

FİZİKİ TƏRBİYƏ FƏNNİ ÜZRƏ DİSTANT DƏRS NÜMUNƏSİ

O.E. Soltanov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
orkhan.soltanov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0130-7544

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə distant təhsil öyrədən və öyrənən arasında əlaqəni telekommunikasiya və kompüter şəbəkələri vasitəsi ilə operativ, müntəzəm dialoq, əks əlaqə əsasında, uzaq məsafədən həyata keçirilməsi nəzərdə tutulmuşdur. Eyni zamanda fiziki tərbiyə fənni üzrə distant dərslərin təşkili mexanizmi, distant və hibrid dərslərin müqayisəsi göstərilmişdir.

Açar sözlər: *fəal təlim, dərs metodları, dərslərin strukturu.*

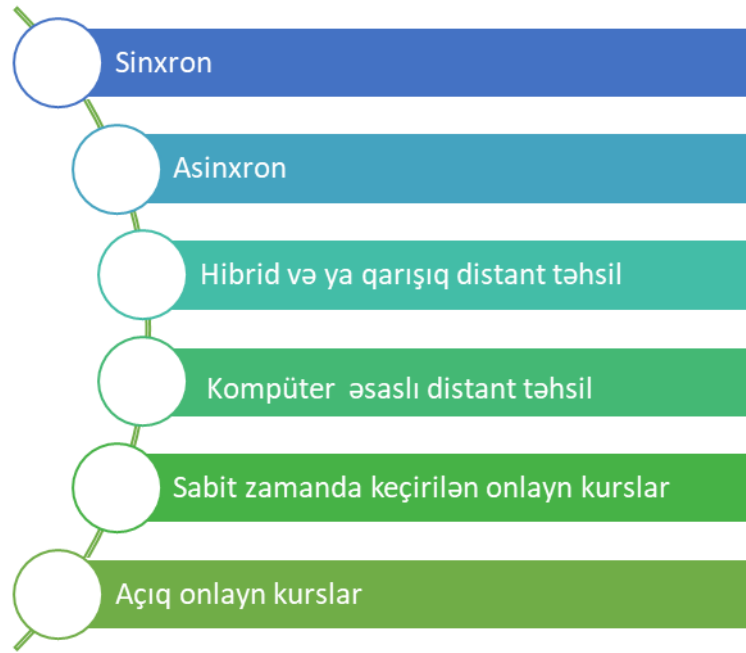
Ölkəmizdə distant təhsilin rəsmi yaranma tarixini “Təhsil haqqında” yeni qanunun təsdiq edildiyi 19 iyun 2009-cu ili hesab etmək olar. Qanunun 13-cü maddəsinə əsasən, əyani və qiya bi təhsil formaları ilə yanaşı, distant təhsil forması da rəsmi olaraq qəbul olunmuşdur. Distant təhsilin hüquqi bazası təsbit edildikdən sonra onun praktiki olaraq tətbiq edilməsi üzrə də işlər başlanmışdır. Distant təhsil sistemi tədris prosesinin onlayn formasıdır. Hazırda bütün dünya covid-19 virusu ilə bağlı təhsil müəssisələrində bu təlim formasından geniş istifadə edilməyə başlamışdır. Ölkəmizdə də bu baxımdan ümumtəhsil məktəblərində bütün fənlər üzrə dərslər onlayn olaraq MS Teams platforması üzərində tədris edilir. Məsafəli təhsil (Distant) proqramı, təhsil müəssisələrinin, şagirdlərin tək başına təhsili reallaşdırmasına kömək etmək üçün müəyyən bir nizamda hazırladıqları dərslər proqramı ilə həyata keçirilən işə verilən addır. Bu sistemdən istifadə etmək istəyən tələbələr faks, poçt və ya e-poçt kimi üsullarla şagirdlərə, ixtisaslı bir

