

DOI: <https://doi.org/10.36719/2706-6185/49/27-32>

Xəqani İsmayilov
Naxçıvan Dövlət Universiteti
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
<https://orcid.org/0009-0002-9645-5626>
ismayilov.xaqani@ndu.edu.az

İdmançı şəxsiyyətinin formalaşmasında ətraf aləmin və orqanizmin vəhdəti haqqında

Xülasə

Məqalədə əks etdirilmiş əsas başlıca məqsəd şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı prinsipidir. Ümumilikdə, fiziki tərbiyənin məzmunu və predmetini planlaşdırmaq mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Qabaqcıl pedaqoji təcrübənin ümumiləşdirilməsi və öyrənilməsi metodu elmi-praktik və nəzəri ədəbiyyatın öyrənilməsinə əsaslanmışdır. Xüsusilə qeyd olunan cəhət isə orqanizmin sabitliyinin və möhkəmləndirilməsinin təmin edilməsi 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 oyunlar və idman çalışmalarının imkanları, yeri və rolu xüsusi qeyd olunmuş və işıqlandırılmışdır. Məqalədə belə bir qənaətə gəlmək olar ki, fiziki mədəniyyət bədən quruluşunun harmoniyasını yaratmaqla sağlam bədən, qədd-qamət formalaşdırır və estetik hissələrin tərbiyə olunmasına kömək edir.

Açar sözlər: fiziki tərbiyə, hərəkəti bacarıq, idman, fiziki təlim, fiziki çalışmalar

Khagani Ismayilov
Nakhchivan State University
PhD in Pedagogy
<https://orcid.org/0009-0002-9645-5626>
ismayilov.xaqani@ndu.edu.az

On the Unity of the Surrounding World and the Organism in the Formation of the Athlete's Personality

Abstract

The main goal reflected in the article is the principle of comprehensive development of the personality. In general, planning the content and subject of physical education is great importance. The method of generalizing and studying advanced pedagogical experience is based on the study of scientific-practical and theoretical literature. The especially mentioned aspect is the formation of a scientifically substantiated regime, motor skills, that is, the possibilities, place and role of various forms of motor activity - morning gymnastics, mobile games and sports exercises - as the main means of organically connecting the physical education system of the child with the frequently changing external world in order to ensure the stability and strengthening of the organism. The article can conclude that physical culture, by creating harmony of the body structure, forms a healthy body, stature and contributes to the upbringing of aesthetic parts.

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

Giriş

Gənc nəslin hərtərəfli inkişaf etməsi üçün tərbiyə metodları əsas vasitələrdən biri olmuşdur. Hər bir kollektivdə tərbiyə işini elə təşkil etmək lazımdır ki, onun nəticəsini görmək mümkün olsun. Bütün bunlar idman kollektivlərində də tətbiq olunmalıdır. Hər bir məşqçi kollektivdə mənəvi

tərbiyənin, əxlaq tərbiyəsinin, kollektivçiliyin formalaşmasına səylə çalışmalıdır. Bunun nəticəsində məşqçi–kollektiv–şəxsiyyət arasında fəal iş prosesi gedir. Bu prosesdə fəallar meydana çıxır. Fəallar iş prosesində məşqçiyə yaxından kömək edirlər. Bu zaman fəallarda kollektivin digər üzvləri arasında işgüzar əlaqələr yaranır. Fəallar məşqçinin bir növ dayağı olurlar (İsmayilov, 2015).

Məşqçilər idman kollektivlərini düzgün tərbiyə etmək üçün aşağıdakı tərbiyə metodlarından istifadə edirlər:

1. İnandırma
2. Alışdırma
3. Rəğbətləndirmə
4. Cəzalandırma

Məşqçi idmançıların şüuruna təsir etməklə onlarda əxlaqi keyfiyyətlərin, sağlam əqidənin yaranmasına çalışır. Bu məqsədlə o, inandırmanın «analoji hərəkətlər», «idmançıların təqsiri barəsində onun özü olmadıqda öz fikrini söyləmək» və s. vasitələrindən istifadə edir.

İdman kollektivlərində tərbiyə işində inandırma metodunun böyük əhəmiyyəti vardır. İdmançıda ən gözəl keyfiyyətlərdən biri özünə qarşı inamı olmaq və bu inam əsasında öz əqidəsini möhkəmləndirməkdir.

Tədqiqat

İdman kollektivlərində istifadə olunan əsas tərbiyə metodlarından biri də alışdırma. Alışdırma hərəkətlərin dönmə-dönə təkrarına deyilir. Onun özünəməxsus növləri vardır. Bunlardan ən əsasları aşağıdakılardır:

1. Rejim
2. Məşq
3. Əmək
4. Oyunlar

Məşqçilər alışdırma metodunun köməyi ilə idmançı şüuruna, iradəsinə təsir etməklə onlarda əxlaqi keyfiyyətləri möhkəmləndirirlər. 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 əzmiylə 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).

