



AZƏRBAYCANDA BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMANDA MÜASİR TƏDRİSİN FORMALARI VƏ PRAKTİKİ TƏCRÜBƏNİN İNKİŞAF PERSPEKTİVLƏRİ

b.ü.f.d. Z.B.Rzayev
Baş müəllim B.R.Rzayev
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyası
abucavad@gmail.com

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019

Dərc olunub: 5 noyabr 2019

©2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Annotasiya: Təhsildə “web” texnologiyaların: elektron kitabxana resursları, müxtəlif onlayn seminarlar, elektron mühazirələrin və s. kimi bazanın yaradılması, ölkənin ali və orta təhsil müəssisələri qarşısında qoyulan ən vacib məsələlərdən biridir. Əlbəttə ki, təhsildə təhsil verənlərin özlərinin də müasir texnologiyalardan nəinki istifadə etmək bacarıqları, eləcə də bu elektron bazaların daimi olaraq dəstəklənməsi və yenidən bərpası vəzifələri qarşısında tam bilikləri olmalıdır.

Açar sözlər: bədən tərbiyəsi, fiziki hazırlıq, təhsil, insan, milli idman növləri.

Azərbaycan Respublikasının inkişaf konsepsiyasına uyğun olaraq şəxsə hərtərəfli bilik və bacarıqların verilməsi məqsədi ilə təhsil sisteminin institusional əsasları, infrastrukturunu və insan resursları inkişaf etdirilməlidir. Təhsilin inkişafı ölkədə əhalinin rifahının yaxşılaşması, həmçinin fərdin həyatının daha yüksək səviyyədə qurulması üçün zəmin yaradır. Təhsil insanlara texnologiyaları çevik mənimsəmək, əmək bazarında layiqli yer tutmaq və ömür boyu təhsil prosesinə qoşulmaq, sağlam həyat tərzi, ətraf mühitə münasibətdə düzgün mövqe seçmək imkanı verir. (Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası [1,24 oktyabr 2013])

Son illərdə ölkədə təhsilin inkişafı istiqamətində ölkə rəhbərliyi tərəfindən mühüm addımlar atılmışdır. Təhsilin normativ hüquqi bazası təkmilləşdirilmiş, maddi-texniki təminatı istiqamətində Azərbaycan Respublikası Prezidentinin sərəncamları əsasında geniş tədbirlər həyata keçirilmişdir. Həmin məqsədlə müxtəlif şəhər və rayonlarda 2500-ə yaxın məktəb binası tikilmiş və mövcud təhsil obyektlərində əsaslı təmir-bərpa işləri uğurla aparılmışdır. Təhsil müəssisələrində informasiya-kommunikasiya texnologiyalarının tətbiqi əhəmiyyətli dərəcədə genişlənmişdir.

Təhsildə müəllim və tədris metodikalarının müəyyən edilməsi də vacib faktordur. Müəllim amili təhsil alanın öyrənməsi və inkişafı, nailiyyətlərinin monitorinqi prosesində həlledici rol oynayır. Təhsil alanın savadlı və səriştəli şəxs kimi formalaşmasına müəllimin təsiri müəllimin akademik bacarıqlarından, tədris təcrübəsindən və peşəkarlıq səviyyəsindən xeyli asılıdır. Müəllimin bu keyfiyyətləri ilə təhsil alanların nailiyyətləri arasında sıx korrelyasiya mövcuddur.

Bilik və bacarıqlarını davamlı artıran müəllimlər təhsil alanların nailiyyətlərinə əlavə töhfə verirlər. Peşəkarlığa əsaslanan stimullaşdırıcı əmək haqqı sisteminin olmaması, təhsil müəssisəsi səviyyəsində idarəetmənin qeyri-effektivliyi, müəllim hazırlığı üzrə infrastrukturun zəif olması müəllim amilinə təsir edən amillər sırasındadır. Bu baxımdan təhsil islahatı uğurla aparılan ölkələrdə müəllim peşəkarlığının inkişafı üçün stimulların yaradılmasına və müəllim hazırlığının təkmilləşdirilməsinə xüsusi diqqət yetirilir.

Təhsilin inkişafında mühüm irəliləyişlərə nail olmuş ölkələrin təcrübəsi göstərir ki, informasiya-kommunikasiya texnologiyalarına əsaslanan, yaradıcı düşüncəni inkişaf etdirən və təhsil alanın fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alan müasir, fəal-interaktiv təlim metodları daha yüksək nəticələr verir. Həmin məqsədlə, davamlı olaraq mütərəqqi tədris metodlarının yaradılması və müəllimlərin səriştəsinin artırılması təhsil siyasətində mühüm yer tutur.



