

FİZİKİ TƏRBİYƏ

DƏRSLİK



LAYIHƏ



HEYDƏR ƏLİYEV
AZƏRBAYCAN XALQININ ÜMUMMİLLİ LİDERİ

LEYLA

LAYIHƏ

ELÇİN QULİYEV
KÖNÜL ƏLİYEVƏ
CABBAR YOLÇİYEV

Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün

FİZİKİ TƏRBİYƏ

fənni üzrə

DƏRSLİK

© “Şərq-Qərb” Açıq Səhmdar Cəmiyyəti

Bu nəşrlə bağlı irad və təkliflərinizi
info@eastwest.az və **derslik@edu.gov.az**
elektron ünvanlarına göndərməyiniz xahiş olunur.
Əməkdaşlığınız üçün əvvəlcədən təşəkkür edirik!

LAYIHƏ

MÜNDƏRİCAT



DOSTA MÜRACİƏT

Bədən tərbiyəsi və idmanın tarixindən.....	7
Sağlam həyat tərz.....	8
Gigiyena.....	9
Özünü tanıyın.....	10
Fiziki və funksional inkişaf göstəriciləri.....	11
Səhər gimnastikası.....	12
Sıra hərəkətləri.....	19



SÜRƏT QABİLİYYƏTİ

Sürət hərəkəti qabiliyyəti.....	23
Atletika.....	25
Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi.....	26
Mütəhərrik oyunlar.....	27
Qısa məsafələrə qaçışın texnikası.....	28
Qaçış zamanı tənəffüsə nəzarət.....	32
Azərbaycan xalq oyunları.....	35
Tək hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.....	37
Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi.....	38
Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.....	40
OLİMPİYA OYUNLARININ TARİXİNDƏN	
(VIII Yay Olimpiya oyunları).....	46



SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ

Sürət-güc hərəkəti qabiliyyəti.....	50
Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.....	52
Aşağı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.....	57
Sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.....	63
OLİMPİYA OYUNLARININ TARİXİNDƏN	
(IX Yay Olimpiya oyunları).....	66
TOPLUMUN PARILTISI – “FLEŞMOB” – I	69



BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ

Bədənənin əyilmə qabiliyyəti.....	72
Gimnastika.....	73
BƏQ-in dinamik hərəkətlərlə inkişafı.....	74
BƏQ-in fəal və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişafı.....	78
BƏQ-in təkmilləşdirilməsi.....	84
OLİMPİYA OYUNLARININ TARİXİNDƏN	
(X Yay Olimpiya oyunları).....	88



4

QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ

Qüvvə qabiliyyəti	92
Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	93
Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	97
Bədənə ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	99
Qüvvə hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	101
OLİMPIYA OYUNLARININ TARİXİNDƏN	
(XI Yay Olimpiya oyunları)	106
TOPLUMUN PARILTISI – “FLEŞMOB” – I	109



5

ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ

Çeviklik qabiliyyəti	112
Koordinasiyanın və müvazinətin inkişaf etdirilməsi	113
Basketbol	116
Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi (<i>Basketbol elementləri ilə</i>)	123
Futbol	127
Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi (<i>Futbol elementləri ilə</i>)	131
OLİMPIYA OYUNLARININ TARİXİNDƏN	
(XII Yay Olimpiya oyunları)	136



6

DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ

Dözümlülük qabiliyyəti	140
Ümumi dözümlülük	144
Xüsusi dözümlülük	147
Dözümlülük hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	147
OLİMPIYA OYUNLARININ TARİXİNDƏN	
(XIII Yay Olimpiya oyunları)	150
TOPLUMUN PARILTISI – “FLEŞMOB” – III	157

ŞƏRTİ İŞARƏLƏR



Təhlükəsizlik
qaydaları



Özünü yoxlayın



Dostlarınızla edin



Suallar



Sərbəst iş



Fiziki
tərbiyə

ƏZİZ DOST

son görünmə 07:45



Elçin Quliyev

Dərslərdə fiziki hərəkətlərdən ibarət məşğələlərin keçirilməsi, asudə vaxtlarda özünüinkışaf və özünənəzarətin düzgün yolları əksini tapmışdır.

7:43

Könül Əliyeva

Dərslərin daha da oxunaqlı olması üçün müasir texnologiyalar nəzərə alınmışdır.

7:43

Cabbar Yolçiyev

İstədik ki, dərslərdə yazılan bütün məlumatlardan faydalanasınız.

7:44

Elçin Quliyev

Burada dövlətimiz tərəfindən fiziki tərbiyə dərslərinə qoyulan tələblər nəzərə alınmışdır.

7:44

Könül Əliyeva

İlk dəfə olaraq milli rəqs elementlərindən istifadə etməklə siz yoldaşlarınızla birgə "Fləşmob"da iştirak etmək, toplumun bir hissəsi olmaq imkanı verilmişdir.

7:45

Cabbar Yolçiyev

Dərslərdə həmçinin olimpiya hərəkəti, Azərbaycanın və dünyanın tanınmış idmançıları haqqında maraqlı tarixi hadisələr öz əksini tapmışdır.

7:45

Elçin Quliyev

Hər bir hərəkəti qabiliyyət üzrə normativ nəticələrin yüksək olması üçün "sərbəst iş" və "dostlarınızla edin" formalı tapşırıqlar təqdim olunmuşdur.

7:45

Könül Əliyeva

İstədik ki, dərslərdə verilmiş məlumatlardan faydalanmaqla düzgün fiziki inkişafa nail olasınız.

7:45

Cabbar Yolçiyev

Necə deyirlər: "Sağlam bədəndə sağlam ruh olar!"

7:45

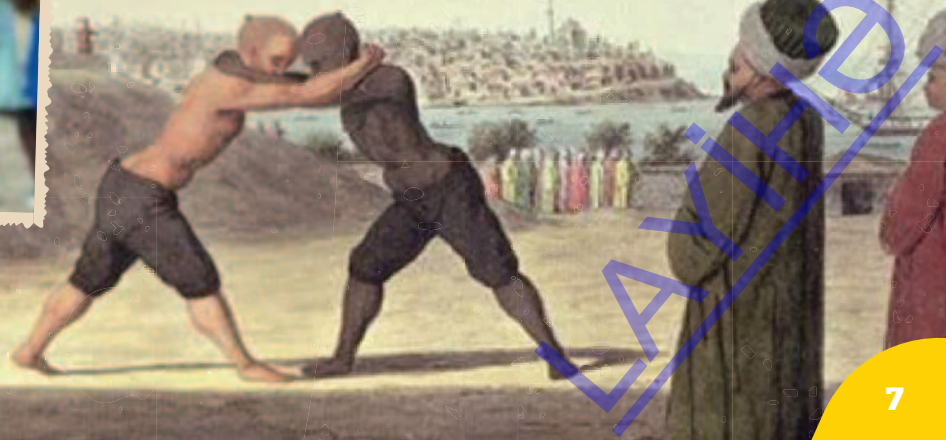


Mesajı yaz



BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANIN TARİXİNDƏN

Bədən tərbiyəsinin ilkin əlamətləri insan cəmiyyətinin ilk yaranış dövrünə təsadüf edir. Fiziki tərbiyənin elementləri ictimai icma quruluşunda yaranmışdır. İnsanlar özlərinə qida əldə etmiş, heyvan ovlamış, yaşayış məskəni salmış və təbii olaraq bu fəaliyyət zamanı onların fiziki qabiliyyətləri: qüvvə, dözümlülük, cəldlik və s. təkmilləşmişdir. Fiziki proses zamanı insanlar diqqət yetirirdilər ki, tayfanın üzvlərindən fəal hərəkət göstərənlər bu və ya digər hərəkətləri dəfələrlə təkrar edən, fiziki müqavimət göstərənlər daha güclü, dözümlü və cəld olurlar. Qida əldə etmək üçün insanlara əvvəlcədən hazırlaşmaqla bilik, bacarıq, düşüncə, diqqət əldə etmək lazım idi. Bu, insanların şüurlu şəkildə məşq etməsinə və onu dərk etməsinə gətirib çıxardı. Məşqetmənin effektivliyini anlayandan sonra insan əmək fəaliyyətində bir iş görməzdən əvvəl həmin hərəkətləri təqliq edirdilər. Məsələn; qaya üzərində çəkilmiş heyvan rəsminə zərbələr endirir və ya daş, mizraq, çomaq və s. atırdılar. Rəsmləri nişangah kimi istifadə edirdilər. Bu zaman onlarda fiziki və iradi keyfiyyətlər, dəqiqlik və sərrastlıq təkmilləşirdi. Təkamülün gedışı inkişafında müəyyən olundu ki, insanların fiziki hazırlığının daha effektiv olması üçün onları uşaq yaşlarından həyata və əməyə hazırlamaq lazımdır.



SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ



Sağlam olmaq üçün tövsiyələr:



İdmanla məşğul olun. Gündə 1 kilometr piyada gəzmək və ya həftədə 3 dəfə yüngül idmanla məşğul olmaq ürək-damar xəstəliklərinin qarşısını alır.



Meyvə-tərəvəzi süfrənizdən əskik etməyin. Meyvə-tərəvəz, xüsusilə də pomidor, qırmızı üzüm yeyənlərdə infarkt, xərçəng və şəkər ehtimalı daha az olur.



Fast-food yeməklərini unudun. Hamburger, kartof qızartması və s. kimi qidalar ürək-damar xəstəliklərinin 1/3-ə səbəb olur.



Rasional, vaxtlı-vaxtında qidalanma uşaqların səhhətini, həmahəng inkişafını təmin edən ən vacib və təsirli həm də ilkin şərtlərdən biridir. Qidalanma beynin, uşaq idrakının, mərkəzi sinir sisteminin funksional vəziyyətinə xeyli təsir göstərir. Düzgün qidalanma müxtəlif xəstəliklərə qarşı orqanizmin davamlılığını artırır.



Fiziki tərbiyə hormonik fiziki inkişafa təkan verir, dözümlülüyü tənzimləyir, baş-beyin tonusunu yüksəldir, insanda müsbət emosiyalar yaradır.



Sizin hər gününüz səhər 15-20 dəqiqəlik gimnastika ilə başlanmalıdır. Dərs və dərnlərdə məşğul olanda pəncərələr açıq olmaq şərtilə, uşaqlar 1-2 dəqiqə idman hərəkətlərini etməlidirlər. Tənəffüs vaxtlarında bunların davamı olaraq, uşaqların təmiz havada aktiv hərəkətlərinin təmini çox vacibdir.

GİGİYENA

Gündəlik həyatda diqqət yetirmədiyimiz gigiyenik səhvlər sonradan insan sağlamlığında müxtəlif problemlərə yol açır. Bu baxımdan şəxsi gigiyena qaydalarında ev təmizliyi ilə yanaşı, hər şey nəzərə alınmalıdır. Buna əməl olunarsa orqanizmə təsir edən bioloji, fiziki, kimyəvi təsirlər neytrallaşır, insan sağlamlığı qorunur.

Gigiyena insan sağlamlığının vacib aspektidir. Müasir elmi biliklərə əsaslanan, əziyyət ver məyərək gündəlik yerinə yetirilən gigiyena prosedurları insan sağlamlığı üçün çox xeyirlidir. Bu, insanda yüksək iş qabiliyyətini, aktivliyi saxlayır və orqanizmin normal inkişafına kömək edir. Uşaqlıqdan şəxsi gigiyena qaydalarına riayət olunması sağlamlığın şüurlu şəkildə qorunmasını verdişə çevirir. Ona görə də gigiyena vərdisləri oğlana da, qıza da uşaqlıqdan aşılanmalıdır.



Bədənin gigiyenası

Dəri bədəni yalnız çöldən örtmür, müxtəlif funksiyalar daşıyır. Ən başlıca funksiyası müdafiədir. Dəridə tər və piy vəziləri yerləşir. Tər vəziləri xaricə tər ifraz edir, piy yağlarını piy vəziləri hasil edir. Buna görə də dəridəki tüklər nəmliyini və elastikliyi saxlayır, dəri qurumur, qatlaşmır.

Dəri xəstəliklərinin qarşısını almaq, sağlam görkəm saxlamaq üçün dəriyə düzgün qulluq etmək lazımdır. Dərinin açıq hissəsini hər gün, örtülü hissəsini həftədə bir dəfədən az olmamaq şərtlə sabunla, çox tərlədikdə və piy vəziləri daha aktiv olduqda isə tez-tez yumaq lazımdır. Səhərlər duş qəbulu vərdişi pis deyil, amma sabunsuz, sabun dərinə müdafiə edən maddələri yuyur və qurudur.

Saçların gigiyenası

Saç xarici görkəmin əsas komponenti hesab edilir. Saçlara diqqətlə qulluq edilməli, sistemli olaraq yuyulmalı, hər gün darandmalıdır. Diqqət etməlisiniz ki, istifadə etdiyiniz əşyalar yalnız özünüzə məxsus olsun.

Ağız boşluğu və dişlərin gigiyenası.

Dişlərin gündəlik hərtərəfli baxımı sağlam təbəssümün təminatçısıdır. Çünki insan danışdıqda, gülümsədikdə dişlər və damaq görünür. Xəstə dişlər insan orqanizminə də mənfi təsir göstərir. Buna görə də hər gün səhər və axşam dişlər fırça ilə təmizlənməlidir. Daha çox tərkibində flor, nanəcövvhəri olan diş macunlarından istifadə tövsiyə olunur.

Dırnaqların gigiyenası

Dırnaqlarınızın təmizliyinə xüsusi diqqət etməlisiniz. Onların altında mikroblar toplanır və orqanizmə düşə bilər. Bunun qarşısını almaq üçün dırnaqlar təmiz saxlanmalı və iki həftədən bir oval formada kəsilməlidir.



ÖZÜNÜZÜ TANIYIN



Boyun ölçülməsi. Əziz dost, siz kürəyinizi, başın arxa hissəsini və dabanları divara söykəyərək boyunuzu ölçə bilərsiniz. Bunun üçün sizə metrə lazım olacaq. Mütəmadi olaraq boyunuzu nəzarətdə saxlamaq (ayda 1 dəfə) tövsiyə olunur. Belə olduğu halda, siz boyunuzun artma sürətini müşahidə edə bilərsiniz.

Boyunuzu ölçən zaman bunu mütləq günün eyni vaxtında etmək məsləhət görülür. Çünki səhər axşama nisbətən boy 1-2 sm daha artıq ola bilər.



Çəkinin ölçülməsi. Çəkinin də daim (ayda 1 dəfə) nəzarətdə saxlanması vacib amillərdəndir. Çəkinin artması sizin həyat tərzinizlə (səhhətinizlə, qidalanmanızla və s.) birbaşa əlaqəlidir. Çəkiniz boyunuza müvafiq olmalıdır. Çəkinin normadan artıq olması ürək-damar və tənəffüs sisteminə mənfi təsir göstərir.

Çəkini daim normada saxlamaq üçün sistemli olaraq fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq və sağlam formada qidalanmaq lazımdır. Gün ərzində, ən azı, 30 dəqiqə müddətində açıq havada gəzinti, qaçmaq, velosiped sürmək kimi fəaliyyətləri günlük rejiminizə daxil etməyi tövsiyə edirik.

Yağlı və şəkərli qidaları qida rasionunuzda minimuma endirmək, lakin meyvə-tərəvəzə daha çox üstünlük vermək sağlamlığınız üçün çox əhəmiyyətlidir.



LAYKIP

FİZİKİ VƏ FUNKSIONAL İNKİŞAF GÖSTƏRİCİLƏRİ

Əziz dost, siz burada öz fiziki və funksional inkişaf göstəricilərinizi yoxlaya və onları daima nəzarətdə saxlaya biləcəksiniz.

Fiziki inkişaf dedikdə boy, çəki və boy-çəki indeksi nəzərdə tutulur. $X = m/h^2$

Burada **x** indeks, **m** çəki, **h** isə boyu bildirir. Məsələn:
 $32 : (1,45 \times 1,45) = 15,22$

Diqqət

Bunun üçün "idman gündəliyi" tərtib etməyinizi tövsiyə edirik. Çünki bu, dərs ilinin sonuna qədər fiziki inkişafınızı izləməyə imkan verəcək

Bədənin normal boy və çəki göstəriciləri

Yüksək

144,2–150,5 sm (10 yaş)

152,9–156,2 (11 yaş)

Orta

138,8–144,2 (10 yaş)

138,5–148,3 (11 yaş)

Aşağı

125,1–131,4 (10 yaş)

131,3–134,5 (11 yaş)



Çəki (kg)

Yaş	Aşağı	Orta	Yüksək
10	23,3–26,7	31,2–37,0	37,1–45,0
11	26,1–28,0	31,0–39,9	44,9–51,5

Yüksək

145,1–151,4 sm (10 yaş)

153,2–157,7 (11 yaş)

Orta

138,6–145,0 (10 yas)

140,2–148,8 (11 yaş)

Aşağı

125,9–132,2 (10 yaş)

131,9–136,2 (11 yaş)



Çəki (kg)

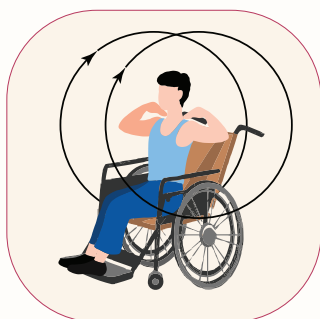
Yaş	Aşağı	Orta	Yüksek
10	23,4-27,0	31,9-32,0	38,2-46,9
11	25,0-27,8	30,7-38,9	44,6-55,2

SƏHƏR GİMNASTİKASI

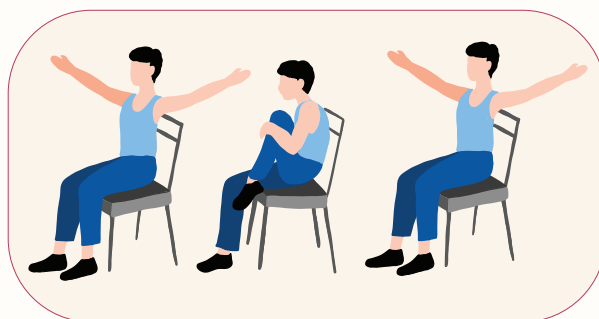
I kompleks



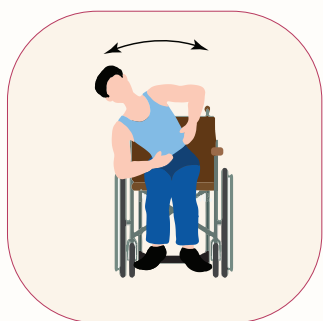
1



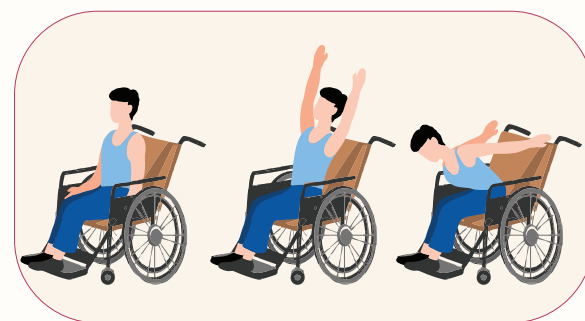
2



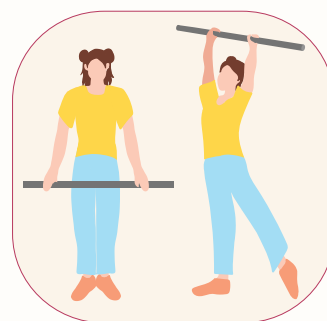
3



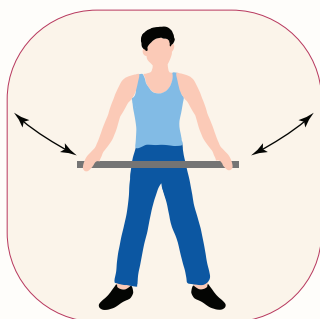
4



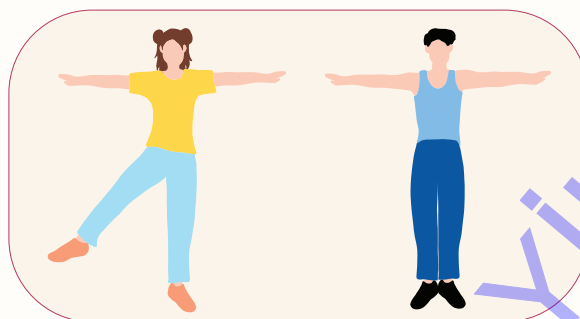
5



6

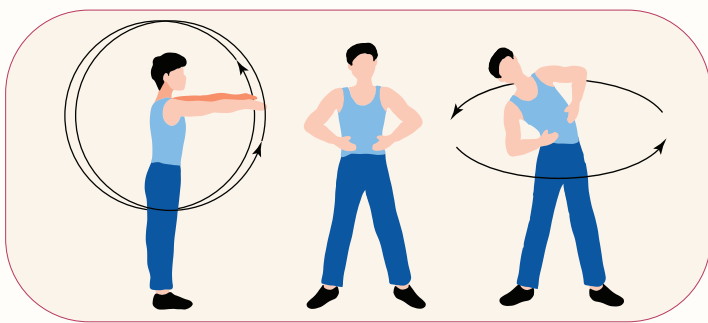


7

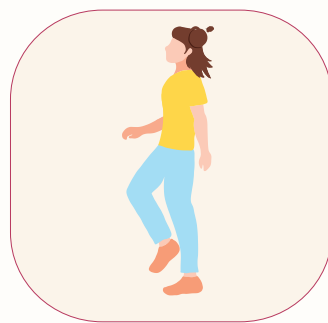


8

LAYIHƏ

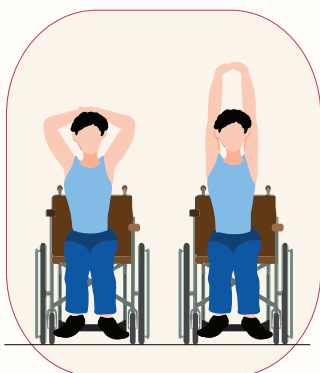


9

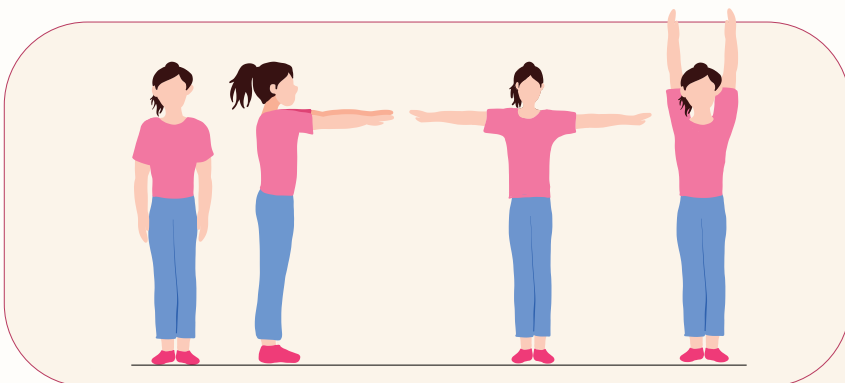


10

II kompleks



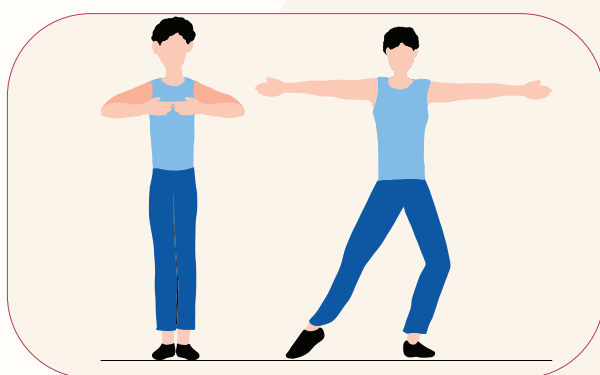
1



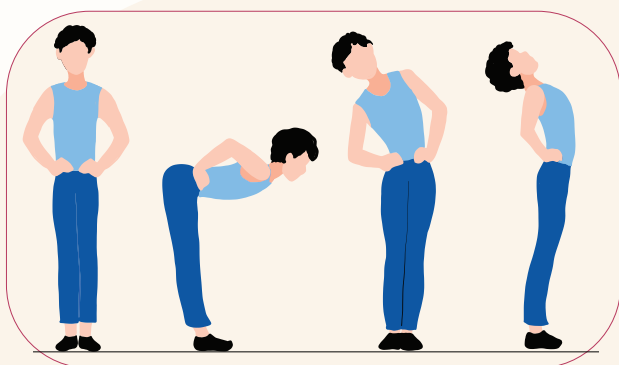
2



3



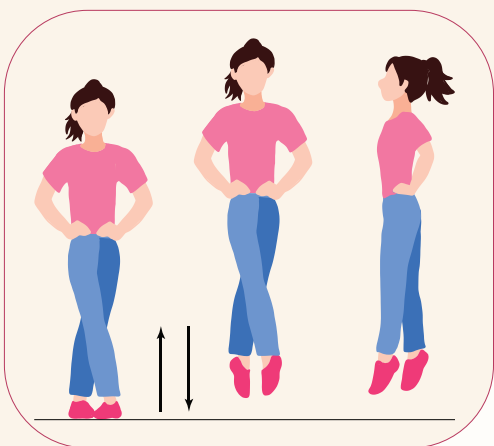
4



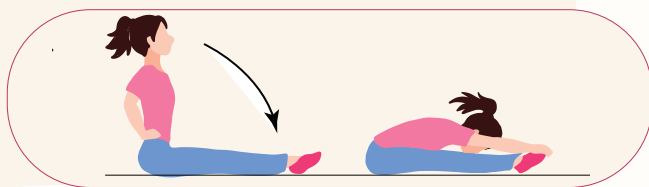
5



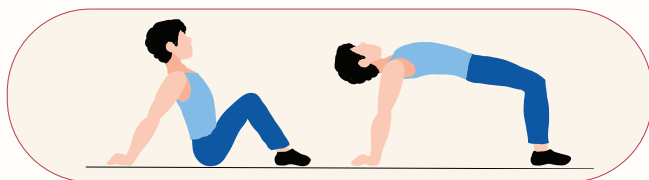
6



7



8

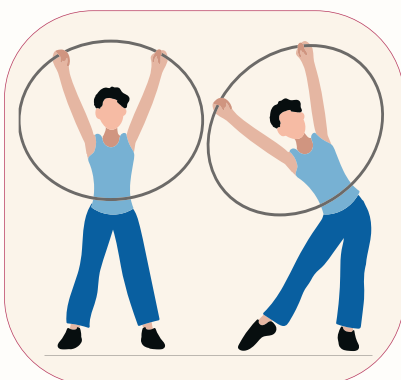


9

III kompleks



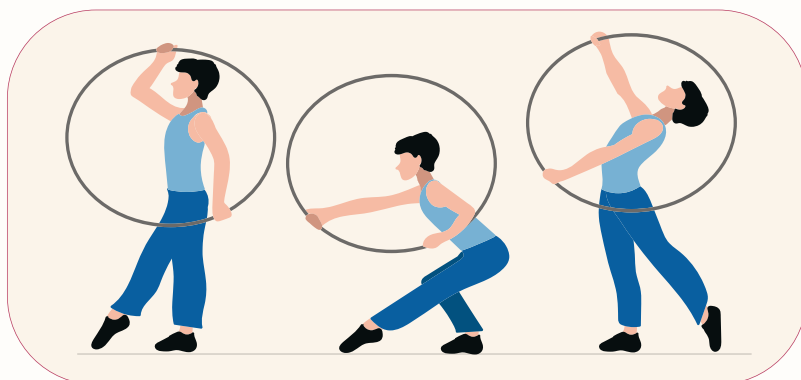
1



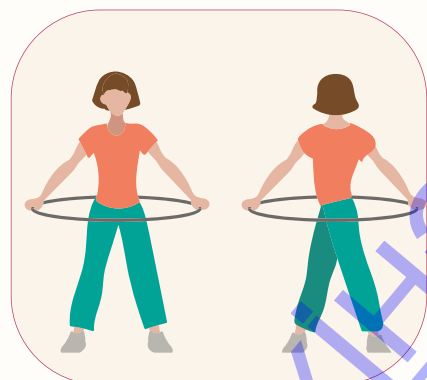
2



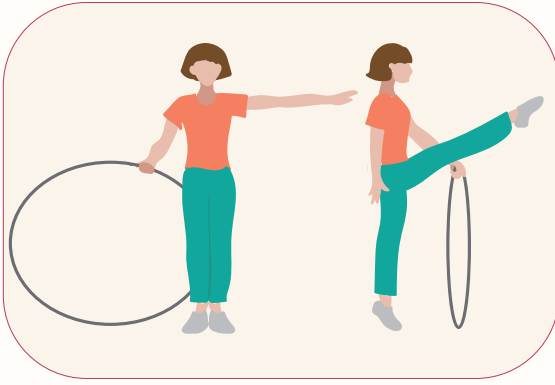
3



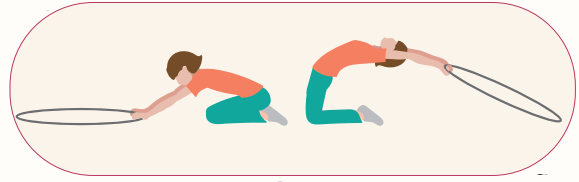
4



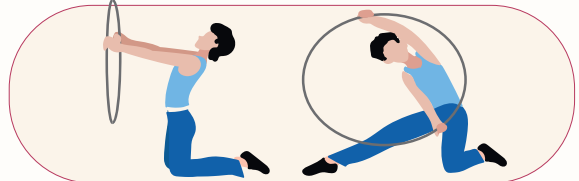
5



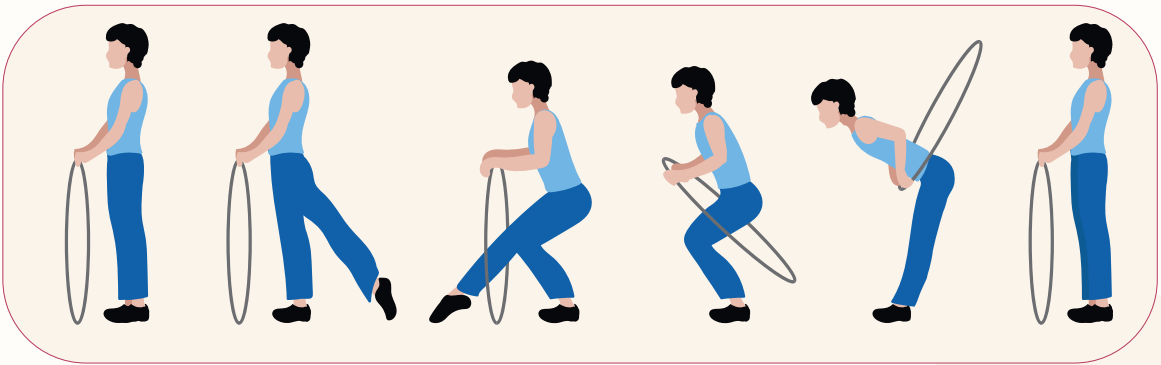
6



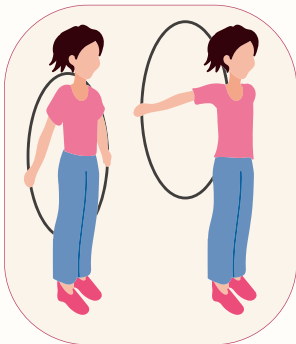
7



8



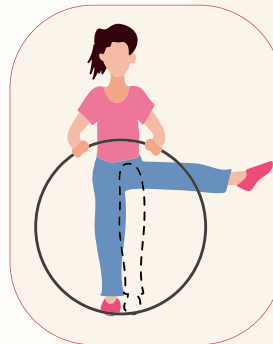
9



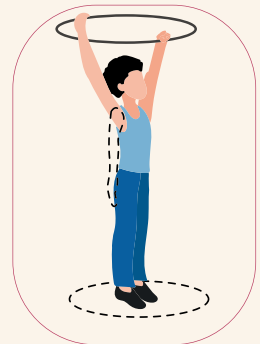
1



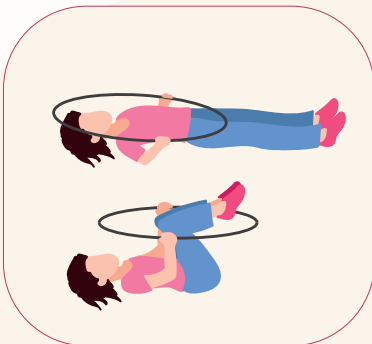
2



3



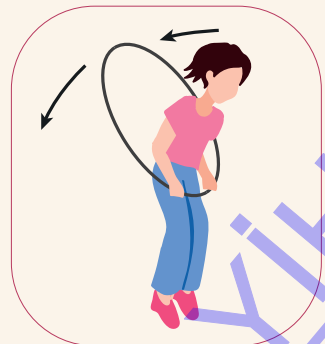
4



5



6



7



6-cı sinif şagirdlərinin təqribi gün rejimi I NÖVBƏ



1. Oyanmaq və yatağı yığışdırmaq



6. Təlim-tədris prosesi və məktəbdə ikinci səhər yeməyi



11. Dərslərə hazırlaşmaq



2. Su prosedurları (əl-üz yumaq, duş qəbul etmək)



7. Dərstdən qayıtmaq



12. Sərbəst (açıq havada) şəkildə fiziki hərəkətləri icra etmək (idmanla məşğul olmaq)



3. Səhər gigiyenik gimnastikası



8. Əl-üz yumaq və nahar etmək



13. Əl-üz yumaq və şam etmək



4. Səhər yeməyi



9. Nahar yeməyindən 15-20 dəq. sonra 60-90 dəq. yatmaq



14. Mütaliə etmək



5. Məktəbə getmək



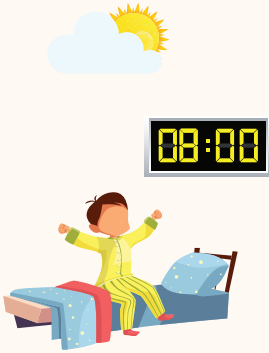
10. Yuxudan durandan sonra yüngül qəlyanaltı etmək



15. Yatmaq



6-cı sinif şagirdlərinin təqribi gün rejimi II NÖVBƏ



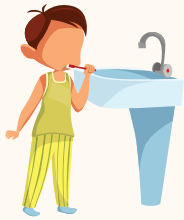
1. Oyanmaq və yatağı yığışdırmaq



6. Əl-üz yumaq və nahar etmək



11. Asudə vaxt



2. Su prosedurları (əl-üz yumaq, duş qəbul etmək)



7. Məktəbə getmək



12. Əl-üz yumaq və şam etmək



3. Səhər gigiyenik gimnastikası



8. Təlim-tədris prosesi



13. İdmanla məşğul olmaq



4. Səhər yeməyi



9. Məktəbdən qayıtmaq



14. Mütaliə etmək



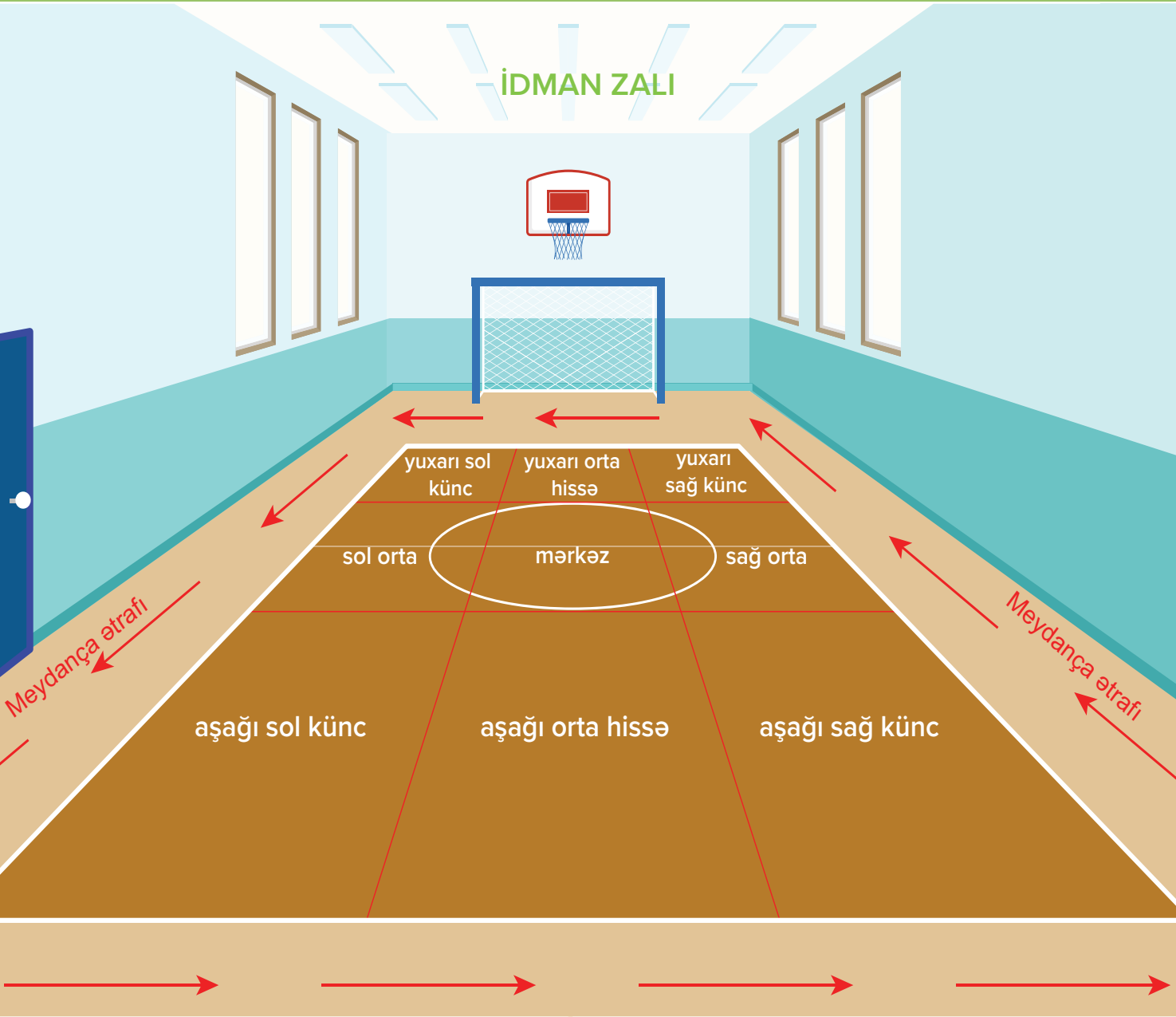
5. Dərslərə hazırlaşmaq



10. Yüngül qəyanaltı etmək



15. Yatmaq



Əziz dost, biz sizi fiziki tərbiyə fənninin keçirildiyi idman zalı ilə tanış etmək istərdik. Bu dərsdə idman geyimi və idman ayaqqabısından istifadə olunur. Küçədə geyindiğiniz ayaqqabı ilə zala daxil olmayın. Nəfəs alarkən müxtəlif mikroblar toz vasitəsilə bədəninizə keçə bilər.

İdman geyiminə verilən tələblər:

- Geyim təmiz olmalıdır. Sintetik parçadan hazırlanmış geyimlərdən istifadə edilməməlidir (bu sizin tərləməyinizin qarşısını alır, bədənə nəfəs almasına şərait yaradır);
- Geyim yüngül və rahat olmalıdır.

İdman ayaqqabısına verilən tələblər:

- İdman ayaqqabısı yumşaq parçadan, altlığı isə qalın, düz və elastik olmalı, sürüşkən olmamalıdır;
- Ayaqqabının ipi uzun olmamalıdır, bu, hərəkət zamanı sizə təhlükə törədə bilər (ayağınıza ilişə bilər);
- İdman ayaqqabıları təmiz olmalıdır. Fiziki tərbiyə dərsi üçün ayırdığınız idman ayaqqabısından yalnız dərslərin prosesində istifadə etməlisiniz.

İdman zalındakı təhlükəsizlik qaydalarına riayət etməyiniz mütləqdir. Zal idman oyunlarının qaydalarına uyğun işarələnmişdir. Meydança ətrafı hərəkət saat əqrəbinin əksi istiqamətində icra edilməlidir.

SIRA HƏRƏKƏTLƏRİ

DÜZÜLÜŞ şagirdlərin birgə hərəkəti fəaliyyət üçün yerləşdirilməsidir. Düzülüş iki cür olur: **cərgə** və **sıra**.



CƏRGƏ bir düz xətt üzrə çiyin-çiyinə durub birgə icra edilən fəaliyyətdir.

INTERVAL cərgədə düzülənlər arasındakı məsafədir. Bu məsafə 4 barmaq enində olmalıdır.

İSTİQAMƏTÇİ sırada irəlidəki şagirdədir.



SIRA bir düz xətt üzrə boyun ardınca durub birgə icra edilən fəaliyyətdir.

MƏSAFƏ sırada bir qol uzunluğunda saxlanılan aradır.



SONUNCU sıranın sonundakı şagirdədir.



ƏSAS DURUŞ fiziki tərbiyədə bu anlayış "sıra duruşu" mənasını verir. Şagirdin dabanları bir yerdə, pəncələr bir pəncə enində aralı, ayaqlar və çiyinlər düz, qollar sallanmış, barmaqlar yarım-bükülü vəziyyətdə baldırın orta xəttinə sıxılmış olmalı, baş düz saxlanılmalıdır. Baxışlar düz irəliyə istiqamətlənməlidir.

"DÜZLƏN!" komandası ilə şagirdlər pəncələrini bir xətt üzrə düzəldərək sırada əsas duruş vəziyyətini alır və başı sağa döndərərək özündən əvvəlki dördüncü yoldaşının sinəsini görür.



"FARAĞAT!" komandası ilə şagirdlər tez əsas duruş vəziyyətini alırlar.



"AZAD!" komandası ilə şagirdlər öz yerlərini dəyişmədən sağ və ya sol dizi azacıq bükərək sərbəst dayanırlar.

"OLMADI!" komandası ilə şagirdlər bundan əvvəlki komandaya qayıdırlar.
"DAĞIL!" komandası ilə şagirdlər cərgədən (*sıradan*) çıxıb sərbəst gəzirler.



CİNAH cərgənin sağ və sol qurtaracağıdır. Dönmələr zamanı cinahın adı dəyişmir.

