

PSIXOLOGİYA VƏ KORREKSIYA PEDAQOGİKASI

UOT 159.9.

*Maya Zahir qızı Heydərova,
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru,
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının
baş müəllimi*

YUXARI SINIFLƏRDƏ MÜTƏHƏRRİK OYUNLARIN TƏŞKİLİ ZAMANI YAŞ VƏ CİNSİ XÜSUSİYYƏTLƏRİN NƏZƏRƏ ALINMASI

*Мая Захир гызы Гейдарова,
доктор философии по педагогике,
старший преподаватель
Азербайджанской Государственной Академии Физической Культуры и Спорта*

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ И ПОЛОВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Maya Heydarova Zahir,
PhD in Pedagogy, teacher of
Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

CONSIDERING GENDER AND AGE CHARACTERISTICS IN THE UPPER CLASSES WHILE ORGANIZING ACTIVE GAMES

Xülasə: Müəllif məqalədə fiziki tərbiyə prosesində yuxarı sinif şagirdlərinin fiziki inkişafında yaş və cinsi xüsusiyyətlərin nəzərə alınmasının əhəmiyyətini müəyyənləşdirmiş və bu istiqamətdə istifadə olunan mütəhərrik oyunların forma və üsullarını sistemli şəkildə açıqlamışdır. Məqalədə yuxarı siniflərdə keçirilən mütəhərrik oyunların şagirdlərin ümumi fiziki hazırlığında, həmçinin xüsusi idman hazırlığının yüksəldilməsində əhəmiyyəti vurğulanır. Sistematik olaraq təşkil olunan mütəhərrik oyunların düzgün keçirilməsinin məşğul olanların hərəkəti bacarıqlarının inkişafına və təkmilləşməsinin dinamikasına müsbət təsir göstərməsinə aydınlıq gətirilmişdir.

Açar sözlər: *mütəhərrik oyunlar, fiziki keyfiyyətlər, hərəkəti qabiliyyətlər, sümük- əzələ aparatının inkişafı, orqanizmin böyüməsi və inkişafı*

Резюме: В статье автор определяет значение учета возрастных и половых особенностей в физическом развитии учащихся старших классов в процессе физического воспитания, и систематизирует формы и методы подвижных игр, используемых в процессе обучения физической культуре. В статье отмечается значение подвижных игр, проводимых в учебном процессе со старшеклассниками, в повышении их общей, а также и специальной физической подготовки. Автор также отмечает положительное влияние систематически проводимых и правильно организованных подвижных игр на развитие и динамику совершенствования двигательных способностей занимающихся.

Ключевые слова: *подвижные игры, физические качества, двигательные способности, развитие костно-мышечного аппарата, рост и развитие организма*

Summary: The author decided the importance of considering age and gender characteristics in the process of physical nurture of higher school students in the article and explained forms and methods of active games in the direction. The article emphasizes the general value of physical preparation among students, also mentions importance of special sport development. It is clarified that systematic and right enforcement of

active plays affects positively to the ones from the perspective of active abilities and evolvement dynamic who follow it.

Key words: *active games, physical attributes, activeness ability, the development of bone-muscle technique, the development of organism and growth*

Pedaqoji ədəbiyyatda təhsilin müvafiq tədris müəssisələrində cərəyan etməsi, tərbiyəvi imkanlara malik olması, təlimin zəruri həm şərti, həm nəticəsi kimi özünü göstərməsi, milli və ümumbəşəri dəyərlərə əsaslanan bilik, bacarıq və vərdişlər sistemini özündə əks etdirməsi kimi amilləri göstərilir. Fiziki təhsilin də həmin amilləri daşması xüsusi qeyd olunmalıdır.

