AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI

Əlyazması hüququnda

YENİYETMƏLƏRİN FİZİKİ VƏ ƏQLİ BACARIQLARININ İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ TƏLİM NƏTİCƏLƏRİNİN YÜKSƏLDİLMƏSİ YOLU KİMİ (FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİ ƏSASINDA)

İxtisas: 5806.01 – "Fiziki tərbiyənin, idman təliminin nəzəriyyəsi və metodikası"

Elm sahəsi: Pedaqogika

İddiaçı: **Zülfiyyə Asim qızı Yolçiyeva**

Fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi
almaq üçün təqdim edilmiş dissertasiyanın

AVTOREFERATI

Bakı – 2026

Dissertasiya işi Azərbaycan İdman Akademiyasının Fiziki hazırlıq kafedrasında yerinə yetirilmişdir

Elmi rəhbər: pedaqogika elmləri doktoru, professor
Hikmət Əbdül oğlu Əli-zadə

Rəsmi opponentlər: pedaqogika elmləri doktoru, professor
Akif Nurağa oğlu Abbasov

pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
Elnarə Xeyrəddin qızı Məmmədova

pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
Heydər Allahyar oğlu Cəfərov

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Ali Attestasiya Komissiyasının Azərbaycan İdman Akademiyasının nəzdində fəaliyyət göstərən FD 2.54 Dissertasiya şurası

Dissertasiya şurasının sədri: pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor
Qəmbər Məhərrəm oğlu Cəfərov

Dissertasiya şurasının elmi katibi: pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor
Şamil Hətəm oğlu Əbdürəhmanov

Elmi seminarın sədri: pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor
Nataliya Yuriyevna Melnikova

TƏDQİQATIN ÜMUMİ SƏCİYYƏSİ

Mövzunun aktuallığı və işlənmə dərəcəsi. Yeniyetmələrin, vətənpərvər ruhda tərbiyə almaları, həmçinin milli mənlik şüuruna yiyələnmələri, dilinə, torpağına möhkəm bağlılığı onların fiziki, elmi və intellektual səviyyəsindən bilavasitə asılıdır. Buna görə də fiziki tərbiyə dərslərində yeniyetmələrin fiziki bacarıqları ilə əqli bacarıqlarının vəhdətdə inkişaf etdirilməsi pedaqoji prosesinin mühüm istiqamətlərindən olmalıdır.

Ümumtəhsil məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərinin məzmununun yalnız ayrı-ayrı hərəki bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasına deyil, eyni zamanda yeniyetmələrin diqqət, yaddaş, təfəkkür, çevik qərarvermə, özünənəzarət və digər əqli bacarıqlarının inkişafına istiqamətləndirilməsi mühüm pedaqoji əhəmiyyət daşıyır.

Yeniyetməlik dövrü orqanizmin intensiv fiziki, psixoloji və sosial inkişafı ilə səciyyələnən mühüm yaş mərhələsidir. Bu dövrdə fiziki keyfiyyətlərin və hərəki bacarıqların inkişafı ilə yanaşı, idrak proseslərində də mühüm dəyişikliklər baş verir. Buna görə də yeniyetmələrin fiziki və əqli inkişafının bir-birindən təcrid olunmuş şəkildə deyil, qarşılıqlı əlaqədə və vəhdətdə təşkil edilməsi təlim prosesinin səmərəliliyinin yüksəldilməsi baxımından xüsusi əhəmiyyət daşıyır.

Fiziki tərbiyə dərsləri bu vəhdətin təmin olunması üçün geniş pedaqoji imkanlara malikdir. Məqsədyönlü şəkildə seçilmiş fiziki hərkətlər, oyunlar, estefetlər, koordinasiya tapşırıqları, problemli situasiyalar və operativ qərar qəbul etməyi tələbata çevirən fəaliyyət növləri şagirdin fiziki fəallığını artırmaqla bərabər, onun diqqətini, yaddaşını, məntiqi və çevik təfəkkürünü, situasiyanı qiymətləndirmək və düzgün qərar vermək qabiliyyətini də fəallaşdıra bilər. Beləliklə, fiziki tərbiyə dərsinin imknalarından kompleks faydalanma şagirdin həm fiziki, həm də əqli inkişafına təsir göstərən mühüm pedaqoji vasitə kimi çıxış edir.

Mövcud təcrübədə fiziki tərbiyə dərslərində əsas diqqətin daha çox fiziki keyfiyyətlərin, hərəki bacarıq və vərdişlərin inkişafına yönəldilməsi, fiziki fəaliyyətlə əqli fəaliyyətin məqsədyönlü

inteqrasiyasının isə kifayət qədər sistemli xarakter daşımaması problemin aktuallığını artırır. Fiziki bacarıqlarla əqli bacarıqların eyni təlim prosesində vəhdətdə inkişaf etdirilməsinin elmi-pedaqoji əsaslarının müəyyənləşdirilməsi, buna xidmət göstərən səmərəli metod, vasitə və iş formalarının hazırlanması müasir fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikasının mühüm istiqamətlərindən biri hesab edilə bilər.

Problemin aktuallığını şərtləndirən digər mühüm cəhət fiziki tərbiyə dərslərinin nəticələrinin yalnız şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsi ilə məhdudlaşdırlmaması, onların ümumi təlim fəaliyyətinə təsiri baxımından da qiymətləndirilməsi zəruridir. Fiziki və əqli bacarıqların qarşılıqlı əlaqədə inkişaf etdirilməsi məktəblilərin təlim prosesində fəallığının, diqqət davamlılığının, tapşırıqları yerinə yetirmə sürətinin, müstəqil və çevik qərarvermə qabiliyyətinin yüksəldilməsinə şərait yarada bilər. Bu isə nəticə etibarı ilə təlim nəticələrinin yüksəldilməsinə xidmət edən mühüm amillərdən biri kimi özünü göstərir.

Beləliklə, yeniyetmələrin fiziki bacarıqları ilə əqli bacarıqlarının qarşılıqlı əlaqəsinin müəyyənləşdirilməsi, fiziki tərbiyə dərslərində onların vəhdətdə inkişaf etdirilməsinin pedaqoji imkanlarının tədqiqi, müvafiq metodikanın hazırlanması və onun təlim nəticələrinə təsirinin eksperimental şəkildə yoxlanılması tədqiqat mövzusunun aktuallığını şərtləndirir.

Fiziki tərbiyənin şəxsiyyətin fiziki inkişafına, sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə, hərəki bacarıq və vərdişlərinin formalaşdırılmasına təsiri pedaqogika, psixologiya, fiziologiya və fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi sahəsində aparılmış çoxsaylı tədqiqatların predmeti olmuşdur. Müxtəlif elmi yanaşmalarda fiziki fəaliyyətin uşaqların və yeniyetmələrin orqanizminə təsiri, fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili, hərəki fəaliyyətin təlim-tərbiyəvi imkanları və şagirdlərin fiziki hazırlığının yüksldilməsi məsələləri araşdırılmışdır.

Problemin digər istiqaməti fiziki fəaliyyətlə koqnitiv inkişaf arasındakı əalqələrin öyrənilməsi təşkil edir. Xarici ölkələrdə aparılmış tədqiqatlarda fiziki fəallığın diqqət, yaddaş, icraedici funksiyalar, davranış və akademik göstəricilərlə əlaqəsi geniş şəkildə araşdırlmışdır. Sistematik icmal və meta-təhlillərin nəticələri fiziki tərbiyə və

məktəbəsaslı fiziki fəaliyyət proqramlarının müəyyən şərtlər daxilində yeniyetmələrin koqnitiv və akademik göstəricilərinə müsbət təsir göstərə bildiyini təsdiqləyir. Bunula yanaşı, tədqiqat nəticələrinin heç də bütün hallarda eyni xarakter daşımadığı, təsirin fiziki fəaliyyətin intensivliyi, müddəti, məzmunu və tətbiq edilən pedaqoji strategiyalardan asılı olaraq dəyişdiyi müəyyənləşdirilmişdir.

Mövcud elmi ədəbiyyatın təhlilindən görünür ki, fiziki fəaliyyətin koqnitiv və akademik nəticələrə təsiri ilə bağlı kifayət qədər tədqiqat aparılsa da, yeniyetmələrin fiziki bacarıqları ilə əqli bacarıqlarının fiziki tərbiyə dərsləri çərçivəsində vahid pedaqoji sistem əsasında inkişaf etdirilməsi problemi tam şəkildə öz həllini tapmamışdır. Xüsusilə fiziki və əqli tapşırıqların inteqrasiyasının metodik əsaslarının müəyyənləşdirilməsi, bu məqsədlə tətbiq edilən vasitələrin sistemləşdirilməsi, onların yeniyetmələrin yaş və fərdi xüsusiyyətlərinə uyğunlaşdırılması və qazanılan nəticələrin konkret meyarlar əsasında qiymətləndirilməsi istiqamətində əlavə tədqiqatlara ehtiyac vardır.