müəllim tərəfindən hazırlanan dərslə əlaqədar tapşırıq mövzuları verilir. Daha sonra tapşırıqlar və sınaqlarla bağlı qiymətləndirmələr edilir. Distant təhsil proqramı tələbə ilə öyrədici qaynaqlar arasında əlaqə quraraq təhsili reallaşdırılan bir sistemdir. Məsafəli təhsil proqramlarının hər hansı bir təhsil təşkilatına qeydli olmayan kəslərə də təhsil imkanı təmin edir. Məsafəli təhsil proqramının bir başqa istiqaməti də mövcud qaynaqlardan kifayət qədər faydalanması və inkişaf edən texnologiyaları yaxından təqib etmək məcburiyyətində olmasıdır. Məsafəli təhsil uzaqda olan bir tələbə ilə birbaşa əlaqə qurularaq reallaşdırılan təhsildir. Məsafəli təhsil proqramı təhsil sahəsində ən ön planda yerini alan bir üsul ola biləcəyi kimi digər üsulları möhkəmlədən bir proqram olaraq da şərh olunur.

Distant təhsil – tədris prosesinin elektron, telekommunikasiya, proqram-texniki vasitələr əsasında təşkil olunduğu bir təhsil formasıdır.

Distant təhsil öyrədən və öyrənən arasında əlaqəni telekommunikasiya və kompüter şəbəkələri vasitəsi ilə operativ, müntəzəm dialoq, əks əlaqə əsasında, uzaq məsafədən həyata keçirir.

Dünyada ilk məsafədən təhsilin 1840-cı ildə İngiltərədə İsaak Pitman tərəfindən tətbiq edildiyi rəsmən qəbul edilir. Stenoqrafçı Pitman İngiltərənin Bath şəhərində stenoqrafiyanı məktubla öyrətməyə başladı. O, sınaqdan keçirdiyi distant təhsil praktikası ilə hətta tələbələr yetişdirməyə belə nail oldu. Pitman şagirdlərə İncilin kiçik hissələrini stenoqramda yazmağı öyrətdi. Pitmanın məsafədən stenoqrafiya dərslərində şagirdlərin nailiyyətləri də qiymətləndirilirdi.



Sinxron – Distant təhsilin sinxron növündə öyrənmə prosesi canlı bağlantı ilə həyata keçirilir. Yəni, əvvəlcədən müəyyənləşdirilən hər hansı virtual məkanda, qeyd olunan tarixdə öyrənənlər canlı bağlantıya qoşulur və qarşılıqlı əlaqə, müzakirə, sual-cavab, birgə fəaliyyətə sövq edilməklə öyrənmə prosesinə cəlb olunurlar. Bu proses zamanı email, forum, blog, webinar və s. kimi vasitələrdən istifadə olunur.

Asinxron – Distant təhsilin asinxron növündə öyrənən zamanını və məkanını açıq cədvələ (sərbəst seçim) əsasən özü seçir. Öyrənmə prosesi üçün nəzərdə tutulan virtual məkana yüklənən dərslər vəsaitləri onlar üçün əsas mənbələr sayılır. Oxu materialları, video dərslər və s. sərbəst öyrənmə materiallarından istifadə edən öyrənlər, qarşılıqlı ünsiyyət vasitəsi kimi çat və ya ani mesajlaşmadan, emaildən istifadə edirlər.

Hibrid və ya qarışıq distant təhsil – Hibrid və ya qarışıq distant təhsil- əsasən iki hissədən ibarət olur: distant və üz-üzə. Xüsusi praktik iş və bacarıq tələb edən təlimləri belə keçmək məqsəduyğundur. Tutaq ki, müəllim təlimin distant hissəsində oxu materialları, video dərslər, vebinarlar vasitəsilə nəzəri məlumatlarla tanış olur, üz-üzə hissəsində isə İKT

alətlərindən və ya müxtəlif qurğulardan praktik istifadə bacarıqlarına yiyələnirlər.

Kompüter əsaslı distant təhsildə – öyrənənlərin hər həftə müəyyən bir zamanda sinif otağında və ya kompüter laboratoriyasında görüşmələri tələb olunur. Bu tip distant təhsildə öyrənənlərə açıq cədvəl (sərbəst seçim) verilmir.

