



Original Research Paper

FİZİKİ TƏRBIYƏ NƏZƏRİYYƏSİNDƏ GƏNCLƏRİN DÖZÜMLÜLÜYÜNÜN ARTIRILMASI

Xəqani İsmayilov¹, Sadiq İsmayilov¹

<https://orcid.org/0009-0006-5537-0027>

¹ Naxçıvan Dövlət Universiteti, Naxçıvan, Azərbaycan

Article history

Received: 06.07.2026

Revised: 15.07.2026

Accepted: 21.07.2026

*Corresponding Author: Xəqani

İsmayilov, Naxçıvan Dövlət

Universiteti, Naxçıvan, Azərbaycan;

Email:

xeqaniismayilov984@gmail.com

Xülasə

Məlumdur ki, fiziki tərbiyə prosesində idman hazırlığı böyük əhəmiyyət kəsb edir. Məktəbəqədər tərbiyə müəssisələrində verilən nəzəri biliklər uşaqların yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq aparılır. Məqalədə məktəbəqədər yaş uşaqların fiziki tərbiyəsi, məktəbəqədər tərbiyə müəssisələrinin təlim-tərbiyə proqramına uyğun daxil edilməsi, bədən tərbiyəsi məşğələsi formalarının həyata keçirilməsi göstərilmişdir. Əlavə olaraq bu vasitələr, yüksək səviyyəli mütəxəssislər tərəfindən həyata keçirilərək yüksək idman nəticələri əldə ediləcəyinə şübhə doğurmur. Ümumiyyətlə uşağın fiziki tərbiyəsi böyüdükcə, onun boyu artdıqca da davam edə bilər Qeyd etmək lazımdır ki, insan təbiətini dəyişmək mümkün deyil, ancaq uşaq orqanizminin imkanlarından istifadə edib fiziki tərbiyəni daha yüksək səviyyəyə qaldırmaq mümkündür.

Açar sözlər: Gənclərin dözümlülüyü; sağlam həyat tərz; hərəkə fəallıq; idman məşğələləri; fiziki kamillik

GİRİŞ

Fiziki tərbiyə sosial problem kimi. İctimai hadisə kimi fiziki tərbiyənin təhlili göstərir ki, müstəqillik şəraitində insanların fiziki tərbiyəsinin formalaşması və inkişafı qanunauyğunluqlarının əsaslarını müəyyənləşdirmək, quruluş xüsusiyyətlərini və funksiyasını aydınlaşdırmaq, konkretləşdirmək xüsusi əhəmiyyətə malikdir. İctimai hadisə kimi fiziki tərbiyənin ilkin inkişafı və yüksəlişi xalqın həyatı düşüncələrində və məişətində özünü göstərir. Xalq pedaqogikasının bilicisi, məşhur tədqiqatçısı professor Əliheydər Həşimov xalqımızın fiziki tərbiyə haqqında fikirlərini ümumiləşdirərək yazırdı: "...fiziki inkişaf, güc, hünər, sağlamlıq kimi keyfiyyətlər zəhmətkeş xalq tərəfindən həmişə yüksək qiymətləndirilmiş və ciddi qayğı obyektinə olmuşdur.

Müasir fiziki tərbiyə sistemində idman daha çox görünən "yeri" tutur. İdmanın nüvəsində yarış fəaliyyəti spesifik xüsusiyyətdir. Güc, qabiliyyət, bacarıq nümayiş etdirə bilmək idmançı üçün səciyyəvi keyfiyyətdir. İdmanda yarış fəaliyyəti ilk əvvəl mübahisə, bəhsləşmə, münaqişəli məsələləri həll etmək kimi xüsusiyyətləri özündə əks etdirir ki, burada davamlı olmaq ruhunda yetişdirməyi məsləhət vermişdir. Fiziki tərbiyə üzrə gigiyenik tələblərə əməl edilməsinin, təbii qüvvələrin, müxtəlif növ oyunların, məşqlərin, yaxşı qidanın böyük rolu olduğundan gənc nəslin tərbiyəsində onlardan geniş istifadə