Eyni zamanda, fiziki bacarıqlarla əqli bacarıqların vəhdətdə inkişaf etdirilməsinin ümumi təlim nəticələrinə təsir mexanizmlərinin müəyyənləşdirilməsi xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Mövcud araşdırmalarda fiziki fəallıq, koqnitiv funksiyalar və akademik göstəricilər arasındakı əlaqələr ayrı-ayrılıqda öyrənilsə də, həmin komponentlərin fiziki tərbiyə dərsinin strukturunda məqsədyönlü şəkildə birləşdirilməsi, bu kimi inteqrasiyanın pedaqoji modelinin hazırlanması və eksperimental əsaslandırlması sistemli şəkildə lazımınca tədqiq edilməmişdir. Beləliklə, elmi-pedaqoji ədəbiyyatın və mövcud təcrübənin təhlili problemin müxtəlif cəhətlərinin araşdırıldığını göstərsə də, fiziki tərbiyə dərslərində yeniyetmələrin fiziki ilə əqli bacarıqlarının vəhdətdə inkişaf etdirilməsinin təlim nəticələrinin yüksəldilməsinə təsirinin kompleks şəkildə öyrənilməsinə ehtiyac vardır. Bu zərurət tədqiqatın istiqamətinin müəyyənləşdirilməsini, problemin nəzəri və eksperimental səviyyədə araşdırılmasını şərtləndirmişdir.

Tədqiqatda ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə dərslərinin materialları əsas götürülmüşdür.

Tədqiqatın işlənmə dərəcəsi. Dissertasiyada nəzərdən keçirilən problemlə bağlı müəyyən tədqiqatlar aparılmış, bir sıra elmi tədqiqat işləri yazılmışdır. Belə ki, rus alimləri Y.N. Qaqunov, V.B. Rubanoviç, Q.A. Kuzmenko, D.S. Matorin, Y.M. Revenko və b. öz tədqiqatlarını yeniyetmələrin fiziki və əqli bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi və digər məsələlərə həsr etmişlər. Lakin yeniyetmələrin fiziki və əqli bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi təlim nəticələrinin yüksəldilməsi yolu kimi fiziki tərbiyə dərsləri əsasında zəif araşdırılmışdır.

Tədqiqatın aktuallığı nəzərə alınaraq, dissertasiya mövzusu aşağıdakı kimi müəyyənləşdirilmişdir: "Yeniyetmələrin fiziki və əqli bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi təlim nəticələrinin yüksəldilməsi yolu kimi (fiziki tərbiyə dərsləri əsasında)".

Tədqiqatın obyekti və predmeti. *Tədqiqatın obyektini* ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərsləri və fiziki tərbiyə məşğələləri təşkil edir.

Tədqiqatın predmeti – yeniyetmələrin fiziki və əqli bacarıqlarının vəhdətdə inkişaf etdirilməsinin təlim nəticələrinə təsiridir.

Tədqiqatın məqsəd və vəzifələri. *Tədqiqatın məqsədi* ümumtəhsil məktəblərində yeniyetmələrin fiziki və əqli bacarıqlarının vəhdət şəkildə inkişaf etdirilməsinin pedaqoji imkanlarını müəyyənləşdirmək, bu istiqamətdə səmərəli metod və vasitələri əsaslandırmaq və onların tətbiqinin təlim nəticələrinin yüksəldilməsinə təsirini sorğu vasitəsi ilə yoxlamaqdan ibarətdir.

Tədqiqatın qarşısında duran *vəzifələr* bunlardır:

- fiziki tərbiyə dərslərində yeniyetmələrin fiziki və əqli bacarıqlarının inkişafı probleminə dair elmi-pedaqoji, psixoloji və metodik ədəbiyyatı təhlil etmək;
- məktəblilərin fiziki və əqli bacarıqlarının mahiyyətini, strukturunu və onların qarşılıqlı əlaqəsini nəzəri baxımdan müəyyənləşdirmək;
- ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin mövcud vəziyyətini və təlim nəticələrinin əldə olumasına təsir göstərən əsas amilləri öyrənmək;
- fiziki tərbiyə müəllimləri arasında sorğu keçirməklə dərslərdə fiziki və əqli bacarıqların inkişaf etdirilməsi vəziyyətini və müəllimlərin həmin məsələyə münasibətini müəyyənləşdirmək;

- fiziki tərbiyə dərslərində diqqət, yaddaş, məntiqi və strateji düşünmə, qərarvermə, problem həlli, refleksiya və planlaşdırma kimi əqli bacarıqların fiziki fəaliyyətlə əlaqəli şəkildə inkişaf etdirilməsi imkanlarına aydınlıq gətirmək;

- yeniyetmələrin fiziki və əqli bacarıqlarının vəhdətdə inkişaf etdirilməsinə istiqamətlənmiş metodika hazırlamaq və onu pedaqoji eksperiment zamanı tətbiq etmək;

- təklif olunan metodikanın səmərəliliyini eksperimental və nəzarət qruplarında əldə edilmiş nəticələrin müqayisəli təhlili əsasında müəyyənləşdirmək;

- aparılmış tədqiqatın nəticələrini ümumiləşdirərək fiziki və əqli bacarıqların vəhdətdə inkişaf etdirilməsi vasitəsilə təlim nəticələrinin yüksəldilməsinə dair elmi-metodik tövsiyələr hazırlamaq.

Dissertasiyada istifadə olunmuş **tədqiqat metodları** aşağıdakılardan ibarətdir: müşahidə, müsahibə, sorğu, nəzəri təhlil, təhlil və tərkib, söhbət, məktəb sənədlərinin öyrənilməsi, riyazi-statistik metodlar, pedaqoji eksperiment.

Müdafiəyə çıxarılan əsas müddəalar. Fiziki tərbiyə dərsləri yeniyetmələrin təkcə fiziki inkişafının deyil, eyni zamanda əqli bacarıqlarının formalaşdırılması və inkişaf etdirilməsi üçün mühüm pedaqoji imkanlara malikdir.

Yeniyetmələrin fiziki və əqli bacarıqları qarşılıqlı əlaqədə və vəhdətdə inkişaf edir; fiziki fəaliyyət prosesində diqqət, yaddaş, məntiqi və strateji düşünmə, qərarvermə, problem həlli, refleksiya və planlaşdırma kimi əqli bacarıqların inkişafı təmin olunur.

Fiziki tərbiyə dərslərində fiziki və əqli bacarıqların vəhdətdə inkişaf etdirilməsi təlim prosesinin məqsədyönlü, sistemli və şagirdyönlü təşkilini, müvafiq metod və vasitələrin seçilməsini tələb edir.

Fiziki tərbiyə dərslərində oyun, yarış, problemli situasiya, əməkdaşlıq və refleksiya əsaslı metodlardan istifadə yeniyetmələrin fiziki fəallığını artırmaqla yanaşı, onların müstəqil düşünmə, qərarvermə və problem həlli bacarıqlarının inkişafına şərait yaradır.

Fiziki və əqli bacarıqların vəhdətdə inkişaf etdirilməsinə yönəlmiş metodikanın tətbiqi yeniyetmələrin dərsə marağının,

fəallığının artmasına imkan verir, motivasiyasının və təlim nəticələrinin yüksəldilməsinə təsir göstərir.

Fiziki tərbiyə dərslərində fiziki və əqli bacarıqların inkişafının səmərəliliyi müəllimin peşəkar hazırlığından, dərsin məzmununun düzgün seçilməsindən, təlim metodlarının məqsəduyğun tətbiqindən və şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasından asılıdır.

Fiziki və əqli bacarıqların vəhdətdə inkişaf etdirilməsi ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə təliminin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə, yeniyetmələrin hərtərəfli inkişafına və onların fəal, müstəqil və yaradıcı şəxsiyyət kimi formalaşdırılmasına xidmət göstərir.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Fiziki tərbiyə dərslərində yeniyetmələrin fiziki bacarıqları ilə əqli bacarıqlarının qarşılıqlı əlaqədə və vəhdətdə inkişaf etdirilməsi problemi pedaqoji baxımdan kompleks şəkildə araşdırılmışdır. Fiziki tərbiyə müəllimləri ilə sorğu əsasında fiziki tərbiyə dərslərində təlim nəticələrinin əldə olunmasının və şagirdlərin əqli bacarıqlarının inkişaf etdirilməsinin mövcud vəziyyəti öyrənilmiş, bu sahədə təkmilləşdirilməyə ehtiyacı olan isitiqamətlər müəyyənləşdirilmişdir. Əldə olunmuş nəticələr əsasında fiziki tərbiyə dərslərində fiziki və əqli bacarıqalrın vəhdətdə inkişaf etdirilməsi və təlim nəticələrinin yüksəldilməsi üzrə elmi-metodik tövsiyələr hazırlanmışdır.