Pedaqoji təzahürlər sistemində fiziki tərbiyə insanın fiziki keyfiyyətlərinin inkişafına, onun hərəkəti qabiliyyətlərinə və onlarla bilavasitə əlaqədar olan insan orqanizminin təbii xüsusiyyətlərinə təsir göstərən xüsusi amil kimi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Fiziki tərbiyə müntəzəm olaraq insan orqanizminin bütün fərdi inkişafını təmin etməklə fizioloji əsaslara söykənir. O, fərdin bütün fiziki inkişafı prosesində həlledici amil rolunu oynayır. İnsanın fərdi həyatı, onun orqanizminin təbii morfo-funksional xassələrinin dəyişməsi prosesi fiziki inkişafdır. Fiziki inkişafın keyfiyyət göstəriciləri orqanizmdə gədən yaş inkişafında onun funksional imkanlarının əhəmiyyətli dəyişiklikləri ilə səciyyələnir. Ona görə də, yeniyetmələrin fiziki inkişafını təmin etməkdə bir vasitə olan fiziki tərbiyə dərslərini və idman məşğələlərini təşkil edərkən, onların inkişafının yaş, cinsi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması zəruridir. Bu zaman üsul, yanaşma və priyomların düzgün seçilməsi əsas şərtidir.

Yuxarı siniflərdə mütəhərrik oyunlar əsasən şagirdlərin ümumi fiziki hazırlığını, həmçinin xüsusi idman hazırlığını yüksəltmək üçün istifadə edilir.

Təcrübə və müşahidələr göstərir ki, bəzi müəllimlər yeniyetmələrin yaşını, onların fərdi xüsusiyyətlərini, habelə cinsi fərqlərini nəzərə almadan onlara həcminə, formasına, məzmununa, dinamik çalarlarına görə fərqlənən hərəkətləri bütün siniflərdə tətbiq etməyə çalışırlar. Bu heç də düzgün üsul deyil. Hər şeydən əvvəl ona görə ki, belə məşğələlərdə yaş, fərdi və cinsi xüsusiyyətlərinə görə bir-birindən ciddi surətdə fərqlənən yeniyetmələrin heç də hamısının onlara verilən fiziki hərəkətlərə, təkidlə tapşırılan hərəkəti oyunlara olan maraq və meylləri eyni deyil.

Məlumdur ki, 15-17 yaşlarında (10-11 siniflərin şagirdlərində) orqanizmin böyüməsi və inkişafı davam edir. Skeletin bərkimə, sümükləşmə prosesi, əzələ gücünün artması daxili orqanların inkişafı hələ tamamlanmayıb. Mərkəzi sinir sisteminin və ürək damar sisteminin fəaliyyətində hələ bəzi natarazlıqlar, yüksək qıcıqlanma mövcuddur. 15-17 yaşlı oğlan və qızların orqanizminin dözümlülüyü böyüklərə nisbətən daha azdır.

Oğlanlarda bədənin çəkisi əsas etibarlı ilə əzələ kütləsinin artması ilə çoxalır; onlarda əzələ qüvvəsinin inkişafı çəkiyə nisbətdə geri qalması müşahidə olunmur. Qızların əzələ sistemi oğlanlara nisbətən daha yavaş inkişaf inkişaf edir (o cümlədən çiyin nahiyəsinin əzələləri daha zəifdir). Qızların bədən çəkisi bədənin uzunluğu, taz nahiyəsinin və piy qatının hesabına artır.

15-17 yaşlı qızların bədəninin uzunluğu ilə ayaqlarının uzunluğunun müqayisəli nisbətində görünür ki, onların bədəninin uzunluğu ayaqlarına nisbətən oğlanlarda olduğundan qısadır; ona görə də onların addımlarının uzunluğu qısadır. Çəki ilə bədənin və ağ ciyərlərinin həyatı həcmnin verilənlərinin müqayisəsində aşkar olunur ki, qızlarda bu göstəricilər daha aşağıdır. Ona görə də müəllim mütəhərrik oyunlar seçərkən bu xüsusiyyətləri nəzərə almalıdır.

