

**FİZİKİ TƏRBİYƏNİN, İDMAN TƏLİMİNİN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI**  
**THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL**  
**UPBRINGING AND SPORTS TRAINING**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**  
**И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

UOT 372.016:796(075.8)

**Gülbaba Balasoltan oğlu Quliyev**

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin dosenti,*

*Azərbaycan Respublikasının Əməkdar məşqçisi,*

*Əməkdar Bədən tərbiyəsi və İdman xadimi*

*<https://orcid.org/0009-0001-5665-827X>*

*E-mail: [gulbaba56@mail.ru](mailto:gulbaba56@mail.ru)*

*[https://doi.org/10.69682/arti.2026.93\(3\).114-118](https://doi.org/10.69682/arti.2026.93(3).114-118)*

**FİZİKİ TƏRBİYƏ PROSESİNDƏ ŞAĞİRD LƏRİN GİGİYENƏ MƏDƏNİYYƏTİNİN**  
**MAHİYYƏTİ, MƏQSƏDİ VƏ VƏZİFƏLƏRİ**

**Gülbaba Balasoltan Quliyev**

*associate professor at Azerbaijan State Pedagogical University*

*Honored Coach of the Republic of Azerbaijan,*

*Honored Worker of Physical Education and Sports*

**THE ESSENCE, PURPOSE, AND OBJECTIVES OF STUDENTS' HYGIENIC CULTURE**  
**IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION**

**Гюльбаба Баласолтан оглу Гулиев**

*доцент Азербайджанского Государственного Педагогического Университета*

*Заслуженный тренер Азербайджанской Республики,*

*Заслуженный деятель Физической культуры и Спорта*

**СУЩНОСТЬ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ**  
**В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Xülasə.** Məqalədə göstərilir ki, böyüməkdə olan nəslin sağlam və fiziki cəhətcə hazırlıqlı olması mövcud cəmiyyətin tələblərindən irəli gəlir. Bu vəzifələri həll edərkən gigiyenik qaydaların əməl edilməsi zəruridir. Gigiyena amillərinin fiziki tərbiyənin köməkçi vasitəsi olduğuna baxmayaraq onlar fiziki tərbiyə vəzifələrini həll etmək üçün xüsusi əhəmiyyətə malikdirlər.

**Açar sözlər:** *gigiyena amilləri, sanitar qaydaları, rejim, fiziki tərbiyə prosesi, sağlam həyat tərzi, gigiyenik vərdişlər, rəşional qida, gigiyena mədəniyyəti, fiziki hərəkət*

**Abstract.** The article shows that the health and physical fitness of the younger generation stem from the needs of the existing society. Hygiene rules are necessary to solve these problems. Although hygiene is an auxiliary tool for physical education, they are especially important for solving problems of physical education.

**Keywords:** *hygiene factors, sanitary rules, regimen, physical education process, healthy lifestyle, hygiene habits*

**Аннотация.** В статье отмечается, что здоровье и физическая подготовленность подрастающего поколения обусловлены требованиями современного общества. При решении этих задач необходимо соблюдение гигиенических правил. Несмотря на то, что гигиенические факторы являются вспомогательными средствами физического воспитания, они имеют особое значение для решения задач физического воспитания.

**Ключевые слова:** *гигиенические факторы, санитарные правила, режим, процесс физического воспитания, здоровый образ жизни, гигиенические навыки, рациональное питание, гигиеническая культура, физическая активность*

Müasir dövrdə məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin əsas vəzifələrindən biri də sağlamlaşdırıcı vəzifələr hesab olunur. Məlum olduğu kimi, məktəblilərlə aparılan fiziki tərbiyə məşğələlərinin sağlamlaşdırıcı vəzifələrinin mahiyyəti bilavasitə yetişməkdə olan orqanizmin hərtərəfli və harmonik inkişafını təmin etməkdən ibarətdir. Çünki böyüməkdə olan nəslin sağlam və fiziki cəhətcə hazırlıqlı olması mövcud cəmiyyətin tələblərindən irəli gəlir. Bu vəzifələri həll edərək gigiyenik qaydaların əməl edilməsi zəruridir. Gigiyena amillərinin fiziki tərbiyənin köməkçi vasitəsi olduğuna baxmayaraq onlar fiziki tərbiyə vəzifələrini həll etmək üçün xüsusi əhəmiyyətə malikdirlər. Çünki pedaqoji proses nə qədər yüksək səviyyədə təşkil edilsə də, gigiyenik qaydalara əməl edilmədən arzu edilən nəticələrin əldə edilməsi mümkün ola bilməz. Məsələn, sanitariya qaydaları və ya qida və yuxu rejimi pozularsa, fiziki tərbiyə prosesinin keyfiyyəti kəskin sürətdə aşağı düşə bilər.