Tədqiqatın nəzəri və praktik əhəmiyyəti. *Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti* budur ki, tədqiqat pedaqogika elmini yeni elmi ideya və müddəalarla zənginləşdirəcəkdir.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti. Tədqiqat V-IX siniflər üzrə fiziki və əqli bacarıqlarının vəhdətdə inkişaf etdirilməsi və bu əsasda təlim nəticələrinin yüksəldilməsi üçün əldə olunmuş nəticə və tövsiyələrdən pedaqoji təcrübədə faydalanma imkanları yaranır. Tədqiqat nəticəsində müəyyənləşdirilmiş pedaqoji şərtlərdən, təklif olunan metod və vasitələrdən, fiziki və əqli fəaliyyətin əlaqələndirlməsinə yönəlmiş tapşırıq və fəaliyyətlərdən ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin daha səmərəli təşkilində faydalanmaq mümkündür.

Dissertasiya işinin aprobasiyası və tətbiqi. Tədqiqatın məzmununu, başlıca elmi ideyalarını və tədqiqatdan alınan nəticələri

özündə əks etdirən 6 məqalə (o cümlədən xülsələndirmə və indeksləşdirmə bazasında olan 2 məqalə xaricdə), eyni zamanda 4 tezis (2-si xaricdə) çap etdirmişdir.

Dissertasiyanın yerinə yetirildiyi təşkilatın adı. Dissertasiya Azərbaycan İdman Akademiyasının Fiziki hazırlıq kafedrasında yerinə yetirilmişdir.

Dissertasiyanın quruluşu və həcmi. Dissertasiya işi giriş, üç fəsil, nəticə və istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ibarətdir. Dissertasiyanın Giriş hissəsi – 8 səhifə və 14845 işarədən, I fəsil – 43 səhifə və 78785 işarədən, II fəsil – 40 səhifə və 77387 işarədən, III fəsil 21 səhifə və 42467 işarədən, nəticə – 2 səhifə və 2160 işarədən, dissertasiyanın ümumi həcmi istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı istisna olmaqla, 122 səhifədən və 210644 işarədən ibarətdir.

TƏDQİQATIN ƏSAS MƏZMUNU

Girişdə problemin aktuallığı əsaslandırılmış, tədqiqatın obyekti, predmeti, məqsəd və vəzifələri, tədqiqat metodları, elmi yeniliyi, nəzəri və praktik əhəmiyyəti, müdafiəyə çıxarılan əsas müddəalar öz əksini tapmışdır.

Dissertaisyanın I fəsli "**Problemin elmi-nəzəri əsasları**" adlanır. Fəsil iki paraqrafdan ibarətdir. Fəslin birinci paraqrafı "***Problemin pedaqoji ədbiyytada qoyuluşu***" adlanır. Paraqrafda göstərilir ki, fiziki və əqli bacarıqların vəhdətdə inkişaf etdirilməsi məsələsi bu və ya digər dərəcədə pedaqoji ədəbiyyatda öz ifadəsini tapmışdır. Problemin ədəbiyyatda qoyuluşu aşağıdakı məzmunda araşdırılmışdır: fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti, əqli tərbiyənin əhəmiyyəti, fiziki və əqli tərbiyənin vəhdət şəklində əhəmiyyəti.

Nizami Gəncəvi əsərlərindəki obrazların fiziki bacarıqlarını; at çapmağını, qılınc çalıb ox və kəmənd atmağını böyük sevgiylə təsvir etmişdir. Şah İsmayıl Xətai həmin bacarıqları gənclər üçün lazım bilirdi. O, "Mehr və Müştəri" əsərində qəhrəmanların qalib gəlməsini onların cəldliyi, səbrli olmaları və hərb elminin sirlərinə yiyələnmələrində görürdü.

A. Bakıxanov, M.F. Axundov tərbiyənin məqsədini kamil insan yetişdirməkdə görür, tərbiyənin yaranmasında fiziki tərbiyənin

roluna yüksək dəyər verirdilər. H. Zərdabi "Gigiyena" əsərində şəxsiyyətin formalaşması və sağlamlığında fiziki tərbiyənin roluna yüksək dəyər verirdi.

Fiziki tərbiyənin mühüm vasitələrindən biri oyunlardır. Oyun uşaqların zehni və fiziki cəhətdən inkişafına, əxlaq və əmək tərbiyəsinə böyük təsir göstərir.

Oyun uşaqlarda kollektivdə, cəmiyyətdə özünü necə aparmaq qaydalarını öyrədir, öz şəxsi mənafeyini ümumi mənafeyə tabe etdirmək bacarığı aşılayır. Oyun eyni zamanda yeniyetmələri iradəli, hünərli olmağa alışdırır, onlara düzgün və müstəqil hərəkət etməyi də öyrədir.

Oyunlar uşaqların dərketmə, qavrama qabiliyyətinin inkişafına kömək göstərir, onları gündəlik əlaqədə olduğu canlılarla daha yaxından tanış edir.

Oyun həm də tərbiyə vasitəsidir. O, nitqin, zehnin təkmilləşməsinə kömək edir, təşəbbüskarlıq, gümrahlıq və çeviklik yaradır.

Milli oyunların vacib xüsusiyyətlərindən biri də odur ki, onların tərkibində müxtəlif fiziki hərəkət növləri vardır. Oyun fiziki inkişafı artırır. İnsan psixologiyasına onun təsiri müsbətdir. Daim dəyişən oyun şəraitində iştirak etmək hərəkətlərin tənzim olunması və onlara nəzarət prosesi şəxsiyyətin formalaşmasında xüsusi rol oynayır. Oyun mərkəzi sinir sisteminin gücünü, mütəhərrikliyi, baş-beyin qabığı və orqanizmin bütün sistemlərinin fəaliyyətini artırır, onların nizamlama funksiyasını təkmilləşdirir. A. Nəbiyevin qənaətincə, "Oyun" sözü türklərin oynmaq söz kökü ilə bağlı yaranmışdır. Türkdilli xalqların içərisində "oy" un ağıl, hikmət mənaları vardır. Ağılı, hiyləni hərəkət vasitəsi ilə ifadə etmək isə oyunların yaranmasında mühüm amil olmuşdur. Məsələn, qaya rəqsləri daxilindəki oyunlara nəzər salsaq, görərik ki, onlar müəyyən fikri, hikməti, kiməsə, bəlkə də qəbilə və ya tayfa başçısına, onun ayrı-ayrı üzvlərinə yetirmək məqsədilə düşünülüb cızılmış rəsmlərdir… rəqslərdən ayrılmış oyunlarda da hərəkət başlıca ünsürdür. Ümumiyyətlə, oyunu hərəkətdən kənar başa düşmək doğru deyildir.

Yeniyetmələrdə ideya-siyasi yetkinliyin yüksəldilməsinə, fiziki və əqli tərbiyənin ahəngdarlığına nail olmaq üçün milli mənlik şüurunun fəallaşdırılmasına ulu babalarımızın ərənlik ənənələrinin

təbliğinə xüsusi ehtiyac vardır. Bu baxımdan klassik ədəbiyyatımız, həmçinin tarixi-mənəvi abidələrimiz çox faydalı mənbələrdir.

Fəslin 2-ci paraqrafı "***Normativ-hüquqi sənədlərdə fiziki tərbiyə fənninin tədrisi qarşısında qoyulan məqsəd və vəzifələr***" adlanır. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyev 30 iyun 2009-cu il tarixində "Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu"nu imzalamışdır. Həmin qanun ölkədə bədən tərbiyəsi və idman sahəsində fəaliyyətinin təşkilati-hüquqi, sosial-iqtisadi əsaslarını və dövlət siyasətinin əsas prinsiplərini müəyyənləşdirdi, bu sahədə yaranan münasibətləri tənzimləyir, hər kəsin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq hüququna təminat verir.

Azərbaycanda fiziki tərbiyənin və idmanın inkişafında böyük tədris mərkəzlərindən biri kimi Azərbaycan İdman Akademiyasını (keçmiş ADBTİA) xüsusi qeyd etmək lazımdır. Akademiya ölkədə bədən tərbiyəsi və idman üzrə mütəxəssislər hazırlayan yeganə ali məktəb olub 70 illik tarixə malikdir. Əsası 1930-cu ildə qoyulmuş Azərbaycan İdman Akademiyasında əvvəlcə 3 illik, sonra isə 4 illik təhsil sistemi mövcud olmuş, 1936-cı ildən Dövlər Bədən Tərbiyəsi İnstitutu kimi fəaliyyətini davam etdirmişdir. II Dünya müharibəsindən sonrakı illərdə institut öz fəaliyyətini daha da genişləndirmişdir: 70 il ərzində akademiyanı 15.000-dən çox ali təhsilli mütəxəssis bitirmişdir. 1998-ci ildə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutunun bazasında Milli Olimpiya Akademiyası yaradılmış, daha sonar Azərbayacan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 23 mart 1999-cu il tarixli 42 nömrəli qərarı ilə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasına çevrilmişdir.

