

İcmal

Məktəblilərin yeniyetməlik yaş dövründə fiziki tərbiyəsi

Yusif Babanlı¹

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Nəşr tarixi

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Açar sözlər: məktəb, fiziki tərbiyə, təlim, dərslərin təşkili, şagird, yeniyetmə, fiziki inkişaf, psixoloji inkişaf, fərdi xüsusiyyət

Orta məktəb yaş dövrü (yeniyetməlik) uşaqların 12 yaşdan 15 yaşa qədər olan dövrünü (V-VIII siniflər) əhatə edir. Orta məktəb yaş dövrü boyunca sürətlə artması və bədən ölçülərinin böyüməsi ilə xarakterizə olunur. Bu dövrdə boy il ərzində başlıca olaraq ayaqların uzanması hesabına 4-7 sm artır. Bədən çəkisi isə hər il 3-6 kq çoxalır. Oğlanlar arasında boy artımı 13-14 yaşlarında daha intensiv tempdə baş verir ki, bu zaman da boy bir il ərzində 7-9 sm artır. Qızlarda isə boy artımı 11-12 yaşlarında daha intensiv tempdə baş verir ki, bu zaman da boy bir il ərzində 7 sm artır. Yeniyetməlik dövründə yuxarı və aşağı ətraflardakı uzun boruşəkilli sümüklər daha tez bir zamanda uzanır, fəqərələrin hündürlüyə doğru artması getdikcə sürətlənir. Yeniyetmənin fəqərə sütunu olduqca fəaldır. Hədsiz əzələ gərginliyi, sümükləşmə prosesinin sürətlənməsi boruşəkilli sümüklərin uzununa artımını ləngidə bilər. Bu yaş dövründə əzələ sistemi də sürətli tempdə inkişaf edir (1,2). 13 yaşdan başlayaraq ümumi əzələ kütləsinin artımında başlıca olaraq köklüyün əmələ gəlməsi hesabına kəskin sıçrayış nəzərə çarpır. Əzələ kütləsi oğlanlarda 13-14 yaşlarda, qızlarda isə 11-12 yaşlarda xüsusi intensiv şəkildə artır. Cinsi yetişkinlik dövründə qızlarda və oğlanlarda zəruri fərqlər müşahidə olunur. Cinsi yetişkinlik prosesi qızlarda,

adətən, oğlanlardan 1-2 il daha tez başlayır. Eyni sinifdə cinsi yetişkinliyin müxtəlif səviyyələrinə malik şagirdlər təhsil alırlar ki, bu səbəbdən də onlar müxtəlif funksional adaptasiya imkanlarına malik olurlar. Buradan görünür ki, yeniyetməlik dövründə kollektiv tərbiyə forması şəraitində fərdi təhsil problemi xüsusi aktualıq kəsb edir. Yeniyetmələrin ürək-damar sisteminin morfoloji və funksional cəhətdən tam yetişməməsi, eləcə də mərkəzi sinir sisteminin inkişafının hələ də davam etməsi fonunda müxtəlif tənzimləyici və əlaqələndirici ürək və damar funksiyalarının formalaşma mexanizmlərinin natamam şəkildə olmasını xüsusilə vurğulamaq lazımdır. Buna görə də 12-15 yaşlı uşaqlarda qan dövrəni sisteminin əzələ fəaliyyəti üzrə adaptasiya imkanları gənclik dövründəkinə nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə azlıq təşkil edir. Onların qan dövrəni sistemi gərginliyə reaksiya vermək üçün daha az əlverişlidir. Ürək yalnız 20 yaşda morfoloji və funksional cəhətdən mükəmməl surətdə yetişmiş olur. Cinsi yetişkinlik dövründə yeniyetmələrdə tənəffüs sistemində daha yüksək inkişaf tempi nəzərə çarpır. 11 yaşdan 14 yaşa qədər olan dövrdə ağciyərlərin həcmi, demək olar ki, iki dəfə artır, bir dəqiqədə nəfəs alma həcmi əhəmiyyətli dərəcədə artır və eyni zamanda da ağciyərlərin həyati tutum

