

**Firat Hüseynov, Soltan Bağirov,
İlqar Əliyev, Fərhad Hüseynov**

FİZİKİ TƏRBİYƏ

5

Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün
“Fiziki tərbiyə” fənni üzrə
müəllim üçün metodik vəsait

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin
24.05.2016-cı il tarixli, 354 nömrəli əmri ilə
təsdiq edilmişdir.

XXI
YNE

Bakı - 2016

Firat Hüseynov, Soltan Bağirov, İlqar Əliyev, Fərhad Hüseynov.

Ümumtəhsil məktəblərin 5-ci sinfi üçün “Fiziki tərbiyə” fənni üzrə müəllim üçün metodik vəsait.

Bakı, “XXI” YNE, 2016, 80 s.

Elmi redaktor: **Çingiz Hüseynzadə** filologiya elmləri doktoru.

Dərsliklə bağlı rəy, irad və təkliflərin yndm21@day.az və derslik@edu.gov.az elektron ünvanlara göndərilməsi xahiş olunur. Əməkdaşlığınıza üçün əvvəlcədən təşəkkür edirik!

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

İSBN 978-9952-419-39-9

© - Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi – 2016

Mündəricat

Giriş.....	4
5-ci sinifdə “Fiziki tərbiyə” fənninin kurikulumu	5
Fiziki tərbiyə dərslərinin mövzular üzrə illik planlaşdırılması	7
Fiziki tərbiyə nəticələrinin qiymətləndirilməsi	10
Yekun summativ qiymətləndirmə.....	11
Sağlamlıq və onun möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti.....	14
Bədənin normal çəki göstəriciləri.....	15
Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri.....	17
Sağlamlaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri.....	21
Orqanizmin möhkəmləndirilməsi.....	22
İdmanın tarixindən.....	23
“Fiziki tərbiyə” fənni üzrə təcrübi dərslərin strukturu	25
Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.....	27
Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi.....	34
Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.....	35
Sürət-güc qabiliyyəti.....	38
Bədənin əyilmə qabiliyyəti.....	44
Gimnastika.....	44
Qüvvə qabiliyyəti.....	51
Çeviklik qabiliyyəti.....	57
Basketbol.....	60
Futbol.....	65
Dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.....	70
Səhər gimnastika kompleksləri.....	74
İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı.....	79

GİRİŞ

Ümumtəhsil məktəblərinin bütün siniflərində tədris olunan “Fiziki tərbiyə” fənninin Dövlət standartları (kurikulumu) ayrı-ayrı təhsil səviyyələrində tədrisin əsas istiqamət və məqsədlərini müəyyənləşdirməklə şagirdlərdə harmonik fiziki inkişafın təmin edilməsi, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin, hərəkəti mədəniyyətin formalaşdırılması, orqanizmin sağlamlaşdırılmasının vasitə və üsullarına dair informasiya və nəzəri biliklərin verilməsini, bu vasitələrdən istifadə bacarıqlarının aşılmasını özündə əks etdirir.

“Fiziki tərbiyə” fənninin kurikulumu tədris prosesinin tamlığını təmin edən və bir-birini üzvi surətdə tamamlayan:

- İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər;
- Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər;
- Hərəkəti qabiliyyətlər;
- Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması kimi məzmun xətlərindən ibarətdir.

Əlahiddə götürülmüş hər bir dərslər, eləcə də bütövlükdə fiziki tərbiyə prosesi qeyd olunan məzmun xətlərinin qarşılıqlı əlaqəsi üzərində qurulmalıdır.

İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər – fiziki tərbiyə üzrə təlimin məzmun xətlərindən birincisidir. Bu məzmun xətti dərslər prosesində icra olunaq hərəkət, oyun, hərəkət kompleksləri, qaydalar və s. haqqında düzgün təsəvvür formalaşdırmaq, hərəkətin obrazını yaratmaq məqsədi daşıyır. Bu zaman informasiya təminatı və nəzəri biliklərin mümkün qədər sadə, şagirdin hazırlıq səviyyəsinə və maraqlarına uyğun şəkildə verilməsi məqsədəuyğun hesab olunur. Müəllimin daha çox “söz”, “nümayiş” metodlarından istifadə etməsi məsləhət bilinir. Şəraitli olan məktəblərdə hərəkətlərin və oyunların icra qaydalarını əks etdirən plakat və video materialdan istifadə olunması şagirdlərin dərslərində hərəkəti fəaliyyətini uğurlu qurmağa imkan yaradır.

Hərəkəti bacarıq və vərdislər üzrə məzmun xətti – fiziki tərbiyənin mühüm hissəsi olub, şagirdlərdə hərəkəti fəaliyyətin həyata keçirilməsi, icra üsullarına (texniki və taktiki fəaliyyətə) yiyələnmə prosesini özündə əks etdirir. İcra bacarığının formalaşdırılması müxtəlif mərhələlərdən keçməklə, ilk növbədə müəllimin hərəkət haqqında verdiyi izahın əhatəliliyindən, hərəkətin struktur çətinliyindən, köməkçi və hazırlayıcı hərəkətlərdən istifadədən və s. asılıdır. Şagirdin hərəkəti bacarıqlarının formalaşması hərəkət → oyun haqqında informasiya → hərəkəti təsəvvürün yaradılması → fəaliyyət proqramı → ilkin icra bacarığına korreksiyalar → əlverişli icra üsuluna yiyələnmə → təkmilləşmə kimi icra mərhələlərindən keçir. Şagirdin hərəkəti potensialının reallaşmasına imkan verən icra üsulundan istifadə etməsi vərdiş elementlərini formalaşdırır.

Hərəkəti qabiliyyətlər. Ümumtəhsil məktəblərində, o cümlədən 5-ci sinifdə fiziki tərbiyə fənninin tədrisi şagirdlərdə fiziki hazırlığın əsas komponentləri olan: sürət, sürət-güc, bədənəni əyilmə qabiliyyəti, qüvvə, çeviklik, dözümlülük kimi hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üzərində qurulmuşdur. Hər bir hərəkəti qabiliyyət bir tədris vahidi hesab olunur. Bu tədris vahidi üçün ayrılmiş dərslər başa çatdıqdan sonra qiymətləndirmə keçirilir. Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının təmin olunması aşağıdakı amillərdən:

- müvafiq fiziki yükədən;
- bu yükün orqanizmə uzunmüddətli təsirinin təmin olmasından;
- düzgün icra rejimi və intensivlikdən;
- icra şəraitinin təmin edilməsindən asılıdır.

5-ci sinifdə tədrisin planlaşdırılması cədvəlində ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün müəllimin istifadə edəcəyi resurslar (hərəkətlər və idman növləri) tövsiyə olunmuşdur. Lakin müəllim zəruri vəsaitlərin seçimində sərbəstliyə malikdir.

Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması – şagirdlərin tərbiyəsində ən mühüm məzmun xəttidir və digər məzmun xətlərinin reallaşması üçün bazis hesab olunur. Şagirdlərdə ünsiyyətin qurulması, əməkdaşlıq, qaydalara riayət, eyni zamanda cəsarət, özünəinam, mübarizlik kimi fərdi xüsusiyyətlərin formalaşması fiziki tərbiyə prosesində nəzərdə tutulur.

Şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi zamanı istifadə olunan normativlər ənənəvi, Avropa və müxtəlif beynəlxalq federasiyaların tövsiyə etdiyi göstəricilərlə müqayisə edilərək korreksiya olunmaqla verilmişdir.

“Fiziki tərbiyə” fənninin tədrisi zamanı fənnin məzmunu strukturu, planlaşdırılması və qiymətləndirilməsi vahid sistemdə verilir. Bununla əlaqədar olaraq müəlliflər vəsaitin təkmilləşdirilməsinə dair istənilən təklif və rəyləri minnətdarlıqla qəbul edir və onları bizim elektron ünvana göndərməyinizi xahiş edir.

5-ci sinifdə “Fiziki tərbiyə” fənninin kurikulumu

- * Hərəkətlərin və sağlamlaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri haqqında məlumat verir;
- * Sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün hərəkətlərdən və vasitələrdən istifadə edir;
- * Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsullarını nümayiş etdirir;
- * Yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir;
- * Özünün təqdirəlayiq fəaliyyətini yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.

Cədvəl 1

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər
<i>1.1. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklərini nümayiş etdirir:</i>
1.1.1. Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir;
1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri haqqında qısa informasiya verir.
<i>1.2. Müxtəlif idman növlərinə aid olan hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklərini nümayiş etdirir:</i>
1.2.1. Hərəkətlərin icra üsulları haqqında qısa informasiya verir;
1.2.2. Müxtəlif oyunların təyinatı haqqında qısa informasiya verir;
1.2.3. İdman növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər haqqında informasiya verir.

1.3. <i>Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair biliklərini nümayiş etdirir:</i>
1.3.1. Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir;
1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətləri haqqında informasiya verir;
1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən oyunlar və hərəkətlər haqqında informasiya verir;
1.3.4. Hərəkətlərin icrası zamanı sadə özünə nəzarət üsulları haqqında informasiya verir;
1.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir.
1.4. <i>Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir:</i>
1.4.1. Vətənpərvərlik hisslərinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu haqqında məlumat verir;
1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında informasiya verir.
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər
2.1. <i>Şagird hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir:</i>
2.1.1. Sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün hərəkətlər və hərəkət komplekslərini icra edir;
2.1.2. Orqanizmi möhkəmləndirən sağlamaşdırıcı vasitələri nümunələrə müvafiq tətbiq edir.
2.2. <i>Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir:</i>
2.2.1. Ayrı-ayrı idman növlərinə aid olan hərəkətləri tövsiyə olunan üsullarla icra edir;
2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda iştirak edir;
2.2.3. Kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.
2.3. <i>Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqlarını nümayiş etdirir:</i>
2.3.1. Sıra, ümuminkişaf hərəkətlərini komandalara və nümunələrə müvafiq yerinə yetirir;
2.3.2. Ümuminkişaf hərəkətlərini nümunələrə müvafiq yerinə yetirir;
2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir;
2.3.4. Müxtəlif hərəkətlərin icrasından əvvəl və sonra nəbz vurğularını müəyyən edir;
2.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir.
3. Hərəkəti qabiliyyətlər
3.1. <i>Şagird hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir:</i>
3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yerirərək çeviklik nümayiş etdirir;
3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənənin əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir;
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yerirərək sürət nümayiş etdirir;
3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir;
3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir;
3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması
4.1. <i>Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir:</i>
4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir;
4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur;
4.1.3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı qaydalara riayət etməklə mübarizlik nümayiş etdirir;
4.1.4. Oyun zamanı öz fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.

Fiziki tərbiyə dərslərinin mövzular üzrə illik planlaşdırılması

Cədvəl 2

Dərs №	Tədris vahidi	Mövzular	Saatlar	Standartlar	Dərsdə istifadə olunan idman növü və vasitələr
1	1 s.	İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	1	1.1.1., 1.1.2., 1.4.3., 4.1.1.	Sağlamlıq, onun göstəriciləri, gün rejimi. Hərəkəti fəaliyyətin orqanizmə təsiri. Fiziki hazırlığın komponentləri. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi vasitələri. Müasir idmanın tarixi.
2	1 s.	Diaqnostik qiymətləndirmə Cədvəl 4, 7, 8, 9, 10.	1	- Fiziki inkişaf göstəriciləri - Funksional göstəriciləri - Hərəkəti qabiliyyətlər 3.1.1., 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5., 3.1.6.	Boy, çəki, boy-çəki indeksi; Nəbz vurğusu, AHT. Müvafiq normativlərdən istifadə etməklə
	Sürət qab. 10 s.				Atletika - hərəkət istiqaməti kəskin dəyişməklə qaçışlar; - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; - müxtəlif intervalı start signalları ilə startlar;
3-4		Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2	1.1.1., 1.2.3., 1.3.2., 2.2.3., 3.1.3., 4.1.1.	- 20-30 m məsafəyə sürətlənmələr;
5-6		Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.	- xüsusi seçilmiş hərəkətlər; - qısa məsafəyə (20-30 m) estafet yarışları;
7-11		Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi	5	1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.	- kombinasiya edilmiş oyunlar. Müvafiq yaş qrupuna aid tədris normativləri
12		Kiçik summativ qiymətləndirilmə	1	1.1., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.	
	Sürət qab. 6 s.				Atletika - növbəli sıçrayışlarla qaçış; - kiçik, mütəhərrik maneələr üzərindən qaçış;
13-14		Aşağı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	2	1.1.1., 1.2.3., 1.3.3., 2.3.5., 3.1.4., 4.1.1.	- müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən sıçrayış elementləri olan oyunlar, estafetlər, yarışlar;
15		Yuxarı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.5., 3.1.4.	- gimnastika ipi ilə hərəkətlər; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər; - qaçaraq uzunluğa tullanma; - qaçaraq hündürlüyə tullanma;
16-17		Sürət-gücün təkmilləşdirilməsi	2	1.3.3., 2.2.2., 2.2.3., 2.2.4., 3.1.4., 4.1.1.	- tennis topunun atılması; Müxtəlif çəkili topların atılması; Atmalarla estafetlər, oyunlar, yarışlar.
18		Kiçik summativ qiymətləndirilmə	1	1.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.1.	Müvafiq yaş qrupuna aid tədris normativləri

	B.Ə.Q. 12 s.				Gimnastika <i>Dinamik hərəkətlər:</i> - turnikdə sallanma, yellənmələr; - xüsusi təyinatlı ümuminkışaf hərəkətləri; - xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri; - ətrafların geniş amplitudalı, holaylandırma, dairəvi, bükülüb-açılma, fırlanma hərəkətləri; <i>Qeyri-fəal hərəkətlər:</i> - kömək vasitəsi ilə əylmələr; - kömək və ağırlıq qaldırma hərəkətləri; - gimnastika divarında xüsusi hərəkət kompleksi; - gimnastika skamyasında hərəkətlər. <i>Statik hərəkətlər:</i> - Bədənin müxtəlif vəziyyətlərdə saxlanması.
19-21		Oynaqalarda mütəhərrikiyinin inkişaf etdirilməsi	3	1.1.2.,1.3.5.,2.3.3., 3.1.2.,4.1.2.	
22-24		Əzələ və bağların elastikiyinin inkişaf etdirilməsi	3	1.3.3.,2.3.2.,2.3.5., 3.1.2., 4.1.2.	
25-29		B.Ə.Q. təkmilləşdirilməsi	5	1.3.5., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.2.	
30		Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	1.1.1., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	
		Summativ qiymətləndirmə. Cədvəl 6		1.1., 2.1., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.2., 4.1	Birinci yarım ildə tədris vahidlərinin nəticələri əsasında aparılır.
	Qüvv. qab-ti 10 s.				Gimnastika - qüvvə təyinatlı ümuminkışaf hərəkətləri; - gimnastika alətlərində; - alçaq turnikdə, kəndir, gimnastika divarında, skamyasında qüvvə təyinatlı hərəkətlər; - xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri; - doldurulmuş topla hərəkətlər; - paralel qollarda hərəkətlər; - dayaqlı tullanmalar; - qüvvə təyinatlı oyunlar; - hündür turnikdə hərəkətlər; - halqalarda hərəkətlər; - kəndirə dırmanma; - paralel qollarda müxtəlif əzələ qrupları üçün hərəkətlər. Müvafiq yaş qrupuna aid tədris normativləri
31-32		Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.1.1.,1.3.3.,2.3.3. 3.1.5., 4.1.1.	
33-34		Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3.,2.3.3.,2.3.2. 3.1.5., 4.1.1.	
35-36		Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3.,2.3.3.,2.3.2. 3.1.5., 4.1.1.	
37-38		Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.2.,2.3.2.,2.3.3. 3.1.5., 4.1.1.	
39		Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	1.3.2.,2.3.2.,2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
40		Kiçik summativ qiymətləndirmə.	1	1.3., 2.2.3., 3.1.5., 4.1.	
	Çevik. qab. 18 s.				Gimnastika, idman oyunları - yüngül topla icra olunan texniki fəaliyyət elementləri; - texniki elementlərdən ibarət estafetlər; - sadələşdirilmiş qaydalarla ikitərəfli təlim oyunları; - sadələşdirilmiş qaydalarla oyunlar; - müvazinet, koordinasiya elementləri olan oyunlar; - tullanmalar, atmalar, akrobatika hərəkətləri; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri; - "dairəvi" metodla yerinə yetirilən hərəkət kompleksləri. Müvafiq yaş qrupuna aid tədris normativləri
41-44		Texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə	4	1.1.1., 1.3.3.,1.3.5., 2.3.3.,3.1.1.,4.1.2.	
45-48		Texniki-taktiki fəaliyyətin mənimsənilməsi	4	1.3.3.,1.3.5.,2.3.3., 3.1.1.,4.1.2	
49-52		Texniki-taktiki fəaliyyətin inkişaf etdirilməsi	4	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2	
53-57		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	5	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	
58		Kiçik summativ qiymət - ləndirilmə.	1	1.1.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.1.	

	Döz. qab. 8 s.				Atletika, idman oyunları
59-60		Ümumi dözümlülüüyün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları.	2	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.	- enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçış; - çoxmərhələli estafet qaçışları;
61-62		Ümumi dözümlülüüyün inkişaf etdirilməsi, enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçış.	2	1.2.1., 2.2.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.	- komandalı oyunlar; - kombine olunmuş estafetlər;
63-64		Ümumi dözümlülüüyün inkişaf etdirilməsi, süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçışlar.	2	1.2.1., 2.2.2., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.	- süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış; - 1000 m kross qaçış; - mərhələləri 200 m, 300 m olan estafet tipli kross qaçışları.
65		Ümumi dözümlülüüyün inkişaf etdirilməsi, uzun mərhələli estafetlər.	1	1.2.3., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.	
66		Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	1.1.1., 1.3.3., 3.1.6., 4.1.	
67-68		Yekun summativ qiymətləndirmə (fiziki, funksional, hərəkət qabiliyyətlər) Cədvəl 7, 8, 9, 10, 11, 12.		- Fiziki inkişaf göstəriciləri - Funksional göstəricilər - Hərəkət qabiliyyətlər 3.1.1., 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5., 3.1.6., 4.1.	Müvafiq yaş qrupuna aid normativlər

FİZİKİ TƏRBİYƏ NƏTİCƏLƏRİNİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

Fiziki tərbiyə fənni üzrə şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi diaqnostik, kiçik summativ və yekun summativ olmaqla üç formada aparılır. Hər bir qiymətləndirmə forması əvvəlcədən ümumi statistik göstəricilərin təhlili, digər ölkələrdəki mövcud qiymətləndirmə meyarları ilə müqayisə əsasında hazırlanan normativlərə müvafiq həyata keçirilir. Qiymətləndirmə strukturu aşağıdakı kimidir.

V sinifdə fiziki tərbiyə nəticələrinin qiymətləndirilməsi strukturu

Cədvəl 3

Məzmun xətləri	Informasiya təminatı	Bacarıq və vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyətlər	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər
Qiymətləndirmə forması	Məzmun xətlərinə görə	Məzmun xətlərinə görə	Əsas standartlara	Məzmun xətlərinə görə
Səviyyələr				
Q.S. 1 "2"	Hərəkət və oyun haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlərin yalnız bəzi elementlərini icra edir.	Müvafiq tədris vahidi bölməsində normativlər	Yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir, hərəkəti fəaliyyəti qüsurludur.
Q.S. 2 "3"	Hərəkət və oyun haqqında səthi məlumat verir.	Hərəkətin icrası qüsurludur.		Yoldaşları ilə qənaətbəxş davranır, hərəkəti fəaliyyəti inamsızdır.
Q.S. 3 "4"	Hərəkət və oyun haqqında ətraflı məlumat verir.	Hərəkətin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir.		Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyəti inamlıdır.
Q.S. 4 "5"	Hərəkətin təyinatını bilir.	Hərəkəti nümunələrə müvafiq ardıcılıqla icra edir.		Yoldaşları ilə tam ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətinə cəsarətli olur.

V sinifdə diaqnostik qiymətləndirmə

Diaqnostik qiymətləndirmə tədris ilinin əvvəlində keçirilir və hər bir şagirdin fiziki, funksional, hərəkəti hazırlığının səviyyəsini müəyyən etməklə fiziki tərbiyə fənninin tədrisinin əsas istiqamətini müəyyənləşdirir. Diaqnostik qiymətləndirmə aşağıdakı göstəricilər üzrə aparılır:

Fiziki inkişaf: – boy, çəki;
– boy-çəki indeksi;
– döş qəfəsinin eni.

Şagirdlərdə bu göstəricilər qeyd olunduqdan sonra cədvəl 7-də verilmiş model parametrlərlə müqayisə edilməsi məqsəduyğun hesab edilir.

Funksional inkişaf: – nəbz vuruşu,
– ağ ciyərin həyat tutumu (AHT) göstəriciləri də cədvəl 8, 9, 10-da verilmiş parametrlərlə müqayisə edilir və şagirdlərin funksional hazırlıq səviyyəsi müəyyən olunur.

Hərəkəti qabiliyyətlər üzrə diaqnostik qiymətləndirmə normativləri

Cədvəl 4

№	Yaş	Stand və hərəkəti qabiliyyətlər	Qiymətləndirmə hərəkətləri	N O R M A T İ V L Ə R							
				Oğlanlar				Qızlar			
				Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
1	10	3.1.3. Sürət	30 m qaçış, san.	7,0 və >	6,9-6,3	6,2-5,6	5,4 və <	7,3 və >	7,2-6,5	6,4-5,7	5,6 və <
2	10	3.1.1. Çeviklik	Məlik qaçışı (3X10 m)	11,4 və >	11,3-10,7	10,6-10,1	10,0 və <	12,0 və >	11,9-11,0	10,9-10,3	10,2 və <
3	10	3.1.4. Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma, sm.	115 və <	116-140	141-164	165 və >	105 və <	106-130	131-150	151 və >
4	10	3.1.6. Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış, m.	850 və <	900-980	1000-1100	1300 və >	680 və <	700-840	850-1000	1100 və >
5	10	3.1.2. Bəd. əyilmə qab-ti	Oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə, sm.	1 və <	2-6	7-9	10 və >	3 və <	4-7	8-14	15 və >
6	10	3.1.5.	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartinma	0	1	2-4	5				
	10	Qüvvə	Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartinma					4	5	6-9	10

Diaqnostik qiymətləndirmə zamanı fiziki və funksional inkişaf göstəriciləri qiymətləndirməyə daxil edilmir, lakin şagirdin sağlamlığının əsas göstəricisi kimi yekun summativ qiymətləndirmə nəticələri ilə müqayisə edilmək üçün jurnalda qeyd edilir.

1-ci yarım ilin sonunda summativ qiymətləndirmə

Bu qiymətləndirmə birinci yarımda şagirdin tədris vahidləri üzrə qazandığı nailiyyətlərin orta göstəricisi kimi müəyyən olunur. Sürət, sürət-güc, bədənə əyilmə qabiliyyəti üzrə artıq müəyyən olunmuş yekun ballar toplanılır, orta ball göstəricisi çıxardılır.

YEKUN SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ

Dərs № 67

Q.S. – 3.1.3., 3.1.4., 3.1.2.

3.1.3. – İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.

3.1.4. – Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir.

3.1.2. – Hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənə əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.

Cədvəl 5

№	Yaş	Standartlar və hərəkəti qabiliyyət	Qiymətləndirmə hərəkətləri	N O R M A T İ V L Ə R							
				OĞLANLAR				QIZLAR			
				Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
1	11	3.1.3. Sürət	30 m qaçış, san.	7,1 >	7,0-6,6	6,5-5,6	5,5 <	7,6 >	7,5-6,8	6,7-5,7	5,6 <
2	11	3.1.4. Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma sm.	130 <	131-150	151-170	171 >	120 <	121-140	141-160	161 >
3	11	3.1.2. B.Ə.Q.	Oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə, sm.	1 <	2-6	7-9	10 >	3 <	4-7	8-14	15 >

Dərs № 68

Q.S. – 3.1.5. öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.

Q.S. – 3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirərək çeviklik nümayiş etdirir.

Q.S. – 4.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.

Cədvəl 6

4	11	3.1.5. Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartinma(oğlanlar) dəfə	0	1	2-4	5 və >				
	11		Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartinma (qızlar)					3 və <	4-8	9-15	16 və >
5	11	3.1.1. Çeviklik	Məkiq qaçışı (3X10 m) san.	10 və >	9,7-9,4	9,3-8,8	8,5 və <	10,6 və >	10,5-10,1	10,2-10,0	9,4 və <
6	11	3.1.6. Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış m.	850 və <	900-980	1000-1100	1300 və >	680 və <	700-840	850-1000	1100 və >

YEKUN SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ

Yekun summativ qiymətləndirmə zamanı informasiya təminatı, bacarıq və vərdişlər, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin dəyərləndirilməsi cədvəl 1-ə müvafiq keçirilir və aşağıdakı cədvəle yazılır. Hərəkəti qabiliyyətlərin qiymətləndirilməsi cədvəl 10,11-də verilmiş normativlərə müvafiq aparılır və cədvəle əlavə olunur. Sonra ümumi ballar toplanılır, və orta ball müəyyənləşdirilir.

Məsələn: tutaq ki, şagird "A"-nın informasiya təminatı və mənəvi-iradi xüsusiyyətlər məzmun xətti üzrə təlim nəticəsi 3-cü səviyyəyə, bacarıq və vərdişlər məzmun xətti üzrə isə 4-cü səviyyəyə müvafiqdir. Hərəkəti qabiliyyətlər üzrə isə şagird "A" aşağıdakı cədvəldə verilən nəticələrə nail olmuşdur. Bu halda balların müəyyənədirilməsi belə olacaqdır:

İnforma- siya təminatı	Bacarıq, vərdi- şlər	Hərəkət qabiliyyətləri						
		Sürət	Sürət-güc	B.Ə.Q	Çeviklik	Qüvvə	Dözümlü- lük	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər
4	5	4	5	3	4	4	4	4

Ümumi bal – 37

Yekun qiymət $37/9 = 4,1$

Fiziki inkişaf

Funksional hazırlıq

Summativ qiymətləndirmə nəticələri diaqnostik qiymətləndirmə nəticələri ilə müqayisə olunur, il ərzində dəyişikliklərin dinamikası müəyyənləşdirilir.

İnformasiya təminatı

Mövzu: İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər.

Standartlar: 1.1.1., 1.1.2., 1. 4.1., 4.1.1.

Məqsəd: Sağlamlıq anlayışı, sağlamlığa təsir göstərən amillər, sağlamlığın qiymətləndirilməsi meyarları, fiziki hərəkətlərin və sağlamlaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri haqqında məlumat vermək;

Dərsin vəzifələri:

1. Sağlamlıq, onun mahiyyəti, qorunması zərurətini izah etmək;
2. Hərəkətlərin və sağlamlaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsirini əsaslandırmaq;
3. Hər bir fərdə öz sağlamlığını qorumaq və möhkəmləndirmək məsuliyyətinin aşılması;
4. Komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq və davranış qaydaları haqqında məlumat vermək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 4.1.

İş forması: frontal.

İş üsulu: izah, hərəkət təfəkkürün formalaşması, nümayiş etdirmə.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: plakat, şəkil, videomaterial.