Yuxarı yaşlı məktəblilərdə abstrakt təfəkkürü və öz hərəkətlərinin və ətrafdakıların hərəkətlərinin təhlili qabiliyyəti əhəmiyyətli dərəcədə artır. Bir çox oğlan və qızlarda idmanın bu və ya digər növünə olan maraq tamamilə formalaşır, ona görə də onları seçdikləri idman növündə kamilləşməyə imkan verən mütəhərrik oyunlar daha çox cəlb edir.

İştirakçıların mürəkkəb qarşılıqlı münasibətləri üzrə keçirilən, çətinliyinə görə daha əhəmiyyətli olan hərəkət və priyomların yerinə yetirilməsi üzrə qurulan mütəhərrik oyunlar onlar üçün tamamilə əlçatan və maraqlı olur.

Sistematik təşkil olunan mütəhərrik oyunlar düzgün keçirildikdə məşğul olanların hərəkəti

bacarıqlarının inkişafına və təkmilləşməsinin dinamikasına müsbət təsir göstərir.

Bu yaş dövründə sümük əzələ aparatının inkişafını hələ bitmədiyini nəzərə alaraq oyunlar zamanı uzunmüddətli birtərəfli güc gərginliklərinə yol vermək olmaz. Həmçinin qaçıqlı oyunlarda və tullanmalarda həddindən artıq yüklənmə həddindən artıq çox məşq etmək yolverilməzdir. Çünki bunlar oğlanların və qızların sinir sistemində və ürək damar sistemində zərər verə bilər. Lakin ümumi fiziki inkişafın artırılması və hərəkəti vərdişlərin təkmilləşdirilməsi məqsədi ilə iştirakçıların çoxsaylı təkrarlanan fəal hərəkətlərlə və uzun müddət ərzində aparılan oyunlar keçirmək mümkündür. Bu zaman nəzərə almaq lazımdır ki, qızların oyun hərəkətlərində güc, sürət, hərəkətlərin koordinasiyası və dözümlülük tətbiq etmək üçün onların fiziki imkanı oğlanlarda olduğundan daha azdır. Ona görə də fiziki tərbiyə müəllimi mütəhərrik oyunlar seçərkən bu məqamı nəzərə almalı, güc tətbiq etməklə keçirilən oyunlar zamanı qızlar ya müşahidəçi qalaraq, komandalарının oğlanlarına azarkeşlik etməli, ya da bu zaman onlara başqa hərəkəti oyunlar keçirmək tapşırığı verilməlidir.

Oğlanlarda güc, sürət, hərəkətlərin koordinasiyası və dözümlülük keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək məqsədi ilə “Kanatın dartılması” oyununu tətbiq etmək olar. Oyunun gedişi belədir:

Yoğun kanatın ortasından qırmızı lent bağlanır. Bu lentdən hər iki tərəfə 1 metr məsafədə göy lentlər bağlanır. Sonra yerdə 3 paralel xətt çəkilir. Belə ki, kanatın ortasından bağlanan qırmızı lent orta xəttin üzərinə düşsün. Göy lentlər isə kənardakı xətlər üstünə düşür. Oyunun iştirakçıları iki komandaya bölünür. Komandanın kapitanları göy lentlər olan xəttin üzərində dayanırlar. Komandalарın qalan üzvləri kapitanların arxasınca tək sırada düzülür. Oyunu idarə edən “Kanatı qaldır” komandasını verir. Oyunçular iki əlləri ilə kanatdan tuturlar və “Başla” komandası verilən kimi hər iki komanda kanatı özünə tərəf çəkməyə başlayır. Rəqib komandanı qırmızı lentin altındakı xəttə qədər darta bilən komanda qalib hesab olunur. Hamı qalibləri alqışlayırlar.