FRONT düzülüşdə yerləşənlərin baxdığı istiqamətdir (tərəf).



AYAQLARIN VƏZİYYƏTİ. Dönmələr zamanı pəncələrin vəziyyəti

Dərstdə iştirak edən şagirdlərin sayını müəyyən etmək üçün "SIRA İLƏ SAY!" komandası verilir. Hər bir şagird başını sol tərəfə döndərərək özünün sıra sayını deyir və başını əvvəlki vəziyyətə qaytarır. Cərgənin sonunda sol cənabdakı sonuncu şagird bir addım irəliyə çıxır, öz sıra sayını qeyd edərək: "SAY QURTARDI!" – deyir.

Komandalara bölünmək üçün "BİR-İKİ, (bir-üç, bir-dörd və s.) SAY!" kimi komandalardan istifadə olunur.

Yerində dönmələr "SAĞA DÖN!", "SOLA DÖN!", "GERİYƏ DÖN!", "YARIM SAĞA (SOLA) DÖN!" komandaları ilə həyata keçirilir.





I BÖLMƏ

**Sürət
qabiliyyəti**

LAYIHƏ

SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ

Bilirsiniz ki, sürət insanın kompleks qabiliyyətidir və özündə bir sıra komponentləri birləşdirir: hərəkətin reaksiya tezliyi; hərəkətin icra tezliyi; maksimal qaçış sürəti.

Sürət hərəkəti fəaliyyətin mümkün qədər qısa vaxt ərzində yerinə yetirilməsidir.

Sürət qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün siz aşağıdakı fəaliyyət növlərindən istifadə edəcəksiniz:

qısa məsafəyə
qaçışlar;

müxtəlif çıxış
vəziyyətindən startlar

mütəhərrik oyunlar və
xalq oyunları

estafetlər sürətlənmələr



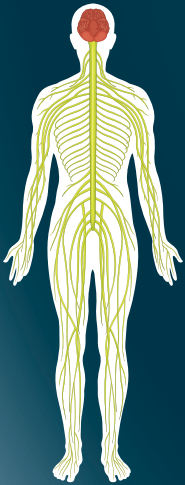
Sürət qabiliyyətini inkişaf etdirməklə bərabər, siz həm də aşağıdakıları təmin etmiş olursunuz:



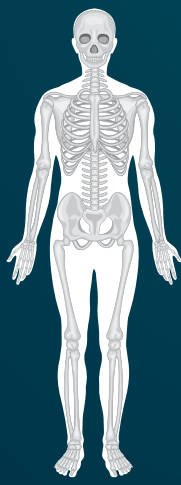
Bütün orqanların fəaliyyətinin düzgün inkişafı immunitetinizin yüksək olmasına zəmin yaradır.

Sağlamlığa və düzgün fiziki inkişafa nail olmaqla yanaşı, sürətli olmaq idmanın bir çox növlə rində sizə böyük üstünlüklər verir. Əlbəttə ki, atletikanın qaçış növlərində bu hərəkəti qabiliyyəti ən yüksək səviyyədə olan idmançılar mütləq qalib olurlar. Digər idman növlərinə nəzər salsaq, ilk baxışdan elə görünür ki, sürətli olmaq vacib deyil. Məsələn, deyə bilərsiniz ki, futbol, basketbol və digər idman oyunlarında qalib olmaq üçün, sadəcə, topu qapıya düzgün vurmaq, səbətə dəqiq atmaq lazımdır. Halbuki “qol” vəziyyətinə qədər əlverişli mövqe seçmək, rəqibdən qaçmaq, topa tez çatmaq üçün məhz sürətli olmağınız lazımdır.

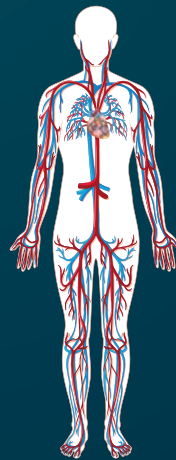
Sürətli olmaq hətta təbiət qoynunda istitahət zamanı da gündəlik ictimai həyatda da hər birimiz üçün vacibdir.



bir qrup əzələlər inkişaf edir,



sümükləşmə prosesinin davam etməsi ilə əlaqəli qamətiniz düzgün formalaşır,



qan və tənəfüs sistemləri orqanlarının fəaliyyətinin oksigenlə təminatı kifayət qədər artır;



mədə-bağırsaq yolunun fəaliyyətinin normaya uyğunluğunu təmin edilir.



Təbiətdə və ictimai həyatda sürətli olmaq sizə necə kömək ola bilər?



Özünüzyoxlayın.

30 metr məsafəyə qacış (san)

	kafi	yaxşı	əla
	6,8–6,2	6,00–8	5,3 və <

	kafi	yaxşı	əla
	7,0–6,4	6,3 –5,6	5,5 və <



Atletika

Atletika idmanın “kraliçası”dır. insan sağlamlığının qorunması və bərpasının ən səmərəli vasitələrindən biridir. At letika növləri ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə dərslərinin proqramında çox geniş yer tutur.

Atletikaya daxil olan hərəkətlər icra intensivliyi və məsafə müxtəlifliyi ilə fərqləndiyi üçün insan orqanizminə geniş təsir imkanlarına malikdir. Bu hərəkətlərin köməyi ilə sürət, qüvvə, əyilgənlik (elastiklik), çeviklik, dözümlülük kimi hərəkəti qabiliyyətlər inkişaf etdirilir, mənəvi-iradi keyfiyyətlər aşılır.

Qacış sədlərlə, maneələrlə, estafet, kros və marafon növlərinə bölünür.

Sədlərlə qacış qacış zolağında müəyyən olunmuş məsafələrdə 10 səddən ibarət dairə boyu keçirilir.

Maneələrlə qacış qacış zolağında müxtəlif məsafələrdə dairə boyu keçirilir. Bu 1 su və 4 quru maneədən ibarətdir.

Estafet qacışı komandalı yarışdır. 4 atlet hər biri növbə ilə 100 metr (4x100) və yaxud 400 metr (4x400) məsafədə yarışirlar. (4 x 100 m məsafəyə klassik növlər stadionda keçirilir).

Kros qacışları dərə-təpə yerlərdə müxtəlif məsafələrdə keçirilir. Qadınlar üçün 4 və 6 km, yeniyetmələr üçün 4 və 8 km, kişilər üçün 8 və 12-km məsafələr klassik məsafələr hesab olunur.

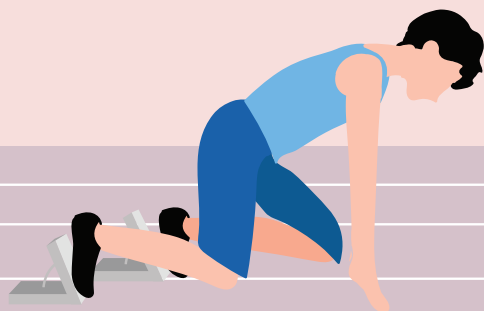


HƏRƏKƏTİN REAKSIYA TEZLİYİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Hərəkətin reaksiya tezliyi hərəkətə başlamaq üçün hər hansı bir komandaya və yaxud hərəkət edən obyektə verilən cəld reaksiyadır.

Siz artıq 5-ci sinifdən bilirsiniz ki, hərəkətin reaksiya tezliyinin iki forması var: sadə və mürəkkəb.

Sadə reaksiya tezliyi əvvəlcədən icrası gözlənilən hərəkətə və ya signala verilən ani cavabdır. Məsələn; siz qaçmaq üçün startda dayanmışınız və hərəkətə başlamaq üçün müəllimin komandasını gözləyirsiniz.

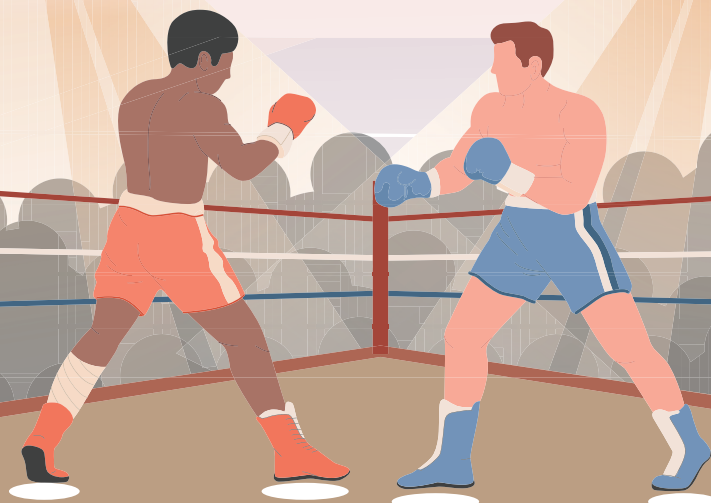


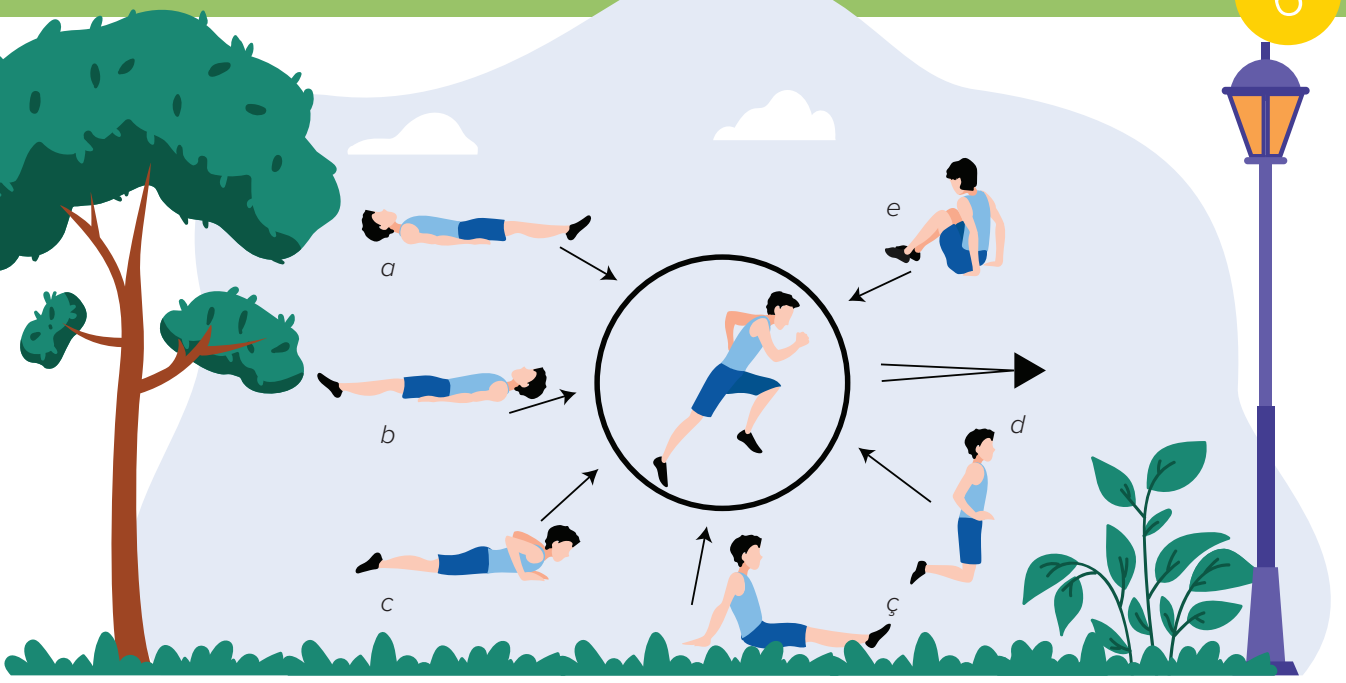
Mürəkkəb reaksiya tezliyi hərəkətdə olan obyektə (hədəfə) və ya hərəkət seçiminə verilən reaksiyadır. Sadə reaksiya tezliyində siz öncədən signal gözləyirsiniz, lakin mürəkkəb reaksiya gözlənilməz olur. Məsələn; boksçu zərbənin hansı səmtdən gələcəyini bilmədən ona cəld reaksiya verir.

Siz də öz hərəkətinizin reaksiya tezliyini inkişaf etdirmək istəyirsinizsə, əvvəlcə sadə reaksiya tezliyindən başlamalısınız.

Sadə reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi üçün müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startları misal göstərmək olar: (şəkil)

- a) ayaqlar hərəkət istiqamətinə tərəf kürəyi üstə uzanmış vəziyyətdən;
- b) baş hərəkət istiqamətinə tərəf kürəyi üstə uzanmış vəziyyətdən;
- c) üzü üstə uzanmış vəziyyətdən;
- ç) kürəyi hərəkət istiqamətinə tərəf oturmuş vəziyyətdən;
- d) üzü hərəkət istiqamətinə tərəf dizi üstə oturmuş vəziyyətdən;
- e) üzü hərəkət istiqamətinə tərəf oturmuş vəziyyətdən;



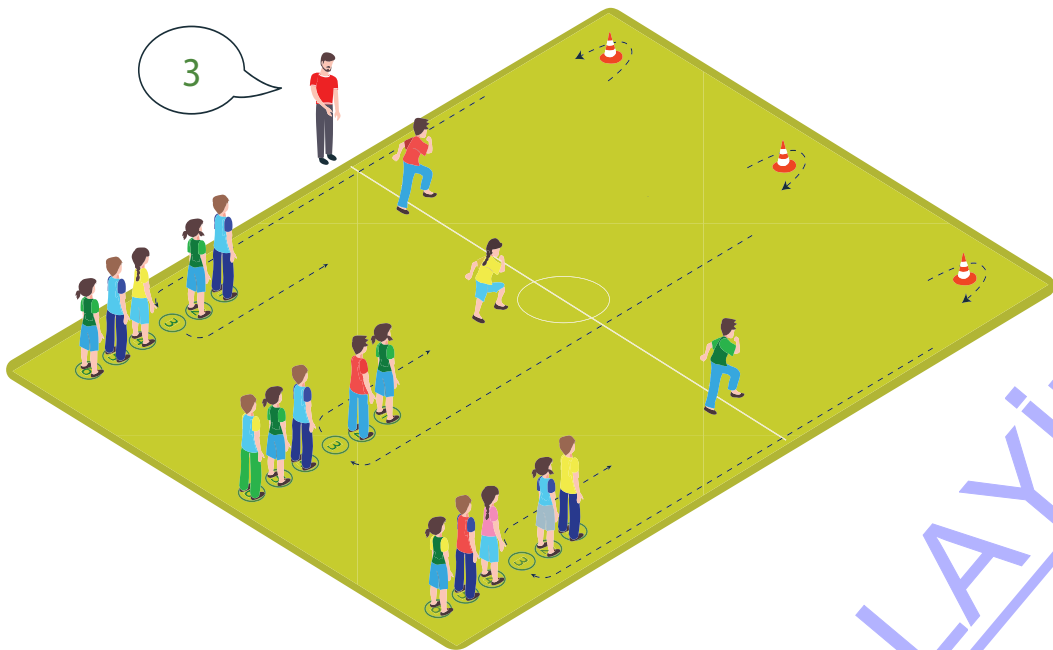


Qeyd Hər startdan sonra 30 saniyə, 12 startdan sonra isə 2-3 dəqiqə fasilə ilə hərəkət təkrar icra edilir.

Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun

“Nömrələrin çağırılması” oyunu

Sınıf üç və daha çox komandaya bölünür. Hər komanda start xəttinin qarşısında sıraya düzülür. Komanda iştirakçıları ardıcıl nömrələnir. Müəllim hansı rəqəmi səsləndirərsə, həmin nömrəli iştirakçılar qaçaraq təyin olunmuş məsafəni qət edib, geri qayıtmalıdır. Öz yerinə daha tez qayıdan iştirakçı komandasına 1 xal qazandırır.



LAYIHƏ



Maneəni dönərkən sürüşüb-yıxılmamaq üçün sürəti azaltmaq lazımdır.



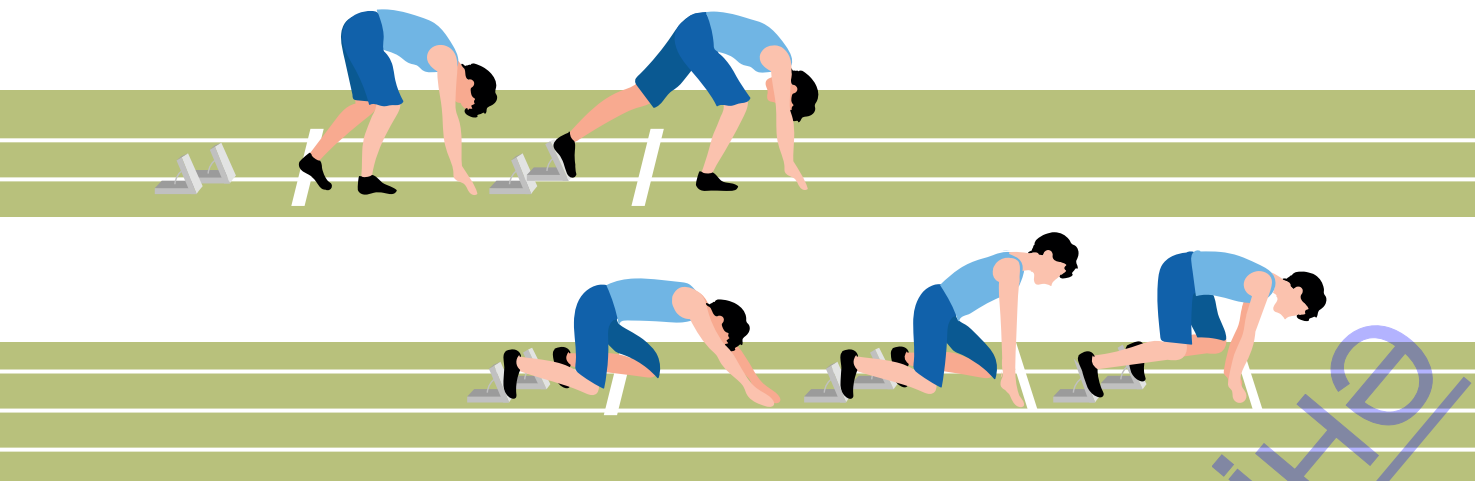
Dostunuzun əlindən buraxdığı topu yerə düşmədən tutmağa çalışın.



Qısa məsafələrə qaçışın texnikası

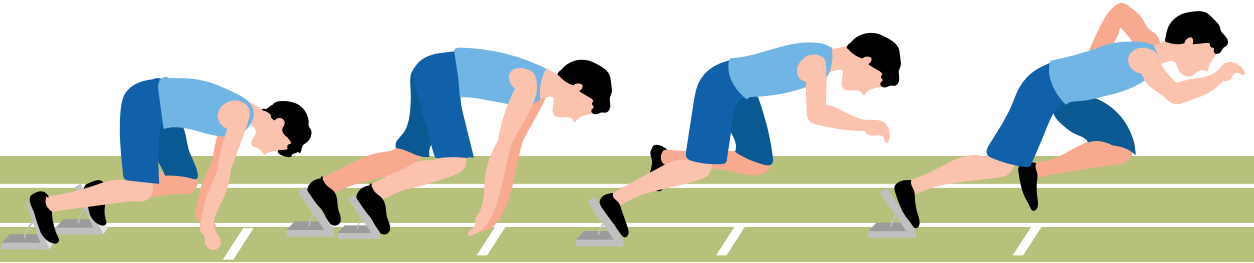
Qaçış atletikanın ən geniş yayılmış növlərindən biridir. Siz artıq bilirsiniz ki, qısa məsafələrə qaçış 4 fazadan ibarətdir: start, start sürətlənməsi, məsafə boyu qaçış, finiş.

Qısa məsafələrə qaçış aşağı startdan başlanır. "Start" komandası üçün start qəliblərindən istifadə edilir. (Şəkil 1)



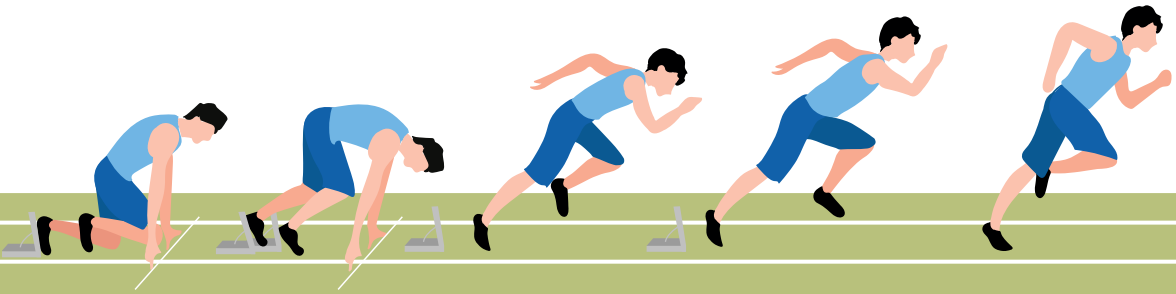
Şəkil 1

Qaçışa başlayarkən bu qəliblər təkən zamanı idmançının ayağının arxaya sürüşməsinə imkan vermir, eyni zamanda startdan daha sürətli təkənla çıxmağa kömək edir. (Şəkil 2)



Şəkil 2

Qaçışa başlamaq üçün start komandaları verilir: “Starta!”, “Diqqət!”, “Marş!”. (Şəkil 3)



Şəkil 3



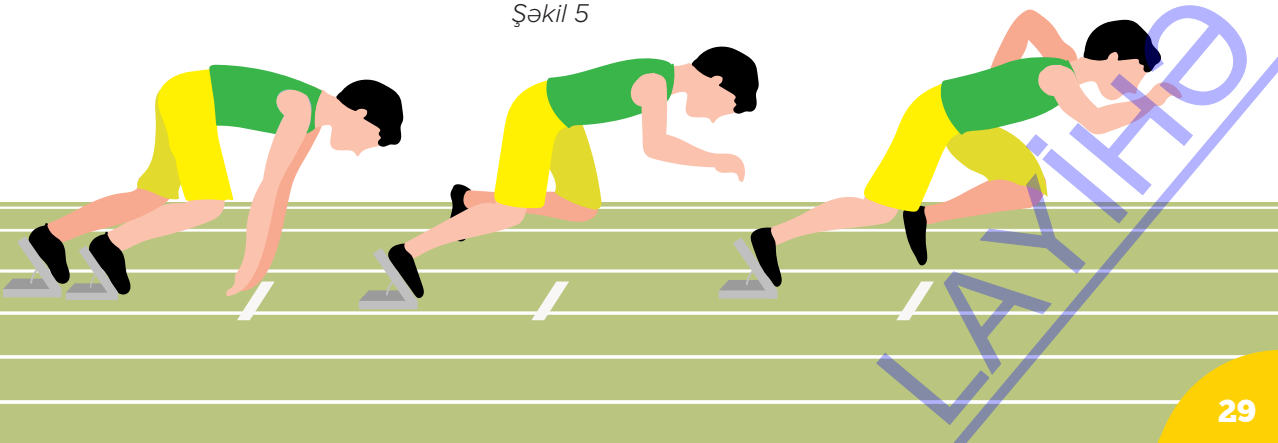
Şəkil 4

“**Starta!**” komandası ilə idmançı start qəliblərindən irəliyə keçir, əlləri ilə qaçış yoluna istinad edərək bir pəncəsini irəlidəki qəlibə, digər pəncəsini isə arxa qəlibə söykəyib çıxış vəziyyətini alır. Baxışlar aşağı – start xəttinə istiqamətlənir. (Şəkil 4)

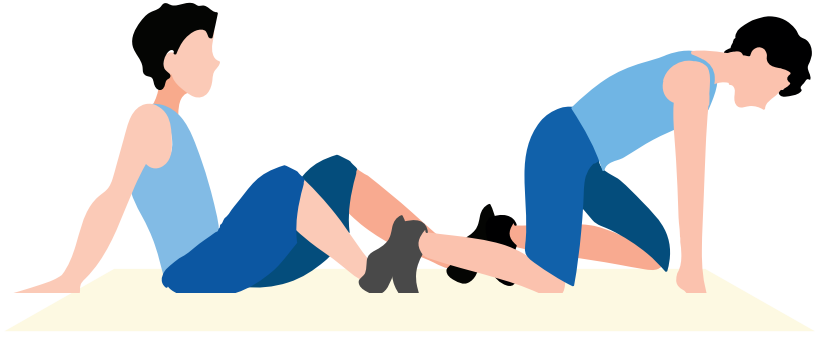
“**Diqqət!**” komandası ilə ayaqların azacıq açılması hesabına çanaq çiynlərdən bir qədər yuxarıya qaldırılır, bədənənin ağırlığı yuxarıya – irəliyə aparılır, idmançı irəli əyilir və bədənənin ağırlığını əllərin və irəlidəki ayağın üzərinə bərabər qaydada bölüşdürür.

“**Marş!**” (atəş və ya fit) komandasından dərhal sonra idmançı böyük sürətlə irəli sıçrayır. Startın əvvəlində o, irəli əyilmiş vəziyyətdə olur və yerə ayaq pəncəsinin yalnız ön hissəsi dəyir. Tədrisən idmançı qamətini düzəldir, addımlarının uzunluğunu artırır. (Şəkil 5).

Şəkil 5



Aşağı start vəziyyətini start qəlibləri olmadan da mənimsəmək mümkündür. Bunun üçün sinif yoldaşınız arxada qollara dayaq olaraq ayaqlarını irəli uzadıb pəncələri ilə qəlibi əvəz edə bilər. (Şəkil 6)



Şəkil 6



Köməkçi şagird ayaqlarını və qollarını möhkəm saxlamalıdır.

Start sürətlənməsi qaçışa başladıqdan sonra maksimal qaçış sürəti əldə olunana qədər məsafənin qət edilməsidir. Burada qaçış addımının uzunluğu və tezliyi getdikcə artmalı, qollar kəskin hərəkətlə təkənin sürətli icrasına kömək etməlidir.

Qaçışın sürəti addımların tezliyindən və tempindən asılıdır.

Məsafəboyu qaçış qısa məsafələrə qaçışda yolun əsas hissəsini təşkil edir. Bu hissədə siz start sürətlənməsində əldə etdiyiniz maksimal sürəti bütün məsafə boyu saxlamağa çalışmalı, bunun üçün isə qaçış addımlarının uzunluğunu və addım tezliyini saxlamalısınız.

Finişetmə məsafənin uğurlu qət edilməsi üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Şagird finiş xəttini tam keçdikdə qaçış tamamlanır. Bir çox hallarda şagirdlər bu fazada finişə yaxınlaşdıqca sürəti azaldır, bu isə qaçışı gec başa vurmaqla nəticələnir. Finiş qaçış sürətini qorumaq üçün son səy hesab edilir. (Şəkil 7)



Şəkil 7



Əziz dost, qaçarkən dişləri bir-birinə sıxmamaq, nəfəs orqanlarının rahatlığı üçün ağzı azacıq aralı saxlamaq lazımdır.

Düzgün qaçış texnikası:

- ✓ başı əymədən və titrətmədən düz saxlamalı;
- ✓ çiyinlər mümkün qədər boş olmalı və arxaya aparılmalı;
- ✓ qollar dirsəklərdən 90 dərəcə və ya bir qədər az bükülməli;
- ✓ gövdə tam şaquli vəziyyətdə olmalı, qarın bir qədər içəri yığılmalı, bel düz olmalı;
- ✓ ayaq buddan qalxaraq sıçramadan enməli, dayaqdan qaldırılarkən sərbəst olmalı, ayağın enişi yumşaq olmalı, ağırlıq əsasən pəncinin ön hissəsinə düşməli, sonra astaca daban dayığa qoyulmalı.

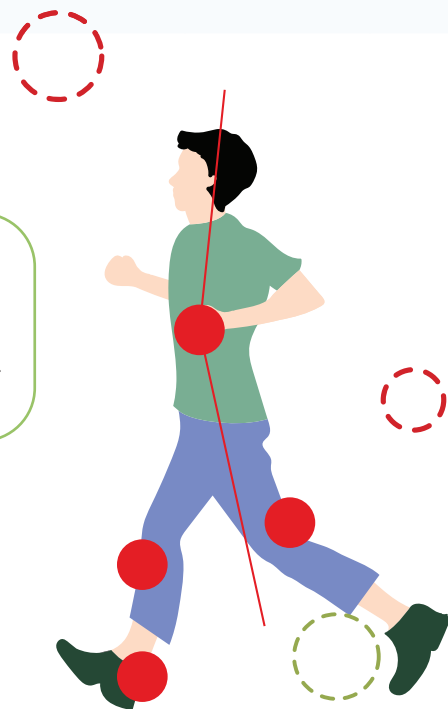


Qaçış zamanı yol verilən səhvlər:

- ✗ baş əyilib və çox sayda titrəmə var;
- ✗ çiyinlər sıx əyilib;
- ✗ qollar dirsəklərdən 90 dərəcədən çox bükülüb;
- ✗ bel irəliyə bükülüb (əyilib);
- ✗ ayaq sıçrayaraq enib, ayağın enişi sərt, ağırlıq dabana düşüb.

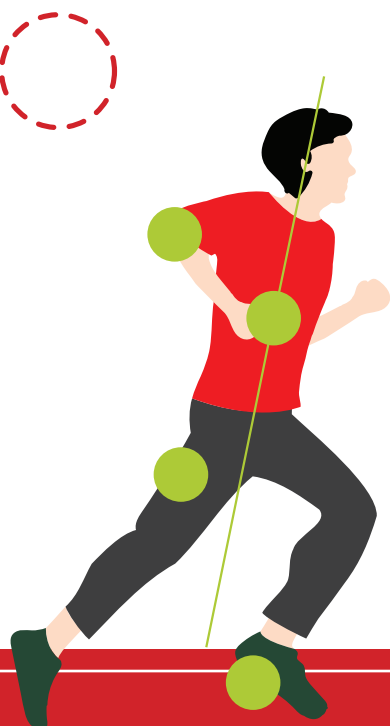
Dabanla qaçış:

- ▶ “Zərbə dalğası” onurğa və oynaqlardan keçir
- ▶ Gövdə düz olduğuna görə onurğa sütününün ikiqat yüklənməsinə səbəb olur.
- ▶ Dabanla qaçışda birinci “zərbə dalğası” dizlərə təsir edir.
- ▶ Pəncənin sümüklərinə güc düşür.



Pəncə ilə qaçış:

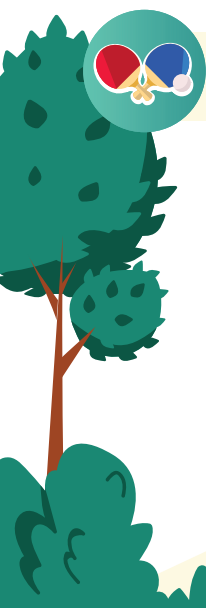
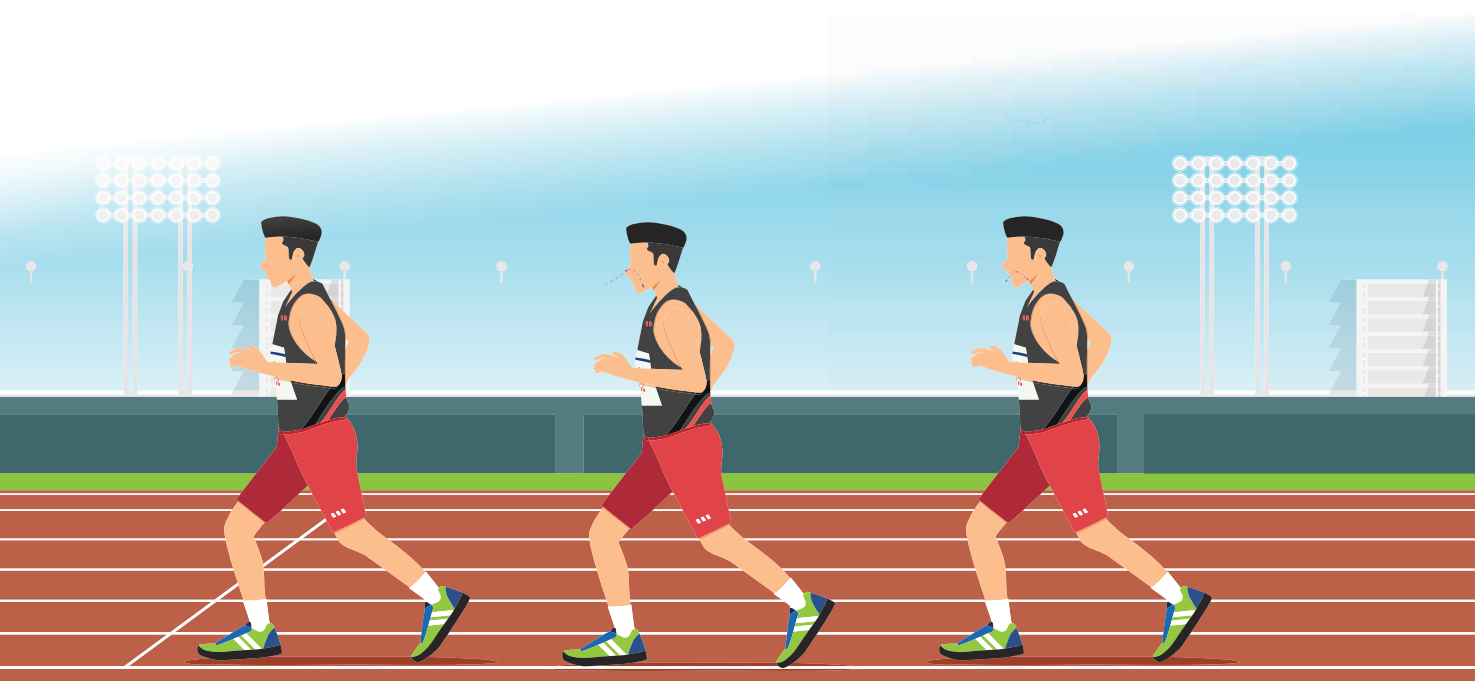
- ▶ Qollar tarazlığı qorumaq üçün aktiv hərəkət edir.
- ▶ Bədən azacıq irəli, ağırlıq bərabər bölüşdürülür.
- ▶ Ayağın oynaq və əzələləri ağırlığın bir qismini öz üzərinə götürür.
- ▶ Pəncədə çox sayda mütəhərrik sümük var ki, ayağın yaylılığını təmin edir



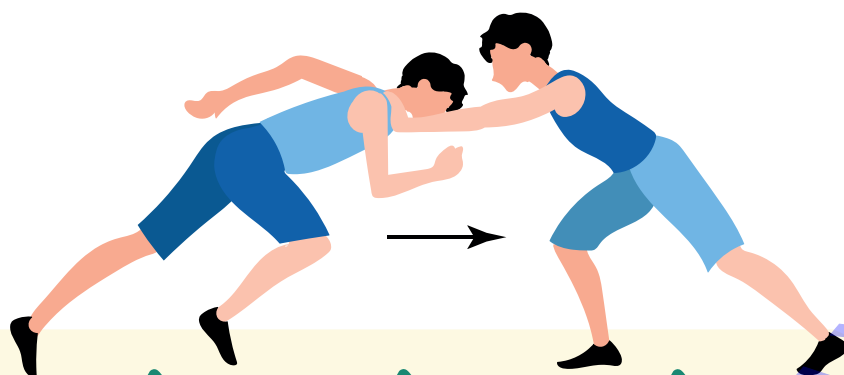
Qaçış zamanı tənəffüsə nəzarət

Sakit tempdə qaçarkən tənəffüs sisteminin fəaliyyətinin ən optimal variantı hər 3-4 addımdan bir nəfəsalma və nəfəsverməni yerinə yetirməkdir.

Sürətli qaçış zamanı insan orqanizminin oksigenə ehtiyacı elə artır ki, tənəffüs prosesinə heç bir üsulla nəzarət etmək mümkün olmur. Ona görə də qaçış zamanı sakit və rahat nəfəs almaq lazımdır. Çalışın ki, sizə müvafiq olan formada nəfəs alasınız. Düzgün tənəffüs forması isə *“burun ilə nəfəsi almaq, ağız ilə nəfəsi vermək”* hesab olunur.



5 metr məsafədə dostunuzun əks müqavimətini dəf edin.



BİLMƏK MARAQLIDIR



1887-ci ilə qədər sprinterlər qaçısa yuxarı startdan başlayırdılar. Məhz Şerill adlı idmançı starta aşağı start ilə dayandı. Bu ideya ona kenqurunun müşahidə edərkən gəlmişdi. Belə ki kenqurular hərəkətə başlamazdan əvvəl yerə əylirlər. Hakimlərin etirazına və tamaşaçıların gülüşünə baxmayaraq, Şerill ilk dəfə yeni metoddan istifadə edərək yarışın qalibi oldu.



Skan et

Estafet qaçışı

Estafet qaçışı 4 və daha çox idmançının birgə qaçdığı məsafəyə deyilir. O, atletikanın yeganə komanda növü hesab edilir. Digər bütün növlərdə idmançılar fərdi mübarizə aparır. İstənilən estafetin əsas məqsədi estafet çubuğunu bir-birinə ötürməklə yarışın start yerindən finişinə mümkün qədər sürətlə çatdırmaqdır.

Estafet qaçışı olimpiya proqramına ilk dəfə 1908-ci ildə salınıb.

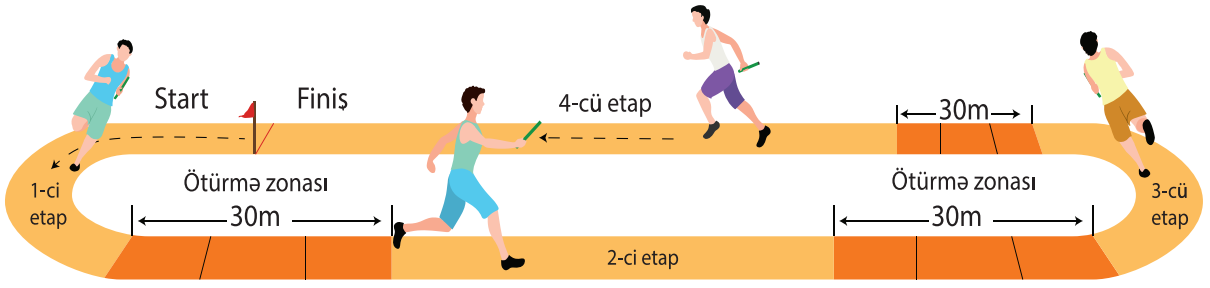
Estafet çubuğunun uzunluğu 30 sm, diametri 4,5 sm olur.



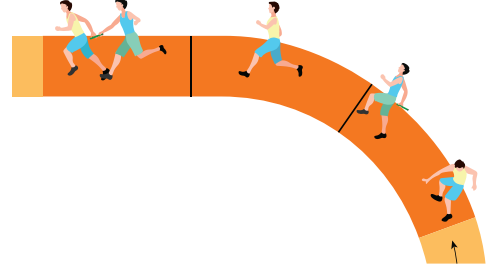
4 x 100 estafetində yarışa ilk başlayan idmançılar aşağı startdan, digərləri isə yuxarı startdan davam edir. 4 x 100 estafet yarışında 3 ötürmə zonası olur.



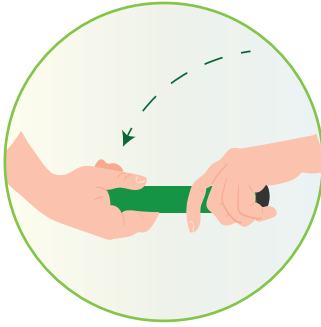
4 x 100 estafet yarışında hər bir idmançı öz zolağında qaçmalıdır.



Ötürmə zonası üçün müxtəlif rənglərdə olan 30 m-lik məsafə ayrılır. İdmançılar ötürməni məhz ötürmə zonasının daxilində edirlər. Ötürmə 30 metrdən əvvəl və ya sonra olarsa, həmin komanda yarışdan kənarlaşdırılır.



Estafet çubuğunun ötürülməsinin 3 forması var:



yuxarıdan aşağı



aşağıdan yuxarı



düz irəli

Estafeti ötürən iştirakçı irəlidə qaçan yoldaşına çatdıqda estafet çubuğunu ötürərkən “HOP” komandası verir. Bu komada ilə irəlidəki yoldaşı estafet çubuğunu qəbul etmək üçün əlini arxaya aparır və estafeti qəbul edir.

Estafet çubuğunun qəbul edilməsinin iki üsulu var: vizual və qeyri-vizual. Vizual görünən estafet çubuğunu almaq üçün geriye baxmaqdır.

Bu, estafet qaçışının 4x400 növünə aiddir. 4x100-də isə qeyri-vizual üsuldən istifadə edilir. Bu zama estafet çubuğunu qəbul edərkən geriye baxmaq olmaz.



AZƏRBAYCAN XALQ OYUNLARI



Azərbaycan xalq oyunları əsrlər boyu nəsildən-nəslə keçməklə inkişaf etmiş, xalqın adətlərini özündə toplayaraq zənginləşmişdir. Oyunlar xalqın təfəkkür tərzini, istək və arzularını özündə əks etdirir. Buna görə də onları öyrənərkən xalqın tarixi inkişaf yolu haqqında mühakimə yürütmək mümkündür. Oyunların çoxu ciddi həyatı işləri təqlid edir. Burada kəndlilərin torpağı ne cə yumşaltması, taxıl əkməsi, həmçinin ovçuluq və balıqçılıqla məşğuliyyəti əks olunmuşdur. Bu oyunlarda Azərbaycan xalqına məxsus şənlik, toy, yas və digər mərasimlərin ünsürləri qorunub saxlanılmışdır. Fiziki hərəkətləri əks etdirən qayaüstü rəsmlər göstərir ki, Azərbaycanda hələ bizim eradan bir neçə min il əvvəl müxtəlif oyunlar mövcud olmuşdur. Qobustan qayalarında ovçuluğu, xalq oyunlarını əks etdirən rəsmlər indi də qalmaqdadır. Böyükdaş dağında “Yallı”, eləcə də digər rəqsləri, habelə oxatanları, avarçəkənləri və s. əks etdirən şəkillər həkk olunmuşdur. Tarixi mənbələrdə çoxlu tamaşaçı cəlb edən oyunlardan kəndirbazlıq və çövkənin də adı çəkilir. Bu oyunlarda at üstündə gimnastika hərəkətləri edənlər, kəndir üstündə dayanmaq bacarığına malik olanlar yarışirlar.