Qeyd etdiyimiz kimi, məktəb fiziki tərbiyə dərslərinin əsas vəzifələrindən birində sağlamlığın möhkəmləndirilməsidir. Sağlamlığın təmin olunması üçün gigiyena amilləri müstəsna əhəmiyyətə malikdirlər. Gigiyenik qaydaların ən önəmlisi iş və istirahətin optimal qaydada növbələşdirilməsi hesab olunur. Düzgün təşkil edilmiş iş və istirahət rejimi orqanizmdə cərəyan edən bioloji proseslərin qanunauyğunluqlarına əsaslanır.

Optimal həyat fəaliyyəti rejiminə əməl edən önəmli fizioloji proseslərin gedişinə daha yaxşı uyğunlaşır. Əmək, yuxu, istirahət və qida rejiminə daim əməl etmək və eləcə də fiziki hərəkətlərlə müntəzəm qaydada məşğul olmaqla həyat tərzinin düzgün təşkil edilməsi zəruridir. Gündəlik rejimə əməl etməklə həmin proseslər çoxlu sayda təkrar edilir və nəticədə onların arasında şərti reflekslər formasında qarşılıqlı əlaqələr yaranır.

Gün rejimi bütün insanlar üçün həyat fəaliyyətinin normativ əsasıdır. Bununla belə o, fərqli olmalıdır. Yəni gün rejiminə düzgün əməl etmək üçün hər bir şagirdin sağlamlıq vəziyyəti, iş qabiliyyətinin səviyyəsi, həyat şəraiti və onun şəxsi maraqları nəzərə alınmalıdır. Yaxşı olar ki, sutka ərzində məktəblinin yerinə yetirdiyi fəaliyyət növünün norması daim təmin edilsin. Məktəblilər üçün müəyyən edilmiş normanın pozulmasına yol vermək məqsədə uyğun deyil.

Rejimin real olması üçün əsas şərt onun dinamikliyidir.

Elmi cəhətcə əsaslandırılmış gün rejimini tərtib etməyin müəyyən yolları var. Bunun üçün ilk növbədə dərs, dərsləndənə və asudə vaxt sərfiyyatının gigiyenik normalara uyğun olması təhlil edilməlidir. Adətən, sutkalıq vaxt büdcəsi iki yerə ayrılır. Onun 12 saati dərsə, təlimə (6 saati dərsə, qalan 6 saati isə müstəqil məşğələlərə sərf edilir) qalan 12 saati isə orqanizmin bərpa olunmasına (yuxu, istirahət, əyləncə) sərf edilir. İstirahət günlərində vaxtın bölüşdürülməsinin fiziki tərbiyə müəlliminin tövsiyələri və valideynlərin rəhbərliyi altında həyata keçirilməsi daha məqsədə müvafiqdir.

Orqanizmin gigiyenik təminatı üçün ən önəmli və ən səmərəli gündəlik istirahət formalarından biri də yuxudur. İnsanın sutkalıq yuxu norması təxminən 8 saat hesab olunur. Məktəb yaşlı uşaqlarda yuxu üçün nəzərdə tutulmuş gecə saatlarının başqa məqsədlər üçün istifadə edilməsi yol verilməzdir. Qeyri-normal yuxu yuxusuzluğa və digər sinir pozuntularına səbəb ola bilər.

Mütəxəssislərin fikrincə, gərgin zehni iş yuxudan təxminən 1-2 saat əvvəl qurtarmaq lazımdır. Çünki zehni iş baş-beyin qabığına oyanmalara səbəb olur. Beynin intensiv fəaliyyəti hətta zehni iş bitdikdən sonra da bir müddət davam edir. Buna görə də yatmadan əvvəl yerinə yetirilən zehni iş yuxuya getmənin çətinləşdirir və oyandıqdan sonra insanın əhvalı pis olur. Yuxudan öncə otağın havasını mütləq dəyişdirmək lazımdır. Bunun üçün pəncərədə olan nəfəslərin bir qədər açıq saxlanması daha məqsədə uyğundur.