olunmalıdır. Fiziki tərbiyə işində müvafiq idman növünü yeniyetmə və gənclərə yaxşı öyrətmək işində məşqçi vacibdir. Lakin adam müntəzəm surətdə öz üzərində çalışmaq yolu ilə də istədiyi idman növünə yiyələnə bilər və yiyələnməlidir: insanın fiziki qüvvəsi yüksək zehni, əxlaqi və iradi keyfiyyətlərlə vəhdət təşkil etməlidir. Fiziki tərbiyə məqsədi ilə istifadə edilən idman növləri, kollektiv oyunlar, yalnız fiziki inkişafı deyil, həm də insanda əxlaqi sifətlərin möhkəmlənməsinə yardım göstərməli, zehni və zövqü inkişaf etdirməlidir” [1, s.262].

İdman yarışlarından şagirdlərin bütün yaş qruplarında istifadə edilir. Lakin yarışlar hər yaş dövründə müxtəlif həcmdə və məzmununda tətbiq edilir. Tədqiqatçı Mobil Aslanlı idmanın insan həyatında rolu haqqında tədqiqatında yazır: “Yer üzünün əşrəfi, ən qüdrətli varlığı, dünya möcüzələrinin ən böyük möcüzəsi olan insanın sağlamlığı, onun yaradıcılıq imkanları müasir ekoloji böhranın çox ciddi narahatlıq yaratdığı bir zamanda daha böyük əhəmiyyət kəsb edir. 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. Sağlamlıq heç bir xəzinə ilə müqayisə edilməyəcək dərəcədə insan həyatına şənlilik və xoşbəxtlik verir” [3, s.173].

İdmanda uşaqlarla məşğul olma təcrübəsi heyranəmiz müvəffəqiyyətlərlə zəngindir. Həmin müvəffəqiyyətlər bir çox hallarda perspektivsiz olsa da orada güclü uşaq xarakteri vardır. Müvəqqəti olaraq geri qalanların gözlənilmədən, təsadüfi kiçik müvəffəqiyyətini qeyd etməyin. Edilmiş bütün yaxşı səyləri həmişə başqaları üçün qeyd edin (qrup halında icra edilən taktiki səylər öyrənilərkən xüsusi əlverişli şərait yaranır). Qaradınmız, adamayovuşmaz uşaqlarla tez-tez söhbət edin (başqalarını yüksək dərəcədə təndiq etdikdə bu uşaqları yaxşılığa doğru dəyişdirir). Qadının məğrurluğuna və kişinin mənliliyinə ehtiyatlı yanaşın. Həmişə fikirləşmək lazımdır ki, hər bir uşaq başqaları üçün nəyə görə maraqlı ola bilər. Cəza verərkən aşağıdakı qaydalardan istifadə etmək lazımdır: kollektivlə məsləhətləşmək, əgər kollektiv tərəfdardırsa, onda cəza vermək lazımdır, cəza verərkən uşağın mənliliyinə alçatmaq olmaz [1, s.60-61].

Mütəhərrik oyunlar vacib vasitələr sırasında aşağı sinif şagirdlərinin tərbiyəsində mühüm yer tutur. Mütəhərrik oyunlar öyrədilmiş hərəkətlərin möhkəmlənməsində, təkmilləşməsində və fiziki keyfiyyətləri inkişafında kömək etməlidir. Mütəhərrik oyunların müxtəlifliyi imkan yaradır ki, məqsəd və şəraitə uyğun, yerli ənənələrin ahənginə uyğun dərs keçirilsin. Üzgüçülük və velosiped sürmək - gözəl vasitələrdir ki, tətbiqi hazırlıq məqsədlərini və dözümlüyü tərbiyə etməyə imkan verir. Axır vaxtlar bədən tərbiyəsinin vasitələri kimi idman elementləri istifadə edilir. Birinci növbədə elə idman növləri istifadə edilir ki, orada yüksək səviyyədə koordinasiya, gözəllik tələb olunur: akrobatika və bədii gimnastika, suya tullanma, üzgüçülük. Bu vasitələr, yüksək səviyyəli mütəxəssislər tərəfindən edilərkən yüksək idman nəticələri əldə



ediləcəyi şübhə doğurmur, ancaq bir şərtlə ki, dərslər uşaqların ümumi inkişafına və onun sağlamlığının möhkəmlənməsinə xələl gətirməsin. Səhhətində çatışmazlıq olan uşaqların, bədən tərbiyəsinin əlavə vasitələri kimi müalicə fiziki tərbiyədə və “korreksiya” gimnastikası idman hərəkətləri istifadə edilir [2, s.96-97].

