

MÜTƏHƏRRİK OYUNLARIN TƏŞKİLİ ZAMANI YAŞ XÜSUSİYYƏTİNİN NƏZƏRƏ ALINMASI

H.E. Məmmədova, E.A. Quliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdmanın oyun növləri kafedrası
hokuma.mammadova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Müasir dövrümüzdə kiçik yaşlarından onları fiziki cəhətdən möhkəm, şən, bədənleri xarici təsirlərə qarşı davamlı böyütmək günümüzün ən aktual problemlərdən biridir.

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 gedən 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 yeniyetmələrin ümumi fiziki hazırlığını, həmçinin xüsusi idman hazırlığını yüksəltmək üçün istifadə edilir.

Açar sözlər: *mütəhərrik oyunlar, hərəkətlərinin təhlili qabiliyyəti, sümük əzələ aparatının inkişafı, orqanizmin böyüməsi və inkişafı.*

Giriş. Orqanizmin sağlamlığının vəziyyətini bədənin uzunluğunun mütləq qiymətləri deyil, illik artma dinamikası əks etdirir. 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.

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. 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 [5, s.128].

Oğlanlarda bədənin çəkisi əsas etibarilə ilə əzələ kütləsinin artması ilə çoxalır; onlarda əzələ qüvvəsinin inkişafının çəkiyə nisbətdə geri qalması müşahidə olunmur. Qızların əzələ sistemi oğlanlara nisbətən daha yavaş inkişaf edir (o cümlədən çiyin nahiyəsinin əzələləri

daha zəifdir). Qızların bədən çəkisi bədən uzunluğu, taz nahiyəsinin və piy qatının hesabına artır [4, s.136].

15-17 yaşlı qızların bədəninin uzunluğu ilə ayaqlarının uzunluğunun müqayisəli nisbətində görünür ki, onların bədəninin uzunluğu ayaqlarına nisbətən oğlanlarda olduğundan qısa; ona görə də qızların addımlarının uzunluğu qısa; Çəki ilə bədən və ağ ciyərlərinin həyati həcmnin verilənlərinin müqayisəsində aşkar olunur ki, qızlarda bu göstəricilər daha aşağıdır. Ona görə də müəllim mütəhərrik oyunlar seçərkən bu xüsusiyyətlərini nəzərə almalıdır [4, s.172].

Böyük 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 [2, s.228].

Sistematik təşkil olunan mütəhərrik oyunlar düzgün keçirildikdə məşğul olanların hərəkət bacarıqlarının inkişafına və təkmilləşməsinin dinamikasına müsbət təsir göstərir.

Bu yaş dövründə sümük əzələ aparatının inkişafının hələ bitmədiyini nəzərə alaraq oyunlar zamanı uzunmüddətli birtərəfli güc gərginliklərinə yol vermək olmaz. Həmçinin qaçıq oyunlarda və tullanmalarda həddindən artıq yüklənmə, həddindən artıq çox məşq etmək yol verilməzdir. Çünki bunlar oğlanların və qızların sinir sistemində və ürək-damar sistemində zərər verə bilər. Lakin ümumi fiziki inkişafın artırılması və hərəkət vərdişlərinin təkmilləşdirilməsi məqsədi ilə iştirakçıların çoxsaylı təkrarlanan fəal hərəkətləri ilə 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 bədən tər-

biyəsi müəllimi mütəhərrik oyunlar seçərkən bu məqamı nəzərə almalı, güc tətbiq etməklə keçirilən oyun zamanı qızlar ya müşahidəçi qalaraq, komandalarının oğlanlarına azarkeşlik etməli, ya da bu zaman onlara başqa hərəkət oyun keçirmək tapşırığı verilməlidir [1, s. 286].

Tədqiqat metodları. Tədqiqat zamanı ədəbiyyat mənbələrinin təhlili, nəzəri təhlil, pedaqoji müşahidə, pedaqoji eksperiment, testləşdirmə, riyazi hesablama metodlarından istifadə edilmişdir.

