

BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANIN TƏDRİSİNDƏ HƏRƏKİ ADƏT VƏ VƏRDIŞLƏRİN ROLU

GÜLNARƏ ƏLİXANOVA

Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin baş müəllimi. e-mail: gulnare.alixanova@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-5241-0250>

Məqaləyə istinad:

Əlixanova G. (2021). Bədən tərbiyəsi və idmanın tədrisində hərəkət adət və vərdişlərin rolu. *Azərbaycan məktəbi*. № 2 (695), səh. 114–120

Məqalə tarixçəsi

Göndərilib: 05.04.2021

Qəbul edilib: 03.05.2021

ANNOTASIYA

Məqalədə bədən tərbiyəsi və idman fənninin tədrisinin orqanizmin harmonik inkişafında, təhsilənlərin sağlamlığının qorunmasında, güclü şəxsiyyət kimi formalaşmasında mühüm əhəmiyyətə malik olmasından bəhs edilir. Qeyd olunur ki, son dövrlərdə beynəlxalq miqyasda əldə olunan nailiyyətlər aparılan təhsil islahatlarının qlobal xarakterinin milli zəmin üzərində formalaşmış bəşəri mahiyyətini göstərir. Bütün bunlar müasir Azərbaycan təhsilinin simasının dəyişdiyini ifadə edir. Aparılan ilkin araşdırmalar bu dəyişikliklərin məhz müəllimin, şagirdin, valideynin, ümumiyyətlə, təhsildə marağı olan bütün iştirakçıların psixoloji fəaliyyətində özünü göstərdiyini təsdiq edir. Şəxsiyyətin maraq və ehtiyaclarını, arzu və istəklərini əsas götürməklə təhsilənlərin psixoloji mənafeyinə xidmət göstərmək Azərbaycan təhsilinin qarşısında mühüm vəzifə kimi dayanır.

Açar sözlər: Fiziki inkişaf, psixi sağlamlıq, bədən tərbiyəsi, motiv, məqsəd.

THE ROLE OF MOTOR HABITS IN THE TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

GULNARA ALIKHANOVA

PhD in psychology, Senior lecturer of Azerbaijan State Pedagogical University, e-mail: gulnare.alixanova@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-5241-0250>

To cite this article:

Alikhanova G. (2021). The role of motor habits in the teaching of physical education and sports. *Azerbaijan Journal of Educational Studies*. Vol. 695, Issue II, pp. 114–120

Article history

Received: 05.04.2021

Accepted: 03.05.2021

ABSTRACT

The article discusses the importance of teaching physical education and sports in the harmonious development of the body, protecting the health of students, the formation of a strong personality. It is noted that the recent achievements at the international level reflect the human nature of the global nature of educational reforms, formed on a national basis. All this means that the image of modern Azerbaijani education has changed. Preliminary research confirms that these changes are reflected in the psychological activity of teachers, students, parents, and all participants interested in education in general. Serving the psychological interests of students based on the interests and needs, desires and aspirations of the individual is an important task for Azerbaijani education.

Keywords: Physical development, mental health, physical education, motive, purpose.

Giriş

Dünyanın təhsil məkanında sadəcə bilik, bacarıqlar deyil, dəyərlər, səriştələr, vərdişlər şəxsiyyətin psixoloji inkişafında mühüm amillər kimi qiymətləndirilir və bugünkü təhsilin keyfiyyət göstəriciləri kimi qəbul edilir. Hazırda Azərbaycan özünün təhsil sistemini dünyanın ən mütərəqqi ölkələrinin təhsil prinsiplərindən istifadə etməklə təkmilləşdirir, məzmun və struktur dəyişiklikləri mərhələlərlə aparılır.

Cəmiyyətimizin ehtiyac və tələbatlarına uyğun təhsil sisteminin qurulmasında demokratiklik, inteqrasiya, diferensiaslaşma, fərdiləşmə, humanistləşmə və humanitarlaşma mühüm pedaqoji-psixoloji prinsiplər kimi nəzərə alınır. Əlbəttə, bunlar təhsil müəssisələrində keçirilən bədən tərbiyəsi və idman dərslərinə də öz təsirini göstərir. Çünki idman insanları həm fiziki, həm psixoloji, həm də mənəvi cəhətdən yüksəldən bir vasitədir. İdmanla məşğul olan hər bir şəxs həm özünün fiziki sağlamlığını təmin edir, həm də cəmiyyətdə idmanın, bədən tərbiyəsinin insan üçün psixoloji cəhətdən nə qədər lazımlı olduğunu sübut edir. Bədən tərbiyəsi, hər bir sivil xalqda olduğu kimi, Azərbaycan vətəndaşlarının da həyat tərzinin mühüm bir hissəsidir (Quliyev, 2009).