Dərsin gedişi:

Şagirdin şəxsiyyət kimi formalaşması ümumtəhsil məktəblərində təhsil dövrünə təsadüf edir. Bu dövr şagirdin əqli, fiziki, psixoloji inkişafı üçün ən əlverişli şərait hesab olunur. Fiziki tərbiyə fənni şagirdin fiziki, mənəvi iradi inkişafı üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Ümumtəhsil məktəblərində bu fənn qarşısında duran vəzifələr bir neçə qrupda təsnif oluna bilər. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Tərbiyəvi. Buraya şagirdin hərəkət fəaliyyət zamanı ünsiyyət qurmaq, əməkdaşlıq, etik və fəaliyyət normalarına riayət etmək, komandalı fəaliyyət zamanı üzərinə düşən vəzifənin məsuliyyətini dərk etmək və bunun üçün mübarizlik nümayiş etdirmək kimi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması daxildir.

2. Maarifləndirici. Buraya fiziki hərəkətlərin orqanizmə sağlamlaşdırıcı təsiri, hərəkətlərin təyinatı, onlardan istifadə qaydaları və metodları, öz

hərəkətini və fəaliyyətini təhlil etmək və əlverişli üsul seçmək, özünün fiziki hazırlığını müstəqil olaraq artırmaq, ayrı-ayrı idman növləri və ilin əlamətdar idman hadisələri haqqında informasiyaya malik olmaq daxildir.

3. Sağlamlaşdırıcı. Buraya fiziki hərəkətlərdən və sağlamlaşdırıcı vasitələrdən məqsədyönlü istifadə, gün rejimi, səhər gimnastikası, sağlamlaşdırıcı qaçış, düzgün qidalanma, özünə nəzarət üsullarının tətbiqi daxildir.

4. İnkişafetdirici. Ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi, bacarıq və vərdislərin formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi, fiziki hazırlığını artırmaq üçün müstəqil məşğələlərin təşkili, qamətin korreksiyası daxildir.

SAĞLAMLIQ VƏ ONUN MÖHKƏMLƏNDİRİLMƏSİNDƏ HƏRƏKİ FƏALİYYƏTİN ƏHƏMİYYƏTİ

Fiziki hərəkətlərin sistemli şəkildə icrası insan sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Bu təqədimlərdən məlum olan bir həqiqətdir. Bu haqda çox deyilmiş və yazılmışdır. Qədim Yunan filosofu Aristotel qeyd edirdi ki, hərəkətsizlik kimi insan orqanizmini dağıdan ikinci bir vasitə yoxdur. Filosof və həkim Hipokrat öz xəstələrinin müalicəsində fiziki hərəkətlərdən istifadə etməklə yanaşı, onlardan istifadə prinsiplərini də əsaslandırmışdır. O yazırdı: *"Yüksək iş qabiliyyətinə, sağlamlığa və həyat sevincinə malik olmaq istəyən hər kəs üçün gimnastika, yerləş, qaçış, fiziki hərəkətlərin icrası gündəlik həyat tərzinə çevrilməlidir"*. Tanınmış mütəfəkkir və həkim İbn Sina yazırdı: *"Əgər fiziki hərəkətlər icra edilərsə dərmana heç bir ehtiyac yoxdur. Vaxtında və sistemli olaraq fiziki hərəkətlərlə məşğul olan insanın xəstəliyini aradan qaldırması üçün heç bir müalicəyə ehtiyac qalmaz"*.

Göründüyü kimi qədim dünya mütəfəkkirləri sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi üçün fiziki hərəkətlərdən istifadəni olduqca zəruri amil hesab edirdilər. Hal-hazırda dünyanın tanınmış tibb müəsisələrində yerləş, qaçış, xüsusi təyinatlı hərəkətlər həm sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, bərpası, eləcə də fiziki qusurları olan insanların reabilitasiyası üçün əlverişli vasitə kimi geniş tətbiq olunur. Lakin yaşadığımız dövrdə insan sağlamlığının möhkəmləndirilməsi ekoloji şəraitin pozulması, qidalanmada daha çox süni, genetik modifikasiya olunmuş məhsullardan istifadə ilə əlaqədar çox aktual bir problemə çevrilmişdir. Buraya cəmiyyətin sosial, etnik, dini problemlərini də əlavə edildikdə müasir insanın ekstremal şəraitdə yaşamağa məhkum olduğunu qeyd etmək olar. Bu da hər bir insanın fiziki hərəkətlərdən istifadə etməklə öz sağlamlığını möhkəmləndirilməsinin zəruri olduğunu ortaya qoyur.

Sağlamlıq nədir?

Sağlamlıq – orqanizmin bioloji tamlığını təmin edən müxtəlif funksional sistemlərin qarşılıqlı, ahəngdar fəaliyyətini əks etdirən vəziyyətdir. Bu təyinat sağlamlığın fiziki, fizioloji, psixoloji amillərinin məcmusuna əsaslanır. Lakin insan sağlamlığı sosial mahiyyət kəsb edən bir faktordur. Azərbaycan xalqının ümummilli lideri Heydər Əliyev qeyd edirdi ki, *"Sağlam və fiziki cəhətdən hazırlıqlı insan yaşadığı cəmiyyətə daha çox fayda vermək imkanına malikdir"*. Bu nöqtəyi-nəzərdən fiziki cəhətdən hazırlıqlı hər bir gənc vətənin müdafiəsində, çalışdığı peşə sahəsində daha məhsuldar

fəaliyyət göstərə bilər. İnsan sağlamlığı bir neçə meyarlarla dəyərləndirilir. Bunlar aşağıdakılardır:

1. İrsi amil – bir sıra fiziki, funksional qüsurlar irsən ötürülür. Şagirdlərin fiziki hazırlığının həyata keçirilməsi prosesində bu amilin nəzərə alınması olduqca zəruridir. Metodiki cəhətdən düzgün təşkil olunmuş fiziki tərbiyə dərslərində və xüsusi hərəkətlərdən məqsədyönlü istifadə etməklə şagird sağlamlığında olan bir sıra fiziki, funksional qüsurlar asanlıqla reabilitasiya oluna bilər. Lakin bunun üçün əvvəlcədən diaqnostik testlər aparılmalıdır.

2. Fiziki inkişaf. Bu amilə şagirdin boy-çəki, döş qəfəsinin ölçüsü və bədən mütənasibliyi göstəriciləri daxildir. Ümumtəhsil məktəblərində müxtəlif fiziki inkişaf göstəricilərinə malik olan şagirdlərə rast gəlmək mümkündür. Müşahidələr və statistika göstərir ki, hal-hazırda fiziki inkişaf göstəricilərində rast gəlinən qüsurlar içərisində daha çox üstünlük təşkil edən bədən qeyri mütənasibliyi və artıq çəki problemi. Bu halın yaranması müxtəlif səbəblərdən baş verə bilər: Düzgün olmayan qidalanma, hər hansı xəstəliyin olması, boyun inkişafının sinir və endokrin sistemi tərəfindən tənzimlənməsinin pozulması və əlbəttə ki, **fiziki hərəkətsizlik**. Sonuncu amil bədən qeyri-mütənasib formalaşmasının ən əsas səbəblərindən biridir. Çünki artıq subut olunmuşdur ki, fəal hərəkət fəaliyyət insan bədəninin mütənasib formalaşmasının yeganə yoludur. Düzgün bədən quruluşu daxili orqanların düzgün yerləşməsinə şərait yaratmaqla yanaşı onların normal fəaliyyətinə də imkan verir. Bu səbəbdən də şagirdlərin boy-çəki və mütənasiblik indeksi sağlamlıq göstəricisi kimi qəbul olunur. Aşağıdakı cədvəldə ümumtəhsil məktəblərində təhsil alan şagirdlərin boy-çəki göstəriciləri verilmişdir.

Bədən normal çəki göstəriciləri

(yaş və boydan asılı olaraq)

Cədvəl 7

Oğlanlar:

V.S. Kuznetsov, Q.A. Kolodnitskiy, 2003

Yaş, il	Orta boydan aşağı, sm	Bədən çəkisi, kq	Orta boy, sm	Bədən çəkisi, kq	Orta boydan yuxarı, sm	Bədən çəkisi, kq
10	129-134	22,4-36,2	135-147	30,0-38,4	148-153	35,7-49,5
11	132-137	22,6-40,7	138-149	32,1-40,9	150-155	37,0-55,1

Qızlar:

10	128-133	21,3-39,2	134-147	30,2-38,7	148-153	34,5-52,4
11	131-137	21,9-39,7	138-152	31,5-42,5	153-159	38,0-56,7

Bədən mütənasibliyi boy-çəki indeksi ($x=m/h$) ilə müəyyən olunur.

3. Funksional inkişaf. Şagird orqanizmdə funksional vəziyyətin ən sadə dəyərləndirilməsi göstəricisi sakit halda nəbz vurğularına əsasən aparılır. Bu göstərici yaşla əlaqədar getdikcə azalır. Lakin sistemli olaraq fiziki hərəkətləri yerinə yetirən, uzaq məsafələrə qaçmaq və üzmək bu göstəricini əhəmiyyətli dərəcədə aşağı salır. Bu da öz növbəsində ürək əzələlərinin daha qənaətcil və effektiv iş rejimində fəaliyyət göstərdiyinə dəlalət edir. Bu nöqtəyi nəzərdən sakit halda nəbz vurğusunun göstəriciləri orqanizmin funksional sisteminin vəziyyətini əks etdirir.

Sakit vəziyyətdə nəbz tezliyinin orta göstəricisi

Cədvəl 8

Yaş, il	Oğlanlar	Qızlar
10	76	79
11	75	79

Fiziki tərbiyə prosesində şagirdlərin funksional inkişaf səviyyəsi üç göstərici: nəbz vurğusu (NV), bərpa indeksi və ağ ciyərin həyat tutumu ilə dəyərləndirilir. Bu göstəricilər şagird orqanizminin fiziki yükə qarşı təbii reaksiyasını əks etdirir. Eyni zamanda NV fiziki tərbiyə prosesində fiziki yükün intensivliyinə nəzarət üçün yeganə göstəricidir. Müxtəlif intensivlikli fiziki yük zamanı NV göstəricisi aşağıdakı hədd daxilində olmalıdır.

Cədvəl 9

Fiziki yükün intensivliyi	Nəbz vurğularının tezliyi, vurğ\dəq.	
	Oğlanlar	Qızlar
Aşağı	125 qədər	130 qədər
Orta	126-145	131-155
Böyük	146-170	156-180
Yüksək	171 və >	181 və >

Fiziki yükün icrası zamanı nəbz vurğusu ilə yanaşı orqanizmin fiziki yükə reaksiyası ürək vurğularının bərpası əmsalı (ÜVBK) ilə təyin edilir.

$$\text{ÜVBK} = 100 \frac{3 \text{ sonra NV}}{\text{FY dərhal sonra NV}}$$

Nəbz bərpası əmsalını müəyyən etmək üçün fiziki yükün icrasından 3 dəq. sonra müəyyən olunmuş nəbz vurğusu göstəricisi 100-ə vurulur, fiziki yükdən dərhal sonra müəyyən olunmuş nəbz vurğuları göstəricisinə bölünür. 30%-dən aşağı olan ÜVBK göstəricisi orqanizmin fiziki yükə yaxşı uyğunlaşmasını və əlverişli bərpa olunma qabiliyyətini göstərir.

Ağ ciyərin həyat tutumu sağlamlıq göstəricisi kimi mühüm əhəmiyyətə malikdir. Çünki tənəffüs sistemi orqanizmin oksigenə olan tələbatını ödəyir. Bu tələbat hərəkəti fəaliyyət zamanı fiziki yükün həcmindən və intensivliyindən asılı olaraq artır. Bu səbəbdən də ağ ciyərin həyat tutumu orqanizmin oksigenə olan tələbatının ödənilməsində əhəmiyyətli funksiyaları yerinə yetirir. Aşağıdakı cədvəldə ümumtəhsil məktəblərində təhsil alan şagirdlərdə ağ ciyərin həyat tutumunun orta göstəricisi verilmişdir.

Cədvəl 10

Yaş	Ağ ciyərin həyat tutumu, litr	
	Oğlanlar	Qızlar
11	1800-2400	1400-1600
12	2450-2550	1650-1800

4. Psixoloji inkişaf. Şagirdin psixoloji inkişafı onun şəxsiyyət kimi formalaşdırılmasının ən mühüm amillərindən biridir. Bu səbəbdən də şagirdlərlə, xüsusən də aşağı yaşlı şagirdlərlə aparılan psixoprofilaktik iş onlarda intellektual, psixomotor gərginliyin aradan qaldırılması, müsbət emosional, optimal psixoloji şəraitin yaradılmasına istiqamətlənməlidir. Diqqətdə saxlamaq lazımdır ki, şagirdin kollektivdə fiziki statusu onun psixoloji vəziyyəti ilə bilavasitə əlaqədardır. Bu vəziyyət isə şagirdin psixoloji gərginliyi və ya sərbəstliyi ilə məyyən olunur. Şagird davranışında psixoloji sağlamlığın pozulması əlamətləri bir neçə səbəbdən yarana bilər. Təربiyə prosesində avtoritar metodlardan istifadə, kifayət qədər hərəkəti fəallığın olmaması, gün rejiminin daim pozulması, həddindən çox videofilm və kompyuter oyunları ilə məşğul olmaq və s. psixoloji inkişafın pozulmasına gətirib çıxaran səbəblərdir.

5. Xəstəliklərə qarşı dayanıqlıq. Şagird sağlamlığının mühüm göstəricilərindən biri də infeksiya xəstəliklərinə qarşı davamlılığıdır. Şagirdin tez-tez xəstələnməsi onun orqanizminin müqavimət göstəricisinin, başqa sözlə sağlamlığının qənaətbəxş səviyyədə olmadığını əlamətidir. Əgər şagird il ərzində dörd dəfədən artıq xəstələnsə (qrip, soyuqdəymə və s.) onun xüsusi sağlamlaşdırıcı kurs keçməyə ehtiyacı vardır.

FİZİKİ HƏRƏKƏTLƏRİN ORQANİZMƏ TƏSİRİ

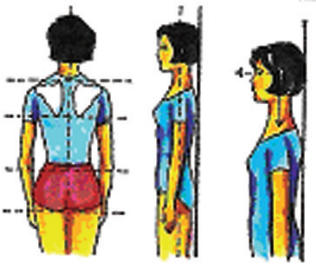
İnsan orqanizmi dayaq-hərəkət, ürək-damar, sinir, endokrin, həzm, tənəffüs, ifrazat sistemlərindən ibarətdir. Bu sistemlərin hər biri orqanizmin funksional tamlığını təmin etmək üçün birgə, qarşılıqlı fəaliyyət göstərməlidirlər. İnsan sağlamlığı müxtəlif funksional sistemlərin ahəngdar işindən bilavasitə asılıdır. Hərəkəti fəaliyyət orqanizmin bütün sistemlərinin işinə və onların inkişafına müsbət təsir göstərir.

Dayaq-hərəkət aparatı skelet və əzələlərdən ibarətdir. İnsanın skeleti bir-birinə bağ və əzələ lifləri ilə oynaqlar vasitəsilə bərkidilmiş 200-ə qədər sümükdən ibarətdir. Hərəkəti fəaliyyət zamanı yerinə yetirilən müxtəlif intensivlikli və təyinatlı fiziki yükün təsirindən əzələlərin en kəsiyi qalınlaşır və inkişaf edir. Oynaqları bir-birinə birləşdirən bağlar möhkəmlənir, dayaq aparatı inkişaf edir və elastikliyə malik olur.

Əzələ sistemi insanın bütün hərəkətləri əzələ təqəllüsü nəticəsində təzahür etdirilən qüvvə hesabına baş verir. Dayaq aparatında ayrı-ayrı sümük və oynaqlar əzələ sistemi vasitəsi ilə birləşərək dayaq-hərəkət aparatını formalaşdırır. Əslində orqanizmin əzələ sistemi skelet və oynaqların hansı vəziyyətdə yerləşməsinə müəyyən edən əsas amildir. Əzələ sisteminə olan qeyri-mütənasiblik və hər hansı əzələ qruplarının zəif inkişaf etməsi sümük-

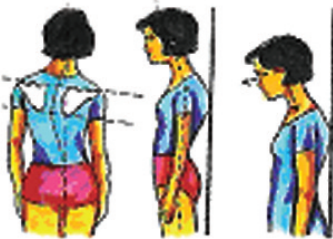
lərin düzgün yerləşməsinə, beləliklə də insan qamətində daxili orqanlara mənfi təsir göstərə biləcək qüsurların yaranmasına səbəb olur.

Qamət orqanizmin dayaq-hərəkət aparatı və əzələ sistemi əsasında bədən formalaşmış vəziyyətidir. Göründüyü kimi qamət fiziki hərəkətlərin təsiri altında dəyişdirilə, inkişaf etdirilə, formalaşdırıla bilən iki anatomik sistemdən: əzələ və dayaq aparatından ibarətdir. Başqa sözlə, fiziki hərəkətlərin təsiri ilə əzələ sisteminə dəyişikliklərə, inkişafa nail olmaqla qamətin arzu olunan formasını əldə etmək mümkündür. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərdə düzgün olmayan vəziyyətdə uzun müddət oturmaq, uzanmaq, yerimək və eyni zamanda bədən müəyyən nahiyyələrində zəif əzələlərin olması qamətdə xeyli sayda qüsurların yaranmasına gətirib çıxarır. Bu da öz növbəsində şagird sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Belə halların aradan qaldırılmasının əsas yolu şagirdlərin qamətində mümkün qüsurların əvvəlcədən müəyyən olunması və onların aradan qaldırılması üçün fiziki hərəkətlərdən istifadə edilməsidir. Aşağıdakı şəkillərdə şagirdlərin qamətində rast gəlinən tipik qüsurlar, onların müəyyən olunması vasitələri verilmişdir.



Düzgün qamətin əlamətləri:

- baş düz, baxışlar üfüqi istiqamətlənmiş, çiyinlər eyni səviyyədə, sinə önə çıxmışdır;
- arxadan baxdıqda baş, boyun, onurğa düz şaquli xətt təşkil edir;
- yandan baxdıqda onurğa sütununun boyun, bel nahiyyəsində çox da böyük olmayan batıqları (lordoz) və döş nahiyyəsində kiçik qabarığı (kifoz) nəzərə çarpır.



Qüsurlu qamətin əlamətləri:

- baş bədən şaquli oxundan xeyli irəliyə çıxır (baş qabağa əyilib);
- çiyinlər asimmetrik vəziyyətdədir;
- kürəyin dairəvi vəziyyəti, aşağıya enmiş döş qəfəsi;
- qarın irəliyə çıxıb, təz arxaya aparılıb;
- onurğa bel nahiyyəsində xeyli əyilib.



Düz oturuş:

Onurğanın vəziyyəti düzdür.



Düzgün olmayan oturuşlar:

Onurğanın vəziyyəti düz deyil.



Onurğanın vəziyyəti düz deyil.



Onurğanın vəziyyəti düz deyil.

1

2



Düzgün olmayan oturuşların nəticəsi:

1. Sağtərəfli skalioz;
2. Soltərəfli skalioz.



S - formalı skalioz.

Əgər şagirdin onurğasında yuxarıda qeyd olunan qüsurlar aşkarlanarsa, o zaman qamətin korreksiyası üçün xüsusi seçilmiş fiziki hərəkətlər müəyyən **ardıcılıqla, sistemli və kifayət qədər həcmdə** yerinə yetirilməlidir.

Qan-damar sistemi ürək və qan damarlarından ibarətdir. Maddələr mübadiləsinin baş verməsi ürəyin fəaliyyətindən asılıdır. Ürək əzələsinin təqəllüsü nəticəsində oksigen və qida maddələri ilə zənginləşmiş qan damarlar vasitəsi ilə orqan və toxumalara çatdırılır. Ürək nə qədər yaxşı işləyərsə orqanizm bir o qədər oksigenlə keyfiyyətli təmin olunur, maddələr mübadilə məhsullarından və karbon qazından azad olur.

Saatlarla yazı masasının arxasında oturmaq televizor və kompyutərə baxmaq, hərəkətsizlik böyüyən orqanizm üçün olduqca ziyanlı təsirə malikdir. Qan-damar sistemi hərəkətsizliyə çox tez reaksiya verir. Nəticədə ürəyin, damarların və daxili orqanların fəaliyyəti pozulur. Orqanizmin iş qabiliyyəti aşağı düşür. Şagirdlərin əqli fəaliyyət prosesi pisləşir.

Fiziki hərəkətlərin sistemli icrası qan-damar sisteminə müsbət təsir göstərir. Bu sistem daha qənaətcil işləməyə başlayır. Ürək əzələləri qalınlaşır, çəkisi artır, ölçüsü böyüyür. Yeriş, kross qaçışı, orta və uzaq məsafələrə qaçışlar, turist gəzintiləri qan-damar sisteminə əhəmiyyətli təsir göstərir.

Sinir sistemi mərkəzi və ətraf olmaqla iki qrupa bölünür. Mərkəzi sinir sisteminə baş və onurğa beyni aiddir. Ətraf sinirlərə isə sinir lifləri, sinir hüceyrələrini birləşdirən sinirlər, həmçinin insan orqanizmindəki bütün sinir hüceyrələri daxildir.

Sinir sistemi şərti olaraq hərəkət-aparatını tənzimləyən somatik və daxili orqanların işini, maddələr mübadiləsinin gedişini tənzimləyən vegetativ sinir sisteminə bölünür. Fiziki hərəkətlərin, oyunların açıq havada icrası ümumilikdə şagirdlərin sinir sisteminə müsbət təsir göstərir, digər tərəfdən ümumtəhsil məktəblərinin kurikulumunda inkişafı nəzərdə tutulan dinamik, statik müvazinətlərin, koordinasiyanın məqsədli inkişaf etdirilməsi şagirdlərin sinir sisteminə, onun inkişafına yönəlmiş vasitə kimi nəzərdə tutulmuşdur.

Tənəffüs sistemi orqanizmin oksigenlə təchizində və karbon qazının orqanizmdən xaric edilməsində iştirak edir. Tənəffüs sistemində ağ ciyərlər əhəmiyyətli rol oynayır. Məhz ağ ciyərin alveolarında qazların mübadiləsi (qanın hemoqlobində olan dəmir ionlarının hesabına oksigenin hemoqlobinə birləşməsi və karbon qazının xaric olunan havaya ötürülməsi) baş verir.

Fəal hərəkətli fəaliyyət, sistemli məşğələlər ağ ciyərin həyat tutumunun artmasına, qazların mübadiləsi mexanizminin təkmilləşməsinə şərait yaradır.

Endokrin sistemi orqanizmin bütün hüceyrə və liflərinin funksiyasının tənzimlənməsində iştirak edir. Müxtəlif daxili sekresiya vəzləri ilə orqanizmin endokrin sistemi xüsusi kimyəvi maddə – hormonlar hazırlayır və qana ifraz edir. Bu hormonlar orqanizmin böyüməsini, cinsi yetişkənliyi, fiziki və psixi inkişafı sürətləndirir və dayandırır, maddələr və enerji mübadiləsini, daxili orqanların fəaliyyətini tənzimləmək iqtidarındadır. Fiziki hərəkətlərin icrası, oyunlar, intensiv fiziki iş və s. orqanizmin daxili sekresiya vəzlərinin qanla təhçizini yaxşılaşdırdığı və bununla da həmin vəzlərin hormon ifrazı işini optimallaşdırdığı üçün ümumilikdə endokrin sistemə müsbət təsir göstərmiş olur.

İfrazat sistemi orqanizmi parçalanma məhsullarından təmizləyir, artıq suyu orqanizmdən xaric edir. Bu işdə böyrəklər və tər vəzləri olduqca böyük rol oynayırlar. Fiziki hərəkətlərin təsirindən ifrazat sistemi orqanizmin

təmizlənməsinə daha fəal şəkildə qoşulur. Qan dövranının sürətlənməsi, işlək orqanlarda, əzələlərdə hərəkətin yüksəlməsi, ümumilikdə, ifrazat sisteminin işini dah da canlandırır. Tər ifrazı artır, bərpa prosesi sürətlənir.

Sağlamlaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri

Orqanizmə təsirinə görə sağlamlaşdırıcı vasitələrə aşağıdakılar daxildir:

1. Gün rejimi;
2. Qidalanma;
3. Möhkəmləndirmə vasitələri (hərəkətlərin icrası, günəş, hava, su).

Şagird orqanizminin möhkəmləndirilməsində düzgün tərtib edilmiş gün rejimi əhəmiyyətli rol oynayır. Onun tərtibi zamanı şagirdin həyat tərz, fiziki və əqli iş qabiliyyəti, zəruri hallarda bioritmi nəzərə alınmalıdır. Eyni zamanda gündəlik fəaliyyətin təkrarlanan komponentləri: qida qəbulu, gecə və gündüz yuxu, açıq havada gəzinti və fiziki hərəkətlərin icrasına ayrılan vaxt və s. hesablanmalıdır.

Düzgün qidalanma şagird orqanizminin optimal inkişafını təmin edən əsas amillərdən biridir. İnkişaf edən orqanizmin tələbatlarına müvafiq qidalanma normaları müəyyən olunmalıdır. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Qidanın zəruri tərkib komponentlərinə (vitaminlər, yağlar, zülallar, karbohidratlar və s.) malik olması;
2. Modifikasiya olunmuş, konservant, qida əvəzləyiciləri və s. kimi maddələrin, istifadə müddəti başa çatmış, saxlanma qaydalarına riayət olunmamış, bakterioloji tələblərə cavab verməyən qidaların olmaması;
3. Əlverişli qidalanma rejimi.

Hal-hazırda şagirdlərin qida rejiminin qurulmasının dörd mümkün variantları mövcuddur:

Cədvəl 11

Birinci variant	İkinci variant
1. Səhər yeməyi - 20 % 2. Səhər yeməyi - 10% 3. Nahar yeməyi - 30-35% 4. Günorta yeməyi - 15-20% 5. Şam yeməyi - 20%	1. Səhər yeməyi - 25 % 2. Nahar yeməyi - 30-35% 3. Günorta yeməyi - 15-20% 4. Şam yeməyi - 20-25%
Üçüncü variant	Dördüncü variant
1. Səhər yeməyi - 25 % 2. Nahar yeməyi - 25% 3. Günorta yeməyi - 25% 4. Şam yeməyi - 25%	1. Səhər yeməyi - 20 % 2. Səhər yeməyi - 15-20 % 3. Nahar yeməyi - 30% 4. Şam yeməyi - 30%

Təcrübi olaraq ikinci variant daha əlverişli hesab olunur. Yadda saxlamaq lazımdır ki, qidanın tərkibinə daxil edilmiş zülalların 60% heyvanı mənşəli olmalıdır. Qidanın tərkibində yağların və karbohidratların olması da mühüm

əhəmiyyət kəsb edir. Belə ki, bu qidalar əzələnin enerji ilə təhcizində əhəmiyyətli rol oynayır.

Əzələ fəaliyyəti zamanı vitamin və mikroelementlərin çatışmaması orqanizmə çox mənfi təsir göstərir. "B" qrup vitaminlərin çatışmaması əzələ təqəllüsü, onun inervasiyasını pisləşdirir, əzələnin tonusu aşağı düşür, uşaqlarda "sallanmış çiyin" sindromunun əlamətləri müşahidə olunur. Qarın əzələlərinin tonusunun aşağı düşməsi nəticəsində tənəffüs ritmi pozulur. Bu vitaminin çatışmaması həmişə gərginlikdə olan əzələlərin işinə daha çox mənfi təsir göstərir.

"C" qrup vitaminlərin çatışmaması əzələlərdə zülal mübadiləsini pozur. Əzələlər fiziki yükləndikdən sonra boşala bilmir, həmişə gərgin vəziyyətdə qalır, bu səbəbdəndə bərpa prosesi ləng gedir. Bu vitaminin çatışmaması vətər və bağların möhkəmliyinə də təsir göstərir.