Sabit zamanda keçirilən onlayn kurslar – Bu öyrənmə formasında təyin olunmuş onlayn hesablarına daxil olurlar. Bu cür kurslar distant təhsilin ən yayılmış növüdür. Əslində bu növ distant təhsil bəzi hallarda sinxron distant təhsili xatırladır, çünki bəzən qarşılıqlı əks-əlaqə üçün canlı bağlantı imkanı da yarıdır.

Açıq onlayn kurslar – Bu tip onlayn kurslar öyrənənə maksimum sərbəstlik verir. Öyrənənlərə tapşırıqları yerinə yetirmək üçün elektron poçt vasitəsilə müxtəlif oxu materialları, internetdə yerləşdirilən dərslilər və ya digər video dərslərin linki göndərilir. Kursun əvvəlində öyrənənə kursun proqramı təqdim olunur, onlar bu proqramı istənilən vaxtda bitirə bilirlər. Bir çox fənlərdə olduğu kimi fiziki tərbiyə fənni üzrədə dərslər onlayn şəkildə tədris olunur. Aşağıda göstərilən ənənəvi və distant dərslər nümunəsinin müqayisəli şəkildə izahı verilmişdir [3].

Sinxron təlim

Fiziki tərbiyə dərslərini bir dərş nümunəsi olaraq sinxron dərşin keçirilməsi onlayn öyrənmə metodlarına video konfrans, telekonferensiya, canlı söhbət və canlı yayımlanan mühazirələrlə təşkil etmək olar. Belə ki fiziki tərbiyə dərşi 4 hissədən ibarətdir.

Giriş hissə-3-5 dəq
Hazırlayıcı hissə 8-10 dəq
Əsas hissə 20-25 dəq.
Tamamlayıcı hissə 5 dəq

Sinxron dərş zamanı müəllim dərşin giriş və hazırlayıcı hissəsini canlı yayımlanan söhbətlə və mühazirələrlə təşkil edə bilər. Belə ki, dərşin vəzifələrini, informasiya təminatı haqqında və eləcə də sürət insanın fiziki hazırlığında və sağlamlığının möhkəmləndirilməsində mühüm əhəmiyyəti, dərşlərdə hərəkət sürətinin artırılması üçün verilən hazırlayıcı hərəkətləri və oyunları maksimal tezlikdə icra etməsini power pointlə təqdimat edərək video və şəkilərdən istifadə etməklə təşkil edə bilərlər.

1. Sürət qabiliyyətinin fiziki hazırlığın formalaşmasında əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək;
2. Hərəkətin reaksiya tezliyini inkişaf etdirən hərəkətlər, oyun qaydaları haqqında məlumat vermək;
3. Hərəkətin tezliyini inkişaf etdirən oyunları, estafetləri təşkil etmək və keçirmək;
4. Şagird fəaliyyətini təmizləmək və qiymətləndirmək [1].

Hibrid təlimin təşkil edilməsi. Hibrid dərşlər fiziki tərbiyə dərşlərində tətbiq edilərsə, burada söhbət dərşlərin qarışıq keçirilməsindən gedir. Hibrid dərşlər o deməkdir ki, dərşlər məktəbə davamiyyət və onlayn şəkildə ola bilər. Belə deyək, hibrid dərşlər tətbiq edilərsə, şagirdlərə dərşlər həftənin müəyyən günlərində ənənəvi qaydada məktəbdə, qalan günlər isə onlayn şəkildə keçəcəkdir. Məsələn fiziki tərbiyə dərşləri il ərzində 68 saat olmaqla həftədə iki saat tədris olunur. Düşünürəm ki şagirdlər dərş zamanı iki yarım qrupa bölünür və buda hibrid dərşlərini qurmağa imkan verir. Şagirdlər həftənin bir gününü məktəbə gəl-