Məktəblilərdə gigiyenik vərdişlərin formalaşmasında qidalanma mədəniyyətinin də əhəmiyyətli dərəcədə rolu vardır. Hər bir məktəbli rasionel qidalanmanın prinsiplərini bilməli və öz normal bədən çəkisini tənzimləməyi bacarmalıdır.

Fiziki hərəkət və idman məşğələləri prosesində enerji itkisi daha çox olur. Buna görə də əsas qida məhsullarının nisbəti dəyişdirilir. Belə ki, əzələ kütləsinin artırılması və əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi üçün yerinə yetirilən fiziki hərəkətlər zamanı qida rasionunda zülalın həcmi 15-20% artırılır. Dözümlülük tələb edən və hərəkətləri uzun müddət yerinə yetirən zaman isə karbohidratların tərkibi təxminən 60-65% artırılır. Yarıq

dövründə qida rasionuna zülal və karbohidratlarla zəngin və tez həzm olunan məhsulların daxil edilməsi daha məqsədə uyğundur.

Qida fiziki hərəkət və idman məşğələlərindən 2-2,5 saat əvvəl və 30-40 dəqiqə sonra qəbul edilməlidir. İntensiv tərləmələrlə nəticələnən hərəkət fəaliyyətindən sonra xörək duzunun sutkalıq normasını artırmaq (15-30 qram) və eləcə də mineral sulardan istifadə etmək məsləhət görülür.

Beləliklə, fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olan hər bir məktəblinin gigiyenik qayda və tələbləri bilməsi zəruridir. İş, istirahət, qidalanma, bədənin gigiyenasına və xüsusən dərinin təmizliyinə əməl etmək son dərəcə vacibdir. Çünki dəri orqanizmi ətraf mühitin əlverişsiz təsirlərindən qoruyur, maddələr mübadiləsində və bədəndə istiliyin tənzimlənməsində yaxından iştirak edir. Bu proseslərin tam həcmdə baş verməsi üçün hər şeydən əvvəl, dəri sağlam və təmiz olmalıdır. Dərinin özünü tənzimləmə xüsusiyyəti də vardır. Piy və tər vəzilərinin vasitəsi ilə müxtəlif zərərli maddələr dəridən xaric edilir. Hər bir məktəbli normada həftə də 2 dəfə çimməli, fiziki hərəkət məşğələlərindən sonra isə isti duş qəbul etməli və alt paltarını dəyişdirməlidir.

Fiziki hərəkətlərin gigiyenasına əməl etmək üçün əsas şərtlərdən biri də idman geyiminin gigiyenik tələblərə uyğun olmasıdır. İdman geyimi seçilərkən üstünlük dəbə deyil, onun gigiyenik tələblərə uyğun olmasına verilməsi daha məqsədəmüvafiq. O, rahat olmalı və hərəkətlərin icra edilməsinə maneçilik törətməməlidir. Ona görə də idman geyimi əsasən yüksək elastikliyi olan pambıq və yun parçadan hazırlanır ki, havanın qəbul edilməsi və tərinx buxarlanması prosesi gigiyenik tələblərə uyğun olsun. Sintetik parçadan hazırlanmış idman geyiminin istifadə olunması yalnız küləkdən, yağışdan və qardan qorunmaq üçün tövsiyə edilir. İdman geyimindən əsasən məşğələ və yarışlarda istifadə edilməlidir. O, müntəzəm qaydada yuyulmalıdır.

Fiziki hərəkət və idman məşğələlərində geyimlə yanaşı, idman ayaqqabısı üçün də müəyyən olunmuş gigiyenik qaydalar tələb olunur. İdman fəaliyyəti üçün nəzərdə tutulmuş ayaqqabı yüngül, elastik və ventilyasiyalı olmalı və eləcə də pəncənin düzgün qoyulmasını təmin etməlidir. Bu göstəriciləri əhatə edən ən keyfiyyətli idman ayaqqabıları təbii dəridən hazırlanır. Bundan başqa, id-

man ayaqqabısı konkret idman növünün spesifik xüsusiyyətlərinə uyğun olmalıdır.

