



Аннотация: В статье рассматриваются особенности, цели и значения современного обучения физкультуре в школах-интернатах, а также проводится анализ организации физического воспитания.

Ключевые слова: Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, двигательная активность.

The role of physical education in educational work in boarding schools

*Teacher master, Ramazanov Vasif Aqalar
Department of Theory of Education and
Methods of Physical Education
Azerbaijan State Academy of Physical
Culture and Sports
e-mail: v.a.r-75@list.ru*

Annotation: The article examines the features, goals and significance of modern physical education in boarding schools and also analyzes the organization of physical education.

Keywords: Physical culture, physical education, physical fitness, physical development, motor activity.

FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİNİN SƏMƏRƏLİ TƏŞKİLİ MƏSƏLƏLƏRİNƏ DAİR

*Baş/müə. Soltanov Orxan Elxan oğlu
orxansoltanov15@gmail.com
Azərbaycan Respublikasının Fəxri Bədən
Təربiyəsi və idman işçisi*

*Baş müəllim Əkbərov Vüqar Rüstəm oğlu
vuqarakberov69@gmail.com
Azərbaycan Dövlət Bədən Təربiyəsi və İdman
Akademiyası*

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019

Dərc olunub: 5 noyabr 2019

© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Xülasə: Məqalədə fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli təşkili, şagirdlərdə orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinə marağın artırılması, ayrı-ayrı idman növləri üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılması, eləcə də bu sahədə müxtəlif idman yarışlarında fəallıqla meyil göstərmələri verilmişdir.

Açar sözlər: məzmun standartları, hərəkə qabiliyyətlər, fiziki tərbiyə fənn kurikulumu

Fiziki tərbiyə və idman hər bir inkişaf etmiş ölkədə olduğu kimi Azərbaycanda da xalqın sağlamlığının möhkəmləndirilməsində başlıca vasitədir.

Respublika əhalisinin sağlamlığının qorunması, insan şəxsiyyətinin ahəngdar inkişafı yetişməkdə olan gənc nəsildə doğma Vətənin və əməyin müdafiəsinə hazırlığın yüksək səviyyədə olması üçün bu gün fiziki tərbiyə dərslərinə marağın artırılması və dərslərin sistemli və məzmunlu təşkil edilməsi çox əhəmiyyətlidir.

Ümummillə liderimiz Heydər Əliyev gənclərə olan qayğıdan danışırkən onlarda vətənpərvərlik hissələrinin yüksək səviyyəyə qaldırılmasında sağlam və gümrəh böyümələrində fiziki tərbiyə və idmanın ən yaxşı vasitə olduğunu qeyd etmişdir. Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli təşkilinə müasir tələblər baxımından yanaşıldıqda görünür ki, bu sahədə mövcud olan nəzəri və praktik məsələləri şərh etmədən bu fənnin əhəmiyyətinə, onun mahiyyətinə, insanın fiziki cəhətdən ahəngdar inkişafına nail olmaq qeyri mümkündür.

Fiziki tərbiyə fənn kurikulumu standartlarında məsələ belə qoyulur ki tədris prosesində şagirdlər fiziki tərbiyə üzrə nələri bilməli və nəyi bacarmalıdır.

Müstəqil Respublikamızın ümumtəhsil məktəblərində şagirdlər ən zəruri fiziki və iradi keyfiyyətlərə malik olmaq naminə fiziki tərbiyə və idman məşğələlərindən zövqünə və imkanına müvafiq şəkildə