İdmanla məşğul olmaq uşaqların fizioloji və psixoloji sağlamlığı üçün çox faydalıdır. Uşaq və yeniyetmələrin idmana istiqamətləndirilməsini zəruri edən amilləri aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq olar:

- özünəgüvənin, mənlik dəyərinin artmasına təsir edir;
- liderlik bacarığını formalaşdırır;
- xarakterdə müsbət xüsusiyyətlərin formalaşmasına təsir göstərir;
- yaşadılarla dostluq münasibətləri qurmaq bacarığı formalaşdırır;
- fiziki görünüşə müsbət təsir göstərir.

Bədən tərbiyəsi və idman orqanizmin harmonik inkişafında, möhkəmləndirilməsində, məktəblilərin psixoloji tərbiyəsinin və sağlamlığının qorunmasında, mənəviyyətin və əzmkarlığın formalaşmasında da çox mühüm əhəmiyyətə malikdir. Bu xüsusiyyətləri aşılamaq,

vacib olan tədbirləri düzgün icra etmək isə müəllimlərin üzərinə düşür. Məsələn, məktəbdə ibtidai sinfin ilk illərindən şagirdlərə düzgün yerimək, tullanmaq, dırmanmaq öyrədilməli, habelə digər fiziki bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi üçün zəruri metodlar tətbiq edilməli, təbii şəraitdə müxtəlif növ hərəkətlərin, oyunların, əyləncələrin öyrədilməsi üçün bacarıq və vərdişlər aşılanmalıdır.

Fiziki tərbiyə müəllimləri və məşqçilər uşaqların, yeniyetmələrin fiziki və psixi inkişafında, sağlamlığının qorunmasında, orqanizmin fizioloji tamlığının saxlanılmasında, idman nailiyyətlərinin qazanılmasında məşqlərin səmərəli aparılmasına və fiziki yükün məşqlərarası psixoloji cəhətdən düzgün bölüşdürülməsinə xüsusi diqqət yetirməlidirlər. Buna nail olmaq üçün müəllim və məşqçilərdən insan orqanizminin psixoloji xüsusiyyətləri və inkişaf istiqamətləri haqqında geniş informasiya bazasına malik olmaq, innovativliyi qorumaq və psixoloji inkişafa zəmin yaratmaq tələb olunur.

Fiziki tərbiyə dərslərini program əsasında, müasir tələblərə uyğun və düzgün metodoloji və psixoloji yanaşma ilə təşkil etmək, şagird-yönlülüyə xidmət edən stimullaşdırıcı, səmərəli və inkişafetdirici oyunlar qurmaqla daha maraqlı etmək, keyfiyyətli tədrisin əldə olunmasına zəmin yaratmaq mümkündür. Bunları həyata keçirmək üçün fənn müəllimlərindən yüksək səviyyədə işgüzarlıq, zəhmətkeşlik, əzmkarlıq, psixoloji cəhətdən özünəinam, şəxsiyyətyönlü yanaşma təfəkkürü və əsl pedaqoji-psixoloji qabiliyyətlər tələb olunur (Qoqunov, 2005).

Fiziki tərbiyə kurikulumu ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin hərəki bacarıq və vərdişlərinin formalaşması, hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi, sağlamlığın qorunması və reabilitasiyası üzrə fəaliyyətləri istiqamətləndirən konseptual sənəddir.

Fiziki tərbiyə kurikulumu nəticəyönlü xarakterə malikdir. Bu sənəddə məzmun materialları bacarıqlar formasında ifadə edilmişdir. Bu zaman fiziki tərbiyə fənninin təlimi prosesində şagirdlərin idraki, emosional, xüsusən də psixomotor fəaliyyətlərinin nəzərə alınması diqqət mərkəzində saxlanılmışdır.