Çövkən

Komanda oyun növü olan çövkən yarışları eramızın birinci minilliyinin ortalarında formalaşmış, yüz illər ərzində Azərbaycanda, Orta Asiya, İran, Türkiyə və İraqda məşhurlaşmışdır. 1890-cı ildə bu oyun ilk dəfə ingilislərin təşəbbüsü ilə polo adı altında Parisdə keçirilən II Yay Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilmiş, beləliklə də Qərb sivilizasiyasında bu adla təsbit olunmuşdur.

Sonradan daha bir neçə dəfə Olimpiya Oyunları proqramına daxil edilən polo (çövkən) son olaraq 1936-cı il Berlin Olimpiadasında oynanılmışdır.

Azərbaycanda çövkən oyunu dünyada polo adı ilə tanınan yarışdan bir qədər fərqli qaydalar əsasında keçirilir. Oyunda iki komanda iştirak edir. Hər komandada beş və ya altı idmançı, bir nəfər isə ehtiyat oyunçu olur. Beş nəfərlik komandada 2 müdafiəçi, 3 hücumçu, 6 nəfərlikdə isə 2 müdafiəçi, 1 yarımmüdafiəçi və 3 hücumçu çıxış edir.

Oyunun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, iştirakçılar iki dəstəyə ayrılır və iki tərəfdə qoyulan dirəklərdən ibarət rəqib qapılarından topu keçirmək tələb olunur. Oyun ikihissəli olmaqla 30 dəqiqə davam edir.



BİLMƏK MARAQLIDIR

"Qarabağ atı ilə oynanılan çövkən oyunu" 2013-cü ildə UNESCO-nun Qeyri-maddi mədəni irsin Reprezentativ Siyahısına daxil edilmişdir.

TƏK HƏRƏKƏT SÜRƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

(Hərəkətin icra tezliyi)

Hər hansı hərəkətin müəyyən məsafə və ya zaman daxilində daha çox təkrarlanmasına *hərəkət tezliyi* deyilir. Burada yüksək sürətlə icra olunan tək bir hərəkət aktı **tək hərəkət sürəti** adlanır. Məsələn, futbol topuna zərbənin sürəti, tennis topunu atarkən qol hərəkətinin sürəti, boksçunun zərbəsinin sürəti və s.

Bir sıra idman növlərində, o cümlədən qaçışda hərəkətin yüksək tempi və maksimal tezliyi əhəmiyyətli rol oynayır. "Temp"ə idman yerləşində idmançının 1 dəqiqədə 120–140 addım, sprinterin 1 saniyədə 5 addım atmasını misal göstərmək olar.



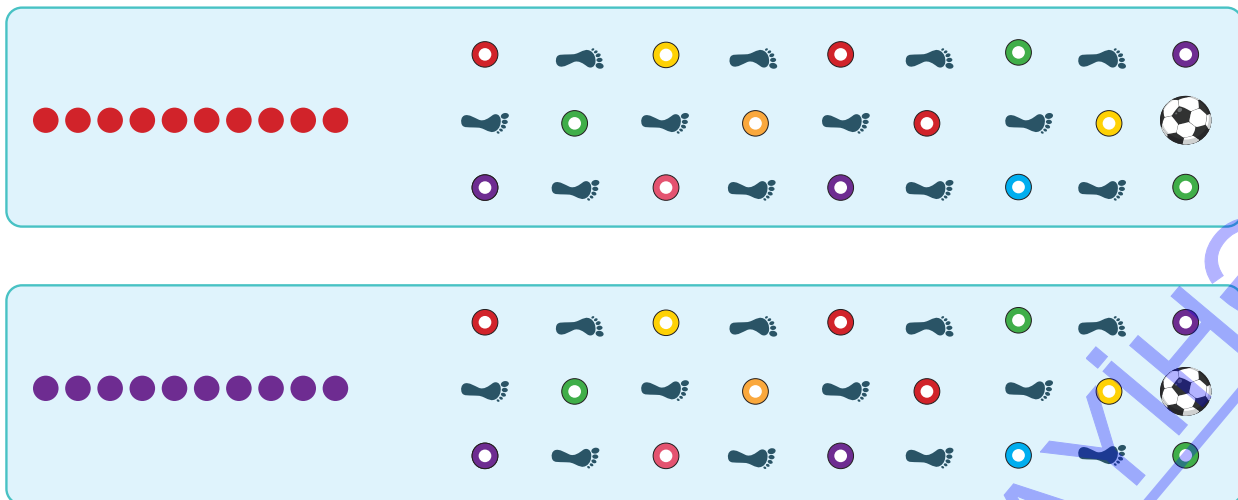
Hərəkət hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafında aparıcı amildir.



Bəs siz qaçarkən 1 saniyədə neçə addım atırsınız? Bunu yoxlamaq üçün 5 saniyə müddətində müəyyən məsafəyə qaçmalı və addımlarınızı saymalısınız.

Sonda alınan nəticəni 5-ə bölərək 1 saniyə ərzində neçə addım atdığınızı öyrənə bilərsiniz.

Tək hərəkət sürətinin inkişafı üçün mütəhərrik oyunlar (estafet xarakterli) və bir sıra hərəkət kompleksləri mövcuddur. Onlardan biri də nişanlanmış sahələrdə qaçışlardır. Bu zaman nişanlar arasında məsafələr azaldıqca icra tezliyi artır, məsafə artdıqca isə icra tezliyi azalır.





Özünüzü yoxlayın.

Sınıf komandalara bölünərək şəkildə göstəriləndiyi kimi sıraya düzülür. Start signalı ilə komandaların ilk iştirakçıları nişanlanmış sahəni ayaq işarələrinə uyğun olaraq keçir və qarşıda qoyulmuş topu götürərək eyni qaydada topla geri qaydır, topu növbəti yoldaşına ötürür. Topu qəbul edən iştirakçı nişanlanmış sahəni keçir və topu əvvəlki yerinə qaytarır. Oyunu qaydalar çərçivəsində ən tez bitirən və ən az cərimə xalı olan komanda qalib hesab edilir.



MAKSİMAL QAÇIŞ SÜRƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Maksimal sürətin inkişafı üçün ən əlverişli vasitə mailliyi olan qaçış yolunda sürətlə kiçik məsafələrin qət edilməsi, sürətlənmə, dayanma və yenidən sürətlənmə ilə əlaqəli mütəhərrik oyunlar, estafetlər və rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən start, qaçış hərəkətləridir. Məsafə güzəşti o zaman verilir ki, şagirdlərin fiziki hazırlıqlarında böyük fərq olur, yəni bir şagird digərindən daha sürətlidir.

Maksimal qaçış sürətini inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etməyi tövsiyə edirik:

1. Məsafə güzəştləri ilə startlar – 30 m;
2. Maili qaçış yolunda sürətlənmələr, startlar;
3. Qısa mərhələli estafetlər;
4. Sağ və sol ayaq üzərində 30 m vaxta qaçışlar;
5. Daha sürətli yoldaşı ilə qoşquda qaçış;
6. Məlik (2x10, 3x10, 4x10) qaçışı.

Qeyd Hər qaçışdan sonra 30 saniyə fasilə etməklə növbə ilə bütün qaçışları icra edirik.



Hərə öz bayrağına doğru

Sınıf hərəsində 5-6 nəfər olmaqla bir neçə qrupa bölünür, meydançada çəkilmiş komanda sayı qədər dairələrə yerləşirlər. Hər dairənin mərkəzində rənginə görə bir-birindən fərqlənən bayraqla növbətçi durur.

Oyunun gedişatı. Bayraqla dayanan oyunçulardan başqa, bütün digər oyunçular müəllimin komandası ilə meydança boyu qaçır, üzü divara tərəf durur və gözlərini bağlayırlar (*əgər oyun binada keçirilsə*). Bu zaman dairənin mərkəzində duranlar sakitcə öz yerlərini dəyişirlər. Müəllim komanda verir: “Hərə öz bayrağına tərəf getsin”. Oyunçular gözlərini açır və öz bayrağına (*dairəyə*) tərəf qaçır, yenidən dairə təşkil edirlər. Dairəyə birinci düzülən komanda qalib sayılır.

Oyunçuları sıraya da düzmək olar. Bu halda:

1.“Hərə öz bayrağına doğru” komandasına qədər oyunçular gözlərini açmamalıdır. Əgər vaxtdan əvvəl gözünü bir nəfər açsa belə, komanda uduzmuş sayılır.

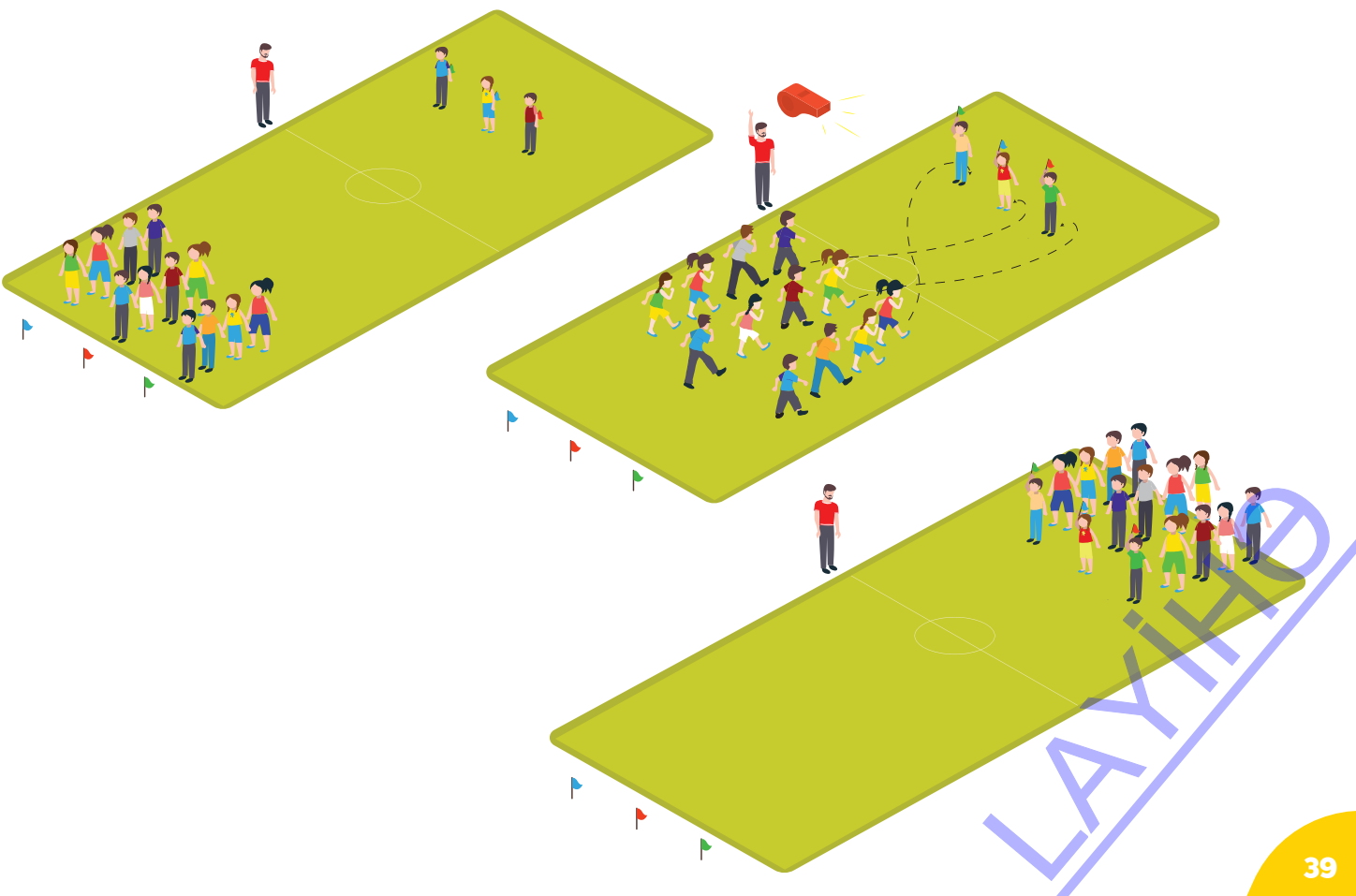
2.Bayraqlarla dayanan oyunçular mütləq yerlərini dəyişməlidirlər. Əgər yerlərini dəyişməsələr, o qrup qalib sayılmır.

Oyunun variantları:

1.Oyunçular dağıldandan sonra müəllimin qarşısında bir cərgədə düzülür və müxtəlif hərəkətlər icra edirlər. Bu zaman arxada dayanan oyunçu bayraqla birlikdə yerini dəyişir. “Hərə öz bayrağına doğru!” komandasından sonra oyunçular öz bayraqlarına tərəf qaçırlar.

2.Oyunçular musiqinin müşayiəti və ya mahnı oxumaqla müəllimin ardınca gedirlər. Müəllimin komandası ilə oyunçular öz bayraqlarının yanına qaçırlar.

3.Bayraqlarla dayanan oyunçular mütləq yerlərini dəyişməlidirlər. Əgər yerlərini dəyişməsələr, o qrup qalib sayılmır.



SÜRƏT QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Əziz dost, fiziki yüklənmə nəticəsində orqanizmdə hərtərəfli uyğunlaşma baş verir və bu dəyişikliklər funksional imkanların mütəmadi genişlənməsinə, fiziki qabiliyyətlərin inkişaf edərək təkmilləşməsinə səbəb olur.

Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün onun bütün komponentini inkişaf etdirən hərəkətləri icra etmək lazımdır. Bunun üçün müxtəlif vasitələrdən istifadə olunur.

Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün məşğələlər:

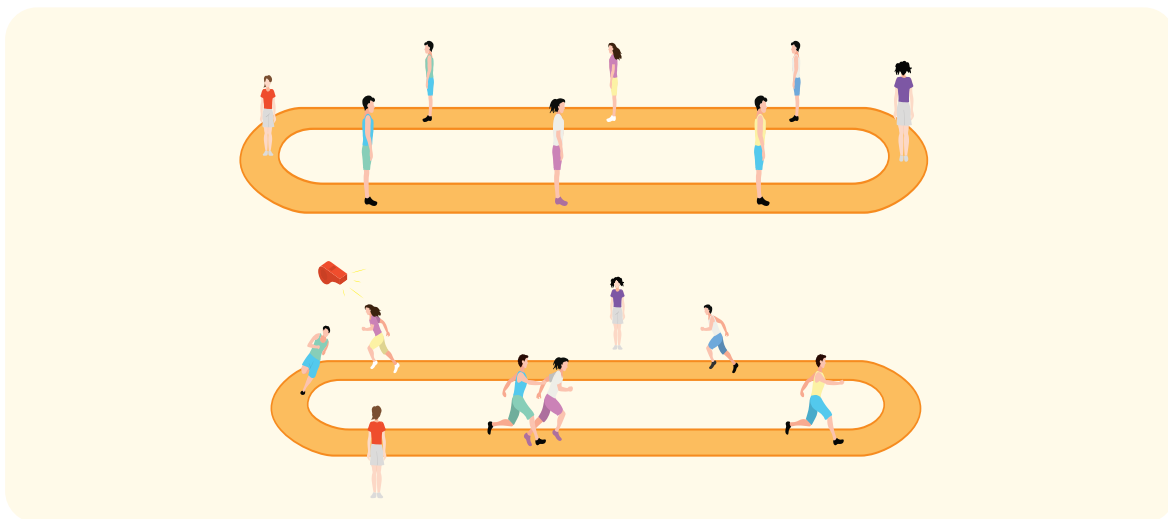
1. Maili və düz səth üzərində maksimal sürətlə qaçışlar;
2. Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən qaçışlar;
3. İstiqaməti dəyişməklə və fasilələrlə maksimal sürətlə qaçışlar;
4. 30–60 metr məsafələrə maksimal sürətlə qaçışlar.

Bunun üçün oyun və yarış metodlarından istifadə edəcəyik. Mütəhərrik oyunlar sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsində mühüm rol oynayır. Sizin birinci olmaq istəyiniz, emosional yüksəlişiniz, mübarizə aparmaq ruhunuz sürət qabiliyyətinizin inkişaf etməsinə təsir edəcək.



“Qaç çat”

Sınıf bərabər sayda iki komandaya bölünür. Hər komandadan bir nəfər bir cərgədə düzülür. İştirakçılar arasında məsafə minimum 5 metr təyin edilir. Müəllimin start signalı ilə arxadakı komandanın üzvləri qaçaraq öndə olan iştirakçıya çatmalı və əli ilə ona toxunmalıdır. Hər bir toxunuş komandaya 1 xal qazandırır. Növbəti mərhələdə isə komandalar yerini dəyişir. Oyun hər komandada olan şagird sayına uyğun keçirilir. Ən çox xalı olan komanda qalib elan edilir. Qat olunan məsafəni müəllim təyin edir.



Hərəkət tezliyini inkişaf etdirmək üçün yerində maksimal sürətlə qaçışdan istifadə etmək olar. Amma ayağı yerdən minimal hündürlüyə qaldırmaqla qaçmaq lazımdır. Burada siz 10 saniyə ərzində neçə addım atdığınızı sayaraq öz tezliyinizi yoxlaya bilərsiniz.

Milli rəqs – “Tərəkəmə”

Çox qədim zamanlarda Azərbaycanda məskən salmış qəbilənin adından götürülən “Tərəkəmə” köçəri maldarların bayram şənliklərində, toylarda ifa etdikləri rəqslərdən biridir. Sözügedən musiqidən bir çox Azərbaycan, o cümlədən xarici ölkə bəstəkarları öz əsərlərində istifadə ediblər.

Rəqsi tərəkəmələrin özləri yaradıblar. Eyni melodiya malik olan “Tərəkəmə” iki variantda mövcuddur. Bu rəqs Azərbaycanın bütün rayonlarında indi də çox məşhurdur. “Tərəkəmə” peşəkar və həvəskar rəqs ansambllarının repertuarında mühüm yer tutur.

Milli rəqs (“Tərəkəmə”) elementlərindən ibarət mü-təhərrik oyun



“Xudafərin körpüsü”

Oyunda bütün sinif iştirak edir. Bir nəfər aparıcı seçilir, digər iştirakçılar (qızlar və oğlanlar) sıra ilə düzülərək, əllərini yuxarı qaldırıb uzun “körpü” yaradırlar.

Aparıcı sıranın önünə keçib yaranmış “körpü” ilə hərəkət edərək ikilikdə dayanmış iştirakçılardan birini seçir və onlar gedib sıranın sonunda dayanır. Tək qalan iştirakçı sıranın önünə qaçır, o da “körpü”dən keçərək bir nəfəri özünə yoldaş seçir.

Oyun “Tərəkəmə”nin sədaları altında keçirilir, sonda tək qalan iştirakçı həmin rəqsi oynayır.





Hansı Azərbaycan atletlərini tanıyırsınız?

**100
BAL**

QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ

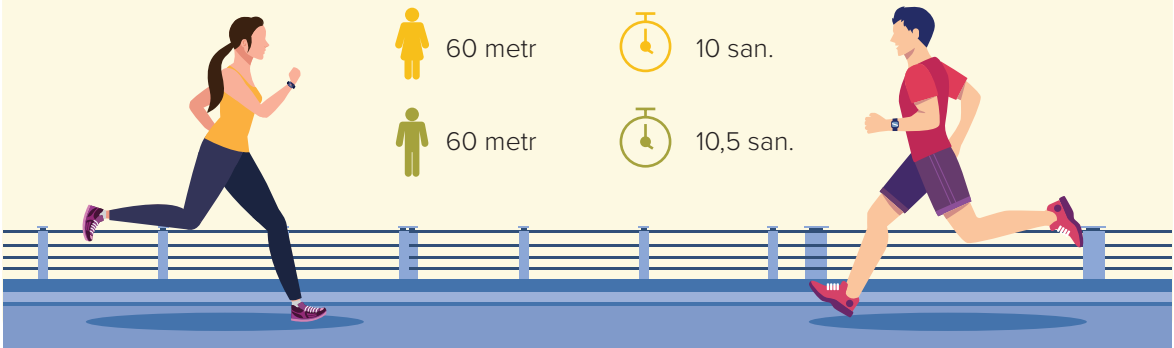
NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumatın sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verməlisiniz.

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

İcra bacarığını sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin nümunələrə müvafiq icra etməlisiniz.

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL



MƏNƏVİ VƏ İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyətinizi qaydalar çərçivəsində qurmali, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirməlisiniz.

1 – nəzəri bilik 2 – bacariq və vərdislər 3 – hərəkəti qabiliyyət 4 – mənəvi iradi xüsusiyyətlər

LAYIHƏ



LAYIHƏ

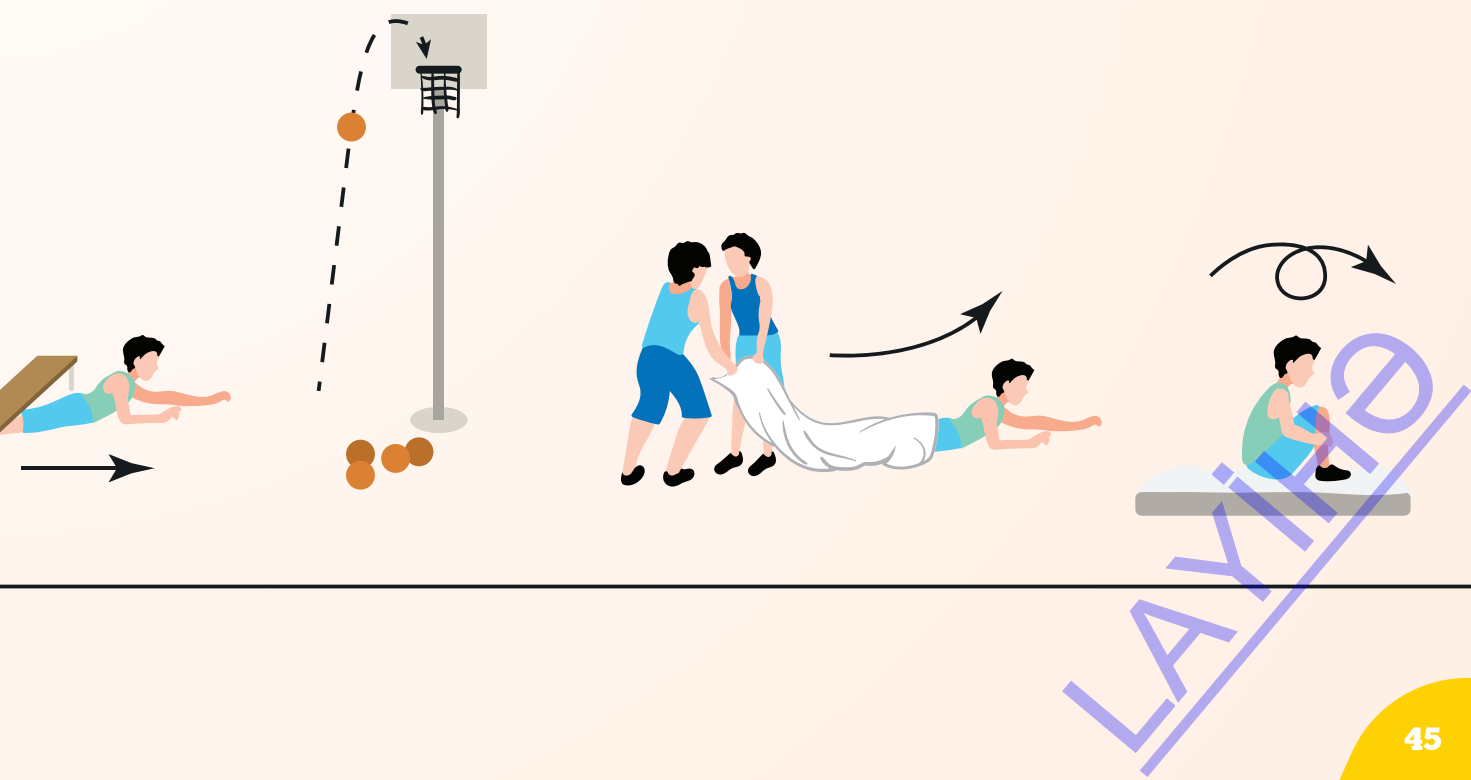
GƏLƏCƏYİN ƏSGƏRİYƏM!

Hərbi-idman oyunu

Əziz dost, hərbi-idman oyunlarının keçirilməsi sizdə cəsarətliliyi, cəldliyi, mübarizliyi, qələbə çalmağ uğrunda iradə möhkəmliyinin təmin olunmasını öyrətməklə yanaşı, vətənpərvərlik hissinin aşılmasında da xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Bu cür oyunlar adətən gərgin mübarizə şəraitində (qaçmaq, tullanmaq, hoppanmaq, sürünmək) keçdiyi üçün sizdə diqqət, qavrama, eşitmə, görmə, cəldlik, çeviklik, dözümlülük, qətiyyət, mətanət kimi keyfiyyətləri inkişaf etdirir və təkmilləşdirir. Bu da müsbət xarakterin formalaşmasına səbəb olur. Həmin iradi keyfiyyətlər sizə hər zaman, gələcək yarışlarda, təhsildə, əməkdə və hərbi xidmətdə lazım olur.

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.





VIII OLİMPİYA OYUNLARI

PARİS

4 may - 27 iyul 1924-cü il



LAYIHƏ

Fransalı Pyer De Kuberten fəaliyyəti yüksək qiymətləndirilərək olimpiya hərəkətinin 30 illiyi ilə əlaqədar VIII Olimpiya Oyunlarının məhz Parisdə keçirilməsinə qərar verildi. Beləliklə, ilk dəfə bir şəhərə ikinci dəfə olimpiya oyunlarını təşkil etmək həvalə olundu. Bu yarış bir sıra "ilk"lərlə yadda qaldı:

turniri respublika prezidenti açdı; voleybol və basketbol oyunları proqram salındı; Amerika qitəsi Uruqvay millisi ilə futbol yarışında təmsil olundu.

Finlandiyalı atlet Pavro Nurmi 5 qızıl medal qazanaraq VIII Olimpiya Oyunlarının ən yaxşı idmançısı seçildi. Amerikalı üzgüçü Coni Veysmüller isə 3 qızıl medala yiyələndi.

Həmin olimpiada həm də indiyədək təkrarlanmayan bir hadisə ilə yadda qaldı: Oyunlarda isveçli ata Oskar, oğul Albred Svan 1908-ci ildən başlayaraq güllə atıcılığında 6 qızıl, 4 gümüş, 5 bürünc medal qazandılar.

VIII Olimpiya Oyunlarında ABŞ komandası 45 qızıl, 27 gümüş medal qazandı.



LAYIHƏ



I QIŞ OLİMPİYA OYUNLARI

(Şamoni, 25 yanvar – 4 fevral)

1924-cü ildə keçirilən I Qış Olimpiya Oyunlarında 293 (13 qadın) idmançı 5 növdə (14 proqramda) mübarizə apardı. 1920-ci ildən “Şimal ölkələrinin qış oyunları” yarışı mövcud olduğuna görə skandinaviya ölkələri Qış Olimpiya Oyunlarının seçilməsinə etiraz etdilər. Amma sonda komanda hesabında məhz Norveç 1-ci, Finlandiya 2-ci, Avstriya 3-cü yeri tutdu.

Bu oyunlarda norveçli Turleyb Xauq 3 qızıl 1 bürünc medal qazanaraq “xizəkçilərin kralı” adını qazandı və sağlığında ona abidə qoyulan ilk idmançı tituluna yiyələndi.

LAYIHƏ



II BÖLMƏ

Sürət–güc qabiliyyəti

LAYIHƏ

SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ

Sürət-güc mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyətidir.

Sürət-güc qüvvə və sürət qabiliyyətlərini özündə birləşdirir.

Əziz dost, məhz sizin yaş dövrünüzdə sürət-güc intensiv inkişaf edir.

Bu bölmədə dərslər iki – yuxarı və aşağı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı istiqamətində tədris olunur.



YUXARI ƏTRAF

Atmalar



Tennis topun atılması



Tibbi topun atılması

AŞAĞI ƏTRAF

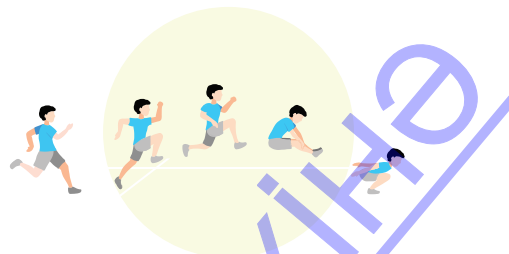
Tullanmalar



Yerindən uzununa tullanma



Hündürlüyə tullanma



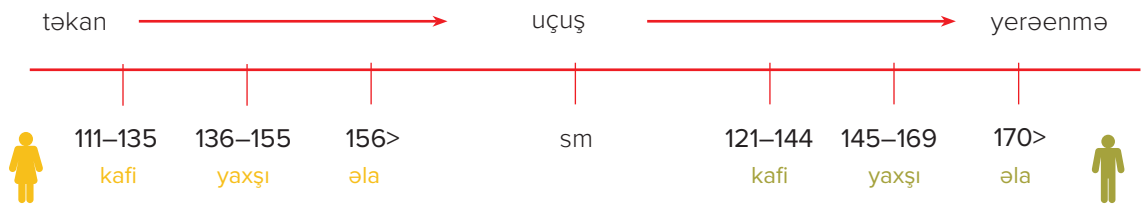
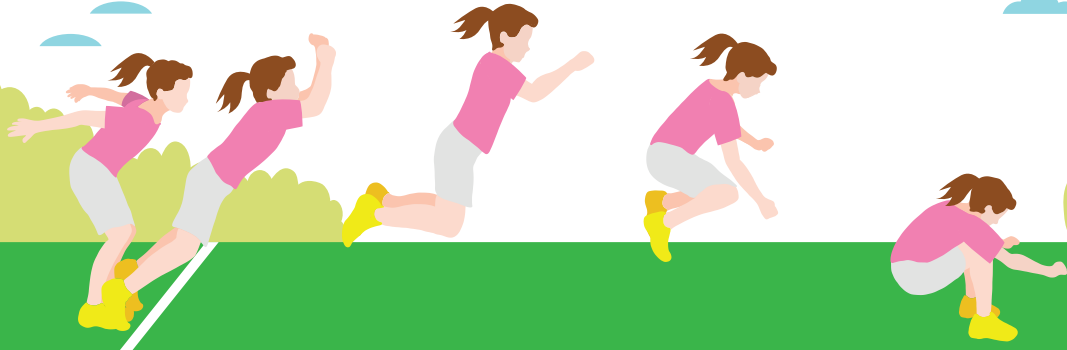
Qaçaraq uzunluğa tullanma



Özünü yoxlayın.

Yerindən uzunluğa tullanma:

Yerindən uzunluğa tullanma 3 fazadan ibarətdir:



Atletika idman növü hansı bölmələrdən ibarətdir?





YUXARI ƏTRAFLARIN SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Əziz dost! Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün atletikanın “atmalar” bölməsinə istifadə edirik. Atmalarda məqsəd aləti mümkün qədər uzaq məsafəyə atmaqdır. Atletikada atmaların: lövhəatma (diskatma), nizəatma, çəkicəatma və nüvəitələmə (yadroitələmə) növləri var.

ATMALAR



Nizəatma Min illər boyunca insanlar ov və müharibə zamanı nizədən istifadə etmişlər. Ovçular və döyüşçülər daha uzağa və sərrast nizə atmaq üzrə yarışlar keçirmişlər. Atmaların bu növü inkişaf edərək püxtələşmiş müasir dövrümüzə də gəlib çıxmışdır.

Bu növdə atletlər nizəni 98 metrdən uzaq məsafəyə ata bilirlər.



Lövəatma atletikanın ən qədim növlərindən biridir. İdmançı dönərək lövhəni xüsusi hazırlanmış qəfəs içərisindən açıq sahəyə atır.

Bu növdə atletlər lövhəni 76 metrdən uzaq məsafəyə ata bilirlər.



İdman çəkici polad sim ilə bağlanmış kürədir. İdmançı çəkici tor ilə bağlanmış xüsusi dairədən müəyyən olunmuş meydançaya atır.

Bu növdə atletlər çəkici 86 metrdən uzaq məsafəyə ata bilirlər.



Nüvəitələmə atmaların ən sadə növüdür. Metaldan hazırlanan bu növ nüvə kürə şəklindədir. Qadınlar arasında nüvəitələmə 1948-ci il Olimpiya proqramına salındıqdan sonra onlar da bu növə maraq göstərməyə başladılar.

Bu növdə atletlər nüvəni 23 metrdən uzaq məsafəyə itələyə bilirlər





Çəkicətmə yarışları necə yarandı?!

Yüngül atletika çəkicini birinci dəfə görə insan istər-istəməz bu alətin adına təəccüblənir. Yəni çəkic buna nə aidiyyəti var?! Məfil bağlanmış kürə ilə çəkic nə əlaqəsi?! Ancaq çox əlaqəsi var. İnsan çəkici, ilk dəfə təxminən, e.ə beşinci minillikdə əlinə götürmüşdür. Bu, ağac çubuğun ucuna bərkidilmiş uzunsov daşdan ibarət olmuşdur.

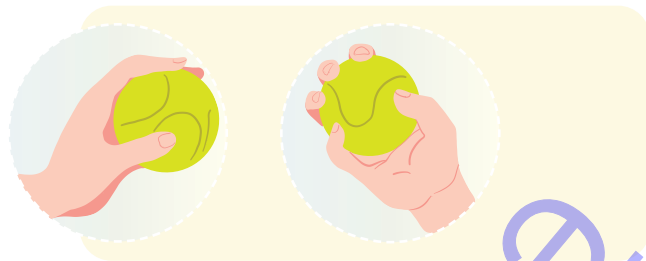
Orta əsrlərdə çəkic artıq metaldan hazırlanırdı və ondan silah kimi də istifadə edirdilər. Adi piyada döyüşçülərin süvari, yaxşı silahlanmış və zirehli cəngavərlərlə döyüşməsi çox çətin idi. Ox, qılınc və nizə bu zirehləri deşə bilmirdi. Lakin sərrast endirilmiş (xüsusilə dəbilqəyə) ağır çəkic zərbəsi cəngavəri atdan yıxırdı. Cəngavərlər çəkic zərbəsi endirənləri yaxına buraxmamağa çalışırdılar. Ona görə də piyadalar çəkici başları üzərindən fırladaraq cəngavərlərə atırdılar.

Gələcək döyüşlərə hazırlaşan döyüşçülər çəkic atmaq üçün məşq edirdilər və çəkici daha sərrast və uzağa atmaq yarışları keçirirdilər.

Zaman keçdikcə çəkic öz hərbi əhəmiyyətini itirdi, lakin çəkicətmə yarışları keçirmək ənənəsi qaldı.

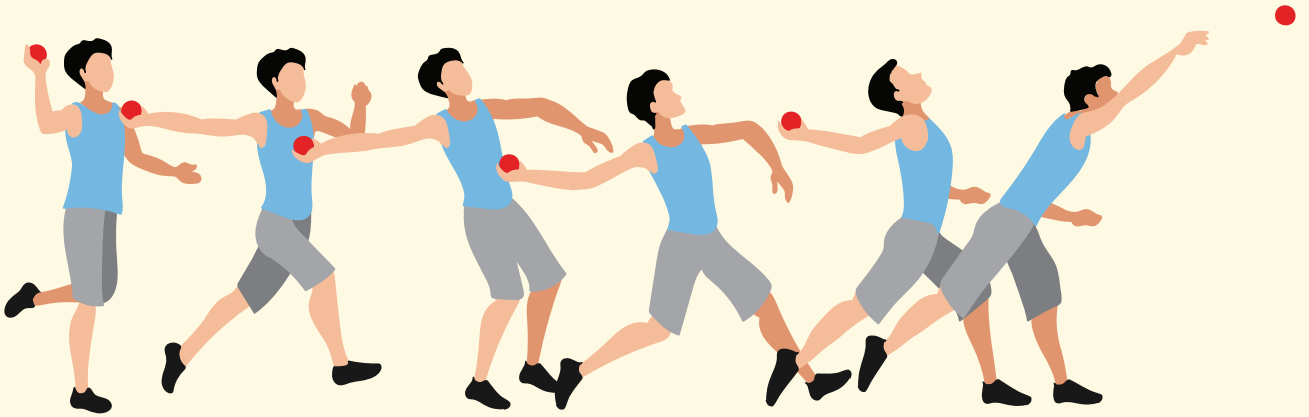
Tenis topunun atılması

Əziz dost, siz artıq tenis topunun atılma texnikası ilə tanışsınız. Xatırladaq ki, tenis topunun atılması əllərin, çiyin qurşağının və ayaqların əzələlərinin qısa müddətli, lakin cəmləşdirilmiş səyləri ilə icra olunur.



Topu əldə elə tutmalıyıq ki, üç barmaq topun arxasında, baş və kiçik barmaq isə yanlarında olsun. Topu əldə çox sıxmamalıyıq.

Atmanın texnikası 4 fazadan ibarətdir: *qaçış, atmaya hazırlıq, atma, dayanma*.



Qaçış 10-12 metrlik məsafəni sürətlə qaçaraq həyata keçirilir. Bu zaman qol arxaya doğru geniş açılır.

Atmaya hazırlıq zamanı çarpaz addımla gövdə çevrilir. Bu zaman qol, demək olar ki, üfqi vəziyyət alır.

Atma zamanı sanki “dartılmış yay” vəziyyəti yaranır və top irəliyə doğru atılır. Topun atılması biləyin hərəkəti ilə başa çatır.

Atmadan sonra müvazinəti saxlaya bilmək üçün bədənə ağırlığı bir ayaqdan digərinə ötürülür. Bu da **dayanma** zamanı atma xəttini keçməməyə kömək edir.



Sərbəst iş

Atma texnikasını inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə edə bilərsiniz.



Qeyd Bu hərəkətlər əllərin, kürəklərin və yuxarı ətraf əzələlərinin inkişafına kömək edir. Hər bir hərəkəti 5-7 dəfə icra etmək tövsiyə olunur.

Yuxarı ətraflarda sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun

“Kim daha uzağa atar?” oyunu

Meydançanın bir tərəfində start xətti çəkilir. Start xəttindən 5 m məsafədə aralarında 2-3 m interval olan 4-6 xətt çəkilir. Oyunçular bir neçə komandaya bölünür və start xəttinin arxasında sıraya düzülür. Hər bir oyunçunun əlində içərisində noxud olan kiçik torba olur.

Oyunçular növbə ilə öz komandalarında əlində tutduğu torbanı bacardıqca uzağa atır və tez sıranın axırına keçir. Öz torbasını uzaqdakı xəttə daha çox atan komanda qalib hesab olunur.



Özünüzü yoxlayın.



15< 17 19 22>

150 qr topun atılması (m.)

21 23 28 34>



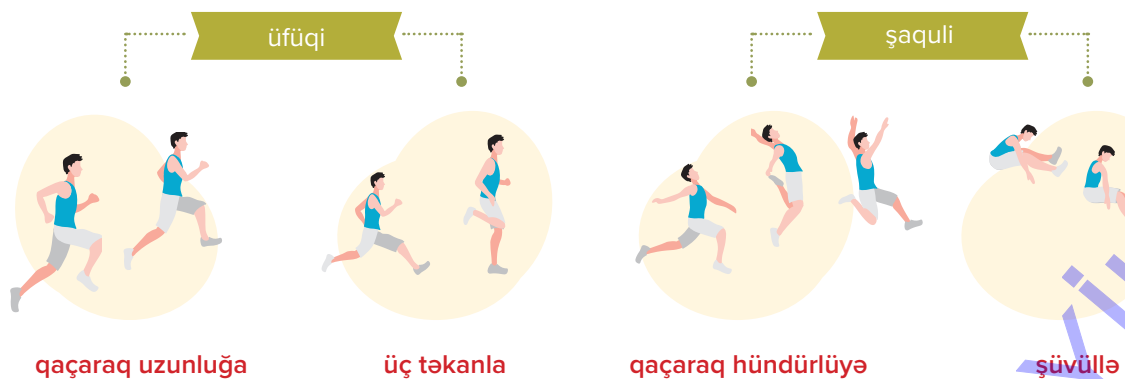


AŞAĞI ƏTRAFLARDA SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

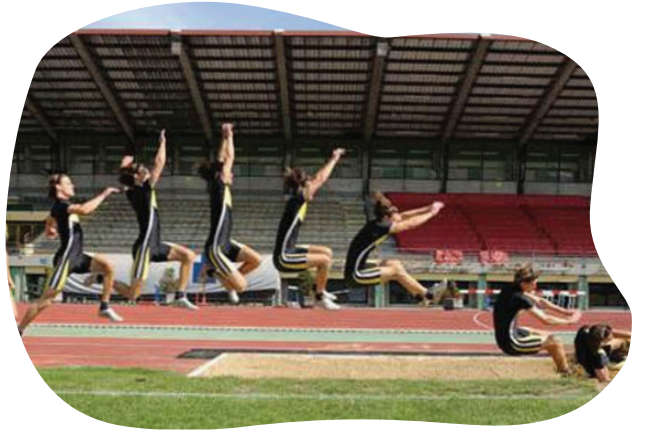
Aşağı ətraflarda sürət-gücün inkişafı üçün atletika idman növünün “tullanmalar” bölməsindən istifadə edirik.

Əziz dost, tullanmalarla tanışlıq **yerindən uzunluğa tullanma** ilə başlayır.

TULLANMALAR



Qaçaraq uzunluğa tullanma idmançının müəyyən məsafəni maksimal sürətlə qaçaraq xüsusi xəndəyə tullanmasıdır. Xəndəkdən bir qədər aralı təkan ağacı qoyulur. İdmançı xəndəyə düşdükdə son buraxdığı izdən tirə qədər olan məsafə onun nəticəsi hesab edilir.



Üç təkanla tullanma qaçaraq uzunluğa tullanma ilə eyni yerdə keçirilir. Qaçaraq uzunluğa tullanmada idmançı 1 təkan edərək xəndəyə tullanırsa, 3 təkanla tullanmada idmançı 3 dəfə təkan edərək xəndəyə tullanır. Sadəcə, burada təkan ağacı xəndəkdən 12-13 metr aralıda olur. Bu ara məsafəsi idmançıya yalnız təkan etmək üçün verilir.