göstəriciləri (AHT): oğlanlarda 1970 ml-dən (12 yaş) 2600 ml-ə (15 yaş) qədər; qızlarda isə 1900 ml-dən (12 yaş) 2500 ml-ə (15 yaş) qədər artır. Orta məktəb yaş dövründəki uşaqlarda tənəffüs rejimi yaşlılarda olduğundan daha az səmərəlidir. Yeniyetmələrdə bir tənəffüs tsikli 14 ml oksigen, yaşlılarda isə 20 ml oksigen tələb edir. Yeniyetmələr nəfəslərini yaşlılara nisbətən daha az saxlaya bilirlər və oksigen çatışmazlığı şəraitində yaşlılara nisbətən daha az işləyə bilirlər. Qanı oksigenlə təmin etmə yaşlılara nisbətən yeniyetmələrdə daha tez azalır. Yeniyetməlik dövrü hərəkət keyfiyyətlərin inkişafında böyük imkanlara malik olan motor qabiliyyətlərin hərəkət cəhətdən təkmilləşməsinin hələ də davam etdiyi dövrdür (2,3).

Orta məktəb yaş dövründə fiziki tərbiyənin vəzifələri. Orta məktəb yaş dövründə həll edilən vəzifələr imkan verir:

1) harmonik şəkildə fiziki inkişafa, düzgün duruş vərdişlərinin möhkəmlənməsinə, xarici mühitin əlverişsiz şəraitinə qarşı davamlılığa, sağlam həyat obrazına istiqamətlənən dəyərlər oriyentasiyasının və şəxsi gigiyena qaydalarına əməl etmə vərdişlərinin tərbiyə olunmasına kömək etməyə;

2) hərəkət fəaliyyətlərin əsas baza növlərinin (yüngül atletika, gimnastika, idman oyunları, xizək hazırlığı, üzgüçülük) sonrakı təlimini həyata keçirməyə;

3) koordinasiya (hərəkətlərin, tarazlığın və ritmin məkan, zaman və güc parametrlərinin dəqiq şəkildə təkrar edilməsi və fərqləndirilməsi, siqnallara tez və dəqiq şəkildə reaksiya verilməsi, hərəkətlərin uyğunlaşdırılması, məkanda oriyentirin tapılması) və kondision (sürətlilik və güclülük, sürətlilik, davamlılıq, güc və çeviklik) qabiliyyətlərin inkişafını davam etdirməyə;

4) şəxsi gigiyena haqqında, fiziki məşğələlərin orqanizmin əsas sistemlərinə göstərdiyi təsir

haqqında əsas bilikləri formalaşdırmağa; iradi və əxlaqi keyfiyyətləri inkişaf etdirməyə; şəxsiyyətin fiziki tərbiyəsi və özünə nəzarət üsulları haqqında təsəvvürlər formalaşdırmağa;

5) əsas idman növləri, yarışlar, alətlər və inventarlar haqqında, məşğələlər zamanı texniki təhlükəsizlik qaydaları və travmalar zamanı ilkin yardımın göstərilməsi haqqında təsəvvürləri daha da dərinləşdirməyə;

6) asudə vaxtda hər hansı bir idman növlərindən seçilmiş fiziki məşğələlər üzrə müstəqil fəaliyyət vərdişlərini tərbiyə etməyə;

7) məşğələlərin keçirilməsi üzrə bölmə komandiri, komanda kapitanı, hakim olaraq təşkilatı vərdişləri işləyib hazırlamağa;

8) şəxsi fiziki imkanlar adekvat şəkildə qiymətləndirmə vərdişlərini formalaşdırmağa;

9) təşəbbüskarlığın, müstəqilliyin, qarşılıqlı yardımlaşmanın, məsuliyyət hissəsinin, nizam-intizamlılığın tərbiyə olunmasına;

10) psixi proseslərin inkişafına kömək etməyə və psixi özünütənظيمin əsaslarını öyrənməyə.

Fiziki tərbiyənin vasitələri. 12-15 yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin əsas vasitələri yeniyetmələrdə həyatı bacarıq və vərdişlərin formalaşmasına, fiziki qabiliyyətlərin (keyfiyyətlərin) və orqanizmin adaptasiya xüsusiyyətlərinin artırılmasına kömək edən fiziki məşğələlərdir. Onlara aşağıdakılar aiddir:

- qurucu və yenidən qurucu məşğələlər;
- yerində hərəkət zamanı alətlər olmadan ümumi inkişafetdirici məşğələlər;
- alətlər vasitəsilə ümumi inkişafetdirici məşğələlər: oğlanlarda doldurma topla, qantellərlə (1-3 kq), qızlarda qurşaqla, toppuzla, böyük topla, ağacla, ipatdı ipi ilə;
- müxtəlif gimnastik alətlərdən sallanmaqla və söykənməklə olan məşğələlər;
- dayaq tullanmaları (keçi və at üzərindən yüyürməklə tullanma);

□ akrobatik məşğələlər (irəliyə və arxaya kəlləmayallaq getmək, kürəklər üzərində duruş, baş üzərində duruş, irəliyə 3 addım yüyürək uzun kəlləmayallaq getmək, “körpü” və s.).