Məktəblilərin fiziki tərbiyə prosesində əlavə gigiyenik vasitələrə masaj, özünü masaj və hidroprosedurlar da daxildir. Onlar əsasən iş qabiliyyətinin bərpa olunmasını sürətləndirmək üçün tətbiq edilir. Duş orqanizmə mexaniki və temperatur təsirlər göstərir. Qısa müddətli isti və soyuq duşun qəbul edilməsi ürək-damar sisteminin işini yaxşılaşdırır və əzələ tonusunu yüksəldir. Kontrastlı duş isə iş qabiliyyətinin bərpa olunması üçün ən səmərəli vasitə hesab olunur.

Bədənin möhkəmləndirilməsi yüksək və aşağı temperaturların orqanizmə göstərdiyi neqativ təsirlərin profilaktikası üçün ən səmərəli vasitələrdən biridir. Sistematik qaydada tətbiq edilən bədəni möhkəmləndirmə prosedurları soyuqduymə ilə bağlı olan xəstəliklərin miqdarını müəyyən qədər aşağı salır. Bədənin möhkəmləndirilməsi üçün ən səmərəli vasitə təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələri hesab olunur. Bu qüvvələrin əsasını günəş, hava və su təşkil edir.

Təlim prosesində fiziki tərbiyə müəllimi diqqətini təkcə şagirdlərə deyil, həm də məşğələnin keçirilməsi üçün olan şəraitə yönəltməlidir. Dərsin əvvəlində sinifdə olan gigiyenik vəziyyət qiymətləndirilməli və dərsin sonuna qədər bu məsələ diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır. Gigiyenik vəziyyət dedikdə idman zalının işıqlandırılması, havanın təmizlənməsi, rütubətin səviyyəsi və temperatur nəzərdə tutulur.

Bu deyilənləri qiymətləndirmək üçün xüsusi cihaza ehtiyac yoxdur. Bunun üçün müəllimin diqqətli olması kifayət ola bilər. Lakin müəllimin diqqətsizliyi nəticəsində ən müxtəlif xoşa gəlməz hadisələr baş verə bilər. Müşahidələr göstərir ki, müəllimlərin böyük əksəriyyəti əsas diqqəti nizam-intizama və şagirdlərin verilən tapşırıqların mənimsənilməsinə yönəldirlər. Lakin məktəblərdə aparılan fiziki tərbiyə məşğələlərində olan real vəziyyət göstərir ki, şagirdlərin gigiyena tərbiyəsinə xüsusi diqqətin yetirilməsi son dərəcə vacibdir. Çünki uşaqların sağlam həyat tərzinin formalaşması bilavasitə gigiyena amillərindən asılıdır. Ona görə də məktəblilərin şəxsi gigiyena qaydalarına əməl etməsi son dərəcə vacibdir.

Şəxsi gigiyena insanın sağlamlığının qorunması və daha da möhkəmləndirilməsini təmin edən gigiyenik qaydalarının vəhdətidir. Şəxsi gigiyenaya bütün yaş dövrləri üçün eyni

gigiyenik qaydalar daxil edilir: zehni və fiziki əməyin növbələşdirilməsi, əməyin və fəal istirahətin növbələşdirilməsi, bədən tərbiyəsi və idman məşğələləri, rəşional qida və yuxu rejimi və s. Bununla yanaşı, şəxsi gigiyena bədən, paltarın, yatağın və qida məhsullarının təmiz olması da daxildir.

Məktəb yaşlı uşaqlar da gigiyena mədəniyyətinin formalaşdırılması üçün fiziki tərbiyə daha təsirli vasitə olduğu üçün onun həyata keçirilməsinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Fiziki tərbiyə prosesində fiziki hərəkətlərin təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələri və gigiyena amilləri ilə kompleks şəkildə tətbiq edilməsi daha məqsədəuyğundur. Fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı funksiyasının əsasını orqanizmi ətraf mühitin əlverişsiz şəraitlərinə uyğunlaşdırmaqla müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyətini yüksəltməkdən ibarətdir. Fiziki tərbiyə uşaqların fiziki inkişafını təmin etməklə yanaşı, həm də uşaqlarda olan anadangəlmə və ya sonradan yaranmış müxtəlif qüsurları aradan qaldırır. Fiziki tərbiyənin böyümək də olan orqanizmin inkişafına müsbət təsir göstərməsi üçün ilk növbədə sanitar-gigiyenik tələblərə əməl edilməlidir.