faýdalanmalıdır. Fiziki tərbiyə dərslərində qarşıya qoyulmuş vəzifələri layiqincə yerinə yetirmək üçün şagirdlərin fəaliyyətini bu prosesdə düzgün və mütəşəkkil olaraq təşkil etmək vacib şərtlərdəndir. Aparılan məktəb islahatı ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisini yaxşılaşdırmağı, müasir fiziki tərbiyə sistemini daha səmərəli qurulmasını tələb edir. Bu baxımdan qeyd etmək istərdim ki, indiki mərhələdə ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi məsələləri, fənnin məzmunu və mahiyyəti elmi əsaslar üzərində qurulmalıdır. Pedoqoji metodiki və psixoloji ədəbiyyatlarda fiziki tərbiyə ilə bağlı yeniliklər şərh edərkən qabaqcıl məktəblərin iş təcrübəsinə əsaslanmaq lazımdır. Məktəbdə fiziki tərbiyə və idman işlərinin müasir tələblər baxımından həyata keçirilməsinin müxtəlif forma və metodları vardır. Tədris prosesində əsas biliklər sırasında duran bölmələrlə yanaşı gimnastika, mütəhərrik və idman oyunları, atletika elementlərinin proqram tələbləri baxımından şagirdlərə öyrədilməsi uşaqlarda fiziki tərbiyə dərslərinə marağın artması, ayrı-ayrı idman növləri üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılması, eləcədə bu sahədə müxtəlif idman yarışlarında fəallıqla meyil göstərmələri yaxşılaşır. Fənnin tədrisi zamanı şagirdlərə hərəkəti əyani göstərməzdən əvvəl onun haqqında izahat vermək, hərəkəti hissə-hissə göstərmək, sonra isə onu bütövlükdə nümayiş etdirmək lazımdır. Bütün bunlar bədən tərbiyəsi məşğələlərinin maraqlı olmasına şagirdlər tərəfindən hərəkətlərin şüurlu şəkildə yerinə yetirilməsinə imkan yaradır. Bir məsələni də qeyd etmək lazımdır ki, ümumtəhsil məktəblərində şagirdlər üçün fiziki tərbiyə üzrə dərslərin və müəllim üçün metodiki vəsaitin olması orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli təşkil edilməsinə müsbət təsir göstərəcək. Fiziki tərbiyə dərslərində qazanılmış bacarıq və vərdişlər, sinifdən xaric və məktəbdən xaric şəraitdə aparılan kütləvi bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri vasitəsilə tamamlanır və daha da möhkəmləndirilir. Fiziki tərbiyənin hər üç təşkilat formasından səmərəli istifadə etmək fiziki tərbiyənin

tədrisi qarşısında duran vəzifələrin daha müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsinə zəmin yaradır. Həmin formalar üçün müəyyənləşdirilmiş tədbirlər müntəzəm və ardıcıl aparılmalı, biri o birini tamamlamalıdır. Lakin sinifdən xaric və məktəbdən xaric fiziki tərbiyə işləri nə qədər məzmunlu, maraqlı və rəngarəng qurulmuş olsada, heç vaxt dərsi əvəz edə onun qarşısında qoyulmuş vəzifələri bütövlükdə yerinə yetirə bilməz. Fiziki tərbiyənin tədrisi prosesində uşaqlara dərslərdə informasiya təminatı nəzəri biliklərin verilməsi ilə yanaşı hərəkət qabiliyyətlərin inkişafına nail olmaq şagirdlərdə marağın artırılmasına gətirib çıxarır. Mövzular üzrə uşaqların hər bir hərəkətdən müstəqil baş çıxarması imkanı, eləcədə verilən ev tapşırıqlarının müstəqil yerinə yetirməsi üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılması vacib komponentlərdəndir [2].

Məktəbdə fiziki tərbiyə dərslərini müəllim yaradıcı, innovativ metodlardan və təlim üsullarından səmərəli şəkildə istifadə etdikdə fiziki tərbiyə dərslərinə maraqlı daha da artır. Dərslərdən xaric bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərində şagirdlər tərəfindən hərəkətlərin müstəqil yerinə yetirilməsinə, bunların mahiyyətinə, təsnifatına diqqət artırılmalıdır. Fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərin zehni və əməli fəaliyyətini təşkil etmək üçün yaxşı imkanlar vardır. Bunun üçün hər bir müəllim mövcud olan imkanlardan səmərəli istifadə etməli, özünün pedaqoji ustalığını müntəzəm olaraq artırmalı, eləcədə öz işlərinə tələbkarlıqla və yaradıcılıqla yanaşmalıdır.

Hər şeydən əvvəl, fiziki tərbiyə dərsləri elə təşkil edilməlidir ki, şagird fəaliyyətinin bilavasitə və yaxud dolayı yolla əxlaq tərbiyəsinə yönəldilməsinə geniş şərait yaratmış olsun. Burada müəllimin nəzəri hazırlığı, pedaqoji, metodiki ustalığı, nəhayət dərslərin əvvəlindən axıra kimi məqsədyönlü və mütəşəkkil keçirilməsi xüsusi rol oynayır. Yeni dərslər əvvəlki dərslərin davamı olmalı, sonrakılar isə növbəti dərslər üçün özlü təşkil etməlidir. Öyrədilən fiziki hərəkətlərin şagirdlərin yaşına uyğun olması çox vacibdir. Tədris



materialları bölüşdürülərkən hissə- hissə və ardıcılıqla mənimsədilməsinin iki cəhətdən faydası var. Əvvəla şagirdlər hərəkətləri icra etməkdən qorxmur, ona inamla yanaşırlar. Bu bir tərəfdən şagirdlərin tapşırıqları yerinə yetirmələrinə imkan verir, onların həm dərsə olan marağını, həm də ona şüurlu münasibətini artırır, digər tərəfdən isə dərstdə şagirdlərin emosionallığını yüksəldir.