"A" və "E" vitaminlərin çatışmaması əzələlərdə oksidləşmə prosesini pozur, böyüyən orqanizmin normal inkişafı ləngiyir. "D" vitamininin çatışmaması isə uşaqlarda dayaq-hərəkət aparatının deformasiyasına, sümük boşluğunun (raxit) yaranmasına səbəb olur.

Əzələ işinin baş verməsi üçün mineral maddələr: kalium, maqnezium, kalsium, dəmir mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

ORQANİZMİN MÖHKƏMLƏNDİRİLMƏSİ

Orqanizmin xarici mühitin təsirinə qarşı dayanıqlılığı fərdi xüsusiyyətlərlə yanaşı vaxtında və düzgün aparılmış xüsusi sağlamlaşdırıcı tədbirlərdən asılıdır. Buraya ilk növbədə fiziki hərəkətlərin icrası və orqanizmin möhkəmləndirilməsi daxildir.

Orqanizmin möhkəmləndirilməsi – orqanizmin dayanıqlılığının və genetik müdafiə mexanizminin möhkəmləndirilməsinə yönəlmiş tədbirlər sistemidir. Bu tədbirlər sisteminin tətbiqi orqanizmin bir sıra amillərə uyğunlaşmasını təmin edir. Buraya sutkalıq mövsümü, temperatur dəyişiklikləri, yerin maqnit və elektrik sahəsinin təsirləri daxildir. Bu təsirlər orqanizmin gemostazında kəskin dəyişikliyin olmasına yol verməməlidir.

Gemostaz – orqanizmin daxili sisteminin sabitliyidir (nəbz, tənəffüs, arteriyal təzyiq və digər funksional göstəricilər). Dayanıqlığı yüksək olan orqanizmdə ətraf mühitin şəraitinin kəskin dəyişməsi orqanizmin daxili orqanların fəaliyyətində ciddi pozuntulara gətirib çıxarmır, orqanizm xəstələnmir.

Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, orqanizmin möhkəmləndirilməsi və bu zaman fiziki hərəkətlərdən, hava, su, günəş vannalarından istifadə evdə və təhsil müəssisələrində sistemli olmaqla həyat tərzinə çevrilməlidir. Həyatda orqanizmin müdafiə mexanizmi və müdafiə mexanizminin kompensasiyası anlayışları mövcuddur. Yəni, müəyyən insanlara sadəcə olaraq öz sağlamlığını müəyyən səviyyədə saxlamaq, digərlərinə isə bu səviyyəni inkişaf

etdirmək zəruridir. Başqa sözlə orqanizmin müdafiə mexanizmi və onun kompensasiyası genetik olaraq müəyyənləşdirilmiş bir amildir. Yəni, əvvəlcədən orqanizmi möhkəm müdafiə mexanizminə malik insanlar doğulurlar. Lakin orqanizmin möhkəmləndirməsinə yönəlmiş tədbirlərin icrası zamanı müxtəlif müdafiə mexanizminə malik insanların olduğu diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır. Bu səbəbdən də orqanizmin möhkəmləndirməsinə yönəlmiş tədbirlərin icrası müəyyən mərhələlərlə həyata keçirilməlidir:

1. Uşaq orqanizminin fiziki inkişafı və funksional vəziyyətinin diaqnostikası.
2. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi vasitələrinin seçilməsi.
3. Vasitələrdən istifadə olunması metodunun müəyyənləşdirilməsi.
4. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadənin gedişinə sistemli nəzarətin təmin olunması.

İDMANIN TARİXİNDƏN

Fiziki hərəkətlərdən istifadənin tarixi olduqca qədimdir. İnsan yarandığı gündən qida əldə etmək, özünü müdafiə etmək məqsədi ilə fiziki hərəkətlərdən istifadə etmişdir. İlk insan cəmiyyəti üçün qaçmaq, tullanmaq, çevik və güclü olmaq həyat əhəmiyyətli bir zərurət idi. Bu qabiliyyətlərə malik olmayanlar sadəcə olaraq yaşamaq imkanlarını itirmiş olurdular. İnsan cəmiyyəti inkişaf etdikcə yuxarıda qeyd olunan qabiliyyətlər üzrə insanların yarışmasına ehtiyac yaranmış oldu. Dünya tarixində qədim Yunanıstanda yaranan ilk Olimpiya Oyunları bu ehtiyacın reallaşmasının təntənəsi idi. Qədim dünyanın ilk Olimpiya Oyunları b.e.ə. 776-cı ildən başlayaraq 4 ildən bir keçirilirdi. Bu yarışlar idman və mədəniyyət bayramı idi. Çünki burada idmançılarla yanaşı şairlər, nətiqlər, musiqiçilər yarışdılar. Bu yarışların proqramına müxtəlif fiziki hərəkətlər daxil edilirdi. Bunlardan ən çox populyarlıq qazanan pentatlon idi. Buraya qaçış, uzunluğa tullanmaq, nizə və disk atmaq, güləş daxil edilirdi. Lakin yarışların proqramında yumruqla döyüş, at çapmaq və at arabaları (döyüş arabaları) ilə yarışmalara da rast gəlmək olur. Hər bir növdə qalib gələnə zeytun budağı və dəfnə yarpağından hazırlanmış çələng verilir, onun şərəfinə yaşadığı yerdə büst qoyulur, şəkli medal pulların üzərinə həkk edilirdi.

Yarışlar çox ciddi nəzarət və qaydalara müvafiq keçirilirdi. Burada qaydaları pozan, yolverilməyən üsullardan istifadə edən və bununla rəqibə zədə vuran atletlər cəzalandırılır və ya yarışdan qovulurdular. Qədim Olimpiya Oyunları 1100 il ərzində keçirilmiş və yalnız romalıların yunan torpaqlarını işğal etdikdən sonra dayandırılmışdır. Roma imperatoru I Feodosiy yarışların keçirilməsini qadağan etmiş, əsas idman qurğuları məhv edilmişdir.

Müasir Olimpiya Oyunlarının tarixi 23 iyun 1894-cü ildən başlayır. Bu hərəkatın başlanmasının təşəbbüskarı fransız Pyer de Kuberten olmuşdur. O həyatının böyük bir hissəsini olimpiya hərəkatının genişlənməsi kimi müqəddəs bir işə həsr etmişdir. Hazırda 23 iyun dünya ölkələri tərəfindən Beynəlxalq Olimpiya günü kimi qeyd olunur. İlk müasir Olimpiya Oyunları bu hərəkatın vətəninə – Yunanıstanda 1896-cı ildə keçirilmişdir.

Bu gün dünyada idman ölkəsi kimi tanınan Azərbaycan Respublikası ilk dəfə müstəqil ölkə kimi 1996-cı ildə ABŞ-ın Atlanta şəhərində keçirilən

XXVI Olimpiya Oyunlarında 23 idmançı ilə təmsil olundu. Bu yarışlarda 197 ölkədən 10788 idmançı iştirak edirdi. Azərbaycan idmançılarının Atlanta Olimpiadasına hazırlığına Azərbaycan xalqının ümummilli lideri Heydər Əliyev şəxsən nəzarət edirdi. Ümummilli lider idmançıların beynəlxalq yarışlarda əldə etdiyi uğurlara yalnız idmanın nəticəsi kimi deyil, həm də müstəqilliyini yenidən bərpa etmiş ölkənin beynəlxalq aləmdə tanınmasının siyasi vasitəsi kimi baxırdı. "Sizin nailiyyətləriniz eyni zamanda böyük siyasi xarakter daşıyır, dövlətçiliyimizin nailiyyətləri kimi qiymətləndirilməlidir..." (1995, 30 dekabr) Olimpiya Oyunlarına hazırlığın sistemli həyata keçirilməsini yerinə yetirmək məqsədi ilə 1995-ci ilin fevral ayında "1996-cı ildə ABŞ-da keçiriləcək XXVI Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlıq haqqında" sərəncamı imzalandı.

Bu Olimpiadada iştirak Azərbaycan idmanının bu yolda uğurla yüksəlişə, qələbələrə doğru irəliləməsi üçün xüsusi önəm daşıyırdı. Gələcək uğurlarımızı ümummilli lider uzaqgörənliklə hiss etmişdi: *"İlk dəfədir ki, dünya Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan yığma komandası iştirak edir. Mən heç şübhə etmərəm ki, gələn Olimpiya Oyunlarında Azərbaycanın yığma komandası sayca bundan da çox, keyfiyyətə daha yüksək olacaqdır. Çünki xalqımız, millətimiz genetik xüsusiyyətlərinə görə fiziki cəhətdən sağlam insanlardan ibarət olan bir xalqdır, millətdir. Fiziki sağlamlıq və fiziki güc, mənəvi sağlamlıqla bərabər, Azərbaycan xalqına, millətinə xas olan xüsusiyyətdir. Amma bu xüsusiyyət bizim daxilimizdə qalıbdır. Keçmiş dövrlərdə də, əsrlərdən əsrlərə pəhləvanlarımız da, güləşçilərimiz də, oxatanlarımız da fiziki imkanlarını cürbəcür oyunlarda nümayiş etdiriblər. Ancaq məlum səbəblərə görə bunlar yalnız öz ölkəmizin çərçivəsində qalıb, dünya miqyasına çıxmayıblar. İndi isə xalqımızın, millətimizin bu imkanlarını dünyada nümayiş etdirmək fərsəti almışıq. Bu böyük hadisə, böyük nailiyyətdir. Şəxsən mən bununla fəxr edirəm. Hesab edirəm ki, Azərbaycanın hər bir vətəndaşının bununla fəxr etməyə haqqı var".*

Sonrakı Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan idmançıları böyük uğurlar qazandılar.

Cədvəl 12

II	Keçirildiyi yer	İştirak edən ölkələrin sayı	Azərbaycan idmançıları-nın sayı	Medal-ların sayı	Qazanılan medallar	Yer
1992	Barselona	169	5	3	Qızıl - 2 Nazim Hüseynov - Cüdo Valeri Belenki - İdman Gimnastikası Bürünc - 1 Valeri Belenki	-
1996	Atlanta	197	23	1	Gümüş Namiq Abdullayev Sərbəst güləş - 54 kq.	61

2000	Sidney	199	31	3	Qızıl - 2 Zemfira Meftəhəddinova - Stend atıcılığı Namiq Abdullayev - Sərbəst güləş Bürünc Vüqar Ələkbərov - Boks	34
2004	Afina	202	38	5	Qızıl - 1 Fərid Mansurov - Yunan-Roma güləşi Bürünc - 4 Zemfira Meftəhəddinova İradə Aşumova - Qüllə atıcılığı Ağası Məmmədov - Boks Fuad Aslanov - Boks	37
2008	Pekin	204	44	7	Qızıl - 1 Elnur Məmmədli - Cüdo - 73 kq. Gümüş - 2 Rövşən Bayramov - 55 kq. Vitali Rəhimov - 60 kq.- Sərb. güləş Bürünc - 4 Şahin İmranov - Boks Mövlud Mirəliyev - Cüdo Mariya Stadnik - Sərb. güləş Xetaq Qazyumov - Sərb. güləş	39
2012	London	204	53	10	Qızıl - 2 Toğrul Əsgərov - Sərb. güləş, 66 kq Şərif Şərifov - Sərb. güləş, 74 kq Gümüş - 2 Rövşən Bayramov - Yunan-Roma güləşi, 55 kq Mariya Stadnik - Sərb. güləş, 48 kq Bürünc - 6 Valentin Xristov - Ağır qaldırma, 56 kq Elxan Məmmədov - Cüdo, 90 kq Yuliya Ratkeviç - Sərb. güləş, 55 kq Teymur Məmmədov - Boks, 91 kq Məmmədresul Məcidov - Boks, 91+ kq Xetaq Qazyumov - Sərb. güləş, 96 kq	30

“Fiziki tərbiyə” fənni üzrə təcrübi dərslərin strukturu

5-ci sinifdə bütün təcrübi dərslər fənn kurikulumunun məzmun xətlərinin qarşılıqlı əlaqəsi üzərində qurulur. Dərsdə istifadə olunan vasitələr, metodlar məzmun xətlərinin reallaşmasına şərait yaratmalıdır. Hər bir dərs informasiya təminatının verilməsi, bacarıq və vərdislərə yiyələnmə, planlaşdırılan hərəkəti qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi və mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması ardıcılığı ilə tədris olunmalıdır.

Dərsin strukturu aşağıdakı sxem üzrə qurulur:

Mövzu: Dərsin mövzusu illik planlaşdırmada tədris vahidi üçün ayrılmış vaxta müvafiq müəyyənləşdirilir.

Nəzərə alsaq ki, hər bir tədris vahidində (hərəkəti qabiliyyətlər) bacarıq və vərdişlərin **formalaşdırılması, möhkəmləndirilməsi, təkmilləşdirilməsi və qiymətləndirilməsi** mərhələləri mövcuddur, o zaman hər bir tədris vahidi üçün ən azı dörd mövzu planlaşdırılmalıdır.

Standartlar: Mövzu üzrə standartların müəyyən olunması aşağıdakı ardıcılıqla aparılır:

Tədris vahidinə aid birinci dərəcə:

– tədris vahidinin (*məsələn*, qüvvə qabiliyyətinin) sağlamlığının möhkəmləndirilməsində, fiziki hazırlığının artırılmasında əhəmiyyətinə, hərəkətlərin icra üsuluna, şagird fəaliyyətinin təşkilinə, fiziki yükün icra ardıcılığı və intensivliyinə dair standartlar daxil ediləcəkdir;

Tədris vahidinə aid sonrakı dərəcələrə:

– hərəkəti qabiliyyətin inkişafına yönəlmiş fiziki yükə (sıra və ümuminkişaf hərəkətləri, oyunlar, estafetlər, kombinasiya edilmiş estafetlər, xüsusi hərəkətlər və s.), onun icra ardıcılığına və intensivliyinə, təşkilinə dair standartlar.

Məqsəd: Dərsin mövzusuna aid əsas məsələnin ifadə olunması. *Məsələn*, sürət qabiliyyətinin tərkib komponenti olan hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişafı üçün 5-ci sinifdə iki tədris saati ayrılır.

Bu dərslərin hər birində dərslərin məqsədi "hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi" olacaqdır.

Dərsin vəzifələri: dərslərin məqsədindən, bu dərslərin tədris vahidinin reallaşdırılmasında neçənci olmasından, istifadə olunacaq resurslardan asılı olaraq müəyyənləşdirilir. *Məsələn*, hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsini nəzərdə tutan 5-ci və 6-cı dərslərdə vəzifələr aşağıdakı kimi seçiləcəkdir:

– sürəti inkişaf etdirən oyunlar, hərəkətlər, estafetlər haqqında məlumat vermək;

– dərslərdə istifadə olunan oyunları təşkil etmək və keçirmək;

– şagird fəaliyyətini tənzimləmək və qiymətləndirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: Bütün mövzular üzrə dərslərdə fənnin məzmun xətləri arasında əlaqə qurulmalıdır. Bu dərslərin pedaqoji tamliyının əsas amilidir.

İş forması: Dərsin məqsəd və vəzifələrindən asılı olaraq seçilir. Bir dərslərdə bir neçə frontal, kiçik qruplarla, cütliklərlə, fərdi və s. iş formasından istifadə oluna bilər.

İş üsulu: Dərslərdə istifadə olunan metod, iş formasından asılı olmayaraq fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan üsulların ardıcılığı aşağıdakı kimi olacaqdır: izah, nümayiş, təkrar, korreksiya, qiymətləndirmə.

Resurslar: Dərslərdə istifadə olunan resurslar geniş spektrə malik olub həlli qarşıya qoyulan vəzifələrdən bilavasitə asılıdır. Bu resurslar iki qrupda təsnif oluna bilər:

1) **Ümumi resurslar.** Buraya bütün dərslərdə istifadə olunan sıra və ümuminkişaf hərəkətləri daxildir.

2) **Xüsusi resurslar.** Buraya dərslərin əsas hissəsi üçün seçilmiş hazırlayıcı,

koməkçi, əsas hərəkətlər, eyni zamanda qiymətləndirmə normativlərinə daxil edilmiş hərəkətlər aiddir. Hazırlayıcı və əsas hərəkətlər struktur cəhətdən bir-birinə yaxın olmalıdırlar. Bu hərəkətlər "Fiziki tərbiyə" fənninin tədris vahidlərinə müvafiq olaraq altı qrupda təsnif olunur.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: Dərsin məqsəd və vəzifələrinə müvafiq seçilir. Bu avadanlıqlar dərsin əsas məqsədinin reallaşmasını təmin etmək iqtidarında olmalıdır.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport. Bu hissədə dərsin məqsəd və vəzifələri, tədris vahidinin (hərəkəti qabiliyyətin) **sağlamlaşdırıcı, inkişafetdirici, tətbiqi** xüsusiyyətləri, istifadə olunacaq resurslar, onların icra ardıcılığı və qaydaları, intensivliyi, fərdi və komandalı fəaliyyətin təşkili, qiymətləndirmə meyarları haqqında məlumat verilir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq. Bu hissədə əsas məqsəd şagird orqanizmini əsas hissədə yerinə yetiriləcək intensiv fiziki yükə hazırlamaqdır.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar.

ÜİH kompleksləri (Ümuminkişaf hərəkətlərinin irəliləmələr zamanı seyrəlmiş sırada icrası məqsədəuyğun hesab edilir. Çünki bu, dərsin motor sıxlığının yüksəldilməsinə imkan yaradır).

Əsas hissə: 20-25 dəq. Burada əsas məqsəd planlaşdırılan hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün hərəkətlərin, oyunların, estafetlərin, xüsusi hərəkətlərin zəruri intensivlikdə yerinə yetirilməsidir.

Bu zaman dərsin məqsədinin reallaşması hərəkətlərin adekvat seçilməsindən bilavasitə asılıdır.

Dərsin bu hissəsində fiziki yükün intensivliyi istifadə olunan resursların mümkün qədər çoxsaylı komandalar arasında yarış rejimində icrası ilə təmin olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq. Bu hissənin məqsədi intensiv fiziki yükdən sonra şagird orqanizminin bərpası məqsədi ilə əzələlərin boşaldılması, tənəffüs hərəkətlərindən istifadə və dərsin yekunlaşdırılmasıdır. Fərqlənən şagird və komandalar təqdir edildikdən sonra müəllim müşahidələri əsasında müəyyən etdiyi şagirdlərə fərdi ev tapşırıqları verir.

SÜRƏT QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün ilk növbədə atletika idmanına daxil olan növlərin hərəkətlərindən, daha çox sprint qaçışına aid müxtəlif təyinatlı hərəkətlərdən istifadə olunur.

Atletika – yerləş, qaçış, tullanmalar, atmalar və çoxnövçülüüyü özündə birləşdirən idman növüdür. Atletika növlərinin əksəriyyəti qədim Olimpiya

Oyunlarının proqramına daxil edilmişdir. Müasir Olimpiya Oyunlarının proqramında isə kişilərin və qadınların mübarizə apardıqları 40-dan çox atletika növü vardır. Atletika hərəkətləri digər idman növləri üzrə ixtisaslaşan idmançılar üçün hazırlıq vasitəsi kimi geniş istifadə olunur. Eyni zamanda bu hərəkətlər ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlığının artırılması məqsədi ilə dərs prosesində tətbiq edilir.

Atletikanın bir idman növü kimi bütün dünyada təbliği, müxtəlif miqyaslı yarışların təşkili və keçirilməsi, bu növün inkişaf perspektivləri Atletika Federasiyalarının Beynəlxalq Assosiasiyası (İAAF) tərəfindən həyata keçirilir. Bu təşkilat 1912-ci ildə təsis edilmişdir. Hal-hazırda dünyanın 204 ölkəsi bu təşkilatın üzvüdür.

Azərbaycan Atletika Federasiyası 1992-ci ildə təsis olunmuş və həmin ildə Atletika Federasiyalarının Beynəlxalq Assosiasiyasının və Avropa Atletika Assosiasiyasının üzvü olmuşdur.

5-ci sinifdə sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

5-ci sinifdə şagirdlərin sürət qabiliyyətinin inkişafına 10 saat tədris vaxtı ayrılır. Sürət insanın bir neçə tərkib komponenti: hərəkətin reaksiya tezliyi, hərəkətin icra tezliyi, hərəkət sürəti olan kompleks hərəkət qabiliyyəti olduğu üçün tədris vaxtı da bu komponentlərin inkişaf etdirilməsi üzrə bölünür. Belə yanaşma şagirdlərin 10-12 yaş dövründə metodiki cəhətdən daha düzgün hesab edilir. Çünki, məqsədəuyğun şəkildə seçilmiş hərəkətlərin köməyi ilə hərəkət reaksiyası, hərəkət tezliyi, hərəkət sürəti yaxşılaşır.

Hərəkətin reaksiya tezliyi – hərəkətə başlamaq üçün verilən signal-dan hərəkətin başlanması anına qədər olan vaxtla ölçülür. Hərəkətin sürətli icrasında bu amil mühüm əhəmiyyətə malikdir. 5-ci sinifdə hərəkət reaksiyası tezliyinin inkişafı hərəkətə başlamaq məqsədi ilə verilən signala və ya komandaya (məsələn: "MARŞ!" komandası, fit səsinə və s. uyğun hərəkətə başlamaqla) müvafiq icra edilən hərəkətlərin köməyi ilə həyata keçirilir. Bu zaman hərəkətin icrası üçün istifadə olunan çıxış vəziyyəti qeyri standart olmalıdır. *Məsələn*, 10-15m məsafəyə start sürətlənməsinə başlamaq üçün şagirdlər qaçış istiqamətinə nisbətən oturmuş, uzanmış, kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla və s. çıxış vəziyyətlərində yerləşirlər.

Hərəkətin reaksiya tezliyi daha çox genetik amillərlə müəyyənləşdirilir. Lakin düzgün təşkil edilmiş fiziki tərbiyə prosesində bu göstərici 0,5-0,8 san. yaxşılaşdırıla bilər.

Hərəkət tezliyi – qaçış dayaq və uçuş fazası daim təkrarlanan silsiləli hərəkətdir. Bu fazaların hər hansı vaxt ərzində daha çox təkrarlanması sürət qabiliyyətinin müəyyən göstəricisidir. Hərəkət tezliyinin inkişafı üçün nişanlanmış sahələrdə hər bir işarəyə toxunmaqla qaçışlardan istifadə olunur. Bu zaman nişanlar arasındakı məsafələr artırıldıqca icra tezliyi azalır, məsafə azaldıqca isə icra tezliyi artır.

Maksimal sürət – inkişaf etdirilməsi üçün qaçış hərəkətinin nisbətən asanlaşdırılmış şəraitdə, məsələn, kiçik məilliyi olan qaçış yolunda sürətlə

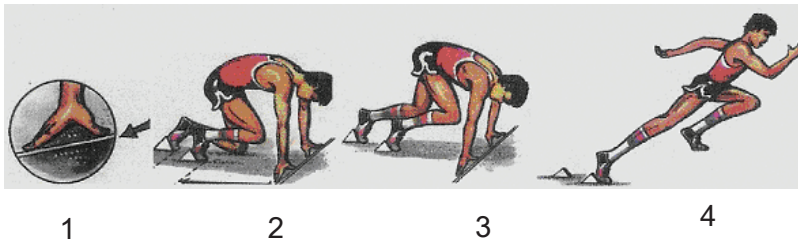
qaçışlardan, estafetlərdən, qandikapla (rəqibə məsafə güzəşti ilə yerinə yetirilən startlar) icra olunan sürətlənmələrdən istifadə edilir.

Şagirdlərdə sürət qabiliyyətini inkişafı üçün istifadə olunan ən səmərəli vasitə sprint qaçışı hesab olunur. Yuxarıdakı izahdan da aydın olur ki, sürətli qaçışın icrası müəyyən bacarıq və vərdislərə yiyələnməyi tələb edir. Buraya ilk növbədə qaçışa başlamaq üçün start vəziyyəti və sürətlənmə texnikası aiddir.

Bacarıq və vərdislər.

Qısa məsafələrə sprint qaçışına aşağı start vəziyyətindən başlanması daha məqsədəuyğun hesab edilir. Çünki, aşağı startdan qaçış zamanı idmançının gövdəsi qaçış səthinə nisbətən irəliyə məillik vəziyyətində yerləşir. Bu da daha tez sürət əldə etməyə imkan verir.

Aşağı startın texnikası



Start sürətlənməsi

Ümumtəhsil məktəblərində aşağı startın "adi" variantı öyrənilir. Bu zaman start xəttindən 1,5 - 2,0 pəncə məsafədə birinci start qəlibi, start xəttindən üç pəncə məsafədə isə ikinci qəlib qurulur. Şagird start xəttindən irəliyə keçir, əllərini qaçış səthində dayağa qoyur, ilk olaraq ayağını arxa qəlibə, sonra isə irəlindəki qəlib üzərinə qoyur, qəliblər və arxa ayağın dizi üzərində düzəlir, əllərini start xəttinin arxasında yerləşdirir. Və **"DİQQƏT!"** komandasını gözləyir.

"DİQQƏT!" komandası ilə arxa ayağın dizi dayaqdan götürülür, çanaq çiyin səviyyəsindən azacıq hündürə qaldırılır, baş sərbəst, qollar şaquli olaraq qaçış səthinə istinad etməklə saxlanılır.

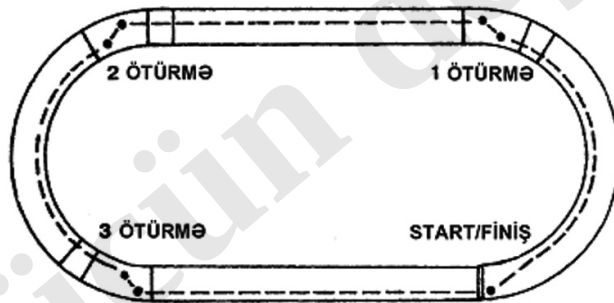
"MARŞ!" komandası ilə qollar dayaqdan götürülür, arxa ayaq pəncə ilə qəlibə ani, sürətli təkən vuraraq hərəkətə başlayır.

Start sürətlənməsi. "MARŞ!" komandası ilə qaçışa başlayan şagird birinci 5-6 qaçış addımlarını pəncəni mümkün qədər qaçış səthinə yaxından aparmaqla və tez dayağa qoymaqla bədəninin irəliyə mailliyi vəziyyətində icra etməlidir. Bu amil daha tez qaçış sürəti əldə etməyə imkan verir. Dəfələrlə 15-20 m məsafədə yarış formasında icra olunan sürətlənmələr şagirdə özünün maksimal qaçış sürətini hiss etmək və sürətlənmə zamanı bədənini mailliyini tənzimləmək bacarığı formalaşdırır.

Qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsinin ən səmərəli vasitələrdən biri də estafet qaçışlarıdır. Bu qaçışlar sürətin inkişafı üçün keçirilən ilkin dərslərdə 15-20 m mərhələləri olan sahələrdə keçirilə bilər. Müəllim əvvəlcədən vəsaitdə göstərilən estafetin ötürülməsi üsullarından üstünlük verdiyi variantı seçir. Həmin variantın icrasını şagirdlərə yerində, yerisdə, asta qaçışda öyrətdikdən sonra məktəb şəraitinin imkan verdiyi estafet mərhələləri müəyyən edir və estafeti keçirir. Metodiki cəhətdən düzgün təşkil edilmiş estafet qaçışları dərsin maraqlı və idman mübarizəsi şəraitində aparılmasına imkan verir. Ümumtəhsil məktəblərində estafet qaçışları hər komandada dörd nəfər olmaqla 50 m məsafəyə keçirilir.