ADBTİA

Bu bir həqiqətdir ki, son illərdə respublikamızda fiziki tərbiyəyə və idmana diqqət artırılmışdır. Ölkəmizdə gənclərin bədən tərbiyəsi və idmanının inkişafına xüsusi diqqət yetirildiyi nəzərə alınaraq onun tarixi keçmişinə, bu gününə və gələcək inkişaf perspektivlərinə nəzər salınır, ictimai quruluşlarda inkişaf göstəriciləri, nailiyyətləri əsasında xronikası yaradılır. Xüsusən, onun sinfi xarakter daşması, ictimai hadisə kimi əmələ gəlməsi, cəmiyyətin maddi şəraitindən və tələbatından asılılığı, mövcud cəmiyyətin məqsəd və vəzifələrinin həyata keçirilməsinə xidmət göstərməsi faktik materiallarda qısa da olsa öz əksini tapır.[2,34]

Məktəbdə şagirdlərin əməyə hazırlanmasında fiziki hərəkətlərin öyrədilməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Yeriş, qaçış, tullanma, qaməti düzgün inkişaf etdirən və s. hərəkətlərin təlimi şagirdlərdə sürət, çeviklik, dözümlülük kimi fiziki və psixoloji keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına kömək edir, bu da onları dolaylı yolla əməyə hazırlayır. Fiziki hərəkətlərlə müntəzəm məşğul olan şagirdlər fiziki cəhətdən möhkəm və sağlam olur, müəyyən bir işi daha tez və keyfiyyətlə yerinə yetirirlər.

Fiziki tərbiyə məşğələlərində ritmililiyin gözlənilməsi, bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılması, müvazinət hərəkətlərinin mənimsədilməsi şagirdlərin əməyə hazırlanmasında mühüm rol oynayır.

Məsələn, müntəzəm olaraq müvazinət hərəkətləri ilə məşq etmiş və bu sahədə lazımı hərəkət vərdişlərinə yiyələnmiş şagirdlər müxtəlif növ əmək işlərinə (şəkil çəkmək, yazmaq, toxumaq və s.) daha yaxşı hazır olur və iş prosesində gec yorulurlar. Bundan əlavə bədən tərbiyəsi üzrə nəzəri məlumatların şagirdlərə çatdırılması da həmin hərəkətlərin icrasının effektivini artırır, bacarıq və vərdişlərin aşılmasına kömək edir.

Fizioloji və psixoloji tədqiqatlardan aydın olur ki, fiziki hərəkətlər şagirdlərin iş qabiliyyətini artırır, sağlamlığını möhkəmləndirir, fiziki inkişafına müsbət

təsir göstərir. Nəticədə şagirdlər həmin hərəkətlərlə ardıcıl məşğul olmağa, onları düzgün və dəqiq yerinə yetirməyə çalışırlar. Bu həm də ürək fəaliyyətinin yaxşılaşmasına, maddələr mübadiləsinin tədricən sürətlənməsinə, əmək prosesi ilə əlaqədar keyfiyyətlərin yüksəldilməsinə, habelə müvafiq hisslərin inkişafına müsbət təsir göstərir. Şagirdlərin əmək qabiliyyətini artıran şərtlərdən biri əmək elementlərinə malik fiziki hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasıdır. Hərəkətlərin tənəffüslə əlaqələndirilməsi şagirdləri əməyə hazırlamağa zəmin yaradır. Nəhayət, təbii amillərin (hava, günəş, su) vasitəsilə bədənə möhkəmləndirilməsi də şagirdlərdə əmək qabiliyyətinin artırılmasına müsbət təsir göstərir.

Şagirdlərin şəxsi həyatında və fiziki inkişafında mütəhərrik oyunların rolu böyük olub, onları əməyə hazırlayır, əmək prosesində lazım olan şərtləri (intizam, qayda-qanun, çeviklik, dəyanətlik və s.) yerinə yetirməyə alışdırır. Oyunlar təşəbbüskarlıq, müstəqillik, mətanət, işgüzarlıq, yenilməzlik və s. kimi yüksək keyfiyyətlərin mənbəyi olmaqla, uşaqları yaşadıkları cəmiyyətə bağlayır, kollektivin şərafətini üstün tutur və bunu yerinə yetirməyə cəhd edir.