Qaçaraq hündürlüyə tullanma idmançı planka (hüddud ağacı) üzərindən tullanır. Hüddud ağacının ucları sıxaqlara söykənir, sıxaqlar isə aşağı-yuxarı hərəkət etdirilə bilər.



Hündürlüyə tullanmanın bir növü də **şüvüllə tullanmadır**. Şüvüllə dayaq verib hündürlüyə tullanma çox çətin təməndir. Atlet 35-40 metr qaçıb sürət götürdükdən sonra şüvülün ucunu xüsusi hazırlanmış yerə salır və şüvülü özünə dayaq edərək plankanın (hüddud ağacının) üzərindən tullanır.

Qaçaraq uzunluğa tullanma



Qaçaraq uzunluğa tullanma 4 fazadan ibarətdir: *qaçış*, *təkan*, *uçuş*, *yerənmə*. Bu fazaların hər birinin düzgün icrası yüksək nəticə əldə etməyə zəmin yaradır.

Qaçış fazası

Daha uzaq məsafəyə tullanmaq üçün maksimal qaçış sürətinə nail olmaq vacibdir. Qaçış fazasının düzgün icrası üçün aşağıda qeyd olunanlara riayət etmək lazımdır:

- 1) *qaçışın düzxətli olması;*
- 2) *qaçış sürətinin getdikcə artması;*
- 3) *qaçış məsafəsinin maksimal sürət əldə etməyə yararlı olması;*
- 4) *qaçış məsafəsinin təkan yerinə dəqiq düşməyə imkan verməsi.*





Təkan fazası

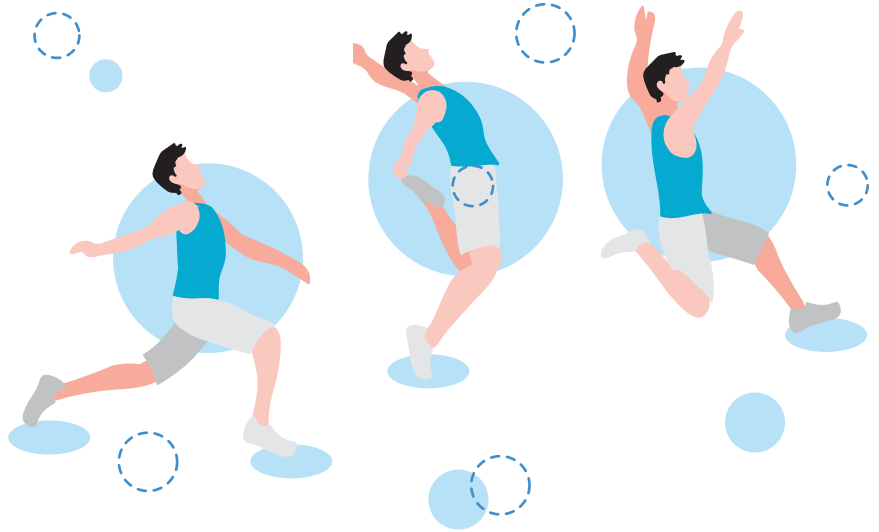
Mümkün olan uçuş sürətini irəliyə doğru maksimuma çatdırmaq lazımdır. Təkan fazasının düzgün icrası üçün aşağıdakılara riayət etmək vacibdir:

- 1) *təkəni güclü ayaqla icra etmək;*
- 2) *bədənənin ağırlığını irəliyə yuxarıya eyni vaxtda istiqamətləndirmək;*
- 3) *qolların, sərbəst ayağın holaylandırma hərəkətini tez və sürətlə icra etmək.*

Uçuş fazası

Bu, uğurlu yerənmə üçün zəmin yaradır. Uçuş fazasının düzgün icrası üçün aşağıda qeyd olunanlara riayət etmək lazımdır:

- 1) *təkəndən sonra qaçış addımı vəziyyətini mümkün qədər çox saxlamaq;*
- 2) *uçuşda ayaqların hərəkəti ilə müvazinəti saxlamaq;*
- 3) *yerənməyə hazırlaşmaq;*
- 4) *gövdənin şaquli vəziyyətini mümkün qədər çox saxlamaq, ayaqları sinəyə tərəf çəkmək.*



Yerənmə fazası

Tullanma nəticəsinin daha uğurlu olması bilavasitə bu fazanın düzgün icra olunmasından asılıdır. Yerənmə fazasının düzgün icrası üçün aşağıda qeyd olunanlara riayət etmək lazımdır:

- 1) *ayaqları sinəyə çəkmək və qolları irəliyə uzatmaq;*
- 2) *dabanlar yerə toxunan anda arxaya aşmaq üçün bədənənin ağırlığını dayaq həsindən irəliyə vermək;*
- 3) *enmə xəndəyindən irəliyə çıxmaq.*



Yuxarı ətraflarda sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun

“Xətlər üzərində tullanmalar” oyunu

Dairədə (yerdə) eni 50 sm olan köndələn xətlər çəkilir. Oyunçular meydançanın bir tərəfində durub 2-4 komandaya bölünürlər. Hər komanda çəkilən xəttin qarşısında sırada dayanır. Müəllimin komandası ilə hər komandanın birinci oyunçusu bir xətdən digərinə elə tullanır ki, ayağı xəttə toxunmasın. Bu tapşırığı düzgün icra edən oyunçu öz komandasına xal qazandırır. Ən çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.

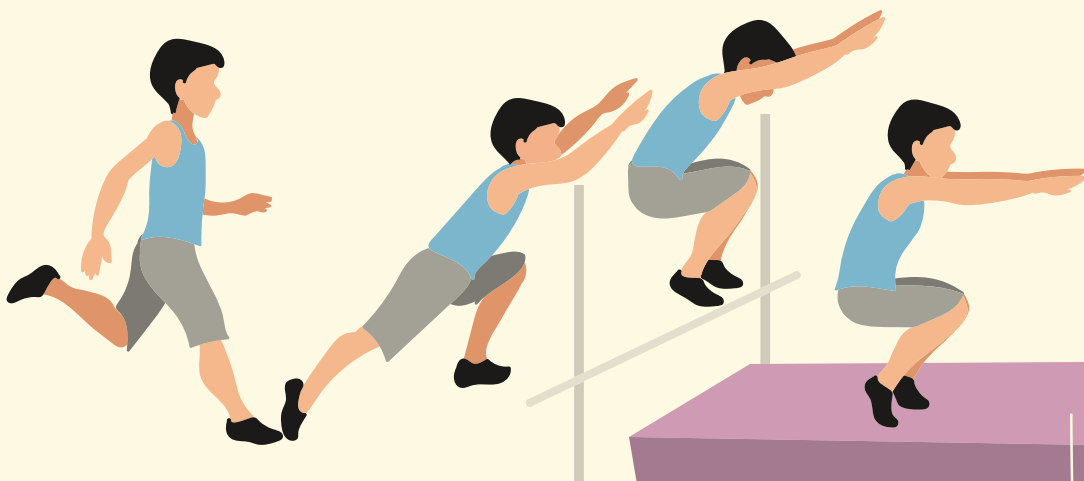


Qaçaraq hündürlüyə tullanma

Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın bir neçə üsulu var: addımlama (*qayçıvari*), aşma, dalğa, yuvarlanma, fosberi-flop. Olimpiya növü olan hündürlüyə tullanma üzrə yarışlarda idmançılar məhz “fosberi-flop” üsulundan istifadə edirlər.

Biz sizi qaçaraq hündürlüyə tullanmanın ən sadə üsulu ilə tanış edəcəyik.

Qaçaraq hündürlüyə tullanma 4 fazadan ibarətdir: *qaçış, təkan, hüdud ağacının (planka) keçilməsi, yerəenmə*.

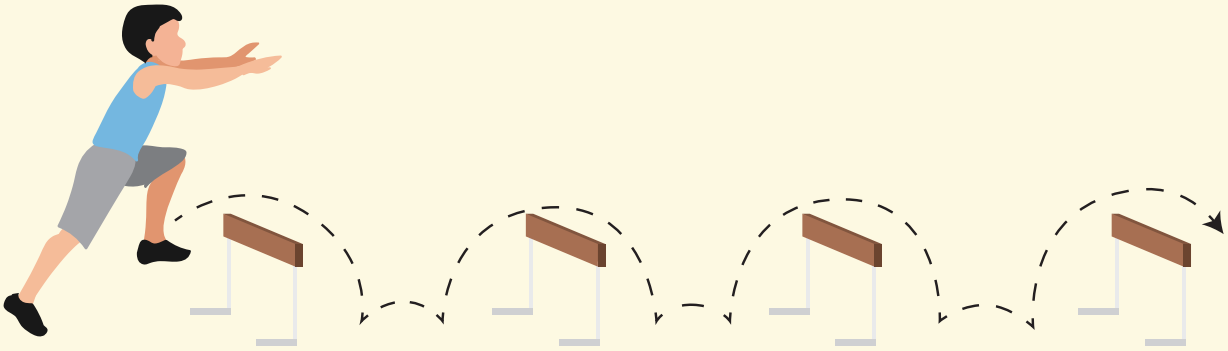


Təkan iki ayaqla icra edilərsə, hündürlük plankası toxunma nəticəsində yerə düşərsə, nəticə qeydə alınmır.

Qeyd Bu qaydalar hündürlüyə tullanmanın bütün üsullarına aid edilir.

Tullanmalar texnikasının yaxşılaşdırılması üçün hərəkətlər:

1. Oturuşdan yuxarıya sıçrayışlar;
2. Qaçaraq eyni hündürlüklü maneələr üzərindən tullanmalar;



3. Bir addımdan sıçrayışlar;
4. Müxtəlif və eyni hündürlüklü maneələr üzərindən sıçrayışlar;
5. Tək ayaqla sıçrayaraq yuxarıda asılan əşyaya (top, ip və s.) başla və ya əllə toxunmaq.



Aşağı ətraflarda sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun

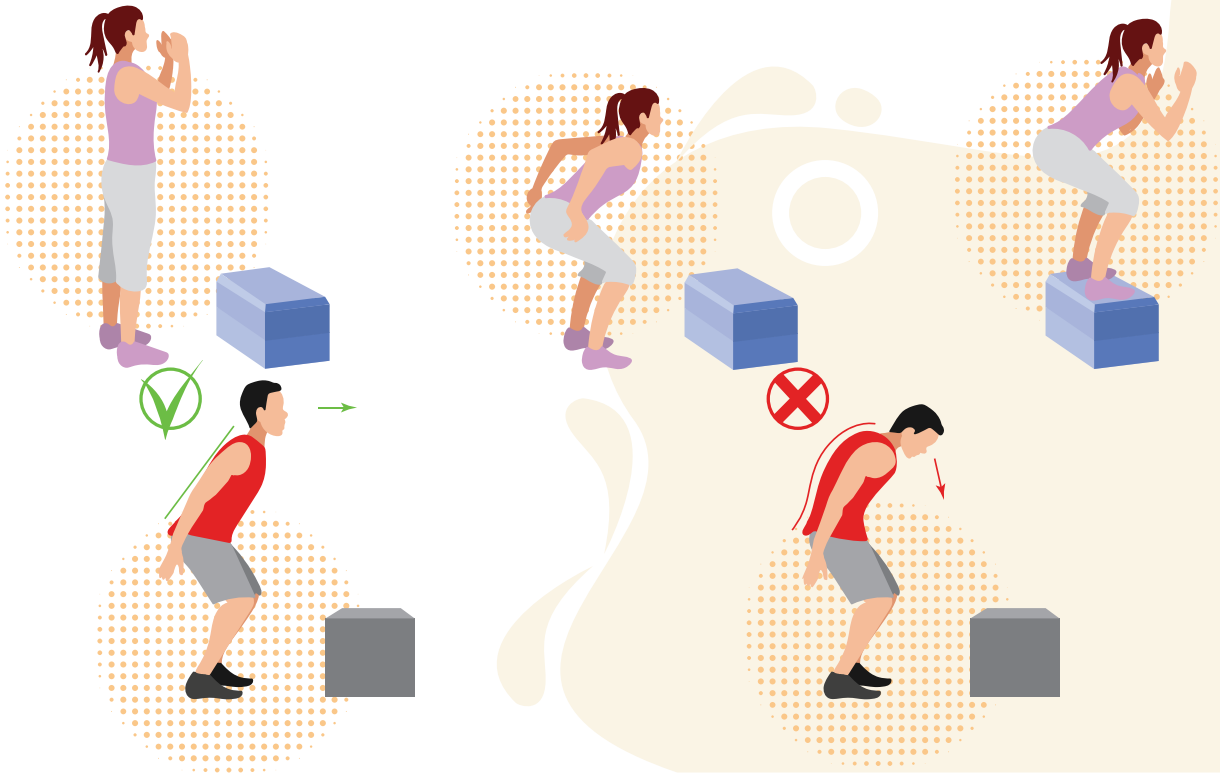
“Tilov” oyunu

Dairənin mərkəzində dayanan aparıcı ipi yerə yaxın səthdə fırladır. Bu zaman dairənin ətrafında dayanan uşaqlar elə tullanırlar ki, ipə bağlanmış kisəcik ayaqlarına dəyməsin. Kisəcik və ya ip oyunçunun ayağına toxunan kimi həmin oyunçu tez dairənin mərkəzinə gəlir və ipi fırlatmağa başlayır. Ondan əvvəl ipi fırladan gedib dairə üzrə həmin oyunçunun yerində durur. Oyun müəyyən olunmuş vaxtadək oynanılır. Ayağına daha az toxunan və ya bir dəfə də ip toxunmayan oyunçu qalib hesab olunur.

Qeyd İp heç kimin ayağına toxunmadıqda tədricən ipi yuxarıdan fırlatmaq lazımdır.



Sərbəst iş



Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi

Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün həm yuxarı, həm də aşağı ətraf əzələlərində bu qabiliyyətin inkişafına yönəldilmiş estafet və mütəhərrik oyunlardan istifadə edəcəyik. Oyun və estafetlərdə müxtəlif idman qurğularından, avadanlıqlarından, ləvazimatlarından istifadə edərək bu hərəkəti qabiliyyətin daha effektiv təkmilləşməsinə nail ola bilərik.



“Qurd dərədə” oyunu

Meydançanın və ya zalın ortasında bir-birindən 70-100 sm aralı iki paralel xətt çəkilir. Bu dəhliz “çala”dır. Bu xətlər qeyri-paralel də ola bilər. 1-2 “qurd” dərədə durur. Qalan oyunçular – “keçi”lər meydançanın bir tərəfində, “ev”in arxa xəttində dururlar. Meydançanın əks tərəfində xətt çəkilir. Bu xəttin arxası “qışlağ” adlanır. Müəllimin işarəsi ilə oyunçular – “keçi”lər “ev”dən çıxıb meydançanın əks tərəfinə – “qışlağ”a qaçır, yolda xəndək üzərindən tullanırlar. “Qurd” dərədən çıxmaq şərtlə oyunçuları – “keçi”ləri bacardıqca çox tuturlar. Tutulmuş oyunçular meydançanın bir kənarında durub onları sayır, sonra yenidən oyuna qoşulurlar. Müəllim komandası ilə oyun yenidən başlanır. Dərənin üzərindən tullanan oyunçuları - “keçi”ləri “qurd”lar tuturlar. 2-4 qaçışdan sonra yeni “qurd”lar seçilir və oyun davam edir. Heç tutulmayan “keçi” qalib hesab olunur.



ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZIR OLUN!

100
BAL

QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ



13<

15

17

20>

150 qr topun atılması (m)

18<

21

26

32>



LAYİHƏ

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verin;

BACARIQ VƏ VƏRDIŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edin;

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

200<

215

240

260>

Qaçaraq uzununa tullanma (sm)

250<

260

280

300>

**MƏNƏVİ VƏ İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL**

Hərəkəti fəaliyyətinizi qaydalar çərçivəsində qurun, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirin.

LAYIHƏ



IX OLİMPIYA OYUNLARI

AMSTERDAM

17 may – 12 avqust 1928-ci il



Amsterdamba (Hollandiya) keçirilən Olimpiya oyunlarında 46 ölkədən 3015 idmançı (290 qadın) 16 idman növünün 122 proqramında yarışmışdır.

Bu olimpiadada ilk dəfə olaraq oyunların açılışında sülhün rəmzi olan göyərçinlər səmaya buraxılmışdı. Qadınlar ilk dəfə gimnastika və atletika üzrə yarışlara qatılmışdı. Daha bir yenilik isə oyunların açılışından bağlanışına qədər olimpiya məşəlinin söndürülməməsi idi. Bu oyunlarda ABŞ idmançıları 22 qızıl, 18 gümüş, 16 bürünc medal qazanmışdı.

Qeyri-rəsmi komanda hesabında ABŞ 1-ci, Almaniya 2-ci, Fransa 3-cü olmuşdu.





II QIŞ OLİMPİYA OYUNLARI

Sankt-Moritsdə (İsveçrə) 11–19 fevral 1928-ci il tarixində keçirilən II Qış Olimpiya oyunlarına 25 ölkədən 491 idmançı qatılmışdır ki, bu, əvvəlki olimpiadalarının iştirakçılarının sayından iki dəfə çox idi.

Bu tarixdə keçirilən oyunlar konki sürənlərin və xizəkçilərin yarışında fəsadların daha çox olması ilə yadda qalmışdı. Belə ki havanın istilənməsi həm qar, həm də buzı əritmiş, bu səbəbdən bir çox yarışlar təxirə salınmış, bəziləri isə, ümumiyyətlə, keçirilməmişdi.

Daha çox maraq isə xokkey və fiqurlu konkisürmə idman növünə yönəlmişdi. Qış oyunlarının qeyri-rəsmi nəticəsində Norveç 1-ci, İsveç 2-ci, Finlandiya 3-cü olmuşdu.



LAYHƏ

ZəFər

Günü



Noyabr

8

LAZIMƏ

Azərbaycan Respublikasında İkinci Qarabağ müharibəsində qazanılan qələbə şərəfinə Prezident İlham Əliyevin 2020-ci il dekabrın 3-də imzaladığı "Azərbaycan Respublikasında Zəfər Gününün təsis edilməsi haqqında" sərəncama əsasən hər il 8 Noyabr tarixində "Zəfər Günü"nün qeyd edilməsi qərara alınmışdır.



LAYIHƏ

III BÖLMƏ

Bədənin əyilmə qabiliyyəti



ƏYİLGƏNLİK

Canlılarda bu qabiliyyət oynaqların mütəhərriqliyi ilə təyin edilir. Elastiklik terminin işlənməsi o vaxt düzgün olur ki, orqanizmin bütün oynaqları nəzərdə tutulsun. Ancaq ayrı-ayrı oynaqların hərəkəti onların mütəhərriqliyindən xəbər verir.

Əyilgənliyin göstəricisi onun maksimal amplitudasıdır. Bədənin əyilmə qabiliyyətini səciyyələndirən xüsusiyyətlər aşağıdakılardır:



Əyilgənliyin inkişafına təsir edən əsas faktorlar aşağıdakılardır:

Psixoloji amillər – emosiyalar və motivasiyalar;

Xarici amillər – temperatur (günəş vannası, duş, hava, sauna), ümuminkışaf hərəkətləri, masaj;

Yaş amili – kiçik və orta yaşlı məktəblilərdə elastikliyin inkişaf etdirilməsi yuxarı məktəb yaşlı şagirdlərlə müqayisədə daha səmərəlidir.

LAYIHƏ

BƏQ-i inkişaf etdirmək üçün yaylı hərəkətlərdən istifadə edib hərəkətin amplitudasını artırmaq lazımdır.

BƏQ-i inkişaf etdirən hərəkətləri aşağı tempdə, amplitudanı getdikcə artırmaq şərtlə, yaylı və yellənmə hərəkətlərindən istifadə edərək icra etmək məsləhətdir.



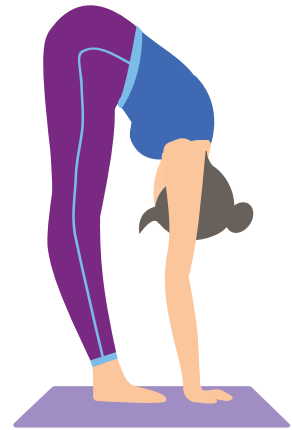
Özünüzü yoxlayın.



kafi



yaxşı



əla

GİMNASTİKA

Gimnastikanın tarixi kökləri çox qədimlərə gedib çıxır. Hələ üç min il bundan əvvəl Qədim Misirdə müxtəlif gimnastika hərəkətləri ilə məşğul olurlmuşlar. Qədim Romada isə taxta at üzərində məşq edirmişlər. Azərbaycanda da gimnastika elementlərindən keçmiş zamanlarda istifadə edirdilər. Məsələn; kəndirbazlıq və s.

Güc və çevikliyin, hərəkət gözəlliyinin inkişaf etdirilməsi üçün gimnastika əvəzedilməzdir. Bu, hər bir kəsə, xüsusilə də gənclərə çox gərəklidir. Bədən quruluşunun, qamətin gözəl olmasını istəyən oğlan və qızlara gimnastika çox kömək edə bilər. Gimnastika ilə məşğul olmaq idmanın digər növlərində də üstünlük əldə etməyə kömək edir. Gimnastik hərəkətlər kosmonavtların fiziki hazırlıq proqramında da xüsusi yer tutur.

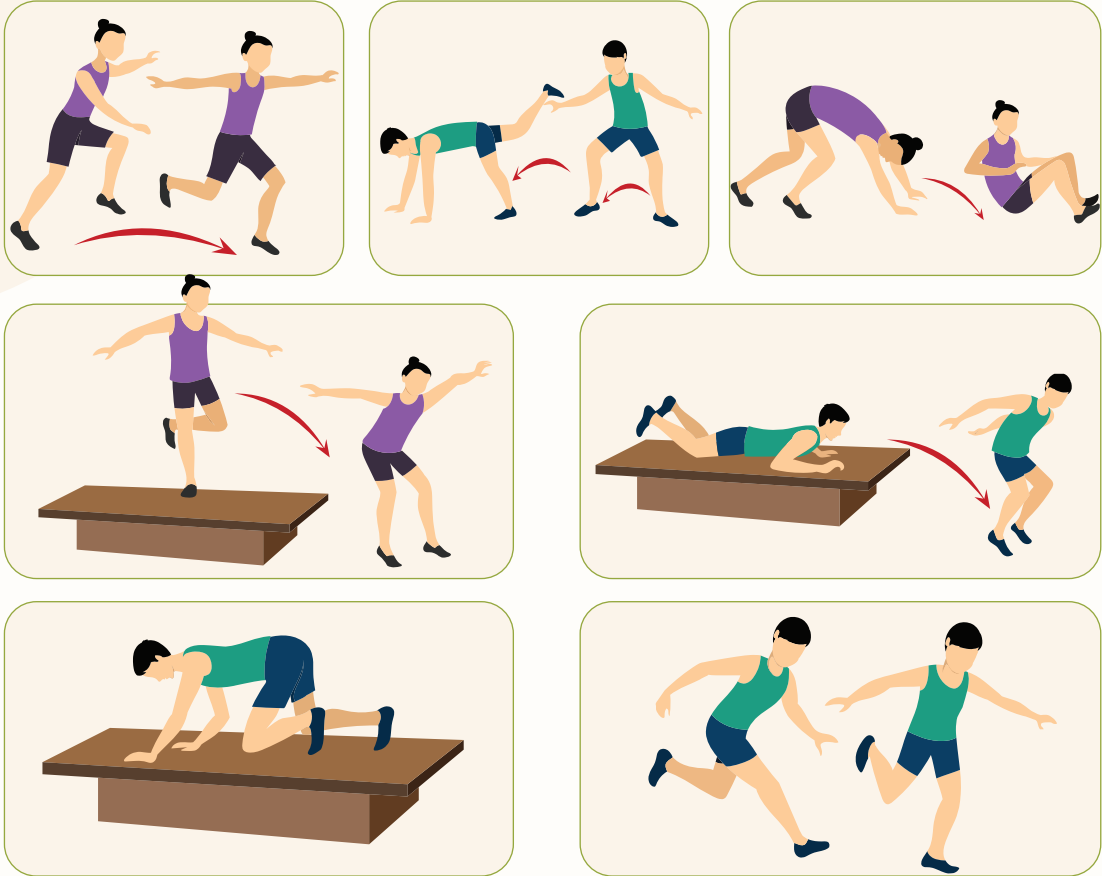
Ciddi zədələr almış insanların fiziki cəhətdən bərpasında müxtəlif gimnastik hərəkətlərdən istifadə olunur, bu da müalicəvi gimnastika hesab edilir.



BƏQ-in DİNAMİK VƏ STATİK HƏRƏKƏTLƏRLƏ İNKİŞAFI

İdmanda hərəkətin amplitudası təkcə dinamik yox, həm də statik vəziyyətdə mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

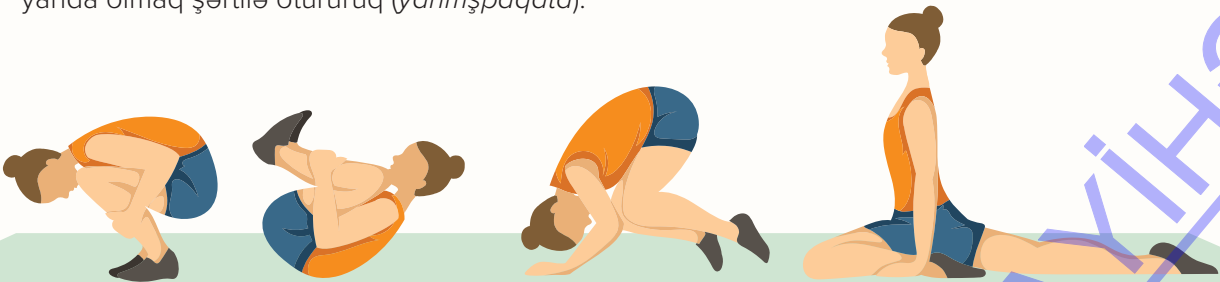
Dinamik əyilgənlik hərəkətin maksimal amplituda ilə icrası deməkdir.



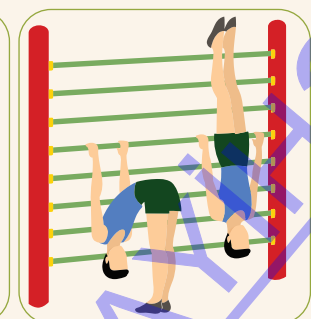
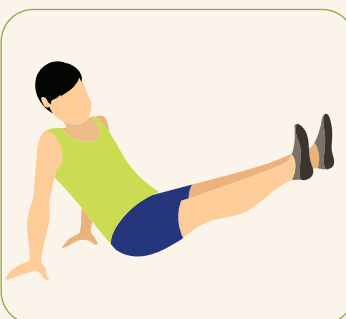
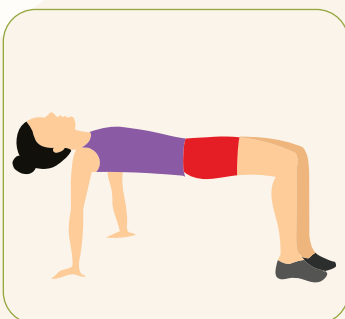
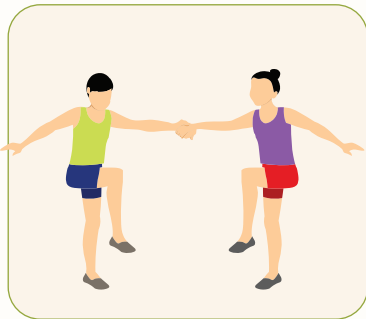
Sərbəst iş

Arxaya mayallaqdan yarımspaqata.

Arxaya mayallaq aşaraq bir ayaq dizdən bükülü, digər ayaq isə arxaya açılmış vəziyyətə, əllər yanda olmaq şərti ilə otururuq (*yarımspaqata*).



Statik əyilgənlik hərəkətin maksimal amplitudada saxlanılmasıdır. (fiksə olunması).





“Pişiklər dənizdə” oyunu

Sınıf 4-5 nəfərdən ibarət komandalara bölünür. Hər komandaya iki idman döşəyi verilir. Zəlin dəniz olduğunu təsəvvür edin. Siz isə olduğunuz adadan sahilə çıxmalısınız. Bunun üçün sizə verilən döşəklərdən “sal” kimi istifadə etməlisiniz.

Döşəklərdən bu formada istifadə edə bilərsiniz: bir döşəyin üstündə dayanmaqla, sonra növbətiyə keçirsiniz. Daha sonra arxada olan döşəyi əlinizlə götürüb önünüzdə ataraq irəliləyirsiniz. Beləliklə, “su”ya düşmədən “sahil”ə ilk çatan komanda qalib hesab olunur.

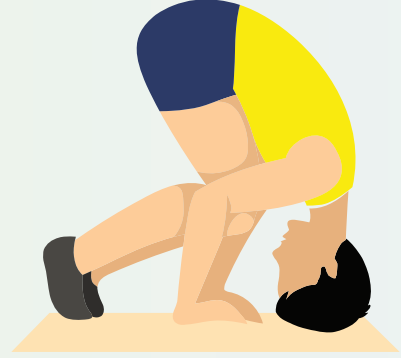
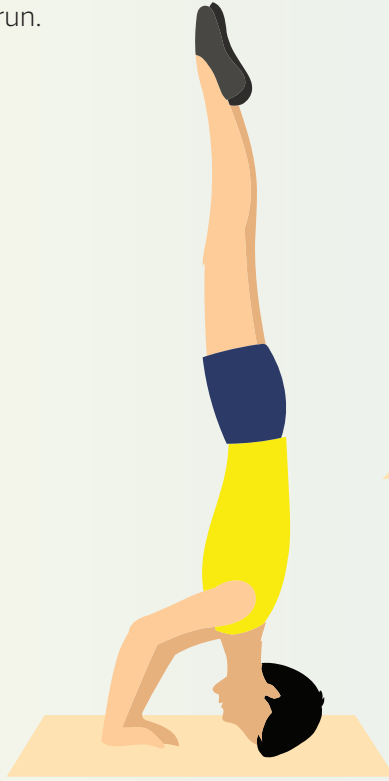


Qeyd Döşəməyə toxunan hər iştirakçıya görə komandaya cərimə xalı hesablanır.



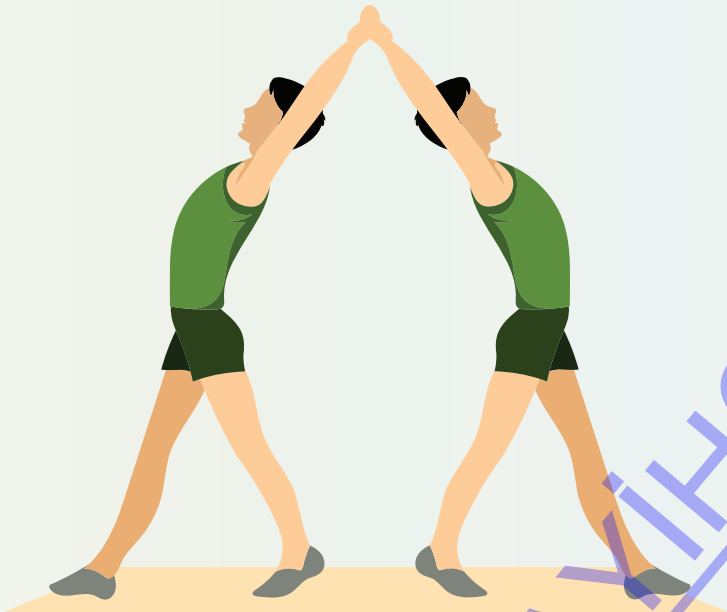
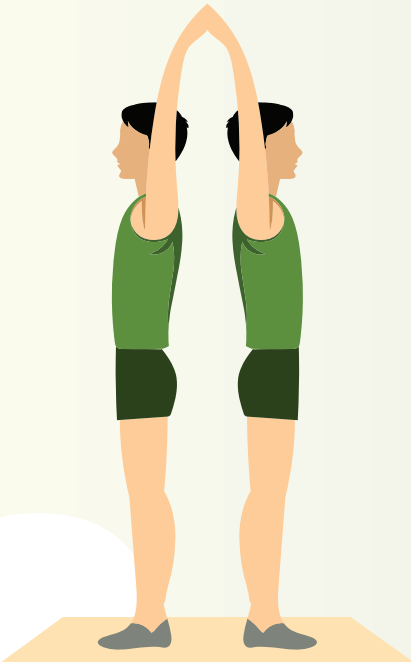
Sərbəst iş

Əlin köməyi ilə baş üzərində durun.



Dostlarınızla edin

Arxa-arxaya duraraq eyni vaxtda irəliyə bir addım atın və yenidən çıxış vəziyyətinə qayıdın. Bu hərəkəti əllər yuxarı, yana və aşağı tutmaqla icra etmək olar.



BƏQ-IN FƏAL VƏ QEYRİ-FƏAL HƏRƏKƏTLƏRLƏ İNKİŞAFI

Fəal əyilgənlik kənardan kömək olmamaq şərtilə hərəkətin icrasına deyilir. Əyilgənliyin bu forması ilə gündə 3-5 dəfə 10-15 dəqiqə müddətində məşğul olmaq lazımdır.



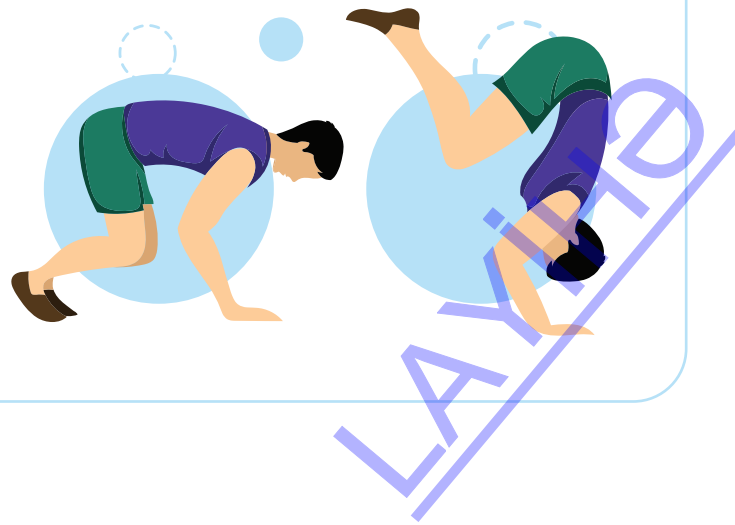
Qeyri-fəal əyilgənlik kənardan kömək edilərək hərəkətin icra edilməsinə deyilir. Əyilgənliyin bu forması ilə 7-10 gündə bir dəfə 10-15 dəqiqə müddətində məşğul olmaq lazımdır.

9-10 yaşlarında qeyri-fəal elastikliyin və 10-14 yaşlarında isə fəal elastikliyin daha çox inkişafı müşahidə olunur.

BƏQ-i inkişaf etdirmək üçün istifadə olunan vasitələri 3 qrupa bölmək olar: dinamik, statik və qarışıq. Bu qrupların hər birində fəal və qeyri-fəal hərəkətlər ola bilər.



Dinamik fəal hərəkətlər zamanı məşğul olan şəxs sərbəst olaraq bədənini və oynaq-ları ilə müxtəlif yaylı, fırlanma, yellənmə və s. hərəkətləri maksimal amplituda ilə icra edir.





Dinamik qeyri-fəal hərəkətlər zamanı məşğul olan şəxs sərbəst olaraq ətraf mühitdən, öz ağırlığından və dartma hərəkətlərindən maksimal istifadə edir.

Statik fəal hərəkətlər zamanı məşğul olan şəxs sərbəst olaraq bədənini və ya obyektlərin lazım olan hissəsini maksimal amplitudanın son vəziyyətində 6-10 saniyə müddətində saxlayır.



Statik qeyri-fəal hərəkətlər zamanı məşğul olan şəxs kənardan kömək etməklə bədənini və ya obyektlərin lazım olan hissəsini maksimal amplitudanın son vəziyyətində 6-10 saniyə müddətində saxlayır.

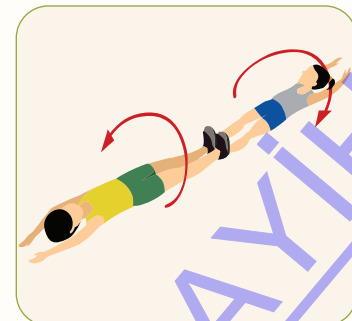
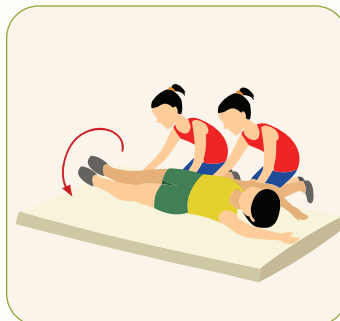
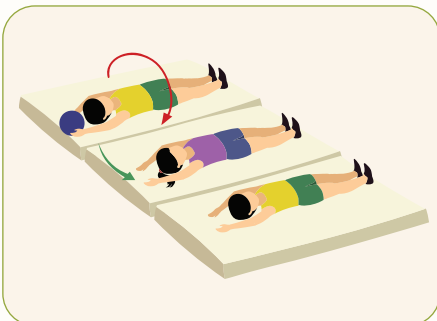
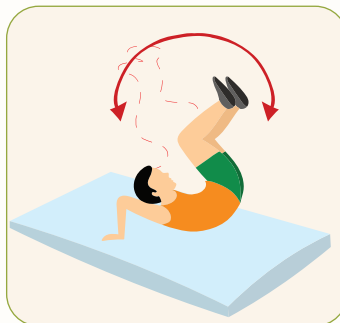
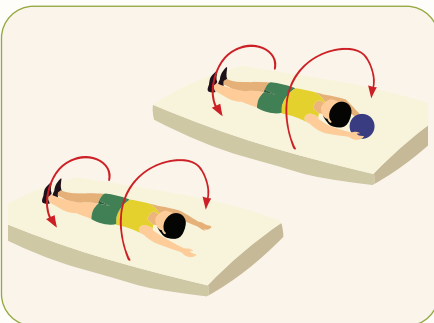
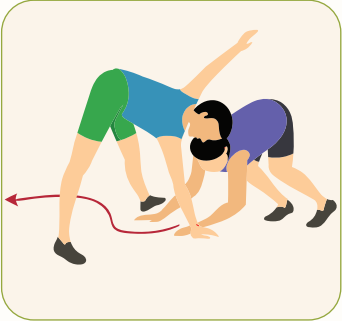
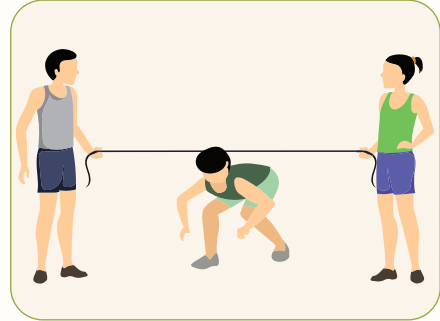
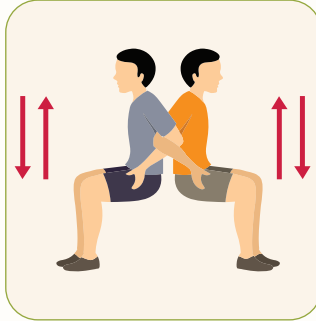
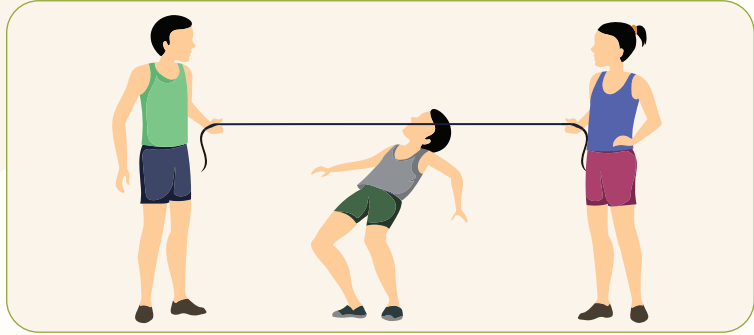
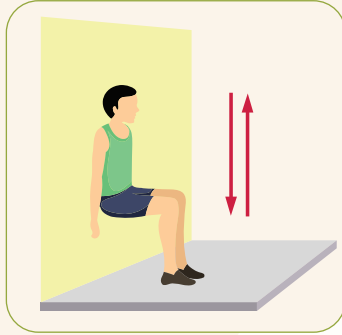


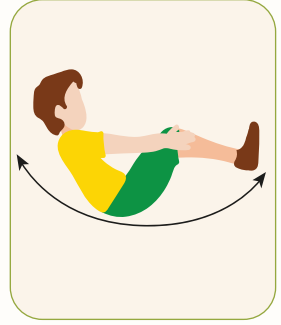
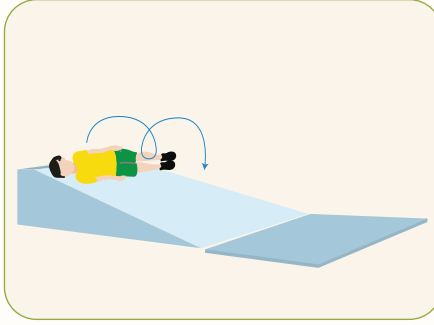
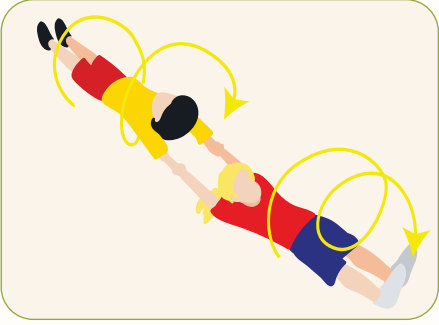
Qarışıq hərəkətlər zamanı məşğul olan şəxs, məsələn; bir ayağı ilə irəli-ərxaya 1-2 dəfə maksimal amplituda ilə yellənmə hərəkəti edib, irəlidə ayağını müəyyən bir dayaq üzərində maksimal amplitudada 6-10 san. müddətində saxlayır.