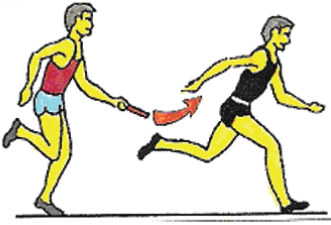
Estafet qaçışı. Estafet qaçışının əsas məqsədi estafet ağacını komandanın ayrı-ayrı üzvlərinin qət edəcəyi mərhələlərdən, qaydalara riayət etməklə mümkün qədər tez keçirərək finişə çatdırmaqdır. Klassik estafetlərdə bir komandada dörd iştirakçı olur. Fiziki tərbiyə dərslərində bir komandaya müxtəlif sayda şagird daxil etmək olar. Lakin qiymətləndirmə zamanı hər komandada dörd şagird olmalıdır. Ümumtəhsil məktəblərində estafet qaçışı sadələşdirilmiş qaydalarla aparılır.

Estafetin texnikası. Estafet qaçışının texnikasına estafet ağacının tutulması, sürətlənmə, ötürmə, qəbul etmə texnikaları daxildir. Birinci mərhələdə qaçan şagird estafeti sağ əlində, ağacının aşağı hissəsindən tutmaqla aparır. İkinci mərhələni qaçan komanda yoldaşına yaxınlaşdıqda "hop" komandası verir və estafeti arxaya aparılmış komanda yoldaşının əlinə ötürür. Aşağıdakı şəkildə estafetin birinci mərhələdə sağdan sola, ikinci mərhələdə soldan sağa, üçüncü mərhələdə isə sağdan sola ötürülməsinin sxemi verilmişdir.



Estafet ağacının ötürülməsinin üç üsulu mövcuddur. Bunlar aşağıdakılardır:

Estafet ağacının aşağıdan yuxarıya ötürülməsi



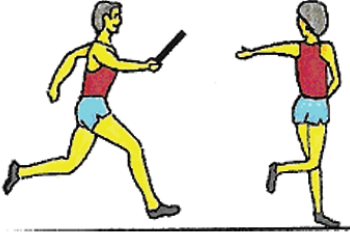
Estafeti ötürən şagird estafeti qəbul edəcək şagirdə yaxınlaşdıqda və arada təxminən 1 m məsafə qaldıqda "HOP!" komandası verir, irəlindəki şagird əks tərəfdəki əlini arxaya aparır və estafeti qəbul edir.

Estafet ağacının yuxarıdan aşağıya ötürülməsi



Birinci variantda olduğu kimi estafeti qəbul edən şagird əlini daxili tərəfə fırladaraq yuxarıya qaldırır. Estafeti ötürən şagird estafet ağacını yuxarıdan aşağıya olmaqla komanda yoldaşının ovcuna ötürür.

Estafet ağacının vizual ötürülməsi



Bu cür ötürmə adətən qaçış sürətinin o qədər də yüksək olmadığı, estafet mərhələsi nisbətən uzun olan (məsələn, 400 m və daha çox) komandalı yarışlarda istifadə olunur. Burada iştirakçılar bir-birinə daha çox yaxınlaşmaq imkanına malikdirlər. Qısa məsafəli mərhələləri olan estafetlərdə əlverişli hesab olunmur.

Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

Hərəkət reaksiyasının inkişafı üçün dərs nümunəsi

Standartlar: 1.1.1., 1.2.3., 1.3.2., 2.2.3., 3.1.3., 4.1.1.

Resurslar: – qızışdırıcı, ümuminkişaf hərəkətləri;
– müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar;
– müxtəlif intervallı siqnallarla startlar;
– oyunlar və estafetlər.

Metodlar: "təkrar", "təkrar-seriyalı", "interval"

Hazırlayıcı hərəkətlər:



İrəliyə mayallaq aşandan sonra sürətlənmə ilə qaçış x 2-4 dəfə



"MARŞ!" komandası ilə startdan qaçaraq əlini irəliddə durmuş komanda yoldaşının əlinə vurmaq x 2-4 dəfə



Kürəyi qaçış istiqamətinə oturuşdan qaçış x 2-4 dəfə

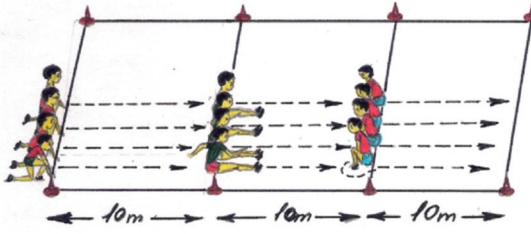


Bədəni irəli əyməklə yüngül qaçış - sürətlənmə ilə qaçış x 2-4 dəfə



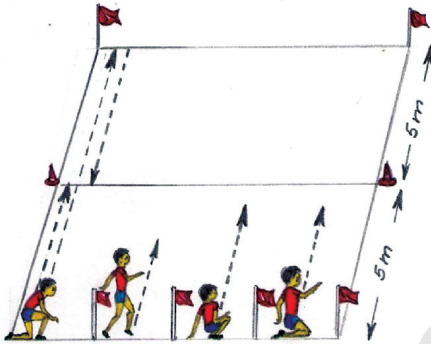
Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən qaçışa başlamaq x 4-6 dəfə

Əsas hərəkətlər:

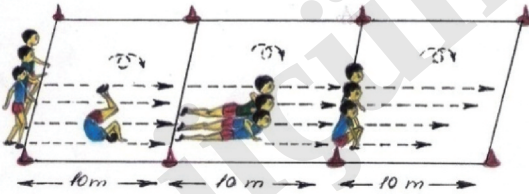


Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan üç komandaya bölünür. Komandalar şəkildə göstərilən vəziyyətlərdə start xəttində düzülür. Start signalı ilə hər üç komanda eyni vaxtda startdan maksimal sürətlə 10 m məsafəni qaçır. Sonra komandalar start

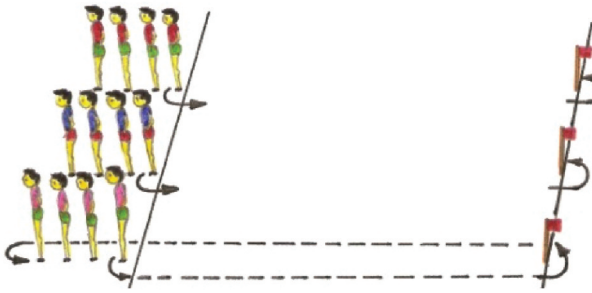
vəziyyətlərini dəyişirlər. Hər üç vəziyyətdən daha çox iştirakçısı məsafəni tez qət edən komanda qalib hesab olunur.



Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan dörd komandaya bölünür. Hər bir komandanın birinci iştirakçısı şəkildə verilmiş vəziyyətlərdən maksimal sürətlə 5 m qaçır, geriye start xəttinə qaçır, yenidən 10 m qaçır və qayıdaraq komanda yoldaşına toxunur və sıranın sonunda dayanır. Sonrakı iştirakçılar hərəkəti təkrar edirlər.

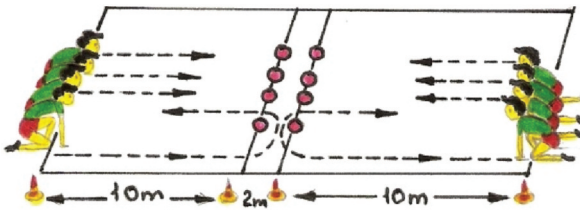


Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan üç komandaya bölünür və onlar şəkildə verilmiş vəziyyətlərdə start xəttində düzülür. Start signalı ilə hər bir iştirakçı irəliyə mayallaq aşaraq 10 m məsafəni maksimal sürətlə qaçır. İştirakçısı start xəttinə daha tez çatan komanda qalib hesab olunur.



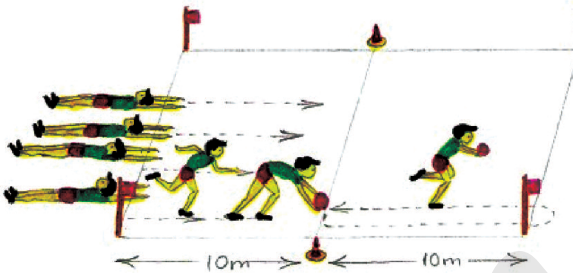
Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada bir-birindən 10-15 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Dönmə xəttində hər bir komanda üçün bir bayraq və ya piramida qoyulur. Komandalar start xəttində küreyi qaçış istiqamətinə olmaqla sırada düzlülür.

Start komandası ilə birinci iştirakçılar dönerək qaçıb bayrağın ətrafından dönüb öz komandasına qaydır, əlini yoldaşının küreyinə toxundurur, sıranın əvvəlinə keçir. İkinci iştirakçı dönerək yarışı davam etdirir. Daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.



Sınıf şagirdlərin sayından asılı olaraq iki və ya daha çox komandalara bölünür. Komandalar bir-birindən 22 m məsafədə bir-birinə paralel çəkilmiş start xətləri üzərində qarşı-qarşıya aşağı start vəziyyətində düzlülür.

Hər bir iştirakçıdan 10m məsafədə bayraq, top və hər hansı əşya qoyulur. Əşyalar arasında məsafə iki metrdir. Start signalı ilə hər bir iştirakçı dönmə xəttinə qoyulmuş əşyaya doğru qaçır və onun ətrafından dönerək start xəttinə tərəf qaydır. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib sayılır.



Sınıf hər birində 4-5 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada uzunluğu 20 m eni 10 m olan sahədə start və dönmə xətləri çəkilir və bayraqla nişanlanır. Məsafənin düz ortasından xətt çəkilir və komandaların sayına müvafiq olaraq orada toplar yerləşdirilir. Yarışacaq

komandalar start xəttində müxtəlif çıxış vəziyyətlərində: arxası üstə uzanmış, küreyi qaçış istiqamətinə olmaqla və s. çıxış vəziyyətində düzlülür. Start signalı ilə birinci iştirakçılar 10 m məsafəni qaçıb topu götürür və topla qaçaraq dönmə xəttindən geriye dönüb topu əvvəlki yerinə qoyur və start xəttindəki komanda yoldaşına tərəf qaçır. Əlini ona toxundurur, sıranın və ya cərgənin arxasında dayanır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib sayılır.

Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi

Standartlar: 1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.

Resurslar: – nişanlanmış yolda qaçışlar;
– vaxt vahidi ərzində daha çox silsilə hərəkətlərin icrasına yönəlmiş oyunlar.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Qolları aşağıya sallayaraq yerində qaçış x 2-3 dəfə



Yeriş və ya qaçışda dizləri yuxarı qaldıraraq əlləri dizlərə vurmaq x 2-4 dəfə

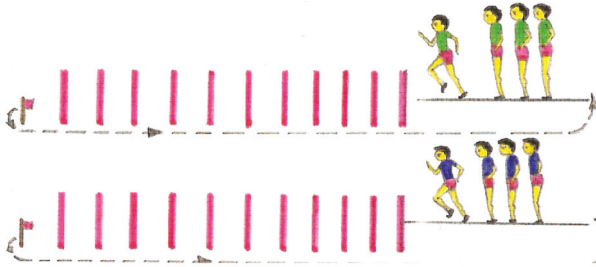


Dabanı sağın əzələlərinə çatdırmaqla qaçış x 2-3 dəfə



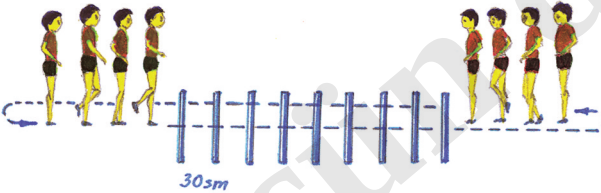
Bədəni irəli əyməklə yüngül qaçış - sürətlənmə ilə qaçış x 2-4 dəfə

Əsas hərəkətlər:



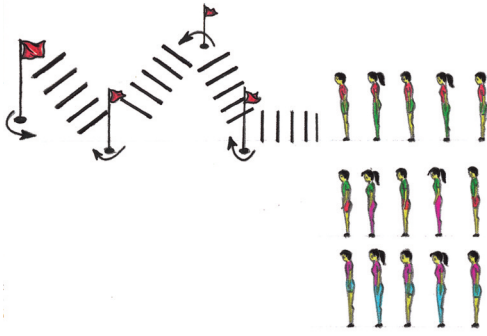
Bir-birindən 8-10 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Start və dönmə xətlərinin arasında bir-birindən 30 sm məsafədə eni 5 sm olan xətlər çəkilir. Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür və start xəttində sırada düzülür.

Hər bir komandanın birinci iştirakçısı start signalı ilə pəncələrini köndələn çəkilmiş hər bir xəttin üzərinə qoymaqla dönmə xəttinə qaçır, bayrağın ətrafından dönərək öz komandasına qaydır. Start xəttində duran yoldaşına toxunub, sıranın arxasına keçir. Hər hansı xəttə toxunmayan komanda üzvünə bir cərimə xalı hesablanır. Beləliklə, hər bir komanda üçün cərimə xallarının miqdarı müəyyənləşdirilir. Finişə daha tez çatan və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur. Oyun bir neçə dəfə təkrar edilir. Mükafatlandırma üçün hər bir komandanın ən yaxşı nəticəsi götürülür.

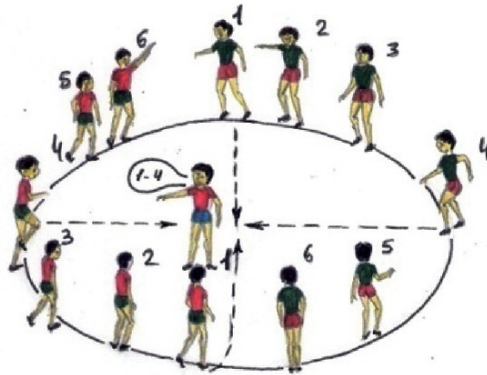


Sınıf hər birində cüt sayılı iştirakçısı olan komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünür. Şəkildə göstərilən kimi nişanlanmış sahənin əks tərəflərində qarşı-

qarşıya sırada düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçı nişanlanmış xəttlərə toxunmaqla qaçaraq əks tərəfdə dayanmış komanda yoldaşlarından birinciye toxunur, keçib sıranın sonunda dayanır. Hər hansı xəttə toxunmayan iştirakçıya bir cərimə xalı verilir. Daha tez çıxış vəziyyəti alan, cərimə xalları az olan komanda qalib hesab edilir.



Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komandanın qarşısında şəkildə göstərilədiyi kimi xətlər və bayraqlarla nişanlanmış sahə qurulur. Start signalı ilə hər bir komandanın birinci iştirakçısı nişanlanmış xətlərə toxunaraq məsafəni qət edir. Öz komandasına tərəf qaçır, birinci iştirakçıya toxunur və sıranın sonunda dayanır. Məsafənin hər hansı hissəsində xətlərə toxunmayan və ya şəkildə göstərilən irəliləmə istiqamətini pozan iştirakçıya cərimə xalı verilir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur.



Sınıf bərabər saylı iki komandaya bölünür. Hər bir komanda üzvünün öz sıra nömrəsi olur və onlar şəkildə göstərilədiyi kimi daire boyu qarşı-qarşıya düzülür. Dairənin radiusu şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq müəllim tərəfindən müəyyənləşdirilir. Mərkəzdə duran aparıcı və ya müəllim iki iştirakçı nömrəsini çağırır. Bu iştirakçılar dərhal qaçaraq yerlərini dəyişirlər. Qaydalara riayət etməklə daha tez yerini dəyişən iştirakçıya bir xal verilir. Daha çox xal toplayan komanda qalib gəlir.

Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi

Standartlar: 1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.

Resurslar: – 15-20 m məsafəyə sürətlənmələr;
– qısa məsafəyə estafet yarışları;
– qısa mərhələləri kombinəlanmış estafetlər;
– qandikaplarla estafetlər, oyunlar;
– xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Yeriş və ya qaçışda dizləri yuxarı qaldıraraq əlləri dizlərə vurmaq x 2-3 dəfə



Dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış x 2-3 dəfə

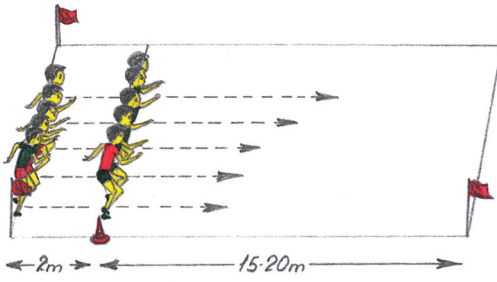


Qolları aşağıya sallayaraq yerində qaçış x 2-3 dəfə

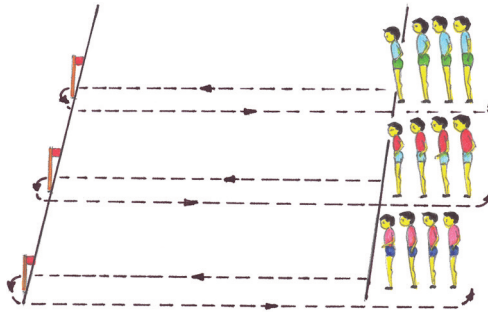


Bədəni irəli əyməklə yüngül qaçış - sürətlənmə ilə qaçış x 2-3 dəfə

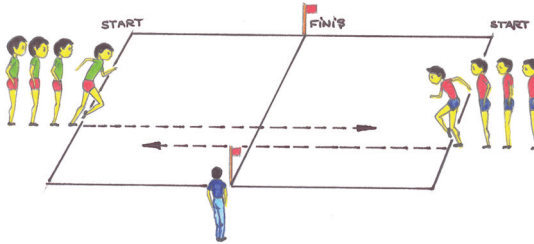
Əsas hərəkətlər:



Şagirdlər iki komandaya bölünürlər və aralarında 2 m məsafə olan iki cərgədə düzülür. Start signalı ilə arxadakılar öndəkilərə çatmağa çalışırlar. Öndəki şagirdə toxunan hər bir iştirakçıya bir xal verilir. Sonra komandalar yerlərini dəyişirlər. Daha çox xal toplayan komanda qalib gəlir.

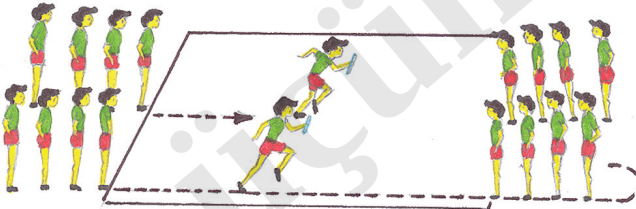


Sınıf bərabər saylı iştirakçılara bölünərək start xəttində sırada düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq 10-15 m məsafədə dönmə xəttində qoyulmuş bayrağın və ya piramidanın ətrafından dönerək öz komandasına tərəf qaçır. Əlini start xəttində dayanmış yoldaşına vurur və sıranın sonuna keçir. Daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.



Sınıf hər birində bərabər saylı iştirakçıları olan iki komandaya bölünür. Komandalar bir-birinə paralel çəkilmiş start xətlərində qarşı-qarşıya sırada düzülür. Hər iki start xəttindən eyni məsafədə yerləşən orta xətt çəkilir. Xəttin hər iki kənarında bayraqçıqlar qoyulur. Start xətləri ilə orta xətt ara-

sındakı məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq müəllim tərəfindən müəyyənləşdirilir. Start komandası ilə birinci iştirakçılar orta xəttə tərəf qaçmağa başlayırlar. Orta xətti birinci keçən iştirakçı bir xal qazanır. Sonra digər cütlüklər yarışirlar. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab edilir.



Sınıf hər birində cüt saylı şagirdlər olan komandalara bölünür. Meydançada bir-birindən 10-15 m məsafədə yerləşən iki paralel start xətləri çəkilir. Hər bir komanda öz də iki yere bölünərək start

xətlərinin arxasında qarşı-qarşıya dururlar. Start signalı ilə hər bir koman-

danın birinci iştirakçıları qarşı tərəfdə duran komanda yoldaşlarına tərəf qaçır, əlini ona vurur (və ya estafet çubuğunu ona verir) və keçib sıranın arxasında dayanır. Yerlərini dəyişməklə daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.

Kiçik summativ qiymətləndirmə 1.
(Sürət tədris vahidindən sonra)

Hər bir tədris vahidi üçün ayrılmış dərs silsiləsindən sonra kiçik summativ qiymətləndirmə keçirilir. Bu zaman "İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər" məzmun xətti üzrə qiymətləndirmə şifahi sorğu, "mənəvi-iradi xüsusiyyətlər" məzmun xətti üzrə qiymətləndirmə isə müəllimin müşahidəsi və qeydləri əsasında aparılır. Şagirdin icra bacarığı ayrı-ayrı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi zamanı real icranın hərəkətin model strukturuna yaxınlıq dərəcəsi ilə ölçülür.

Dərs № 12

Cədvəl 13

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə					
Q.S. - 3.1.3. icrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.					
Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S. 1 "2"	Q.S. 2 "3"	Q.S. 3 "4"	Q.S. 4 "5"
Oğlanlar	30 m qaçış, san.	7,1 və >	7,0-6,6	6,5-5,6	5,5 və <
Qızlar	30 m qaçış, san.	7,6 və >	7,5-6,8	6,7-5,7	5,6 və <
Oğlanlar	Estafet qaçışı 4x50m	44,5 və >	44,4-42,5	42,4-40,5	40,4 və <
Qızlar	Estafet qaçışı 4x50m	47,5 və >	47,4-45,6	45,5-44,1	44,0 və <

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir.	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir.	Sürət hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir.	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir.

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri - dəqiqliyə yol verir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir.

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir.	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır.	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir.

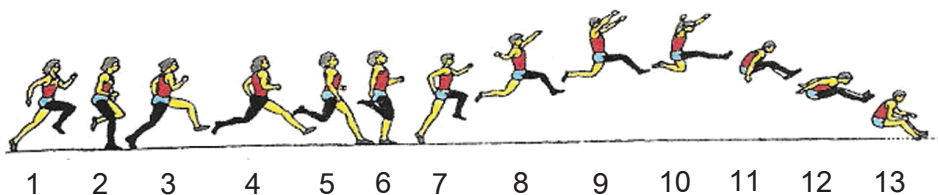
Sürət-güc qabiliyyəti

Sürət-güc qabiliyyəti şagirdlərin fiziki hazırlığında və digər hərəkəti qabiliyyətlərin, çevikliyin, sürətin inkişafı üçün mühüm əhəmiyyətə malikdir. Bu qabiliyyət yerindən, qaçışdan, uzunluğa tullanmalar, müxtəlif çəkili topların hər hansı məsafəyə və hədəfə atılması kimi hərəkətlərdə özünü biruzə verir. Burada sanki iki qabiliyyət: sürət və qüvvə hazırlığı bir hərəkətin icrasında təzahür etdirilir. 5-ci sinifdə sürət-güc hazırlığı üçün ayrılmış tədris vaxtı aşağı və yuxarı ətraf əzələlərində bu qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş dərslərdə həyata keçirilir. Bu məqsədlə istifadə olunan vəsaitlərə yerindən, yerişdən, qaçışdan, sıçrayışlar, hoppanmalar, qaçış məsafələrindən tullanmalar daxildir. Hansı əzələ qrupları üçün nəzərdə tutulmasından asılı olmayaraq verilən eyni istiqamətli fiziki yükün intensivliyi və həcmi dərslərdən-dərsə artırılmalıdır. *Məsələn*, əgər aşağı ətraflarda sürət-gücün inkişafı üçün ilkin dərslərdə adi sıçrayış elementlərinin daxil edildiyi oyunlar, estafetlərdən istifadə olunursa, sonrakı dərslərdə tək ayaq üzərində vaxt və ya addımların sayı nəzərə alınmaqla qaçış kimi daha intesiv hərəkətlər dərs prosesinə daxil edilir. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün dərslərdə istifadə ediləcək hərəkətlərin icrası zamanı şagirdlərin zədə alma ehtimalı mövcuddur. Bu səbəbdən də qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma hərəkətləri yalnız kifayət qədər hazırlayıcı və qızıqdırıcı hərəkətlərin icrasından sonra verilə bilər.

Bacarıqlar və vərdişlər

Ümumtəhsil məktəblərində sürət-güc qabiliyyətini inkişaf etdirən və dərs prosesində istifadə olunan vasitələr olduqca genişdir. Lakin şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsinə qaçaraq uzunluğa tullanma, qaçaraq hündürlüyə tullanma və kiçik topun atılması kimi klassik hərəkətlər daxildir.

Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikası. Hərəkət şərti olaraq qaçış, təkən, uçuş və yerənmə fazalarına bölünür. Hər bir fazanın ümumi tullanma nəticəsində müəyyən əhəmiyyəti vardır.



← QAÇIŞ → ← TƏKAN → ← UÇUŞ → ← YERƏENMƏ →

Hərəkətin qaçış hissəsi fərdi olaraq oğlanlar üçün 20-25, qızlar üçün 15-20 m məsafədə yerinə yetirilir. Burada əsas məqsəd tullanmaq üçün zəruri qaçış sürəti əldə etməkdir. Hər bir şagird qaçış məsafəsinin əvvəlində hər hansı bir nişan qoyur və həmin nişandan qaçaraq, addımların ritmini dəyişmədən, tədricən sürəti artırmaqla təkan yerinə dəqiq "düşməyə" çalışır. Bu alınmadıqda qaçış hissəsinin əvvəlində qoyulmuş nişan irəliyə və ya arxaya çəkilir. Beləliklə, hər bir şagird özü üçün maksimal qaçış sürəti əldə etməyə imkan verən optimal qaçış məsafəsi müəyyənləşdirir.

Təkan güclü ayaqla icra olunur (şəkildə 5, 6, 7 vəziyyətləri). Sərbəst qıç dizdən bükülərək sürətlə irəliyə-yuxarıya aparılır. Eyni vaxtda qollar da təkan zamanı kəskin olaraq irəliyə-yuxarıya hərəkət etdirilir və bunlar da öz növbəsində təkanın gücünü artırır.

Uçuş hissəsinin əvvəlində şagird "addımda uçuş" vəziyyəti (şəkildə 8, 9, 10 vəziyyətləri) alır. Bu isə əlverişli hərəkət trayektoriyasını saxlamağa imkan verir. Uçuşda şagird təkanı icra etmiş ayağını irəliyə, sərbəst ayağa yaxınlaşdırır və onları sinəyə doğru çəkir. Bu vəziyyətdən hər iki ayağ irəliyə atılır, eyni vaxtda qollar yuxarıdan endirilərək arxaya aparılır (şəkildə 10, 11, 12 vəziyyətləri).

Yerəenmə pəncələrin enmə səthinə toxunduğu anda ayaqlar dizdən bükülür, arxaya aşmamaq üçün qollar arxadan irəliyə atılır (şəkildə 13-cü vəziyyət).

Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikası. Ümumtəhsil məktəblərində qaçaraq hündürlüyə tullanmanın "addımlama" üsulu tədris olunur. Bunun əsas səbəbi bu üsulun icra texnikasının sadə olması və texniki təchizata tələbatın böyük olmamasıdır.