Fiziki tərbiyə prosesi fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və təlimi prosesidir. Bu anlayışlar biri-biri ilə əlaqəlidir və tərbiyəvi xarakter daşıyır. Fiziki tərbiyə prosesində o halda müsbət nəticələr əldə edilə bilər ki, biz onun idarə edilməsinin optimal yollarını müəyyən edə bilərik. Təlim prosesində təhsil vəzifələrinin (bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması, daha sonra onların təkmilləşdirilməsinin) həyata keçirilməsi başlıca məsələləridir. Bu işdə müəllimin rolu ondan ibarətdir ki, təlim anaların düşüncəsini hərəkəti bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsi işinə səfərbər etsin, istiqamətləndirsin. Təlim prosesi iştirakçıların inkişaf səviyyəsini nəzərə almağı vacib hesab edir. Ona görə də uşağın inkişaf perspektivini hər zaman diqqətdə saxlamaq lazımdır. Təlim tərbiyəedici və inkişafetdirici xarakter daşımalıdır. Təlimin uşağın psixologiyasına (yaddaş, emosiya və s.) təsir istiqaməti pedaqoji tələbdir. Şəxsiyyətin keyfiyyətə formalaşması yalnız təlim prosesində mümkündür. Hərəkəti bacarıq və vərdişlər hərəkəti fəaliyyət prosesində formalaşdırılır. Hərəkəti bacarıq hərəkəti fəaliyyətin yerinə yetirilmə üsuludur, fiziki hərəkətin avtomatik idarə olunması qabiliyyətidir, texnikanın mənimsənilməsi səviyyəsini xarakterizə edir.

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 hissi orqanlarının, xüsusilə əzələ-hərəkəti hissiyyatın və müşahidə qabiliyyətinin inkişafına müsbət təsir göstərir. Bu zaman şagirdlərdə müşahidəçilik qabiliyyəti artır, ətrafdakılara qarşı diqqətlilik 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 hərəkəti fəaliyyətin daxil edilməsi onlarda mənimsənmənin 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 idarə edilməsi) və hərəkətlərin öyrənilməsi (hərəkəti fəaliyyət) 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 təşkilati formaları konkret ictimai münasibətlərdən asılıdır. “Fiziki tərbiyə sistemi” anlayışı fiziki tərbiyənin müəyyən tarixi dövrdə sosial təcrübə tipini ifadə edir. Konkret ictimai formasiyanın şərtlərindən asılıdır. Onun təşkilati forması və məqsədyönlü şəkildə həyata keçirilməsi ictimai formasiyanın tələb və ehtiyaclarının məcmusuna bağlıdır. Fiziki tərbiyə sistemində yalnız fiziki tərbiyə üzrə ayrı-ayrı praktik hadisələr yox, həm də bu sistemin konkret olaraq cəmiyyətdə təşkilati və məqsədyönlü istifadəsi şərti olur. Fiziki tərbiyə sisteminin inkişafı şərtləri elementar və yüksək inkişaf münasibətlərindən, geniş sferada yayılması üçün məhdudiyyətlərin 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. Şəxsiyyətyönlü yanaşma təhsilalanların fərdi, yaş və cins xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasının təməlini təşkil etmiş, fəaliyyətyönlü yanaşma ilə gənclərin fiziki hərəkəti aktivliyinin formalaşması prosesi öyrədici və təşkilati fəaliyyətlər kontekstində araşdırılmışdır. Məqalədə istifadə edilən nəzəri, empirik, statistik və digər metodlar mövzu ilə bağlı elmi-metodik ədəbiyyatın təhlili 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.

NƏTİCƏLƏR

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; hərəkəti fəallıq; hərəkəti fəaliyyət; idman. Fiziki mədəniyyət cəmiyyətin ümumi mədəniyyətinin tərkib hissələrindən biri olub, insanın öz sağlamlığını möhkəmləndirməsi, fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirməsi, onun çevik və gümrəh böyüməsi üçün tarix boyu əldə edilmiş nailiyyətlərinin məcmusunu 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 həyatı 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).