2005-ci ildən artıq müstəqil Azərbaycanın müxtəlif sahələrdə o cümlədən təhsildə özünə məxsus olan siyasəti müəyyənləşdirir ki, burada Dövlətin ümumi təhsil standartlarının Milli Kurikulum sənədinin müəyyənləşdirdiyi xüsusi olaraq vurğulanır. Belə ki, dövlət ümumi təhsil standartlarını müəyyən edir. Bütün təcrübi dərslər fənn kurikulumunun məzmun xətlərinin qarşılıqlı əlaqəsi üzərində qurulur. Dərstdə istifadə olunan vasitələr, metodlar məzmun xətlərinin reallaşmasına şərait yaratmalı dərslər və metodik vəsaitlərdən istifadə edərək yaradıcı dərslər qurmağa nail olmalı. Təhsil Nazirliyi tərəfindən hazırlanmış, təhsilin 2003-2013- cü illəri əhatə edən inkişaf strategiyasına əsasən ümumi təhsilin məzmunu ilə bağlı, təhsilin keyfiyyəti və real tələbatlara uyğunluğu komponenti üzrə kurikulum islahatı lahiyəsi həyata keçirilir. Bu baxımdan da Fiziki tərbiyə fənninin yeni məzmununa əsasən dörd məzmun xətti verilmişdir:

- İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər
- Hərəkət bacarıq və vərdişlər
- Hərəkət qabiliyyətlər
- Şəxsiyyətin mənəvi iradi xüsusiyyətlərinin formalaşdırılması.

Burada məzmun materialları bacarıqlar formasında ifadə edilmiş və nəticəyönümlü xarakterə malikdir. Bu zaman fiziki tərbiyə fənninin təlimi prosesində şagirdlərin idraki, emosional, xüsusən də psixomotor fəaliyyətlərin nəzərə alınması diqqət mərkəzində saxlanılmışdır. Fiziki tərbiyə dərslərini səmərəli təşkil olunması üçün aşağıdakı təklifləri qeyd etmək istərdim.

1. Fiziki tərbiyə müəllimləri, eləcə də ibtidai sinif müəllimləri fiziki tərbiyə üzrə dövlət standartlarına istinad edərək dərslərini qurmalı.

2. Fiziki tərbiyə fənn kurikulumlarında təqdim olunan metod və üsullarla aparılan dərs prosesində şagirdyönümlülüyə, inkişafyönümlülüyə, şagird fəaliyyətinin stimullaşdırılmasına, dəstəkləyici mühitin yaradılmasına və pedaqoji prosesin tamlığına daha çox imkanlar yaranır.

3. Fiziki tərbiyə fənn kurikulumlarında təqdim olunan dərs nümunələri, müəllim üçün vəsait və dərslilər müəllim və şagird fəaliyyətinin istiqamətləndirilməsində əsas rol oynayır. Müəllimlər bu dərs nümunələrinə istinadən fəaliyyətlərini yaradıcı şəkildə qura bilərlər.

4. Fiziki tərbiyə fənn kurikulumlarının mahiyyəti və xüsusiyyətləri ilə bağlı tədqiqatlarda məzmun standartları Milli Kurikulumda ifadə olunmuş ümumi təlim nəticələrini fənnin imkanları baxımından xüsusiləşdirir [2].