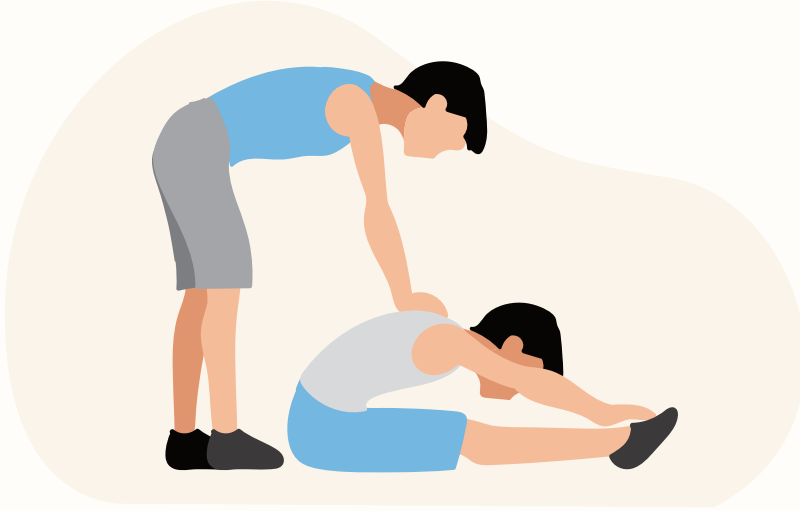
LAYIHƏ

Əziz dost, şəkillərdəki hərəkətləri yuxarıdakı təsnifata uyğun olaraq müəyyən edin.

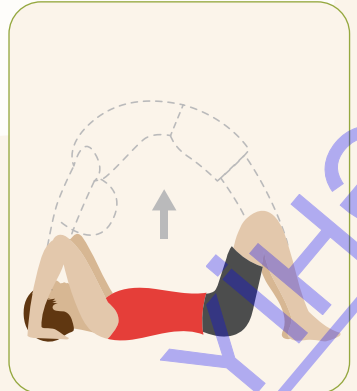
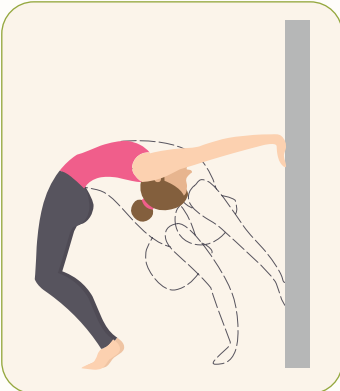




Dostlarınızla edin



Özünüzü yoxlayın.





Şpaqatı öyrənək

Şpaqat ayaqların bir xətt istiqamətində 180 dərəcə açılmasından ibarət olan bədən vəziyyətidir. Şpaqat bir sıra idman növlərinin məşqlərində istifadə olunur. Bu hərəkət əzələləri elastik və möhkəm edir. Bu da idman fəaliyyətinizdə zədələnmələrin qarşısını ala bilər.

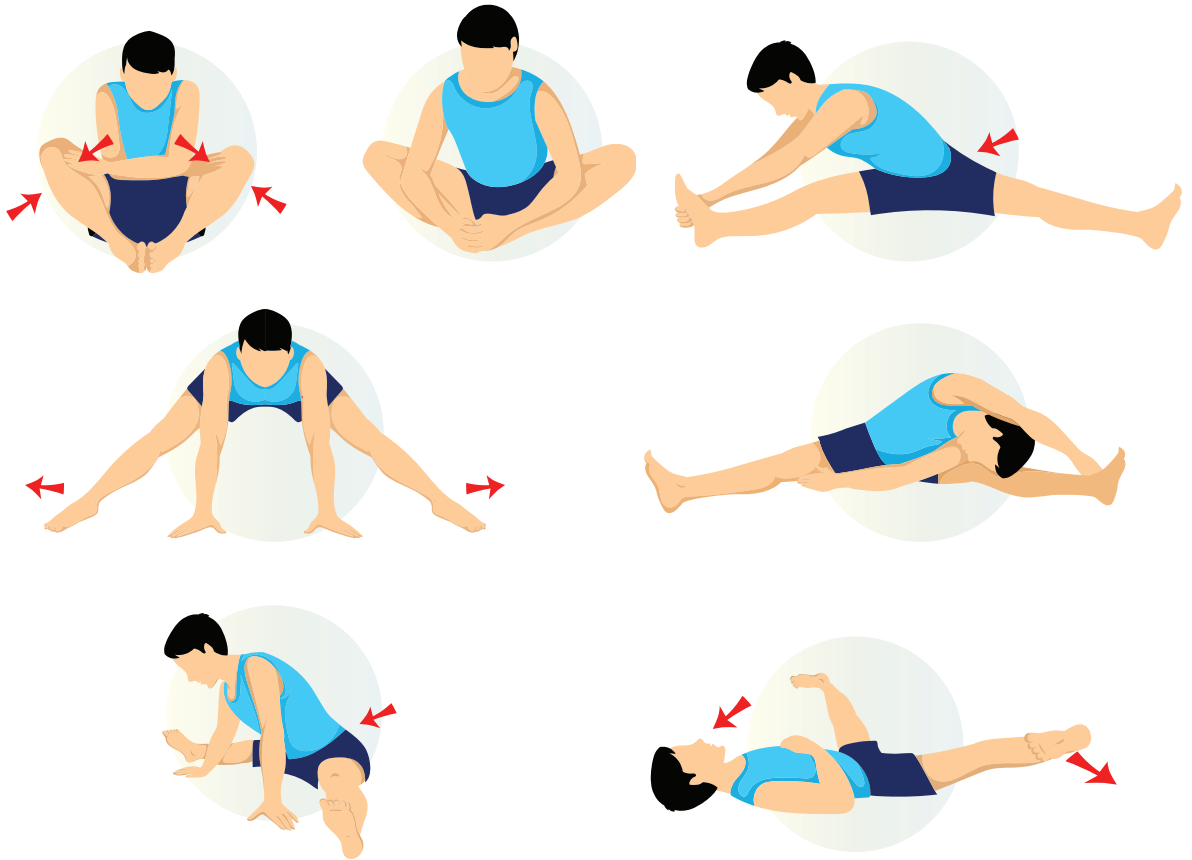
Şpaqatın iki növü mövcuddur: “eninə” (ayaqların tərəflərə yayılması) və “uzununa” (ayaqların irəli və geri yayılması). Bu bacarığı inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı hərəkət kompleksini sizə təqdim edirik. Bu hərəkətləri icra edərkən balaca matdan istifadə etmək tövsiyə edilir.



- * Məşğələlər gün ərzində 2 dəfə 15-20 dəqiqədən az olmamalıdır;
- * Məşqlərə başlamazdan əvvəl əzələləri isitmək lazımdır. Əks halda, zədə almaq riski yüksəkdir. 10 dəqiqə qaçma, iplə tullanmadan sonra hərəkətlərə başlamaq olar;
- * Hərəkətləri icra edərkən tənəffüs sisteminin fəaliyyətinə diqqət yetirmək vacibdir. Bu zaman nəfəsi almaq və vermək rəvan olmalıdır.

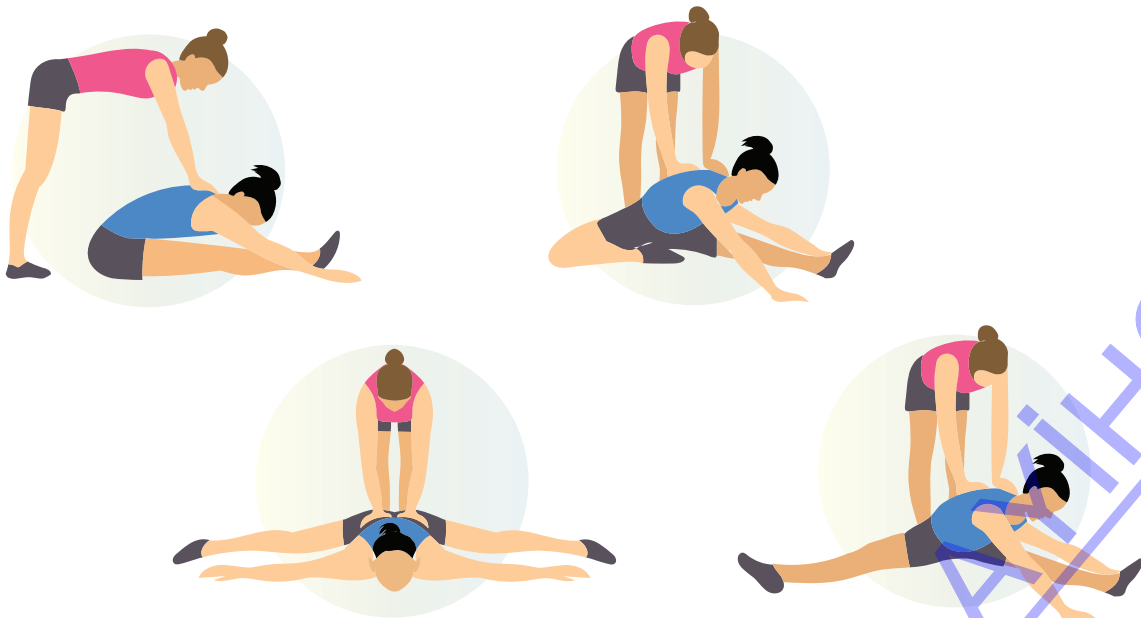
LAYKİHƏ

Hərəkətləri aşağıdakı ardıcılıqla icra etmək lazımdır.



Hərəkətin icrası zamanı yüngül ağrı hiss etdikdə hərəkətin şiddətini azaltmaq olar. Ümumiyyətlə, isə bərk ağrı və narahatçılıq olduqda məşğələni təxirə salmaq lazımdır.

Əziz dost, şpaqatı daha tez öyrənmək üçün dostunuzla birgə hərəkətləri icra edə bilərsiniz.





BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Dərslərdə təqdim olunan mövzular, sərbəst işlər, dostlarınızla birgə fəaliyyətlər nəticəsində siz müəyyən qədər əyilgənliyinizi inkişaf etdirmisiniz. Bədəninizin əyilmə qabiliyyətini təkmilləşdirmək üçün bu hərəkətləri kompleks şəkildə mütəmadi icra etməlisiniz. Çünki yaş artdıqca insan orqanizminin xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq bu qabiliyyətin inkişafı çətinləşir.

BƏQ-in təkmilləşdirilməsi üçün mütəhərrik oyunlar

“Körpü” oyunu

Sınıf 6-8 nəfərdən ibarət komandalara bölünür və mərkəz xəttin arxasında iki-iki əl-ələ tutaraq düzülürlər. Yarımmejdənçada 7-8 metr aralı məsafədə komandaların qarşısında idman döşəyi qoyulur. İştirakçılar müəllimin işarəsi ilə əl-ələ tutaraq qaçırırlar. Döşəyə çatanda biri “körpü” vəziyyətini alır, digəri isə ona toxunmadan altından keçir. Daha sonra əl-ələ tutaraq qaçmağa davam edir və müəyyən olunmuş yerdən geri dönərək döşəyə çatdıqda əvvəl

“körpü”nün altından keçən iştirakçı “körpü” vəziyyətini alır, digəri isə onun altından keçir. Oyun bu qaydada davam edir və oyunu birinci bitirən komanda qalib hesab olunur.

Qeyd Körpü vəziyyəti mütləq döşək üzərində alınmalıdır və ehtiyac olarsa, müəllim bu vəziyyəti almaq üçün şagirdlərə kömək edə bilər.



“Limbo” oyunu

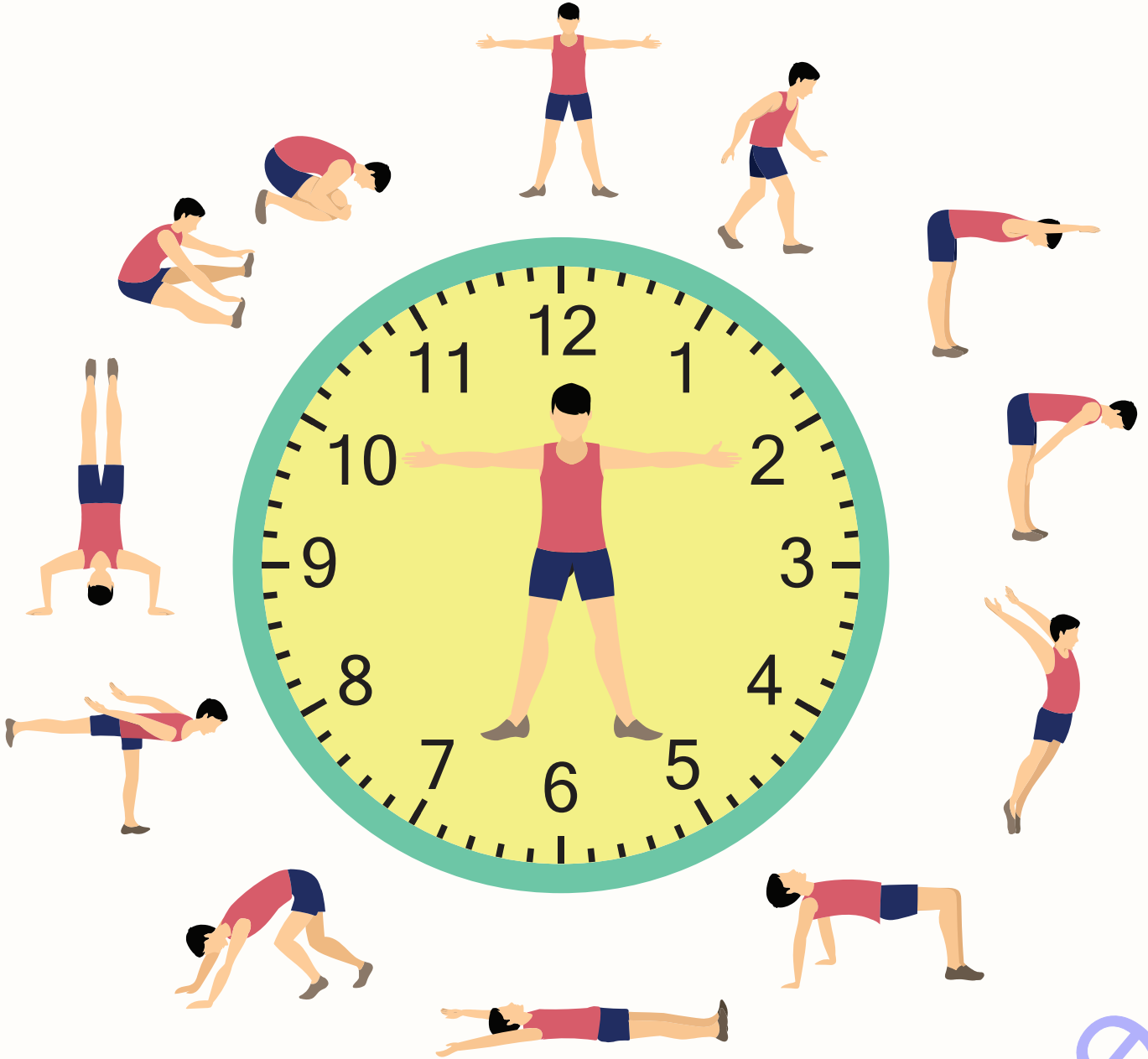
Sınıf üç və daha çox komandaya bölünür və mərkəz xəttin arxasında boyun ardı düzülür. Digər yarımmeydançanın ortasında dayaqlara bağlanmış kəndir və ya planka qoyulur. Müəllimin işarəsi ilə iştirakçılar qaçır, kəndirə çatdıqda gövdəni arxaya əyərək ona toxunmadan altından keçir, meydançanın kənarı ilə qaçaraq geri qayıdılar.





Sərbəst iş

Şəkildəki hərəkətləri gün ərzində istifadə etməyi məsləhət görürük.



LAYIHƏ



ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZIR OLUN!

**100
BAL**

**QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ**

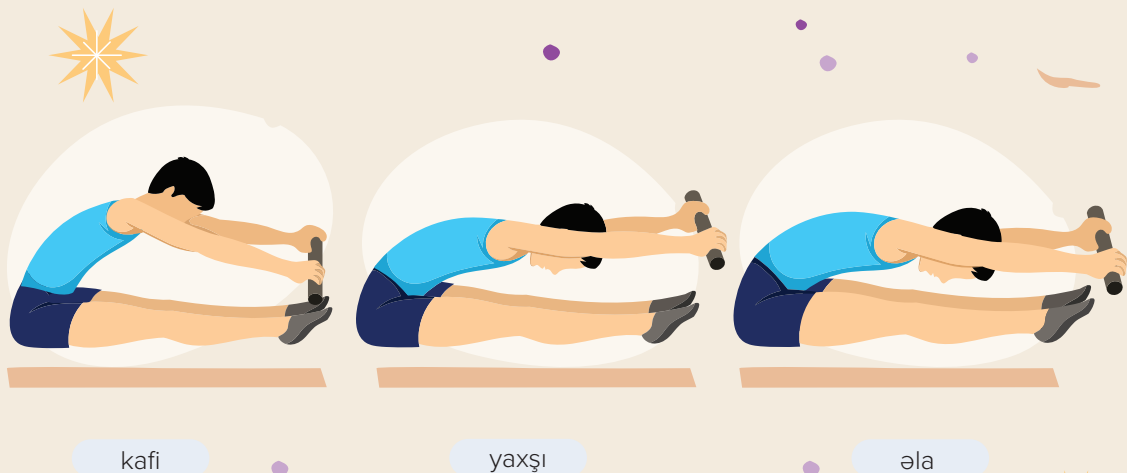
NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

BƏQ hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verin;

BACARIQ VƏ VƏRDIŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

BƏQ tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edin;

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL



MƏNƏVİ-İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyətinizi qaydalar çərçivəsində qurun, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirin.

LAYIHƏ



X OLİMPIYA OYUNLARI

LOS-ANGELES

30 iyul – 14 avqust 1932-ci il



LAYIHƏ



ABŞda keçirilən Olimpiya oyunlarında 37 ölkədən 1408 idmançı (127 qadın) 17 idman növünün 126 proqramında mübarizə aparmışdır.

Bu oyunlar rekordlar olimpiadası kimi tarixə düşmüşdür. Belə ki 60-dan çox olimpiya və dünya rekordu yenilənmiş, ilk dəfə idmançılar üçün olimpiya kəndi inşa edilmiş, futbol üzrə yarışlar oyunların proqramına salınmamışdır. Çünki bu dövrdə bütün dünyada böyük iqtisadi böhran gedirdi. Ona görə də bu oyunlara əksər ölkələr yalnız medal qazanacaqlarına əmin olduqları idman növü üzrə idmançılarını göndərmişdilər.

Olimpiadanın sensasiyası isə yapon üzgüçülərinin 6 qızıl medaldan 5-ni qazanması olmuşdu. Onların 14 və 15 yaşlı iki idmançısı bu növün 100 və 1500 m məsafələrində qalib olmuşdu.

Qeyri-rəsmi komanda yarışında ABŞ idmançıları 41 qızıl, 32 gümüş, 30 bürünc medalla birinci olmuşdu.



ƏLİYİHƏ



III QIŞ OLİMPİYA OYUNLARI

Leyk-Plesiddə (ABŞ) 4–15 fevral 1932-ci il tarixində keçirilən Olimpiya oyunlarında 17 ölkədən 307 idmançı bu yarışlara qatılmışdı. Dünyadakı iqtisadi böhran Olimpiya oyunlarına da öz təsirini göstərmişdi. 307 idmançıdan 160-ı ABŞ və Kanadanın, qalanı isə digər 15 ölkənin təmsilçisi idi. Çünki Amerika qitəsinə gəlmək baha başa gəldiyindən xokkey üzrə yarışlara cəmi 4 komanda qatılmış, final oyununda ABŞ və Kanada komandaları qarşılaşmışdı. Oyun heç-heçə bitdiyinə görə hər iki komanda qalib olmuşdu.

Bu oyunların qeyri-rəsmi komanda hesabında ABŞ idmançıları birinci olmuşdu.



IV BÖLMƏ

Qüvvə qabiliyyəti



QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ

Bədən tərbiyəsi* və idmanda *qüvvə* əzələlərin təqəllüsü ilə xarici müqaviməti dəf etmək və ya ona qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyəti kimi qəbul olunmuşdur. Bəzən qüvvə və güc anlayışları insanlarda çaşqınlıq yaradır. Qeyd edək ki, *güc* – işin görüldüyü vaxta olan nisbətidir.

Qüvvə, demək olar ki, bütün hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına təsir edən əsas qabiliyyətdir. Qüvvənin bir çox növləri mövcuddur. Burada biz sizə onlardan bir neçəsini misal göstəririk:

Təkan qüvvəsi – maksimal qüvvə sərf edərək möhkəm itələmə və itələnmə;

Partlayış qüvvəsi – qısa vaxt ərzində maksimal qüvvə göstərmək;

Zərbə qüvvəsi – maksimal qüvvə sərf edərək kəskin zərbə endirmək;

Ləng qüvvə – nisbətən yavaş hərəkətlərdə qüvvə sərf etmək

Şəkillərə uyğun qüvvənin növünü müəyyən edin.



Əziz dost, yaxşı inkişaf etmiş qüvvə həm gözəl qamətə, həm də bir sıra fəaliyyətlərdə uğur qazanmağa səbəb olur.

Beləliklə, fiziki tərbiyə dərslərində siz aşağıda sadalanan əzələ qruplarında qüvvənin inkişafına nail olacaqsınız:



Fiziki hazırlığın yüksək olmasının əsas göstəricilərindən biri qüvvə qabiliyyətidir. Qüvvəli olduqda siz özünüzdən zəiflərə, fiziki imkanları məhdud olanlara və yaşlı insanlara yardım edə bilərsiniz.

Qüvvə qabiliyyəti fiziki tərbiyə və idmanda əsas yer tutur.

Qüvvəli olmaq oğlanlar üçün daha əhəmiyyətlidir. Çünki onlar gələcəyin əsgərləridir.

YUXARI ƏTRAF ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

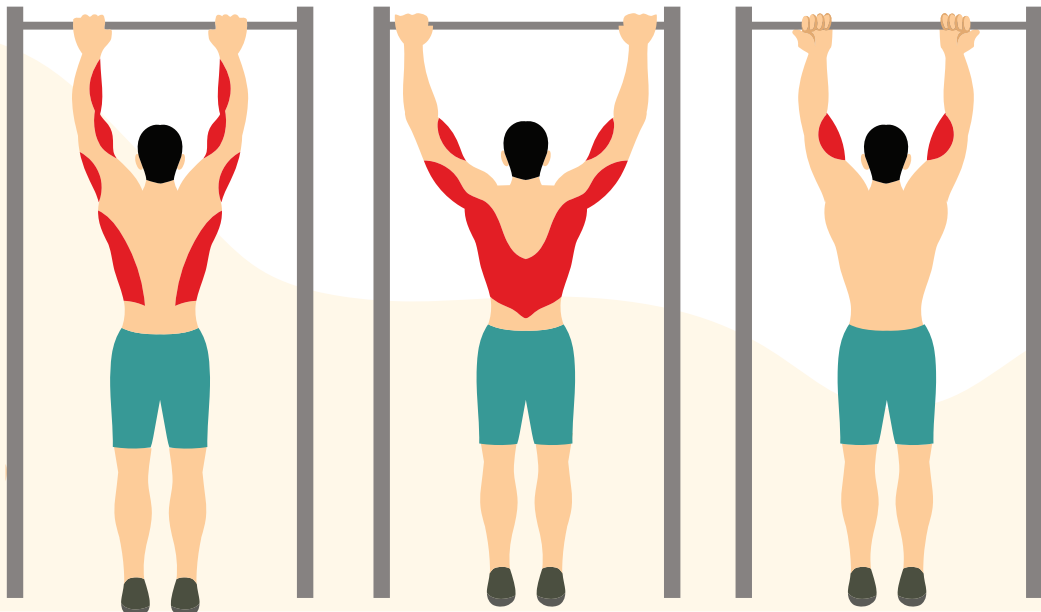
Əziz dost, qollarımızın qüvvəli olması üçün yuxarı ətraf əzələlərinin inkişaf etdirilməsi vacib amildir.

Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün bir sıra hərəkətlərdən istifadə edəcəyik. Bu hərəkətlərə hündür və alçaq turnikdə dartınma və dayaqdan qolların bükülüb açılması aiddir.



Hündür və alçaq turnikdə dartınma hərəkətləri

Siz hündür və alçaq turniklərdə yerinə yetirilən dartınma hərəkətlərinin ilkin bacarıqlarına yiyələnmişsiniz. Burada isə bu bacarıqları inkişaf etdirərək dartınmanın daha iki üsulu ilə tanış olacaqsınız. (şəkil)



Əlləri orta tutma ilə dartınma

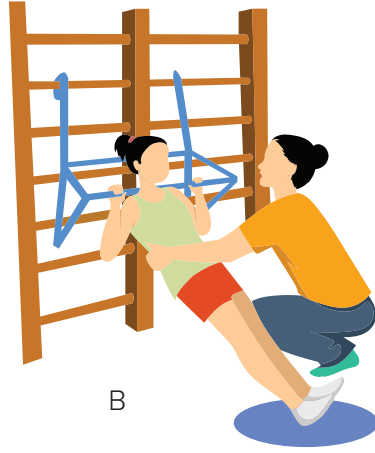
Əlləri enli tutma ilə dartınma

Əlləri əksinə tutmaqla dartınma

Dartınmaq sizin yuxarı ətraf əzələ qüvvənin gücləndirilməsinə yönəlmiş ümumi fiziki hazırlıq məşqlərindən biridir.



A



B

* Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdə (oğlanlar) qollar çiyin bərabərliyində aralı, sinəni təkənsiz plankaya çatdırmaq lazımdır.

*Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdə (qızlar) qollar çiyin bərabərliyində aralı, dabanlar döşəmədə dartınaraq bədənəni əymədən sinəni plankaya çatdırmaqlıdır.

Qeyd Dartınmanın hər bir növündə dartınarkən nəfəsi almaq, enərkən nəfəsi buraxmaq lazımdır.

BİLMƏK MARAQLIDIR

Naim Süleymanoğlu

Naim Süleymanoğlu və ya Naim Süleymanov türkiyəli ağır atletdir.

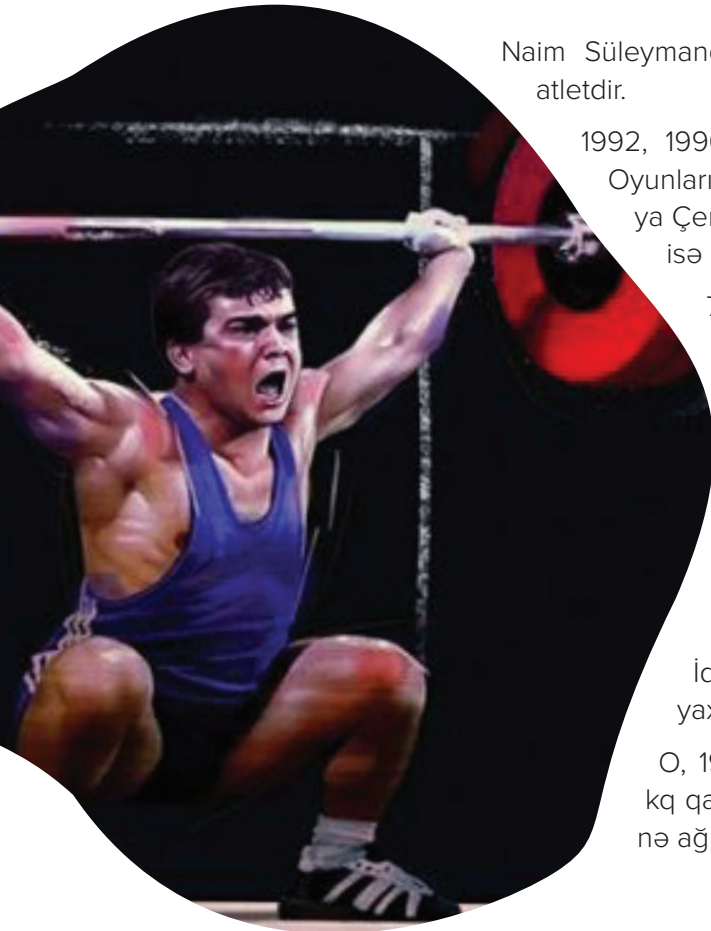
1992, 1996 və 2000-ci illərdə keçirilən Yay Olimpiya Oyunlarının qızıl medalçısıdır. Naim Süleymanoğlu Dünya Çempionatında 22 dəfə qızıl, 1 dəfə gümüş, 1 dəfə isə bürünc medal qazanıb.

7 yaşında idmançı karyerasına başlayan Naim 15 yaşında Braziliyada keçirilən gənclər arasında dünya çempionatında iki qızıl medal qazanmışdır. Bir ildən sonra bu dəfə dünya rekordu qıraraq birinci olmuş, dünya rekordu qıran ən gənc idmançı kimi tarixə düşmüşdür.

8 dəfə dünya çempionu olmuş, 46 dünya rekordunu qırmışdı.

İdman orqanlarına görə, bütün zamanların ən yaxşı ağır atletidir.

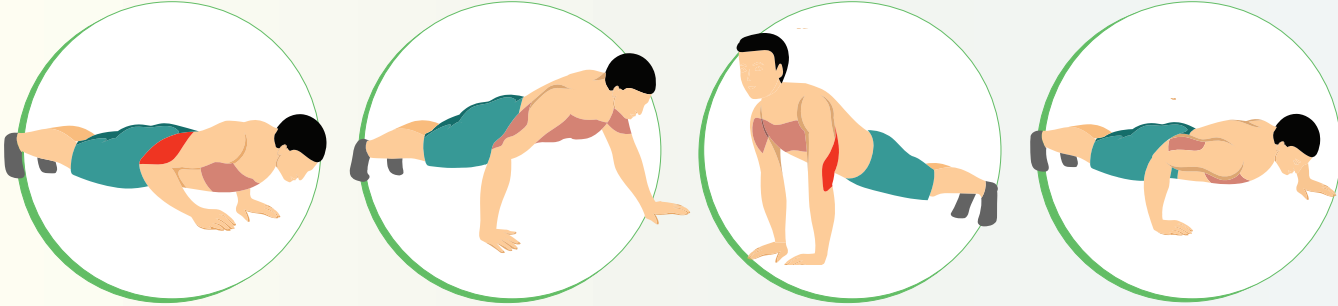
O, 1988-ci il Seul Olimpiadasında 60 kq-da 152,5 kq qaldıraraq öz ağırlığının 2,5 qatını qaldıran yeganə ağırlıqqaldırandır.



Dayaqdan qolların bükülüb-açılması

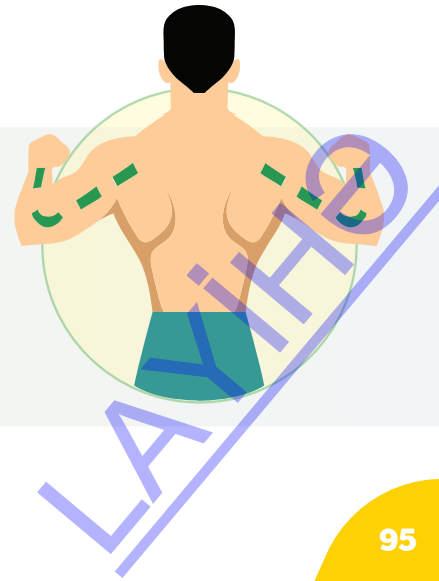
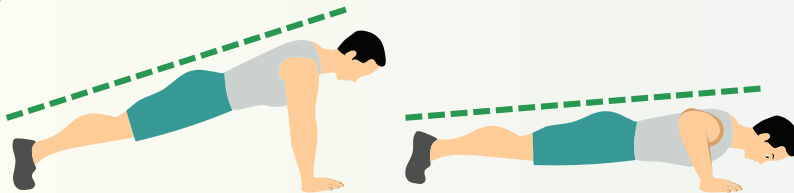
Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün ən səmərli və effektiv hərəkətlərdən biri də dayaqdan qolların bükülüb-açılmasıdır. Bu hərəkətin bir neçə icra üsulu mövcuddur:

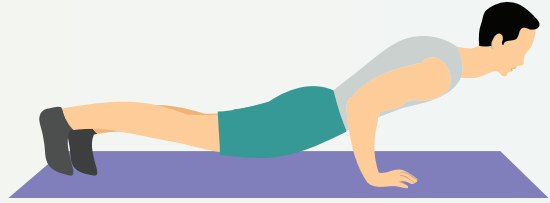
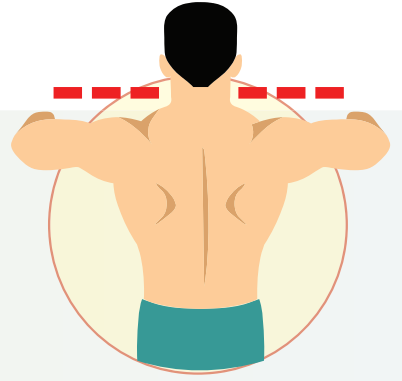
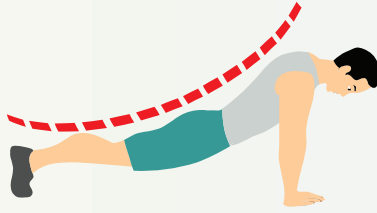
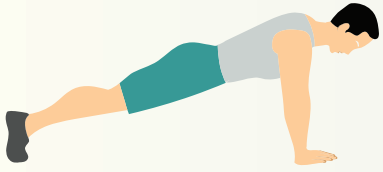
1. Qolların orta dayaqda bükülüb-açılması; (şəkil)
2. Qolların geniş dayaqda bükülüb-açılması; (şəkil)
3. Qolların sıx dayaqda bükülüb-açılması. (şəkil)



Adətən, bu hərəkəti icra edərkən aşağıdakı səhvlərə yol verilir:

- * çanaq gövdədən aşağı salınır;
- * sinə aşağı salınarkən çanaq yuxarıda saxlanılır;
- * gövdə yuxarıda ikən yalnız çənə döşəməyə çadır;
- * qollar çiyinlərdən irəlidə tutulur;
- * dizlər bükülür.



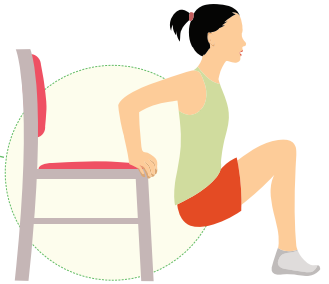
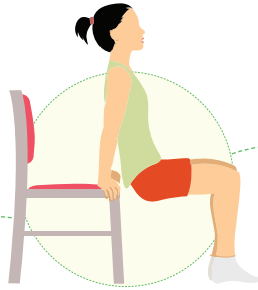
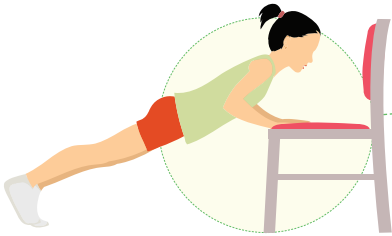


Hər bir üsul müxtəlif qrup əzələ qüvvəsinin inkişafını təmin edir.



Sərbəst iş

Müxtəlif vəziyyətlərdə stula dayaqda qolların bükülüb-açılması



Özünüzü yoxlayın.



Əllərlə gimnastika skamiasına dayaqdan qolların bükülüb-açılması

Uzanaraq dayaqda qolların bükülüb-açılması



6 7-8 9>
kafi yaxşı əla

7-8 9-11 12>
kafi yaxşı əla

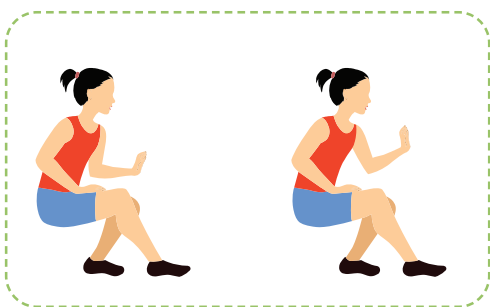
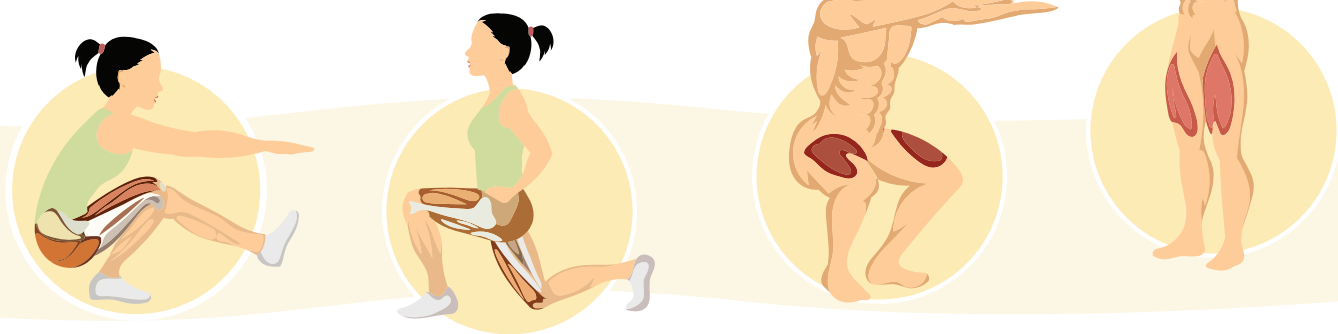


AŞAĞI ƏTRAF ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

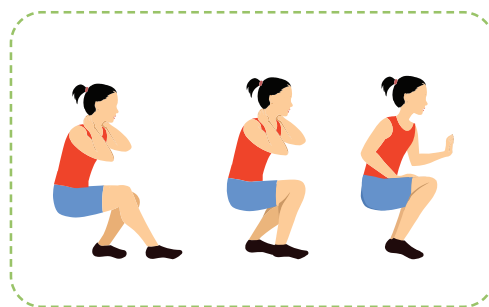
İnsan günün çox vaxtını, demək olar ki, ayaq üstə keçirir. İctimai həyatda biz bəzən ayaq üstə qalmalı və ya uzun müddət piyada gəzməli, yeyin* addımlamalı, hətta bəzi hallarda qaçmalı oluruq. Bunun üçün isə bizim ayaqlarımız qüvvəli olmalıdır. Yuxarı ətraflarda olduğu kimi aşağı ətrafların da əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün bir sıra hərəkətlərdən istifadə edəcəyik.

Öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri

Aşağı ətraf əzələlərinin inkişaf etdirilməsində ən əlçatan və səmərəli vasitələrdən biri məhz insanın öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən hərəkətlərdir. Bu hərəkətlər aşağı ətrafların bütün əzələ qruplarını inkişaf etdirməyə qadirdir.



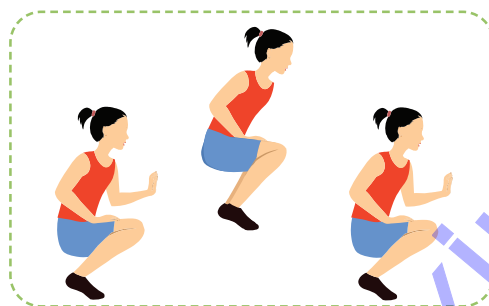
Yarım oturuşda (qaz yerışı) irəliləmək



Oturuşda əllər boyun ardında olmaqla irəliləmək

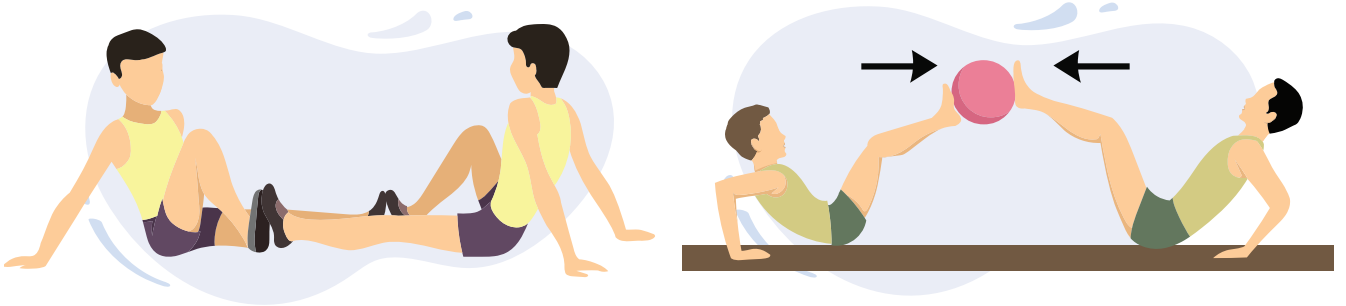


Gimnastika skamyası üzərindən sağa və sola yerindən tullanmalar. Təkan sağ ayaqla, enmə sol ayaqla

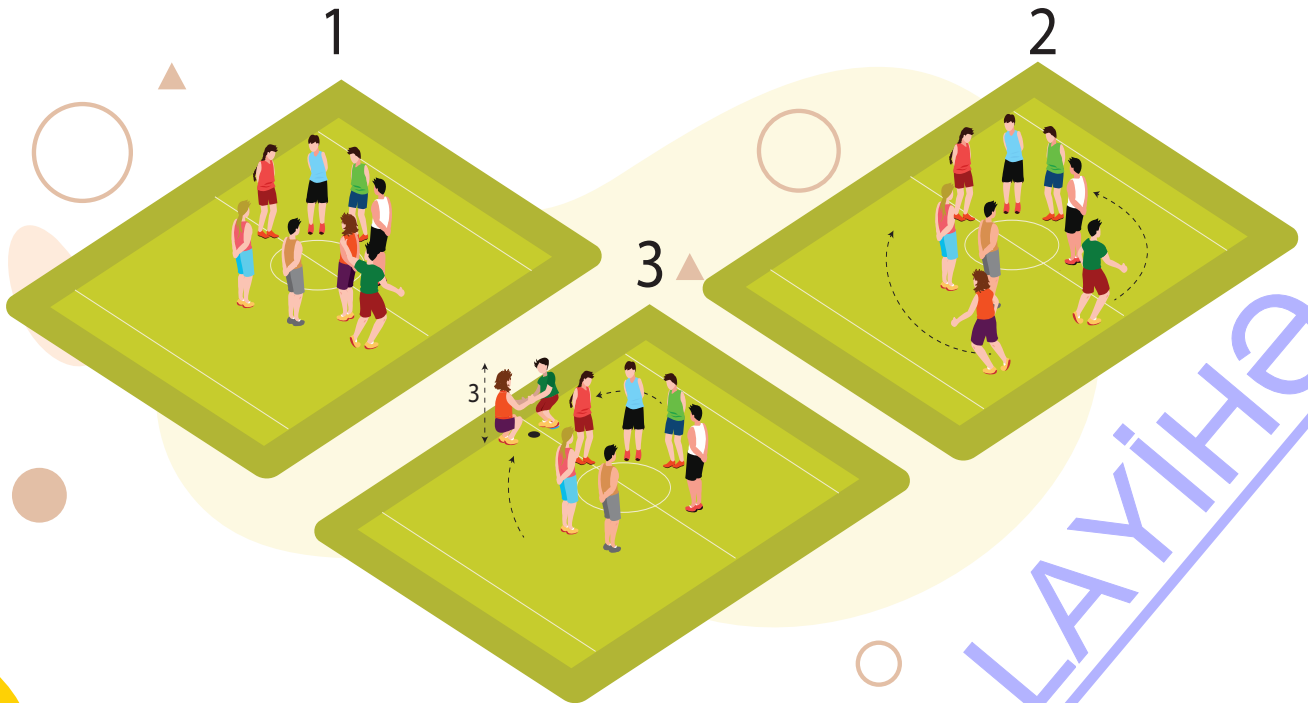


Oturuşda (qurbağavari) hoppanaraq irəliləmək

Rəqibin müqaviməti və təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri



Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun





Özünü yoxlayın.