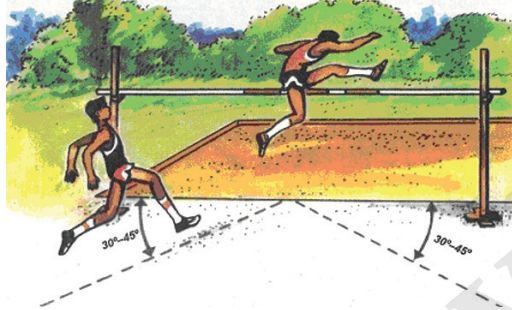
Qaçaraq hündürlüyə tullanma hərəkəti aşağıdakı fazalardan ibarətdir: qaçış, təkana hazırlıq, təkan, hündürlük plankasının keçilməsi və yerəenmə.



"Addımlama" üsulu ilə hündürlüyə tullanma

"Addımlama" üsulu ilə hündürlüyə tullanma sektorunda sağ və ya sol tərəfdən (təkan qıçının sağ və ya sol olmasından asılı olaraq) 30-45 dərəcəlik bucaq altında 7-9 qaçış addımı məsafəsində durur.

Qaçış hissə ritmik və tədricən artan sürətlə icra edilir. Hündürlük plankasının 50-60 sm-dən plankadan uzaqda yerləşən qıçla təkan icra olunur. Sərbəst qıç sürətlə irəliyə-yuxarıya aparılır, eyni vaxtda qollar sərbəst ayağa müvafiq hərəkət etdirilir. Sərbəst ayaq plankanı keçən kimi dərhal aşağıya endirilir, eyni vaxtda təkanı icra etmiş ayaq planka üzərindən enmə sahəsinə tərəf aparılır. Yerənmə sərbəst ayaq üzərində icra olunur.



Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

Resurslar: – müxtəlif istiqamətli çoxsaylı sıçrayışlar;
– sıçrayışlar, təkrar sıçrayışlar daxil edilmiş oyunlar və estafetlər;
– yerindən, kiçik qaçışdan uzunluğa, maneələr üzərindən tullanmalar.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Yarım oturuşdan iki ayağın təkanı ilə uzunluğa tullanmalar x 8-10 dəfə



Tək ayağın təkanı ilə (sağ ya sol) çoxsaylı tullanmalar. Diqqət daha çox irəliyə hərəkətə yönəldilir x 8-10 dəfə



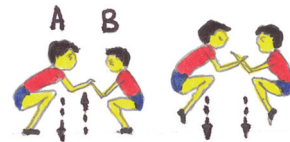
Oturuşdan irəliyə çoxsaylı tullanmalar x 8-10 dəfə



Hər iki ayağın təkani ilə irəliyə və yanlara tullanmalar x 8-10 dəfə

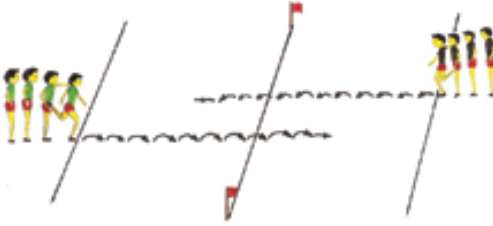


Hər iki ayağın təkani ilə sağa-sola çoxsaylı tullanmalar x 8-10 dəfə

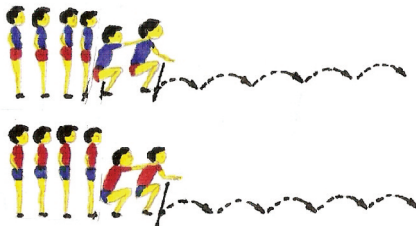


Şagirdlər üz-üzə oturuşda bir-birinin əllərindən tutaraq ayaqların təkani ilə yuxarıya tullanırlar x 8-10 dəfə

Əsas hərəkətlər:



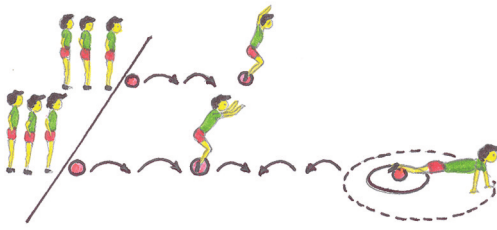
Meydançada bir-birindən 6-8 m məsafədə paralel iki start xətləri çəkilir. Start xətlərinin tən ortasından finiş xətti çəkilir. Sınıf hər birində cüt sayılı şagird olan komandalara bölünür və start xəttinin arxasında bir sırada düzülür. Komandaların birinci iki iştirakçılarının ikincisi birincinin ayaq pəncəsindən tutur. Start komandası ilə yarışan cütlüklər qeyd olunan vəziyyətdə hoppanmaqla finiş xəttini keçməyə çalışırlar. Finiş xəttini daha tez keçən cütlük öz komandasına bir xal qazandırır. Birinci cütlük finiş xəttini keçən kimi ikinci cütlüklər yarışa başlayır. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.



Meydançada bir-birindən 6-8 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Hər bir komanda üçün dönmə xəttində bir bayraq və ya piramida qoyulur. Sınıf hər birində 6-8 şagird olan komandalara bölünür. Komandaların birinci iki iştirakçısı arxadakı şagird

əllərini qarşıdakının çiyinə qoymaqla, start xəttinin arxasında oturuş vəziyyətində dururlar. Start komandası ilə yarışan cütlüklər qeyd olunan vəziyyətdə hoppanmaqla dönmə xəttinə çatırlar, dönərək hoppanmaqla komanda yoldaşlarına tərəf qayıdırlar. Start xəttini keçdikdə yarışacaq ikinci cütlüklər oyunu davam etdirirlər. Daha tez start vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Start xəttindən 4-5 m aralıda diametri 1 m olan iki daire çəkilir. Komandalar start xəttində sırada düzülür. Hər komanda qarşısında bir top qoyulur (şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq topun çəkisi müəyyənləşdirilir). Start signalı ilə birinci iştirakçılar ayaqları arasında topu sıxaraq iki ayağın təkani ilə tullanaraq daireyə çatırlar. Topu dairənin mərkəzinə qoyur, dayaqlı



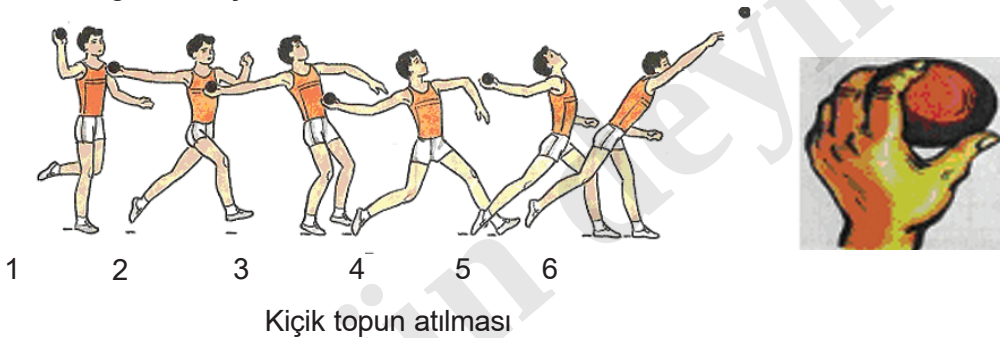
uzanış vəziyyətində ayaqlarını topun üzərinə qoyurlar. Qolların köməyi ilə dairə boyu tam fırlanır, topu götürüb yenidən əvvəlki qayda ilə start xəttinə qaydır, oyunu davam etdirmək üçün topu iştirakçı yoldaşına verirlər. Hərəkətləri daha tez yerinə yetirən komanda qalib gəlir.

Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün müxtəlif çəkili əşyaların, topların atılması, itələnməsi hərəkətlərindən və bu elementlər daxil edilmiş oyunlar və estafetlərdən istifadə olunur. Atma hərəkətlərinin klassik nümunəsi kiçik topun uzaq məsafəyə atılmasıdır.

Atmanın texnikası. Uzaq məsafəyə atma qol, çiyin qurşağı, qıç əzələlərinin koordinasiya olunmuş, qısa müddətli sürət-güc təzahürü ilə yerinə yetirilir. Top əl barmaqlarının falanqaları ilə tutulur. Üç barmaq topu arxadan, baş və çeçelə barmaq isə topu yanlardan tuturlar. Topu çox möhkəm sıxmağa ehtiyac yoxdur. Atma texnikası aşağıdakı fazalara bölünür: qaçış, atmaya hazırlıq, atma, dayanma.

Hərəkətin qaçış hissəsi 10-12 m məsafədən ritmik addımlarla, artan sürətlə icra olunur. Qaçış hissədə çarpaz addımlar icra edilir, gövdə və çiyin atma istiqamətinə nəzərən yana-arxaya çevrilir. Topu tutan əl sərbəst və geniş amplituda ilə arxaya aparılır. Qaçış hissənin sonunda şagirdin vəziyyəti "dartılmış kaman"ı xatırladır (şəkildə 5-ci vəziyyət) və top sürətlə atma istiqamətinə göndərilir. Atmadan sonra müvazinəti saxlamaq üçün bədənə ağırlığı bir ayaqdan digərinə keçirilir.



Kiçik topun atılması

Standartlar: 1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.1., 2.3.5., 3.1.4.

Resurslar: – yüngül topların sağ və sol əllə uzağa atılması;
– doldurulmuş topların itələnməsi və atılması;
– atma hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər;
– təkrar icra edilən atma hərəkətləri.

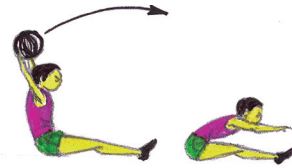
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Doldurulmuş topların (ağırliq şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq seçilir) sinə önündən, üç: dizlər üzərində duruşdan, oturuşdan və duruş vəziyyətlərindən itələnməsi x 6-8 dəfə



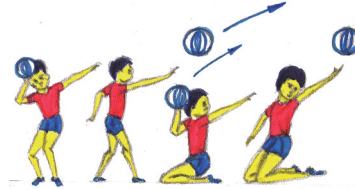
Doldurulmuş topların baş üzərindən arxaya atılması x 6-8 dəfə



Doldurulmuş topun oturuşdan, baş arxasından atılması x 6-8 dəfə

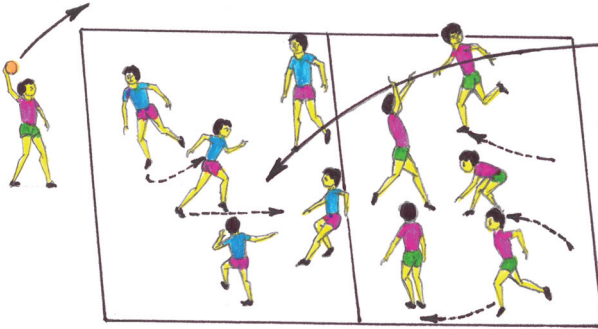


Doldurulmuş topun arxası üstə uzanmış vəziyyətdən atılması x 6-8 dəfə



Doldurulmuş topların müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən atılması, itələnməsi x 6-8 dəfə

Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabər sayılı iştirakçı olan komandalara bölünür. Meydançada ölçüləri müəllim tərəfindən müəyyənləşdirilən sahə bayraqlarla nişanlanır. Sahənin tam ortasından onu iki bərabər yerə bölən xətt çəkilir. Bu sahələrdə "qırmızı" və "yaşıl" komandalar yerləşdirilir.

Hər bir komandanın bir nümayəndəsi rəqib komandanın arxasında əlində topla dayanır. Start signalı ilə topla durmuş iştirakçılar öz toplarını rəqib komandanın üzərindən əks meydançada yerləşən komanda yoldaşlarına ötürürlər. Topu qəbul edən iştirakçı, topla qonşu sahədə yerləşən rəqib komanda üzvlərini vurur. Hər vurulan iştirakçıya görə bir xal verilir. Hər uğurlu cəhddən sonra top komandanın meydançanın kənardakı nümayəndəsinə atılıb, yenidən qəbul edilməlidir. Bu zaman rəqib komandaların iştirakçıları topları tuta bilərlər. Belə halda da topu tutan iştirakçı bir xal qazanır.

Kiçik summativ qiymətləndirmə 2 (Sürət-gücün tədris vahidindən sonra)

Dərs № 18

Qiymətləndirmə standartları (Q.S.) 3.1.4., 1., 2., 4.

Cədvəl 14

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə					
Q.S. 3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir.					
Kontin-gent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S. 1 "2"	Q.S. 2 "3"	Q.S. 3 "4"	Q.S. 4 "5"
Oğlanlar	Qaçaraq uz. tul. (sm)	250 <	260	280	300 >
	Qaçaraq hünd.tul. (sm)	70 <	80	90	100 >
	150 qr topun atılması (m)	18 <	21	26	32 >
Qızlar	Qaçaraq uz. tul. (sm)	200 <	215	240	260 >
	Qaçaraq hünd.tul. (sm)	60 <	70	80	90 >
	150 qr topun atılması (m)	13 <	15	17	20 >
1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi mə-	Sürət-güc hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir.
2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət-güc hərəkətlərini qeyri-dəqiq icra edir.	Sürət-güc hərəkətlərini qüsurlu icra edir.	Sürət-güc hərəkətlərinin icrasında kiçik qeyri -dəqiq- liyə yol verir.	Sürət-güc hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.
4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir.	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır.	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir.

BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ GİMNASTİKA

Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası (FİJ) 1881-ci ildə yaradılmışdır. Gimnastika idman növü kimi 1896-cı ildə keçirilən birinci olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir. Azərbaycan Gimnastika Federasiyası 1993-cü ildə təsis edilmişdir və həmin ildə də Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FİJ) və Avropa Gimnastika Federasiyasının (FEJ) üzvü olmuşdur. 2002-ci ildə Mehriban xanım Əliyeva Azərbaycan Gimnastika Federasiyasına prezident seçildikdən sonra bu sahədə mühüm inkişaf başlandı. Azərbaycan gimnastikalarının müxtəlif miqyaslı beynəlxalq yarışlarda uğurla çıxış etməsi ilə yanaşı, ölkəmizdə də mötəbər gimnastika yarışları həyata keçirilməyə başladı.

Hal-hazırda gimnastikaya – əsas gimnastika, idman gimnastikası, bədii gimnastika, aerobika və akrobatika daxildir.

Əsas gimnastika – buraya sıra və ümuminkişaf hərəkətləri, alətlərdə hərəkətlər, tullanmalar və akrobatika hərəkətləri daxildir.

İdman gimnastikası – buraya qadınların çoxnövçülüüyü (dayaqlı tullanmalar, müxtəlif hündürlüklü hərəkətlər, tir və sərbəst hərəkətlər), kişilərin çoxnövçülüüyü (dəstəkli at, həlqələr, turnik, sərbəst hərəkətlər, paralel qollar və dayaqlı tullanmalar) daxildir. İdman gimnastikası olimpiya növü hesab olunur.

Bədii gimnastika – buraya alətlərlə (top, gürz, bulava, gimnastika ipi, lent) yerinə yetirilən rəqs xüsusiyyətli hərəkətlər daxildir. Bədii gimnastika qadınların olimpiya növüdür.

İdman akrobatikası – özündə 4 qrup hərəkətləri: akrobatika tullanmalarını, cüt (kişi və qarışıq) qrup ilə hərəkətlər, həmçinin batutda tullanmalar daxildir.

Akrobatika – buraya kişi və qadın cütlüklərinin, üçlüklərinin, qarışıq (kişi və qadın ibarət) cütlüklərin və tək idmançıların musiqinin müşayiəti ilə icra etdikləri rəqs və qüvvə xüsusiyyətli hərəkətlər daxildir.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti – gövdənin və ətrafların hərəkət amplitudasını müəyyənləşdirən, bədənin struktur elementlərinin (əzələ, birləşdirici toxumalar, bağlar, oynaq) elastik dartınma xüsusiyyətidir.

Orqanizmin bu qabiliyyətini metodiki cəhətdən düzgün yerinə yetirilən, məqsədli hərəkətlərin köməyi ilə 13-14 yaşa kimi inkişaf etdirmək mümkündür.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi məqsədi ilə istifadə edilən vəsaitlər aşağıdakı qrup hərəkətlərinə bölünür:

- fərdi, qruplarla yerinə yetirilən dinamik, daha çox holaylanma, yellətmə hərəkətləri;

- cütlükdə icra olunan statik və qeyri-fəal (yoldaşının və ya müəllimin köməyi ilə icra edilən) hərəkətlər;

- alət və avadanlıqlardan istifadə etməklə dartınma, fırlanma, dönmə, yellənmə hərəkətləri.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər müəyyən ardıcılıq və metodiki tələblərə riayət olunmaqla yerinə yetirilməlidir. İlk növbədə oynaqbağ aparatını və əzələləri kifayət qədər "qızısqıran" dinamik hərəkətlər icra olunur. Yalnız bundan sonra qeyri-fəal (kənar köməklə) və statik hərəkətlərin icrası məqsədəuyğundur. Bu zaman dinamik, qeyri-fəal və statik hərəkətlər müəyyən nisbətdə icra olunmalıdır. Dinamik hərəkətlərin icrası fəal əyilməni 19-20%, statik hərəkətlər isə 10-15% artırır. Hərəkətlərin seçilməsi zamanı nəzərə almaq lazımdır ki, dərs və məşğələlərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan ümumi hərəkətlərin 40% dinamik, 20% isə statik xüsusiyyətli olmalıdır.

5-ci sinifdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş dərslərin üç istiqamətdə aparılması planlaşdırılır:

1. Oynaqların mütəhərriqliyinin inkişaf etdirilməsi.

2. Əzələ və bağların elastikliyi artırılması.

3. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Bu qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi hərəkətlərin uzun müddətli, sistemativ olaraq müəyyən ardıcılıqla icrasını tələb edir. Bədənin əyilmə qabiliyyəti üzrə problemləri olan şagirdləri adi hərəkətlərin icrası zamanı müəyyən etmək fiziki tərbiyə müəllimi üçün o qədər də çətin deyildir. Belə şagirdlərdə hərəkət kobud, qeyri-təbii, koordinasiyasız icra təsiri bağışlayır. Bu səbəbdən də belə şagirdlərə bədənin əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün onların fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla ev tapşırıqlarının verilməsi məqsədəuyğun hesab edilir.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

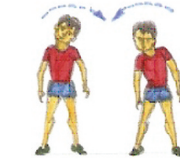
Standartlar:

- Resurslar:** – ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikiyinin inkişafına yönəlmiş dinamik hərəkətlər;
– müəyyən vəziyyətlərin saxlanılması üçün istifadə edilən statik hərəkətlər;
– qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar;
– ətrafların geniş amplitudalı yellətmə hərəkətləri.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



İrəliləmələr zamanı başın irəliyə və arxaya əyilmələri x 8-10 dəfə



Başın yanlara əyilməsi x 8-10 dəfə



Qolların dairevi hərəkəti x 8-10 dəfə



Başın arxaya və yanlara əyilmələri x 8-10 dəfə



Başın irəli və arxaya əyilmələri x 8-10 dəfə



Gövdənin sağa və sola döndərilməsi x 8-10 dəfə



Gövdənin yana və geriye döndərilməsi x 8-10 dəfə



Kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən ayaqların baş arxasında yerə toxundurulması, oturuşdan əllərin pəncələre çatdırılması x 8-10 dəfə



Kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən qalxaraq əllərin pəncələre çatdırılması x 8-10 dəfə



Kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən ayaqların baş arxasında yerə toxundurulması x 8-10 dəfə



Əsas duruşdan qolların irəlidən yuxarı və aşağı yelləndirilməsi x 10-12 dəfə



Əsas duruşdan qolların irəlidən yuxarı və arxaya yelləndirilməsi x 10-12 dəfə



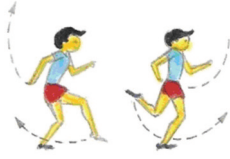
Ayaqlar aralı duruşdan qolların yanlardan qövsvəri yelləndirilməsi x 10-12 dəfə



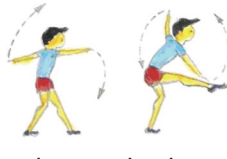
Kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən ayaqların sağa və sola aparılması x 8-10 dəfə

Əsas duruşdan qıçı irəli yelləndirərək qıçın altında əl almaq x 8-10 dəfə

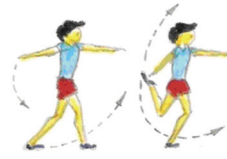




Əsas duruşdan ayaqların geniş amplitudalı yelləndirilməsi x 8-10 dəfə



Ayaqlar aralı duruşdan sağ (sol) ayaq irəliyə yelləndirilərək sol (sağ) ələ toxundurulur x 8-10 dəfə

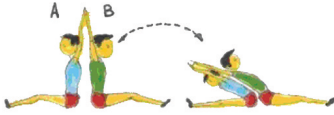


Ayaqlar aralı duruşdan sağ (sol) ayaq arxaya yelləndirilərək sol (sağ) ələ toxundurulur x 8-10 dəfə

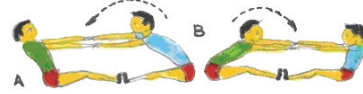
Ətrafların və gövdə əzələlərinin elastikliyinin inkişaf etdirilməsi

Standartlar:

Resurslar: – təkrar metodla yerinə yetirilən fərdi, qruppalı statik və dinamik, qeyri-fəal hərəkətlər;
– çoxsaylı əyilmələr, bükülmələr, fırlanmalar, dönmələri özündə birləşdirən komandalı oyunlar, estafetlər;
– kənar köməklə icra edilən əyilmələr, dartınmalar



Arxası bir-birinə tərəf olmaqla oturub qolları yuxarı qaldırmaqla bir-birinin əlindən tutmaq. Yoldaşının kürəyinə istinad edərək gövdəni irəli və arxaya əyməklə bir-birinə müqavimət göstərmək x 8-10 dəfə



Üz-üzə oturmaqla ayaqlar aralı, pəncə-dabana istinad etməklə bir-birinin əllərindən tutmaq. "A" arxaya, "B" irəli əyilərək gövdənin irəli-arxaya çoxsaylı yaylı hərəkətini təkrar edirlər x 8-10 dəfə

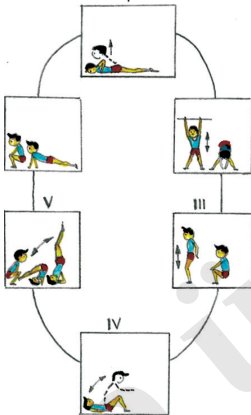


"A" üzü üstə uzanaraq qollarını irəli uzadır, "B" yoldaşının çiyinlərindən tutub arxaya qaldırır x 6-8 dəfə



"A" oturuşda, qollar irəli. "B" əllərlə yoldaşının kürəklərindən irəliyə basır x 6-8 dəfə

Əsas hərəkətlər:



1. Sinə üzərində uzanmış vəziyyətdən qolların bükülüb-açılması.
2. Ayaqlar aralı duruşdan əyilərək ovucları döşəməyə toxundurmaq.
3. Əsas duruşdan oturub-qalxmaq.
4. Arxası üstə uzanmış vəziyyətdə ayaqlar bükülür. Gövdəni irəli aparmaqla qollar irəliyə.
5. Arxası üstə uzanaraq kürəklər üzərində duruş, əllərlə beldən tutaraq qayaqları endirib-qaldırmaq.
6. Dayaq oturuşdan ayaqları arxaya aparmaqla dayaq uzanış.

Ümumi vaxt - 2 dəq.

İstirahət - 1 dəq.

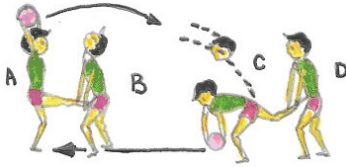
Təkrarlar - 4 dəfə.

Gövdənin və bədənə arxa əzələlərinin elastikliyinin inkişaf etdirilməsi

Standartlar:

- Resurslar:** – təkrar metodla yerinə yetirilən statik və dinamik hərəkətlər;
– çoxsaylı əyilmələr, bükülmələr, fırlanmalar, dönmələri özündə birləşdirən komandalı oyunlar, estafetlər;
– kənar köməklə icra edilən əyilmələr, dartınmalar

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Yoldaşının irəlilə və arxada bir ayağından tutmuş cütlüklərin topu biri-birinə ötürməsi. Sonra yerlər dəyişdirilir.



"A" otururda, əlləri baş arxasında, "B" onun ayaqlarını saxlayır. "A" arxaya əyilib- qalxır.

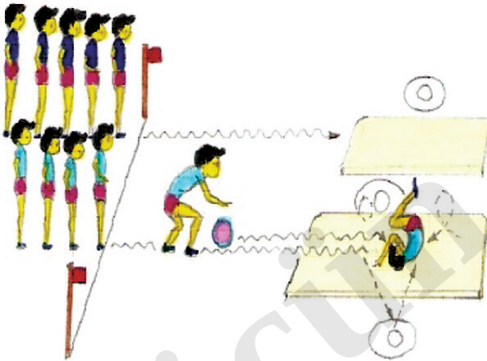


"A" gimnastika keçisi üzərində uzanır, "B" onun ayaqlarını tutur. "A" aşağı-yuxarı enib-qalxır.

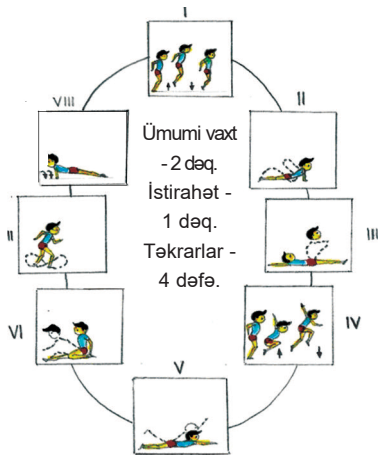


"A" gimnastika skamyasında qarnı üstə uzanır, "B" onun əllərindən tutur. "A" ayaqlarını və gövdəni eyni vaxtda aşağı-yuxarı endirib-qaldırır.

Əsas hərəkətlər:

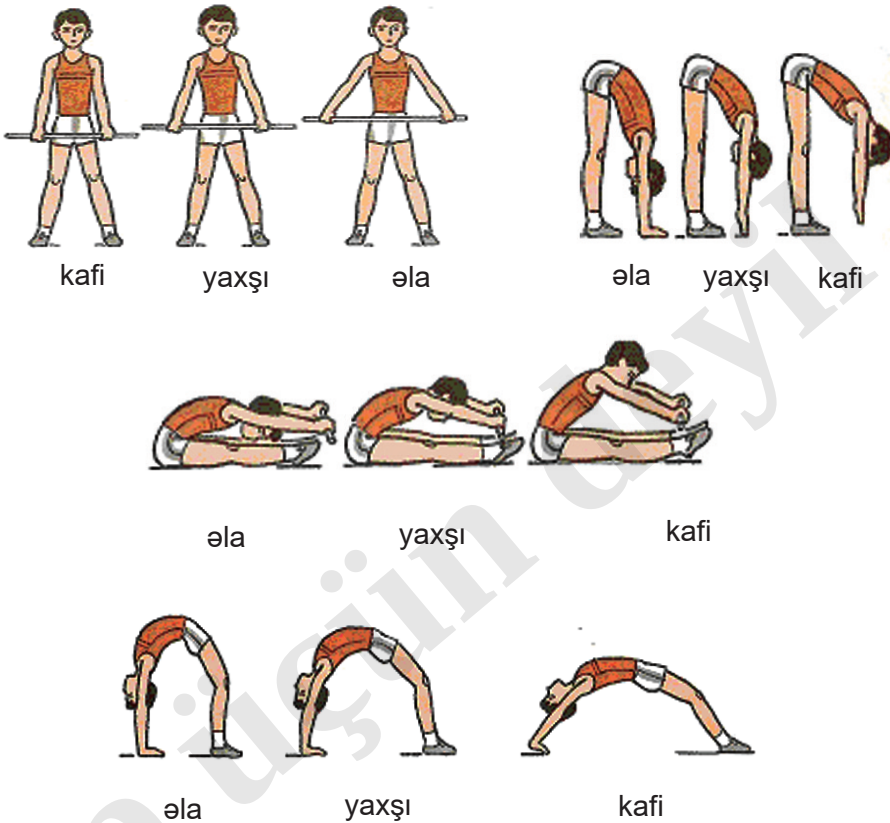


irəliyə və arxaya mayallaq aşıb gətirdiyi topu götürür, dairəyə qoyur, dairə -dəki topu götürüb arxaya diyirlədərək geriye qaydır. Topu komanda yoldaşına verib sıranın arxasında durur. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib hesab olunur.