Hər bir standart iki mühüm komponentdən ibarətdir: məzmun (bilik) və fəaliyyət (bacarıq). Standartlar təlim ediləcək məzmunun xəbər verir və bacarığın xüsusiyyətini göstərir. Yəni nəyin öyrədiləcəyi və öyrədilənlərin necə nümayiş etdiriləcəyi aydın təsvir edilmişdir. Müşahidələr göstərir ki, fiziki tərbiyə fənnin əhəmiyyətini, onun mahiyyətini nəzəri və praktik cəhətdən düzgün bilmədən fiziki cəhətdən ahəngdar inkişaf etmiş insan yetişməsinə nail olmaq çətinidir. Bu baxımdan ümumtəhsil məktəblərinin I-XI sinif şagirdləri fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində ən zəruri fiziki və iradi keyfiyyətlərə yiyələnməlidirlər. Fiziki tərbiyə dərslərində qarşıya qoyulmuş vəzifələri layiqincə yerinə yetirmək üçün şagirdlərin fəaliyyətini bu prosesdə düzgün və mütəşəkkil olaraq təşkil etmək vacib şərtlərdəndir. Aparılan təhsil islahatı ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisini yaxşılaşdırmağı, müasir fiziki tərbiyə sistemini daha səmərəli qurulmasını tələb edir. Bu baxımdan qeyd etmək lazımdır ki, ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi məsələləri, fənnin məzmunu və mahiyyəti elmi əsaslar üzərində qurulmalıdır. Fiziki tərbiyə və idman işlərinin müasir tələblər



baxımından həyata keçirilməsinin müxtəlif forma və metodları vardır.

Tədris prosesində hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirməklə bərabər əsas biliklər sırasında duran bölmələrlə yanaşı gimnastika, idman oyunları, atletika elementlərinin proqram tələbləri baxımından şagirdlərə öyrədilməsi məqsəduyğundur. Bu zaman uşaqlarda fiziki tərbiyə dərslərinə marağın artması, onların ayrı-ayrı idman növləri üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərinin inkişaf etdirilməsi ön planda durmalıdır. Fənnin tədrisi zamanı şagirdlərə hərəkəti əyani göstərməzdən əvvəl onun haqqında izahat vermək, hərəkəti hissə- hissə göstərmək, sonra isə onu bütövlükdə nümayiş etdirmək lazımdır. Bütün bunlar fiziki tərbiyə məşğələlərinin maraqlı olmasına, şagirdlər tərəfindən hərəkətlərin şüurlu şəkildə yerinə yetirilməsinə imkan yaradır.

İstər dərstdə, istərsədə dərstdənkənar bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərində şagirdlər tərəfindən hərəkətlərin müstəqil yerinə yetirilməsinə, böyük maraqla yanaşılır. Hər bir müəllim mövcud olan imkanlardan səmərəli istifadə etməli, özünün pedaqoji ustalığını müntəzəm olaraq artırmalı, eləcədə öz işlərinə tələbkarlıqla və yaradıcılıqla yanaşmalıdır. Belə olduğu halda fiziki tərbiyə dərslərinə maraqlar daha da artar, şagirdlər hərəkətləri böyük həvəslə icra edər.

Bu gün respublikamızın bir sıra ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə fənninin tədrisi zamanı şagirdlərin potensial imkanları nəzərə alınmır, onların yaradıcı təxəyyülünə və təfəkkürünə lazımınca diqqət yetirilmir. Bu baxımdan uşaqlara təkcə biliklər deyil, onların fiziki cəhətdən harmonik inkişafını təmin etmək, uşaqları vətənin müdafiəsinə, şəxsi həyata hazırlamaq, professional peşə fəaliyyəti üçün hazırlıqlı və hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti tərbiyə etməkdir. Fiziki tərbiyənin məzmununa nəzər yetirsək görərik ki, ənənəvi təhsil dövründə informasiya təminatı və nəzəri biliklər müəllim tərəfindən aparılırdı, bacarıq və vərdişlər müəllimin tədrisi metodikasına əsaslanırdı. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı, mənəvi iradi xüsusiyyətlərin tədrisi prosesi dərstdə nəzərdə tutulmurdu. Çox zaman müəllimlər

tərəfindən uşaqların yaş imkanlarının, maraqlarının, ətraf aləm haqqında təsəvvürlərinin zənginləşdirilməsi unudulur və onların biliklərinin konkret təcrübi fəaliyyətlə əlaqələndirmək arzuları nəzərə alınmırdı. Ənənəvi dərslərdə müəllim fiziki tərbiyə fənni ilə əlaqədar təşkil edəcəyi oyunların növlərini, qaydalarını, sağlamlaşdırıcı təsirini, təşkil olunma qaydasını bilmədiyindən quru və cansıxıcı dərslərlə kifayətlənirdi.