Hər bir iştirakçının bilavasitə digər iştirakçının hərəkətlərinə təsir edən təkbətək vuruşma növlü mütəhərrik oyunları (2-3 və ya bir neçə iştirakçının yer, zaman, və nəticə uğrunda mü-

barizəsi) isə elə təşkil etmək lazımdır ki, eyni cinsdən olan “rəqiblər” yarışsınlar. Lakin, bu cür oyun-çalışmalarda hərəkətləri növbə ilə yerinə yetirmək tələb olunan çalışmalarda güc, sürət, hərəkətlərin koordinasiyasını tətbiq etmək zərurəti yarandıqda iştirakçıların bilavasitə “rəqib” ilə yaxınlaşmaması şəraitində tərkibi müxtəlif cinsli iştirakçılardan olan komandalар iştirak edə bilərlər. Bu zaman qələbə şansını bərabərləşdirmək məqsədi ilə oyun başlamazdan əvvəl qızlar üçün mürəkkəbliyinə və çətinliyinə görə daha asan tələblər qoymaq məqsədəuyğundur.

Məşqçi əsasən nəinki komandalарın, say tərkibinə, həm də hər komandada oğlanların və qızların sayının eyni olmasına fikir verməlidir. Bu zaman adətən komandalар arasında bəzi güc bərabərliyi yaranır. Lakin bəzən mütəhərrik oyunun xarakterindən və iştirakçıların hazırlıqlarından asılı olaraq komandalар tərkiblərindəki oğlanlar və qızların say nisbətində eyni olmaması ilə də təşkil oluna bilər.

Qızlar üçün olan oyunlarda bədənin güclü sirkələnməsi ilə bağlı olan tullanmalar, qolların sərt cəld hərəkətləri, böyük güc yükü ilə müşayiət olunan hərəkətlər, xüsusən də çiyin nahiyəsində, istisna olmalıdır.

Sadaladığımız pedaqoji prinsiplərə əməl olunmasını müşahidə etmək məqsədi ilə Bakı şəhəri Nizami rayonda yerləşən 70 saylı məktəb liseyində XI sinifdə Zeynalova Sevinc müəllimə tərəfindən aparılan fiziki tərbiyə dərində müşahidəçi qismində iştirak etdik. Dərsin planına uyğun olaraq müəllim “Topatdı oyunu” daxil etmişdi.

Oyunçular iki dəstəyə bölünərək və bir-birindən 6 metr aralıda bir-birinə paralel olaraq düzülürlər. Hər dəstənin qarşısından xətt çəkilir. Müəllim finiş xəttindən 10 metr aralı dayanır.

Müəllim topları dəstə başçılalarına ötürüb “Başla” komandası verir. Hər dəstənin oyunçusu topu atıb tuta-tuta müəllimin yanına yüyürür. Sonra hər oyunçu öz dəstəsinə qayıdıb topu növbədə duran yoldaşına ötürür, özü isə keçib sıranın arxasında durur. Qaçarkən topu yerə salmayan oyunçu 1 xal qazanır.

X sinfin qızları bu oyunda həvəslə iştirak etdilər.

Məşqçi yuxarı sinif şagirdlərində mütəhərrik oyunlarla məşğul olmağa elə bir münasibət tərbiyə etməlidir ki, onlar bunu ciddi bir iş kimi qəbul etsinlər. Onlara izah etmək lazımdır ki, bu

və ya digər oyun dərəcə məqsədyönlü şəkildə daxil edilmişdir və təlim-məşq əhəmiyyəti daşıyır. Şagirdlər oyun tapşırığını şüurlu sürətdə yerinə yetirərək yüksək maraq və yaxşı intizamla mütəhərrik oyunlarla məşğul olacaqlar. Bu oyuna diqqət edək:

Meydançada bir-birindən aralı iki paralel xətt çəkilir. İştirakçılar iki komandaya bölünüb (hər komandada 10 nəfər olmaqla) çəkilmiş xətt boyunca qarşı-qarşıya dururlar. Təşkilatçıların işarəsi ilə hər bir oyunçu qarşısında duran oyunçunu əlindən yapışib, onu özünə tərəf dartır. Müvazinəti zəif olub xətti keçən oyunçu həmin komandanın “Əsir”i olur. Oyun 2-3 dəqiqə davam edir. Təşkilatçının işarəsi ilə oyun dayandırılır, komandadakı “əsirlər” sayılır. Hansı komanda daha çox “əsir” götürübsə o da qalib hesab olunur. Bundan sonra əsirlər öz komandalalarına qaytarılır və oyun yenidən başlayır.