Kurikulumun hazırlanmasında başlıca istiqamət şagirdlərə yönəldilmişdir. İlk növbədə ümumi təlim nəticələrinin, sinif standartlarının hazırlanmasında şagird fəaliyyətinin izlənməsi, inkişaf etdirilməsi əsas götürülmüşdür. Eləcə də təlim strategiyasında, nailiyyətlərin qiymətləndirilməsində şagirdlərin bir subyekt kimi bütün fəaliyyətlərin mərkəzində dayanması zəruri tələb kimi nəzərə alınmışdır.

1. Fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti. Fiziki tərbiyənin insanın harmonik fiziki və psixi inkişafını təmin etməklə, mənəvi-iradi dayanıqlılığını formalaşdırmaqla cəmiyyətdə müstəsna əhəmiyyətə malik olması, ilk növbədə onun xarakterik xüsusiyyətləri ilə əlaqədardır.

2. Fiziki tərbiyənin yüksək fərdi xüsusiyyətlərinin formalaşmasında əhəmiyyəti. Ümumtəhsil müəssisələrində fiziki tərbiyənin tədrisi qarşısında qoyulan əsas məqsədlərdən ən əhəmiyyətli vətəni, xalqını, millətini sevən, fiziki və psixoloji cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi əxlaqi davranışa və qarşılıqlı münasibətlərə malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir. Kollektivin, komandanın mənafeyi uğrunda mübarizə, vətənpərvərlik, rəqibə hörmət, tolerantlıq, mübarizlik və çevik qərar qəbul edərək onu reallaşdırmaq kimi fərdi xüsusiyyətləri formalaşdırır.

3. Fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici əhəmiyyəti. Optimal hərəkət, fiziki yük insanın psixomotor fəaliyyətinin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş fiziki yükün dərs prosesində tətbiqi qan dövrəsinin intensivləşdirilməsi ilə orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsinə və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır. Bu cəhətdən də müntəzəm fiziki yük inkişafda olan orqanizmin sağlamlığı və möhkəmləndirilməsi üçün olduqca zəruri psixoloji əhəmiyyət daşıyır.

4. Fiziki tərbiyənin maarifləndirici əhəmiyyəti. Fiziki tərbiyə prosesində insan sağlamlığı və ona təsir edən amillər haqqında geniş informasiyanın əldə edilməsi, sağlamlığın qorunması, möhkəmləndirilməsi və reabilitasiyası üçün psixoloji vasitələrdən istifadəyə dair

biliklərə, metodlara yiyələnmə özünün "sağlam olmaq məsuliyyəti"ni dərk edən, "psixoloji sağlamlıq mədəniyyəti" nə malik olan gənclərin cəmiyyətə psixoloji inteqrasiyası üçün mümkün şərait yaradır.

5. Fiziki tərbiyənin tətbiqi əhəmiyyəti. Hazırda yüksək fiziki və psixoloji hazırlıq tələb edən peşə sahələri mövcuddur. Orduda, ölkənin müdafiəsində, güc strukturlarında, fəvqəladə hallarda xilasetmə xidmətləri və s. belə fəaliyyət sahələrinə aiddir. Qeyd olunan fiziki hazırlığın əsası isə insanın fiziki və psixi inkişafının daha intensiv dövrünə təsadüf edən ümumtəhsil məktəblərində, fiziki tərbiyə prosesində qoyulur. Həyatı əhəmiyyət kəsb edən bacarıqların formalaşdırılması fiziki və psixoloji hazırlığın artırılması həyatda rast gəlinməsi mümkün olan ekstremal şəraitlərdə insanın uğurlu fəaliyyətinə önəm yaradır.

6. Fiziki tərbiyənin mahiyyəti, məqsədi və vəzifələri. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki və psixoloji tərbiyəsi böyüyən nəslin sağlamlığını, fiziki hazırlığını özündə birləşdirən psixoloji-strateji əhəmiyyətə malik sahələrdən biridir. Fiziki tərbiyənin əsas məqsədi şagirdlərin hərtərəfli fiziki və psixi inkişafının, hərəkət mədəniyyət və mənəvi, emosional-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşdırılmasının təmin edilməsidir. Bu fənnin tədrisi ayrı-ayrı təhsil səviyyələrində şagirdin fiziki və psixi inkişafı ilə əlaqədar aşağıdakı fərqli səciyyəvi xüsusiyyətlərə malikdir:

- tam orta təhsil səviyyəsində idman növlərində texniki, taktiki, psixi fəaliyyətlərin və hərəkət qabiliyyətlərin yaş qrupunun fərdi psixoloji tələblərinə müvafiq təkmilləşdirilməsi nəzərdə tutulur. Bu mərhələdə fənnin tədrisinin səciyyəvi psixoloji xüsusiyyətləri də diqqətə alınmalıdır;
- sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, hərəkət qabiliyyətlər, onların psixoloji inkişafı metodları, müstəqil məşğələlərin təşkili biliklərinin təkmilləşdirilməsi;
- fiziki, psixoloji hazırlığın təkmilləşdirilməsi və düzgün qamətin formalaşdırılması metodikasından istifadə etmək bacarığına yiyələnməsi;

- fiziki yükün icrası zamanı orqanizmin funksional vəziyyətinə nəzarət və sadə psixoloji bərpa vasitələrindən istifadətmə bacarığının formalaşdırılması;
- ilk tibbi yardım üsullarından istifadənin təkmilləşdirilməsi;
- komandalı fəaliyyət zamanı qarşılıqlı əməkdaşlıq formasından istifadə bacarığına yiyələnməsi;
- psixoloji hərəkəti mədəniyyət fəaliyyətinin təkmilləşdirilməsi;
- ekstremal şəraitlərdə fiziki və mənəvi, emosional-iradi potensialı reallaşdırmaq bacarığının formalaşdırılması.

Bu təhsil səviyyəsində psixoloji hərəkəti bacarıq və vərdişlər təkmilləşdirilir, hərəkəti qabiliyyətlərin dinamik inkişafı təmin edilir. Hərəkətlərin təyinatı və məqsədyönlü istifadəsi haqqında biliklər mənimsənilir. Bu və ya digər idman növünə psixoloji uyğunluq, meyil və maraq müəyyənləşdirilir. Eyni zamanda şagirdlərin potensial imkanlarının reallaşdırılması üçün lazımi şərait yaradılır, seçmə və idman oriyentasiyası təmin edilir. Fənnin tədrisi şagirdlərdə mübarizlik ruhu, mənəvi, emosional-iradi keyfiyyətlər, şəraiti təhlil etmək və çevik qərar qəbul etmək bacarığı, məsuliyyət hissi, rəqibə hörmət, vətənə sevgi və məhəbbət hisləri oyadır.

7. Fiziki tərbiyənin reabilitasiya əhəmiyyəti. Ümumtəhsil müəssisələrində müəyyən fiziki qüsuru olan və ya zədələnmələrə məruz qalmış insanlarda dayaq-hərəkət aparatındaki problemlər, müəyyən xəstəlikdən sonrakı zəruri hərəkəti reabilitasiya fiziki və psixoloji tərbiyə vasitəsi ilə aradan qaldırılır.

“Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulumu)” çərçivə sənədində müəyyən edilmişdir ki, ümumi təhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi vasitəsilə:

- İbtidai təhsil pilləsində sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və qorunmasında fiziki tərbiyənin mühüm amil olduğunun dərk edilməsi təmin olunur.
- Əsas təhsil pilləsində fiziki tərbiyənin hərəkəti bacarıq və vərdişlərin şəxsiyyətin formalaşmasında mühüm amil olduğu haqqında biliklər zənginləşdirilir.

- Orta təhsil pilləsində hərəkəti bacarıq və vərdişlər təkmilləşdirilir, şəraiti təhlil etmək və çevik qərar qəbul etmək bacarığı, kollektiv fəaliyyət zamanı məsuliyyət hissi, rəqibə hörmət, vətənə sevgi və məhəbbət hisləri tərbiyə olunur.

Bədən tərbiyəsi dərsləri və idman məşğələləri fəaliyyətin digər növlərindən özünün kəskin və qüvvətli psixoloji emosionallığı ilə fərqlənir. İdman fəaliyyəti prosesində orqanizmdə bir sıra psixoloji dəyişikliklər baş verir, ümumi gümrəhlik artır. Bədən tərbiyəsi dərsləri və idman fəaliyyətində icra ediləcək hərəkətlərin ritmi zahiri görünüşə də təsir edir. Ümumiyyətlə, məşğul olduğu idman növündən asılı olmayaraq hər bir idmançının nümayiş etdirdiyi hərəkət, ilk növbədə özünün zahiri əlamətlərinin gözəlliyi ilə seçilməlidir (İlin, 2010).