Fiziki tərbiyə böyüməkdə olan gənc nəslin ümumi tərbiyəsinin tərkib hissəsi sayılır. Hazırda gənc nəslin ümumi tərbiyəsinin qarşısında duran mühüm vəzifələrdən biri onların hərtərəfli inkişafına nail olmaqdan ibarətdir. Fiziki cəhətdən ahəngdar inkişaf etmiş, bədəncə sağlam, gözəl qamətli, möhkəm, qüvvətli və gümrəh bir adam olduqda, bu hərtərəfli inkişaf etmiş insan sayılır. Fiziki tərbiyə həmin keyfiyyətlərin məktəblilərdə yaranmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Fiziki tərbiyə ilə müntəzəm və ardıcıl məşğul olanlar qamətli, şən, gümrəh, bədəncə sağlam böyüürlər. Onlar zehni cəhətdən daha yaxşı inkişaf etmiş olur. Fiziki və mənəvi cəhətdən inkişaf etmiş şəxslər ictimai həyatda, təsərrüfat quruculuğunda başqalarından fərqlənir. Onlar daha yaxşı işləyir, işə olan fərəhi, işə olan həvəsi daha güclü olur, işləmək qabiliyyəti,



ADBTİA

yaradıcılıq və çalışqanlıq hissi yüksəlir, beləliklə, həm də onların əmək məhsuldarlığı lazımi səviyyəyə qalxır. Uşaqlar fiziki tərbiyə ilə müntəzəm məşğul olduqda, müvafiq, həyat üçün zəruri olan hərəkət keyfiyyətlər də qazanırlar (sürət, qüvvə, güc, iradə möhkəmliyi və i.a.).

İbtidai məktəbin fiziki tərbiyəsinin qarşısında müasir şəraitdə müvafiq vəzifələr qoyulmuşdur ki, bunlar da əqli, estetik və əmək tərbiyəsi ilə, xüsusən əxlaq tərbiyəsi ilə sıx əlaqədə həyata keçirilir.

Şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafının təminini əsasən bədən tərbiyəsi dərslərində, dərşəqdər səhər gimnastikasında, bədən tərbiyəsi dəqiqələrində, böyük tənəffüslərdə, sinifdən və məktəbdənkənar məşğələlərdə, turist yürüşlərində həyata keçirilir. Bu o zaman faydalı ola bilər ki, əvvəla, həmin məşğələlərin təşkili üçün müvafiq şərait yaradılsın, məşğələlər lazımi ləvazimat və avadanlıqlarla təmin olunsun, ikinci bu iş pedaqoji kollektiv, müəllimlər, valideynlər həmin bədən tərbiyəsi tədbirlərinin həyata keçirilməsində birgə fəaliyyət göstərsinlər. Bir cəhətə də xüsusi diqqət yetirmək lazımdır ki, şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, fiziki inkişafı onların təmiz və açıq havada gəzməsi, təbii amillərdən müntəzəm və düzgün olaraq istifadə etməsi də mühüm şərtidir.

İbtidai məktəbdə şagirdlərə aşılana fiziki bacarıq və vərdişlər aşağıdakılardır: düzgün yerimək, atmaq, tullanmaq və düzgün hoppanmaq, dırmanmaq və s. Bundan əlavə, fiziki bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsində təbii şəraitdə uşaqlara müxtəlif növ hərəkətlərin, oyunların, əyləncələrin öyrədilməsi vacib əhəmiyyət kəsb edir. Göstərilən bacarıq və vərdişlər uşaqların sağlamlığına, fiziki inkişafına xidmət edir. Onların həyat və fəaliyyətinə, fiziki keyfiyyətlərin inkişafına kömək göstərir.

Bu vaxt təlim – məşğələlərdə 2 cəhətə diqqət yetirilməlidir:

1. Aparılan təlim-tərbiyə işləri digər fənlərdə göstərilən tədbirlərlə, həmçinin tərbiyənin

digər tərkib hissələri ilə sıx əlaqədar olmalıdır. Bu prosesdə əmək, estetik, əxlaq, zehni, mənəvi və s. tərbiyəyə fikir verilməli və inkişaf etdirilməlidir.

2. Hərtərəfli fiziki inkişaf və fiziki hazırlıq məşğələdə mühüm yer tutmalıdır. Yəni uşaqların ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı artırılmalı, həmçinin orqanizmin forma və funksiyalarında müsbət dəyişikliklər olmalı, fiziki keyfiyyətlər, bilik, bacarıq və vərdişlər daha da formalaşmalıdır.