1. Yerində sıçrayış.
2. Dayaqlı uzanışdan ayaqların təkəni ilə bükülü dayağa keçmək. Dizlər sinəyə toxunur.
3. Arxası üstə uzanaraq bədəni və ayaqları qaldırmaqla əlləri pəncələlərə toxundurmaq.
4. Yerində hoppanmaqla ayaqları geniş addımda aralamaq.
5. Sinə üstə uzanaraq qolları və ayaqları yuxarıya qaldırmaq.
6. Diz üzərində "sədd addımında" oturmuş vəziyyətdən əli irəlindəki pəncəyə çatdırmaq (ayaqların vəziyyətini dəyişməklə).
7. Bir ayaq üzərində duraraq, digəri ilə "səkkiz" yazmaq.
8. Dayaqlı uzanışda qolların təkəni ilə irəliyə-geriyə hərəkət etmək.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi zamanı istifadə edilməsi tövsiyə olunan vəziyyətlər



Kiçik summativ qiymətləndirmə 3 (B.Ə.Q. tədris vahidindən sonra)

Dərs № 30

Qiymətləndirmə standartları (Q.S.) 3.1.2., 1., 2., 4.

Cədvəl 15

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə					
Q.S. - 3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq bədənini əyilmə qabiliyyəti nümayiş etdirir.					
Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S. 1 "2"	Q.S. 2 "3"	Q.S. 3 "4"	Q.S. 4 "5"
Oğlanlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	1 və <	2-6	7-9	10 və >
Qızlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	3 və <	4-7	8-14	15 və >
1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	B.Ə.Q. hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir.	B.Ə.Q. hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir.	B.Ə.Q. hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir.	B.Ə.Q. hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir.
2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	B.Ə.Q. tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir.	B.Ə.Q. tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir.	B.Ə.Q. tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir.	B.Ə.Q. tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir.
4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir.	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır.	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir.

Qüvvə qabiliyyəti

Qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

Qüvvə insanın hərəkət aktının yerinə yetirilməsini təmin edən əsas amildir. Əzələ qüvvəsi olmadan heç bir canlının hərəkəti fəaliyyəti icra etməsi mümkün deyildir. Bütün hərəkəti qabiliyyətlər qüvvə bazisi üzərində qurulur. Qüvvə – əzələ təqəllüsü hesabına hər hansı mexaniki, biomexaniki müqaviməti dəf etməklə hərəkəti təmin etmək qabiliyyəti kimi dəyərləndirilir. Qüvvənin insanın hərəkəti qabiliyyəti kimi təzahür formaları müxtəlifdir. Bu mütləq, nisbi, sürətli, partlayış, reaktivlik və s. formada ola bilər. Ayrı-ayrı qüvvə növlərinin inkişafı böyüyən orqanizmin yaş mərhələsindən asılı olaraq müxtəlifdir. Bu səbəbdən də hansı qüvvə növünün inkişaf etdirilməsinin zəruriliyi əvvəlcədən müəyyən olunmalıdır. Ümumtəhsil məktəblərində ilk növbədə inkişaf etdirilməsinə ehtiyac duyulan qüvvə növü maksimal qüvvədir. Ümumiyyətlə, əzələ qüvvəsinin inkişafını və təzahürünü şərtləndirən aşağıdakı amillər mövcuddur:

- əzələ fəaliyyətini tənzimləyən, əzələyə daxil olan sinir impulslarının tezliyi və gücü;
- əzələnin elastiklik xüsusiyyəti və reaktivliyi;
- əzələlərin fizioloji en kəsiyi;
- bir hərəkətdə iştirak edən bir neçə əzələ qruplarının koordinasiyası və s.

Göründüyü kimi, əzələ qüvvəsinin təzahürünə təsir göstərən amillər kifayət qədər çoxdur. Lakin bu amillər içərisində şagirdlərin qüvvə hazırlığında ən əhəmiyyətli hesab olunan əzələnin en kəsiyi və innervasiyasını qeyd etmək olar. Bu iki amil şagirdin qüvvə hazırlığında əzələnin en kəsiyini artırmağa imkan verən dinamik hərəkətlərin (“tam imtinaya qədər” metodu) və əzələlərin innervasiyasını yaxşılaşdıran statik hərəkətlərin istifadəsini zəruri edir.

5-ci sinifdə qüvvə tədris vahidi üçün ayrılmış vaxt:

- yuxarı ətrafların;
- aşağı ətrafların;
- bədənə ön əzələ qruplarının;
- bədənə arxa əzələ qruplarının qüvvə hazırlığının inkişaf etdirilməsi

istiqamətində planlaşdırılmışdır. Bu da şagirdlərdə qüvvə hazırlığının inkişaf etdirilməsinə daha differensial yanaşmaya, eyni zamanda müəllimin bu məqsədlə vəsait seçimində daha səmərəli və sərbəst fəaliyyətinə şərait yaradır. Aşağıda verilən dərs nümunələri müəllim fəaliyyətini düzgün istiqamətləndirmək məqsədi daşıyır.

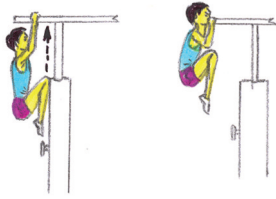
Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi

Standartlar: 1.1.1., 1.3.3., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.

Resurslar: – öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən dartınma (alçaq və hündür turnik), qolların bükülmə-açılma hərəkətləri;

- rəqibin müqaviməti, rezin amortizatorlarla, kiçik qantellərlə, təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri;
- təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər.

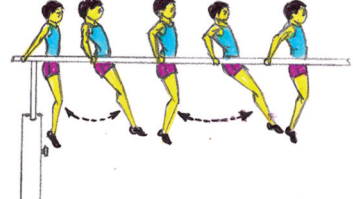
Metodika: “təkrar”, “təkrar-seriyalı”, “imtinaya qədər”, “maksimal səy”



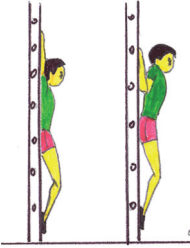
Paralel qollarda bükülü
ayaqlarla sallanmada
dartinma



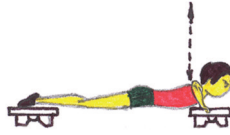
Paralel qollarda dayaqdan
qolların bükülüb-açılması



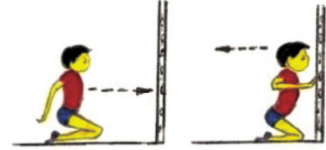
Paralel qollarda
dayaqda irəliləmə



Kürəklər gimnastika
divarına tərəf dartinma



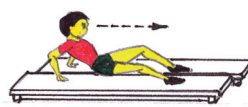
İki gimnastika skamyasına
istinad edərək qolların
bükülüb-açılması



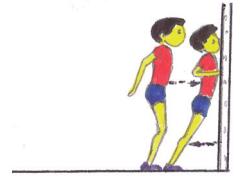
İki gimnastika skamyası
arasında arxa dayaqda
irəliləmə



Gimnastika skamyasına
istinad edərək qolların müxtəlif
dayaq vəziyyətlərindən
bükülüb - açılması



Dizlərdə duruşda
gimnastika divarına
istinad və ondan itələnmə



Əsas duruşdan
gimnastika divarına
istinad və ondan
itələnmə



Uzanaraq dayaqda topun
bir ələ itələnməsi



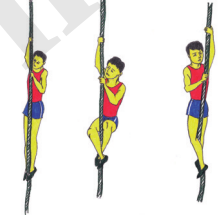
Uzanaraq dayaqda topun
bir əldən digərinə otürülməsi



Uzanaraq dayaqda topun
üzərinə növbə ilə dayaqlanma



Uzanmış vəziyyətdə
qolların bükülüb-açılması



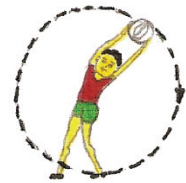
Kanata dırmanma



Ayaqlar aralı duruşdan top
baş üzərində. Gövdənin
irəliyə yayvarı hərəkəti.

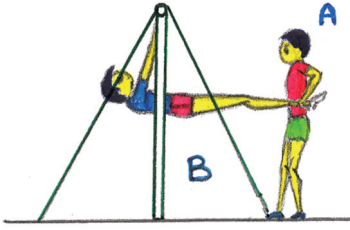


Uzanaraq dayaqda
arxada dayağa çevrilmə

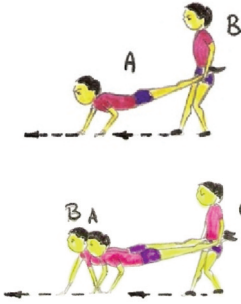


Ayaqlar aralı duruş,
top baş üzərində.
Topun dairəvi hərəkəti.

Əsas hərəkətlər:



"B" alçaq turnikdən sallanır, "A" onun ayaqlarından tutub saxlayır. "B" dartınma hərəkətini yerinə yetirir.



Sınıf bərabər sayılı, cüt iştirakçıları olan komandalara bölünür, hər bir komandanın qarşısında aralarında 3-5 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Yarışacaq birinci cütlük biri digərinin qıçlarından tutaraq start xəttində dayanır. Start signalı ilə birinci iştirakçı əlləri ilə məsafəni qət edir, dönmə xəttində yerlərini dəyişib, öz komandalarına tərəf qayıdırlar. İkinci cütlük yarışa başlayır. Məsafəni daha tez başa vuran qalib hesab olunur. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq aşağıda göstərilən variantdan istifadə etmək olar.

Aşağı ətrafların özələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi

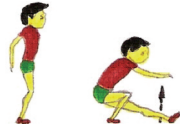
Standartlar: 1.1.1., 1.2.3., 1.3.3.

Resurslar: – öz bədəninin çəkisi ilə təkrar, təkrar-seriyalı metodlarla fərdi və ya kollektiv yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri;
– rəqibin müqaviməti, rezin amortizatorlarla, kiçik qantellərlə, təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri;
– təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər;
– qüvvə "dayanacaqları" olan dairəvi hərəkətlər kompleksi.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas duruşdan oturub-qalxmaq.



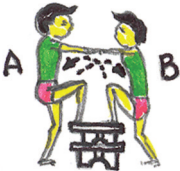
Əsas duruşdan bir ayağı irəli uzatmaqla oturub-durmaq.



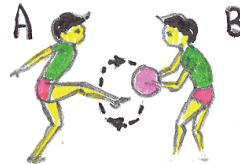
Oturuşda irəliləmək.



Oturuşda baldırdan tutmaqla irəliləmək.

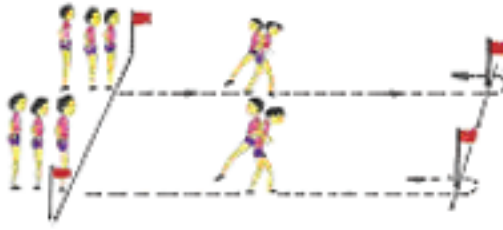


Yoldaşının əlindən tutub bir ayaqla üst-üstə qoyulmuş gimnastika skamyalarının üzərinə eyni vaxtda növbəli qalxmaq.

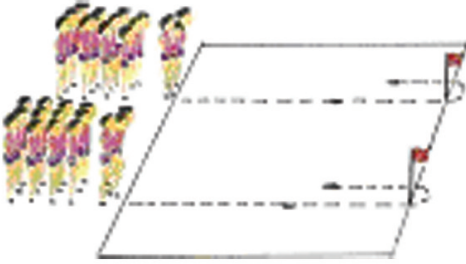


"B" topu irəlildə saxlayır. "A" ayağını topun ətrafında fırladır.

Əsas hərəkətlər:



dönərək komandalarına tərəf qayıdırlar. Start xəttinə çatdıqda ikinci cütlük yarışa başlayır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib gəlir.



Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür və start xəttində sırada düzülür. Birinci yarışacaq cütlük qollarını bir-birinə keçirir və birinci ikincini kürəyinə götürür. Belə vəziyyətdə 5 m məsafədə yerləşən dönmə xəttindəki bayrağa çatırlar. Yerlərini dəyişir, bayraq ətrafından

Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür və start xəttində üç-üç sırada düzülür. Yanlarda duran iştirakçılar ortada duran yoldaşını qollarından tutmaqla havada saxlayırlar. Belə vəziyyətdə start signalı ilə dönmə xəttinə qədər gedib geriye qayıdırlar, start xəttinə çatdıqda digər üçlük yarışa başlayır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib gəlir.

Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi

Standartlar: 1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.

Resurslar: – öz bədəninin çəkisi ilə təkrar, təkrar-seriyalı metodlarla fərdi və ya kollektiv yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri;
– rəqibin müqaviməti, rezin amortizatorlarla, kiçik qantellərlə, təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri;
– təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər;
– qüvvə "dayanacaqları" olan dairəvi hərəkətlər kompleksi.
– bədənin arxa əzələlərinin qüvvəsinin inkişafına yönəlmiş hazırlayıcı və xüsusi hərəkətlər kompleksi;
– qüvvə istiqamətli oyunlar və estafetlər;

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Uzanmış vəziyyətdə topu ayaqlarla tutub yuxarıya qaldırıb-endirmək.

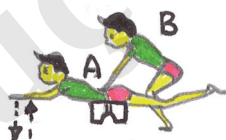


Arxada dayaqda oturaraq topu ayaqlarla tutub yuxarıya qaldırıb-endirmək.



Uzanmış vəziyyətdə topu ayaqlarla tutub baş üzərinə qaldırıb-endirmək.

Gimnastika skamyası üzərində qamı üstə uzanmış vəziyyətdə gövdəni qaldırıb-endirmək.

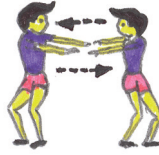


"B" "A"-nın baldırından tutaraq saxlayır, "A" gövdəni sağa-sola döndərir.





Uzanaraq dirsəklərdə
dayaqdan ayaqların
sinxron dairəvi hərəkəti.



Küreklər bir-birinə tərəf duruş-
dan ayaqların vəziyyətini dəyiş-
mədən yanlara dönərək əlləri
bir-birinə toxundurmaq.



Sinə üstə uzanmış vəziyyətdə
gövdəni eyni vaxtda qaldıraraq
əlləri bir-birinə toxundurmaq.

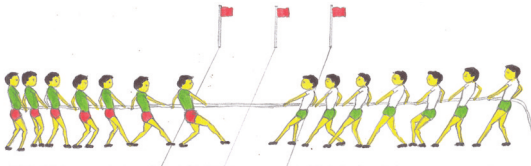


"A" "B"-nin baldırından
tutur. "B" gövdəni yuxarı
qaldırıb-endirir.

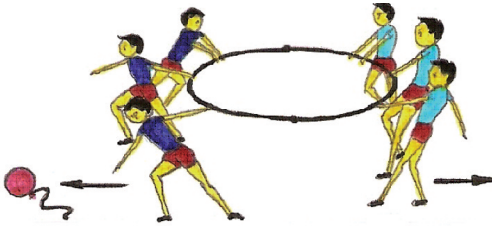


Sinə üstə uzanmış vəziyyətdə
gövdəni yuxarıya qaldırıb-endirmək.

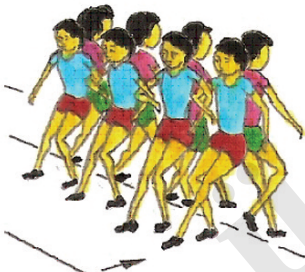
Əsas hərəkətlər:



Sınıf iki komandaya bölünür.
Meydançada aralarında 1 m mə-
safə olan 3 paralel xətt çəkilir.
Hər xəttin sonuna bayraqçıq
taxılır. Komandalar yan xəttlər
üzərində dayanır və kəndirdən
tuturlar. Verilən sığnala müvafiq olaraq hər bir komanda kəndiri (rəqib
komandanı) özünə tərəf çəkməyə çalışır. Rəqibi mərkəz xəttindən irəliyə
çəkən komanda qalib sayılır.



Sınıf hər birində 3-5
şagird olan komandalara
bölünür. Kəndirdən dia-
metri 2 m olan həlqə dü-
zəldilir. Həlqənin ortasın-
dan iki yer nişanlanır. Bu
nişanlar yerdə çəkilmiş
xəttə uyğun yerləşməli-
duraraq həlqəni özlərinə
tərəf çəkib, arkada qoyulmuş şara toxunmalıdırlar. Şara toxunan komanda
qalib gəlir.



Sınıf bərabər saylı komandalara bölünür.
Meydançada düz xətt çəkilir. Komandalar bu xəttin
ətrafında bir-birindən tutaraq rəqib komanda
ilə kürek-kürəyə düzülürlər. Start sığnalı ilə bir
komanda digərini itələyərək xətdən uzaqlaşdır-
mağa çalışır.

Kiçik summativ qiymətləndirmə 4 (Qüvvə tədris vahidindən sonra)

Dərs № 40

Qiymətləndirmə standartları (Q.S.) 3.1.5., 1., 2., 4.

Cədvəl 16

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə					
Q.S. 3.1.5. öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.					
Qiymətləndirmə Meyarları	Kontingent	Q.S. 1 "2"	Q.S. 2 "3"	Q.S. 3 "4"	Q.S. 4 "5"
Hündür tumikdə sallanmış vəziyyədən dər-tima. (dəfə)	Oğlanlar	0	1	2-4	5
Alçaq tumikdə sallanmış vəziyyədən dər-tima. (dəfə)	Qızlar	3 və <	4-8	9-15	16 və >
Ayaqların köməyi ilə kəndirə dirmama.(m)	Oğlanlar və qızlar	1	2	3	5
Uzanaraq dayaqdan qolların açılıb-bükülməsi	Oğlanlar	5 və <	6-7	8-9	10 və >
Gimnastika skamya-sında əllərlə dayaqdan qolların açılıb-bükülməsi	Qızlar	4 və <	5	6-7	8 və >
Bir əllə dayaqda tək qıçla oturub-durmaq	Oğlanlar	4 və <	5-7	8-9	10 və >
	Qızlar	3 və <	4	5	6 və >
Gövdənin açılıb-bükülməsi	Oğlanlar	5 və <	6-9	10-14	15 və >
	Qızlar	3 və <	4-7	8-9	10 və >
1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar	Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir.	Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir.	Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir.
2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar	Qızlar	İcra bacarığı	Qüvvə hərəkətlərini qeyri-dəqiq icra edir.	Qüvvə hərəkətlərini qüsurlu icra edir.	Qüvvə hərəkətlərinin icra-sında kiçik qeyri-dəqiq-liyə yol verir.
Oğlanlar	Qızlar	İcra bacarığı	Qüvvə hərəkətlərini qeyri-dəqiq icra edir.	Qüvvə hərəkətlərini qüsurlu icra edir.	Qüvvə hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.
4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar	Qızlar	İcra bacarığı	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir.	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaət-bəxşdir, çətin şəraitdə inam-sızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır.
					Hərəkəti fəaliyyəti qayda-lar çərçivə-sində qurur, mübarizlik və cəsarət nü-mayiş etdirir.

Çeviklik qabiliyyəti

Çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün ümumtəhsil məktəblərində idman oyun növlərindən: basketbol, futbol, voleybol, həndbol və s. istifadə olunur. Bu idman növlərinə aid olan hərəkətlərin icrası digər hərəkəti qabiliyyətlərin, sürət-güc, dözümlülük, sürət dözümlülüüyünün inkişafına da təsir göstərir. Lakin bu hərəkətlərin təyinatı ilk növbədə çeviklik qabiliyyətinin inkişafına istiqamətlənmişdir.

Basketbol. XIX əsrin sonlarında, 1891-ci ildə meydana gəlmişdir. Onun yaradıcısı Amerika Kollecinin müəllimi Ceyms Neysmit hesab edilir. İlk dəfə tələbələr üçün nəzərdə tutulan bu oyun tezliklə bütün Amerika qitəsinə, sonra isə bütün dünyaya yayılaraq populyarlıq qazandı. 1932-ci ildə Beynəlxalq Basketbol Federasiyası (FİBA) yaradılmışdır. Bu oyun ilk dəfə 1936-cı ildə Berlinə keçirilən Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilmişdir.

Azərbaycan Basketbol Federasiyası 1992-ci ildə təsis olunmuşdur, 1994-cü ildən FİBA-nın üzvüdür.

Oyun qaydaları. Basketbol oyunu ölçüləri 28x15 m olan, yan və üz xətlərlə hüdudlanmış meydançada oynanılır. Meydançanın hər iki tərəfində üz xətlərindən başlayaraq uzunluğu 5,8 m, eni 6 m olan düzbucaq şəkilli sahə ayrılır. Bu ərazidə radiusu 6,75 m olan üçxallıq atma zonası yarım daire ilə ayrılır. Səbət meydançanın səthindən 3,05 m hündürlükdə yerləşir. Topun ağırlığı 567-650 qrama qədərdir. Komandanın heyəti 12 nəfərdən ibarət olur. Bunlardan 5-i meydan oyunçusu, 7-si isə ehtiyat oyunçudur.

Basketbol hər birində 5 oyunçu olan 2 komanda arasında oynanılır. Hər bir komanda rəqib səbətinə daha çox top atmağa çalışır. Oyun hər birində 10 dəqiqəlik vaxtdan ibarət olan 4 hissədə keçirilir. 1 və 2-ci, 3 və 4-cü hissələr aralarında 2 dəqiqə fasilə, 2-ci və 3-cü hissələr arasında 10 dəqiqəlik böyük fasilə verilir. Hər komanda tərəfindən 1, 2, 3-cü hissələrdə 1 dəfə 1 dəqiqəlik fasilə, 4-cü hissədə 2 dəfə 1 dəqiqəlik fasilədən istifadə oluna bilər. Oyunda yalnız "təmiz vaxt" qeydə alınır. Oyun dayandıqda xronometr də dayandırılır. Hər komanda tərəfindən hücum 24 saniyə vaxt verilir. Oyun qaydaları toqquşma, zərbəvurma, itələmə, badalaqurma kimi halları qadağan edir. Bütün bu qayda pozuntularına görə oyunçulara fərdi cərimələr hesablanır. Bu zaman top alınaraq rəqib komandanın oyunçusuna verilir və yan xətdən oyuna daxil edilir. 5 fərdi cəriməsi (fol) olan idmançı oyundan kənarlaşdırılır.

Cərimələr içərisində fərdi foldan başqa texniki fol, qeyri-idman folu və ən ağır cərimə olan oyundan xaricedici fol mövcuddur. Belə cərimələr zamanı komandaya qarşı iki cərimə atışı və mərkəz xətdən eyni komanda ilə oyuna başlama hüququ verilir. Oyunçulara verilən bu cərimələrdən başqa komanda cərimələri də mövcuddur. Hər hissədə komandada hər bir oyunçunun cəriməsi nəticəsində toplanan 4 foldan sonra 5-ci fol iki cərimə atışı ilə cərimələnir. Bütün bu cərimələr oyunun daha çox qayda pozuntularına yol vermədən mübarizə şəraitində aparılmasına yönəlmişdir.

Uğurlu atışdan sonra top üz xətdən oyuna daxil edilir. Hər bir uğurlu atışa görə komandaya 2 xal, cərimə atışına görə 1 xal, 6,75 metrlik zonadan atışa görə 3 xal hesablanır.

Əgər oyunçunun topu səbətə atışı zamanı itələnmə, zərbə nəticəsində oyun qaydaları pozulursa və top məsafədən asılı olaraq səbətə düşmürsə, bu zaman həmin oyunçu 2 və ya 3 cərimə atışı icra edir. Top səbətə düşdüyü halda xallar hesaba alınır və məsafədən asılı olmayaraq 1 cərimə atışı yerinə yetirilir. Cərimə atışlarının icrası üçün 24 saniyəlik vaxt verilir. Əgər bu vaxt ərzində atışlar icra olunmursa, o zaman top alınaraq rəqibə verilir və yan xətdən oyuna daxil edilir. Hücum edən komandanın oyunçularının rəqib komandanın səbəti altında, düzbucaq formalı məhdud sahədə 3 saniyədən artıq qalmasına icazə verilmir. Əgər oyunçu mübarizə zamanı topla 5 saniyədən artıq dayanırsa, top o komandadan alınır. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.

Futbol. Ən qədim idman oyun növlərindən hesab olunur. Müasir futbolun vətəni Böyük Britaniya sayılır. Dünya futbol təşkilatı olan Futbol Federasiyalarının Beynəlxalq Asossiasiyası (FİFA) 1904-cü ildə Parisdə yaradılmışdır. Azərbaycan Futbol Federasiyaları Asossiasiyası (AFFA) 1992-ci ildə təsis olunmuşdur, 1994-cü ildə UEFA və FİFA-nın üzvlüyünə qəbul edilmişdir.

Oyun qaydaları. Oyun püşk vasitəsi ilə müəyyənləşdirilmiş komanda tərəfindən yan və qapı xətləri ilə hüdudlanmış meydançanın mərkəzində başlayır. Oyun qaydalarının pozulmasına, rəqibə əl və ayaqla zərbə (ya və buna cəhd), rəqibə badalaq vurmaq, kobud hücum, arxadan itələmək, tutmaq, əllə oyun və s. görə cərimə zərbəsi təyin edilir. Bu qayda pozuntuları cərimə meydaçasında baş verdikdə 11 metrlik cərimə zərbəsi təyin edilir. Təhlükəli oyun, qapıçının əlindən topu vurub salmaq, vaxt uzatmaq, idmançıya yaraşmayan davranış və s. görə sərbəst zərbə təyin olunur. Oyun zamanı top yan xətlərdən meydançanı tərk etdikdə rəqib komanda aut atışı ilə (əllə) topu oyuna daxil edir (mini futbolda ayaq zərbəsi ilə). Top meydançanı sonuncu dəfə müdafiə olunan komanda oyunçusuna toxunaraq qapı xəttindən tərk etdikdə isə künc zərbəsi ilə oyuna daxil edilir. Hər dəfə top qapıya vurulduqdan sonra oyun meydançanın mərkəzindən başlayır. Bir yarışda üç oyunçunun (mini futbolda məhdudiyyət olmadan) əvəzlənməsinə icazə verilir.

Çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

Çeviklik insanın kompleks hərəkəti qabiliyyəti olub, yeni hərəkəti asan, tez mənimsəmək, şüurlu icra etmək, digər hərəkəti fəaliyyətə keçmək, və ya hərəkəti fəaliyyəti dəyişmiş icra şəraitinin tələblərinə müvafiq yenidən qurmaq bacarığı kimi dəyərləndirilir. Göründüyü kimi çeviklik mürəkkəb hərəkəti dəyərdir və onun qiymətləndirilməsi üçün vahid ölçü meyarı yoxdur. Buna görə də çeviklik qabiliyyətinə aid olan hərəkətlərin qiymətləndirilməsi məqsədi ilə şəraitə uyğun bu və ya digər meyar, ölçü seçilir. Belə hallarda çevikliyin ölçü vahidləri:

- hərəkətin koordinasiya çətinliyi;
- hərəkətin icra dəqiqliyi;
- icra vaxtı ola bilər.