Azərbaycan dövlətinin həyata keçirdiyi ardıcıl idman siyasəti ölkədə idmanın inkişafının yüksək təminatıdır.

Bədən tərbiyəsi 3 mərhələdə formalaşır.

I. Mədəni fəaliyyət istiqamətində. Buna şəxsiyyətin ümumi inkişafını, hərəki bacarıq və vərdişləri inkişaf etdirmək məqsədilə bilavasitə pedaqoji proses zamanı hərtərəfli fəaliyyət daxildir.

II. Mədəni texniki istiqamətdə. Buna bədən tərbiyəsinin inkişafı üçün bəşəriyyətin həmin istiqamətli dəyərlərinə mənəvi sərvətlər, o cümlədən bədən tərbiyəsi və idman sahəsində kino

əsərləri, müxtəlif texniki idman qurğuları və idman növlərinin yaradılması, inkişafı daxildir.

III. Bədən tərbiyəsi və idmanla əldə edilən nəticələr istiqamətində. Buna müxtəlif dərəcəli yarışlar, o cümlədən, Olimpiya, Dünya və Avropa çempionatlarına hazırlıq, qazanılan medallar və rekordlar, iştirakçıların miqdarı, əldə olunan sərvətlərdən istifadə daxildir.

Fiziki tərbiyə insanın fiziki keyfiyyətlərinin inkişafına, orqanizmin forma və funksiyasının təkmilləşməsinə, əmək fəaliyyətinə və Vətənin müdafiəsinə hazırlanmasına, onları hərəkət bacarığı, vərdişlər və xüsusi biliklərlə silahlandırmağa, sağlam, şən və mənəvi cəhətcə möhkəm insanlar hazırlığına yönəldilmiş pedaqoji prosesdir.

"Vətənin müdafiəsinə hazıram" kompleksi ölkəmizin fiziki tərbiyə sisteminin əsasında dayanır, və fiziki tərbiyə məsələlərinin həllinə yardım göstərir. Sağlamlığı möhkəmlətməyin təmin edilməsi, hərtərəfli fiziki inkişaf və Vətəni müdafiəyə hazırlıq bu məsələlər sırasındadır. Respublikada fiziki tərbiyə sisteminin məqsədi fiziki cəhətdən hərtərəfli inkişaf etmiş, sağlam, şən və yüksək əmək məhsuldarlığına və Vətəni müdafiəyə hazır olan, çətinliklərdən qorxmayan fəal cəmiyyət qurucuları yetişdirməkdən ibarətdir.

Fiziki tərbiyə zamanı aşağıdakı vəzifələr yerinə yetirilir.

- yeniyetmələrin orqanizminin düzgün inkişafına, bədənin möhkəmlənməsinə kömək edir;

- şagirdlərdə təbii mütəhərrik vərdiş və bacarıqların formalaşmasına və təkmilləşməsinə imkan verir, onlara yeni mütəhərrik hərəkət növləri ilə əlaqədar biliklər öyrədir;

- yüksək mənəvi keyfiyyətlərə yiyələnmiş dözümlü, iradəli, intizamlı, cəsur, mərd, təşəbbüskar gənc nəsil tərbiyələndirir;

- onlarda qüvvə, çeviklik, cəldlik kimi başlıca mütəhərrik keyfiyyətlərin inkişafına yardım göstərir;

Fiziki tərbiyənin vəzifələri məşğul olanların yaşından, fiziki hazırlıq səviyyəsindən, peşəsindən, sağlamlıq vəziyyətindən və s. asılı olaraq həyata keçirilir.

Fiziki tərbiyə vəzifələrinin böyük hissəsi dərslərdə həyata keçirilir. Həmin dərslərin hər biri bütöv bir zəncirin müxətlif həlqələrini təşkil edir. Onlar ümumi vəzifələrin həllinə imkan yaradır. Eyni zamanda hər bir dərs müəyyən xüsusi vəzifəni həll edir.

Dərsin qarşısında aşağıdakı vəzifələr qoyulur:

1) yeni materialın öyrədilməsi;

2) təkmilləşmə, əvvəl keçilənlərin təkrarı;

3) fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və mənvi-iradi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi.

Bu vəzifələrdən birincisi, yaxud ikincisi olmaya bilər. Üçüncüsü isə, mütləq birinci, yaxud ikinci vəzifə ilə əlaqələndirilməlidir.

Ölkəmizdə gənclərin bədən tərbiyəsinə kütləvi şəkildə cəlb olunmasında məqsəd fiziki cəhətdən hərtərəfli inkişaf etmiş, sağlam, şən və Vətənin müdafiəsinə hazır olan, çətinliklərdən qorxmayan fəal cəmiyyət quruculari yetişdirməkdir.

Müstəqil Azərbaycan Respublikasının gənc vətəndaşları həmin məqsədlərə məhz fiziki tərbiyə nəticəsində nail olurlar. Şübhəsiz ki, bu məqsədə çatmaqdan ötrü şəraitə uyğun konkret vəzifələr müəyyənləşdirilməlidir. Həmin vəzifələr aşağıdakılardan ibarətdir.

a) fiziki qabiliyyətlərin hərtərəfli kamilliyinə, sağlamlığın möhkəmliyinə, ömrün uzadılmasına yönəldilmiş orqanizmin forma və funksiyasının ahəngdar inkişafı;

b) yeniyetmələrin fiziki cəhətdən normal inkişafını təmin etmək, onlarda güc, davamlılıq, çeviklik və hərəkət cəldliyini tərbiyələndirmək;

c) gənclərə zəruri biliklər vermək; onlara həm ümumi-təbii hərəkətlər (yerimək, qaçmaq, alət tullamaq və s.), həm də xüsusi bədən tərbiyəsi hərəkətləri aşılamaq (idmanın müxtəlif növləri, hərəkətli oyunlar, xüsusi gimnastika hərəkətləri);

ç) həyat üçün zəruri olan hərəkət bacarığının, vərdişlərin və xüsusi biliklərin təşəkkülü;

d) idmançılarda milli vətənpərvərlik, mərdlik, iradə, təşəbbüskarlıq, cəsurluq, qətiyyət kimi mənəvi və iradi keyfiyyətlər tərbiyələndirmək.

Bu vəzifələr bir-biri ilə sıx əlaqədardır. Bədən tərbiyəsi işi düzgün qurulduqda bunların hamısı birlikdə həll edilir.

Fiziki tərbiyə üzrə təhsil proqramı nəticəyönlü xarakterə malikdir. Bu sənəddə məzmun materialları bacarıqlar və dəyərlər formasında öz ifadəsini tapmışdır. Sənəddə fiziki tərbiyənin təlimi

zamanı şagirdlərin idraki, mənəvi-iradi, hərəki, psixomotor fəaliyyətləri diqqətə alınmışdır.

Yeniyetmələrin fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam olması, ahəngdar böyüməsi prosesində fiziki tərbiyə və idman əsas vasitə olmaqla bərabər, gözəllik, zövq və sevinc mənbəyidir. Bütün bu vasitələrdən faydalanmaq imkanının reallaşmasında əsas vəzifə, məhz həmin sahənin aparıcı simalarından məşqçi və müəllimlərin üzərinə düşür.

II fəsil "**Fiziki və əqli bacarıqların vəhdətdə inkişaf etdirilməsi fiziki tərbiyə dərslərinin məqsədi kimi**" adlanır. Bu fəsil 3 paraqrafdan ibarətdir. Fəslin 1-ci paraqrafı "***Fiziki bacarıqlar və onların formalaşdırılması yolları***" adlanır. İnsanların hərəki imkanlarını səciyyələndirmək üçün "fiziki bacarıq" və "fiziki keyfiyyət" terminlərinə müraciət edilir. Bu anlayışların bir-birinə oxşarlığı varsa da onları eyniləşdirmək olmaz. Ədəbiyyatların təhlilindən görünür ki, həmin anlayışların məzmununda ziddiyətli və əlaqəli mövqelər var. Fiziki bacarıqlar orqanizmin funksional sistemlərinin iş bacarığının təzahür forması və hərəki fəaliyyətdə iştirakı kimi izah edilir (Q.Q.Natalov, 1976), digər halda həyatda faydalanmaq üçün insana xas olan imkanlar, xüsusən o hərəki fəaliyyətlər ki, onların əsasını fiziki keyfiyyətlər təşkil edir. (L.P. Matveev, 1991), üçüncü halda bacarıqları anadangəlmə olur, orqanizmin psixo-fizioloji və morfoloji xüsusiyyətlərinə əsaslanır (E.P. İlin, B.V. Evstafyev, 1987).

Fiziki bacarıq-insanın morfoloji və psixofizioloji potensial imkanlarından kompleks faydalanaraq, əzələ fəaliyyətinin hər hansı bir tələbinə cavab verib, fiziki hərəkətin səmərəli icrasını təmin edir.