MÜZAKİRƏ

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 qayğıda 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 məqsədləndirici 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” məfhumu pedaqoji anlayışdır, lakin “fizkultura” pedaqoji anlayışlar sırasına daxil deyildir. Qeyri-pedaqoji anlayış olan “fizkultura” ifadəsini pedaqoji anlayış olan “bədən tərbiyəsi” məfhumu ilə ifadə etməyə 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 kamil 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-əsb 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, təbiətə 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, münaqişəli məsələləri həll etmək kimi xüsusiyyətləri özündə əks etdirir ki, burada yoldaşlıq münasibətlərinin qurulmasına səyləri birləşdirmək zərurəti yaranır. İdman çoxtərəfli ictimai hadisədir. Özünün tarixi inkişaf prosesində idman cəmiyyət mədəniyyətində fiziki və mənəvi rolunu açıq-aydın göstərə bilmişdir.

NƏTİCƏ

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 növlərindən biri kimi sinifdən xaric və məktəbdən kənar tərbiyə işlərini göstərmək olar. Sinifdən xaric tərbiyə işləri tədrisdən kənar 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. Sinifdən xaric işlər fənn müəllimi, valideynlər və fəal şagirdlər tərəfindən aparılır.

Tərbiyə prosesində birinci və ikinci siqnal sisteminin qarşılıqlı təsiri zamanı şərtlə reflekslə əlaqə formalaşır. Uşağın sosial aləmə fərdi uyğunlaşması onun şəxsi inkişafının harmoniyası, ətraf aləmə şüurlu münasibət, davranış mədəniyyəti, həyat rejimi, müxtəlif adət və vərdislər qazanmasına kömək edir (Nərimanov, Əliyeva, & Nərimanov, 2004). İnsanın fərdiliyi hələ ilk uşaqlıq dövründən təzahür edir. Bu fərdiliyin əsasını əsəb 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 əsəb 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 çəkilir. Məktəbdənkənar işlər məktəbin təlim-tərbiyə prosesi ilə, yaşayış yerləri üzrə tərbiyə işləri və məktəbdənkənar tərbiyə müəssisələri ilə sıx əlaqədardır (Ağayev, Hüseynov, 1989, s. 55).

ƏDƏBİYYATLAR

1. Həşimov, Ə. Azərbaycan xalq pedaqogikası / Ə.Həşimov, B.Sadiqov. – Bakı: Patronat, – 1933. – 321 s.
2. Paşayev, Ə. Pedaqogika / Ə.Paşayev, F.Rüstəmov. – Bakı: Nurlan, – 2007. – 294 s.
3. Aslanlı, M. Fiziki mədəniyyət və mənəvi kamillik / M.Aslanlı. – Bakı: Maarif, – 1993. – 150 s.
4. Əhmədov, B. Pedaqogikadan mühazirə konspektləri / B.Əhmədov, A.Rzayev. – Bakı: Maarif, – 1983. – 706 s.
5. Kazımov, N. Məktəb pedaqogikası / N.Kazımov. – Bakı: Çarşıoğlu, – 2006. – 458 s.

ABSTRACT

INCREASING YOUNG PEOPLE'S ENDURANCE IN PHYSICAL EDUCATION THEORY

Khagani Ismayilov¹, Sadig Ismayilov¹

Nakhchivan State University¹, Nakhchivan, Azerbaijan

It is known that sports training is of great importance in the process of physical education. Theoretical knowledge given in preschool educational institutions is carried out in accordance with the age characteristics of children. The article shows the physical education of preschool children, their inclusion



in the educational program of preschool educational institutions, and the implementation of physical education classes. In addition, there is no doubt that these means, implemented by high-level specialists, will achieve high sports results. In general, physical education of a child can continue as he grows up and grows taller. It should be noted that it is impossible to change human nature, but it is possible to use the capabilities of the child's body and raise physical education to a higher level.

Keywords: *Youth endurance; healthy lifestyle; physical activity; sports; physical perfection*