Gimnastik məşğələlər koordinasiya və kondision qabiliyyətlərin (əllərin, ayaqların, bədənin gücü, güclü davamlılıq, çeviklik) inkişafında səmərəli vasitələr hesab olunur və cəsaretin, qətiyyətliliyin, özünə inamlılığın tərbiyə olunmasına (alətlərdə məşğələlər) səbəb olur.

Fiziki tərbiyənin metodik xüsusiyyətləri. Orta məktəb yaşlı uşaqlarla dərslər formasında aparılan məşğələlərin xüsusiyyətləri əsas növ hərəkət fəaliyyətlərin (gimnastik, yüngül atletika, xizək idmanı, idman oyunları, üzgüçülük) dərinləşdirilmiş təlimidir. Yeniyetməlik dövründə uşaqların fərdi inkişafı getdikcə artır ki, bu zaman hərəkətlərin təlimində hərəkət qabiliyyətlərin inkişafını nəzərə almaq lazımdır. Bununla əlaqədar olaraq tapşırıqları, proqram materiallarının məzmununu, mənimsənilmə tempini şagirdlər üçün ayrı-ayrılıqda və ya qrup şəklində fərqləndirmək, bu tapşırıqları şagirdlərin həll etmələrini ayrı-ayrılıqda və ya qrup şəklində qiymətləndirmək lazımdır. Fərqli və fərdi yanaşma yüksək və ya aşağı nəticələr göstərən şagirdlər üçün xüsusilə vacibdir. Məşğələlərdə istifadə olunan üsul və metodların seçimində kiçik məktəblilərə nisbətən orta məktəb yaşlı şagirdlərin cinsi xüsusiyyətlərini nəzərə almaq daha çox vacibdir. Praktiki üsullar (oyun formasında, müəyyən ciddi qaydalara tabe edilmiş) arasında əlaqə təxminən eynidir (5,6).

Böyük məktəb yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi. Böyük məktəb yaş (gənclik) 16 yaşdan 18 yaşa qədər olan uşaqları (IX-XI siniflər) əhatə edir. Bu dövrə xüsusi orta təhsil müəssisələrinin şagirdləri aid edilir.

Bu yaş dövrünün inkişaf xüsusiyyətləri. Böyük məktəb yaş dövrü ayrı-ayrı orqanlarda və sistemlərdə nisbətən sakit və müntəzəm şəkildə baş verməsi ilə təzahür edən boy artımı və inkişaf proseslərinin davam etməsi ilə xarakterizə olunur. Bu zaman cinsi yetişkənlik də bərabər surətdə inkişaf edir. Bu baxımdan orqanizmin quruluşunda olduğu kimi funksiyalarında da cinsi və fərdi fərqlər aydın şəkildə nəzərə çarpır. Bu yaş dövründə bədənin uzununa inkişafı və ölçülərin ənə doğru artması, eləcə də çəki artımı ləngiyir. Gənc oğlanlar və qızlar arasında ölçülər və bədən formasında özünü büruzə verən fərqlər maksimuma yüksəlir. Boyun və bədən çəkisinin artımında gənc oğlanlar qızları ötüb keçirlər.