Fiziki keyfiyyətlər insanın fiziki qabiliyyətləri ilə əlaqədar olub, müxtəlif hərəkətlərdə onun xüsusiyyətlərinin müəyyənləşdirilməsini nəzərdə tutur. Fiziki bacarıqların inkişafına bir tərəfdən mühit amilləri (sosial-məişət şəraiti, iqlim və ərazi şəraiti, məşq yerinin maddi təchizatı, təlim metodikası və s.), digər tərəfdən irsi amillər (hərəki istedad) təsir edir. İnsan orqanizminin fiziki bacarıqlarının irsi keyfiyyətləri anatomik, fizioloji və psixoloji xüsusiyyətlərdə özünü göstərir.

Fiziki bacarıqların özünəməxsus qanauyğunluqları vardır:

1) hərəkət-fiziki bacarıqların inkişafında aparıcı amildir;

2) fiziki bacarıqların inkişafının hərəki fəaliyyət rejimindən asılılığı;

3) fiziki bacarıqların inkişafının mərhələliyi;

4) fiziki bacarıqların inkişafının qeyri-müntəzəmliyi və heteroxronluğu (fərqli zamanlıq);

5) fiziki bacarıqların inkişaf göstəricilərinin ilkin vəziyyətə qayıdışı;

6) fiziki bacarıqların köçürülməsi;

7) hərəki bacarıq və fiziki bacarıqların birliyi və əlaqəsi.

Fiziki bacarıqların formalaşmasında irsi və mühit amilləri böyük rol oynayır. Eyni şəraitdə olduqda, insanın psixo-fizioloji təbiətinin təkmilləşməsinə istiqamətlənmiş fiziki bacarıqların inkişafında, hərəki fəallıq həlledici rol oynayır. Məhz bu səbəbdən fiziki hərəkətlərlə məşğul olanların orqan və sistemlərinin morfoloji və funksional göstəriciləri digər insanlardan daha yüksəkdir. Fiziki bacarıqların inkişafı yalnız hərəki fəaliyyət prosesində təzahür etmir, eyni zamanda onların müəyyən rejimdə yerinə yetirilməsini tələbata çevirir. Bu rejim müəyyən fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi zamanı və bir məşq və ya məşq sistemi əsnasında istirahət intervallarının işlə və işin istirahətlə əvəz edilmə qaydasının icrası üzərində qurulur.

Fiziki bacarıqların inkişaf göstəricilərinin dinamikasında hetexoronluq izlənilir. Xüsusi tədqiqatlar və təcrübədən görünür ki, insanın müəyyən yaş dövründə bacarıqların inkişafına təsir göstərmək üçün əlverişli imkanlar yaranır. Bu dövrlər həssas və ya böhran adlanır və orqanizmin inkişafında xüsusi rol oynayır. Tədqiqatlardan görünür ki, ayrı-ayrı bacarıqların fiziki tərbiyə baxımından istiqamətləndirilməsi ən yüksək səmərəyə, onların coşqun təbii inkişaf dövründə nail olunur. Digər yaş dövründə, həmin qabiliyyətə pedaqoji təsirin səmərəliliyi ya neytral ya da mənfi ola bilər. Bunları nəzərə alaraq, qeyd edək ki, konkret fiziki bacarıqların təkmilləşməsi zamanı, ən vacibi əlverişli yaş dövrünün düzgün təyinidir.

Hər yaş həddinin öz sensetiv dövrü var. Oğlanlar və qızlar üçün bu dövrlərin yaş həddi fərqlənir. Əsasən qızlar oğlanları 1-2 il geridə qoyurlar.

Fəaliyyət zamanı fiziki bacarıqlar hərəki bacarıq və vərdişlərlə əlaqəli olub, birlik təşkil edir. İnsanların hərəki bacarıq və vərdişlərdən hansı səviyyədə faydalanmaları bilavasitə fiziki bacarıqların inkişafından asılıdır.

Fiziki bacarıqlar yeniyetmələrə mənəvi qüvvə, nikbinlik, həyat eşqi bəxş edən böyük əyləncə mənbəyidir. Bu cəhətdən erkən yaşlardan idmanla məşğul olmaq yeniyetmələrin sağlam həyat tərzinin formalaşmasını sürətləndirir. Xüsusilə uşaq və yeniyetmələrin mənəvi və estetik tərbiyəsinin düzgün formalaşdırılması onların əxlaqına, davranışına, kollektivdə və cəmiyyətdə fəal mövqe tutmasına müsbət təsir edir. İdman onların həyat yolunu arzuolunmaz istiqamətlərə deyil, sağlam həyat tərzinə, mədəniyyətə, incəsənətə yönəldir, intellektual səviyyəsinin yüksəlməsinə imkan verir.

II fəslin 2-ci paraqrafı "***Əqli bacarıqların formalaşdırılması müasir fiziki tərbiyə dərslərinin məqsədi kimi***" adlanır. Əqli tərbiyə dedikdə, bilik, intellektual bacarıq və vərdişlər sisteminə yiyələnməyi, təfəkkürü və əqli keyfiyyətləri inkişaf etdirməyi, idrak motivlərini formalaşdırmağı nəzərdə tutulur.

Əqli keyfiyyətlər bütün yeniyetmələrdə eyni dərəcədə inkişaf etməmişdir. Odur ki, müxtəlif təlim şəraitində, yaxud təcrübələr yolu ilə şagirdlərdə əqli keyfiyyətlərin tədqiqi böyük əhəmiyyətə malikdir. Əqli keyfiyyətlər bəzən təfəkkür və ya fikri fəaliyyət sahəsində fərdi fərqlər də adlandırılır. Başqa sözlə, ağıl, təfəkkür, fikri fəaliyyət sahəsində fərdi fərqlər öz ifadəsini əqli keyfiyyətlərdə tapır.

İntellektual bacarıqlar çoxsaylıdır. N.A. Mençinskayanın bu sahədəki araşdırmalarını nəzərə alaraq, intellektual bacarıqları aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq mümkündür:

1) ümumi intellektual bacarıqlar (planlaşdırma, kitabla iş, özünə nəzarət);

2) psixi fəaliyyətin təşkili üçün zəruri olan intellektual bacarıqlar (mətndə əsas fikri ayırd etmək, mətni mənasına görə hissələrə bölmək, hadisələri tutuşdurmaq və s.);

3) xüsusi intellektual bacarıqlar (onlar bu və ya digər fənnin xüsusiyyətlərini özündə birləşdirir, məsələn, qrafik bacarıqlar).

İ.Untun intellektual bacarıqların təsnifatını aşağıdakı kimi qruplaşdırırdı:

1. Tədris materialının qavranılması ilə bağlı bacarıqlar (oxu, müşahidə, dinləmək bacarığı).

2. Tədris materialı ilə məntiqi əməliyyat aparmaq bacarığı (mühüm olanın aid edilməsi, nəticə çıxarmaq bacarığı və s.).

3. Yaradıcılıq bacarıqları (kompozisiya qurmaq bacarığı və s.)

Beyin insanı idarə edən əsas hissələrdən biridir. Zəka insan beyninin məhsuludur.

Əqli bacarıqlara malik insanlar öz rəqibləri qarşısında güclü silaha malikdir. O, əleyhinə olan hər şeyi vaxtında görür, əks hücum hazırlayır.

Əqli tərbiyə məktəbliləri təkcə xüsusi biliklərlə, bacarıqlarla və vərdişlərlə silahlandırmaqla bitmir. O həm də intellektual keyfiyyətləri, diqqəti və yaddaşı inkişaf etdirməkdə, habelə dərk fəallığını artırmaqda mühüm rol oynayır.

Əqli bacarıqların digər üstün cəhəti ünsiyyət bacarıqlarının inkişafıdır.

İnsan idmanın müxtəlif növləri ilə məşğul olmaqla öz iradəsinin möhkəmliyini artıra, özündə mətanətliliyi və inadkarlığı, çətinliyi aradan qaldırmaq bacarığını və başqa keyfiyyətləri inkişaf etdirə bilər.

II fəslin 3-cü paraqrafı "***Fiziki tərbiyə dərslərində fiziki və əqli bacarıqların vəhdətdə inkişaf etdirilməsi***" adlanır. Ulu Öndər Heydər Əliyev 1993-cü il sentyabrın 22-də ölkə gəncləri ilə görüşündə demişdir: "Dünya təcrübəsi, tarix əsrlər boyu göstərmişdir ki, mənəvi, əqli və fiziki sağlamlıq xalqın ümumi sağlamlığı, millətin bu günü və gələcəyidir". Məhz Ümummilli Liderimizin bu fikrini əsas tutaraq uşaqları kiçik yaşlarından düzgün tərbiyələndirmək, onların əqli və fiziki imkanlarını, bacarıqlarını yüksək səviyyədə inkişaf etdirmək, gələcəkdə vətənə, xalqa layiq övladlar kimi yetişdirmək əsas vəzifələrdən biridir. Hazırda uşaqların, yeniyetmələrin və gənclərin fiziki və əqli bacarıqlarının inkişaf etdirilməsində hər ikisinin qarşılıqlı əlaqəsinə böyük ehtiyac vardır.