Məişət, əmək hərəkətləri ilə yanaşı idman vərdişləri də insanın həyat və fəaliyyətində mühüm rol oynayır. İdman vərdişlərinə yiyələnməklə insanda yeni hərəkət formalarının təşəkkülü və hərəkəti aparatının yüksək inkişafı təmin olunur. Vərdişlər yarandıqda hərəkətlər avtomatlaşır. Lakin icra olunan fəaliyyət yenə də şüurlu fəaliyyət olaraq qalır. Bununla belə insanların yiyələndikləri hərəkəti vərdişlərinin bir qismi, məsələn: yerimək, geyinmək, bədəni müvafiq vəziyyətdə saxlamaq kimi məişət vərdişləri dəfələrlə təkrarlanaraq tam avtomatlaşmış prosesə çevrilir. İdmanla bağlı vərdişlər daim icra edilən işə məsuliyyətli psixoloji münasibət bəsləməklə bağlı olur. Məhz ona görə də, idman vərdişləri həmişə şüurlu icra edilən iş kimi hafizədə qalır. Bu zaman idmançının öz hərəkətlərini psixoloji cəhətdən dərk etməsi zərurəti meydana çıxır.

İdman vərdişlərinin əsası planlı şəkildə məktəb illərində qoyulduğundan bədən tərbiyəsi müəllimləri və məşqçilər şagirdlərdə ilkin idman vərdişlərinin düzgün təşkilinə ciddi fikir verməlidirlər (Shaboltas, 1998). Pedaqoji-psixoloji ədəbiyyata görə idman fəaliyyətində hərəkəti vərdişlərin yaranması dörd mərhələdən keçir (İsmayılov, 1994).

I mərhələ – öyrənilməli olan vərdişlər haqqında dəqiq və sistemli təsəvvürlərin yaranması;

II mərhələ – nəzəri biliklərin əməli tətbiqi və hərəkət proseslərdə nümayiş etdirilməsi;

III mərhələ – hərəkət vərdişlərin ən kiçik səhvlərə yol vermədən, avtomatlaşmış halda, yüksək ritm, temp və psixoloji savadlıqla icrası;

IV mərhələ – avtomatlaşma səviyyəsinin idman növünün tələblərinə, idmançının şəxsi keyfiyyətlərinə müvafiq tərzdə qorunması.

Hər bir mərhələnin təşkilində və müvafəqyyətlə başa çatdırılmasında sözdən istifadənin psixoloji rolu da nəzərə alınır. Ona görə də şərh etmə və izahat işlərinin mərhələlərlə həyata keçirilməsi zamanı fərdi xüsusiyyətlərin ayrı-ayrılıqda nəzərə alınması başlıca məsələdir. Şagirdlərdə idman bacarığı və vərdişlərinin bu sahəyə olan maraqdan asılılığı məktəb praktikasında xüsusi əhəmiyyət kəsb edir (Shabolta, 1998).

Təhsilçilərdə tam hərəkət obrazlarının yaranması çox zaman müəllimin hərəkəti necə icra etməsindən və göstərməsindən asılı olur. Hərəkətləri sözlə təsvir edib qavramaq şagirdlərdə real obrazların fərqli təsəvvürlərini formalaşdırır. Ona görə də şagirdlər idman hərəkətlərinin mənimsənilməsi prosesində icrasına başladığı fiziki hərəkətin, mütəhərrik idman oyunlarının yerinə yetirilməsi üçün lazım olan fəndlərin tətbiqini bilməli, qarşıya çıxan çətinlikləri dərk etməli, mövcud vəziyyətdə düzgün qiymət verməyi bacarmalıdırlar.

Son dövrlər orta məktəb şagirdlərinin çoxunda, həm ibtidai, həm də yuxarı sinif şagirdlərində onurğa əyriliyi, kifoz və skolioz kimi arzuolunmaz xəstəliklər açıq şəkildə özünü göstərir. Buna səbəb məktəblilərin vaxtlarının çoxunu (məktəb dərslərində, evdə ev tapşırıqlarını yerinə yetirərkən, uzun müddətli kompüter arxasında) oturmaq vəziyyətdə keçirməsidir. Nəticədə bel əzələləri düzgün formalaşmır, skolioz, kifoz kimi qamət pozulması baş verir.