Hərəkətin koordinasiya çətinliyi "vaxt hissiyatı", "məkan hissi", "əzələ hissi"dən asılı olub, hərəkətin vaxt, məkan və dinamik parametrlərinin tənzimlənməsi bacarığı ilə müəyyənləşdirilir.

Hərəkətin koordinasiya keyfiyyəti əlavə əzələ gərginliyi olmadan hərəkətin icrası və ya bədən hər hansı vəziyyətinin saxlanılması (dinamik və statik müvazinət) bacarığından asılıdır.

Beləliklə, çevikliyin inkişafı onun tərkib komponentləri – müvazinət, dəqiq icra və koordinasiya istiqamətli oyun, hərəkətlər komplekslərindən istifadə edilməklə təmin oluna bilər. V sinifdə dərslərin planlaşdırılması və tövsiyə olunan oyunlar bu istiqamətdə qurulmuşdur. Digər hərəkət qabiliyyətlərdə olduğu kimi, burada da hərəkətlər fərdi, qruplarla, avadanlıqlardan istifadə etməklə tərtib edilmişdir.

Koordinasiya qabiliyyətinin inkişafı üçün dərslər sadə elementlərdən müvazinət, dəqiq icra, koordinasiya istiqamətli planlaşdırılmışdır. Sadə müvazinət hərəkətləri getdikcə çətinləşdirilən ardıcılıqla: yerində, irəliləmələrdə, hər hansı maneələrlə irəliləmələrlə icra olunaraq zəruri qabiliyyət formalaşdırılır. Mürəkkəb koordinasiyalı hərəkət nisbətən sonrakı dərslərdə yerinə yetirilir.

Bacarıq və vərdişlər

Standartlar: 1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2

Resurslar: – irəliləmələr, dönmələr, fırlanmalar zamanı hər hansı əşyaların;
– bədən və ətrafların müəyyən vəziyyətlərinin müvazinətinin saxlanılması.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



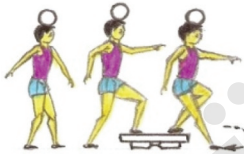
Dizlərdə duruşdan oturma vəziyyətinə mayallaq aşmaq.



Kürekler üzərində bükülü vəziyyətdən ayaqlarla yuvarlanıb duruşdan hündürüyə hoppanmaq.



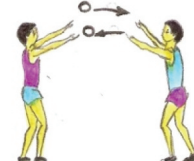
Kürekler üzərində uzanmış vəziyyətdən mayallaq aşıb dizlərdə dayığa keçmək.



Maneələr üzərindən keçir zamanı topla müvazinət hərəkətləri.



Dizlərdə duruşdan oturma vəziyyətinə bir-birini müvazinətdən çıxarmaq.



Cütlükdə topun şinədən eyni vaxtda ötürülməsi.

Basketbol



Şəkil 1.



Şəkil 2, 3.



Şəkil 4.



Şəkil 5.

Basketbol topunun tutulması. İcra texnikası.

Yandakı şəkildə (şəkil 5) qarşıdan gələn topun tutulması hərəkəti bütövlükdə verilmişdir. Topu qəbul etmək üçün barmaqlar və qol sərbəst tutularaq qarşıdan gələn topa tərəf uzadılır, top barmaq yastıqlarına toxunduğu an qollar dirsək-dən bükülür və sinəyə tərəf çəkilir.



Şəkil 6.

Topun sinə önündən ötürülməsi. İcra texnikası.

Bu üsul basketbol topunun ötürülməsində ən çox istifadə olunan üsuldur. Bu ötürülmə zamanı top sinənin yuxarı hissəsindən qol və bədənə zərbə hərəkəti ilə irəliyə itəlinir.



Şəkil 7, 8.



Şəkil 9.

Ötürmə hərəkəti başlayarkən irəliyə bir addım atılır. Bədənin ağırlığı hər iki dayaq (ayaq) üzərində bərabər bölüşdürülür. Ayaq azacıq bükülür və gövdə irəliyə əyilir. Ötürmə anında dizlər düzəlir və bədənin ağırlığı irəlidəki ayaq üzərinə keçirilməklə bütün gücün ötürmə hərəkətinə verilməsinə çalışılır.



Şəkil 10.

Tək əllə çiyindən ötürmə. Bu, topun tez və sürətlə uzaq məsafəyə ötürülməsi üçün ən əlverişli üsuldur. Burada hərəkət iki hissədən ibarətdir. Əvvəlcə topu tutan əl çiyin üzərindən sağ qulağın arxasına aparılır, sonra isə bilek topun arxasınca olmaqla itələmə hərəkəti ilə komanda yoldaşına istiqamətləndirilir.



Şəkil 11.

Topun iki əllə aşağıdan ötürülməsi. Bu üsul daha çox qısa və orta məsafələrə ötürmələr zamanı istifadə olunur.

İcra texnikası.

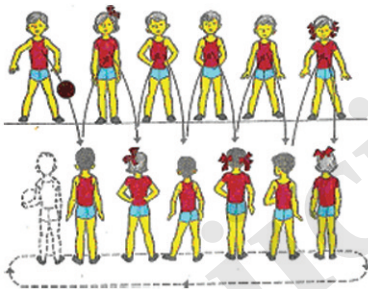
Bu ötürmə üsulu müdafiəçilərin və komanda yoldaşının yerləşmə vəziyyətindən asılı olaraq sağ və ya sol tərəfdən icra oluna bilər. Bu zaman top əvvəlcə geriye, buda tərəf aparılır, sonra isə iki əlin hərəkəti ilə irəliyə itəlinir. Hər iki qol eyni işi yerinə yetirir və topdan eyni vaxtda aralanır.



Şəkil 12.

Topun döşəmədən sıçrayış ilə ötürülməsi. Bu üsul müdafiəçilərin başqa ötürmə üsullarından istifadəyə imkan vermədikləri halda tətbiq edilir. Bu zaman top sadəcə olaraq döşəməyə vurulmaqla komanda yoldaşına istiqamətləndirilir. Bu ötürmənin çıxış vəziyyətində top mümkün qədər aşağıda, döşəməyə yaxın saxlanılmalıdır. Topun yuxarıda saxlanması rəqib müdafiəçilərin onu ələ keçirməsi üçün şərait yaradır. Belə ötürmələrdə topa barmaqların ucu ilə daha çox nəzarət edilməsinə ehtiyac duyulur.

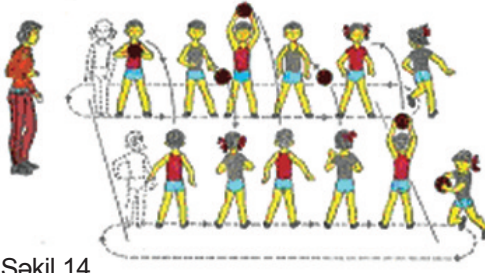
Çevikliyin inkişaf etdirilməsi. Texniki elementlərdən ibarət estafetlər.



Şəkil 13.

Topun qəbulu və ötürülməsinin öyrədilməsi.

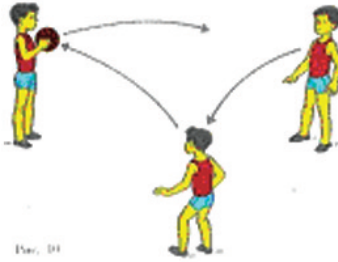
İcra texnikası. Sınıf bərabər saylı komandalara bölünür. Hərəkəti birgə icra edəcək komanda cütlikləri müəyyən olunur və 2 komanda cərgədə düzələrək 3 metrlik məsafədə üz-üzə dayanırlar. (2 komanda cütliyü daha məqsəduyğun sayılır). Hər komanda cütliyinə bir top verilir. Top şəkildə göstəriləni kimi qarşılıqlı fəaliyyətdə ötürülür, sonuncu topu qəbul edən iştirakçı qaçaraq cərgənin önünə keçir və hərəkətin icrası yenisindən başlayır.



Şəkil 14.

Topun qəbulu və ötürülməsi.

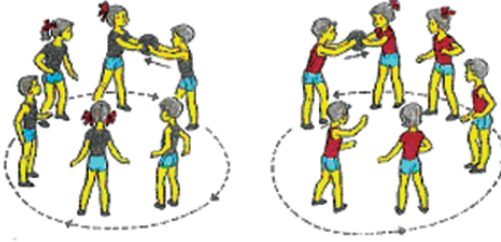
İcra texnikası. Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Komandalar aralarında 2-3m məsafədə cərgədə üz-üzə dayanırlar. Cərgələr bitişik addımlarla müəyyən olunmuş yerə qədər hərəkət etməklə topu bir-birinə ötürürlər. Cərgənin sonunda dayanmış şagird nişanlanmış yerə çatdıqda və topu qəbul etdikdə cərgənin arxası ilə qaçaraq öne keçir və oyun davam edir.



Şəkil 15.

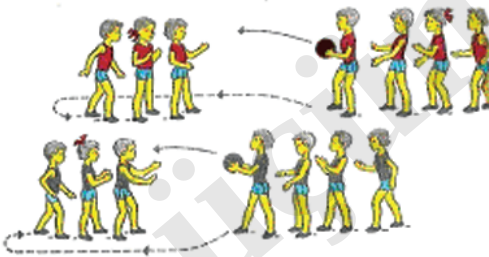
Topun qəbulu və ötürülməsi.

İcra texnikası. Üç şagird aralarında 3-4 metr məsafə olan üçbucaq yaradırlar. Sığala müvafiq olaraq topu dairə boyu bir-birinə ötürürlər.



Topun qəbulu və ötürülməsi.

İcra texnikası. Sınıf iki komandaya bölünür və dairə boyu cərgədə düzülür. Hər komandada bir aparıcı müəyyən olunur. Start signalı ilə aparıcı topu yan tərəfdəki yoldaşına ötürür və əks tərəfdən dairə boyu qaçaraq öz yerinə qayıdır. Topu dərhal qəbul edən 2-ci oyunçu hərəkəti təkrar edir. Bütün iştirakçılar topu ötürüb dairəni qət etdikdən və ilkin çıxış vəziyyətinə qayıtdıqdan sonra oyun başa çatır. Hərəkəti daha tez qurtaran komanda qalib gəlir.



Topun qəbulu və ötürülməsi.

İcra texnikası. Sınıf hər birində cüt, bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər komanda özü də iki yerə bölünərək 3-4 m məsafədə qarşı-qarşıya sırada dayanırlar. Start signalı ilə topla olan iştirakçı topu qarşıdakı komanda yoldaşına ötürür, qaçaraq qarşı tərəfdə dayanmış sıranın sonunda dayanır. Topu qəbul edən iştirakçı da eyni hərəkəti yerinə yetirir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

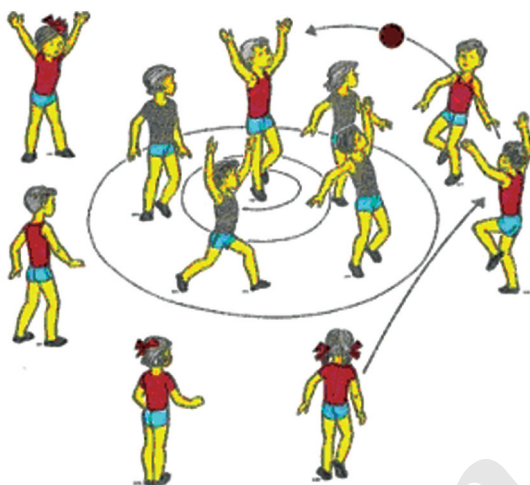


Topun qəbulu və ötürülməsi- nin öyrədilməsi.

İcra texnikası.

Meydançada diametrləri 3 m və 5 m olan 2 dairə, bir-birinin içərisində cızılır. Şagirdlər 2 komandaya bölünür. Birinci dairəyə 1-ci komandanın 3 oyunçu yerləşdirilir. 2-ci dairəyə 2-ci komanda üzvləri yerləşdirilir. 1-ci komandanın qalan üzvləri böyük dairənin kənarında yer tuturlar. Start signalı ilə 1-ci komandanın oyunçuları topu dairənin kənarından 1-ci dairənin

içərisində dayanmış komanda yoldaşlarına ötürməyə çalışırlar. 1-ci komandanın dairənin içərisindəki oyunçuları topu tutduqda dairənin kənarındakı yoldaşlarına kömək üçün çıxırlar. 2-ci komandanın oyunçuları mərkəzə ötürülən topu tutmağa və ötürməni dayandırmağa çalışırlar. Sonra komandalar yerlərini dəyişirlər. Hər bir uğurlu ötürmə və topun qəbulu üçün 1 xal verilir. Daha çox xal toplayan komanda qalib sayılır.



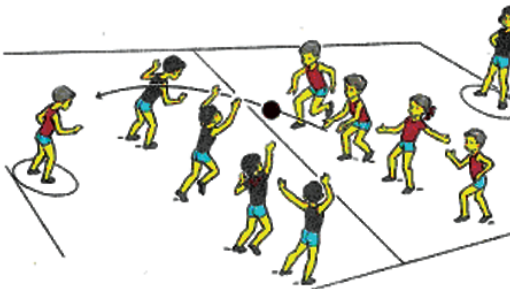
Topun ötürülməsi və qəbulu, topun qəbulu üçün əlverişli mövqe seçmək.

İcra texnikası.

Meydançada bir-birinin içərisində üç dairə cızılır. Birinci dairənin diametri 1 m, ikinci dairə 3 m, üçüncü dairə isə 5 m olmalıdır. Birinci dairədə topu qəbul edəcək rəqib komandanın bir oyunçusu durur, ikinci dairə sərbəstdir, üçüncü dairədə rəqib komandanın müdafiəçiləri dayanırlar. Qalan oyunçular dairənin ətrafında yer tuturlar. Dairənin kənarındakı oyunçular topu mərkəzdəki oyunçuya ötürməyə çalışırlar. Müdafiəçilər topu tutmalıdır. Əgər dairənin mərkəzindəki oyunçu topu tutarsa, o zaman topu ötürən oyunçu dairənin mərkəzinə

keçir, topu tutan oyunçu isə müdafiəçilərə qatılır. Müdafiəçilərdən bir nəfər isə dairənin kənarındakı oyunçulara qatılır.

Oyun bir neçə variantda aparıla bilər. Yuxarıda qeyd olunan variantda oyunu aparmaq üçün sinif bir neçə komandalara bölünə bilər.



Topun qəbulu və ötürülməsi.

İcra texnikası. Sınıf hər birində bərabərsaylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Meydançada oyun sahəsi iştirakçıların hazırlıq səviyyəsinə müvafiq olaraq cızılır. Yarşıacaq komanda cüt-lükləri müəyyənləşdirilir. Hər komandanın bir kapitanı seçilir. Kapitanlar meydançanın əks tərəflərində cızılmış dairənin içərisində dayanırlar. Hər bir

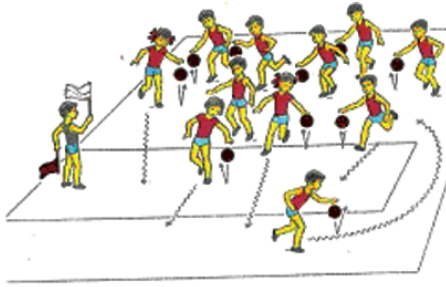
komanda topu digər komandanın arxasında dayanmış kapitanına ötürməyə çalışır. Rəqib komanda topu ələ keçirməyə çalışır. Topu bir-birinə ötürməyə və əllə çiləməyə icazə verilir. Topla qaçmaq olmaz. Öz kapitanına daha çox ötürmə etmiş komanda qalib hesab olunur.



Topun çilənməsi və ötürülməsi.

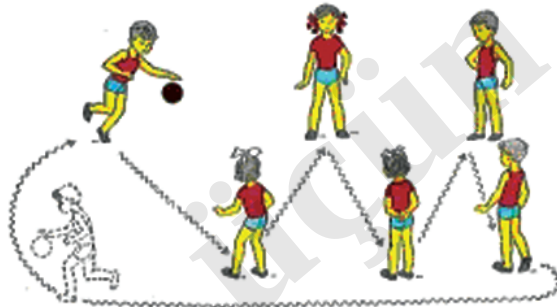
İcra texnikası. Sınıf hər birində 5-6 iştirakçıları olan komandalara bölünür və diametri 5-6m olan dairənin içərisində yerləşirlər. Start signalı ilə birinci iştirakçılar topu dairə boyu çiləyərək ikinci iştirakçıya ötürür və arxada da-

yanır. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab edilir.



Topun çilənməsi.

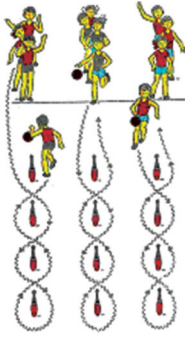
İcra texnikası. Meydançada eni 2-2,5m, uzunluğu 4-5m olan bir neçə yol çəkilir. Bütün şagirdlər "motoskletçidirlər". Hər bir yolun nizamlayıcısı vardır. Bütün şagirdlər topu çiləyərək yolla irəliləyirlər. Nizamlayıcı qırmızı bayrağı qaldırdıqda həmin yol "bağlanır". Həmin yolda olan şagirdlər topu yerində çiləyirlər. Yol "açıldıqda" topu irəliləmədə çiləyərək yenidən çıxış vəziyyətinə, yolun başlanğıcına qayıdırlar.



Topun çilənməsi və ötürülməsi.

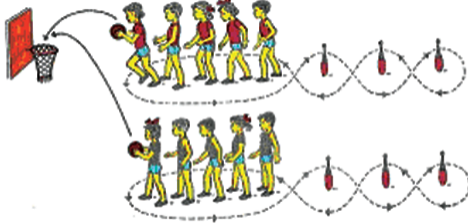
İcra texnikası. Sınıf hər birində 6 iştirakçı olan komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də 2 yerə bölünərək aralarında 3 m məsafə və interval olan cərgədə qarşı-qarşıya düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçı topu çiləyərək qarşı cərgədəki komanda yoldaşına yaxınlaşır, topu ona ötürür və onun yerində dayanır. Oyun davam edir, sonuncu iştirakçı topu qəbul edib çiləyərək cərgədə

birinci yerə keçir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.



Topun maneələr arasında çilənməsi və ötürülməsi.

İcra texnikası. Sınıf hər birində 4 iştirakçı olan komandalara bölünür. Hər bir komandanın qarşısında 8-10m məsafədə aralarında 1m olan 5 keqli qoyulur. Start signalı ilə birinci iştirakçılar topu çiləməklə keqlilərin arasından keçərək geriye qaydır, topu sıranın önündəki komanda yoldaşına verir və sıranın arxasında dayanır. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.



Topun maneələr arasında çilənməsi və səbətə atılması.

İcra texnikası. Sınıf bərabər sayılı komandalara bölünür. Hər bir komanda 2 m hündürlükdə qoyulmuş səbətdən 2-2,5 m məsafədə sırada dayanırlar. Birinci iştirakçı topu çiləyərək sıranın arxasında, bir-birindən 1m məsafədə qoyulmuş keqlilər arasından keçir, qayıdaraq topu səbətə atır,

sıranın arxasına keçir. Səbətdən qayıdan topu növbəti iştirakçı götürür, hərəkəti təkrar edir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Futbol



Futbol oynunda ayaqla topa zərbələr oyun texnikasının əsasıdır. Bu zərbələr aşağıdakılara bölünür:

- pəncənin daxili və xarici hissəsi ilə zərbələr;
- pəncə üstünün daxili, xarici və orta hissəsi ilə zərbələr;
- pəncənin ucu və dabanla zərbələr.

Pəncənin daxili hissəsi ilə zərbələr. Belə zərbələr topun yaxın və orta məsafələrə ötürülməsi, yaxın məsafələrdən topun qapıya vurulması zamanı istifadə edilir. Şəkildə dayaq və zərbə ayağının topa nisbətən yerləşmə vəziyyəti verilmişdir.

İcra texnikası.

Bu zərbəni yerinə yetirmək üçün dizdən azacıq bükülmüş dayaq qığı topdan 10-15 sm yan tərəfə qoyulur. Bu zaman dayaq ayağın pəncənin ucu zərbə istiqamətinə yönəlir. Zərbəni yerinə yetirən və dizdən azacıq bükülmüş ayaq xaricə çevrilir. Zərbə zamanı pəncənin ortası ilə topun ortası təmasda olmalıdır. Eyni vaxtda gövdə top üzərinə əyilməlidir. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, zərbə ayrıca bir hərəkət kimi nəzərə çarpmamalıdır. O, ümumi hərəkətin diqqəti cəlb etməyən bir elementi olmalıdır.





Pəncənin üst hissəsi ilə topa zərbə. Oyunda:

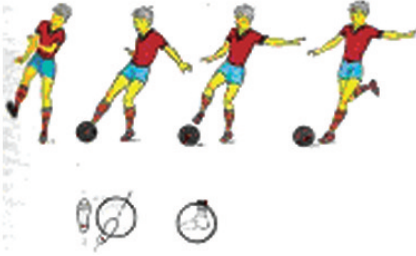
- orta və uzaq məsafələrə ötürmələr;
- bu məsafələrdən qapıya zərbələr pəncə üstünün orta hissəsi ilə icra olunur.

Zərbə yerindən, yerisdən, düzxətli qaçışdan icra oluna bilər.

İcra texnikası.

Dizdən azacıq bükülmüş ayaq topun yanında dayağa qoyulur. Dayağa olan ayağın ucu zərbə istiqamətinə yönəlir. Zərbə ayağı dizdən bükülərək arxaya aparılır. Sonra holaylandırma hərəkəti ilə ayaq sürətlə irəliyə aparılır. Zərbə topun tən ortasına endirilir. Bu zaman zərbəni vuran ayağın pəncəsi aşağıya dartılır. Topuq-pəncə gərginləşdirilir, gövdə topun üzərinə əyilir.

Qeyd. Şəkildə dayaq və zərbə vuran ayağın topa nisbətən yerləşmə vəziyyəti göstərilmişdir.



Pəncənin daxili hissəsi ilə zərbə. Bundan sərbəst, cərimə, künc zərbələrinin, həmçinin cinahlara ötürmələr zamanı istifadə olunur.

İcra texnikası.

Dayaq ayağı topdan bir az arxada və yana qoyulur. Gövdə topdan yana əyilir və bütün ağırlığı dayaq ayağının üzərinə keçirilir, sonra zərbə ayağının pəncəsi bir xeyli xaricə çevrilir. Topuq gərginləşdirilir, pəncənin ucu dartılır. Zərbə topun aşağı hissəsinə endirilir. Yerindən zərbə belə icra olunur. Zərbə qaçışdan yerinə yetirilərkən şagird topdan 3-4 addım məsafədə və yanda dayanır. Topa toxunan qövsvəri xətlə topun uçuş istiqamətinə qaçaraq zərbə vurulur.

Qeyd. Şəkildə dayaq və zərbə ayağının topa nisbətən yerləşmə vəziyyəti göstərilmişdir.



Pəncə üstünün xarici hissəsi ilə zərbə. Künc, cərimə, qapıya zərbələr zamanı, eyni zamanda komanda yoldaşına gizli ötürmələr zamanı istifadə olunur. Bu zərbə onunla fərqlənir ki, uçuş zamanı fırlanaraq xeyli yana uçar.

İcra texnikası.

Bir azca dizdən bükülmüş dayaq ayağı topdan zərbə ayağına mane törətməyəcək məsafədə dayağa qoyulur. Zərbə ayağı aşağıya istiqamətlənir və bütün ayaq daxilə çevrilir. Gövdə irəliyə əyilir və ağırlıq dayaq ayağı üzərinə keçirilir. Zərbə anı pəncə üstünün xarici hissəsi topa toxunur. Bu zərbə zamanı topun uçuş hündürlüyü dayaq ayağı ilə top arasındakı məsafədən, eyni zamanda zərbə ayağının daxilə çevrilməsi dərəcəsindən asılıdır.



Pəncənin ucu ilə zərbə. Bu zərbə daha çox yağmurlu havada uzaq məsafələrə ötürmələrdə, rəqib qapısına hücum zamanı istifadə olunur.

İcra texnikası.

Dayaq ayağı topun yanında yerə qoyulur. Pəncənin ucu topun ucu istiqamətinə yönəlir. Dizdən bükülmüş zərbə ayağı dayaq ayağının yanından keçdikdə ani olaraq dizdən düzəldilir. Pəncənin ucu topun tən ortasına zərbə vurmaldır.



Qarşıdan gələn topun pəncənin daxili hissəsi ilə saxlanması (dayandırılması). İcra texnikası.

Bədənin ağırlığı dayaq ayağı üzərinə keçirilir. Topu dayandıracaq ayaq dizdən bükülür, pəncə xaricə çevrilir və dayaq ayağı ilə düz bucaq əmələ gətirir və yaxınlaşan topu "qarşılamaq" üçün irəliyə aparılır. Topa toxunan anda çox "yumşaq" geriye çəkilir. Top oyunçunun qarşısında qalır.



Qarşıdan gələn topun pəncənin altı ilə saxlanması. İcra texnikası.

Topu saxlayacaq ayaq dizdən bükülərək yaxınlaşan topa tərəf aparılır, bədənin ağırlığı dayaq ayağı üzərinə keçirilir. Topu saxlayacaq ayağın yuxarıya qaldırılmış pəncəsi və aşağıya endirilmiş dabanı topu yuxarıdan və yandan "örtür". Top pəncənin altına toxunduğu an ayaq dizdən bükülərək geriye çəkilir. Top yerə sıxılır, gövdə irəliyə verilir.



Yuxarıdan gələn topun pəncənin daxili hissəsi ilə saxlanması. İcra texnikası.

Topu saxlayacaq ayaq dizdən bükülərək, xaricə çevrilərək yuxarıya-irəliyə, yaxınlaşan topa tərəf aparılır. Topla təmas anında ayaq geriye, arxaya çəkilir və topun uçuş sürətini azaldır. Bu üsulla bud səviyyəsində hərəkət edən toplar saxlanılır. Daha hündürdən uçan toplan isə eyni üsulla tullanaraq saxlamaq mümkündür.



Əgər top şagirdin qarşısında yerə enirsə onu pəncə üstünün orta hissəsi ilə saxlamaq olar. Bu zaman dayaq ayağı dizdən bükülür, digər ayaq da dizdən bükülərək yaxınlaşan topa tərəf irəliyə-yuxarıya aparılır. Enən top pəncənin üst hissəsinə toxunduğu anda topu dayandıran ayaq sürətlə, lakin yumşaq hərəkətlə aşağı endirilməklə topun sürətini azaldır və onu dayandırır.



Pəncənin xarici tərəfi ilə topun saxlanması. Bu üsul rəqibdən yayınmaq üçün əlverişli hesab olunur. İcra texnikası.

Dayaq ayaq dizdən bükülür, digər ayaq xaricə, topa tərəf çevrilir və bir xeyli yuxarıya qaldırılır. Top pəncənin xarici tərəfi ilə "örtülür", gövdə topa tərəf əyilir.

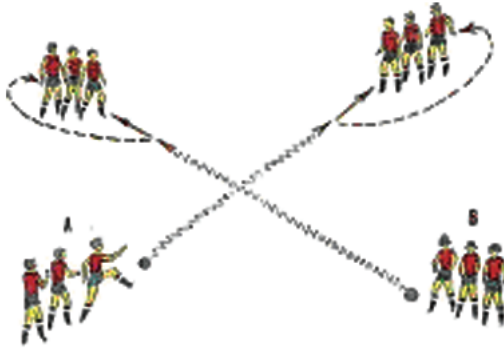


Topun atılması. Bu texniki üsul topun yan xətdən oyuna daxil edilməsi zamanı istifadə edilir. İcra texnikası.