Ardıcılıq prinsipi. Fiziki tərbiyə məşğələlərinin ardıcılıq prinsipi əsasında qurulması fiziki hərəkətlərin və oyunların texniki cəhətdən düzgün yerinə yetirilməsində həlledici əhəmiyyətə malikdir. Buna görə də fiziki mədəniyyət proqramının tədris materialları ardıcıl olaraq öyrədilməlidir. Həmin prinsipə görə yeni öyrədilən fiziki hərəkətlər əvvəllər öyrənilmiş hərəkətlərə və oyunlara istinad olunmaqla öyrədilməlidir. Burada əvvəllər asan, sonralar isə mürəkkəb hərəkətlərin, fəndlərin öyrədilməsini unutmamaq olmur.

Tədricilik prinsipi. Bu prinsipdə dərşdə fiziki yükün tədricən yüklənməsini, məqsəd və qarşıya qoyulmuş vəzifələrin, hərəkət və oyunların, fəndlərin tədricən mürəkkəbləşdirilməsini tələb edir. Təlim prosesində sadədən mürəkkəbə, asandan çətinə, məlumdan məchula prinsipinə əməl etmək nəzərdə tutulur.

Əyanilik prinsipi. Əyanilik prinsipi göstərilən hərəkət və fəndlər üzrə uşaqlarda daha konkret təsəvvür anlayışı yaradır. Fiziki hərəkətlərin və oyunların daha yaxşı öyrədilməsində əyaniliyin əhəmiyyəti əvəzənməzdir. Hərəkət və fəndləri göstərməzdən əvvəl, göstərilən zaman və göstəriləndən sonra onun yerinə yetirilməsinə dair izahatlar vermək olar. Uşaqlar bu zaman praktik şəkildə hərəkətlərin və fəndlərin necə icra olunmasını müşahidə edirlər. Hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin lazımi səviyyədə qavranılmasında şəkillərdən, sxemlərdən, diaqramlardan, rəsmlərdən, fotosəkillərdən və s. istifadə təlim üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Bilik və bacarıqların möhkəmləndirilməsi prinsipi. Bu prinsip dərşin təşkilinə, onun



ADBTİA

təkrarlanmasına və daha da dərinləşdirilməsinə imkan verir. Bilik və bacarıqların möhkəmləndirilməsi prinsiplərinə riayət edərəkən bir cəhətə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Bu hər hansı bir hərəkəti və ya fəndi düzgün icra etmədikdə, lazımı səviyyədə öyrənmədikdə digər bir hərəkətin, fəndin təliminə keçməməlidir. Bunun üçün də hərəkətlərin və ya fəndlərin məktəblilər tərəfindən icra etmə qabiliyyəti tədris normativləri və ya testlər vasitəsilə yoxlanılmalıdır.

Fərdi yanaşma prinsipi. Fiziki tərbiyə məşğələlərində ibtidai məktəb şagirdlərinin fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalı, məşğələlər onların fiziki hazırlığına, yaş xüsusiyyətlərinə və idman oyunları fəndlərinin yerinə yetirilməsi texnikasının səviyyəsinə uyğun aparılmalıdır. Bu prinsipin başlıca tərəflərindən biri məktəblilərin güclü və zəif cəhətləri nəzərə alınaraq fiziki yük verməklə sıx bağlıdır. Çünki orqanizmin dinamikasının quruluşu, onun fiziki yükə reaksiya vermə qabiliyyəti müxtəlifdir.

Məqsədımız insan, onun fiziki və mənəvi inkişafıdır.[3,21] Müstəqillik əldə etdiyimiz bir dövrdə bizdən hər bir azərbaycanlıda yeni idarəetmə təfəkkürünün hərtərəfli formalaşmasını inkişaf etdirmək tələb olunur. Əvvəllər plan bazara, həvəskar idman peşəkar idmana, pullu xidmət pulsuz xidmətə, kapitalizm sosializmə qarşı qoyulurdusa, indi bu qarşıdurma yoxdur.