Məktəbyaşlı uşaqlarda düzgün oturma bacarığı olmadığından, onların onurğa sütunu bir çox hallarda deformasiyalara məruz qalır. Uşaqların oturuşuna evdə valideynlər, bağçada və məktəbdə isə müəllimlər nəzarət etməlidirlər. Uşaqlar arasında son illər fiziki aktivlik azal-

mışdır. Hipodinamiya və hipokineziyanın azalması da bu xəstəliklərin artmasında rol oynayır. Uşaq oturmaq vəziyyətdə uzun müddət dayanırsa, tədricən skolioz və kifoz xəstəlikləri meydana gəlir. Ona görə çalışmaq lazımdır ki, uşaqlar aktiv həyat tərzini keçirsinlər, fiziki hərəkətli oyunlara üstünlük versinlər.¹

Uşağın düzgün fiziki inkişafı onurğa sütunu əyriliyinin gözəl profilaktikasıdır. Bunun üçün uşaq təmiz havada çox olmalı, qaçmalı, hərəkətli oyunlarda, gəzintilərdə iştirak etməli, gündəlik səhər idmanı ilə məşğul olmalıdır. Bütün bunlar bədənin müxtəlif əzələ qruplarının kifayət qədər möhkəmlənməsinə və qamətin düz olmasına kömək edir.

Üzgüçülük məşğul olmaq bütün bədən əzələlərini, tənəffüs və ürək-damar sistemini möhkəmləndirir, bədənin müqavimətini artırır; habelə bəzi hallarda onurğa sütununda olan problemləri aradan qaldırır. Uşaqda normal qamətdən kiçik kənarçıxmalar olarsa, başlanğıcda onları sadə fiziki idman hərəkətləri ilə aradan qaldırmaq olar.

İdmanla məşğul olmaqdan əlavə, məktəbyaşlı uşaqlarda onurğa sütununda əyilmənin qarşısını almaq üçün onlara düzgün tədris və istirahət rejimi yaratmaq lazımdır. Əgər uşaq uzun müddət hərəkətsiz vəziyyətdə qalırsa, bu, onurğa sütununa da mənfi təsir göstərir. Şifahi və yazılı tapşırıqları növbələşdirməklə, məktəb məşğələləri ilə ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi arasında da kifayət qədər vaxt verməklə bu problemin qarşısını almaq olar.

Nəticə

Tədqiqat prosesindən belə nəticəyə gəlmək olar ki, idman və fiziki tərbiyədə qazanılan hərəkət adət və vərdişlər sayəsində müvafiq davranış formalaşır ki, onu da asanlıqla dəyişmək mümkün olur. Məsələn, təhsilçilər sağlamlıq vasitələrindən sistemli şəkildə istifadə etməyi, hərəkətləri və oyunları qaydalara müvafiq qurmağı bacarır. Fiziki tərbiyə insanın

¹ <https://saglamolun.az/index.php/>

fiziki cəhətdən təkmilləşməsinin idarə olunmasının ümumi qanunauyğunluqlarına əsaslanan bir elm olduğundan ümumi pedaqoji qanunauyğunluqlara istinad edir. Səmərəli qurulmuş fiziki tərbiyə prosesi vətəninə, xalqını, millətini sevən, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etmək kimi məqsədlərin həyata keçirilməsi üçün zəruri şəraitin yaradılmasına imkan verir.

İstifadə edilmiş ədəbiyyat

- ¹ İsmayılov, T.M. (1994). Azərbaycanca İdman Psixologiyasının bəzi aktual məsələləri. Bakı: ADBTİ, 162 s.
- ² Quliyev, B.S. (2009). Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərin əsasları. Bakı. "ADPU" nəşriyyatı, 314 s.
- ³ Nəsrullayev, M.Ə. (2003). Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi. Dərs vəsaiti. Bakı. "ADPU" nəşriyyatı, 268 s.
- ⁴ <https://saglamolun.az/index.php/>
- ⁵ İlin, Y.P. (2010). Psixologiya sporta. Sankt-Peterburg: Piter, 352 s.
- ⁶ Qoqunov, Y.N. (2005). Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. M: Akademiya, 224 s.
- ⁷ Radionov, A.V. (2015). Sportivnaya psixologiya. Uchebnik dlya akademicheskogo bakalavriata. M.Yurayt, 431 s.
- ⁸ Shaboltas, A.V. (1998). Motivni zanyatiya sportom vısshix dostijeniy v yunosheskom vozraste. M: SPb. 184 s.