“Boş yer” oyunu

Aparıcıdan başqa bütün oyunçular bir-birindən yarım addım aralı duraraq dairə təşkil edib əllərini arxada tuturlar. Aparıcı dairənin arxasında durur.

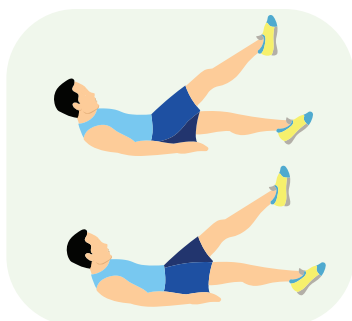
O, dairənin ətrafında qaçır, hər hansı bir oyunçuya əlini toxundurur və həmin oyunçu digər tərəfə qaçır. Həmin oyunçu çalışır ki, aparıcıdan tez öz yerinə çıxsın. Yolda görüşərkən oyunçular əl-ələ tutaraq 3 dəfə oturub-durur və həmin istiqamətdə qaçmağa davam edirlər. Öz yerini tuta bilməyən oyunçu aparıcı olur.

Qeyd Əl-ələ tutarkən başı düz saxlamaq lazımdır.

Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi

10-12 yaşlarından başlayaraq siz mərhələli olaraq əzələ kütlənizi artırmaq üçün müəyyən olunmuş hərəkətləri icra etməlisiniz.

Bədənin ön və arxa əzələlərinin inkişaf etdirilməsi qamətinizin, cüssənizin və vücudunuzun yaraşıqlı olması üçün əsasdır. Bu da insanda özünəgüvənə yaradır. Burada sizə təqdim olunanları yerinə yetirməklə indidən gözəl və yaraşıqlı olmağınızın təməlini qoymuş olursunuz. Bu məqsədlə bədənin ön və arxa əzələlərində qüvvənin artırılması üçün bir sıra hərəkətlərdən istifadə etmək lazımdır.



qayçıvari (8x4)



90 dərəcə bucaq 4 san.x4



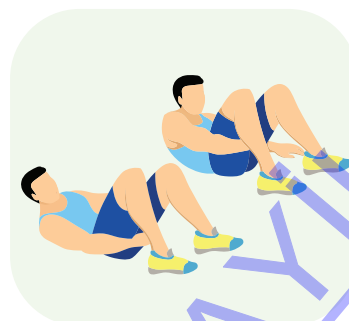
çarpaz dirsəklər 12x4



düz körpü 8 san.x4



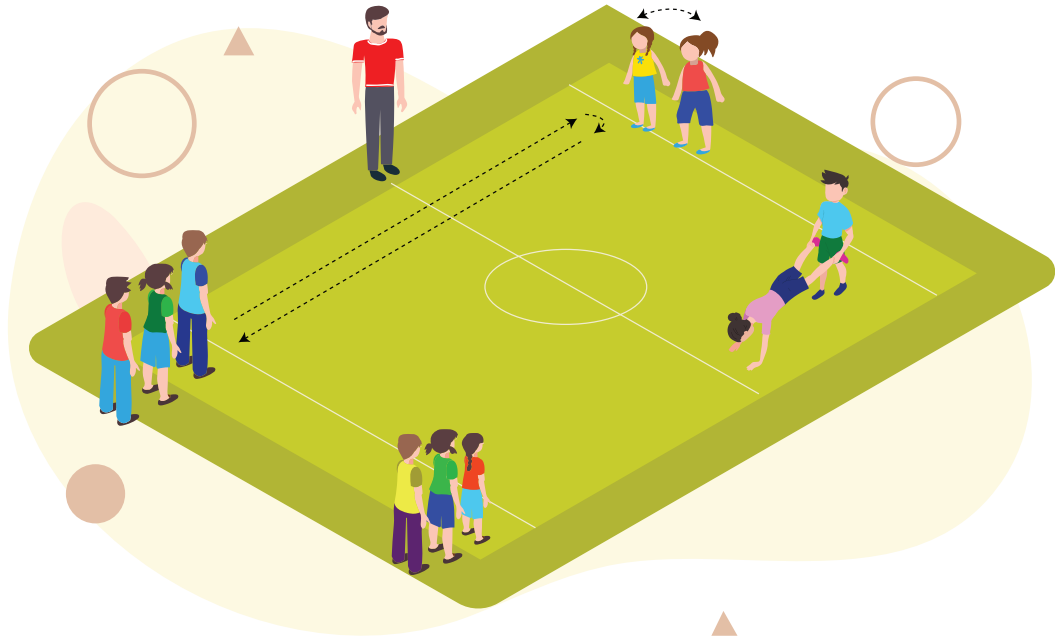
ulduz 8 san.x4



əl-daban 12x4

“Əllər üstə estafet” oyunu

Sınıf 6 nəfərdən az olmayaraq, komandalara bölünür və meydançanın mərkəz xəttinin arxasında iki-iki düzülür. Müəllimin işarəsi ilə öndə duran iştirakçılar biri əlləri üstə, digəri isə onun ayaqlarından tutaraq meydançanın digər tərəfinə irəliləyirlər. Müəyyən olunmuş yerə çatanda iştirakçılar rollarını dəyişərək geri qayıdırlar. Beləliklə, oyunu birinci bitirən komanda qalib hesab olunur.



Özünüzü yoxlayın.



kafi

5–9

yaxşı

10–11

əla

12 və daha çox



kafi

7–10

yaxşı

11–15

əla

16 və daha çox

Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi

Bu bölmədə öyrəndiklərimizi təkmilləşdirmək məqsədilə sizə mütəhərrik oyunlar və estafetlər təqdim edəcəyik. Bədənimizin bütün əzələ qruplarının inkişaf dövründə olduğunu nəzərə alsaq, bu vasitələrdən istifadə etmək labüddür. Çünki seçilmiş mütəhərrik oyunlar və kombinləşmiş estafetlər vasitəsilə dərs vaxtı verilən fiziki yük həm ayrılıqda, həm də kompleks şəkildə əzələ qüvvəsinin düzgün inkişafına zəmin yaradır.

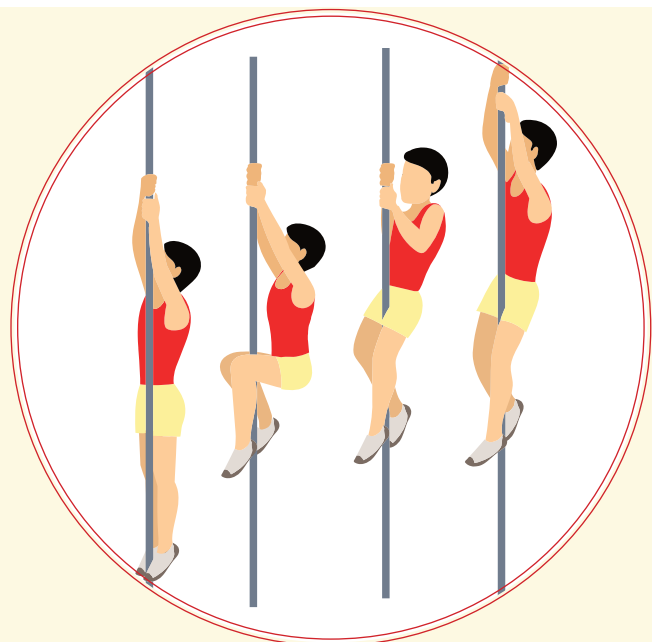
“Kəndirədirmanma”

Kəndirədirmanma bizə gövdəmizdəki, demək olar ki, bütün böyük əzələ qruplarını kifayət qədər qısa müddətdə inkişaf etdirmək üçün imkan yaradır.

Kəndirədirmanmanın öyrənilməsi üçün bir neçə üsul mövcuddur.

Burada biz sizi onlardan biri ilə tanış edəcəyik. Kəndirə dirmanmadan əvvəl aşağıdakıları öyrənməlisiniz:

- * İlk olaraq kəndirdə uzun müddət sallanmağı bacarmaq lazımdır;
- * Kəndirdə ikən döşəməyə toxunmadan özünü yellətməyi bacarmalısınız;
- * Kəndir yellənərkən müvazinəti saxlamalısınız;



Kəndirədirmanmada ayaqların və əllərin quruluşu.

Kəndirədirmanma zamanı ən çox yol verilən səhvlər:

- * İdmançı ipi ayaqları ilə deyil, budu ilə tutur.
- * İpdən tullanmayın
- * İpdən aşağı sürüşməyin.



Təhlükəsizlik qaydaları

Yuxarıda qeyd olunanları icra edərkən kəndirdə çox yuxarı qalxmamalısınız; Kəndirin altında döşəmədə mütləq idman döşəyi olmalıdır.



ƏZİZ ŞUŞA, SƏN AZADSAN!

Azərbaycan Respublikasının Dağlıq Qarabağ bölgəsində yerləşən Şuşa şəhərinin təməli 1752-ci ildə Qarabağ hökmdarı Pənahəli xan tərəfindən qoyulmuşdur. Şəhər Şuşa adı ilə yanaşı, xanın şərəfinə Pənahabad da adlandırılmışdır.

Şuşa və ətrafındakı dağlıq ərazi Dağlıq Qarabağ bölgəsindəki ən strateji əhəmiyyətli yerlərdən biridir. Ümumiyyətlə, Şuşa bölgənin "döyünən ürəyi" hesab edilir.

Şuşa şəhəri 1992-ci il may ayının 8-də erməni birləşmələri tərəfindən işğal edilmişdir. İşğalı nəticəsində şəhərdə yüzlərlə Azərbaycan vətəndaşı xüsusi amansızlıqla qətlə yetirilmiş, 20 mindən artıq əhali isə doğma yuvasını tərk edərək məcburi köçkün vəziyyətinə düşmüşdür.



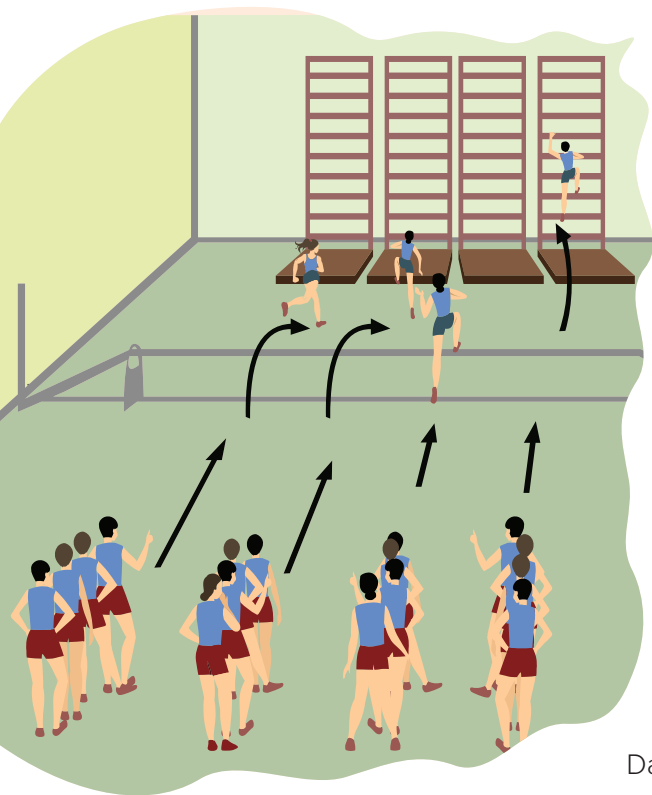
Bildiyiniz kimi 2020-ci ildə başlanan Vətən müharibəsi Azərbaycan xalqının qələbəsi ilə başa çatdı. Bu müharibədə Azərbaycan ordusunun əsgər və zabitləri böyük sücaət və qəhrəmanlıq göstərməklə yanaşı, düşməndən daha qüvvəli və fiziki hazırlıqlarının yüksək olduğunu bütün dünyaya sübut etdi. Məhz Şuşa şəhəri uğrunda gedən döyüşlər bunun bariz nümunəsidir. **Çünki rayonlarımızın azadlığı uğrunda gedən döyüşlərdə müasir döyüş texnikalarından istifadə edilirdisə, Şuşa şəhəri isə məhz ordumuzun fiziki hazırlığı və qol gücü hesabına işğaldan azad edildi.**

Azərbaycanın şanlı ordusu 7 noyabrda şəhərin qayalıqlarına dırmanaraq yüngül silah-sursat ilə Şuşaya daxil olmuş, qısa müddətdə erməni qoşunlarını şəhərdən qovmuşdur. 8 noyabrda Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev Azərbaycan Silahlı Qüvvələrinin Şuşanı işğaldan azad etdiyini bəyan etmişdir.

Azərbaycana strateji üstünlük verən Şuşanın işğaldan edilməsi müharibənin həlledici anı olmuşdur. Döyüşdən bir neçə gün sonra Ermənistan məğlubiyyəti qəbul etmiş və Azərbaycan müharibədə qələbə çalmışdır.



“Dırmanma və yenidən dırmanma ilə estafet” oyunu



Gimnastika divarından 10 m məsafədə ona paralel olaraq 1 m hündürlüyündə müvazinət tiri qoyulur.

Oyunçular 2-4 komandaya bölünür və sıraya düzlülrlər. Sıralar arasında məsafə 1-2 addımdır. Oyunçuların qarşısında start xətti çəkilir. Gimnastika divarının yanına döşəklər qoyulur. Müəllimin komandası ilə sırada dayanan birincilər qaçaraq müvazinət tiri üzərinə çıxır o biri tərəfdən düşərək gimnastika divarına tərəf qaçırlar. Gimnastika divarı ilə yuxarı çıxıb əlini sonuncu pilləyə vurur, aşağı düşür (və ya tullanır), ikinci dəfə müvazinət tiri üzərinə çıxır və o biri tərəfdən yerə düşür. Öz komandası tərəfə qaçır və sırada dayanan birinci oyunçuya əlini vurur. Keçib arkada durur. İkinci oyunçu birincinin hərəkətini təkrar edir. Oyun o vaxtadək davam edir ki, hər komandada olan oyunçuların hamısı oyunda iştirak etsin. Müvazinət tirini aşıb, gimnastika divarına çıxıb aşağı düşən və öz yerinə birinci gələn iştirakçı komandaya bir xal qazandırır. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.

“Kombinlənmiş estafet” oyunu

Sınıf 6 nəfərdən az olmayaraq, komandalara bölünür və meydançada boyun ardı düzlülrlər. Müəllimin işarəsi ilə öndə duran iştirakçı qaçaraq təyin olunmuş yerdə 4 dəfə jim etdikdən sonra qaçır, maneənin üzərindən tullanır və təyin olunmuş yerdə 4 dəfə oturub-duraraq geri qaydır. Beləliklə, oyunu ən tez bitirən komanda qalib hesab olunur.





ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZIR OLUN!

**100
BAL**

**QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ**

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verin;

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edin;

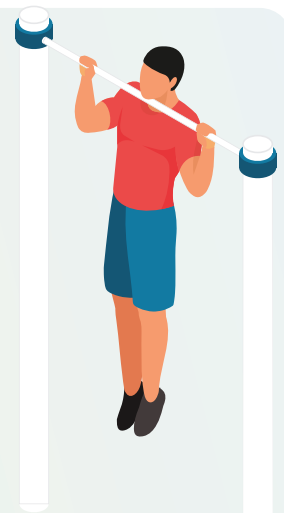
HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL



alçaq turnikdə 12 dəfə dartınma



hündür turnikdə 7 dəfə dartınma



MƏNƏVİ-İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyətinizi qaydalar çərçivəsində qurun, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirin.

LAYİHƏ



XI OLİMPIYA OYUNLARI

ALMANİYA

1 – 16 avqust 1936-cı il



ƏLİYƏ

Berлиндə keçirilən Olimpiya oyunlarında 49 ölkədən 4069 idmançı (328 qadın) 21 idman növünün 144 programında iştirak etmişdi. Badminton və beysbol üzrə nümunəvi yarışlar keçirilmişdi.

Bu oyunlarda ilk dəfə olaraq Yunanıstanın Olimp şəhərindən yandırılan məşəl olimpiya oyunu keçirilən məkana estafetlə çatdırılmışdı.

XI Olimpiya oyunlarının özəlliyi bir də onda idi ki, burada qərarlı Cessi Ouensin atletika yarışlarında qalib gəlmiş və bu da irqçilik siyasətinə qarşı qələbə hesab edilmişdi. Bekə ki Ouens sprint qaçışında 4 olimpiya rekordu ilə 4



qızıl medal qazanmışdı. XI Olimpiya oyunları da məhz "Ouenin olimpiadası" adlandırılmışdır.

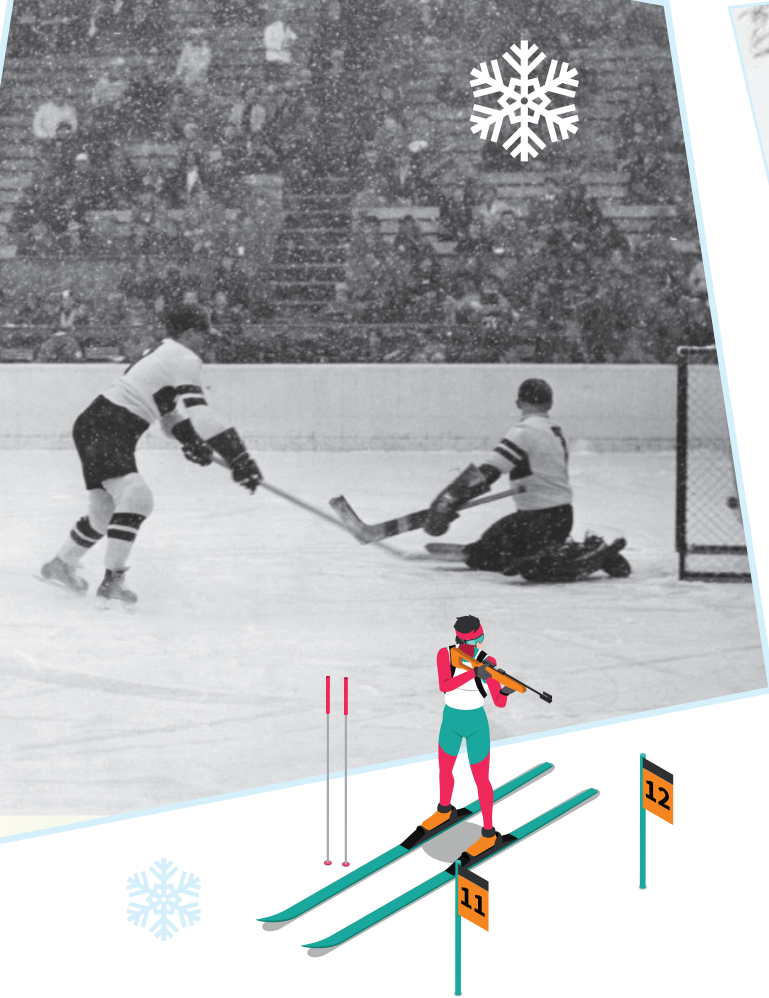
Maraqlı mübarizələrdən biri də ağırlıq-qaldırma üzrə yarışlarda olmuşdu. Burada misirli Hədr əl Tuni orta çəkili idmançılar arasında çıxış etmişdir. Onun qaldırdığı 387.5 kq çəki daha ağır çəkili idmançıların nəticəsindən 15 kq artıq idi. Bu nəticə ilə o, qızıl medala sahib olmuşdu.

Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi bu oyunların: "İrqçilik və milliyətçilik ruhunda keçirildiyini" bəyan etmişdir.

Qeyri-rəsmi komanda hesabında Almaniya 1-ci, ABŞ 2-ci, İtaliya 3-cü olmuşdu.



LAYIHƏ



IV QIŞ OLİMPİYA OYUNLARI

Qarmış-Partnekirxendə (Almaniya) 6–16 fevral 1936-cı il tarixində keçirilən Olimpiya oyunlarında 28 ölkədən 756 idmançı (76 qadın) 5 idman növünün 17 proqramında iştirak etmişdi.

Bu oyunların ən gözlənilməz nəticəsi xokkey yarışında ingilislərin qələbəsi olmuşdu. Onlar kanadalıları finalda məğlub etmişdilər.

Norveçli konki sürən İvara Ballanqrut qış mövsümünün bütün turnirlərinin, Avropa və dünya çempionatlarının qalibi olmuşdur. Bu Olimpiya oyunlarında o, 3 qızıl, 1 gümüş medal qazanaraq Olimpiadanın ən yaxşı idmançısı seçilmişdi.

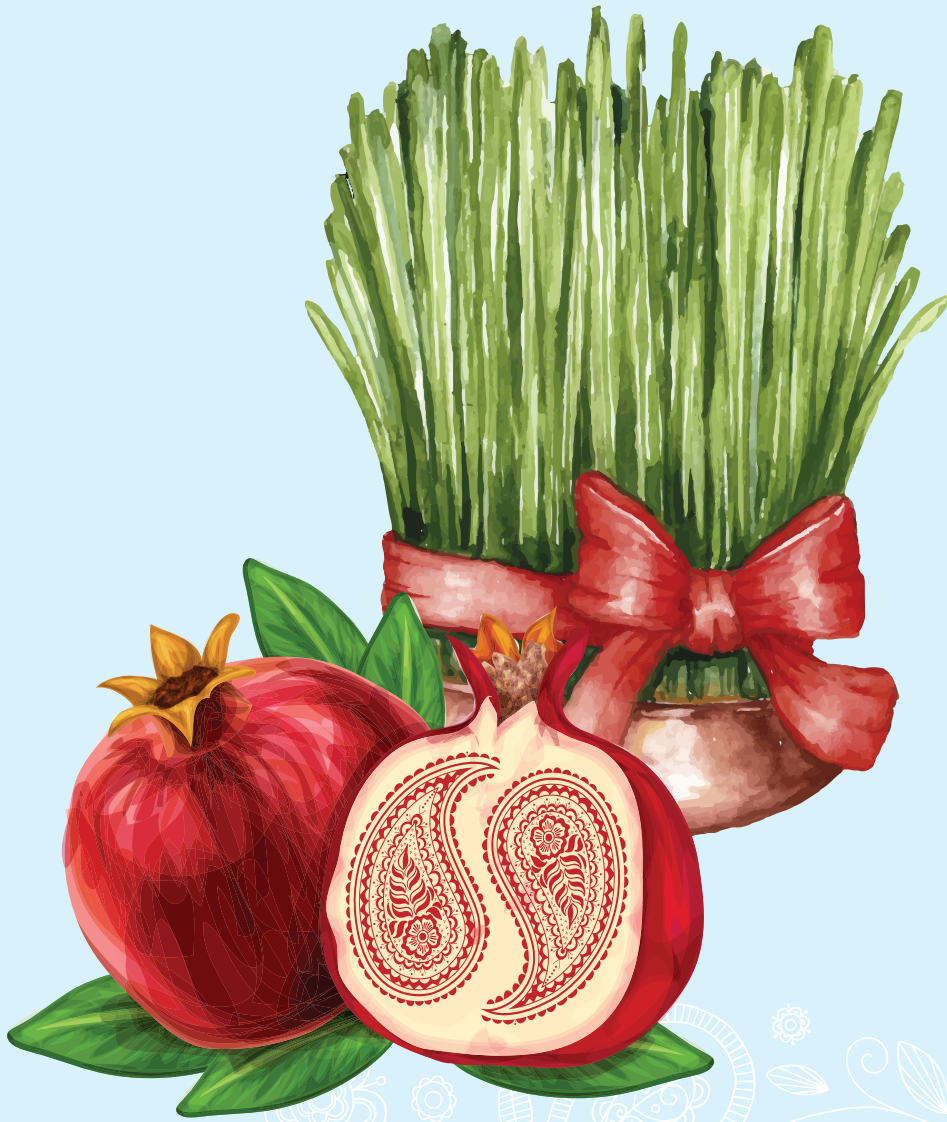
Burada ilk dəfə körlinq (QR) üzrə yarışlar keçirilmişdi.

Qeyri-rəsmi komanda hesabında ilk dəfə olaraq Amerika qitəsinin idmançıları mükafatçılar sırasında olmamışdı. Nəticədə Norveç 1-ci, İsveç 2-ci, Almaniya 3-cü olmuşdu.



NOVRUZ

bayrami



LAYIHƏ

Novruz bayramı Şimal yarımkürəsində astronomik yazın başladığı, gecə-gündüzün bərabərliyi günündə (martın 20–22-də) keçirilir. Bu bayramı Azərbaycanda geniş miqyasda qeyd olunur. Bir sıra xalqlar yaz fəslinin gəlməsini təbiətin canlanması ilə bağlayır, bu münasibətlə şənliklər keçirir, onu yeni ilin başlanğıcı kimi bayram edirlər.

2009-cu il sentyabrın 30-da Novruz bayramı UNESCO tərəfindən qeyri-maddi mədəni irs siyahısına daxil edilmiş, 23 fevral 2010-cu ildə isə BMT Baş Assambleyasının 64-cü sessiyasının iclasında mart ayının 21-i “Beynəlxalq Novruz Günü” elan edilmişdir.



V BÖLMƏ

Çeviklik qabiliyyəti



LAYKHO

ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ

Çeviklik mürəkkəb koordinasiyalı hərəkətlərin effektiv, yəni cəld, dəqiq və sürətli icra olunmasıdır.

Hər bir idman növü özünəməxsus çeviklik tələb edir.

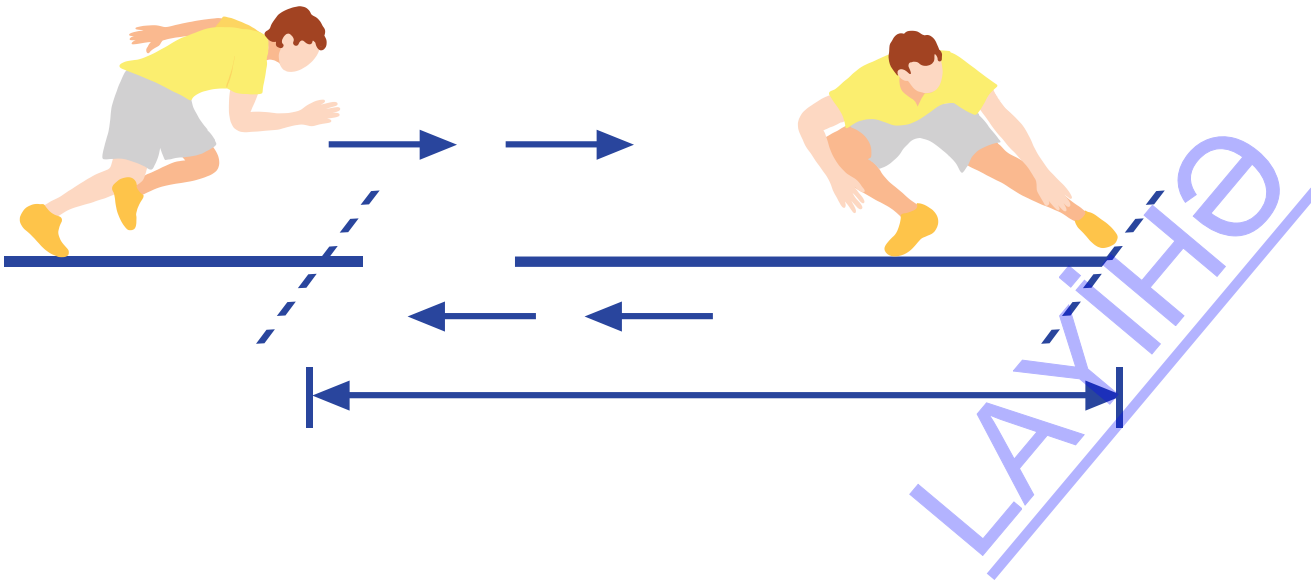
Çeviklik qabiliyyətini artırmaq üçün aşağıdakı hərəkəti bacarıqları kompleks şəkildə inkişaf etdirməlisiniz:

- koordinasiya və müvazinət;
- hərəkəti dəqiq icra etmək;
- hərəkəti mümkün qədər qısa vaxt ərzində başa çatdırmaq.

Bu bacarıqlara yiyələnməklə bir çox idman növündə üstünlük əldə edə bilərsiniz.

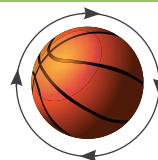


Özünüzü yoxlayın.





Koordinasiyanın və müvazinətin inkişaf etdirilməsi



Bilirsiniz ki, *koordinasiya* düşündüyün hərəkətin uğurla həyata keçirilməsinə yönəldilmiş bədən əzələlərinin fəaliyyətinin əlaqələndirilməsi prosesidir. Müvazinət koordinasiyanın ayrılmaz hissəsidir. O, sabitlik və tarazlığı qoruyur. Məsələn; məktəbdə pilləkənləri tələsik düşərkən koordinasiya və müvazinət tələb olunur. Fiziki tərbiyə dərində isə basketbol topunu səbətə dəqiq atmaq üçün topa və səbətə baxaraq düşünürük, hədəfi dəqiqləşdirir və hərəkəti icra edirik (şəkil).

Koordinasiya və müvazinətin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyunlar

“Kəndirbaz” oyunu

Sınıf bərabər sayda bir neçə komandaya bölünür. Hər komandadan 4-5 metr aralıda 3-4 metr uzunluqda kəndir və yaxud qalın ip qoyulur. Müəllimin işarəsi ilə komandaların öndə duran iştirakçıları qaçaraq döşəməyə toxunmadan müəyyən olunmuş yerə qaçaraq kəndirin üstü ilə keçməli və geri qayıtmalıdır. Kəndirin üstündən keçərkən müvazinəti saxlamaq üçün qolları yana açmaq lazımdır. Oyunu ilk bitirən komanda qalib hesab olunur.



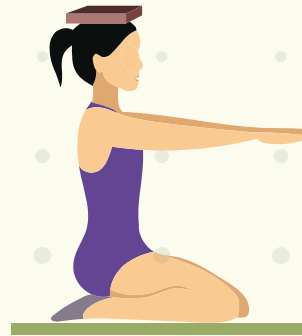
LAYIHƏ

Qiroskuter sürməyi öyrənək

Əziz dost, qiroskuterdən istifadə heç də çətin deyil. 15-20 dəqiqəlik məşqdən sonra siz artıq bunu bacara bilərsiniz. Bunun üçün aşağıdakılara əməl etməyinizi tövsiyə edirik:

- * İlk növbədə, heç bir mailliyi olmayan hamar meydança olmalıdır.
- * Qiroskuteri sürməmişdən əvvəl onun işləmə prinsipini əl ilə yoxlamaq lazımdır. Əlinizi astaca alətin üzərinə sıxaraq qiroskuteri hərəkətə gətirin. Dönməyi öyrənmək üçün növbə ilə sağ və sol əlinizlə sıxın.
- * İşləmə mexanizmini əl ilə yoxladıqdan sonra ayaqla dayanmağa cəhd edin. Yaxşı olar ki, qiroskuterun üzərinə astaca iki ayaqla tullanın. Çünki bir ayağı qoyduqdan sonra o, hərəkətə başlaya bilər. İlk dəfədən iki ayaqla tullanmaq çətinlik yaradarsa, bir ayağınızı qoyan zaman digər tərəfə əlinizlə dəstək olun.
- * Öyrənməyə yeni başlayarkən cəld hərəkətlər etmək məsləhət görülmür. Yaxşı olar ki, yıxılmaq üçün ilk vaxtlar kimsə əlinizdən tutaraq sizə dəstək olsun.
- * Əvvəlcə irəli sürməyi və dayanmağı öyrənin.
- * Qiroskuteri irəli sürərkən ağırlıq mərkəzini pəncələrin ucuna, dayandıqda isə dabana tərəf ötürün.
- * Dönmələr zamanı ayağınızın birini digərinə nisbətən bərk sıxın: sağa dönərkən sağ, sola dönərkən sol ayağınızı.

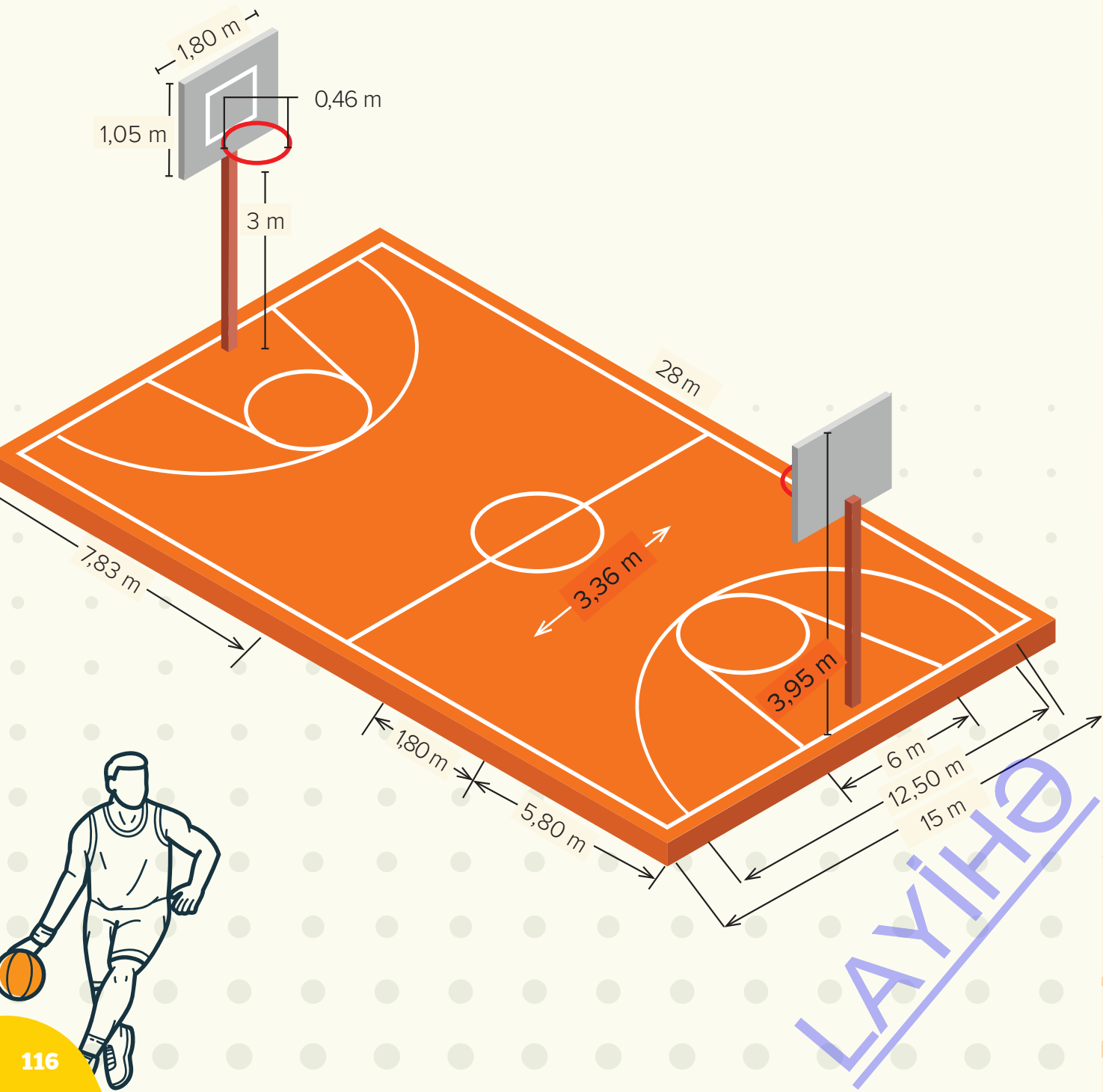


**Sərbəst iş**

LAYIHƏ

BASKETBOL

Basketbol oyunu ən dinamik oyun sayılır. Buna sübut olaraq oyunda komandanın yığdığı xalları göstərə bilərik. Burada meydançanın nisbətən kiçik olması, lövhənin yuxarıda və halqanın diametrinin az olması bu oyunu daha da maraqlı edir. Oyunun yüksək dinamikliyi oyunçuların da fiziki hazırlıqlarının yüksək olmasını təəb edir. Burada sürət, güc, qüvvə və çeviklik qabiliyyətinin hazırlıq səviyyəsinə daha çox diqqət yetirilməlidir, amma, sözsüz ki, idmançının hazırlığı hərtərəfli olmalıdır. Basketbol oyununun elementlərini siz 11-ci sinifə qədər fiziki tərbiyə dərslərində müxtəlif təyinatlar üçün istifadə edəcəyiniz.





Basketbol sözü ingilis dilindən tərcümədə basket – “səbət”, bol isə “top” mənasını verir. Bu oyun 1891-ci ildə Amerikada kollec müəllimi Ceyms Neysmit tərəfindən yaradılıb.

1. Yan xətlər. (Sideline)

28 m. olan iki yan xətt meydançanı uzununa ayırır. Bu xətləri topla olan oyunçu tapdaladıqda qaydanı pozmuş olur.

2. Üz xətt / arxa xətt (Baseline/endline)

Hər biri 15 metr olan iki arxa xətt yan xətləri bir-birinə birləşdirir. Topla olan komanda üçün xətlərin adı dəyişkən olur.

3. Mərkəz xətti. (mid court line)

Bu xətt meydançanı iki bərabər hissəyə bölür. 8 saniyə ərzində hücumə keçən komanda bu xətti keçməlidir. Xətti keçən komanda geriyyə qayıda bilmir.

4. Üç xallıq xətt. (three point line)

25 metr məsafədə çəkilən xəttin arxasından səbətə atılan top komandaya 3 xal verir.

Cərimə atışı üçün xətt və “3 saniyə” qaydası. (free throw line and 3 seconds violation)

Müəyyən qayda pozuntusu olduqda bu xətdən cərimə atışı yerinə yetirilir. Ön xətdən uzunluğu 5.8 metr, eni isə 4.9 m olan meydançanın bu sahəsi həm də “3 saniyə” zonasıdır. Hücum edən oyunçular 3 saniyədən artıq bu sahədə qala bilməz.

6. Cərimə atışı dairəsi. (free throw circle)

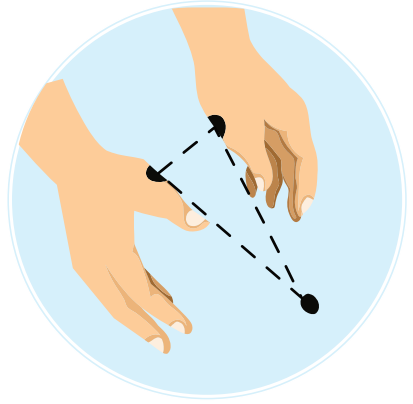
Dairənin diametri 3.6 m-dir. Cərimə atışını yerinə yetirən oyunçu top səbətə düşənə və ya toxunana qədər bu dairədən kənara çıxa bilməz.

7. Mərkəz dairəsi. (center circle)

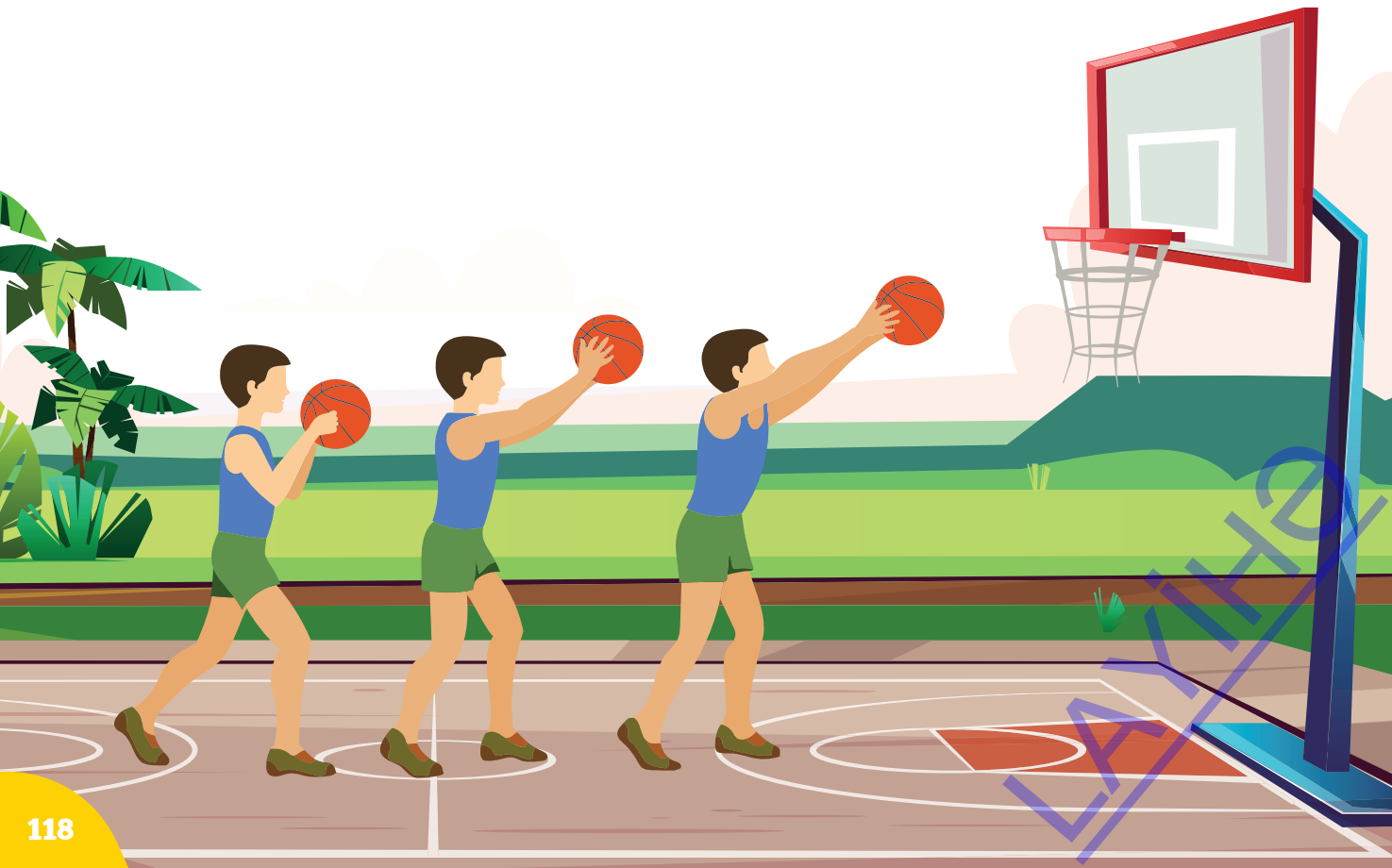
Bu dairə (diametr 3.6 m) meydançanın düz mərkəzində yerləşir. Mərkəz dairəsində topu havaya atmaqla oyuna başlayırlar. Bu zaman yalnız 2 oyunçu dairənin daxilində yerləşə bilər.