Fiziki tərbiyənin düzgün təşkil edilməsi üçün müəyyən sanitar-gigiyenik prinsiplər mövcuddur:

- 1) şagirdin yaş və funksional imkanları nəzərə alınmaqla optimal hərəkət rejiminin tətbiq edilməsi;
- 2) bədən tərbiyəsinin müxtəlif formalarının sistemətik qaydada istifadə olunması;
- 3) ailədə və məktəbdə əlverişli psixoloji mühitin yaradılması.

Sağlamlığa təsir edən ən önəmli amillərdən biri də sutka ərzində olan hərəkət fəallığı hesab olunur. Çünki hərəkət fəallığı və sağlamlıq arasında qarşılıqlı əlaqə vardır. Hərəkət fəallığının sağlamlaşdırıcı səmərəsi təkcə fiziki tərbiyədən asılı deyildir. Şagirdlərin sağlamlığının qorunması həm də təlim-tərbiyə prosesinin düzgün təşkil edilməsindən və sanitar-gigiyenik qaydaların əməl edilməsindən asılıdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, hərəkət qıtlığı (hipodinamiya) və eləcə də onun həddən çox olması (hiperkineziya) məktəblilərin sağlamlığına ən müxtəlif mənfi təsirlər göstərə bilər.

Hipodinamiya nəticəsində orqanizmin immuniteti aşağı düşür, boy artımı və ümumi inki-

şafda ləngimə baş verir, maddələr mübadiləsi pozulur və bununla da müxtəlif xəstəliklərin meydana gəlməsi üçün zəmin yaranır. Hipodinamiyanın profilaktikası əsasən sanitar-gigiyenik qaydaların əməl edilməsi yolu ilə həyata keçirilir.

Hiperkineziya əsasən idman bölmələrində baş verir. Onun yaranmaması üçün sanitar-gigiyenik tələblərin əməl edilməsi zəruridir. Bunun üçün ilk növbədə fiziki hərəkət və idman məşğələlərində şagirdlərin yaşı, cinsi, fiziki inkişaf və məşqlik səviyyəsi nəzərə alınmalıdır. Çünki eyni fiziki yükün müxtəlif insanlara göstərdiyi təsir də müxtəlif olur. Yəni eyni hərəkət fəaliyyəti şagirdin biri üçün optimal, digərləri üçün isə çox və ya az ola bilər. Ona görə də aşağı yaşlı məktəblilərin gərginlik tələb edən idman növləri ilə məşğul olmasına icazə verilmir. İlk fiziki hazırlıq prosesində məşğələlərə mütəhərrik oyunların, yerləşlərin, qaçışların və üzgüçülü- yün daxil edilməsi daha məqsədə uyğundur.

Bütün bu deyilənlər onu göstərir ki, fiziki tərbiyə prosesinin səmərəli olması üçün gigiyenik tələblərə əməl edilməsi zəruridir. Bunun üçün uşaqlarda müvafiq vərdişlər aşılanmalıdır ki, onlarda gigiyena mədəniyyəti formalaşsın. Bu vəzifənin həyata keçirilməsi üçün müəyyən vaxt tələb olunur. Məktəb yaşlı uşaqlarda gigiyena mədəniyyətinin formalaşdırılması prosesində məktəb və ailənin birgə fəaliyyət göstərməsi daha məqsədəuyğundur.

**Nəticə:** Aparılan təhlil göstərir ki, müasir dövrdə məktəblilərin fiziki tərbiyə prosesində sağlamlaşdırıcı vəzifələrin həyata keçirilməsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Fiziki tərbiyənin səmərəliliyi bilavasitə gigiyenik qaydalara əməl olunması ilə bağlıdır, çünki gigiyena amilləri orqanizmin hərtərəfli və harmonik inkişafını təmin edən mühüm şərtlərdəndir.

Düzgün təşkil edilmiş iş və istirahət rejimi, rəşional qidalanma, yuxu rejimi, şəxsi gigiyena və fiziki fəaliyyətin optimal planlaşdırılması sağlamlığın qorunmasında əsas rol oynayır. Araşdırma nəticəsində aydın olur ki, gigiyenik tələblərə əməl edilmədən fiziki tərbiyə prosesində gözlənilən nəticələrin əldə olunması mümkün deyildir. Eyni zamanda, idman geyimi, ayaqqabı, təbii sağlamlaşdırıcı amillər (hava, su, günəş) və əlavə gigiyenik vasitələr (masaj, duş, bədənə möhkəmləndirmə prosedurları) şagirdlərin iş qabiliyyətinin artırılmasında və sağlamlığının möhkəmləndirilməsində mühüm rol oynayır.