məklə yəni dərşin əsas hissəsini 20-25 dəq. ibarət olmaqla oyun və estafetlərdən, qaçışlardan, fiziki hərəkətlərdən istifadə etməklə yerinə yetirə bilərlər. Qeyd etmək istərdim ki, 45 dəqiqəlik ənənəvi dərşlərdə fiziki tərbiyə dərşlərinin 20-25 dəqiqəsi əsas hissəyə verilirdi. Təvsiyə edirəm ki, həmin bu hissəni yəni dərşin aparıcı, inkişaf etdirici hissəsini 25 dəqiqədən ibarət olmaqla hibrid təşkil etmək olar. (Metodiki göstəriş: Qapalı məkanlar, bağlı zallar istisna olmaqla idman meydançasında keçirilməsi nəzərdə tutulur.

Diagnostik qiymətləndirmə

Fiziki inkişaf: boy, çəki, boy-çəki indeksi

Funksional inkişaf: nəbz vuruşu, ağ ciyərin həyat tutumu döş qəfəsinin eni və hərəkəti qabiliyyətlər üzrə normativlər

Metodiki göstəriş: Ənənəvi diagnostik qiymətləndirmədə fiziki tərbiyə müəllimi verilən tədris planında 2 saat olmaqla diagnostik qiymətləndirməni keçirirdi və yaxud şəraiti olmayan məktəblərdə bu fiziki göstəriciləri müəllimlər məktəbin həkim heyətinin apardığı müşahidələr əsasında qeydlərini aparırdılar. Amma hibrid dərşlərə gəldikdə müəllim bu saatları həftədə 2 saat yerinə yetirməklə 35 dəq. müddətində həyata keçirə bilər. Onu da qeyd edirəm ki, Ölkədə yenidən sərt qaydalar tətbiq olunarsa şagirdlər hər biri fərdi qaydada valideynlərinin köməyi ilə diagnostik qiymətləndirməni video çəkiliş edərək müəllimin şəxsi elektron ünvanına göndərə bilər [5].

Ənənəvi fiziki tərbiyə dərşlərində hər bir 6 hərəkəti qabiliyyətdən sonra kiçik summativ qiymətləndirmə keçirilirdi. Hər il olaraq birinci yarım ilin sonunda isə BSQ aparılırdı.

Kiçik summativ qiymətləndirmə sürət hərəkətlərinin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında informasiya;

60m qaçış, 4X50m estafet qaçış, sürət hərəkətlərinin icra bacarığı, davranış xüsusiyyətləri.

Böyük summativ qiymətləndirmə

Sürət - 30m qaçış;

- sürət-güc yerindən uzunluğa tullanma

- BƏQ - 29-cu dərisdən irəliyə əyilmənin nəticəsi.

Burada hibrid dərslərdə fiziki tərbiyə fənnindən həm KSQ həmdə BSQ-nin aparılması üçün iki yarım qruplarda 35 dəq vaxt sərf etməklə keçirilməsi mümkündür. Həm ksq-də həmdə BsQ-də informasiya bacarıqlarını yalnız distan dərisdə həyata keçirilməsi tövsiyə edilir. Qalan normativləri isə məktəbə gələrək verilən vaxta uyğun yerinə yetirmək olar [2].

Asinxron təlim

Bu halda təhsil alan şəxs təhsil zamanını və məkanını özü seçir. Yaddaşa köçürülmüş dərslər vəsaitlərini Ms Teams səhifəsində yerləşdirdikdən sonra tələbə və ya şagird istədiyi vaxt onunla tanış olur və istifadə edərək real həyatda fiziki hərəkətləri yerinə yetirə bilər.

Fiziki tərbiyə dərslərinin qalan iki hissəsini isə yəni hazırlayıcı və tamamlayıcı hissəni fiziki tərbiyə dərslərlərindən oxumaqla məlumat almaq, virtual kitabxanalardan istifadə etməklə tapşırıqları yerinə yetirə bilərlər. Hər bir şagird sinxron təlim zamanı öyrəndiklərini real həyatda tətbiq edərək gigeynik qaydalara əməl etməklə, səhər gimnastikasını, fiziki hərəkətləri yerinə yetirməklə gündəlik gün rejimini quraraq çox asanlıqla həyata keçirə bilər.