Basketbolda texniki fəndlər

Topun qəbulu



Ötürülən topu qəbul etmək üçün əllər irəliyə, topa tərəf uzadılmalı və əl barmaqları ilə saxlanılmalıdır. Top ələ toxunduğu an barmaqların ucu ilə saxlanılır, qollar bükülür, top sinəyə tərəf çəkilir, eyni zamanda, ayaqlar bir qədər bükülür.

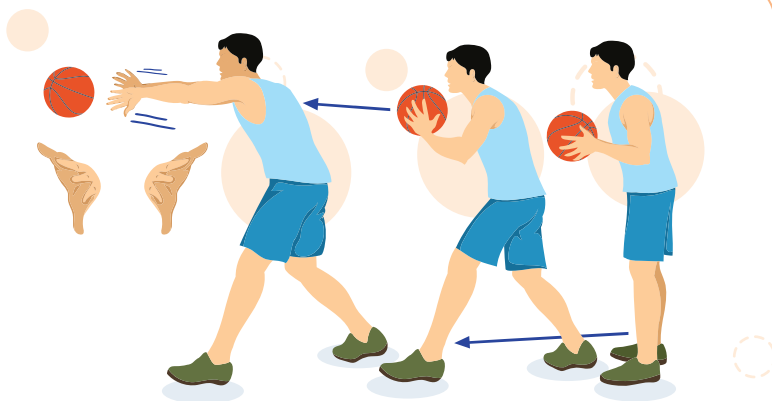


TOPUN ÖTÜRÜLMƏSİ

İki əl ilə ötürmələr

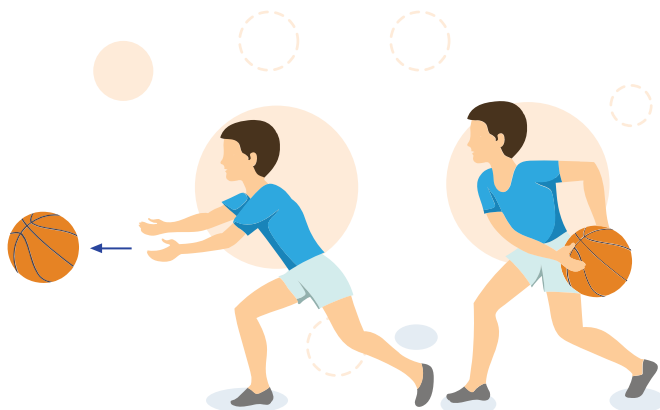
Topun iki əl ilə sinədən ötürülməsi ən çox istifadə olunan üsullardan biridir. Bu hərəkəti icra edərkən top sinəyə sıxılaraq əldə elə tutulmalıdır ki, baş barmaq aşağı, dörd barmaq isə sinəyə tərəf istiqamətlənsin. Ötürmə zamanı dirsəklər cəld açılaraq barmaqların ucundan top ötürülür.

Topun iki əl ilə sinədən ötürülməsi ən çox istifadə olunan üsullardan biridir. Bu hərəkəti icra edərkən top sinəyə sıxılaraq əldə elə tutulmalıdır ki, baş barmaq aşağı, dörd barmaq isə sinəyə tərəf istiqamətlənsin. Ötürmə zamanı dirsəklər cəld açılaraq barmaqların ucundan top ötürülür.

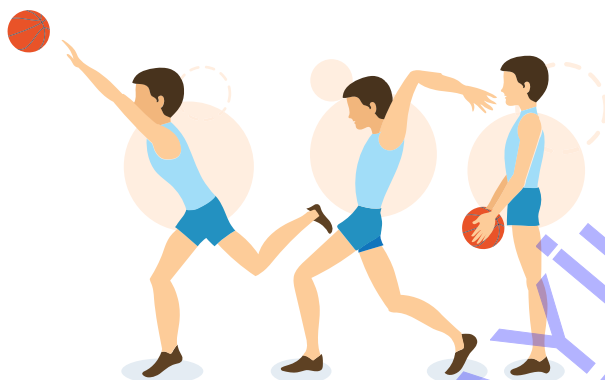


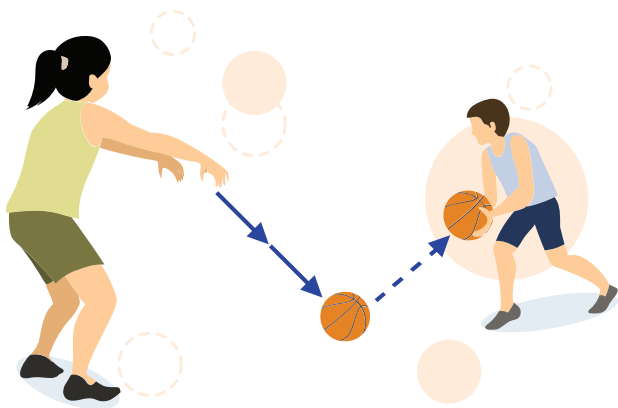
Topun iki əl ilə aşağıdan atılaraq ötürülməsi.

Bu atmanı rəqib üçün gözlənilməz olsun deyə onun dayaq ayağı tərəfdən icra etmək lazımdır. Ona görə də qolları arxadan cəld irəli gətirərək barmaqların ucundan topu atırıq.



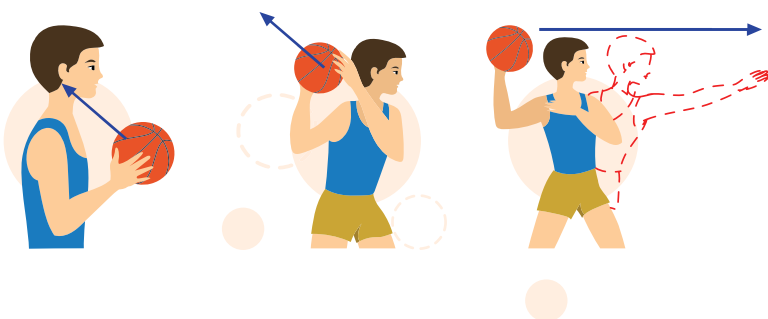
Topun iki əl ilə baş üzərindən ötürülməsi orta və uzaq məsafələrdə tətbiq edilir. Hərəkəti icra edərkən bir ayaq irəli, dizlər bir qədər bükülü, gövdə bir qədər arxaya, qollar arxaya dirsəkdən bükülü olur. Topu atarkən gövdəni irəli əyirək, eyni zamanda, qolları irəli açırıq.



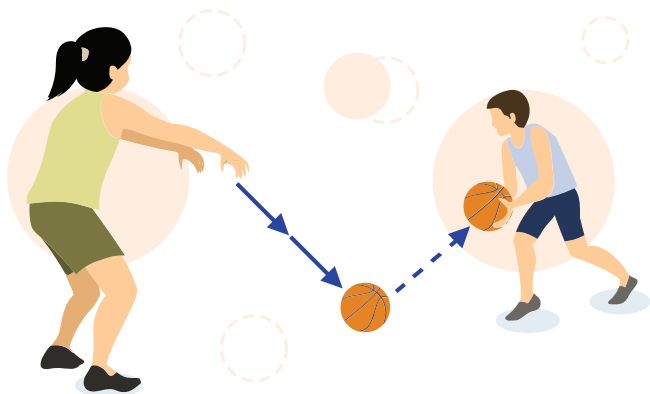


Topun iki əl ilə döşəmədən ötürülməsi zamanı topu elə tutmaq lazımdır ki, baş barmaq yuxarıya istiqamətlənsin. Top elə bucaqdan atılmalıdır ki, komanda yoldaşı rahat qəbul edə bilsin.

Bir əl ilə ötürmələr



Topun bir əl ilə çiyindən ötürülməsi əsas texniki fəndlərdən biri hesab edilir. Bu hərəkətin icrası üçün əvvəlcə topu əldə möhkəm saxlamağı öyrənmək, sonra isə istiqaməti seçib, topu barmaqların ucu ilə cəld ötürmək lazımdır.



Topun bir əl ilə döşəmədən ötürülməsi üsulu irəliləmə zamanı istifadə olunur. Çiləyərək irəliləyəndə top münasib səviyyəyə qalxdığı an onu dərhal döşəməyə vuraraq komanda yoldaşına ötürürük. Topu elə bucaqdan atmaq lazımdır ki, komanda yoldaşı rahat qəbul edə bilsin.

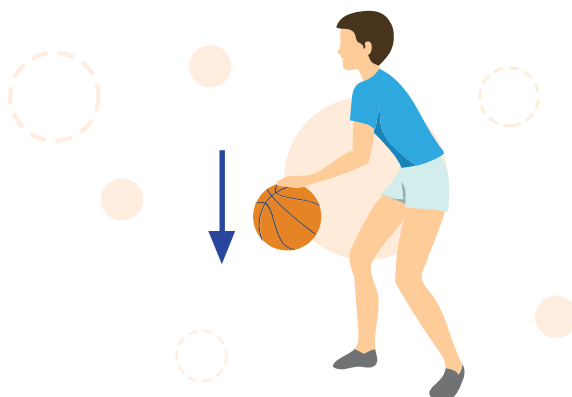
Topun bir əl ilə aşağıdan ötürülməsi

zamani bir ayaq irəli, topla olan əl arxaya, digər əl isə irəli olmalıdır. İki əl ilə atmada olduğu kimi, burada da atmanı rəqib üçün gözlənilməz olsun deyə dayaq ayağı tərəfdən icra etmək lazımdır. Ona görə də topun olduğu əli arxadan cəld irəli gətirərək barmaqların ucundan topu atmaq lazımdır.



Topun çilənməsi

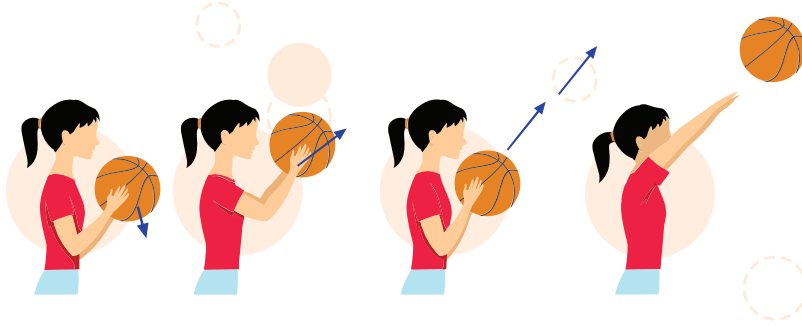
Topun bir əl (sağ və ya sol) ilə yerində çilənməsi zamanı ayaqlar paralel, geniş aralı və yarımbükülü, gövdə bir qədər irəli, baş isə düz olmalıdır. Topu sağ ayağın pəncəsinin yanında çiləmək lazımdır. Top dizdən yuxarı qalxmamalıdır. Çiləyərkən top iki ayağın ara məsafəsinin mərkəz nöqtəsinin önündə döşəməyə dəyməlidir. Top yalnız döşəməyə vurularaq digər ələ ötürülür.



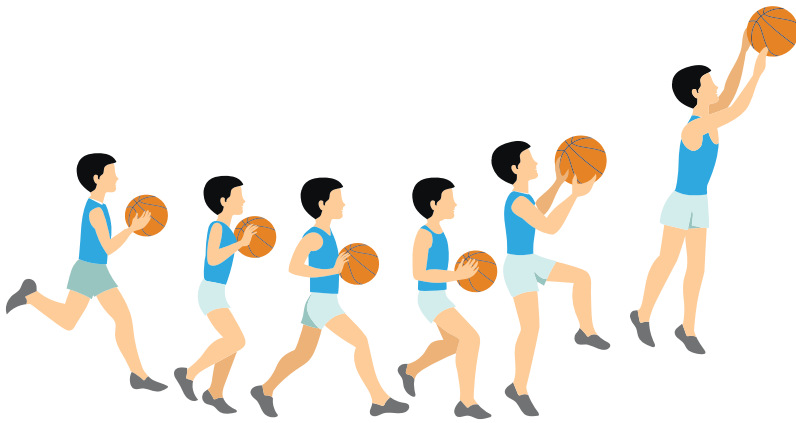
Topu sağ və ya sol əl ilə çiləyərək irəliləmə – qaçaraq topu aparan qolun dirsəkdən bükülüb-açılması hesabına əlin itələmə hərəkəti və barmaqların yumşaq istiqamətləndirici hərəkəti ilə yerinə yetirilir. Topla olan oyunçu yalnız onu çiləyərək irəliləyə bilər.



Topun səbətə atılması

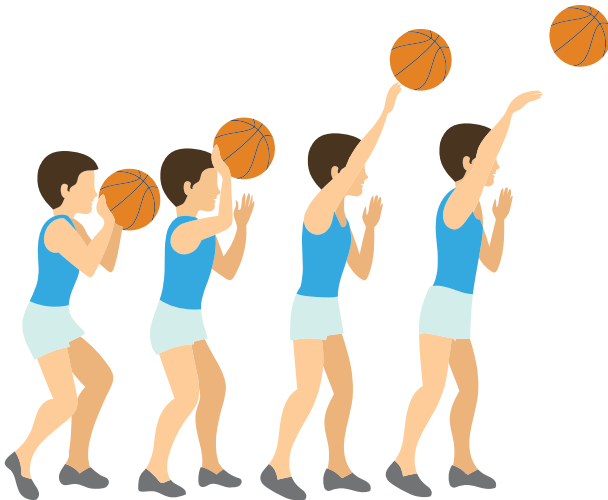


Topun sinə qarşısından iki əl ilə yerindən atılması zamanı topu sinə qarşısında iki əl ilə saxlayaraq dizləri bükməliyik. Qolları eyni vaxtda yuxarı irəli səbətə doğru istiqamətləndirməklə dizləri də açaraq topu səbətə atmalyıq.



Top sağ əldə olduqda sağ ayaqla böyük addım atandan sonra topu sinəyə sıxaraq sol ayaqla balaca addım atmalyıq. İkinci addımdan sonra təkən verib, dərhal yuxarı irəli sıçrayaraq topu atmaq üçün sağ qolu maksimal dərəcədə yuxarı qaldırıq və əlin yumşaq hərəkəti ilə barmaqların ucundan topu səbətə atırıq.

Topun səbətə düşməsi üçün topu lövhənin üzərində çəkilmiş düzbucağın sağ küncünə atmalyıq. Bu zaman barmaqları bir qədər topun alt hissəsindən yuxarıya gətirərək topu fırlatmağa çalışmalıyıq. (Hərəkəti sol tərəfdən icra etmək üçün eyni qaydadan istifadə olunur. Lakin sağ əl sol əl ilə, sol ayaq sağ ayaqla əvəz olunur.



Topun çiyindən bir əl ilə yerindən atılmasında sağ əl ilə atma zamanı top sağ çiyin üzərində, barmaqları geniş açaraq sağ əlin tam ovucunda saxlanılır, sol əl isə topu yandan dəstəkləyir. Dizlər yarım bükülü, ayaqlar bir qədər aralı olmalıdır. Hərəkəti icra edərkən dizləri və qolu eyni vaxtda açaraq barmaqların ucundan topu səbətə atırıq.

DƏQİQ İCRANIN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

(Basketbol elementləri ilə)

Bildiyiniz kimi, dəqiq icra hərəkətin düzgün və qaydalar çərçivəsində yerinə yetirilməsidir. İctimai həyatda olduğu kimi, idmanda da, xüsusən idman oyunlarında dəqiqlik tələb olunur. Burada siz basketbol elementlərinin icrası zamanı dəqiq icranın əhəmiyyəti ilə tanış olacaqsınız. Basketbolda topun düzgün ötürülməsi və yaxud səbətə düzgün atılması üçün hədəf dəqiqliyi tələb olunur.

Hədəf dəqiqliyi

ölçmə dəqiqliyi

şəraitə görə
fərqləndirmə



Ölçmə dəqiqliyi. Bu, əsasən, insanın vəziyyəti hissetmə və intuisiyasına əsaslanır. Lakin bununla yanaşı, hədəfi görmək də çox önəmlidir.

Şəraitə görə fərqləndirmədə, əsasən, səmt və məsafə fərqi əsas götürülür. Dəqiq icra üçün yaxın məsafədən lövhə ilə üz-üzə durduqda topu düzbucaqda göstərilən 2, lövhənin sağında olduqda 3, solunda olduqda isə 1 nömrəli nöqtəyə atmaq lazımdır. (şəkil)

Hərəkətin dəqiq icrasına psixoloji və emosional vəziyyət də təsir edir. Məqsədə çatmaq üçün inam, əzm, cəsarət, qətiyyət və iradə vacibdir.

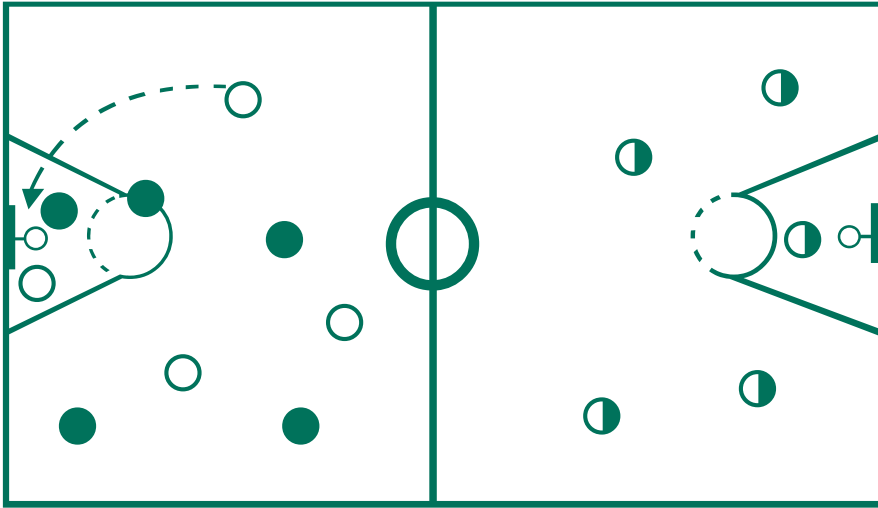


“Beşliklər hücum edir” oyunu

Sınıf hər biri beş nəfərdən ibarət komandalara bölünür. Meydançada 3 komanda yarışır. İkinci və üçüncü beşliklər öz lövhəsi altında müdafiə zonası qurur. Top birinci beşlikdə olur.

Müəllimin komandası ilə birinci beşlik ikinci beşliyin lövhəsinə hücum edir və topu onların səbətinə atmağa çalışır. İkinci beşlik topu ələ keçirdikdə dərhal üçüncü beşliyin lövhəsinə hücum edir. Birinci beşlik topu itirdiyindən ikinci beşliyin yerində zona müdafiəsi qurur. Üçüncü beşlik topa yiyələndikdən sonra birinci beşliyin lövhəsinə hücum edir. Topu səbətə atan komanda 1 xal qazanır və müdafiə zonasını qurur, uduzanlar isə hücumə keçirlər.

Oyun 10-15 dəqiqə davam edir. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.



“Üçü birində” oyunu

I FAZA. Sınıf üç komandaya bölünərək mərkəz xəttin arxasında boyun ardı düzülür. Birinci duran iştirakçılarda basketbol topu olur. Müəllimin işarəsi ilə hər üç iştirakçı basketbol lövhəsinə tərəf qaçaraq topu lövhəyə yaxın məsafədən səbətə düşənə qədər atmalı və geri qayıtmalıdır.

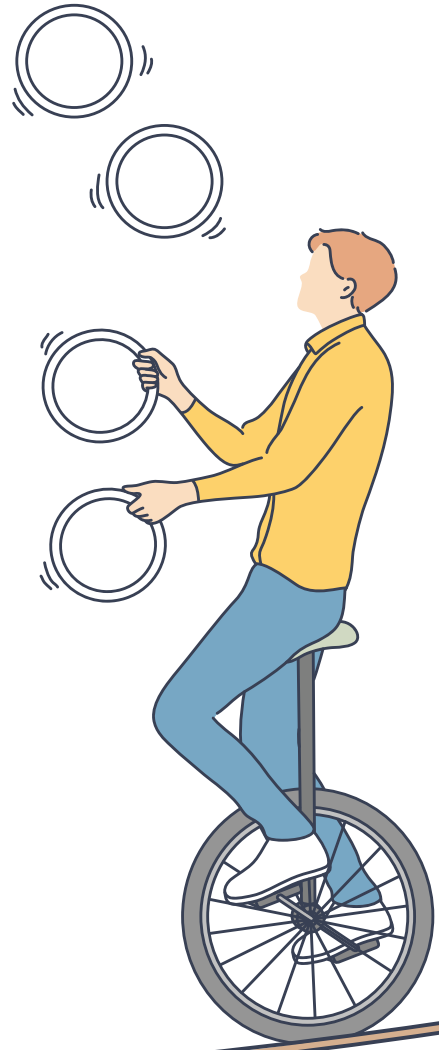
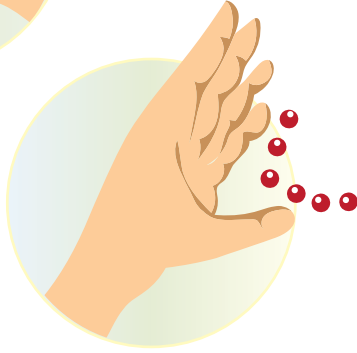
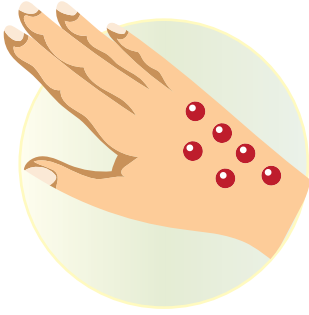
II FAZA. Müəllimin işarəsi ilə hər üç iştirakçı basketbol lövhəsinə tərəf qaçır, “üç saniyəlik zona”ya girmədən topu səbətə atır. Top səbətə düşdükdə komandaya əlavə bir xal verilir və iştirakçı geri qayıdır. Əks halda topu istənilən məsafədən səbətə düşənə qədər atmalı və geri qayıtmalıdır.

III FAZA. Müəllimin işarəsi ilə hər üç iştirakçı basketbol lövhəsinə tərəf qaçır, “üç xallıq zona”ya girmədən bir dəfə atış edir. Top səbətə düşərsə, əlavə iki xal qazanaraq geri qayıdır. Əgər düşməzsə, “üç saniyəlik zona”dan bir atış edir. Atış zamanı top səbətə düşərsə, əlavə bir xal qazanır. Əgər düşməzsə, topu istənilən məsafədən səbətə düşənə qədər atmalı və geri qayıtmalıdır.

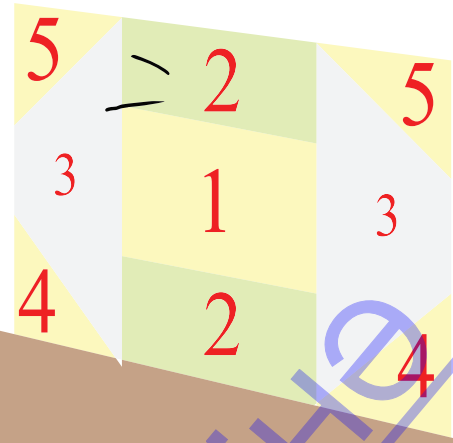
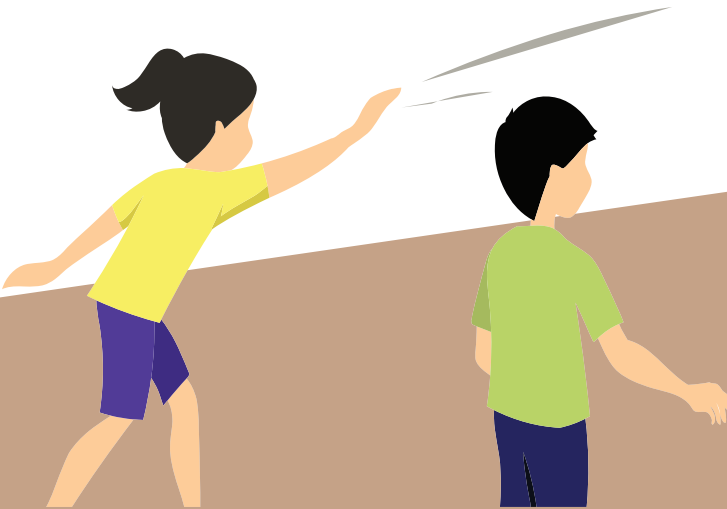
Hər üç fazada oyunu birinci bitirən komandaya 1 xal verilir. Ümumilikdə, ən çox xal qazanan komanda qalib hesab edilir.



Sərbəst iş



Dostlarınızla edin





ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZIR OLUN!

100
BAL

QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verin;

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edin;

Basketbol topunun səbətə və ya hədəfə atılması 5 cəhddən 4-5 dəqiq atış



MƏNƏVİ-İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyətinizi qaydalar çərçivəsində qurun, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirin.

LAYIHƏ

FUTBOL

İngilis dilində foot-ayaq, ball-top sözlərindən əmələ gəlmişdir. “İdmanın kralı” hesab olunan futbol oyunu digər idman növlərindən öz dinamikliyi ilə seçilir.

Dünyada müxtəlif idman növləri mövcuddur. Bəzi ölkələrdə basketbol, voleybol, beysbol, xokkey və s. növlər daha populyar olduğu halda, bir çox ölkələrdə ən sevilən, baxılan və azərkeşi çox olan məhz futboldur. Bu yeganə oyundur ki, burada top uğrunda mübarizə yalnız ayaqla aparılır. Aydınır ki, əl ilə topu vurmaq, atmaq, ötürmək ayaqla icra etməkdən daha asandır. Ona görə futbolçular daha çox mütəhərrik olmalıdır, fiziki hazırlıqlarında çevikliyi, qüvvəni, sürəti, dözümlüyü daim inkişaf etdirməlidirlər. Bu hərəkəti qabiliyyətlər yüksək səviyyədə olduqda texniki və taktiki hərəkətlərin mənimsənilməsi daha rahat olacaq.

Taktiki hazırlıqla siz yuxarı siniflərdə tanış olacaqsınız. Texniki hazırlığa aid bəzi hərəkətləri öyrənmək üçün sizə təqdim edirik.



Futbol meydançası düzbucaqlı olub, yan və qapı xətləri ilə hüdudlanır.

– Top yan xətdən çıxdıqda oyuna “aut”dan daxil edilir.

– Top qapı xəttindən hücum edən komandadan çıxdıqda topu oyuna qapıçı daxil edir.

Futbol meydançasının uzunluğu 90-120 metr, eni 45-90 metr olmalıdır.

FIFA tərəfindən tövsiyə olunan meydançanın ölçüləri: uzunluq – 105 metr, en – 68 metr.

Meydançanın tam mərkəzində 9.15 metr radiusunda dairə çəkilir. (Mərkəz dairəsi)

Oyun mərkəz dairəsində topu oyuna daxil etməklə başlanılır.

Qapı meydançası. Qapı dirəyindən 5.5 metr yan xətlərə tərəf məsafədən mərkəz xətti istiqamətində 5.5 metr uzunluqda xətlər çəkilir və qapı xəttinə paralel olaraq birləşdirilir.

Hücum edən komanda qapıçının fəaliyyətinə qapı meydançasında mane olmamalıdır.

Cərimə meydançası. Qapı dirəyindən 16.5 metr yan xətlərə tərəf məsafədən mərkəz xətti istiqamətində 16.5 metr uzunluqda xətlər çəkilir və qapı xəttinə paralel olaraq birləşdirilir.

Burada müdafiə olunan komanda tərəfindən qayda pozuntuları 11 metrlik cərimə zərbəsi ilə, bəzi qayda pozuntuları isə sərbəst vuruşla cəzalandırılır.

11 metrlik cərimə zərbəsi. Cərimə meydançasının daxilində qapı dirəklərinin arasındakı mərkəz nöqtədən mərkəz xəttə tərəf 11 metrlik məsafədə nöqtə qoyulur. Cərimə meydançasının ətrafında mərkəzi 11 metrlik nöqtə olmaq şərti ilə 9.15 metr qövs çəkilir.

11 metrlik cərimə zərbəsi icra edilərkən bütün oyunçular cərimə meydançası və qövsün kənarında dayanmalıdır.

Meydançanın hər küncündə 1.5 metr hündürlükdə 1 metr radiusda bayraqlar sancılır.

– Top müdafiə olunan komanda tərəfindən qapı xəttindən çıxdıqda “küncdən zərbə” yerinə yetirilir.

– Müdafiə olunan komandanın oyunçuları topdan 9.15 metr ara məsafəsi saxlayırlar. Bu məsafə bütün cərimə zərbələri yerinə yetirilərkən saxlanılmalıdır.

Futbolda texniki fəndlər



Zərbələr

Pəncənin daxili ilə zərbə həm qapıya, həm də qısa və orta məsafələrə ötürmə üçün icra olunur. Bu zaman dayaq ayağı dizdən bir qədər bükülür, topa yaxın qoyulur. Digər ayaq isə pəncədən tam açılaaraq topa zərbə vurulur.



Pəncənin üstü ilə zərbə həm qapıya, həm də orta və uzaq məsafələrə ötürmə üçün icra olunur. Bu zaman zərbə düzünə qaçaraq topun mərkəzinə vurulur.



Ayağın ucu ilə zərbə nisbətən az istifadə olunur. Bu zərbəni tez dəyişən, gözlənilməz vəziyyətlərdə icra edirlər. Uçma trayektoriyası zərbənin topun hansı hissəsinə vurulmasından asılıdır.



Topun saxlanması

Ayağın altı ilə topun saxlanması böyük dəqiqlik tələb edir. Bu üsul, adətən, yuxarıdan gələn topun saxlanılmasında istifadə olunur. Top düşərkən dərhal ayağın altı ilə onu yerə sıxmaq lazımdır.



Pəncənin daxili ilə topun saxlanılması qaydası “ayağın altı” üsulu ilə, demək olar ki, eynidir. Lakin burada pəncənin daxili ilə top yerə sıxılır.



Pəncənin üstü ilə zərbə həm qapıya, həm də orta və uzaq məsafələrə ötürmə üçün icra olunur. Bu zaman zərbə düzünə qəçaraq topun mərkəzinə vurulur.



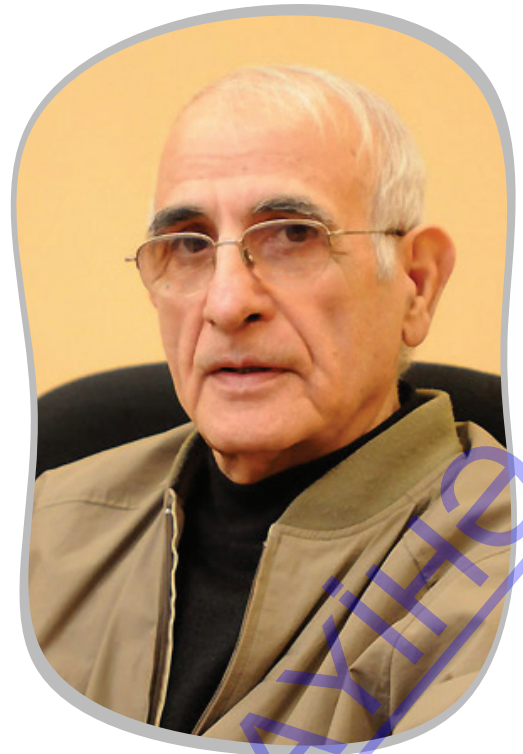
BİLMƏK MARAQLIDIR

Ələsgərov Əhməd Lətif oğlu Azərbaycan, Moldova, Ukrayna və Tacikistanın əməkdar məşqçisi, idman ustası Azərbaycan milli futbol komandasının ilk baş məşqçisidir. O, futbolçu karyerasında yarımmüdafiəçi mövqeyində çıxış etmişdir. 1968-ci ildə “Şərəf Nişanı” ordeni ilə təltif edilmişdir.

Bakı Bədən Tərbiyəsi İnstitutunu bitirəndən sonra 1955-1965-ci illərdə “Neftyanıq” (indiki “Neftçi”) komandasında oynamışdır. SSRİ çempionatının yüksək liqasında 115 oyun keçirmiş, 6 qol vurmuşdur. 1963-cü ildə fəxri idman ustası adına layiq görülmüşdür.

1966 və 1974-cü illərdə baş məşqçi olaraq futbol üzrə SSRİ çempionatının bürünc medal mükafatçısı olmuşdur.

SSRİ dövründə keçirilən futbol üzrə yarışlarda Azərbaycan komandalarından ən yüksək nəticəni onun rəhbərliyi altında 1966-cı ildə “Neftçi” komandası göstərmişdir.



DƏQİQ İCRANIN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

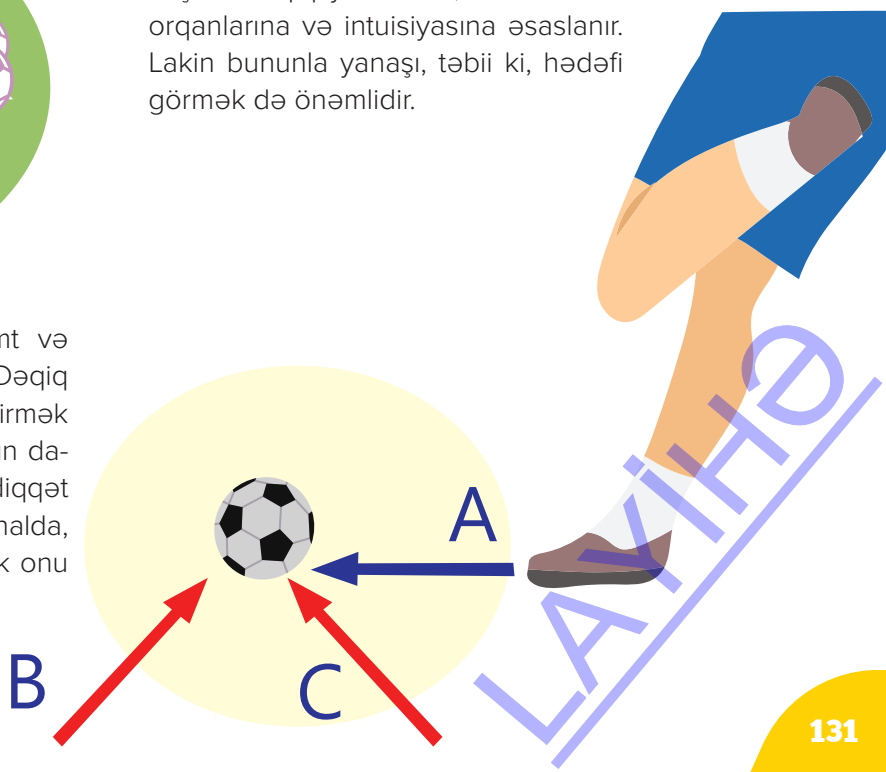
(Futbol elementləri ilə)

Burada siz futbol elementlərinin icrası zamanı dəqiq icranın əhəmiyyəti ilə tanış olacaqsınız. Basketbol elementləri ilə dəqiq icradan danışarkən qeyd olunanlar futbola da aid edilir. Basketboldan fərqli olaraq, futbolda dəqiqlik ayaqla icra olunur. Futbolda topun düzgün ötürülməsi və yaxud qapıya düzgün vurulması üçün *hədəf dəqiqliyi* tələb olunur.



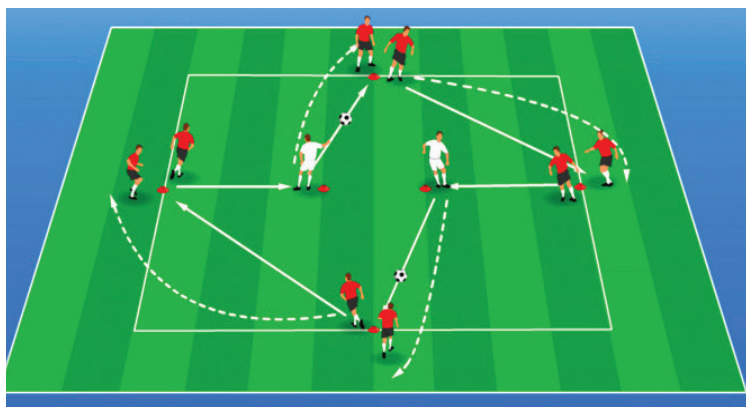
Ölçmə dəqiqliyi əsasən, insanın hiss orqanlarına və intuisiyasına əsaslanır. Lakin bununla yanaşı, təbii ki, hədəfi görmək də önəmlidir.

Şəraitə görə fərqləndirmədə səmt və məsafə fərqi əhəmiyyət daşıyır. Dəqiq icra üçün topa düzgün zərbə endirmək lazımdır. Ona görə də dayaq ayağın dayanmasının topa paralel qoyulmasına diqqət etməliyik. (Şəkil A) Belə olduğu halda, topa daha düzgün zərbə endirərək onu lazımi səmtə yönləndirə bilərik.

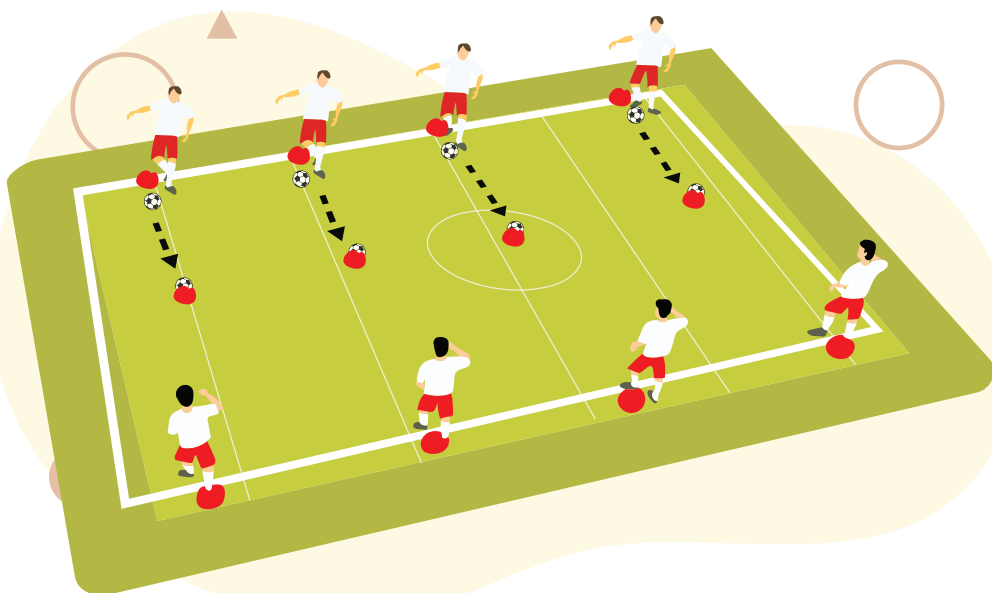




Sərbəst iş



Dostlarınızla edin



ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Sizin yaş dövrünüz çevikliyin inkişafı üçün ən əlverişli vaxt hesab olunur. Çeviklik qabiliyyəti fiziki tərbiyə dərslərində istifadəsi nəzərdə tutulan hərəkətlərin köməyi ilə təkmilləşdirilə bilər. Aşağıdakı hərəkət kompleksləri çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün tövsiyə olunur:

- mütəhərrik oyunlar, estafetlər;
- istiqaməti dəyişməklə qaçışlar;
- topla və topsuz məkik qaçışları;
- müxtəlif ölçülü topların hədəfə atılması;
- basketbol və futbol topu ilə icra olunan müxtəlif hərəkətlər.

LAYIHƏ

Çevikliyin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyunlar

“Topla dondurma” oyunu

Oyun 6-7 nəfərdən ibarət 2 komanda arasında basketbol qaydalarına uyğun keçirilir. Topla olan komandaya 4 dəqiqə vaxt verilir. Bu zaman ərzində onlar topu çiləyərək irəliləməli və yaxud komanda yoldaşlarına ötürməklə rəqib komandanın üzvlərinə topu toxunduraraq oyundan çıxarmalıdırlar. Toxundurma zamanı top oyunçunun əlindən düşməməli, rəqib komanda isə, ümumiyyətlə, topa toxunmadan qaçmalıdır.