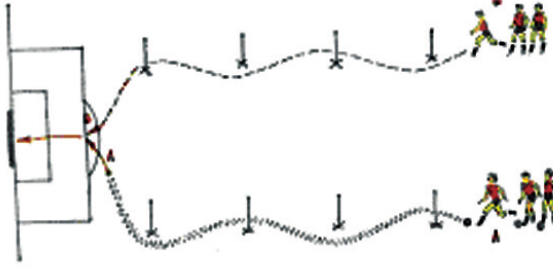
Top əllərlə elə tutulur ki, baş barmaqlar bir-birinə toxunur. Ayaqların açılması, gövdənin bükülməsi və qolların sürətli hərəkəti hesabına top meydançaya atılır. Bu üsul yerindən, yerləşdən, bir neçə addımlıq qaçışdan icra oluna bilər.

Çevikliyin inkişafı üçün oyunlar

Topun pəncənin üstü ilə (A) və daxili hissəsi ilə (B) ötürülməsi və qəbulundan ibarət texniki fəndlərdən təşkil olunmuş estafet.



fəndə görə bir cərimə xalı hesablanır. Hərəkəti daha tez yerinə yetirən və cərimə xalı az olan komanda qalib gəlir.

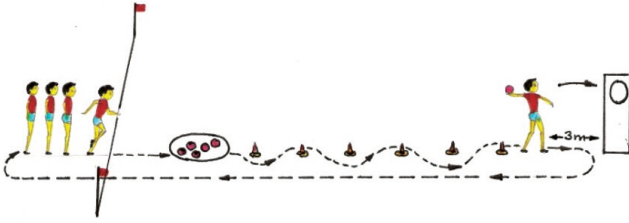


önündə duran komanda yoldaşına verir, sıranın arxasında dayanır. Hər bir düzgün yerinə yetirilməyən texniki fəndə görə bir cərimə xalı hesablanır. Hərəkəti daha tez yerinə yetirən və cərimə xalı az olan komanda qalib gəlir.



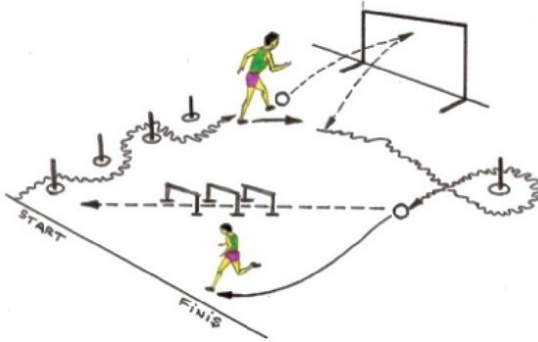
Sınıf bərabər sayılı iştirakçıları olan bir neçə komandaya bölünür. Yarışacaq komanda cütlükləri müəyyənləşdirilir. Hər komanda qarşısında 15 m məsafədə kiçik qapı qoyulur. Hər komandanın bir iştirakçı komandanın yerləşdiyi xətdən 5 m irəlidə qapıya gedən yolun kənarında dayanır. Hər komandanın birinci iştirakçıları topla nişanlanmış sahəyə qədər 5 m gedir, topu komanda yoldaşına ötürür,

sonra qəbul edir, nişanlanmış sahəyə qədər aparır, qapıya vurur, sonra topu götürərək qaçıb öz komandasına qaydır, öndə duran iştirakçıya verir və sıranın arxasına keçir. Oyun komandada olan iştirakçıların sayı qədər təkrar edilir. Hər bir texniki səhv üçün cərimə xalı verilir. Hərəkəti daha tez yerinə yetirən və cərimə xalı az olan komanda qalib gəlir.



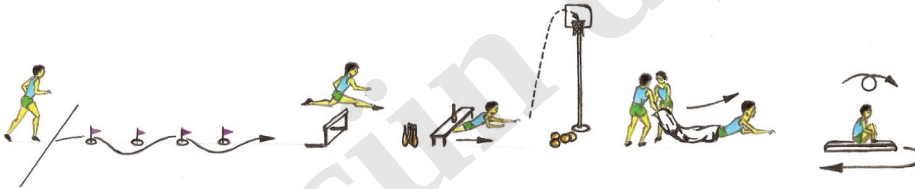
Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Meydançada aralarında 15-20 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Dönmə xəttindən 3 m məsafədə divara dia-

metri 50 sm olan dairə cızılır. Start signalı ilə birinci iştirakçılar qrafikdə göstərilmiş 3-5 m məsafəni qaçaraq səbətdən topu götürür, piramidalar arasından qaçaraq dönmə xəttinə yaxınlaşıb, topu divardakı dairəni vurur, dönərək öz komandasına tərəf qaçır. Əlini start xəttində dayanmış komanda yoldaşına toxundurub sıranın arxasına keçir.



Sınıf bərabərsaylı iştirakçılar olan komandalara bölünür. Hər bir komanda qarşısında şəkildə verilmiş oyun sahəsi düzəldilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar topu diyirlədərək piramidalar və ya bayraqlar arasından keçir, 3 m məsafədən divara vuraraq qayıdan topu piramida ətrafından fırladır, maneələr arasından start xəttinə tərəf vurur. Sonra qaçaraq finiş xəttini keçir, növbədə

dayanmış yoldaşına toxunur və sıranın sonunda dayanır. Daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib hesab olunur.



Sınıf bərabərsaylı iştirakçılar olan komandalara bölünür. Hər bir komanda qarşısında şəkildə verilən oyun sahəsi yaradılır. Birinci iştirakçılar məsafəni qət etdikdən sonra ikinciye toxunur və sıranın sonuna keçir. Növbəti iştirakçılar oyunu davam etdirirlər. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib hesab olunur.

Kiçik summativ qiymətləndirmə 5 (Çeviklik tədris vahidindən sonra)

Dərs № 54

Qiymətləndirmə standartları (Q.S.) 3.1.1., 1., 2., 4.

Cədvəl 17

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə					
Q.S. 3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirərəkən çeviklik nümayiş etdirir.					
Kontin-gent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S. 1 "2"	Q.S. 2 "3"	Q.S. 3 "4"	Q.S. 4 "5"
Oğlanlar Qızlar	Topun səbətə atılması (5 cəhd) (Basketbol)	1	2	3	5-4
	Topun qapıya vurulması (5 cəhd) (Futbol, həndbol)	1	2	3	5-4
	Topun oyuna daxil edilməsi (3m.-dən 5 cəhd)	1	2	3	5-4
1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir.	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir.	Çeviklik hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir.	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir.
2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Çeviklik hərəkətlərini qeyri-dəqiq icra edir.	Çeviklik hərəkətlərini qüsurlu icra edir.	Çeviklik hərəkətlərinin icrasında kiçik qeyri -dəqiq- liyə yol verir.	Çeviklik hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.
4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir.	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır.	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir.

DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Dözümlülük – müxtəlif intensivlikli yükü davamlı icra etmək qabiliyyəti kimi dəyərləndirilir. Adətən dözümlülük qabiliyyətinin iki təzahür forması vardır: ümumi dözümlülük və xüsusi dözümlülük.

Ümumi dözümlülük nisbətən aşağı intensivlikli fiziki yükün davamlı olaraq icrası qabiliyyəti kimi başa düşülür. **Xüsusi dözümlülük** isə ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərə aid olan hərəkətlərin optimal intensivlikdə icrası bacarığıdır.

Ümumtəhsil məktəblərinin şagirdlərində dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinin əsas vəzifələri aşağıdakılardır:

- şagird orqanizminin funksional imkanlarını genişləndirməklə onları daha böyük həcmdə və intensivlikdə olan fiziki yükün icrasına hazırlamaq;
- tənəffüs və qan-damar sisteminin imkanlarını genişləndirmək üçün yerinə yetiriləcək fiziki yükün məzmununu (həcm və intensivlik) və formasını (oyunların müxtəlifliyi) müəyyənləşdirmək;
- dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə ediləcək resursların (hərəkətlərin) icrası metodlarının müəyyənləşdirilməsi.

Dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi hərəkətin və ya hərəkət komplekslərinin icrasının aşağıdakı tələblər daxilində yerinə yetirilməsi zamanı mümkündür:

1. Hərəkətin davamlı icrasının təmin edilməsi.
2. Təkrar icra olunacaq hərəkət, oyun, hərəkət komplekslərinin orqanizmin müəyyən yorğunluq fonunda verilməsi.

V sinifdə dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı üçün:

- növbələşdirilmiş yerləş və qaçışlar;
- təbii və süni maneələri olan sahələrdə kross qaçışları;
- mütəhərrik və idman oyunları;
- uzun müddətli rəvan qaçışlar;
- qaçış məsafələri 100 m, 200 m, 400 m olan kombinəlanmış estafetlər.
- orta və uzaq məsafəyə qaçışlar (600 m, 800 m, 1000 m);
- üzgüçülük və s. kimi vasitələrdən istifadə oluna bilər. Dözümlülük istiqamətli dərslərdə yeknəsəqliyi aradan qaldırmaq üçün bütün hərəkətlər və oyunlar şagirdlərin komandalı fəaliyyəti şəklində təşkil olunmalıdır.

Standartlar: (planlaşdırma cədvəlinə bax)

- Resurslar:**
- rəvan tempdə uzun müddətli yerinə yetirilən qaçışlar;
 - azsaylı iştirakçıları olan komandaların standart meydançada idman oyunları;
 - nisbətən uzun qaçış məsafələri (stadionun bir tərəfi, zalda bir dairə) olan estafetlər, təkrar qaçış elementi olan oyunlar, kombinəlanmış oyunlar;
 - orta və uzaq məsafələrə qaçışlar;
 - kross qaçışları.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Ritmik, asta qaçış
120 m.



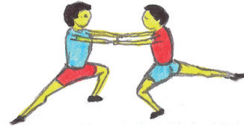
Dabanları sağrı əzələsinə
çatdırmaqla qaçış.



Bitişdirici addımlarla
qaçış.



Hücum addımında yayvari hərəkətlər.

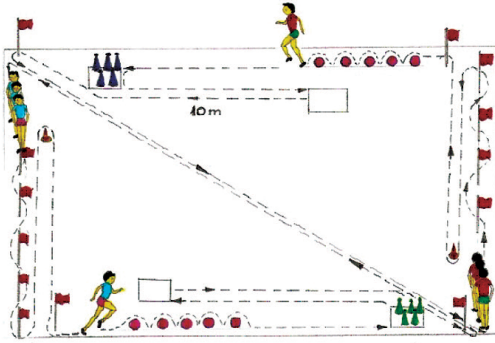


Ayaqlar aralı duruşdan yoldaşının əlindən tutaraq yanlara yayvari oturuşlar.

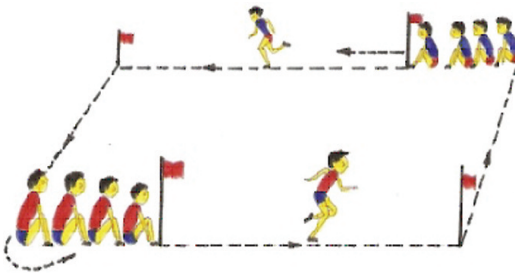


Dizləri yuxarıya qaldırmaqla qaçış.

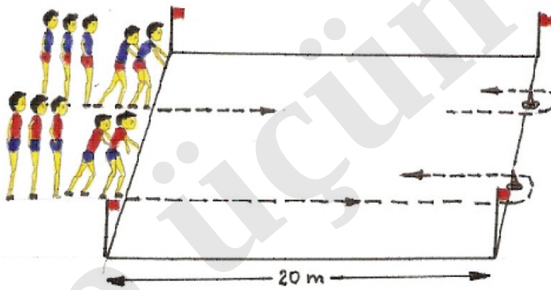
Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabər sayılı, hazırlıq səviyyəsi təxminən eyni olan iki komandalar bölünür. Meydançada 30x15 m ölçülü sahə bayraqlar vasitəsi ilə nişanlanır. Bu sahənin ortasından diaqonal çəkilərək meydança ölçüləri eyni olan iki sahəyə bölünür. Komandalar diaqonalların əks tərəflərində yerləşirlər. Hər bir komandanın qarşısında 5 bayraq, top və gürz qrafikdə göstərilmiş şəkildə yerləşdirilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar bayraqların arası ilə qaçaraq sonuncu bayraqdan dönüb piramidaya qayıdırlar, yenidən dönərək küncdəki bayrağın yanından keçib topların üstündən hoppanır, gürzləri əks tərəfə daşıyır, diaqonanın sonunda qoyulmuş bayraq ətrafından dönərək öz komandasına tərəf qaçırlar. Əlini öndə dayanmış komanda yoldaşına toxundurub sıranın arxasında dururlar.

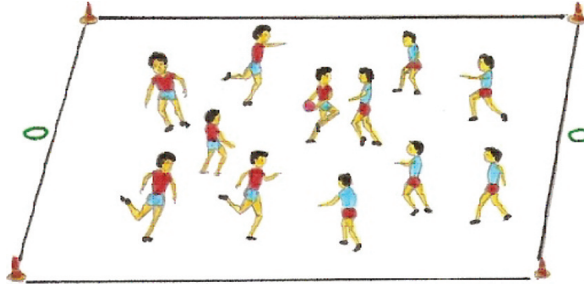


Oyun üçün ayrılmış dördbucaqlı sahə bayraqçılarla nişanlanır. Bayraqçılar arasında məsafəni müəllim təyin edir. Rəqib komandalar məsafənin diaqonal boyu əks bucaqlarında sırada əyləşirlər. Start signalı ilə hər komandanın idmançısı məsafəni perimetr boyu öz komandasına doğru qaçır. Rəqib komandanın yanından keçir və öz komanda yoldaşlarının arxasında oturur. Məsafəni daha tez başa vuran komanda qalib gəlir.



Meydançada 30x20 m ölçülü sahə bayraqlarla nişanlanır. Start və dönmə xətləri çəkilir. Hər bir komanda üçün dönmə xəttində bir piramida qoyulur. Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq dönmə xəttindəki piramida ətrafından dönüb öz komandasına tərəf qaçır, startda

duran yoldaşı əllərini onun çiyinə qoyaraq məsafəni qət edib geriye qayıtdıqda üsuncü və s. iştirakçılar onlara qoşulur. Beləliklə, sonuncu mərhələni bütün komanda birlikdə qət edir.



Sınıfdə şagirdlərin sayından və hazırlıq dərəcəsinə asılı olaraq ölçüləri müəyyənləşdirilən meydançanın hüdudları bayraqcıq və ya piramidalarla nişanlanır. Üz xətlərdə topla vurmaq üçün hər hansı əşya qoyulur və ya diametri 1 m olan daire çəkilir. Şagirdlər iki komandaya bölünür. Onlar rəqib komandanın sahəsində yerləşən əşyanı topla vurmali və ya topu dairenin içərisinə qoymalıdırlar. Topla əşyaya toxunan (dairenin içine qoyan) komanda bir xal qazanır. Daha çox xal toplayan komanda qalib sayılır.

Kiçik summativ qiymətləndirmə 6 (Düzümlülük tədris vahidindən sonra)

Dərs № 54

Qiymətləndirmə standartları (Q.S.) 3.1.6., 1., 2., 4.

Cədvəl 18

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə					
Q.S. 3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı düzümlülük nümayiş etdirir.					
Kontin-gent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S. 1 "2"	Q.S. 2 "3"	Q.S. 3 "4"	Q.S. 4 "5"
Oğlanlar	1000 m. kross qaçışı (dəq. san.)	6.50 >	6.40	6.20	6.00 <
Qızlar	1000 m. kross qaçışı (dəq. san.)	7.20 >	7.10	6.50	6.30 <
1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Düzümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat	Düzümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat	Düzümlülük hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat	Düzümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir.
2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Düzümlülük hərəkətlərini qeyri-dəqiq icra edir.	Düzümlülük hərəkətlərini qüsurlu icra edir.	Düzümlülüyün icrasında kiçik qeyri dəqiq- liyə yol verir.	Düzümlülük hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.
4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə					
Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir.	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır.	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsəət nümayiş etdirir.

Səhər gimnastika kompleksləri

1-ci kompleks



Ç.v.-Ə.D.
1s.-Sol ayağı arxaya, pəncə üzərinə aparmaqla əllər baş arxasında;
2s.-Ç.v.
3-4s.-Hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək.



Ç.v.-Ayaqlar geniş aralı duruş, əllər beldə;
1s.- Əllər baş arxasında olmaqla sola əylmək;
2s.-Ç.v.
3-4s.-Hərəkəti sağ tərəfə təkrar etmək.



Ç.v.-Ə.D.
1s.- Dayaqli oturuş;
2s.-Qollar yanlarda olmaqla duruş;
3-4s.-Dayaqli oturuş;
4s.-Ə.D.



Ç.v.-Oturaraq arxada dayaq;
1s.- Sol ayağı bükərək əllərlə dizə sinəyə çatdırmaq;
2s.-Ç.v.
3-4s.-Hərəkəti sağ ayaqla təkrar etmək.



Ç.v.-Ayaqlar aralı oturuş, arxada dayaq;
1-3s.- Əyilərək əlləri pəncələrə çatdırmaq;
4s.-Ç.v.



Ç.v.-Ayaqlar aralı duruş, əllər beldə;
1s.- Sola dönməklə sol qol yana;
2s.-Ç.v.
3-4s.-Hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək.



Ç . v . -
Oturaraq arxada dayaq;



Ç.v.-Ə.D.
1s.-Hoppanaraq ayaqlar aralı duruş, əllər çiyinlərdə;
2s.-Ç.V.

2-ci kompleks



Ç.v.-Ə.D.
1s.-Sol ayağı arxaya, pəncə üzərinə aparmaqla əllər baş arxasında;
2s.-Qollar yuxarı;
3s.-Əllər baş arxasında;
4s.-Ç.V.;
5-8s.-Hərəkəti sağ ayaqla təkrar etmək.



Ç.v.-Ayaqlar geniş aralı duruş, əllər beldə;
1s.- Sola əylərək qollar yuxarıda el çalmaq;
2s.-Ç.v.
3-4s.-Hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək.



Ç.v.- Dayaqli oturuş;
1s.- Qollar yanlarda;
2s.-Ç.v.



Ç.v.-Oturuş, arxada dayaq;
1s.- Qruplaşmaq;
2s.-Ç.v.



Ç.v.-Ayaqlar aralı oturuş, arxada dayaq;
1s.- Bədəni açmaqla sağ qıçı dizdən bükməklə uza-naraq arxada dayaq;
2s.-Ç.v.
3-4s.-Hərəkəti sol ayaqla təkrar etmək.



Ç.v.-Ayaqlar aralı oturuş, arxada dayaq;
1s.- Əyilərək sağ əllə sol pəncəyə

toxunmaq;
2s.-Ç.v.
3-4s.-Hərəkəti sol əllə təkrar etmək.



Ç.v.-Ayaqlar aralı duruş, əllər beldə;
1s.- Sola dönməklə qol-lar yanlara;
2s.-Ç.v.
3-4s.-Hərəkəti sağ tərəfə təkrar etmək.



Ç.v. - Ə.D
Yerində qaçış.

Kiçik topla 1-ci ÜH kompleksi



Ç.v.-Ə.D., top sol əldə, aşağıda;
1s.-top arxada aşağıda, əllər birgə;
2s.-qollar yanlarda, top sol əldə;
3s.-top beldə aşağıda, əllər birgə;
4s.-top sağ əldə, aşağıda;
5-8s.-hərəkət əks tərəfə icra olunur.



Ç.v.-Ayaqlar aralı duruş, top sinə qarşısında;
1s.- Gövdəni sağa döndərməklə top sağa;
2s.-Ç.v.
3-4s.-Hərəkəti topla sol tərəfə icra etmək.



Ç.v.-Ə.D., qollar yanlarda, top sol əldə;
1s.- Sol ayaqla hücum addımı, top irəlində;
2s.-Ç.v.
3-4s.-Hərəkəti sağ ayaqla icra etmək.



Ç.v.-Dabanlarda oturuş, top top döşəmədə, sağ əldə;
1s.-Dizlərdə duruş, qollar yanlarda, top sağ əldə;
2s.-Arxaya əyilmək, top yuxarıda;
3s.-qollar yanlarda, top sol əldə;
4s.-top sol əldə, döşəmədə.



Ç.v.-Döşəmədə oturuş, qollar yanlarda, top sağ əldə;
1s.-Sağ qıçı qaldırmaqla topu sol ələ ötürmək;
2s.-Ç.V.;
3-4s.-Hərəkəti sol ayaqla təkrar etmək.



Ç.v.-Oturuşda arxada dayaq, top arxada, döşəmədə ;
1s.-Gövdəni sola döndərməklə, topa toxunmaq;
2s.-Ç.V.;
3-4s.-Hərəkəti sağa dönməklə təkrar etmək.

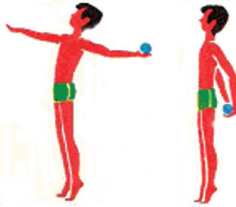


Ç.v.-Ayaqlar birgə duruş, top əldə, aşağıda;
1s.-Sağ ayağı arxaya aparmaq, top yuxarıda;
2s.-Ç.V.;
3-4s.-Hərəkəti sol ayaqla təkrar etmək.



Ç.v. - Ə.D
1-32s.-Yerində qaçış, yerişə keçid.

Kiçik topla 2-ci ÜH kompleksi



Ç.v.-Ə.D., qollar yanlarda, top sol əldə;
1s.- Pəncələr üzərinə qalxmaq, top iaxada, aşağıda;
2s.-Qollar yanlarda, top sağ əldə.



Ç.v.-Ayaqlar aralı duruş, top sol əldə, aşağıda;
1s.- Qollar yanlarda, top sol əldə;
2s.-Gövdə sağa, top irəlində;
3s.-Qollar yanlarda, top sol əldə;
4s.-Top sağ əldə, aşağıda.



Ç.V.-Ə.D., top irəlində, əldə;
1s.- Sağla hücum addımı, qollar yanlarda, top sol əldə;
2s.-Beli açmaq, top arxada;
3s.-Qollar yanlarda, top sağ əldə;
4s.-Ç.V.



Ç.V.-Sağ dizdə duruş, qollar yanlarda, top sağ əldə;
1s.- Gövdəni sola əymək, top yuxarıda;
2s.-Ç.V.;
3-4s.-Hərəkəti sol ələ təkrar etmək.



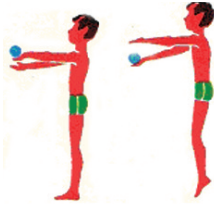
Ç.V.-Oturuş, topu əllərlə dizdən bükül-
müş ayaqların altında tutmaq;
1s.- Ayaqları düzəltmək;
2s.-Ç.V.



Ç.v.-Sağla çarpaz oturuş, top arkada, döşəmədə;
1s.-Geriye dönməklə, bir diz üzərində dayaqda topu
sağ ələ döşəməyə sıxmaq;
2s.-Ç.V.;
3-4s.-Hərəkəti sağ tərəfə, geriye dönməklə icra
etmək.



Ç.v.-Ə.D., top əldə, aşağıda;
1s.- Sağ ayaq arxaya, top yuxarıda;
2s.-Sol ayaqda yarımoturuş;
3s.-Ayağı düzəltmək;
4s.-Ç.V.

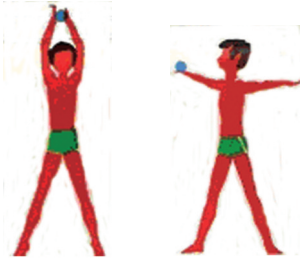


Ç.v.-Ə.D., qollar irəlində, top sol əldə;
1s-32.-Topu bir əldən digərinə ötür-
məklə yerində hoppanmaq.

Kiçik topa 3-cü ÜİH kompleksi



Ç.v.-Ə.D., top sağ əldə, aşağıda;
1s.- Qollar yanlardan yuxarıya, top
yuxarıda;
2s.-Top sol əldə, aşağıda



Ç.v.-Ayaqlar aralı duruş, qollar yuxarıda top əldə;
1s.- Gövdəni sağa döndərmək, qollar yanlarda, top sağ əldə;
2s.-Ç.V.;
3-4s.-Hərəkəti gövdəni sola döndərməklə təkrar etmək.



Ç.v.-Hücum addımı vəziyyəti, top əldə, irəliddə;
1s.- İrəli əyilərək topu arxaya aparmaq;
2s.-Ç.V.



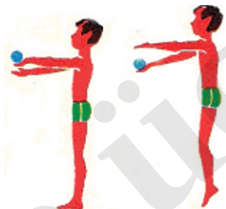
Ç.v.-Ayaqlar aralı oturuş, arxada dayaq, top arxada döşəmədə;
1s.- Gövdəni sola döndərməklə sağ əli topa toxundurmaq;
2s.-Ç.V.;
3-4s.-Hərəkət sol tərəfə təkrar etmək.



Ç.V.-Ə.D., top əldə aşağıda;
1s.- Sol ayaq arxada, top yuxarıda;
2s.-Oturuş, top irəliddə;
3s.-Sol ayaq arxada olmaqla duruş, top yuxarıda;
4s.-Ç.V.
5-8s.-Hərəkət sağ tərəfə təkrar etmək.



Ç.V.-Ə.D.,qollar yanlarda, top sağ əldə ;
1s.- Sağ ayağı dizdən bükməklə, topu sol ələ ötürmək;
2s.-Ç.V.



Ç.V.-Ə.D., top sol əldə, qollar irəliddə;
1-32s.- Topu bir əldən digərinə ötürməklə yerində hoppanmaq.

İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı:

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum). "Kurikulum" jurnalı, 2008, № 1.
2. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumları) təsdiqi haqqında Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirinin əmri, 963 №-li, 2 iyun, 2011-ci il.
3. "Təhsil haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu. "Kurikulum" jurnalı, 2009, № 4.
4. Fiziki Təbiyə (müəllimlər üçün vəsait) 4-cü sinif, F.A.Hüseynov, S.Bağırov, "XXI" YNE - 2011
5. "Bədən Təbiyəsi müəllimlərinin və məşqçilərin pedaqoji ustalığının təkmilləşdirilməsi yolları" A.Əsgərov. Avtoreferat , Bakı - 2007
6. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13. 01. 2009
7. "Теория и Методика Физической культуры". Л.П. Матвеев, "Физкультура и Спорт". Москва - 1991.
8. Комплексная программа Физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. "Просвещение", Москва - 2010.
9. Физическая культура 5-6-7 классы. В.И.Лях. "Просвещение", Москва - 2010.
10. Физическая культура в школе. "Феникс"- 2009

Firat Hüseynov, Soltan Bağırov, İlqar Əliyev, Fərhad Hüseynov

Fiziki tərbiyə

5

Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün
“Fiziki tərbiyə” fənni üzrə
müəllim üçün metodik vəsait

Redaktor: T. Əliyeva
Rəssam: N. Əliyeva
T. Zeynalov
Dizayner: S. Yüzbaşov
Korrektor: E. Tofiqqızı

Format 57x82¹/₈.
Ofset kağızı. Ofset çapı. Fiziki çap vərəqi 5.
Tirajı 7800.

Çaşıoğlu mətbəəsində çap edilmişdir
Bakı şəh., M.Müşfiq küç., 2A, Tel: 502-46-91