Məsələn nümunə olaraq aşağıda göstərilən səhər gimnastik hərəkətlərin, dərslər zamanı hazırlayıcı hissənin təşkili istənilən məkanda yerinə yetirilməsi mümkündür.

1. Qolların yanlarda, adi yerləşin pəncələr üzərində yerləşlə növbələşdirilməsi: dörd adı addım, dörd – pəncələr üzərində yerləş.
2. Ç.v. – əllər çiyinlərdə, barmaqları yumruqda yığmaq. Qolları və barmaqları fəal açib

bükməklə yerləş. Qollar irəliyə, yuxarıya, yanlara və aşağıya növbəli açılmaları.

3. Qollar bəldə bükülü vəziyyətdə xizəkdə sürüşmə hərəkətinin imitasiyası,
4. Gövdənin kiçik dönməsi, qolları yellənməsilə yerləş.
5. Əllər bəldə, dizləri yuxarıya qaldırmaqla, bükülən qıça tərəf əyilməklə yerləş. Hər addım iki sayda icra edilir.
1s. – sağ qıçı bükmək və sağa əyilmək;
2s. – sağla irəliyə addım, düzəlmək;
3-4s. – eyni hərəkət sol ayaqla, sola əyilməklə.
6. Ç.v. – dayaqlı oturuş. Ayaqlardan əllərə qısa tullanmalarla irəliləmək.
7. Qaçışın, yerində qaçış və 360° dönmələrlə növbələşdirilmiş icrası. Addımların nisbəti müxtəlif ola bilər, məsələn, 1-4s. – irəli qaçış, 5-8s. – dönərək, yerində qaçış [4].

ƏDƏBİYYAT

1. **Hüseynov F.A.** *Fiziki tərbiyə fənninin məzmunu və təlim strategiyası haqqında.* “Kurikulum” jurnalı N 1, Bakı, 2015.
2. **Abiyev A.Q., Hüseynov F.A. və b.** *Bədən tərbiyəsi fənni üzrə standart.* Kamran MMC, Bakı, 2014.
3. *Təhsildə İnnovativ Texnologiyalar Əlavə Təhsil Mərkəzi* “Məsafədən təhsil və onun xüsusiyyətləri” Bakı, 2020.
4. *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası II hissə əhalinin fiziki tərbiyəsi.* Məcidov N.B., “Müəllim” nəşriyyatı, 2020.
5. **Hüseynov E.A., Qədimov R.F., Əsgərov M.N.** *Fiziki tərbiyə müəlliminin peşə fəaliyyətinin pedaqoji-psixoloji əsasları.* Metodik vəsait, B, 2017.

ОБРАЗЕЦ ДИСТАНЦИОННОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

О.Е. Солтанов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
orkhan.soltanov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0130-7544

Аннотация. Данная статья посвящена вопросам коммуникации между преподава-

телем и обучающимся в рамках дистанционного обучения, которая осуществляется

на основе оперативного, регулярного диалога, обратной связи через телекоммуникационные и компьютерные сети. При этом показан механизм организации дистанционных занятий по дисциплине физическая

культура, проведено сравнение дистанционных и гибридных занятий.

Ключевые слова: активное обучение, методы обучения, структура урока.

EXAMPLE OF DISTANCE LEARNING ON THE SUBJECT OF PHYSICAL EDUCATION

O.E. Soltanov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
orkhan.soltanov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0130-7544

Annotation. The article is intended to carry out the connection between the teaching and learning of distance education through telecommunication and computer networks on the basis of operative, regular dialogue, feedback and distance communication. Also the

mechanics of organizing distance classes on physical education, the comparison of distance and hybrid classes in shown.

Keywords: active training, methods of lesson, structure of the lesson.