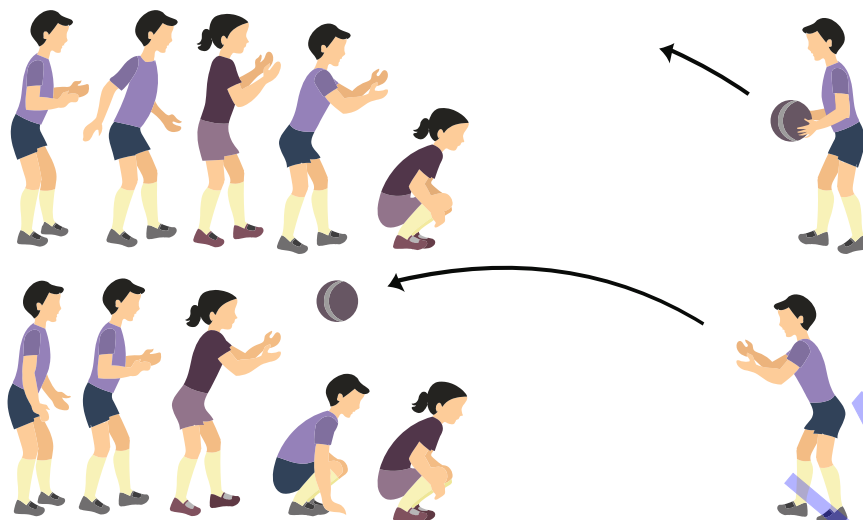
Verilmiş vaxtdan tez və ya bu vaxt ərzində daha çox iştirakçı “donduran” komanda qalib hesab olunur.



“Ötürdün, otur” oyunu

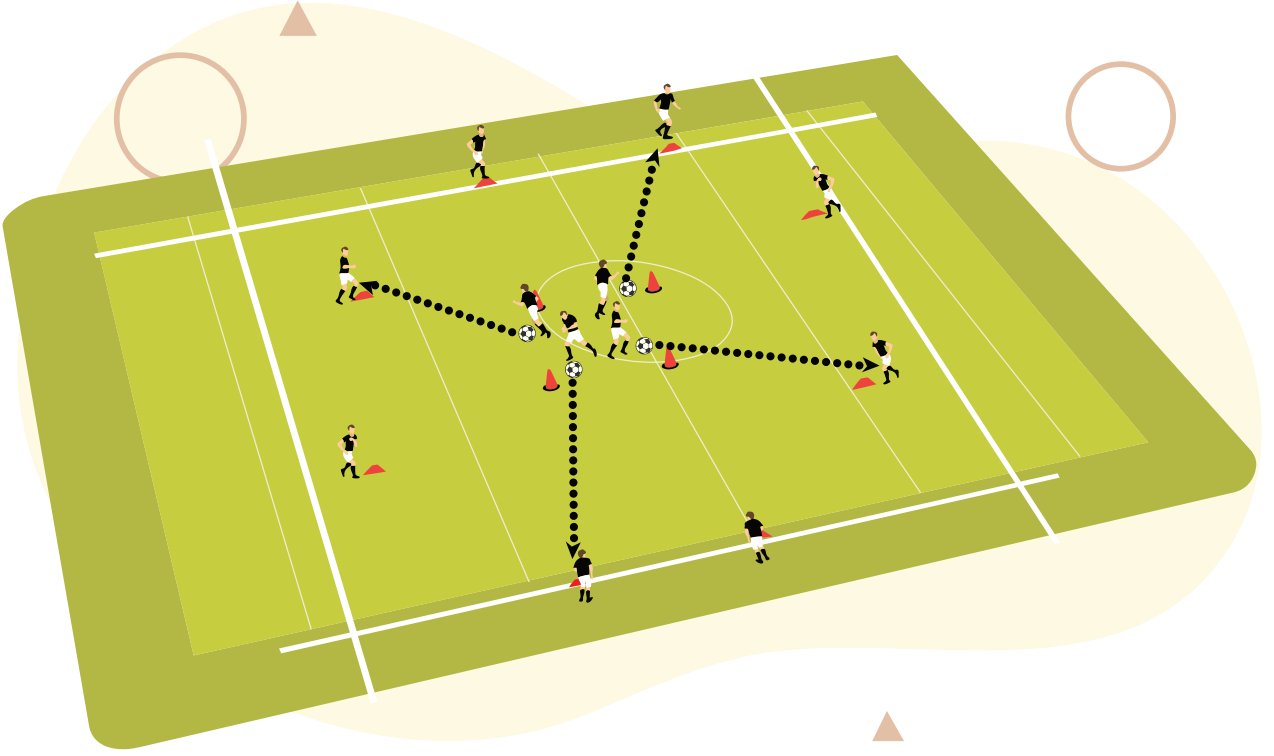
Oyunçular 2 bərabər komandaya bölünür və bir-birinə paralel sırada dururlar. Hər komanda özünə kapitan seçir və öz komandasının 5-8 addımlığında qarşıda durur.

Müəllimin komandası ilə kapitan topu sırada birinci dayanan oyunçuya ötürür (sinə qarşısından iki əllə və ya digər şərtlənmiş üsulla atılır), topu tutur, yenidən kapitana ötürür və dayaqlı oturuş vəziyyətini alır. Sonra kapitan topu ikinci oyunçuya ötürür və yenidən alaraq dayaqlı oturuş vəziyyətini alır. Sonuncu oyunçu topu kapitandan qəbul edən kimi qaçaraq kapitanın yerində, kapitan isə sırada birinci durur. Bu zaman bütün iştirakçılar ayağa durur, yarım addım geri çəkilərək kapitana yer edirlər. Öz mövqeyinə birinci qayıdan kapitanın komandası qalib hesab olunur.



“Üçlükdə ötürmə” oyunu

Oyun hər biri 3 nəfər olmaqla 4 komanda arasında keçirilir. İştirakçılar şəkildəki kimi meydançada düzülür. Meydançanın mərkəzindəki 4 iştirakçının qarşısında maneələr qoyulur. Onlar topu bir toxunuşla növbə ilə öz komanda yoldaşlarına ötürür və qəbul edirlər. 3 dəqiqə ərzində ən çox səhvsiz ötürmə edən üçlük qalib hesab olunur.



“Kombinləşmiş estafet” oyunu

Oyun 2 komanda arasında keçirilir. Müəllimin işarəsi ilə futbol topu ilə olan birinci iştirakçılar meydançada yerləşdirilmiş bütün maneələri keçərək topu geriye, yəni komanda yoldaşına ötürür. Komanda yoldaşı topu qəbul edən kimi oyunu davam etdirir. Özü isə lövhənin altında qoyulmuş basketbol topunu bir dəfə səbətə ataraq geri qaydırır. Səbətə düşən hər top komandaya əlavə 1 xal qazandırır. Oyunu birinci bitirən komandaya 2 xal verilir.

LAYIHƏ



ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZIR OLUN!

**100
BAL**

QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı
haqqında ətraflı məlumat verin;

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri
nümunələrə müvafiq icra edin;

Futbol topunun qapıya vurulması
5 cəhddən 4-5 qol



MƏNƏVİ-İRADI XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyətinizi qaydalar çərçivəsində qurun, mübarizlik
və cəsarət nümayiş etdirin.



XIV OLİMPİYA OYUNLARI

İNGİLTƏRƏ

29 iyul – 14 avqust 1948-ci il



Londonda keçirilən Olimpiya oyunlarında 59 ölkədən 4689 idmançı (385 qadın) 19 idman növünün 150 proqramında iştirak etmişdi.

Bu oyunlarda Türkiyə güləşçiləri yüksək nəticələr göstərmiş, sərbəst güləş üzrə 4 qızıl, 2 gümüş medal qazanmışdılar. Bununla da türkiyəli idmançılar bu növdə öz nüfuzlarının əsasını qoymuşdular.

Futbol turnirinin qalibi İsveç yığması idi.

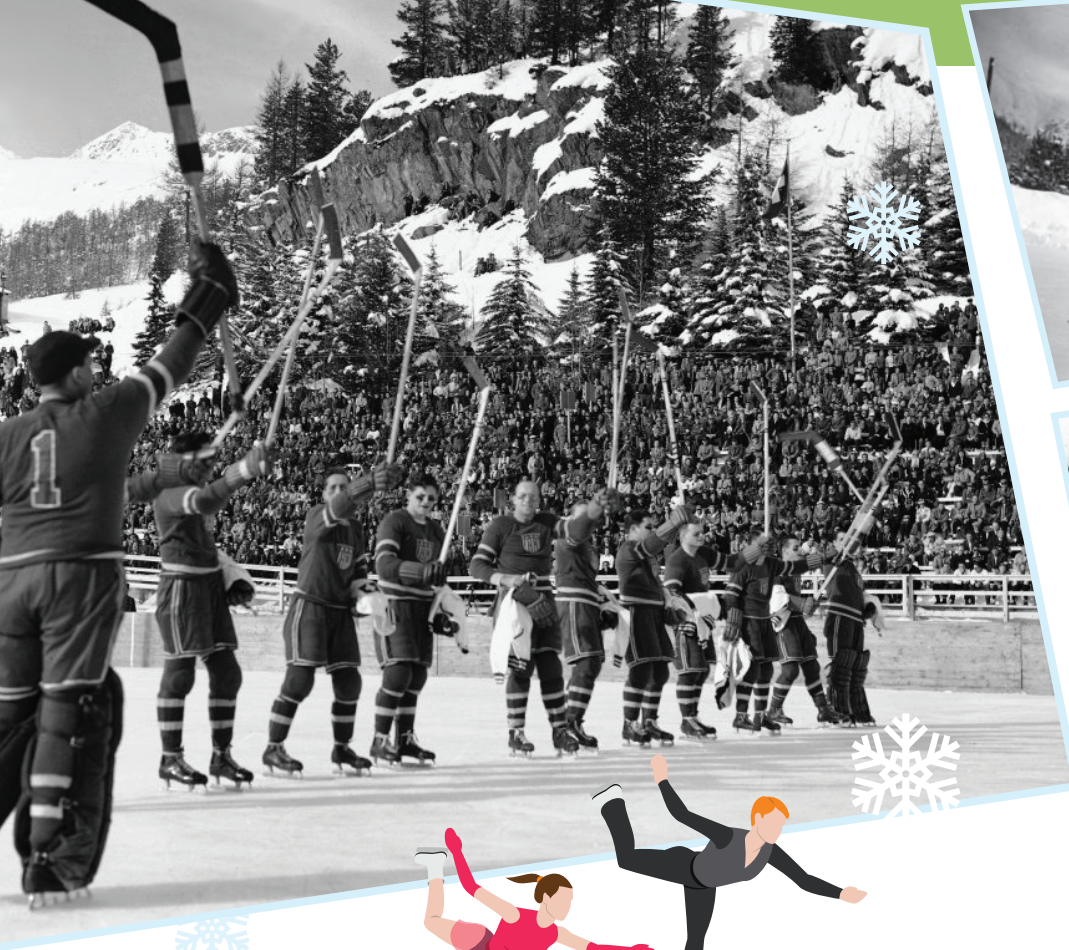
Olimpiya oyunlarından əvvəl dünya çempionu olmuş, macarıstanlı Karay Takaç tapancadan güllə atmaq üzrə yarışlarda qalib gəlmişdi. Bir müddət sonra bədbəxt hadisə nəticəsində sağ əlini itirmiş, məşqlərə sol əllə başlayan Takaç 1939-cu ildə bir daha dünya çempionu olmuşdu. 1948-ci ildə isə Londonda Olimpiya oyunlarında qızıl medal qazanmışdır.

XIV olimpiadanın ən yaxşı idmançısı niderlandlı Fanni Blankers-Kun bütün qısa məsafələrə qaçışlarda qalib olmuş, 200 metrlik məsafədə isə olimpiya rekordunu yeniləmişdi.

Qeyri-rəsmi komanda hesabında 38 qızıl, 27 gümüş, 19 bürünc medalla ABŞ idmançıları birinci olmuşdu.



LAYIHƏ



V QIŞ OLİMPİYA OYUNLARI

Sankt-Moritsdə (İsveçrə) 30 yanvar–08 fevral 1948-ci il tarixində keçirilən Olimpiya oyunlarında 28 ölkədən 713 idmançı (77 qadın) 5 idman növünün 22 proqramında iştirak etmişdi.

II Dünya müharibəsindən sonra V Qış Olimpiya oyunları ilk böyük idman yarışları idi. Ən maraqlı hadisə xokkey oyununun finalında olmuşdu. Belə ki Kanada ilə Çexoslovakiya arasında keçirilən görüş 0-0 hesabı ilə başa çatmışdı. Bu hesab xokkey tarixində çox nadir hallarda olur. Oyuna əlavə olunan vaxtda hesab dəyişməmişdi. Hər iki komandanın ümumi xalı eyni olduğundan yarış vaxtı ən çox qol vuran komanda qalib seçilmişdi. Qalib Kanada yığması idi.

Bu olimpiadada müharibədən bilavasitə zərər çəkməyən ölkələr yüksək nəticə göstərmişdir. Qeyri-rəsmi komanda yarışında İsveç 1-ci, İsveçrə 2-ci, ABŞ 3-cü olmuşdu.



LAYHƏ

VI BÖLMƏ

Dözümlülük qabiliyyəti



LAYIHƏ

DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ

Dözümlülük hər hansı hərəkəti fəaliyyət zamanı yorulmaya qarşı dayanmaq bacarığına deyilir. Dözümlülük orqanizmin funksional imkanlarının artması ilə təmin olunur. Dözümlü insan uzun müddətli fiziki yüklənmədən sonra qısa vaxt ərzində istirahət etməklə yenidən yüklənməyə hazır olur.

Siz dözümlülüyn: *ümumi dözümlülük və xüsusi dözümlülük* formaları ilə tanışsınız. 6-cı sinifdə isə *dözümlülük* qabiliyyətinin inkişafının 2 əsas göstəricisini öyrənəcəksiniz. Bunlar xarici və daxili (funksional) göstəricilərdir.

Dözümlülüyn xarici göstəricilərinə bunlar aiddir:

– Müəyyən zaman ərzində daha çox qət edilmiş məsafə, məsələn; 6 dəqiqəlik qaçış; təyin edilmiş məsafəni (*qaçışda 1000-1500m.*) minimal vaxt ərzində qət etmək;

– Müəyyən qüvvə hərəkətinin çoxsaylı təkrarı (*turnikdə dartınma, dayaqlı uzanış vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və s.*);

– Bədənin müəyyən vəziyyətdə saxlanması (*məsələn; sallanmış vəziyyətdə ayaqları bucaq şəklində saxlamaq*);

– Müəyyən qüvvə hərəkətini az vaxt ərzində icra etmək (*5m. uzunluğu olan kəndirə sürətlə qalxmaq, 6 dəfə dartınmaya az vaxt sərf etmək və s.*);

– Müəyyən vaxt ərzində çox sayda hərəkət etmək (*10 san. maksimal oturub-qalxmaq*).

Dözümlülük hərəkətlərini icra etdikdə verilən hərəkətin əvvəlində, ortası və axırında insan orqanizmində dəyişikliklər baş verməyə başlayır (*məsələn; nəbz vurğusu*). Hərəkətlərin icrası zamanı dəyişiklik nə qədər az və ya normal (*stabil*) vəziyyət nə qədər tez bərpa olarsa, dözümlülük göstəricisi bir o qədər çox olar.

Dözümlülüyn inkişafında, əsasən, atletikanın orta (800-1500 metr) və uzaq (3000-) məsafələrindən istifadə olunur.



LAYHƏ



Özünüzü yoxlayın.



900-980

kafi

1000-1100

yaxşı

1300 və >

əla

6 dəqiqəlik qaçış



700-840

kafi

850-1000

yaxşı

1100 və >

əla



Əliyər Əliyev

Əliyev Əliyər Yusif oğlu 14 dekabr 1957-ci ildə Qubadlı rayonunun Qazyan kəndində doğulmuşdur. 1975-ci ildə orta məktəbi əla qiymətlərlə bitirmiş, həmin il Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutuna daxil olmuşdur. 1979-cu ildə institutu fərqlənmə diplomu ilə bitirərək, bir müddət Qubadlı rayonunun Dondarlı kənd orta məktəbində idman müəllimi işləmişdir. 1980-ci ildə hərbi xidmətə getmişdir. 1982-ci ildə ordudan tərxis olunduqdan sonra Saransk Dövlət Universitetində müəllim işləmişdir. 1983-cü ildə yenidən doğma yurda qayıtmışdır.

O, bir müddət rayon orta məktəbində müəllim işləmiş, "Məhsul" kənd Könüllü İdman Cəmiyyətində məşqçi olmuş, 1985-ci ildən isə Könüllü Bədən Tərbiyəsi və İdman Cəmiyyəti rayon Şurasının sədri seçilmişdir. O, respublikanın idmançılarından biri sayılırdı. Dəfələrlə klassik güləş üzrə respublika, ümumittifaq və beynəlxalq yarışlarda qalib gəlmişdi. Gənc pəhləvan, eyni zamanda, bir sıra mühüm yarışların hakimi və baş hakimi olmuşdu. Onun səkkiz yetirməsi respublika və SSRİ çempionu idi, bir nəfər isə Olimpiya yığma komandasında təmsil olunurdu.

Əliyər Əliyev respublikamızda gedən ictimai-siyasi hadisələrdə yaxından iştirak edirdi.

O, rayonda Xalq Hərəkatına rəhbərlik edir, demokratik qüvvələrin birləşməsində yüksək təşkilatçılıq qabiliyyəti göstərirdi. Ermənistan ölkəmizə qarşı təcavüzə başlayanda cəbhəyə ilk könüllü gedənlərdən biri də Əliyər Əliyev olmuşdur. 1990-cı il ilin aprel ayında düşmənin Başarat kəndinə və mühüm strateji əhəmiyyəti olan ətraf yüksəkliklərə böyük qüvvə ilə hücum edəcəyi gözlənilirdi. Tabor komandiri düşmənin taktikasına yaxşı bələd idi. O, hücumun ya gecə yarıdan keçmiş, ya da





səhər açılmamış başlayacağını təxmin etmişdi və zənnində yanılmamışdı. Dan yeri söküləməmiş, Topağac yüksəkliyi toplardan şiddətli atəşə tutuldu. Əliyər Əliyevin başçılıq etdiyi dəstə hücumu qətiyyətlə dəf edərək, düşməne güclü əks-zərbə endirdi. Cəsur komandirin uzaqgörənliyi nəticəsində döyüş tam qələbə ilə başa çatdı; düşmən xeyli canlı qüvvə və hərbi texnikasını itirərək, geri çəkilməyə məcbur oldu.

1992-ci il sentyabrın 30-da Əliyər Əliyevin komandirlik etdiyi tabor Laçın rayounun ərazisini erməni işğalçılarından azad etmək üçün güclü hücum əməliyyatına başladı. Qısa müddət ərzində düşmənin 30-dan artıq mövqeyi darmadağın edildi. Ağır itki verən erməni yaraqlıları vahimə içərisində geri çəkilməkdə, cəsarətli partizan dəstəsi isə irəliləməkdəydi. Artıq "Sussuz dağ", "Suarası" yüksəklikləri geridə qalmışdı. Qarşıda isə görüləsi çox işlər var idi. Buna görə də komandir tələsir, bu zəfər yürüşünü davam etdirməyə can atırdı. Sonra Laçın rayonunun mərkəzində gedən döyüşlər... Onun adı bir əfsanəyə dönmüşdü. Hər yerdə onun rəşadətindən danışıldılar.

1992-ci il... Oktyabrın 3-ü... Şurumbaşı yüksəkliyi... Qanlı döyüşlər... Əliyər Əliyevin taboru "Tikanlı zəmi" deyilən dağa qədər irəliləmişdi. Düşmənin xeyli canlı qüvvəsi və hərbi texnikası məhv edilmişdi. Lakin o, yüksəkliyə çatıb bilmədi, düşmən gül-ləsinə tuş gələrək şəhid oldu.

Evidir. Üç övladı var.

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 10 noyabr 1992-ci il tarixli 301 sayılı fərmanı ilə mayor Əliyər Yusif oğlu Əliyev ölümündən sonra "Azərbaycanın Milli Qəhrəmanı" adına layiq görülmüşdür.

Qubadlı rayonunda abidəsi qoyulub. Yaratdığı tabor və Bakı şəhərindəki küçələrdən biri onun adını daşıyır.

Qubadlı rayonunun Qazyan kəndində dəfn edilmişdir.



ÜMUMİ DÖZÜMLÜLÜK



Ümumi dözümlülük insanın əzələ sisteminin iştirakı ilə nisbətən aşağı intensivlikli işin uzunmüddətli icrası zamanı özünü biruzə verir. Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsinin ən sadə vasitələri sürətli yeriş və ya kross qaçışıdır.

Əziz dost, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və ümumi dözümlülüyn inkişafı üçün ən əlverişli üsullardan biri səhər qaçışıdır. Səhər qaçışını gün rejiminə əlavə etməklə sağlam həyatın təməlini qoymuş olursunuz. Bu həm də sizin qan dövranınızı yaxşılaşdırır, immunitetinizi gücləndirir, ağ ciyərləri-

nizin həyat tutumunu artırır və ən əsası, günə gümrah başlamağa zəmin yaradır. Gün rejimindən asılı olaraq, günün əlverişli vaxtlarında qaçışla məşğul olmaq olar. Bunun üçün özünüzə fərdi cədvəl qurmağı tövsiyə edirik. Məsələn; birinci növbədə təhsil alanlar axşamüstü, ikinci növbədə təhsil alanlar isə səhərlər qaçış ilə məşğul ola bilərlər.

Qeyd edək ki, qaçışdan əvvəl qaçacağınız məsafəni müəyyənləşdirməli və öz qüvvənizi məsafə boyu bərabər bölüşdürməyi bacarmalısınız. Buna görə də uzaq məsafələrə qaçışa çox sürətlə başlamaq olmaz.



“Kross” ingilis dilindən
tərcümədə dərə-təpəli
yerdə maneələri aşmaqla
idman qaçışı, cıdır və s.
mənalərini verir.



Dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf et-
dirmək üçün qaçış vaxtını və yaxud
məsafəni tədricən artırmaq lazımdır.
Bunun üçün qaçışın tempini, müd-
dətini və məsafəsini hazırlıq səviy-
yənzə müvafiq seçməlisiniz. Qaçış
zamanı bərk yorulma hiss etdikdə
mütləq yerləşə keçməlisiniz.

LAYIHƏ



Ümumi dözümlülüyn inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun

“Balıqçı toru” oyunu

Bir şagird “balıqçı” seçilir, digər şagirdlər isə “balıq” qismində meydançada seyrəirlər. “Balıqçı” birinci “balıq”ı tutmaq üçün iştirakçıya əlini toxundurur və onlar əl-ələ tutaraq növbəti iki “balıq”ı tuturlar. Beləliklə, “balıqçı”ların sayı artır. “Balıqçı”lar 4 nəfər olduqdan sonra növbəti “balıq”ları yalnız dairəyə alaraq tutmalıdırlar (“tora salmalıdırlar”). Bu qayda ilə bütün “balıq”lar tutulmalıdır. Sona qalan bir “balıq” qalib sayılır. Sona qalan “balıq”lar birgə “tora” düşsələr oyunda qalib olmur.

Balıqçılar mütləq əl-ələ tutmalı, “balıqlar” “balıqçıların” əllərinin altından keçməməlidirlər. Yalnız “balıqçı”ların əllərinin üstündən tullana bilərlər.





XÜSUSİ DÖZÜMLÜLÜK

Xüsusi dözümlülük hərəkəti fəaliyyətin xüsusiyyətinə müvafiq təzahür etdirilən dözümlülük növüdür. Məsələn; sprint qaçışında sürət dözümlülüüyü, tullanma və atmalarda sürət-güc dözümlülüüyü, ağırlıqlarla icra olunan hərəkətlərdə qüvvə dözümlülüüyü və s. Xüsusi dözümlülük hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır.

Xüsusi dözümlülüüyün inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun

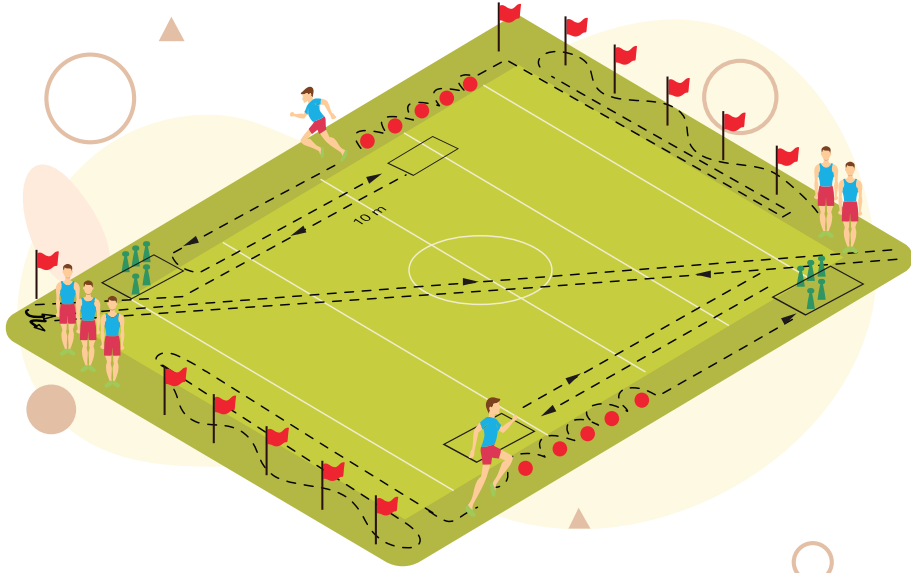
Dözümlülüüyün təkmilləşdirilməsi

Dözümlülüüyün təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş hərəkətlərin icrası zamanı özünənəzarəti unutmamalı, yəni yorulma və halın pisləşməsi olduqda yüklənməni azaltmaq lazımdır. Çünki ümumi dözümlülük, ilk növbədə, insanın ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin funksional vəziyyətindən asılıdır.

Dözümlülüüyün inkişafı üçün hərəkətlər, xüsusən dövri xarakterli, rəvan gərginlik tələb edən, yüksək fəal sinir sistemi ilə əlaqədar olmayan oyunlar yorğunluğa gətirib çıxarır və işgörmə qabiliyyəti aşağı düşür. Belə hərəkətləri mütəhərrik oyunlarla müqayisə etmək səmərəlidir.

LAYIHƏ

Sınıf bərabər saylı, hazırlıq səviyyəsi təxminən eyni olan iki komandaya bölünür. Meydançada 30x15m ölçülü sahə bayraqlar vasitəsilə nişanlanır. Bu sahənin ortasından diaqonal xətt çəkilərək meydança ölçüləri eyni olan iki sahəyə ayrılır. Komandalar diaqonalların əks tərəfində yerləşir. Hər bir komandanın qarşısında qrafikdə göstərilmiş şəkildə 5 bayraq, top və güz yerləşdirilir. Start signalı səsləndikdən sonra birinci iştirakçılar bayraqların arası ilə qaçaraq sonuncu bayraqdan dönüb piramidaya qayıdılar. Yenidən dönərək küncdəki bayrağın yanından keçib topların üstündən hoppanır, güzləri əks tərəfə daşıyır və diaqonalin sonunda qoyulmuş bayraq ətrafından dönərək öz komandasına tərəf qaçırırlar. Əlini öndə dayanmış komanda yoldaşına toxundurub sıranın arxasında dururlar.



Estafet

Oyun üçün ayrılmış dördbucaqlı sahə bayraqlarla nişanlanır. Bayraqlar 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 hesab edilir.



LAYIHƏ



ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZIR OLUN!

**100
BAL**

**QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ**

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verin;

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edin;



1500 m kross qaçışı
(6 dəq. san.)



1500 m kross qaçışı
(6 dəq. san.)



MƏNƏVİ-İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyətinizi qaydalar çərçivəsində qurun, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirin.

LAYIHƏ



XV OLİMPİYA OYUNLARI

FINLANDIYA

19 iyul – 3 avqust 1952-ci il



LAYIHƏ

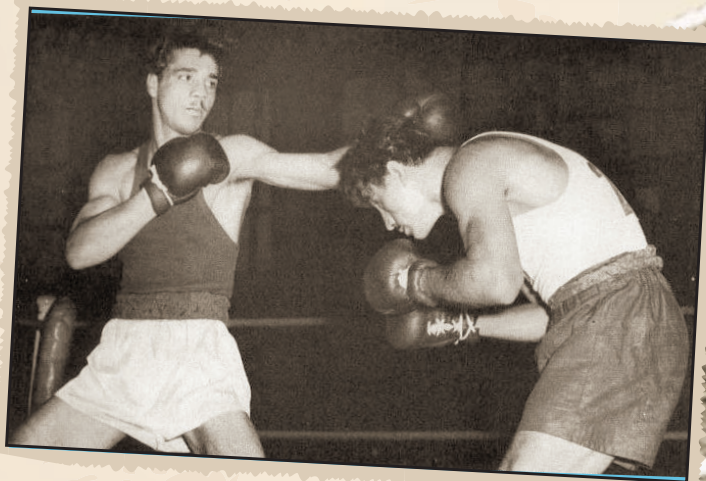
Helsinkidə keçirilən Olimpiya oyunlarında 69 ölkədən 4925 idmançı (518 qadın) 18 idman növünün 149 proqramında iştirak etmişdi.

Bu oyunları olimpiya hərəkətinin yeni dövrünün başlanğıcı adlandırmaq olar. Helsinkiyə rekord sayda ölkələr gəlmiş, SSRİ-in idmançıları da ilk dəfə bu yarışlara qatılmışdı. Bundan sonrakı olimpiya oyunlarına çox sayda ölkələrdən idmançılar gəlmişdi. SSRİ idmançılarının yüksək idman ustalığı olimpiadada mükafat uğrunda mübarizəni daha da gərgin və maraqlı etmişdi. SSRİ komandasında 3 azərbaycanlının olması bizim üçün qürurlu və tarixi əhəmiyyətli idi. Belə ki sərbəst güləşdə Rəşid Məmmədbəyov, İbrahim Paşa Dadaşov və atletikada Xandadaş Mədətov Azərbaycanın idman tarixində ilk olimpiyaçılarımızdır. R.Məmmədbəyov sərbəst güləş yarışının finalında uduzaraq ikinci yerə layiq görülmüş və bununla da Azərbaycanın idman tarixində ilk olimpiya medalçısı olmuşdu. İ.Dadaşov amerikalı güləşçi ilə finala çıxmaq uğrunda görüşdə favorit olsa da, hakimlər 1 xal üstünlüklə qələbəni Coşia Hensona vermişdilər. Nəticədə güləşçimiz medalsız qalmışdı.

SSRİ məşqçiləri X.Mədətovun Helsinkidən medalla qayıdacağına ümid edirdilər, lakin yarışqabağı məşqdə Xandadaş yağışlı havada qızıqsındırıcı hərəkətlər edərkən ağır zədələnmiş və o, tamaşaçı qisminə olimpiadani seyr etmişdir.

Qadınlar arasında uzunluğa tullanmada yarış boyu 9 idmançı 30 dəfə əvvəlki olimpiya rekordunu yeniləmişdi.

Daha bir maraqlı hadisə kişilərin sprint qaçışında baş vermişdi. Finalda 4 idmançı 10.4 san. vaxtla eyni nəticə göstərmiş, yalnız fotofiniş qaliblərin ardıcılığını müəyyən etmişdi.



QAYITILAN



VI QIŞ OLİMPİYA OYUNLARI

Osloda (İsveç) 14–25 fevral 1952-ci il tarixində keçirilən Olimpiya oyunlarında 37 ölkədən 732 idmançı (108 qadın) 5 idman növünün 22 proqramında iştirak etmişdi.

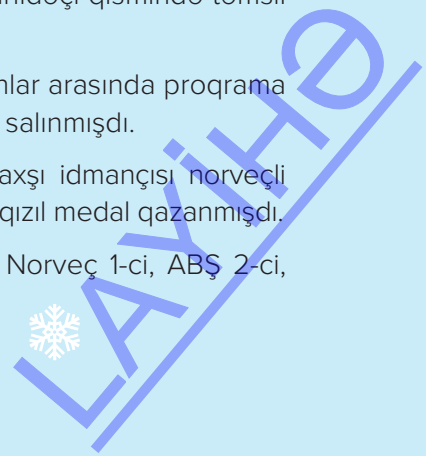
Olimpiya oyunlarının keçirilməsi üçün yeni qış stadionu inşa olunmuşdu.

SSRİ nümayəndələri burada müşahidəçi qismində təmsil olunurdular.

Bu oyunlarda ilk dəfə olaraq qadınlar arasında proqrama xizəksürmə üzrə 10 km-lik məsafə salınmışdı.

VI Qış Olimpiya oyunlarının ən yaxşı idmançısı norveçli Yalmar Anderson konkisürmədə 3 qızıl medal qazanmışdı.

Qeyri-rəsmi komanda hesabında Norveç 1-ci, ABŞ 2-ci, Finlandiya 3-cü olmuşdu.



AİLƏM, MƏN VƏ İDMAN

Əziz dost! Yay tətilində təbiət qoynunda istirahətdə olarkən asudə vaxtınızı ailənizlə daha səmərəli keçirmək, eyni zamanda həm özünüzdün, həm də ailə üzvlərinizin sağlamlığının qeydinə qalmaq üçün daim fiziki aktivlik göstərməyiniz tövsiyə olunur. Bu işdə mütəhərrik oyunlar sizə yardımçı olacaq. Bunun üçün istirahətdə olarkən ailənizlə birgə oynaya biləcəyiniz bir sıra mütəhərrik oyunlarla sizləri tanış edirik.



“BOULİNG”

Əziz dost! Yay tətilində təbiət qoynunda istirahətdə olarkən asudə vaxtınızı ailənizlə daha səmərəli keçirmək, eyni zamanda həm özünüzdün, həm də ailə üzvlərinizin sağlamlığının qeydinə qalmaq üçün daim fiziki aktivlik göstərməyiniz tövsiyə olunur. Bu işdə mütəhərrik oyunlar sizə yardımçı olacaq. Bunun üçün istirahətdə olarkən ailənizlə birgə oynaya biləcəyiniz bir sıra mütəhərrik oyunlarla sizləri tanış edirik.





“ŞƏHƏRCİK”

10 ədəd yumru plastik bankalardan istifadə edərək şəkildəki formada “şəhərcik” qururuq. Növbə ilə ailənin hər bir üzvü tenis topu vasitəsilə şəhərçiyi dağıtmağa çalışır. 3 cəhddən şəhərçiyi tam dağıtmağı bacaran iştirakçı qalib hesab olunur.

“AİLƏVİ İPATDI”

Oyun iki və daha komanda arasında keçilirilir. Hər komandadan iki nəfər kəndiri fırlatmaq üçün təyin olunmuş yerlərdə dayanırlar. Mərkəzdə isə püşkatma ilə seçilmiş komanda yarışır. Start signalı ilə kəndiri tutan iştirakçılar mərkəzdə dayananların hoppana biləcəkləri hündürlükdə kəndiri fırladırlar. Komandanın hər hansı iştirakçısı kəndirə toxunarsa oyunu tərk edir və oyun digərləri ilə davam edir. Sonda ümumi hoppanma sayına görə qalib müəyyən edilir.





“KƏNDİRDARTMA”

İki komanda meydançanın mərkəzi xəttinin sağ və sol tərəflərində 2-3 metr aralıda çəkilən xəttin arxasında dururlar. İştirakçıların əlində kəndir olur. Fit səsi ilə komandalar kəndiri öz tərəfinə dartmağa başlayır. Kəndirin ortasında işarələnmiş hissəni öz tərəfində çəkilməmiş xəttə qədər dartan komanda qalib sayılır.

“KİSƏCİKLƏRİN ATILMASI”

Oynayan hər bir qrup üçün 1/3 hissəsi noxud və ya torpaqla dolu 5-8 x 10-15 sm-lik 3 ədəd kisəcik hazırlanır. Oyun üçün taburet (stul) lazımdır (hər qrup üçün 1 taburet).

3-4 m məsafədən (şagirdlərin yaşından asılı olaraq) oyunçular növbə ilə 3 ədəd kisəciyi atırlar. Ən yaxşı oyunçular aşkar olunur (3 ədəd kisəciyi taburetin üzərinə atmalıdırlar).



İDMAN GÜNDƏLİYİ

ŞƏXSİ MƏLUMATLAR	
A.S.A.	
Cinsi	
Təvəllüd	
Məktəb / Sınıf	
Boy	
Çəki	
Döş qəfəsinin eni	
Nəbz vuruşu	

Nº	Normativlər	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	İyun	İyul	Avqust
1	30 metr qaçış (san.)												
2	Yerindən uzunluğa tullanma (sm)												
3	İp ilə tullanmalar (Dəq./dəfə)												
4	Bədənin irəliyə əyilməsi (əla, yaxşı, kafi)												
	Bədənin geriye əyilməsi (körpü vəziyyəti) "+", "-"												
5	Dayaqda qolların бүkülüb-açılması (dəfə)												
	Gimnastika skamyasına dayaqda qolların бүkülüb-açılması (dəfə)												
6	Hündür turnikdə dartınmalar (dəfə)												
	Alçaq turnikdə dartınmalar (dəfə)												
7	1000 metr qaçış (dəq.)												



UŞAQLARIN BEYNƏLXALQ MÜDAFİƏSİ Günü



“Uşaqların Beynəlxalq Müdafiəsi Günü”nün qeyd olunması 1 iyun 1950-ci ildə BMT Baş Assambleyası tərəfindən qərara alınıb. Həmin gün təşkil olunan "Qadınların Beynəlxalq Konfransı"nda uşaq hüquqlarının təmin edilməsi ilə bağlı təkliflər səsənib və elə həmin tədbirdə də 1 iyun tarixini uşaqların beynəlxalq müdafiəsinə həsr etmək qərarı verilib. Bundan sonra iyunun 1-i Uşaqların Beynəlxalq Müdafiəsi Günü kimi tarixə düşüb. Dünyanın əksər ölkələrində olduğu kimi, bu gün Azərbaycanda da qeyd edilir.



LAYIHƏ

YENİ SÖZLƏR LÜĞƏTİ

Jim – dayaqda qolların bükülüb-açılması

Sal – plitə şəklində iri, bütöv yastı daş parçası

Mat – idman döşəyi

Planka – hüdud ağacı

Yeyin – tez, cəld, iti, sürətli, itigedən

Amplituda – tarazlıq vəziyyətindən uzaqlaşdığı nöqtələr arasındakı məsafə, hərəkətin son həddi

Texniki

Taktiki – bu və ya digər məqsədə çatmaq yolları

Holaylandırma – dövrə etmək (etdirmək)

Bədən tərbiyəsi (fiziki mədəniyyət) – ümumi mədəniyyətin bir hissəsi olub, insanların əldə etdiyi mənəvi və maddi nemətlərin vasitəsilə orqanizmin sağlamlığına, əmək və müdafiə qabiliyyətinin inkişafına, fiziki kamilləşdirilməsinə istiqamətləndirilmiş ictimai prosesdir

Fiziki kamillik – bütün hərəkəti qabiliyyətlərin bərabər inkişafı

Fiziki tərbiyə

Məşq – fiziki tərbiyənin formalarından biri olub, idmançı hazırlamağa yönəldilmiş pedaqoji prosesdir

Məşğələ – bir yerə yığılaraq öyrənmə, öyrənməklə məşğulolma

Fiziki hazırlıq – insanların əməyə, idmana, orduya istiqamətləndirilmiş fiziki tərbiyəsidir. Fiziki hazırlıq – insanın hər hansı bir fəaliyyət növünə yiyələnmək məqsədilə fiziki hərəkətlərdən bir vasitə kimi istifadə edib fiziki qabiliyyətlərin inkişafına istiqamətləndirilmiş fiziki tərbiyə prosesidir

İdman – yarış fəaliyyəti olub, ona hazırlıq, müəyyən qaydalar əsasında insanların qabiliyyətlərinin qiymətləndirilməsi və müqayisəsi, yarış nailiyyətlərinin maksimum artırılması, adamlar arasında münasibətlər və rəftar normaları daxildir. İdman insanların sağlamlıqlarının möhkəmlənməsinə, əmək fəaliyyətinin artmasına və vətənin müdafiəsinə hazır olmağa yönəldilən çox tərəfli ictimai fəaliyyətdir

Elastik – sıxılıb buraxıldıqda əvvəlki formasını alan

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

Azərbaycan dilində

1. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil məktəbləri üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) (1–11-ci siniflər). Bakı, 2013.
2. B.Cabbarlı, C.Yolçiyev, K.Əliyeva, N.Qasımova. Peşəkarlığa atılan ilk addım. Bakı, 2018.
3. E.Quliyev, V.Əliyev, K.Şixəliyev. Azərbaycan xalq dastanlarında fiziki mədəniyyət haqqında. Bakı, 2002.
4. E.Quliyev. İdman oyunları üzrə gənc idmançıların fiziki hazırlığının inkişafında mütəhərrik oyunların rolu. Bakı, 2007.
5. F.Hüseynov, A.Əsgərov, B.Allahverdiyev və b. Ümumtəhsil məktəblərinin 5–11-ci siniflərində Fiziki tərbiyə. “Müəllim” nəşriyyatı, Bakı, 2012.
6. F.Hüseynov, S.Bağirov, İ.Əliyev, F.Hüseynov. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün dərslərin metodik vəsaiti. Bakı, 2018.
7. H.Y.Ələkbərov, Ə.H.Namazov, E.R.Quliyev, Ç.İ.Salmanov. Mütəhərrik oyunlar. Bakı, 2006.
8. N.Məcədov. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası – I Hissə. Bakı, 2018.

Türk dilində

9. M.L.İnce, A.D.Mirzeoğlu, F.Arslan, F.Altay və b. Beden eğitimi ve spor dersi etkinlik kılavuzu (5–8 sınıflar). İstanbul, 2019.

Rus dilində

10. В.А.Барков, В.Л.Воронцов, А.И.Навойчик и др. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5–7 классах. Минск, 2014.
11. М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. Физическая культура 5–6–7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, 2013.
12. С.И.Михайлюк, С.В.Овчинникова, А.Е.Рожкова и др. Физическая культура (5 класс). Учебное пособие для общеобразовательных учебных организаций. Донецк, 2017.
13. Т.С.Усманходжаев, С.Г.Арзуманов. Физическое воспитание – Учебное пособие для 5–6 классов школ общего среднего образования. Ташкент, 2015.

Alman dilində

14. A.Bleicher, P.Matros, F.Bauer, J.Grob, N.Cürtner, E.Hillebrand. Moderner sportunterricht – in Stundenbildern Klasse 5–7, 2019.

İngilis dilində

15. A.Telford, L.Anton-Hem, D.Dudley, J.Fender. Fit for Life – health and physical education for the Australian Curriculum, 2019.