifayət qədər təmin olunmuş yaşayış şəra-itində belə, həyatının mənası olmur. Sağlamlıq heç bir xəzinə ilə müqayisə edilə bilməz, çünki o, insan həyatına mənəvi rahatlıq və xoşbəxtlik bəxş edir (Aslanlı, 1993, s. 173).

Sinifdənkənar tərbiyə işləri tədrisdənkənar vaxtlarda şəxsiyyətin sosiallaşması üçün zəruri şərtlərin təmin edilməsi, onların müxtəlif növ fəaliyyətinin təşkili prosesidir. Bu növ işlər müəllimin müstəqil şəkildə tərbiyə tədbirləri, dərslə qarşılıqlı əlaqədə olmaqla tərbiyə işlərinin həyata keçirilməsidir. Sinifdənkənar işlər fənn müəllimi, valideynlər və fəal şagirdlər tərəfindən aparılır.

Məktəbdənkənar tərbiyə işləri isə yetişən nəslin təhsil və tərbiyə sisteminin tərkib hissəsidir. Bu növ işlər şəxsiyyətin qabiliyyət və maraqlarının inkişaf etdirilməsi məqsədilə tədrisdən (məktəbdən) kənar həyata keçirilən tədbirlərdir. Bu zaman idraki tələbatlar, ünsiyyət, praktik fəaliyyət, gücün bərpa edilməsi və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi işləri diqqətə çəkilir. Məktəbdənkənar işlər məktəbdə təlim-tərbiyə prosesi ilə, yaşayış yerləri üzrə tərbiyə işləri və məktəbdənkənar tərbiyə müəssisələri ilə sıx əlaqədədir (Ağayev, Hüseynov, 1989, s. 55).

Sinifdənkənar və məktəbdənkənar tərbiyə işləri aşağıdakı vəzifələrin yerinə yetirilməsinə yönəldilmişdir:

1. fiziki tərbiyə üzrə biliklərin möhkəmləndirilməsi, zənginləşdirilməsi, dərinləşdirilməsi, dünyagörüşünün genişləndirilməsi, özünütəhsil bacarıq və vərdişlərinə formalaşdırılması;
2. şagirdlərin idmanın müxtəlif sahələri üzrə fərdi yaradıcılıq qabiliyyətlərinin, meyil və həvəslərinin üzə çıxarılması və inkişaf etdirilməsi;
3. şagirdlərin asudə vaxtlarının, mədəni istirahətinin düzgün təşkil edilməsi;
4. müxtəlif tərbiyə istiqamətləri üzrə şagirdlərə tərbiyəvi təsirlərin artırılması;
5. idman və bədən tərbiyəsi – sağlamlaşdırıcı işlərə kütləvi maraq və adətlərin formalaşdırılması (Aslanlı, 1993, s. 35).

Ekskursiyalar, gəzintilər, yürüşlər.

İdman yarışlarının ən yaxşı vaxtı tətillərdə – qış, yaz, yay və payız tətillərində keçirilməsidir. İbtidai məktəbdə yüngül atletika, gimnastika üzrə yarışlar daha yüksək səmərə verir. Proqramda nəzərdə tutulan yarışlar üzrə oyunlar kimi mütəhərrik oyunların öyrənilməsinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Mütəhərrik oyunlar üzrə yarışlarda bütün sinfi cəlb etmək mümkündür (Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası fənnindən mühazirə konspektləri, 2015, s. 141). Orqanizmin hərəkəti sinir sistemində fəallıq yaradır, eləcə də sinir sistemində tormozlanma prosesinin baş verməsi fəallığının dayandırılması ilə bağlıdır” (Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası fənnindən mühazirə konspektləri, 2015, s. 34).

Professor Bəşir Əhmədovun da qeyd etdiyi kimi, hələ ötən əsrdə pedaqoji-metodik ədəbiyyatda rus dilindəki “fizkultura” anlayışını Azərbaycan dilində “bədən tərbiyəsi” şəklində tərcümə etmək ənənə

halını almışdır. Bunu düzgün hesab etmək çətindir, ona görə ki, həqiqətdə “fizicheskaya” sözünü “bədən”, “kultura” sözünü isə “tərbiyə” kimi tərcümə etməyi elmi cəhətdən əsaslandırmaq qeyri-mümkündür. Bundan əlavə, “tərbiyə” məfumu pedaqoji anlayışdır, lakin “fizikultura” pedaqoji anlayışlar sırasına daxil deyil. Qeyri-pedaqoji anlayış olan “fizikultura” ifadəsini pedaqoji anlayış olan “bədən tərbiyəsi” məfumu ilə ifadə etməyə ixtiyarımız yoxdur (Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası fənnindən mühazirə konspektləri, 2015, s. 292-293).

Fiziki tərbiyənin məqsədinin müvəffəqiyyəti üçün bir sıra vasitələrdən istifadə olunur. Əksər pedaqoji ədəbiyyatda fiziki tərbiyənin mühüm vasitələri kimi aşağıdakılar göstərilir:

- a) xüsusi çalışmalar;
- b) təbii amillər;
- c) gigiyenik amillər.

Lakin nədənsə son dövrlərdə pedaqogikaya aid dərsliklərdən birində “fiziki tərbiyənin əsas etibarilə dörd vasitəsi vardır” deyərək onların gimnastika, oyun, turizm və idman olduğu bildirilir (Kərimov, 2001, s. 386).

## Ədəbiyyat

1. Ağayev, H. H., Hüseynov, C. C. (1989). *Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları*. Maarif.
2. Aslanlı, M. (1993). *Fiziki mədəniyyət və mənəvi kamillik*. Maarif.
3. Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə 2013–2020-ci illər üzrə milli strategiyanın layihəsi. (2013, January 30).
4. Əhmədov, B., Rzayev, A. (1983). *Pedaqogikadan mühazirə konspektləri*. Maarif.
5. *Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası fənnindən mühazirə konspektləri: Dərs vəsaiti*. (2015). Qeyrət.
6. İsmayılov, X. E. (2015a). *Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi hərtərəfli inkişafın tərkib hissəsi kimi* (Metodik vəsait). Qeyrət.
7. İsmayılov, X. E. (2015b). *Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası fənnindən mühazirə konspektləri* (Dərs vəsaiti). Qeyrət.
8. Kazımov, N. (2006). *Məktəb pedaqogikası*. Çarşıoğlu.
9. Kərimov, Y. (2001). *İbtidai sinif müəlliminin stolüstü kitabı*. Maarif.
10. Mehrabov, A., Abbasov, Ə., Zeynalov, Z., & Həsənov, R. (2006). *Pedaqoji texnologiyalar*. Mütərcim.
11. Nərimanov, Ə. A., Əliyeva, G. T., & Nərimanov, E. Ə. (2004). *İdman gimnastikası*. Müəllim.
12. Nəsrullayev, M. Ə. (2003). *Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi*. Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti.
13. *Orta ümumtəhsil məktəblərinin V–XI sinifləri üçün bədən tərbiyəsi proqramları*. (1996).