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 (İsmayilov, 2015).

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-əsəb sistemi fəaliyyətini pisləyir.

Hərəkəti fəallıq yalnız uşağın fərdi xüsusiyyətlərindən asılı deyildir. Bu həm də sosial şəraitin — uşaq müəssisələri və ailənin təşkilindən çox asılıdır (Kazımov, 2006).

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, Əliyeva, & Nərimanov, 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 əsəb sisteminin xüsusiyyətlərindən, fiziki tərbiyənin düzgün təşkilindən asılıdır (Aslanlı, 1993, s. 28–29).

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 tədricən ətraf aləmə uyğunlaşmaq qabiliyyətinə yiyələnir. Uşağın potensial imkanlarını nəzərə alan ağısaqqallar onlara müəyyən tərbiyəvi təsirlər göstərirlər. 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, Abbasov, Zeynalov, & Həsənov, 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 hərəkəti fəaliyyətin müxtəlif formaları — hərəkətli gimnastika, aktiv oyun və idmanın imkanları, yeri və rolu xüsusi qeyd olunmalıdır. Burada hava şəraitini nəzərə almaq lazımdır. Hava, 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 (səhifə 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 stimula 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 vərdislərə 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 məzmunla 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 tərbiyədir, kömək edir. Onsuz bədənə 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 (səhifə 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 (Yashchmyadov & Rzayev).

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. Fəalların 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 idmançıların, idman veteranları ilə, incəsənət xadimləri ilə görüş keçirmək, bayrağa hörmət etmək, yarışların təntənəli 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 yeniləşsə, 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 şəraitində 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).

Sınıfdənkənar 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. Sınıfdənkənar 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 ilə və məktəbdənkənar tərbiyə müəssisələri ilə sıx əlaqədardır (Ağayev, Hüseynov, 1989, s. 55).

Sınıfdənkənar və məktəbdənkənar tərbiyə işləri aşağıdakı vəzifələrin yerinə yetirilməsinə yönəldilmişdir:

1. fiziki tərbiyə üzrə biliklərin möhkəmləndirilməsi, zənginləşdirilməsi, dərinləşdirilməsi, dünyagörüşünün genişləndirilməsi, özünütəhsil bacarıq və vərdislərinə formalaşdırılması;

2. şagirdlərin idmanın müxtəlif sahələri üzrə fərdi yaradıcılıq qabiliyyətlərinin, meyl 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 tətilərdə – 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 «fizikultura» 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*.
2. Aslanlı, M. (1993). *Fiziki mədəniyyət və mənəvi kamillik*. Maarif.
3. Aslanly, M. (1993). *Fiziki myadyaniyyat vya myanyavi kamillik*. Maarif.
4. *Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası fənnindən mühazirə konspektləri* (Dərs vəsaiti). (2015). Naxçıvan.
5. Kərimov, Y. (2001). *İbtidai sinif müəlliminin stolüstü kitabı*.
6. İsmayılov, X. E. (2015). *Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi hərtərəfli inkişafın tərkib hissəsi kimi* (Metodik vəsait). Naxçıvan.
7. İsmayılov, X. E. (2015). *Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası fənnindən mühazirə konspektləri* (Dərs vəsaiti). Naxçıvan.

8. Kazımov, N. (2006). *Məktəb pedaqogikası*. Çarşıoğlu.
9. Mehrabov, A., Abbasov, Ə., Zeynalov, Z., & Həsənov, R. (2005). *Pedaqoji texnologiyalar*.
10. Nəsrullayev, M. Ə. (2003). *Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi* (Dərs vəsaiti).
11. Nərimanov, Ə. A., Əliyeva, G. T., & Nərimanov, E. Ə. (2004). *İdman gimnastikası*.
12. Orta ümumtəhsil məktəblərinin V–XI sinifləri üçün bədən tərbiyəsi proqramları. (1996).
13. Professor-müəllim heyətinin 1999-cu ilin elmi tədqiqat işlərinin yekunlarına həsr edilmiş elmi konfransdakı məruzələrin materialları. (2000).
14. Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə 2013–2020-ci illər üzrə milli strategiyanın layihəsi. (2013, yanvar 30).
15. Yashchmyadov, B., & Rzayev, A. *Pedagoikadan mtsshchazirya konspektlyari*.

Daxil oldu: 07.03.2025

Qəbul edildi: 10.06.2025