Ənənəvi dərslərdən fərqli olaraq müasir kurikulumlara əsaslanan fiziki tərbiyə dərslərinin tətbiqi informasiya təminatı və nəzəri biliklər, bacarıq və vərdişlər əvvəlcədən müəyyənləşdirilmiş standartlar əsasında aparılır. Bu bacarıqlar fiziki, funksional və altı hərəkəti qabiliyyətlər əsasında aparılır. Altı hərəkəti qabiliyyətə gəldikdə isə sürət, sürət-güc, bədənin əyilmə qabiliyyəti, qüvvə, çeviklik və dözümlülük qabiliyyətlərinin inkişafı şagirdlərin aid olduğu yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş hərəkəti normativlərlə müvafiq inkişaf etdirilir. Mənəvi iradi xüsusiyyətlər şagirdlərin dərslərində ünsiyyət qurması, əməkdaşlıq etməsi, dərslərin məzmununa daxil edilmiş məzmun standartlarında əks olunmuşdur.

Təlimin məqsədinə müvafiq olaraq fiziki tərbiyə dərsləri fərdi, frontal və qrup şəklində həyata keçirilir. Bu zaman ciddi reqlamlaşdırılmış, hissə-hissə öyrətmə, oyun, yarış, nəzarət, söz, əyani təlim üsullarından istifadə olunur. Dərslərin istiqamətindən və təlimin vəzifələrindən asılı olaraq dərslər giriş, hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı nəzarət istiqamətli olmalıdır. Fiziki tərbiyə fənninin tədrisi zamanı müəllim hərəkəti bacarıqların və vərdişlərin formalaşmasına, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına istiqamətlənmiş təlim üsulları ilə yanaşı, həm də idraki və emosional bacarıqların formalaşmasına xidmət göstərən metodlardan istifadə etməlidir. Bunun əsasını isə məzmun xətləri üzrə müəyyənləşdirilmiş standartlar təşkil edir. Təlim prosesi idraki, emosional və psixomotor bacarıqların inkişafını təmin edən ayrı-ayrı metodlardan dərslərin məqsədinə müvafiq istifadə etməklə həyata



ADBTIA

keçirilir.

Ədəbiyyat:

1. Mamed Nəsrullayev “Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi”
Bakı -2003 85 səh.
2. Azərbaycan Respublikası Ümumi Təhsilin Milli Kurikulumu», Bakı-2006

Вопросы эффективной организации занятий по физическому воспитанию

Старший преподаватель Солтанов Орхан Елхан

Старший преподаватель Акперов Вугар Рустам

Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта

Аннотация: В данной статье затронуты вопросы эффективной организации уроков физического воспитания, повышение у учащихся средних школ интереса к урокам физической культуры, привития у них знаний, умений и навыков в различных видах спорта, а также повышение активности участия на спортивных соревнованиях.

Ключевые слова: стандарты содержания, единицы образования, двигательные способности, стандарты курикулов предмета физического воспитания.

The issues of effective organization of physical education

Heart teacher Soltanov Orhan Elkhan
Heart teacher Akperov Vuqar Rustam
Azerbaijan State Academy of the Physical Culture and Sport

Annotation: The article deals with the efficient forming of the physical training lessons, raising of the interest to physical training lessons in pupils in middle general education schools, forming of the habits, knowledge, ability to different kinds of sport and displaying interest to different sport

competitions in this area.

Key words: content standards, training units, motor skills, physical training curriculum standarts.

**МОЛЕКУЛЯРНЫЙ МЕХАНИЗМ
УСИЛЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ
АКТИВНОСТИ ПОД ДЕЙСТВИЕМ
МЕМБРАНОАКТИВНЫХ
КАНАЛООБРАЗУЮЩИХ
СОЕДИНЕНИЙ**

к.м.н. Т.П. Таги-заде

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

tahmina.taghizada@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019

Dərc olunub: 5 noyabr 2019

© 2019 ADBTIA. Bütün hüquqlar qorunur.

Аннотация: Макролидные антибиотики полиеновой структуры формируют в липидных и клеточных мембранах ионные каналы молекулярных размеров, избирательно проницаемые для некоторых катионов и органических соединений. Полиены усиливают проницаемость мембран для моносахаров и других нейтральных молекул в следующем ряду проницаемости: H₂O > мочевины > ацетамид > глицерин > рибоза > арабиноза > глюкоза > сахароза. Являясь каналаобразующими соединениями, полиеновые антибиотики могут индуцировать в мембранах мышечных клеток формирование дополнительных каналов проницаемости и при интенсивной мышечной деятельности ускорить движение через мембраны катионов и энергозависимых субстратов. На некоторых моделях экспериментальных животных было показано, что гептаеновый антибиотик леворин способствует увеличению текучести крови и ускорению ее движения по кровеносным сосудам.