Nizami Gəncəvi "bədənin əsasını möhkəm olması"na görə "əldə qələmin düzgün işləməsi"ni göstərmiş, fiziki cəhətdən

möhkəm və sağlam adamların "haldəyişməz", "həvəsi yerində", "damağı çağ" olar demişdir. Dahi şair fiziki möhkəmliyi saf idrakla qoşa görür. Şər qüvvələrə qalib gəlməkdə onların vahidliyini təsdiqləyir. Nizami fiziki tərbiyəyə dərin fəlsəfi, tibbi məna verir, sağlam bədəndə sağlam ruh olduğunu bildirir.

Böyük Nizaminin müdrik kəlamlarından aydın göründüyü kimi, insanın bədəncə sağlam olması onun həyatı uğurlarının başlıca şərtidir. Sağlamlığın əldə edilməsində isə fiziki hərəkətlər və müxtəlif növ xalq oyunları xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Tədqiqatçılar uşaqların fiziki və əqli bacarıqlarının inkişafında qədim tarixə malik xalq oyunlarının rolunu da yüksək qiymətləndirirlər. Belə oyunlar uşaqlarda xalqın etnoqrafiyasına, adət-ənənələrinə, milli-mənəvi dəyərlərə hörmət hissini formalaşdırır. Pedaqoqlar mütəhərrik oyun növləri ilə yanaşı, düşüncə tələb edən intellektual oyunların rolunu da yüksək qiymətləndirirlər.

Fiziki tərbiyə müəllimləri hərəkətli oyunlar vasitəsilə uşaqlara yeriş, yürüş, hoppanma, dırmanma, tullanma və s. idman hərəkətlərini sistemli şəkildə öyrədirlər. Mütəhərrik oyunlar onların hərtərəfli inkişafına, yəni həm fiziki, həm də əqli inkişafına yaxşı təsir göstərir, onlarda şən əhval-ruhiyyə yaradır. Mütəhərrik oyunlar zamanı uşaqlardan fəallıq, fərasətlilik, çeviklik kimi fiziki keyfiyyətlər tələb edilir. Bu oyunlar, həmçinin onlarda cəsarətlilik, qətilik, yoldaşlıq, kollektivlik, tez və doğru qərar vermə, düzgün düşünmə kimi keyfiyyətləri aşılayır. Uşaqlar bu oyunların köməyilə idmanda ilk addımlarını atır, ilk qələbənin sevincini yaşayırlar. Mütəhərrik oyunlar uşaqların ətraf mühit haqqında təsəvvürlərini genişləndirir və möhkəmləndirir, yaddaşını, müşahidəçilik, məqsədyönlülük, inadkarlıq, cəldlik, iradə, intizam, kollektivçilik və yoldaşlıq, məsuliyyət hissi kimi keyfiyyətlər tərbiyələndirir və onları təmkinliyə öyrədir. Uşaqlarda belə oyunlar zamanı sinir sisteminin mütəhərrikliyi yaranır, öz hərəkətlərini sərbəst idarə etmək bacarığı, soyuqqanlılıq formalaşır.

Yeniyetmələr digər fənləri yaxşı oxumaq üçün sağlamlıqları qayğısına qalmalı, bunun üçün də oyunla məşğul olmalıdır. Oyun uşaqlara həm də iradəlilik, mətnlik, cəsarət, vəzətənpərvərlik, kollektivçilik və s. keyfiyyətlər aşılayır.

Oyunların çoxu texnika, təbiət, coğrafiya, astronomiya və hətta riyaziyyatla da əlaqədardır. Belə oyunlar yeniyetmələri yeni-yeni biliklərlə silahlandırır, onları elmi cəhətdən məlumatlandırır. Savadlı insan hər şeyi ağlının süzgəcindən keçirib icra edir. Azərbaycan gəncliyi bütöv dövrlərdə savadı, fəhmi, istedadı ilə seçilib. Hələ qədim zamanlarda məntiqə söykənən bilik, bilməcə yarışları keçirilib. Ağıllı gənclər öz biliyinə və hissiyyatına arxalanaraq ən çətin suallara cavab tapıblar. Ümumiyyətlə, müdriklərimizdən gənclərimiz çox şey öyrənib. Azərbaycan nağılı və dastanlarında bilikli uşaq və gənclərin obrazları parlaq boyalarla əks etdirilib. Saysız-hesabsız rəvayətlər var ki, orada bilikli uşaqların istedad və qabiliyyətindən söhbət açılır. Həmin uşaqlar, gənclər yaşıdları arasında fəhminə görə seçilib fərqlənirlər. Bu gənclər öz bilikləri ilə hətta hökmdarları mat-məətəl qoyub. Elm və texnika inkişaf etdikcə gənclərin bilik və bacarığını təkmilləşdirən meyllər də meydana çıxıb. Bilirik ki, uzun illərdir KİV-lər də gənclərin intellektual səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün bilik yarışları, intellekt oyunları keçirir. Yeniyetmə və gənclərin intellekt oyunlarına cəlb edilməsi çox faydalıdır.

Dissertasiyanın III fəsli **"Fiziki tərbiyə dərslərində təlim nəticələrinin yüksəldilməsi yolları"** adlanır.

Fəslin birinci paraqrafı "***Təlim nəticələri dərsin keyfiyyət ölçüsü kimi***" adlanır. Fiziki tərbiyə üzrə təlimin nəticəsinin təhlili, şagird və müəllim fəaliyyətinin səmərəliliyini təmin edən meyarların seçilməsi və tətbiqinə sərf olunan vaxtın dəqiqliyi tədrisdə stimul yaradan üsullardandır. Həmin təhlilə təlim prosesində yekun nəticənin aşkara çıxarılması (ümumi təhsil nəticələrinə nail olma, tərbiyələnmə və inkişaf), müəllim və şagirdlərin fəaliyyətinin tənzimlənməsi, təlimata uyğun tədrisə vaxt sərf etmənin, fəaliyyətləri tənzimləyən və fəallığı yüksəldən real imkanların nəzərdən keçirilməsi və açıqlanması tədrisin optimal təşkili üsullarındandır. Təhsil prosesinin ikitərəfli xarakterə malik olması, yəni təhsilalma (öyrənmə), fəaliyyətləri tənzimləyən və fəallığı yüksəldən, təlim prosesini surətləndirən, onun keyfiyyətini artıran üsullarla əlaqəsinə imkan verir. Lakin şagirdlərin özünü təşkiletmə fəaliyyəti olmadan həmin üsulların faydalılığını düşünmək inandırıcı görünmür.

Bu istiqamətdə aparılan bütün tədqiqatlar ümumi intellekt səviyyəsi ilə təlim davamiyyəti arasında müsbət korrelyasiyanın olduğunu təsdiqləmişdir. Bəzən korrelyasiya göstəricisinin aşağı düşməsi tədqiqatçılara ümumi intellektin təlim uğurunu şərtləndirdiyini birmənalı şəkildə söyləməyə imkan vermirdi. Korrelyasiya göstəricisinin aşağı olmasına səbəb kimi: a) təlim uğurunun meyarı kimi qiymətləndirmənin qeyri-relevantlığı, b) test materialı ilə tədris proqramlarının məzmununun uyğunsuzluğu və s. göstərilirdi. Tədqiqat nəticələrinin təhlilindən görünür ki, ümumi intellekt səviyyəsi ilə təlim uğuru arasındakı əlaqə xətti asılılıqla deyil, daha mürəkkəb formadadır. Məsələn, ümumi inrtellekti yüksək olan yeniyetmələrin intellekt səviyyələri ilə təlim uğuru göstəricilərinin korrelyasiyası müsbət olsa da, kifayət qədər dinamik deyil.

Təlimdə məktəblinin materialı hər zaman şüurlu şəkildə anlaması, müstəqillik göstərməsi və fəal olması üçün şərait yaratmaq müəllimin əsas vəzifəsidir. Təlim prosesində müəllimin özü də fəal olmalı, şagirdləri müqayisələr, təhlillər aparmağa, səbəb-nəticə əlaqələrini axtarmağa cəlb etməli, onları fəallaşdırmalı və nəticədə biliklərin şüurlu öyrənilməsinə nail olmalıdır.

Dərsin səmərəsi müəllimin dərs zamanı çox öyrətməsindən deyil, şagirdləri öyrənmək üçün fəallaşdıra bilmək məharətindən asılıdır.

Problemin həllinə tam pedaqoji cəhətdən yanaşdıqda belə nəticəyə gəlirik ki, təlim prosesi şagirdlərin, o cümlədən yeniyetmələrin idrak fəallığı şəraitində aparıldıqda, təhsilalanların öyrənmə fəaliyyəti yüksəlir, onların idrak maraqları inkişaf edir. Yəni şagidlər təlim prosesində daha aktiv olur, hadisələrin təsviri ilə kifayətlənmir, hadisələr arasında səbəb-nəticə əlaqələrini anlamağa çalışırlar. İdrak marağı olan şagirdlər, adətən daha sərbəst, daha inmala işləyirlər və nəzəri məsələlərdə tam müstəqil fəaliyyətə can atırlar.