Gənc oğlanlar (orta hesabla) qızlardan 10-12 sm hündür və 5-8 kq ağır olurlar. Onların əzələ kütləsi bütün bədənin kütləsinə nisbətən qızlardakına nisbətən 13% çoxdur, dərialtı piy toxuması isə qızlardakına nisbətən 10% azdır. Gənc oğlanların gövdəsi qızlardakına nisbətən bir balaca azdır, qolları və ayaqları isə uzundur. Böyük məktəb şagirdlərində skeletin böyük hissəsinin sümükləşmə prosesi, demək olar ki, artıq bitir. Boruşəkili sümüklərin ənə doğru inkişafı sürətlənir, hündürlüyə doğru inkişafı isə ləngiyir. Döş qəfəsi, xüsusilə gənc oğlanlarda intensiv şəkildə inkişaf edir. Skelet əhəmiyyətli dərəcədə ağırlığa tab gətirə bilir. Sümük aparatının inkişafı əzələlərin, vətərlərin, bağların formalaşması ilə müşayiət olunur. Əzələlər əzələ kütləsinin və gücünün artımının nə ilə əlaqələnməsindən asılı olaraq bərabər və tez şəkildə inkişaf edir. Bu yaş dövründə bədənin sağ və sol hissəsindəki əzələlərin gücünün artmasında asimmetriya müşahidə olunur. Bu, bədənin gövdəsinin sağ və sol hissəsindəki əzələlərin simmetrik inkişafının məqsədyönlü şəkildə təsirini (sol tərəfə daha çox meyillənərək) nəzərdə tutur. Bu yaş dövründə

əzələlərdə gücün və möhkəmliyin tərbiyəsi üçün əlverişli imkanlar yaranır. Qızlarda oğlanlardan fərqli olaraq əzələ kütləsinin əhəmiyyətli dərəcədə az artımı müşahidə edilir bəzi oynaq nəzərə çarpacaq dərəcədə geridə qalır, lakin bunun əvəzində çanaq sümüyü və intensiv şəkildə inkişaf edir. Döş qəfəsi, ürək, ağciyərlər, ağciyərlərin həyati tutumu, tənəffüs əzələlərinin gücü, ağciyərlərin maksimal ventilyasiyası, oksigen sərfinin həcmi oğlanlara nisbətən qızlarda daha az inkişaf etmiş olur. Qan dövranı və tənəffüs orqanlarının bu funksional imkanlarına görə qızların göstəriciləri xeyli aşağıdır. Gənc oğlanların ürəyi öz həcminə və kütləsinə görə qızlardakına nisbətən 10-15 % daha çoxdur; nəbz atışları 6-8 vur./dəq. daha astadır, ürəyin yığılması güclüdür ki, bu da qanı damara yüksək tempə atma və daha yüksək qan təzyiqi ilə şərtlənir. Qızlar daha tez, lakin oğlanlarda olduğundan daha az dərin nəfəs alırlar; onlarda ağciyərlərin həyati tutumu oğlanlara nisbətən təxminən 100 sm³ daha azdır. 15-17 yaşlı məktəblilərdə idrak sferasının formalaşması artıq bitir. Fikri fəaliyyətlərdə yüksək dərəcədə dəyişikliklər baş verir. Böyük məktəb yaşlı uşaqlarda hərəkətlərin strukturunu anlamaq, onları dəqiqliklə təkrarlamaq və ayrı-ayrı hərəkətləri fərqləndirmək (güc, zaman və məkana görə), hərəkəti fəaliyyətləri ümumilikdə icra etmək kimi qabiliyyətlər artır.

Böyük məktəb yaşlı uşaqlar kifayət qədər yüksək iradi aktivlik göstərirlər, məsələn qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaqda inadkarlıq, bu yolda yorğunluq və gücdən düşmə zamanı səbrlilik nümayiş etdirirlər. Lakin qızlarda cəsarət azlığı təşkil edir ki, bu da fiziki tərbiyədə müəyyən çətinliklər yaradır.

Ədəbiyyatlar:

1. Babanlı Y., Quliyev D. Məktəbdə fiziki tərbiyə. "OL"MMC, Bakı-2017, 175 s.
2. Quliyev D. Kiçikyaşlı məktəblilərdə və yeniyetmələrdə bədən tərbiyəsi və idmana hazırlığın tərbiyə edilməsi. Ped.elm.nam... diss., Bakı, ADPI, 1994, 165 s.
3. Ахметов С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития : автореф. дис. . канд. пед. наук / С.М. Ахметов Краснодар, 1996. - 19 с.
4. Джафаров Г.А. Педагогические основы воспитательной деятельности тренера-общественника с подростками по месту жительства. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Ереван, 1986. – 21 с.
5. Щербаков В.П. Программа по физической культуре от 3 до 17 лет: программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-образовательного образования / В.П. Щербаков. М. : Центр инновации в педагогике, 1996. - 208 с.