Nəticələrin təhlili. Tədqiqatlarda ümumtəhsil məktəblərinin şagirdləri iştirak etmiş və bu zaman əsasən fiziki tərbiyə dərslərində mütəhərrik oyunların təşkili zamanı şagirdlərin yaş və cinsi xüsusiyyətləri nəzərə alınaraq məşğələlərin elmi əsaslarla qurulması vəzifəsinin həllinə cəhd olunmuşdur. Fiziki inkişaf dinamik bir proses olub, şagirdlərin böyüməsini və inkişafını seçilmiş dövr müddətində xarakterizə edir, şagirdlərin sağlamlıq göstəricilərinin əsas və məlumatlı meyarı hesab olunur.

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 üç paralel xətt çəkilir. Belə ki, kanatın ortasından bağlanan qırmızı lent orta xəttin üzərinə düşsün. Göy lentlər isə kənaradakı xətlərin üstünə düşür. Oyunun iştirakçıları iki komandaya bölünür. Komandanın kapitanları göy lentlər olan xəttin üzərində dayanırlar. Komandaların 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 alqışlayır [1, s.245].

Hər bir iştirakçının bilavasitə digər iştirakçının hərəkətlərinə təsir edən təkbətək vuruşma növü mütəhərrik oyunlarını (2-3 və ya bir neçə iştirakçının yer, zaman və nəticə uğ-

runda mübarizəsi) 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 komandalar iştirak edə bilərlər. Bu zaman qələbə şansını bərabərləşdirmək məqsədi ilə oyun başlamazdan əvvəl qızlar üçün mürəkkəbliyinə və çətinliyinə görə daha asan tələblər qoymaq məqsəduyğundur.

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

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

Qızlarda güc, sürət, hərəkətlərin koordinasiyası və dözümlülük keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək məqsədi ilə “Topatdı oyunu” oyununu tətbiq etmək olar. Oyunun gedişi belədir:

Oyunçular iki dəstəyə bölünərək və bir-birindən 6 metr aralıda dayanaraq bir-birinin ardınca düzülür. Hər dəstənin qarşısından xətt çəkilir və müəllim bu xətlərdən 20 metr aralıda dayanır.

Müəllim topları dəstə başçılarına ötürüb “Başla” komandası verir. Hər dəstənin oyunçusu topu atıb tuta-tuta müəllimin yanına yüyür. 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 [3, s.324].

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 oyunu dərəcə məqsə-

dyönlü şəkildə daxil etsinlər. 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 oyunçunun 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 komandalarına 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 iştirakçıları hərəkətləri təkrar etməyə təhrik edərək, onları bu yolla inadla və israrla məşq edərək müsbət nəticələr əldə etməyə alışdırmaq lazımdır.

Yekun nəticələr. Beləliklə, aparılmış araşdırmalar və təhlillər göstərmişdir ki, 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 yöndəmsiz və ləng tərpənən kimi görünməkdən qorxaraq çox vaxt qəsdən “var gücü ilə” oynamır və ya oyunun məsuliyyətli anında bilərəkdən yöndəmsiz hərəkətə yol verirlər ki, ətrafdakıların gülüşünə səbəb olaraq yoldaşlarının oyunda öz hərəkətlərinə veriləcək qiymətdən diqqətini yayındırırlar; digərləri isə sadəcə oyunda təhlükəli vəziyyətdən qaçır və yaxud qeyri-fəal iştirak edirlər. Məşqçi-müəllim 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 tək-bətək qarşılaşma faydalıdır, üçüncüsü məşqçinin ciddi tonla tutduğu irada reaksiya verir və s. [6, s.64].