Yeniyetmələrin idrak maraqlarının inkişafı onların öyrənmədə fəallıq və müstəqillik dərəcəsi ilə şərtlənir. Yəni dərs zamanı şagirdlərini fəallıq göstərməyə və müstəqil işləməyə öyrədən müəllim özü çox danışan və çox işləyən, məktəbliləri isə çalışdırmayan müəllimə nisbətən daha çox müvəffəqiyyət əldə edər.

Yeniyetmələri maraqlandırmaq üçün təlim materialının bütün imkanlarından faydalanmaq:

- problem situasiyaların yaradılması;
- müstəqil təfəkküründən inkişafı;
- təlim prosesində və təlimdənkənar vaxtlarda şagirdlərin əməkdaşlığını təşkil etmək;
- sinifdə pozitiv münasibətlər qurmaq;
- şagirdlərin uğurlarına maraq və səmimiyyət göstərmək
- məqsədin qoyuluşu.

Beləliklə, müasir təhsil konsepsiyasında dərsin səmərəliliyi və keyfiyyəti təlim materialının həcmi ilə deyil, dərs prosesində əldə olunan təlim nəticələri ilə ölçülür. Fiziki tərbiyə fənni üzrə təlim nəticələri yeniyetmələrin motor bacarıqlarının inkişafını, fiziki keyfiyyətlərin yüksəldilməsini və fəal yaşam vərdişlərinin formalaşmasını nəzərdə tutur.

Təlim nəticələrinin dərsin keyfiyyət ölçüsü kimi rolunu, müəllimlərin planlaşdırma və qiymətləndirmə yanaşmalarını müəyyənləşdirmək məqsədilə sorğu keçirilmişdir. Sorğuda V, VI, VII, VIII və IX siniflər üzrə əldə edilmiş nəticələrin müqayisəsi təlim nəticələrinin yaş və inkişaf xüsusiyyətlərindən asılı olaraq fərqləndiyini müəyyənləşdirməyə imkan verir. Yeniyetmələrin fiziki hazırlığı, hərəkət fəallığı, koordinasiya və çeviklik kimi fiziki bacarıqları ilə yanaşı, diqqət, yaddaş, məntiqi təfəkkür, operativ qərarvermə və verilmiş tapşırığın mahiyyətini düzgün anlama kimi əqli bacarıqları da dərsdə əldə olunan nəticələrin formalaşmasına təsir göstərir.

Beləliklə, 46 müəllimin iştirakı ilə aparılmış sorğunun nəticələrinə əsasən, V-IX siniflərdə təlim nəticələrinin dərsin keyfiyyətinin qiymətləndirilməsində mühüm ölçü olduğu qənaətinə gəlmək mümkündür. Təlim nəticələrinin yüksəlməsi dərsin məqsəd, məzmun, metod və vasitələrinin düzgün seçilməsinin, eyni zamanda yeniyetmələrin fiziki və əqli bacarıqlarının vəhdətdə inkişaf etdirilməsinin göstəricisi kimi qiymətləndirilə bilər. Buna görə də fiziki tərbiyə dərsinin keyfiyyətinin müəyyənləşdirilməsində təlim nəticələrinin yalnız yekun göstərici deyil, həm də tədris prosesinin səmərəliliyini əks etdirən əsas pedaqoji meyarlardan biri kimi qəbul edilməsi məqsədəuyğundur

III fəslin ikinci paraqrafı "***Fiziki tərbiyə dərslərində təlim nəticələrinin fiziki və əqli bacarıqlardan asılılığının müəyyən edilməsi***" adlanır.

5-ci sinifdən başlayaraq oğlanlar və qızlar üçün oyunları ayrı-ayrılıqda seçmək lazımdır. Qızlar üçün oyunları seçərkən son dərəcə ehtiyatlı olmaq məsləhətdir. Oyunun tempi, davamiyyəti azaldılmalı, içi doldurulmuş topların çəkisi nisbətən az olmalı, oyunlara ritmik hərəkətlər və rəqs ünsürləri daxil edilməlidir.

11-15 yaşlı oğlan və qızlarda anatomik-fizioloji inkişafın xüsusiyyətləri nəzərə alınaraq onlar üçün tərkibinə qüvvə davamlılıq hərəkətləri, habelə döş qəfəsinin inkişafını sürətləndirən hərəkətlər daxil olunan oyunlar seçmək lazımdır. Bu məqsədə müxtəlif məsafələrə qaçış və tullanmalarla keçilən oyunlar xidmət edə bilər.

15-18 yaşlı qızlarda boy artımı yavaşıyır. Skeletin sümümkləşməsi, əzələ qüvvəsinin artması əsas etibarı ilə tamamlanır, tənəffüs orqanlarının işini yaxşılaşdırmaq məqsədilə davamlılığın inkişafı üçün şərait yaradılır, mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyəti yaxşılaşır. Oğlanlarda olduğu kimi qızlarda da yoldaşlıq hissi qüvvətlənir, onlar müxtəlif oyunlar vasitəsilə elastikliyə və gözəlliyə cəhd edirlər.

15-16 yaşlı oğlanlarda boyatmanın ləngiməsi, bədəninin eninə böyüməsi və əzələ həcminin artması müşahidə olunur. Bu, onlarda gücün və cəldliyin artması, hərəkətlərin uyğunluğu ilə nəzərə çarpır.

15-18 yaşlı yeniyetmələr sürəti və məsafəni tədricən artırmaqla aparılan bədən tərbiyəsi dərslərinə ehtiyatla yanaşmalıdırlar. Bu yaş qrupu ilə aparılan bədən tərbiyəsi dərslərində mütəhərrik oyunlar əvvəlki siniflərə nisbətən az tətbiq olunmalıdır. Mütəhərrik oyunlar əsas etibarı ilə köməkçi rolunu oynayır (məşq oyunları, bədəni qızışdırmaq üçün oyunlar, tənəffüslər arasında fəal istirahət etmək üçün verilən oyunlar). Burada qaçış, tullanma, atma və müxtəlif estafetlər daxil edilən oyunlardan, habelə topdan və mübarizəli oyunlardan faydalanılır.

Tədris prosesində yeniyetmələrin fəallığı onların fənnə, müəlimə, bütövlükdə təlim prosesinə marağı ilə şərtlənir. Maraqlar, əslində dərin daxili proseslərlə, xüsusilə meyllərlə bağlı olan amildir. Ona görə də L.S. Vıqotski idrak maraqlarının yaranmasını

“instinktlərin təzahürü” adlandırır. “Maraqlar uşaqların həyatında universal əhəmiyyətə malikdir. Torndayk deyir ki, biz etdiyimiz hər şeyi, hətta ən maraqlıları maraqlandığımız üçün edirik…. Beləliklə, maraqlar, sanki uşaq davranışının təbii mühərrikidir. O, intensiv cəhdetmənin etibarlı ifadəsidir və onu göstərir ki, uşağın fəaliyyəti orqanik tələbatlarla uyğun gəlir”

İdrak fəallığı, adətən yaradıcı prosesdir. “Bir çox tanınmış adamların tərcümeyi-halında ümumi mövzu budur ki, onlar hətta erkən uşaqlıq dövründə öz ideyalarını inkişaf etdiriblər, biliklərə yiyələniblər. Öz fikirlərini konkret istiqamətə yönəltməyi sınaqdan keçiriblər”. Yeniyetmələrin oxumaq, təhsil almaq səyləri, idrak maraqları bu amillərlə stimullaşdırılır:

- tədris prosesində sistemli qaydada inkişaf;
- əşyavi-məntiqi materialların, nəzəri və praktik təfəkkürün əlaqəsi;
- şəxsi-sosial və şəxsi-psixoloji komponentlərin ahəngdarlığının yaradılması.

Tədqiqat çərçivəsində V-IX siniflərdə təlim nəticələrinin yeniyetmələrin əqli və fiziki bacarıqlarından asılılığının müəyyənləşdirilməsi məqsədilə 46 müəllim arasında sorğu keçirilmişdir. Sorğunun əsas məqsədi müəllimlərin pedaqoji müşahidə və təcrübələrinə əsaslanaraq şagirdlərin fiziki və əqli bacarıqlarının inkişaf səviyyəsi ilə onların təlim nəticələri arasındakı qarşılıqlı əlaqəni müəyyənləşdirməkdən ibarət olmuşdur. Sorğunun nəticələrinin ümumiləşdirilməsindən görünür ki, müəllimlərin əksəriyyəti yeniyetmələrin fiziki fəallığı və fiziki bacarıqlarının inkişafı ilə onların əqli fəaliyyəti və təlim nəticələri arasında müəyyən əlaqənin olduğu qeyd edilmişdir. Müəllimlərin fikrincə, fiziki cəhətdən fəal yeniyetmələrdə diqqətin davamlılığı, çevik düşünmə, tapşırıqların yerinə yetirilməsində fəalalıq, operativ qərarvermə və dərs prosesində iştirak səviyyəsi daha yüksək müşahidə olunur.