Bədən tərbiyəsi sahəsində uzun müddət çalışan, sənətin zirvəsinə qalxan mütəxəssislərə, o cümlədən, ömrünü yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığına sərf edən, məşğələ prosesinə fəal yanaşan, təlim-tərbiyə vasitələrindən çox ciddi və bacarıqla istifadə edən adamlara vaxtında yüksək qiymət vermək lazımdır.[4,3] Milli idman növlərinə gəldikdə isə deyə bilərik ki, uzun müddət arzuladığımız müstəqilliyi əldə etdikdən sonra bədən tərbiyəsinə və milli idman oyunlarına münasibət də yaxşılaşmağa doğru dəyişmişdir. Dədə-babalarımızdan bizə mədəni irs kimi yadigar qalmış milli xalq oyunlarımız xalq yaradıcılığının bir sıra başqa sahələri kimi uzun illər

baxımsızlığın, biganəliyin qurbanı olmuşdur. Ölkə rəhbərliyi tərəfindən müstəqillik dövrümüzdə Azərbaycan dövlət siyasəti yalnız milli siyasət üzərində qurulmuşdur. Buna görə də Azərbaycan milli və qədim idman oyunlarının beynəlxalq səviyyədə tanıtılması hər birimiz üçün böyük fəxrdir. Ali və orta təhsildə daim olaraq bu istiqaməti öndə tutmaq vacib şərtidir.

Ədəbiyyat

1. Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası, 24 oktyabr 2013
2. A.Ə.Əliyev, A.U.Əsgərov, A.K.Qurbanov "Bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin idarəedilməsi"- Bakı, ABU, 2006
3. Закиров Т. Р. Дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта: проблемы и перспективы. Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании»
4. Н.Н.Чесноков, В.Г.Никитушкин. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Учебник

Формы современного обучения и перспективы развития практического опыта физического воспитания и спорта в Азербайджане

д.ф.п.б. З.Б.Рзаев

Старший преподаватель Б.Р.Рзаев
Азербайджанская Государственная
Академия Физической культуры и Спорта

Аннотация: Усовершенствована правовая база в сфере образования, и был осуществлен ряд мер в направлении распоряжений Президента Азербайджанской Республики. Создание базы данных веб-технологий в образовании, таких как ресурсы электронной библиотеки, различные онлайн-семинары, электронные лекции и т. д., является одним из наиболее важных вопросов, стоящих перед высшими учебными заведениями в стране. Развитие образования в сфере спорта и разработки



ADBTIA

учебных программ, а также доступ к этой электронной базе данных.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, учеба, человек, национальные виды спорта.

Forms of modern education and prospects for the development of practical experience of physical education and sports in Azerbaijan

Ph.d. on biological Z.B.Rzayev
Head lecturer B.R.Rzayev
Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Annotation: Improved the legal framework for education, and a number of measures have been implemented in the direction of orders of the President of the Republic of Azerbaijan. Creating a database of web technologies in education such as e-library resources, various online seminars, electronic lectures, etc. is one of the most important issues facing higher education institutions of the country. Develop education insport and curriculum development, as well as access to this electronic database.

Key words: Physical education, physical training, education, human, national sports.

ВЛИЯНИЕ ПРИЕМА АНТИОКСИДАНТОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ- БОКСЕРОВ

А.К. Намазов (e-mail: kuem@list.ru), Л.В. Шамрай, К.А. Намазов
Санкт-Петербургский Политехнический Университет Петра Великого

Н.Б.Меджидов
Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

А.Ю. Липовка, В.П. Липовка
Национальный Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Здоровья им. П.Ф. Лесгафта

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019

Dərc olunub: 5 noyabr 2019

©2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Аннотация. В статье рассматривается проблема использования антиоксидантных препаратов в подготовке студентов-боксеров. Проанализированы работы по данной проблеме, описаны результаты проведенного эксперимента, которые подтвердили полезность использования антиоксидантного препарата «Триовит» в предсоревновательной подготовке студентов-боксеров, а также обоснована необходимость проведения дальнейших исследований теоретического и практического характера.

Ключевые слова: эффективность тренировочного процесса, прием антиоксидантов, Триовит, студенты, физическая работоспособность.

Введение. Физическая культура и спорт современной России являются объектом внимания государства. Это подтверждает принятие законов и постановлений, направленных на развитие физической культуры и спорта, финансирование строительства спортивных сооружений и проведение масштабных спортивных мероприятий. Наблюдается рост интереса к спорту со стороны государственных деятелей. Так, президент Российской Федерации В.В.Путин уделяет большое личное внимание развитию таких видов спорта, как дзюдо, бокс, футбол и др. [1,3]. В настоящее время студенческий спорт по уровню нагрузки и результатам, демонстрируемым спортсменами, все больше приближается к спорту высших достижений, однако, постоянная высокая физическая нагрузка может негативно