Bu və ya digər idman növü ilə məşğul olanların xüsusi meyilini nəzərə alaraq, onlara seçdikləri idman növündə bacarıq və vərdişlərini möhkəmləndirmək və təkmilləşdirməyə yardım edən mütəhərrik oyunlardan müstəqil istifadə etmək üzrə tövsiyələr vermək faydalıdır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Ağayev H.H.** *Azərbaycan milli xalq oyunları*. Azərnəşr, Bakı, 1992. 80 səh
2. **Əliyev R.** *Tərbiyə psixologiyası*. Nurlan nəşriyyatı, Bakı, 2006. 200 səh
3. **Quliyev B.S.** *Mütəhərrik və əyləncəli oyunlar*. ADPU nəşriyyatı, Bakı, 2011. 493 səh
4. **Sudakov K.V., Məmmədov A.M.** *Normal fiziologiya*. Bakı, 2011. 242 səh.
5. **Şadlinski V., Qasimov Ş., Mövsümov.** *İnsan anatomiyası atlası*. Müəllim nəşriyyatı, Bakı, 2012. 185 səh
6. **Hüseynov F.A., Əliyev İ.S.** *Ümumtəhsil məktəblərinin 10-cu sinfi üçün "Fiziki tərbiyə"*. Dərslik, Bakı, 2018. 229 səh.
7. **Əliyev S., Hüseynov N.** *Fiziki tərbiyə*. Bakı, 2019. 106 səh.

УЧИТЫВАНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Х.Э. Мамедова, Э.А. Кулиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Кафедра Игровых видов спорта

hokuma.mammadova@sport.edu.az

Аннотация: Одна из самых насущных проблем нашего времени – воспитание подрастающего поколения с раннего возраста физически сильными, жизнерадостными и устойчивыми к внешним воздействиям.

Педагогическая литература показывает, что образование проходит в соответствующих учебных заведениях, имеет образовательные возможности, является необходимым условием и результатом обучения и отражает систему знаний, навыков и привычек, основанную на национальных и общечеловеческих ценностях. Следует отметить, что физическое воспитание также несет в себе эти факторы.

В системе педагогических проявлений физическое воспитание занимает важное место как особый фактор, влияющий на развитие физических качеств человека, его моторику и непосредственно связанных с ними природных особенностей человеческого организма. Физическая культура основана на физиологической основе регуляр-

ного обеспечения полноценного индивидуального развития человеческого тела. Это играет решающую роль во всем процессе физического развития человека. Личная жизнь человека, процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его тела - это физическое развитие. Качественные показатели физического развития характеризуются значительными изменениями функциональных возможностей организма с возрастом. Поэтому при организации занятий физкультурой и спортом, которые являются средством обеспечения физического развития подростков, необходимо учитывать возрастные и половые особенности их развития. В этом случае главное условие - правильный выбор методов, подходов и приемов.

В старших классах моторные игры используются в основном для улучшения общей физической подготовки подростков, а также для специальных спортивных тренировок.

Ключевые слова: подвижные игры, костно-мышечного аппарата, рост и способность анализа действий, развитие развитие организма.

CONSIDERATION OF AGE FEATURES WHILE ORGANIZING OUTDOOR GAMES

H.E. Mammadova, E.A. Guliyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports games
hokuma.mammadova@sport.edu.az

Annotation: One of the most pressing problems of our time is the upbringing of the younger generation from an early age to be physically strong, cheerful and resistant to external influences. Pedagogical literature shows that education takes place in appropriate educational institutions, has educational opportunities, and is a necessary condition and result of learning, reflects a system of knowledge, skills and habits based on national and universal values. It should be noted that physical education also carries these factors. In the system of pedagogical manifestations, physical education occupies an important place as a special factor influencing the development of a person's physical qualities, his motor skills and the natural characteristics of the human body directly related to them. Physical culture is based on a physiological basis for the regular provision of full-fledged individual development of the human body. This plays a decisive role in the entire process of human physical development. The personal life of a person, the

process of changing the natural morphological and functional properties of his body is physical development. Qualitative indicators of physical development are characterized by significant changes in the functional capabilities of the body with age. Therefore, when organizing physical education and sports, which are a means of ensuring the physical development of adolescents, it is necessary to take into account the age and gender characteristics of their development. In this case, the main condition is the correct choice of methods, approaches and techniques.

In high school, motor games are used mainly to improve the general physical fitness of adolescents, as well as for special sports training.

Key words: *outdoor games, ability to analyze actions, development of the musculoskeletal system, growth and development of the body.*