Beləliklə, tədqiqat zamanı 200, 78, 337, 137 və 92 nömərli ümumtəhsil müəssisələrinin V-IX siniflərində dərs keçən ümumi 46 nəfər fiziki tərbiyə müəllimi arasında aparılmış sorğunun kəmiyyət və faiz göstəriciləri aşağıdakı kimi idi.

Təlim nəticələrinin yüksəlməsinə təsir göstərən əsas amillər:

- Müəllimin motivasiya üsulları: 43,5% (20 müəllim)
- Tədris proqramının məzmunu: 34,8 % (16 müəllim)
- Şagirdlərin marağı (əqli/idraki amil): 21,7 % (10 müəllim)

Müəllimlərin 84,8%-i göstərmişdir ki, dərsin sonunda əqli qavrama praktiki fiziki fəaliyyətlə birləşdikdə dərsin keyfiyyət ölçüsü sayılan təlim nəticələrinə yüksək səviyyədə nail olunur.

Fiziki tərbiyə dərslərində fiziki və əqli bacarıqların vəhdətdə inkişaf etdirilməsi sahəsində bir sıra önəmli **nəticələr** alınmışdır. Onların bəzilərini diqqətə çatdıraq:

1. Yeniyetmələrin hərtərəfli formalaşmasında fiziki və əqli bacarıqların vəhdətdə inkişaf etdirilməsi müstəsna əhəmiyyət daşıyır. Məhz bu iki amilin qarşılıqlı əlaqəsi təlim prosesinin optimallaşdırılmasına, şagirdlərin idrak fəallığının yüksəldilməsinə, dərketmə, qavrama, təhlil etmə və qərar qəbuletmə kimi koqnitiv keyfiyyətlərin formalaşmasına imkan verir.

2. Uşaqlarda fiziki və əqli inkişafın vəhdətinə nail olmaq işinə lap erkən yaşlardan başlamaq lazımdır. Bu sahədə ailənin, valideynlərin və ailənin yaşlı üzvlərinin rolu müstəsna dərəcədə böyükdür; uşaqların fiziki inkişafının və sağlam düşüncəsinin ilk rüşeymləri məhz ailədə qoyulur.

3. Fiziki tərbiyə müəllimi öz fəaliyyətində uğurlar qazanmaq üçün fiziki və əqli bacarıqların vəhdətdə inkişaf etdirilməsinin mahiyyətini, məzmununu və vəzifələrini, problemin pedaqoji və psixoloji əsaslarını, həyata keçirilməsinin səmərəli təşkili yollarını və formalarını yaxşı bilməli, yeniyetməni pedaqoji prosesin bərabərhüquqlu üzvü kimi qəbul etməlidir. Başqa sözlə, şagirdi pedaqoji prosesin təkcə obyekti kimi deyil, həm də subyekti kimi görməlidir.

4. Fiziki və əqli bacarıqların vəhdətdə inkişaf etdirilməsi ilk növbədə fiziki tərbiyə dərslərində mütəhərrik oyunların təşkili prosesində təşəkkül tapır. Daha sonra bu məqsədlə sinifdənxaric idman-sağlamlıq tədbirlərindən geniş istifadə olunur.

5. Fiziki və əqli bacarıqların vəhdətdə formalaşdırılmasında V sinifdə "Səhər gimnastikası", "Sağlam həyat tərzi", "Sıra hərəkətləri"; VI sinifdə "Mütəhərrik oyunlar", "Dözümlülük qabiliyyəti", "Sürət

qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi"; VII sinifdə "Yeniyetmə şəxsiyyətinin formalaşması xüsusiyyətləri", "Səhər gimnastikası kompleksləri", "Çeviklik qabiliyyəti"; VIII sinifdə "Yeniyetmə orqanizminin inkişaf xüsusiyyətləri", "Məşğələlər zamanı şəxsi gigiyena"; IX sinifdə "Məşğələlər zamanı fiziki yükün tənzimlənməsi və nəzarət üsulları", "Sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi", "Hərəki fəaliyyətin təşkili" və s. mövzuların rolu böyükdür.

Tədqiqat aşağıdakı **təkliflərin** irəli sürülməsinə imkan verir:

1. Müəllimlər yeni metodlarla fənni tədris edərək yeniyetmələrdə fiziki və əqli bacarıqların inkişafına dəstək olardı.

2. "Məktəb kitabxanası" seriyasından "Mütəhərrik oyunlar və intellektual inkişaf", "Milli oyunlarımızın təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti" mövzularında kitab, kitabça və ya bukletlərin hazırlanıb şagirdlərə çatdırılması faydalıdır.

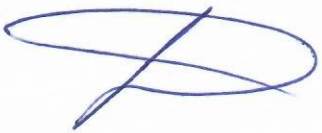
3.Respublikamızın rayon və şəhərlərində uşaqlar və məktəblilər arasında həm fiziki həm də intellektual komponentləri birləşdirən kompleks idman və intellektual oyunların, mütəhərrik oyun yarışlarının mütəmadi keçirilməsi, qaliblərin mükafatlandırılması arzuolunan və əhəmiyyətlidir.

Dissertasiyanın məzmunu, əsas elmi ideyaları və nəticələri ilə bağlı **müəllifin çap etdirdiyi əsərlər** bunlardır:

1. Yeniyetmələrdə idmana maraq oyatmağın vasitələri // - Azerbaijan State Academy of Physical Eduaction and Sport İnternational Conference "Contemporary Developments in Sport Sciences" dedicated to the 100th anniversary of National Leader Heydar Aliyev, – Baku, – 30 november – 01 december, – 2023, – pp.156-159.
2. The impact of physical activity on the daily life of schoolchildren// 9th İnternational Academic Sport Research Congress, Book of Proceedings, – Baku: – 6-9 October, – 2025, – p. 75.
3. Research in pedagogical literature on the combined development of physical and mental skills // 3rd International Congress of Exercise and Sport Sciences, Proceedings – Book

(Abstracts and Full Papers), – Konya/Türkiye: – 20-22 November, – 2025, – p. 594.

4. Yeniyetmələrin idmanla məşğul olmasında ailənin maddi durumunun təsiri // Azərbaycan İdman Akademiyasının 95 illik yubileyinə həsr olunmuş "Müasir idman təhsili: Yeni paradiqmalar axtarışında" III beynəlxalq elmi-praktik konfransının tezisləri. Bakı:– 27-28 noyabr, – 2025, – s. 60.
5. Development of coordination and motor skills in children // – Bakı: İdman Akademiyasının Elmi xəbərləri, – 2026. cild 8, №1, – s. 92-100.
6. Şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsinin dərs nailiyyətlərinə təsiri // – Gəncə: Gəncə Dövlət Universitetinin Elmi xəbərləri. Fundamental, Humanitar və Təbiət elmləri seriyası. – 2026. №3, – s. 127-130.
7. Examining the Relationship between Students' Physical Activity and Academic Achievement: A Narrative Review // – Türkiyə: DergiPark Akademik, Akademik tarih ve düşünce dergisi, – 2026. Cilt 13, sayı 3, – s. 1-7.
8. Normative documents of the Republic of Azerbaijan on physical education policy // – Bakı: Elmi tədqiqat, beynəlxalq elmi jurnal. – 2026. Cild 6, sayı 7, – s. 90-95.
9. The role of game technologies in the development of cognitive skills // – Bakı: Elmi Tədqiqat, beynəlxalq elmi jurnal. – 2026, Cild 6, sayı 8, – s.51-56.
10. The relationship between sleep quality and shooting accuracy in female archers // Across-sectional study., Life jurnal, – 2026, 16, 1719, – s.12 (Scopus and Web of science Q1)



Dissertasiyanın müdafiəsi 8 dekabr 2026-cı il tarixində saat 11⁰⁰-da Azərbaycan İdman Akademiyasının nəzdində fəaliyyət göstərən FD 2.54 Dissertasiya Şurasının iclasında keçiriləcək.

Ünvan: AZ1000, Bakı şəhəri, Fətəli xan Xoyski küçəsi, 98

Dissertasiya ilə Azərbaycan İdman Akademiyasının Kitabxana və Heydər Əliyev muzeyində tanış olmaq mümkündür.

Avtoreferatın elektron versiyaları Azərbaycan İdman Akademiyasının rəsmi internet saytında (*sport.edu.az*) yerləşdirilmişdir.

Avtoreferat 5 noyabr 2026-cı il tarixində zəruri ünvanlara göndərilmişdir.

Çapa imzalanıb: 30.10.2026

Kağızın formatı: 60 x 84 1/16

Həcm: 42265 işarə

Tiraj: 100