Bu cür oyunlarda intizam əsas şərtidir. Çünki şagirdlər intizama riayət etməsələr, qarışıqlıq yaranar və oyunun heç bir faydası olmaz.

Bu və ya digər texniki priyomu, taktiki hərəkəti uğursuz yerinə yetirdikdə məşğul olanları hərəkətləri təkrar etməyə təhrik edərək, onları bu yolla inadla və ısrarla məşq edərək müsbət nəticələr əldə etməyə alışdırmaq lazımdır.

15-17 yaşlı oğlanlar və qızlar bəzən oyun zamanı onların növbəsi çatdıqda bu və ya digər tapşırığı fərdi yerinə yetirərkən utancaqlıq hissi keçirirlər. Bu hal xüsusən də qarışıq cinsli qruplarda məşğələlər keçirilən zaman baş verir. Bəziləri yəndəmsiz və ləng tərpənən kimi görünməkdən qorxaraq, çox vaxt qəsdən “var gücü ilə” oynamır və ya oyunun məsuliyyətli anında bilərəkdən yəndəmsiz hərəkətə yol verirlər ki, ətrafdakıların gülüşünə səbəb olaraq yoldaşları-

nın oyunda öz hərəkətlərinə veriləcək qiymətdən diqqətini yayındırınsınlar; digərləri isə sadəcə oyunda təhlükəli vəziyyətdən qaçır və yaxud qeyri-fəal iştirak edirlər. Məşqçi isə bu cür şagirdlərə kifayət qədər taktiki yanaşaraq onları yoldaşları qarşısında pis vəziyyətə salmamalı, onlara güclərinə uyğun və onlar üçün əl çatan olan rol və tapşırıq verməlidir. Geri qalan oyunçuları öz oyun hərəkətlərini təkmilləşdirməyə, oyun zamanı fəal olmağa təhrik etmək vacibdir. Bu zaman bəzilərinə məşqçinin ruhlandırıcı sözü yaxşı təsir göstərə bilər, digəri üçün məşqçi tərəfindən bilərəkdən təşkil edilmiş ən yaxşı oyunçu ilə təkbətək qarşılaşma faydalı olar, üçüncüsü məşqçinin ciddi tonla tutduğu irada reaksiya verir və s.

Nəticə olaraq qeyd etməliyik ki, bu və ya digər idman növü ilə məşğul olanların xüsusi meyillərini nəzərə alaraq, onlara seçdikləri idman növündə bacarıq və vərdişlərini möhkəmləndirmək və təkmilləşdirməyə yardım edən mütəhərrik oyunlardan müstəqil istifadə etmək üçün tövsiyələr vermək faydalıdır.

Problemin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, fiziki tərbiyə prosesində yuxarı sinif şagirdlərinin fiziki inkişafında yaş və cinsi xüsusiyyətlərin əhəmiyyəti müəyyənləşdirmiş və bu istiqamətdə istifadə olunan mütəhərrik oyunların forma və üsulları nəzərdən keçirilərək sistemə salınmışdır.

Problemin praktik əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, burada irəli sürülən müddəalardan ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə müəllimləri gündəlik işlərində yararlı bilərlər.

Problemin aktuallığı. Yuxarı sinif şagirdlərinin fiziki inkişafını təmin etməkdə bir vasitə olan fiziki tərbiyə dərslərini və idman məşğələlərini təşkil edərkən, onların inkişafının yaş, cinsi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması zəruridir.

Ədəbiyyat:

Rzayeva Z., Cəfərov Q. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı, 1999.

E-mail: geydarova.maya@mail.ru

Rəyçi: ped.ü.elm.dok., prof. D.Q. Quliyev

Redaksiyaya daxil olub: 14.11.2018