Nəticə olaraq qeyd etmək olar ki, məktəblilərdə gigiyena mədəniyyətinin formalaşdırılması fiziki tərbiyə prosesinin əsas istiqamətlərindən biridir və bu prosesin səmərəli təşkili üçün məktəb və ailənin birgə fəaliyyəti, elmi əsaslandırılmış gigiyenik rejim və sistemli yanaşma vacib şərtlər kimi çıxış edir.

**Problemin aktuallığı.** Mövzunun aktuallığı müasir təhsil sistemində məktəblilərin sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi məsələsinin xüsusi əhəmiyyət kəsb etməsi ilə bağlıdır. Gərgin təlim prosesi, hərəkət çatışmazlığı və həyat tərzində baş verən dəyişikliklər şagirdlərin fiziki inkişafına mənfi təsir göstərə bilər. Bu baxımdan fiziki tərbiyə prosesində gigiyenik qaydaların düzgün tətbiqi və gigiyena mədəniyyətinin formalaşdırılması mühüm pedaqoji və sosial vəzifəyə çevrilmişdir.

**Problemin elmi yeniliyi.** Məqalənin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, fiziki tərbiyə prosesində şagirdlərin gigiyena mədəniyyətinin formalaşması sağlamlaşdırıcı amillərlə kompleks şəkildə təhlil edilir və bu sahədə gigiyenik qaydaların sistemli tətbiqi elmi-pedaqoji baxımdan əsaslandırılır. Tədqiqatda iş və istirahət rejimi, qidalanma, yuxu, şəxsi gigiyena, eləcə də təbii sağlamlaşdırıcı vasitələrin (hava, su, günəş) birgə təsiri vahid sistem kimi nəzərdən keçirilir.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Məqalənin praktik əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, orada irəli sürülən nəticə və tövsiyələr məktəblilərin fiziki tərbiyə prosesində gigiyena mədəniyyətinin formalaşdırılması və sağlam həyat tərzinin təşkili üçün bilavasitə tətbiq oluna bilər. Təklif olunan yanaşmalar fiziki tərbiyə müəllimlərinə dərs prosesini daha səmərəli qurmağa, gigiyenik qaydaları sistemli şəkildə tətbiq etməyə və şagirdlərin sağlamlıq göstəricilərini yaxşılaşdırmağa imkan yaradır.

### Ədəbiyyat

1. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. – Москва: Физкультура и спорт, – 2003. – 512 с.
2. Минх, А.А. Общая гигиена / А.А. Минх. – Москва: Медицина, –1984. – 480 с.
3. Петровский, К.С. Гигиена питания / К.С. Петровский, В.Д. Ванханен. – Москва: Медицина, 1982. – 368 с.
4. Babayev, Ə.S. Fiziki hərəkətlərin və idmanın gigiyenası: dərslik / Ə.S. Babayev. – Bakı, 1972. – 245 s.
5. Quliyev, G.B. Çağırışa qədər dövrdə gənclərin güləş üzrə məşğələlərinin təşkili: dərs vəsaiti / – Bakı, 2005. – 96 s.
6. Quliyev, G.B. Güləş üzrə təlim prosesinin nəzəriyyəsi və praktikasının əsasları: dərs vəsaiti / G.B. Quliyev. – Bakı, 2025. – 184 s.
7. Quliyev, G.B. Fiziki tərbiyə dərslərində güləş üzrə texniki elementlərin öyrədilməsinin əsas pedaqoji şərtləri // – Bakı: Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutunun Elmi əsərləri, –2026. №1, – s.131-134.
8. Sports Science Chaabene, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Mkaouer, B., Franchini, E., Julio, U., & Hachana, Y. *Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update* // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2017. – Vol. 31(5). – p. 1411–1442. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001738.
9. Wang, L., Li, Q. *Incorporating wrestling into physical education curriculum for the development of physical activity and anti-bullying intervention* // Frontiers in Psychology. – 2025. – Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1643481.

**Redaksiyaya daxil olub:** 29.04.2026